

วิเคราะห์วิธีการบำเพ็ญทศบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท
ANALYSIS THE COURSES OF ASCETIC PERFECTION (10 PARAMI)
PRACTICES IN THE THERAVADA BUDDHISM

ญดา อังศุพานิชย์

Yada Aungsupanith

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

Buddha Panya Sri Thawarawadee Buddhist College

yada.aungsupanith@gmail.com

บทคัดย่อ

การบำเพ็ญบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นกระบวนการพัฒนาคุณธรรมขั้นสูงที่นำไปสู่การบรรลุความเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บารมี 10 ประการ ได้แก่ ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา และอุเบกขา ถูกนำมาใช้เป็นหลักธรรมสำคัญที่สนับสนุนการพัฒนาตนเองในด้านจริยธรรม ความคิด และความสัมพันธ์กับผู้อื่น การบำเพ็ญบารมีในเถรวาทมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมคุณค่าทางจิตวิญญาณ สร้างสมดุลระหว่างความเพียรส่วนบุคคลและความรับผิดชอบต่อสังคม

การศึกษานี้วิเคราะห์กระบวนการบำเพ็ญบารมีในมิติที่ครอบคลุมทั้งด้านทฤษฎีและการปฏิบัติ พบว่าการบำเพ็ญบารมีต้องอาศัยความมุ่งมั่น ความเพียร และการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือการหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ การบำเพ็ญบารมีไม่เพียงแต่ช่วยยกระดับจิตใจ แต่ยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ในชุมชน และเป็นพื้นฐานในการพัฒนาสังคมที่มีความเมตตาและสมานฉันท์ นอกจากนี้ ยังพบว่าหลักการบำเพ็ญบารมีสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อสร้างความสมดุลระหว่างความสุขทางโลกและทางธรรม

โดยสรุป วิธีการบำเพ็ญบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาทไม่ได้จำกัดอยู่เพียงการปฏิบัติทางศาสนา แต่ยังมีศักยภาพในการส่งเสริมการพัฒนาทั้งในระดับบุคคล สังคม และโลก การบำเพ็ญบารมีจึงเป็นกระบวนการที่นำไปสู่ความยั่งยืนของจิตวิญญาณและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขในระยะยาว

คำสำคัญ: วิธีการบำเพ็ญ; ทศบารมี; พระพุทธศาสนาเถรวาท

Abstract

The practice of perfection (Pāramī) in Theravada Buddhism is a process of cultivating advanced virtues that lead to the attainment of Buddhahood. The Ten Perfections—generosity, morality, renunciation, wisdom, energy, patience, truthfulness, determination, loving-kindness, and equanimity—serve as fundamental principles for self-development in ethics, cognition, and interpersonal relationships. The objective of this study is to analyze the process of practicing perfection within both theoretical and practical dimensions. The findings reveal that the practice of perfection requires steadfast commitment, perseverance, and continuous practice, with the ultimate goal being liberation from defilements and suffering.

The study highlights that the cultivation of perfection not only elevates the mind but also strengthens community relationships and forms a foundation for creating a compassionate and harmonious society. It further suggests that the principles of perfection can be applied to daily life, fostering balance between worldly and spiritual happiness. This approach promotes self-improvement and social development, contributing to the creation of peaceful coexistence.

In summary, the path of practicing perfection in Theravada Buddhism is not limited to religious practices but extends to fostering development on personal, societal, and global levels. The perfection practice provides a sustainable path for spiritual growth and harmonious living, ultimately contributing to long-term peace and balance in human interactions.

Keywords: the Practices of 10 Ascetics Perfection; Dasa Parami; Theravada

บทนำ

การบำเพ็ญบารมีถึง 10 ประการไม่ใช่เรื่องง่ายซึ่งได้แก่ทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี ปัญญาบารมีวิริยบารมี ขันติบารมี สัจจบารมี อธิษฐานบารมีเมตตาบารมี และอุเบกขาบารมี ทศบารมีนี้เรียงตามที่ได้กล่าวไว้ว่าบำเพ็ญในทศชาติ ดังนี้ พระเวสสันดร (ทาน-ข้อที่ 1 ชาติที่สิบ); พระภุชชชิต (ศีล-ข้อที่ 2 ชาติที่หก); พระเทมีย์ (เนกขัมมะ-ข้อที่ 3 ชาติที่หนึ่ง); พระมโหสถ (ปัญญา-ข้อที่ 4 ชาติที่ห้า); พระมหาชนก (วิริยะ ข้อที่ 5 ชาติที่สอง); พระจันทกุมาร (ขันติ- ข้อที่ 6 ชาติที่เจ็ด); พระวิรุฑ (สัจจะ ข้อที่ 7 ชาติที่เก้า); พระเนมิราช (อธิษฐาน-ข้อที่ 8 ชาติที่สี่); พระสุวรรณสาม (เมตตา-ข้อที่ 9 ชาติที่สาม); และพระนารท (อุเบกขา-ข้อที่ 10 ชาติที่ 8) และต้องบำเพ็ญให้บริบูรณ์ครบ 3 ชั้น คือ (1) บารมี (ระดับสามัญ) (2) อุปบารมี (ระดับรองหรือจวนจะสูงสุด)

และ (3) ปรมัตถบารมี (ระดับสูงสุด) การบำเพ็ญทั้ง 10 บารมี ครบ 3 ชั้นนี้ เรียกว่า สมตีสบารมี หรือ สมตีสบารมี แปลว่า บารมี 3 ถ้วน (ฝ่ายบริหาร และทีมงานบรรณาธิการ. ออนไลน์)

แนวคิดวิธีการบำเพ็ญศบารมีของภิกษุ/ภิกษุณีสงฆ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท - ศีลบารมี เนกขัมมบารมี ปัญญาบารมี วิริยบารมี ขันติบารมี สัจจบารมี อธิษฐานบารมี เมตตาบารมี และอุเบกขาบารมี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). 2556) “สมัยนี้ที่เขาพูดเรื่อง LGBTQ ศาสนาพุทธไปไกลมากกว่านั้น ศาสนาพุทธบอกว่าทุกคนมีศักยภาพที่จะบรรลุธรรมเหมือนกันหมดไม่ได้เกี่ยวกับว่าคุณจะเป็นผู้หญิงผู้ชายเลย เพราะการบรรลุธรรมคือภาวะของจิต เมื่อพูดถึงภาวะของจิตมัน genderless (ไม่มีเพศ)” ธัมมนันท์กล่าว “ทุกคนสามารถเจริญธรรมได้ ทุกคนสามารถบรรลุธรรมได้” (อินยพร บัวทอง. ออนไลน์)

วิธีแห่งการบำเพ็ญศบารมีของอุบาสก/อุบาสิกาในพระพุทธศาสนาเถรวาทด้วยพระพุทธศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวด้านจิตใจของพุทธศาสนิกชนมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาล พระพุทธศาสนาจะเข้มแข็งได้ ต้องอาศัยพุทธบริษัททั้ง 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และ อุบาสิกา ในการทำหน้าที่พุทธศาสนิกชนอย่างเข้มแข็ง ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ใน มหาปรินิพพานสูตร (พระไตรปิฎก มจร. (ไทย) 10/102/132) ว่าพระองค์จะปรินิพพานต่อเมื่อพุทธบริษัททั้ง 4 ไม่ว่าจะเป็นภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก หรืออุบาสิกา ได้เรียนรู้เข้าใจหลักธรรมคำสอนของพระองค์ สามารถปฏิบัติตามหลักธรรมนั้นได้อย่างถูกต้อง และมีความรู้เพียงพอ สามารถเผยแผ่หลักธรรมนั้นได้อย่างกว้างขวางและดำรงสืบไปตลอดกาล เพื่อเป็นประโยชน์เกื้อกูลความสุขของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย อุบาสก อุบาสิกา เป็นพุทธบริษัทที่อยู่ในภาคสนับสนุน ที่มีส่วนสำคัญในการช่วยให้ ภิกษุและภิกษุณีดำรงสมณะเพศ ให้ทำหน้าที่ของตนเป็นไปด้วยดี ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงหน้าที่ของอุบาสกอุบาสิกาไว้ว่า อุบาสกอุบาสิกาย่อมเป็นผู้มีศรัทธาในพระรัตนตรัย เป็นผู้มีศีล เชื่อกรรมไม่เชื่อถือนมกลต่นขาว ไม่แสวงหาเขตบุญนอกศาสนา และให้การสนับสนุนพระพุทธศาสนาอุบาสกอุบาสิกาในครั้งพุทธกาลที่มีบทบาทในการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา ได้แก่ ปฐมอุบาสกสองพ่อค้า หมายถึง ตปัสสะกับภัลลิกะ (พระไตรปิฎก มจร. (ไทย) 4/6/9-10) ผู้ถึงสรณะ 2 ประการคือ พระพุทธเจ้าและพระธรรมเป็นที่พึ่ง ด้วยเวลานั้นยังไม่มีพระสงฆ์อุบัติขึ้น พระเจ้าพิมพิสาร พระเจ้าปเสนทิโกศล และผู้ที่ได้รับการยกย่อง สถาปนาจากพระพุทธเจ้าให้เป็น เอตทัคคะฝ่ายต่าง ๆ ในพุทธกาล เช่น ท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี นางสุชาดา มหาอุบาสิกาวิสาขา พระนางมัลลิกา เป็นต้น พระพุทธองค์ทรงสถาปนาท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐีเป็นเอตทัคคะด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนา (พระไตรปิฎก มจร. (ไทย) 6/720/143) ท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐีได้สร้างวัดพระเชตุวัน ส่วนนางวิสาขามหาอุบาสิกา (พระไตรปิฎก มจร. (ไทย) 17/176/188) เป็นเอตทัคคะผู้เป็นเลิศกว่าอุบาสิกาทั้งหลายในด้านการถวายทาน เป็นผู้ริเริ่มถวายผ้าอาบน้ำฝน และสร้างวัดบุพพาราม พระนางมัลลิกา เป็นเอตทัคคะด้านอสทิสทาน คือ เป็นผู้ให้ทานยิ่งกว่าผู้อื่นอย่างไม่มีใครเทียบเท่า บทบาทเหล่านั้นนับว่าเป็นบทบาทของอุบาสกอุบาสิกาต้นแบบในครั้งพุทธกาล

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (ดุสิต อังสุเมธานุรักษ์ ออนไลน์) ให้สัมภาษณ์ว่า อุบาสก อุบาสิกา คือ ผู้ใกล้ชิดพระศาสนาอย่างแท้จริง ควรตั้งตนอยู่ในธรรม ที่เป็นไปเพื่อความเจริญของอุบาสก เรียกว่า อุบาสกธรรม 7 ประการ คือ (1) ไม่ขาดการเยี่ยมเยียนพบปะพระภิกษุ (2) ไม่ละเลยการฟังธรรม (3) ศึกษาในอริยสัจ คือ ผูกอบรมตนให้ก้าวหน้าในการปฏิบัติรักษาศีลขั้นสูงขึ้นไป (4) พรั่งพร้อมด้วยความเลื่อมใสในพระภิกษุทั้งหลาย ทั้งที่เป็นเถระ นวกะ และปุนกลาง (5) ฟังธรรมโดยมิใช่จะตั้งใจคอยจ้องจับผิด หาช่องที่จะติเตียน (6) ไม่แสวงหาทักษิณภายนอกหลักคำสอนนี้ คือ ไม่แสวงหาเขตบุญนอกหลักพระพุทธศาสนา และ (7) กระทำความสนับสนุนในพระศาสนานี้เป็นที่ต้น คือ เอาใจใส่ทำนุบำรุงและช่วยกิจการพระพุทธศาสนา" และสมเด็จพระพุฒาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) กล่าวต่ออีกว่าอีกหมวดหนึ่งคือ "อุบาสก อุบาสิกาที่ดี มีคุณสมบัติที่เรียกว่า อุบาสกธรรม 5 ประการ คือ (1) มีศรัทธา เชื่อมีเหตุผล มั่นในคุณพระรัตนตรัย (2) มีศีล อย่างน้อยดำรงตนได้ในศีล 5 (ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่พูดเท็จ และไม่ดื่มสุราของมึนเมา) (3) ไม่ถือนมกลตืนขาว เชื่อกรรม ไม่เชื่อนมกล มุ่งหวังผลจากการกระทำ มิใช่จากโชคกลาง หรือสิ่งที่ตื่นกันไปว่าลบล้างศักดิ์สิทธิ์ (4) ไม่แสวงหาทักษิณนอกหลักคำสอนนี้ และ (5) เอาใจใส่ทำนุบำรุงและช่วยกิจการพระพุทธศาสนา" พระเดชพระคุณกล่าวต่อว่า เรื่องหน้าที่ท่านไม่ได้ตราไว้เป็นส่วนเฉพาะต่างหาก ถ้าจะพูดถึงก็ต้องรวบรวมจากที่ตรัสสอนในที่หลายแห่ง อย่างไรก็ตามเรื่องบทบาทนั้นเราพอจะศึกษาได้จากเอตทัคคะในด้านต่างๆ เช่นเรามีอุบาสกที่เป็นเอตทัคคะในด้านธรรมกถึกเป็นนักแสดงธรรม เดียวนี้ไม่มีใครใช้คำนี้สำหรับคฤหัสถ์แล้ว เรียกแต่พระว่าเป็นธรรมกถึก แต่ในสมัยพุทธกาลมีอุบาสกที่เป็นเอตทัคคะเยี่ยมในทางธรรมกถึก หรือว่าอุบาสิกาก็มีผู้ที่เป็นเอตทัคคะในด้านเป็นพหูสูตเป็นผู้มีความรู้กว้างขวาง แสดงว่าในสมัยนั้นอุบาสิกามีการศึกษาดีมากเป็นพหูสูตจึงมีเอตทัคคะในด้านนั้นขึ้น

จากเบื้องต้นในแนวคิดเกี่ยวกับการบำเพ็ญศบารมีของภิกษุและภิกษุณีในพระพุทธศาสนาเถรวาท และวิถีแห่งการบำเพ็ญศบารมีของอุบาสกและอุบาสิกาในพุทธศาสนาเถรวาทจะเห็นว่าการศึกษานั่นเองไปทางภิกษุในบำเพ็ญศบารมี ส่วนภิกษุณีอุบาสกและอุบาสิกาเป็นส่วนน้อยที่จะมีการกล่าวถึงจนฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์. รศ.ดร. หรือธัมมนันท์กล่าวอย่างไม่ว่าจะเป็นภิกษุ หรือภิกษุณีสงฆ์ หรือ อุบาสก หรืออุบาสิกา หรือ เป็น LGBTQ ที่เป็นพุทธบริษัทสามารถบำเพ็ญศบารมีและบรรลุธรรมได้ จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะวิจัยในประเด็นว่าแนวคิดเกี่ยวกับการบำเพ็ญศบารมีของภิกษุและภิกษุณีในพระพุทธศาสนาเถรวาท และวิถีแห่งการบำเพ็ญศบารมีของอุบาสกและอุบาสิกาในพุทธศาสนาเถรวาทจะบรรลุธรรมและสสารบารมีได้เช่นกันหรือไม่

วิธีการบำเพ็ญศบารมี

1) วิธีการบำเพ็ญทานบารมี คือ การให้ การบริจาค และสละสิ่งของต่างๆ ของตนแก่ผู้อื่น เพื่อบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณและจะพาสรรพสัตว์ทั้งหลายให้ข้ามพ้นจากทะเลแห่งความทุกข์ไปสู่ฝั่งพระนิพพานด้วย แต่ต้องบำเพ็ญให้ครบ 3 ชั้น คือ 1.1) บารมี (ระดับสามัญ เช่น ทานบารมี ได้แก่ ให้ทรัพย์สินเงินทอง สมบัตินอกกาย) 1.2) อุปบารมี (ระดับรองหรือจวนจะสูงสุด เช่น ทานอุปบารมี ได้แก่ การเสียสละอวัยวะเป็นทาน)

และ 1.3). ปรมัตถบารมี (ระดับสูงสุด เช่น ทานปรมัตถบารมี ได้แก่ การสละชีวิตเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น) 2) วิธีการบำเพ็ญศีลบารมี คือ การรักษากาย วาจาให้เรียบร้อย สะอาดบริสุทธิ์ 3) วิธีการบำเพ็ญเนกขัมมบารมี คือ การออกบวช และการหลีกออกจากกาม (สุเมธกถา. เล่ม 70 น.51) 4) วิธีการบำเพ็ญปัญญาบารมี (สุเมธกถา. เล่ม 70 น.52) คือ ต้องสั่งสมความรู้ ทั้งที่ได้ยินได้ฟังความรู้ที่เป็นสุตมยปัญญาจากอาจารย์ผู้มีชื่อเสียงต่างๆ จากการพิจารณาไตร่ตรองทดลองด้วยตนเองที่เรียกว่าจินตมยปัญญา และความรู้แจ้ง คือ ภาวนามยปัญญา อันเกิดจากการเจริญสมาธิภาวนา หลากภพหลายชาติ ความรู้เหล่านี้จะทำให้สามารถที่จะหลุดพ้นจากวัฏสงสารไปได้ 5) วิธีการบำเพ็ญวิริยบารมี (สุเมธกถา. เล่ม 70 น.53) คือ กล้าที่จะแก้ไขข้อบกพร่อง สิ่งไม่ดีของตนเอง ละเว้นหรือหลีกเลี่ยงความไม่ดีทั้งหลายทั้งที่เคยทำไว้ และที่อาจทำ แล้วปรับปรุงพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เพิ่มขึ้นไป ให้คิด พูด ทำในความดีล้วนๆ ไม่ว่าความดีนั้นจะยากเพียงใด 6) วิธีการบำเพ็ญขันติบารมี (สุเมธกถา. เล่ม 70 น.54) ต้องเพิ่มพูนความอดทนอย่างยิ่งยวด อดทนในการทำความคิด ไม่กลัวต่อความลำบาก ตรากตรำจากดินฟ้าอากาศ อดทนต่อทุกขเวทนาคือความเจ็บป่วยไข้ อดทนต่อการกระทบกระทั่งสิ่งที่ไม่น่าพอใจ อดทนต่อสิ่งเย้ายวนใจ โดยไม่ปล่อยใจให้ยินดียินร้ายไปตามกระแสแห่งกิเลส 7) วิธีการบำเพ็ญสัจจบารมี (สุเมธกถา. เล่ม 70 น.55) ฝึกอยู่กับความจริง พูดจริง ทำจริง จริ่งใจ ซื่อตรง ตั้งใจมั่น ตั้งใจจริงที่จะสร้างบารมีให้เต็มที่ ไม่โลเล เมื่อคิดสิ่งใดแล้วก็ต้องทำสิ่งนั้นให้สำเร็จตามที่คิดหรือพูดเอาไว้ ไม่ยอมให้สิ่งใดมาขวางได้ 8) วิธีการบำเพ็ญอธิฐานบารมี (สุเมธกถา. เล่ม 70 น.56) นั้นต้องตั้งใจมั่น ต้องตัดสินใจเด็ดเดี่ยว วางจุดหมายแห่งการกระทำของตนไว้แน่นอน และดำเนินตามนั้นอย่างแน่วแน่ ซึ่งเป็นบารมีที่เกิดจากการตั้งเป้าหมาย เพื่อจะได้ตั้งมั่นอยู่กับ เป้าหมายที่ตนได้ปรารถนาไว้ แม้จะมีอุปสรรคหรือปัญหาหรือมีบุคคลใดมา อิจฉาริษยา ขัดขวางต่อการทำความดี ก็ไม่หวั่นไหว แต่กลับมีมุทิตาจิต 9) วิธีการบำเพ็ญเมตตาบารมี (สุเมธกถา. เล่ม 70 น.57) ต้องฝึกคิดเกื้อกูลให้ผู้อื่นมีความสุขความเจริญ มีจิตใจที่เมตตา มีความรักและปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ทุกชีวิต ไม่ว่าจะเป็นมิตรหรือแม้แต่ศัตรู และ 10) วิธีการบำเพ็ญอุเบกขาบารมี (สุเมธกถา. เล่ม 70 น.58) นั้นต้องฝึกวางใจเป็นกลาง วางใจสงบ เทียบธรรม ไม่เอนเอียงไปตามความยินดียินร้ายหรือเกลียดชัง

ผลการบำเพ็ญทศบารมี

1) ผลการบำเพ็ญทานบารมีคือจะได้ไม่เสียเวลาไปกับการแสวงหาปัจจัยสี่ ทำให้บำเพ็ญบารมีอย่างอื่นได้ง่ายและยังกำจัดความตระหนี่ในใจได้อีก 2) ผลการบำเพ็ญศีลบารมี เป็นการรักษาดันทุนการเกิดเป็นมนุษย์ไว้ เพื่อจะได้สร้างบารมีได้อย่างเต็มที่ หากศีลไม่บริสุทธิ์ อาจพลาดไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เปรต อสุรกายหรือสัตว์นรกได้ ทำให้หมดโอกาสในการสร้างบารมีอย่างเต็มที่ 3) ผลการบำเพ็ญเนกขัมมบารมี ได้แก่ 1) ทำให้ใจปลอดโปร่ง ไม่ต้องกังวลใจหรือระแวงภัยแต่ที่ไหน เพราะมีชีวิตอยู่ด้วยการไม่เบียดเบียนผู้อื่น 2) มีเวลาสามารถทำความดีได้อย่างเต็มที่ 3) มีอิสระเหมือนนกน้อยในอากาศที่มีเพียงหางและปีกเป็นภาระ ไปไหนมาไหนได้อย่างสบายใจ ไม่ต้องห่วงกังวลถึงทรัพย์สินสมบัติ ญาติพี่น้อง ครอบครัว 4) ผลการบำเพ็ญปัญญาบารมี ได้ความรู้รอบรู้ ความหยั่งรู้เหตุผล ความเข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ได้นำความรู้ สุตมยปัญญา

จิตตมยปัญญา และภาวนามยปัญญา มากำจัดอาสวกิเลสได้ 5) ผลการบำเพ็ญวิริยบารมี ได้แก่ 1) เป็นผู้มีความกระตือรือร้นอยู่ตลอดเวลา ไม่เป็นคนเฉื่อยชา เป็นคนไม่เอาแต่ใจตนเอง 2) ย่อมหวังความสำเร็จได้เสมอ 3) เป็นผู้ที่ไม่มีความท้อแท้ มีแต่การพัฒนาตนเองขึ้นไปเรื่อยๆ 4) แม้นมนุษย์ เทวดา มาร พรหม ก็ไม่อาจที่จะติเตียนผู้มีความเพียรได้เลย 6) ผลการบำเพ็ญขันติบารมี คือได้อุปนิสัยความอดทนอดกลั้นต่ออุปสรรคความยากลำบากต่างๆ ซึ่งเป็นบารมีที่จะทำให้มีกำลังใจต่อการสร้างบารมี ไม่ท้อถอยต่อเป้าหมายที่ปรารถนาได้ 7) ผลการบำเพ็ญสัจจบารมี ได้แก่ 1) ไม่มีความเดือดร้อนใจ ไม่ต้องคอยระแวงหวาดกลัวว่าผู้อื่นจะรู้การกระทำ ความผิดของตนเอง เพราะเมื่อได้ยอมรับความจริงแล้ว ก็ไม่ต้องเดือดเนื้อร้อนใจที่ต้องคอยจดจำความผิดที่เคยกระทำมา 2) เป็นที่เชื่อถือของชนเป็นอันมาก ไม่เป็นที่หวาดระแวงของผู้อื่น 8) ผลการบำเพ็ญอิทธิฐานบารมี คือมีจิตใจที่มั่นคงแน่วแน่ ไม่หวั่นไหวในการสร้างบารมี เหมือนขุนเขา 9) ผลการบำเพ็ญเมตตาบารมี ได้อานุภาพ ค้ำครองป้องกันภัยในปัจจุบัน ทำให้หลักก็เป็นสุข ตีนก็เป็นสุข เป็นที่รักของมนุษย์ เทวดา และสัตว์ทั้งหลาย เมื่อจะละโลกก็มีอานิสงส์ทำให้จิตผ่องใส ส่งให้ไปเกิดในเทวโลกได้ และ 10) ผลการบำเพ็ญอุเบกขาบารมี 1) ได้เป็นผู้ที่ไม่เดือดร้อนใจ ไม่ว่าจะต้องประสบทุกข์สักเพียงใดก็ตาม 2) เป็นผู้ที่มีผิพรรณวรรณะที่ผ่องใส เพราะไม่ไปเกาะเกี่ยวอยู่กับเรื่องที่ทำให้ใจต้องเศร้าหมอง 3) เป็นเกราะป้องกันการกระทบกระทั่งกันได้เป็นอย่างดี และ 4) เป็นผู้ได้รับการสรรเสริญจากบัณฑิตทั้งหลาย เมื่อบำเพ็ญทั้ง 10 บารมี ครบ 3 ชั้นนี้ เรียกว่า สมตีสปารมี หรือ สมตีสบารมี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) แปลว่า บารมี 30 ถ้วน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). 2556)

ข้อจำกัดการบำเพ็ญทศบารมี

1) ข้อจำกัดการบำเพ็ญทานบารมี จะบำเพ็ญทานบารมีได้ต้องเป็นวรรณพราหมณ์ (ให้พระและความรู้) ส่วนวรรณกษัตริย์ และวรรณแพทย์ให้ปัจจัยทานซึ่งภิกษุสงฆ์ ภิกษุณีสงฆ์ อุบาสก และอุบาสิกาบำเพ็ญทานบารมีเช่นนี้ได้ไม่น้อยด้วยข้อจำกัดทางปัจจัยคนไทยยิ่งหมดปัญญาเพราะประชากรส่วนใหญ่เป็นบุคคลระดับกลางและระดับล่างที่หาเข้ากินค่าเท่านั้น 2) ข้อจำกัดการบำเพ็ญศีลบารมี คือบำเพ็ญศีลแต่ได้ศีลไม่บริสุทธิ์ต้องเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เปรต อสุรกายหรือสัตว์นรกได้ ทำให้หมดโอกาสในการสร้างบารมีอย่างเต็มที่ เพราะมีแต่มนุษย์เท่านั้นที่จะบำเพ็ญบารมีได้สมบูรณ์ 3) ข้อจำกัดการบำเพ็ญเนกขัมมบารมี คือการกามคุณอันสิ่งที่ครอบงำสรรพสัตว์ทั้งหลายให้ติดในวัฏสงสาร แม้มีทรัพย์สมบัติมากและได้อัตภาพมนุษย์แล้ว แต่ถ้าเสียเวลาไปกับเรื่องกามคุณ ก็จะทำให้เสียเวลาและ เสียกำลังทรัพย์ที่หามาได้ไปกับกามคุณ นอกจากนี้ยังทำให้ใจเกาะเกี่ยวอยู่กับเรื่องกามคุณ ทำให้สร้างบารมีได้ไม่เต็มที่และไม่สามารถที่จะหลุดออกจากคุกแห่งความทุกข์นี้ได้ 4) ข้อจำกัดการบำเพ็ญปัญญาบารมี คืออวิชชา ซึ่งหมายถึง ความไม่รู้แจ้ง คือ ความไม่รู้ความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ โดยถูกต้องแจ่มแจ้ง มิได้หมายถึงความไม่รู้ศิลปวิชาการต่างๆ หรือไม่รู้รู้รอบรู้หนทางเป็นต้น แต่สำหรับคนไทยส่วนใหญ่จะนำคำว่า อวิชชา ไปใช้เฉพาะกับวิชาในทางไสยศาสตร์เท่านั้น โดยเข้าใจกันว่า อวิชชาเป็นวิชาที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน หรือหาประโยชน์เข้ามาใส่ตนเองโดยไม่สนใจผู้อื่น แต่อวิชชาคือไม่รู้ใน

ทุกข์ ไม่รู้ในเหตุเกิดทุกข์ ไม่รู้ในความดับทุกข์ และไม่รู้ในข้อปฏิบัติสำหรับดับทุกข์ 5) ข้อจำกัดการบำเพ็ญวิริย
บารมี คือความไม่กล้าที่จะแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง ไม่ยอมปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น และไม่กล้าที่จะละเว้น
หรือไม่หลีกเลี่ยงความไม่ดีทั้งหลายที่เคยทำไว้ ไม่ยอมปรับปรุงพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เพิ่มขึ้นไป 6) ข้อจำกัด
การบำเพ็ญขันติบารมี คือขาดความอดทนอดกลั้นต่ออุปสรรคความยากลำบากต่างๆ ท้อถอยต่อเป้าหมายที่ตั้ง
ไว้ ยังรักความสะดวกสบาย ยอมแพ้ต่อการถูกเย้ยหยันจากคนที่ไม่เข้าใจ หรือการถูกกลั่นแกล้งต่างๆ ซึ่งอาจ
ทำให้หมดกำลังใจในการสร้างบารมีได้ 7) ข้อจำกัดการบำเพ็ญสัจจบารมี คืออาจหลงมีลาภ ยศ สรรเสริญ คำ
ยกย่องชมเชย หรือเจออุปสรรคปัญหาต่างๆ ที่อาจเป็นเหตุให้ใจหวั่นไหวออกนอกเส้นทางความดีที่ได้ตั้งใจไว้
ได้ 8) ข้อจำกัดการบำเพ็ญอธิษฐานบารมี คือขาดความตั้งใจมั่น ไม่ตัดสินใจเด็ดเดี่ยว โสเลในจุดหมายแห่งการ
กระทำของตนไว้แน่นอน ไม่กลัวอิจฉาริษยา ที่ขัดขวางต่อการทำความดี ก็ไม่หวั่นไหว ไร้เมตตาจิตคอยแต่คิด
ทำร้ายคนอื่น 9) ข้อจำกัดการบำเพ็ญเมตตาบารมี คือไร้รักไร้ปรารถนาดี ไม่คิดเกื้อกูลให้ผู้อื่นมีความสุขความ
เจริญ จิตใจไร้เมตตาต่อผู้มีทุกข์ 10) ข้อจำกัดการบำเพ็ญอุเบกขาบารมี คือไม่วางใจเป็นกลาง ใจร้อนไม่สงบ
ขาดเที่ยงธรรม เอนเอียงไปตามความยินดียินร้ายหรือเกลียดชัง อุปสรรคเหล่านี้ทำให้สัตว์ทั้งหลายยังวันยัง
ทางนิพพาน ทั้งการกอดตันจากปัจจัยสี่จะทำให้คนละทิ้งการบำเพ็ญทศบารมีด้วยเห็นความสุขทางโลกย่อม
ดีกว่าโลกหลังความตายไม่ว่าจะเป็นพหุศาสนิกชนสัญชาติใด

สรุป

วิธีการบำเพ็ญทศบารมีสำหรับภิกษุสงฆ์ ภิกษุณีสงฆ์ อุบาสก และอุบาสิกา ได้แก่ 1) วิธีการบำเพ็ญ
ทานบารมี 3 ระดับ บารมี อุપบารมี และปรมัตถบารมี 2) วิธีการบำเพ็ญศีลบารมี 3 วิธีการบำเพ็ญเนกขัมม
บารมี หรือออกบวช 4) วิธีการบำเพ็ญปัญญาบารมี คือ ต้องบำเพ็ญสุตมยปัญญา จินตมยปัญญา และ
ภาวนามยปัญญา 5) วิธีการบำเพ็ญวิริยบารมี คือ กล้าที่จะแก้ไขข้อบกพร่อง และสิ่งไม่ดีของตนเอง 6) วิธีการ
บำเพ็ญขันติบารมีต้องอดทนในการทำความดี 7) วิธีการบำเพ็ญสัจจบารมี ฝึกอยู่กับความจริง พูดจริง ทำจริง
จริงใจ ซื่อตรง และตั้งใจมั่น 8) วิธีการบำเพ็ญอธิษฐานบารมี นั้นต้องตั้งใจมั่น ต้องตัดสินใจเด็ดเดี่ยว 9) วิธีการ
บำเพ็ญเมตตาบารมี ต้องฝึกคิดเกื้อกูลให้ผู้อื่นมีความสุขความเจริญ และ 10) วิธีการบำเพ็ญอุเบกขาบารมี นั้น
ต้องฝึกวางใจเป็นกลาง วางใจสงบ เที่ยงธรรม ไม่เอนเอียงไปตามความยินดียินร้ายหรือเกลียดชัง

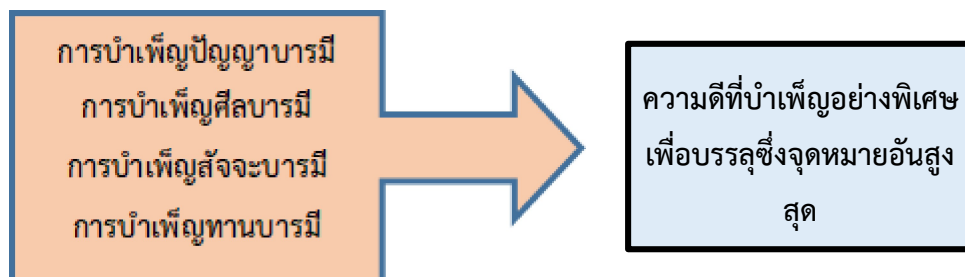
ผลการบำเพ็ญทศบารมี ภิกษุสงฆ์ ภิกษุณีสงฆ์ อุบาสก และอุบาสิกา ได้แก่ 1) ผลการบำเพ็ญทาน
บารมีคือจะได้ไม่เสียเวลาไปกับการแสวงหาปัจจัยสี่ 2) ผลการบำเพ็ญศีลบารมี เป็นการรักษาด้านทุนการเกิด
เป็นมนุษย์ไว้ เพื่อจะได้สร้างบารมีได้อย่างเต็มที่ 3) ผลการบำเพ็ญเนกขัมมบารมี ทำให้ใจปลอดโปร่ง มีเวลา
มาก สามารถทำความดีได้อย่างเต็มที่ และ มีอิสระ 4) ผลการบำเพ็ญปัญญาบารมี ได้ สุตมยปัญญา จินตมย
ปัญญา และภาวนามยปัญญา มากำจัดอาสวกิเลสได้ 5) ผลการบำเพ็ญวิริยบารมี ได้แก่ มีความกระตือรือร้นอยู่
ตลอดเวลา หวังความสำเร็จได้เสมอ ไม่มีวันตกต่ำ และมนุษย์ เทวดา มาร พรหม ก็ไม่อาจที่จะติเตียนผู้มีความ
เพียรได้เลย 6) ผลการบำเพ็ญขันติบารมี คือได้อุปนิสัยความอดทนอดกลั้นต่ออุปสรรค 7) ผลการบำเพ็ญสัจ

จบาร์มี ได้แก่ ไม่เดือดร้อนใจ ไม่ระแวงหวาดกลัวว่าผู้อื่น เป็นที่เชื่อถือของชนเป็นอันมาก 8) ผลการบำเพ็ญ
อธิษฐานบาร์มี คือมีจิตใจที่มั่นคงแน่วแน่ไม่หวั่นไหว 9) ผลการบำเพ็ญเมตตาบาร์มี ได้อาณภาพ คัมภีร์
ป้องกันภัยจนชั่วชีวิต และ 10) ผลการบำเพ็ญอุเบกขาบาร์มี คือไม่เดือดร้อนใจในสถานการณ์ใด มีเกราะ
ป้องกันการกระทบกระทั่งกันได้เป็นอย่างดี และ ได้รับการสรรเสริญจากบัณฑิตทั้งหลาย เมื่อบำเพ็ญทั้ง 10
บาร์มี ครบ 3 ชั้นนี้ เรียกว่า สมตีสบาร์มี หรือ สมตังสบาร์มี แปลว่า บาร์มี 30 ถ้วน

ข้อจำกัดการบำเพ็ญทศบาร์มี

1) ข้อจำกัดการบำเพ็ญทานบาร์มี ต้องเป็นวรรณพรหม วรรณกษัตริย์ และวรรณแพทย์ 2)
ข้อจำกัดการบำเพ็ญศีลบาร์มี คือไม่ได้ศีลไม่บริสุทธิ์ 3) ข้อจำกัดการบำเพ็ญเนกขัมมบาร์มี คือถามคุณอันสิ่ง
ที่ครอบงำสรรพสัตว์ทั้งหลายให้ติดในวัฏสงสาร 4) ข้อจำกัดการบำเพ็ญปัญญาบาร์มี คืออวิชชา 5) ข้อจำกัดการ
บำเพ็ญวิริยบาร์มี คือความไม่กล้าที่จะแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง 6) ข้อจำกัดการบำเพ็ญขันติบาร์มี คือยอม
แพ้กับอุปสรรคและปัญหา 7) ข้อจำกัดการบำเพ็ญสัจจะบาร์มี คือหลงมีลาภ ยศ และสรรเสริญ 8) ข้อจำกัดการ
บำเพ็ญอธิษฐานบาร์มี คือ โลเลในจุดหมายของตน 9) ข้อจำกัดการบำเพ็ญเมตตาบาร์มี คือ ไม่คิดเกื้อกูลให้ผู้อื่น
และ 10) ข้อจำกัดการบำเพ็ญอุเบกขาบาร์มี คือไม่วางใจเป็นกลาง และขาดเที่ยงธรรม

องค์ความรู้ใหม่



แผนภาพที่ 1 แนวคิดใหม่ในวิธีการบำเพ็ญทศบาร์มีของอุบาสกอุบาสิกาในพระพุทธศาสนาเถรวาท

การบำเพ็ญปัญญาบาร์มี. การบำเพ็ญศีลบาร์มี. การบำเพ็ญสัจจะบาร์มี. และการบำเพ็ญ ทานบาร์มี
เป็นความดีที่บำเพ็ญอย่างพิเศษ เพื่อบรรลุซึ่งจุดหมายอันสูงสุด ด้วยพระพุทธศาสนาเถรวาทเน้นปัญญา. ศีล.
สัจจะ. และ ทาน ในยุค Digital AI เพื่อให้เป็นผู้เหนือการรู้จักการใช้เหตุการใช้ผล เหนือการละทำบาปเพื่อไม่
ตกเป็นขี้ปากใครๆ เน้นเหนือสัจจะเพราะจะไม่มีคนนิทาลับหลัง และเหนือการให้ทานเพื่อไม่ยึดติดกับทาง
โลก และในโลกเสมือนจริง (virtual reality)

เอกสารอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ฝ่ายบริหาร และทีมงานบรรณาธิการ. (ออนไลน์). *บารมี 10 มีอะไรบ้าง*. https://kalyanamitra.org/th/article_detail.php?i=9630.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2556). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 25. มูลนิธิธรรมทานกุศลจิตร์: สำนักพิมพ์ผลิธรรม.
- ฉันทพร บัวทอง ผู้สื่อข่าวบีบีซีไทย. (ออนไลน์). *ภิกษุณี: การกิจ "เติมเต็มพุทธบริษัท 4" ของภิกษุณีธัมมัทสนา*. BBC NEWS Thailand. แหล่งข้อมูล: <https://www.bbc.com/thai/50056107>.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2526). *ให้สัมภาษณ์ที่สัมภาษณ์โดยนายดุสิต อังสุเมธางกูร แห่งคณะกรรมการศาสนาเพื่อการพัฒนา (ศ.พ.พ.) เมื่อ 18 กันยายน 2526 พิมพ์ครั้งแรก นิตยสาร "สตรีทัศน์" ปีที่ 1 ฉบับที่ 4 พฤศจิกายน 2526 - มกราคม 2527* <https://www.watnyanaves.net/th/book-reading/100/5>.