



เคยเขียนเรื่อง กรุณา เมตตา มุทิตา ไว้เมื่อเร็วๆ นี้ที่ <https://www.facebook.com/notes/วิริงรอง-ทัพพะรังสี-wirangrong-dabbaransi/เมตตา-กรุณา-มุทิตา-เป็นกุศลธรรมที่ควรกำหนดรู้/469783449773533>  
"อุเบกขาละ" ได้ตอบไปว่า "คิดอยู่เหมือนกัน ไว้เขียนแยก...."  
คุณ Chob Kompradit ก็คอมเมนต์มาที่หน้าเพจว่า

สงสัยมีัยคะ ว่าทำไมต้องเขียนเรื่องอุเบกขาแยกออกมาจาก กรุณา เมตตา มุทิตา คำตอบก็คือ กรุณา เมตตา มุทิตา นั้นมีสัตว์บุคคล ตัวตน เราเขาเป็นอารมณ์

ตัวอย่างเช่น เมื่อจิตประกอบไปด้วยความกรุณา นุ่มนอบ คงไม่ได้กรุณาโต๊ะเก้าอี้ ดินสอปากกา ถ้วยกาแฟ แต่ต้องกรุณาสัตว์หรือกล่าวคือ..กรุณาต่อสิ่งมีชีวิต

หรือเมื่อแม่เมตตา ก็แม่ให้ตนเองและผู้อื่นตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งหลาย แต่คนที่แม่เมตตาให้สิ่งไม่มีชีวิตเช่น คอมพิวเตอร์คงหายากหน่อย เป็นต้น

จิตที่ชื่นชมยินดีในคุณความดีหรือความสุขความสำเร็จของผู้อื่น คือมุทิตาก็เช่นกัน ย่อมมีอารมณ์เป็นสัตว์บุคคล

ธรรมทั้ง ๓ ที่กล่าวมานี้จึงกล่าวได้ว่า มีสัตว์บุคคล ตัวตน เราเขาเป็นอารมณ์

แล้วอุเบกขา คือความวางเฉย หรือการวางใจเป็นกลางละ มีได้มีสัตว์บุคคล ตัวตน เราเขาเป็นอารมณ์หรือ

ตอบว่า....อันว่าอุเบกขาที่มีสัตว์บุคคล ตัวตน เราเขาเป็นอารมณ์ ก็มี

ไม่มีสัตว์บุคคล ตัวตน เราเขาเป็นอารมณ์ก็มีค่ะ

กล่าวคืออุเบกขามีหลายนัย แต่ทุกนัยหมายรวมอย่างกว้างๆ ว่าคือ..ความเป็นกลาง โดยแต่ละนัยมีเหตุที่ทำให้เกิด มีแนวทางการปฏิบัติ และให้ผลที่แตกต่างกัน.....

อุเบกขาเวทนา หรือเรียกอีกอย่างว่า อุทกขมสุขเวทนา คือความรู้สึกกลางๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ หรือเฉยๆ เมื่อมีการผัสสะคือกระทบกับอารมณ์ต่างๆ  
อุเบกขาเวทนามีอารมณ์เป็นปรกติไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชัง เพราะอุเบกขาเวทนาคือจิตที่รู้สึกกลางๆ จะรู้สึกกลางๆ ต่อผัสสะที่กระทบกับสิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิตก็ได้  
เช่นสัมผัสที่นั่งที่นอนที่นุ่ม (ไม่มีชีวิต) น่าสบายแต่ก็รู้สึกเฉยๆ ไม่ยินดียินร้าย หรือคุณหมอนที่ผ้าตัดคนไขต้องการก็ใส่ควักฟุ้งคนไข้ด้วยใจที่เฉยๆ ไม่ตระหนกกลัวเป็นต้น

อุเบกขาในพรหมวิหาร ๔ อันเป็นธรรมของผู้ที่มีใจเสมอด้วยพรหม (พรหมวิหาร)นี้มีอารมณ์เป็นสัตว์บุคคล

อุเบกขาในฌาน องค์ฌานนั้นมี ๖ และอุเบกขาก็เป็น ๑ ในองค์ฌาน ๖ คือ

วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา และอุเบกขา นี้ก็มีอารมณ์เป็นปรมาตม์...คือความสงบในสมาธิ

สุดท้ายคืออุเบกขาในโพชฌงค์ ๗ นี้มีอารมณ์เป็นปรมาตม์ ไม่เป็นสัตว์บุคคล คือสภาวะที่จิตประกอบไปด้วย "สติที่เป็นกลางวางเฉย" อุเบกขาในโพชฌงค์ ๗ เป็นองค์สุดท้ายในโพชฌงค์ ๗ เป็นวิปัสสนาปัญญาที่ยังให้ข้ามพ้นอัสวะ

๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๖

<https://www.facebook.com/notes/วิริงรอง-ทัฬพะรังสี-wirangrong-dabbaransi/ตามคำขออุเบกขาเวทนามาแล้วค่ะ/480520902033121>