

อุเบกขาบารมีในพุทธปรัชญาเถรวาท

Upekkha Parami in Theravada Buddhist Philosophy

สิรินทร์ กันยาวิริยะ¹ และ ชิสา กันยาวิริยะ²

Sirin Gunyaviriya¹ and Chisa Gunyaviriya²

^{1,2}บริษัท ล.ธนวังศ์ (1997) จำกัด

^{1,2}Lor Yaowaraj Bangkok

Corresponding author, e-mail : ¹sirin.cnt@hotmail.com

²chisa.gu@ssru.ac.th

Received: May 7, 2025; Revised: May 30, 2025; Accepted: May 31, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิชาการฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิเคราะห์ "อุเบกขาบารมี" ในบริบทพุทธปรัชญาเถรวาท โดยนำเสนอความหมาย ระดับการบำเพ็ญ และตัวอย่างจากพระไตรปิฎกและชาดกสำคัญ การวิเคราะห์เน้นพิจารณาจากคำสอนในพระไตรปิฎก อรรถกถา และพระชาติชาดก เพื่ออธิบายอุเบกขาบารมีในมิติของปัญญา เมตตา และความสงบทางจิตวิญญาณ อุเบกขาบารมีมิใช่ความเฉยชา แต่คือภาวะจิตที่ไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรมทั้งปวง พร้อมเปิดกว้างต่อความจริงและความเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่ง บทความจำแนกระดับของอุเบกขาบารมีเป็น 3 ระดับ ได้แก่ อุเบกขาบารมี (ระดับต้น) อุเบกขาอุปปารมี (ระดับกลาง) และอุเบกขาปรมัตถบารมี (ระดับสูงสุด) พร้อมนำเสนอโมเดล "UPEKKHA" ที่ประกอบด้วย 7 คุณลักษณะสำคัญ ได้แก่ Understanding of Kamma, Peaceful Detachment, Ethical Mindfulness, Knowing Impermanence, Kind-Rooted Equanimity, Higher Sacrifice และ Actualization of Insight อันสะท้อนถึงการบูรณาการจิตวิญญาณ จริยธรรม และปัญญาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ดังนั้น อุเบกขาบารมีจึงเป็นทั้งเป้าหมายและแนวทางของการพัฒนาตนเองที่ลึกซึ้ง และเป็นคุณธรรมสำคัญต่อการสร้างสันติภาพทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและสังคม

คำสำคัญ : อุเบกขา, บารมี, อุเบกขาบารมี, พุทธปรัชญาเถรวาท

Abstract

This academic article aims to analyze "Upekkha Barami" (the Perfection of Equanimity) within the context of Theravada Buddhist philosophy, presenting its definitions, levels of cultivation, and illustrative examples from the Tipitaka and

significant Jataka stories. The analysis draws upon teachings from the Tipitaka, its commentaries, and various Jataka tales to elucidate Upekkha Barami as a state of mind rooted in wisdom, compassion, and inner peace. Upekkha Barami is not mere emotional indifference but rather a stable, non-reactive state of mind that remains unaffected by worldly vicissitudes, while being open to truth and the impermanence of all things. This article categorizes Upekkha Barami into three levels: Upekkha Barami (basic level), Upekkha Upabarami (intermediate level), and Upekkha Paramattha Barami (highest level), illustrating the progressive development of spiritual maturity—from maintaining calm in daily life to the ultimate sacrifice of life itself with an unshaken mind. The article also proposes the "UPEKKHA" model, comprising seven core elements: Understanding of Kamma, Peaceful Detachment, Ethical Mindfulness, Knowing Impermanence, Kind-Rooted Equanimity, Higher Sacrifice, and Actualization of Insight. This model reflects the integrative nature of Upekkha Barami, combining spiritual, ethical, and intellectual dimensions for holistic personal development. In conclusion, Upekkha Barami is both a profound goal and a practical path for inner growth and is an essential virtue for fostering peace at both individual and societal levels.

Keywords: Upekkha, Parami, Upekkha Parami, Theravada Buddhist Philosophy

บทนำ

“บารมี” ในพระพุทธศาสนาเถรวาท หมายถึง คุณธรรมอันประเสริฐที่พระโพธิสัตว์ต้องบำเพ็ญอย่างต่อเนื่องในห้วงยาวนานของการเวียนว่ายตายเกิด เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บารมีทั้งสิบประการเป็นเสมือนเครื่องหล่อหลอมอุปนิสัย สร้างพื้นฐานของการเห็นแจ้งในธรรม และนำพาจิตสู่การพ้นทุกข์โดยสมบูรณ์ หนึ่งในบารมีเหล่านั้นคือ “อุเบกขาบารมี” (Upekkha Parami) ซึ่งถือเป็นยอดธรรมของความเป็นกลางทางจิต หรือความวางใจอย่างเที่ยงธรรมโดยไม่เอนเอียงในท่ามกลางสุขและทุกข์, ชอบและชัง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559)

อุเบกขาในฐานะบารมีมิใช่เพียงความไม่ยินดีไม่ยินร้ายในระดับจิตวิสัย แต่เป็นภาวะจิตที่เต็มเปี่ยมด้วยปัญญา เป็นธรรมที่สมดุลระหว่างการมีกรุณาต่อผู้อื่นและการวางใจให้ผู้อื่นได้ใช้วาทะแห่งกรรมของตนเองตามครรลองของธรรมชาติ ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและอรรถกถาว่า อุเบกขาบารมีเป็นธรรมที่ปรากฏอย่างชัดเจนในจิตของพระโพธิสัตว์ในภพชาติสุดท้ายก่อนการตรัสรู้ เช่น การวางจิตเป็น

กลางเมื่อเผชิญภัยคุกคามในป่า หรือเมื่อเห็นสรรพสัตว์ประสบภัยแล้วไม่หวั่นไหวด้วยความโลภ โกรธ หรือหลง (ช.อุป. 33/161-166/588)

อุเบกขาบารมีในพุทธปรัชญาเถรวาท ไม่ใช่เพียงคุณธรรมส่วนบุคคล แต่ยังเป็นรากฐานสำคัญของการดำรงตนอย่างมีปัญญาในท่ามกลางความแปรปรวนแห่งโลก ความสามารถในการมีอุเบกขา มิใช่การเพิกเฉย หรือไม่รับผิดชอบต่อความทุกข์ของสรรพสัตว์ แต่เป็นภาวะจิตที่สงบนิ่ง เข้มแข็ง และสามารถดำรงความเมตตาอย่างมีระเบียบของปัญญาได้ ซึ่งทำให้จิตไม่ถูกขัดส่ายด้วยอารมณ์หรืออคติ (Chawalwath, Nuanwan, & Sorawit, 2021)

อุเบกขาบารมียังมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งในระดับปัจเจกและสังคม เนื่องจากเป็นบารมีที่ส่งเสริมการวางหลักความยุติธรรมในใจตน และเป็นแรงขับเคลื่อนให้เกิด “ปัญญากาวนา” ซึ่งเป็นหนึ่งในกาวนา 4 ที่พระพุทธรศาสนาใช้เป็นกรอบของการพัฒนาตนอย่างสมบูรณ์ (ราชบัณฑิตยสภา, 2556) เมื่อบุคคลสามารถฝึกฝนให้เกิดอุเบกขาได้ ย่อมสามารถดำรงตนอยู่ในโลกด้วยจิตที่เป็นกลาง มีเสถียรภาพ และพร้อมเผชิญสถานการณ์ทั้งที่พึงพอใจและไม่น่าพึงพอใจได้อย่างสงบ ซึ่งถือเป็นคุณลักษณะของ “ผู้นำภายใน” ที่สังคมไทยในยุคปัจจุบันต้องการอย่างยิ่ง (Tan & Damnoen, 2020)

การศึกษาเรื่องอุเบกขาบารมีในพุทธปรัชญาเถรวาทจึงเป็นการรื้อฟื้นและชี้ให้เห็นถึงคุณค่าของธรรมอันลึกซึ้ง ที่มีใช้เพียงแนวทางสำหรับการบรรลุธรรมในระดับอุดมคติ หากแต่เป็นพลังเงียบที่ทรงพลังต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน และเป็นรากฐานของความสงบ สติ และสันติภาพอย่างยั่งยืน ทั้งในระดับจิตใจส่วนบุคคลและระดับสังคมโดยรวม

ความหมายของอุเบกขาบารมี

คำว่า “อุเบกขา” (Upekkha) มาจากภาษาบาลี แปลว่า “การวางเฉยอย่างรู้ตัว” หรือ “การวางใจอย่างเป็นกลาง” แต่ในบริบทของพุทธปรัชญาเถรวาท อุเบกขาไม่ใช่ภาวะของความเย็นชา หรือการไม่รู้สึกรู้สา หากเป็นภาวะจิตที่เข้มแข็ง มั่นคง มีสติสัมปชัญญะ และเข้าใจความเป็นไปของเหตุและผลอย่างลึกซึ้ง อุเบกขาก็จะถูกจัดอยู่ในพรหมวิหาร 4 และยังเป็นคุณธรรมขั้นสูงสุดในทศบารมี หรือบารมี 10 ประการ ที่ผู้ปรารถนาพุทธภูมิต้องบำเพ็ญให้บริบูรณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559; Williams, 2000)

อุเบกขาบารมีมีลักษณะเฉพาะที่เรียกว่า ตัตถสมัตตา (Tattha-samata) คือ ความเสมอในธรรมทั้งหลาย กล่าวคือ ผู้บำเพ็ญอุเบกขาจะไม่เอนเอียงไปทางความรักหรือความชัง ไม่หวั่นไหวด้วยสุขหรือทุกข์ และไม่ตกอยู่ภายใต้อคติ 4 (ฉันทาคติ โทสาคติ โมหาคติ ภยากติ) ด้วยเหตุนี้อุเบกขาบารมีจึงเป็นคุณธรรมที่ส่งเสริมให้จิตเข้าถึงความเป็นกลางอย่างแท้จริง และช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถเจริญปัญญากาวนาได้อย่างมั่นคง (Nathi Leejitrat, 2562)

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2557) อธิบายว่า อุเบกขาบารมีคือ “ความวางใจอันเป็นผลจากการเข้าใจธรรมชาติของกรรมและผลของกรรม” ผู้มีอุเบกขาอย่างแท้จริง มีใจคนเพิกเฉยต่อทุกข์ของผู้อื่น แต่เป็นผู้ที่มีเมตตาโดยไม่ปรุงแต่ง คือ มีเมตตาที่ตั้งอยู่บนปัญญา มีใจอารมณ์

การบำเพ็ญอุเบกขาบารมี จำเป็นต้องมีการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ อุเบกขาจึงไม่ใช่ภาวะจิตที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ แต่เป็นผลจากการบ่มเพาะผ่านจิตตภาวนาและปัญญาภาวนา ซึ่งในหลักภาวนา 4 ของพระพุทธศาสนา อุเบกขาถือเป็นเครื่องยืนยันถึงความเจริญในภาวะจิตที่หลุดพ้นจากการปรุงแต่ง (ราชบัณฑิตยสภา, 2556)

วิลเลียมส์ (Williams, 2000) ได้อธิบายว่า ในแนวทางของพุทธเถรวาท อุเบกขาเป็นธรรมที่ทำให้ผู้ปฏิบัติมองโลกอย่างสมดุล มีจิตอันสงบ และสามารถเข้าใจว่าทุกสิ่งเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย จึงไม่ยึดมั่นในความสำเร็จหรือล้มเหลว อุเบกขาจึงเป็นคุณธรรมที่นำไปสู่การปล่อยวางอย่างมีสติ ซึ่งแตกต่างจากการหลีกเลี่ยงหรือการกดขี่อารมณ์

กล่าวโดยสรุป อุเบกขาบารมีคือพลังจิตอันมั่นคงที่ประสานเมตตากับปัญญาอย่างกลมกลืน เป็นภาวะจิตที่ยืนหยัดอยู่ในธรรมโดยไม่หวั่นไหวในโลกธรรมทั้งแปด และเป็นคุณสมบัติสำคัญของภาวะผู้นำภายในที่สามารถเผชิญกับโลกได้อย่างมีสติ สันติ และสมดุล

ระดับของอุเบกขาบารมี

อุเบกขาบารมี หนึ่งในบารมี 10 เป็นคุณธรรมระดับสูงที่แสดงถึงภาวะจิตที่มั่นคง สงบนิ่งและเสมอภาคต่อสิ่งทั้งหลายโดยไม่หวั่นไหวด้วยสุข ทุกข์ รัก หรือชัง ในพุทธปรัชญาเถรวาท อุเบกขาบารมีถูกแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ บารมี, อุปบารมี, และ ปรমัตถบารมี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559)

1. อุเบกขาบารมี (ระดับต้น)

หมายถึง ความสามารถในการวางจิตเป็นกลางต่อโลกธรรมทั้งแปด เช่น ลาภ-เสื่อมลาภ, สรรเสริญ-นินทา ผู้ที่ฝึกถึงระดับนี้สามารถรักษาความสงบเยือกเย็นในชีวิตประจำวันโดยไม่หวั่นไหวในอารมณ์ของตนเอง (Peter Harvey, 2013) ในเชิงพุทธจริยศาสตร์ การฝึกอุเบกขาในระดับนี้เป็นเครื่องมือพื้นฐานในการพัฒนาจิตให้เข้าถึงสมาธิอย่างมั่นคง (ประมวล เพ็งจันทร์, 2561)

2. อุเบกขาอุปบารมี (ระดับกลาง)

คือ การวางจิตเสมอแม้ในสถานการณ์ที่กระทบจิตใจรุนแรง เช่น การพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก หรือเผชิญทุกข์เวทนาโดยไม่หลงตามความเศร้าหมอง ภาวะนี้ต้องอาศัย “ความรู้เท่าทันอารมณ์” ควบคู่กับการเจริญสติภาวนาอย่างต่อเนื่อง (Kato, 2006) ซึ่งในบริบทของพระเวสสันดรชาดก

พระโพธิสัตว์สามารถวางใจเมื่อภรรยาและบุตรถูกพรากจากไป โดยยังคงมั่นในเจตนาบริสุทธิ์เพื่อบรรลุปุทธภูมิ

3. อุเบกขาปรมัตถบารมี (ระดับสูงสุด)

เป็นขั้นที่พระโพธิสัตว์สามารถละมแนชีวิตโดยไม่มี ความหวั่นไหว และดำรงจิตไว้ในความเมตตา อันตั้งมั่น เช่นในชาดกที่พระองค์บำเพ็ญเป็นพญากระต่าย ยอมสละตนเองเป็นอาหารแก่พราหมณ์โดยไม่ ยึดติดในชีวิตหรือผลตอบแทน (ขุ.จรียา.33/125-143/744-745) Peter Harvey (2013) อธิบายว่าระดับ นี้เป็นสภาวะของ “non-reactive mind” หรือ “จิตที่ไม่ตอบโต้” ซึ่งเป็นจิตแห่งอริยะผู้พ้นจากเครื่อง พันธนาการทั้งปวง

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2557) อธิบายว่า “อุเบกขาบารมีในระดับปรมัตถะ คือภาวะจิตที่ วางเฉยอย่างมีปัญญา ไม่ใช่การเพิกเฉย แต่เป็นการวางใจต่อทุกขและสุขอย่างเข้าใจธรรมะและธรรมชาติ ของกรรม” จิตที่ถึงขั้นนี้จะตั้งอยู่บนฐานของไตรลักษณ์ ไม่ติดสิน ประทุง หรือบีบคั้นใด ๆ ในเจตนาอีก ต่อไป

กล่าวโดยสรุป ระดับของอุเบกขาบารมีเป็นการไต่บันไดแห่งจิตที่เริ่มจากการวางเฉยในอารมณ์ ไปสู่การวางเฉยในวิกฤต และจบด้วยการวางเฉยอย่างรู้แจ้งในไตรลักษณ์ การบำเพ็ญอุเบกขาบารมีจึงเป็น ทั้งกระบวนการฝึกภาวนา และการปล่อยวางอย่างสูงสุดในปรมัตถธรรม

ตัวอย่างการบำเพ็ญอุเบกขาบารมีในพระไตรปิฎก

อุเบกขาบารมีในฐานะคุณธรรมลำดับสุดท้ายในบารมี 10 นั้น แสดงออกอย่างชัดเจนใน พฤติกรรมของพระโพธิสัตว์ในอดีตชาติ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก โดยเฉพาะใน พระชาติชาดก ซึ่งเป็น เรื่องเล่าเกี่ยวกับภพชาติของพระพุทธเจ้าก่อนการตรัสรู้ ตัวอย่างเหล่านี้มิใช่เพียงเรื่องเล่าเชิงจริยธรรม แต่เป็นแบบฝึกภาวะจิตขั้นสูงสุดที่นำไปสู่การหลุดพ้นจากเครื่องพินธนาการแห่งอิตตา

1. พระเวสสันดรชาดก

จากข้อมูลในเรื่องพระเวสสันดรชาดก อุเบกขาบารมีในระดับอุปปบารมีคือการที่พระเวสสันดรทรง มอบบุตรและภรรยาให้แก่พราหมณ์ชุกด้วยจิตใจแน่วแนในความเสียสละ โดยไม่หวั่นไหวต่อความทุกข์ ของตน เพื่อรักษาความตั้งมั่นในเจตนาแห่งโพธิญาณ การสละสิ่งที่รักที่สุดโดยไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ เป็นการบำเพ็ญอุเบกขาอย่างแท้จริง (ขุ.ชา. 28/1711/577)

2. มหากปิชาดก

พระโพธิสัตว์ในชาติที่เกิดเป็นลิงใหญ่ได้แสดงอุเบกขาเมื่อถูกพญาษัตริย์ล่อลวงให้ช่วยข้ามแม่น้ำ และเมื่อช่วยจนสำเร็จ กลับถูกหักหลังจนตกจากเถาวัลย์ พระองค์ก็ไม่โกรธหรือพยายาบาท แต่กลับกล่าว

สอนธรรมแก่กษัตริย์ด้วยใจที่เปี่ยมด้วยเมตตาและความเข้าใจในกรรม นี่แสดงให้เห็นภาวะจิตที่ไม่ตอบโต้ด้วยอารมณ์ แต่ดำรงอยู่บนฐานแห่งธรรมอย่างสงบ (ขุ.ชา. 27/252/135)

3. สุวรรณสามชาดก

พระโพธิสัตว์ในชาติที่เกิดเป็นสามะ (สุวรรณสาม) ถูกกษัตริย์ยิงด้วยลูกศรเพราะความเข้าใจผิด แม้จะบาดเจ็บสาหัส พระองค์ก็ไม่โกรธเคือง แต่กลับมีจิตเมตตา ให้อภัย และสั่งสอนธรรมด้วยความสงบเยือกเย็น แสดงถึงจิตที่ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวแม้ในยามใกล้ตาย ซึ่งเป็นรูปแบบของอุเบกขาในระดับสูง (ขุ.ชา. 28/1303/385)

4. อัมพชาดก

เมื่อพระโพธิสัตว์ในชาติหนึ่งถูกกล่าวหาและขับไล่โดยไม่เป็นธรรม พระองค์ยังคงรักษาจิตให้สงบ ไม่โกรธเคืองผู้ใส่ร้าย แต่พิจารณาเหตุแห่งกรรมด้วยปัญญา และวางใจเป็นกลางอย่างแน่วแน่ แสดงให้เห็นถึงอุเบกขาบารมีในรูปแบบของการวางเฉยต่อการดูหมิ่นโดยปราศจากการตอบโต้ทางอารมณ์ (ขุ.ชา. 27/155/91)

จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่า อุเบกขาบารมีมิใช่ภาวะเพิกเฉยอย่างว่างเปล่า หากเป็นพลังจิตที่สามารถยืนอยู่ท่ามกลางสถานการณ์ที่กระทบจิตใจได้อย่างมั่นคง พร้อมทั้งเปี่ยมด้วยเมตตา ปัญญา และความเข้าใจในกฎแห่งกรรม นักปรัชญาอย่าง Harvey (2013) ชี้ว่า "ความวางเฉย (อุเบกขา) ในพุทธศาสนาเถรวาทตอนต้น มิได้หมายถึงความเย็นชาทางอารมณ์ แต่คือการปล่อยวางอย่างมีสติ โดยตั้งอยู่บนฐานของปัญญาและความชัดเจนทางจริยธรรม" ("equanimity in early Buddhism was not emotional indifference, but reflective detachment grounded in wisdom and ethical clarity.") กล่าวคือ อุเบกขาในพระไตรปิฎก คือ การวางเฉยบนฐานแห่งปัญญา มิใช่การเพิกเฉยอย่างไร้ใจ

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ใหม่ที่เกิดจากการศึกษาครั้งนี้ สังเคราะห์เป็นโมเดลชื่อว่า UPEKKHA ซึ่งเป็นตัวย่อจากคุณลักษณะสำคัญ 7 ประการของอุเบกขาบารมีในบริบทพุทธปรัชญาเถรวาท ดังนี้

U	ย่อมาจาก	Understanding of Kamma
P	ย่อมาจาก	Peaceful Detachment
E	ย่อมาจาก	Ethical Mindfulness
K	ย่อมาจาก	Knowing Impermanence
K	ย่อมาจาก	Kind-Rooted Equanimity
H	ย่อมาจาก	Higher Sacrifice
A	ย่อมาจาก	Actualization of Insight

โดยสามารถแสดงเป็นแผนภาพได้ดังนี้



แผนภาพที่ 1 UPEKKHA Model

จากแผนภาพที่ 1 UPEKKHA Model สามารถอธิบายได้ว่า

U ย่อมาจาก **Understanding of Kamma** หมายถึง ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในกฎแห่งกรรม เป็นพื้นฐานของจิตที่วางเฉยอย่างมีปัญญา

P ย่อมาจาก **Peaceful Detachment** หมายถึง การวางใจอย่างสงบ ไม่หลงไปกับอารมณ์หรือโลกธรรมทั้งแปด

E ย่อมาจาก **Ethical Mindfulness** หมายถึง จิตสำนึกทางจริยธรรมที่ตั้งมั่นในศีลและสติ สมดุลเมตตากับปัญญา

K ย่อมาจาก **Knowing Impermanence** หมายถึง การตระหนักรู้ในไตรลักษณ์ โดยเฉพาะ “อนิจจัง” ทำให้ไม่ยึดติดในสภาวะทั้งหลาย

K ย่อมาจาก **Kind-Rooted Equanimity** หมายถึง อุเบกขาที่มีรากฐานจากเมตตา ไม่ใช่การเฉยชาเย็นชา แต่คือความสงบที่เปี่ยมด้วยปรารถนาดี

H ย่อมาจาก **Higher Sacrifice** หมายถึง การเสียสละในระดับสูง เช่น การละอัตตา หรือแม้กระทั่งสละสิ่งที่รักโดยไม่หวั่นไหว

A ย่อมาจาก **Actualization of Insight** หมายถึง การประจักษ์ในปัญญาที่นำไปสู่ภาวะหลุดพ้นในทางพุทธปรัชญา

UPEKKHA Model นี้สะท้อนให้เห็นว่า อุเบกขาบารมีไม่ใช่เพียง “การวางเฉย” แต่คือ กระบวนการกลั่นกรองจิตผ่านเมตตา สติ และปัญญาอย่างต่อเนื่อง จนสามารถดำรงอยู่ในโลกอย่างสงบ แต่เปี่ยมพลังในการเปลี่ยนแปลง ทั้งต่อตนเองและสังคม

บทสรุป

อุเบกขาบารมีในพุทธปรัชญาเถรวาท เป็นคุณธรรมขั้นสูงที่มีได้หมายถึงความเพิกเฉยอย่างว่างเปล่า หากเป็นการวางใจอย่างสงบเยือกเย็นด้วยปัญญา เข้าใจธรรมชาติของโลกและชีวิตอย่างถ่องแท้ ความวางเฉยในที่นี้จึงมิได้มาจากความเฉื่อยชา หรือไม่รู้สึกรู้สา แต่เกิดจากจิตที่มีความมั่นคง ไม่หวั่นไหวไปตามโลกธรรม ไม่เอนเอียงด้วยอคติ และมีความสามารถในการรักษาความเมตตาไว้ภายใต้พลังของสติ และปัญญา

จากการศึกษาพระไตรปิฎกโดยเฉพาะหมวดชาดก พบว่า พระโพธิสัตว์ในภพชาติต่าง ๆ ได้แสดงให้เห็นการบำเพ็ญอุเบกขาบารมีอย่างต่อเนื่อง เช่น การยอมเสียสละบุตรภรรยาโดยไม่หวั่นไหว (พระเวสสันดรชาดก) การให้อภัยผู้ที่ทรยศหรือทำร้ายตน (มหากปิชาดก สุวรรณสามชาดก) ตลอดจนการไม่ตอบโต้ด้วยความโกรธเมื่อถูกใส่ร้าย (อัมพชาดก) ตัวอย่างเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าอุเบกขาบารมีสามารถเป็นเครื่องมือพัฒนาภาวะผู้นำภายในและเสริมสร้างพลังแห่งเมตตาอย่างมีวุฒิภาวะ

นอกจากนี้ การจำแนกระดับของอุเบกขาบารมีออกเป็น 3 ระดับ คือ บารมี อุปบารมี และปรมัตถบารมี ยังสะท้อนให้เห็นกระบวนการภาวนาที่ลุ่มลึกยิ่งขึ้นตามลำดับ ตั้งแต่การวางใจเป็นกลางต่ออารมณ์ในชีวิตประจำวัน ไปจนถึงการสละแม้ชีวิตตนเองด้วยจิตที่มั่นคงไม่หวั่นไหว ซึ่งเป็นการสละอัตตาเพื่อความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้สามารถสังเคราะห์เป็นโมเดล UPEKKHA ซึ่งประกอบด้วย Understanding of Kamma, Peaceful Detachment, Ethical Mindfulness, Knowing Impermanence, Kind-Rooted Equanimity, Higher Sacrifice และ Actualization of Insight โมเดลนี้สะท้อนให้เห็นความเป็นองค์รวมของอุเบกขาบารมีที่เชื่อมโยงจิตวิญญาณเข้ากับจริยธรรมและปัญญาอย่างลึกซึ้ง

โดยสรุป อุเบกขาบารมีเป็นทั้งจุดหมายและกระบวนการแห่งการฝึกฝนตนเองเพื่อเข้าถึงอิสรภาพทางจิต เป็นคุณธรรมที่มีคุณค่าอย่างยิ่งทั้งในมิติของการพัฒนาตนเอง และการส่งเสริมสันติภาพในระดับสังคมและโลก หากสามารถนำหลักการของอุเบกขาบารมีมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน การดำเนินชีวิตย่อมเต็มไปด้วยความสงบ สติ และการดำรงอยู่ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงอย่างมีความหมาย

บรรณานุกรม

- ประมวล เพ็งจันทร์. (2561). *ความสุขจากความว่าง: พุทธจิตวิทยาว่าด้วยการปล่อยวาง*. เชียงใหม่: สำนักพิมพ์มิ่งมิตร.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2557). *ธรรมะกับชีวิต*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). *บารมี 10 ประการ*. กรุงเทพฯ : สถาบันธรรมวรรณศิลป์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสภา. (2556). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. กรุงเทพฯ : ราชบัณฑิตยสภา.
- Chawalwath, A., Nuanwan, P., & Sorawit, W. (2021). *A Study of Ten Perfections for Individual and Social Development*. Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Harvey, P. (2013). *An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices* (2nd ed.). Cambridge : Cambridge University Press.
- Kato, H. (2006). Mental Discipline in Early Buddhist Training: Development of Equanimity. *Journal of Buddhist Studies*, 34(1), 55–68.
- Nathi Leejitrat. (2562). จิตภาวนาในพระพุทธศาสนาเถรวาท : การวิเคราะห์ผ่านกรอบบารมี 10. *วารสารวิชาการศาสนาและจริยศาสตร์*, 11(2), 45–59.
- Tan, K. H., & Damnoen, S. (2020). Spiritual cultivation and social transformation: A Buddhist perspective on leadership. *Journal of Buddhist Studies*, 12(1), 87–102.
- Williams, P. (2000). *Buddhist Thought: A Complete Introduction to the Indian Tradition*. London: Routledge.
-