

วิถีแห่งการบำเพ็ญบารมีพระโพธิสัตว์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท

The Path of Achieving Perfections of Bodhisattva According to Theravada Buddhism

ญดา อังศุพานิชย์¹, ปัทมาวดี แสนเชื่อนแก้ว² และ โยตะ ชัยวรมันกุล³

Yada Aungsuphanith¹, Pathamawadi Saenkhuenkaew² and Yota Chaiworamankul³

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Buddhapanyasri Dvaravati Buddhist College Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author, E-mail: ¹Yada.aspn@gmail.com

Received November 17, 2024; Revised August 28, 2025; Accepted September 19, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง “วิถีแห่งการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท” มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ 2) ศึกษากระบวนการของเส้นทางการบำเพ็ญบารมี และ 3) วิเคราะห์รูปแบบของการบำเพ็ญบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ผลการวิจัยพบว่า “ทศบารมี” หรือบารมี 10 ประการ เป็นหลักธรรมสำคัญที่เป็นรากฐานทางจริยธรรม และจิตวิญญาณในการดำเนินวิถีของพระโพธิสัตว์สู่พระโพธิญาณ โดยเน้นการสั่งสมคุณธรรม ความเสียสละ และปัญญา กระบวนการบำเพ็ญบารมีดำเนินต่อเนื่องหลายภพชาติ และแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ 1) บารมีสามัญ 2) อุปบารมี และ 3) ปรมัตถบารมี ซึ่งแสดงถึงระดับความลึกซึ้งของการพัฒนาและเสียสละ โดยพระโพธิสัตว์ต้องรักษาปณิธานอันแน่วแน่ตลอดเส้นทาง

รูปแบบของการบำเพ็ญบารมีแบ่งออกได้เป็น 3 แนวทาง คือ 1) การออกบวชและการบำเพ็ญพรต 2) การประพฤติพรหมจรรย์ และ 3) การอุทิศตนอย่างเสียสละเพื่อสรรพสัตว์ แม้พระพุทธศาสนาเถรวาทจะเน้นการบรรลุพระอรหันตผลเป็นหลัก แต่แนวทางของพระโพธิสัตว์ก็ยังคงเป็นทางเลือกที่มีคุณค่าและดำเนินได้อย่างต่อเนื่องสำหรับผู้ปรารถนาพระสัมมาสัมโพธิญาณ

การวิจัยนี้นำเสนอความเข้าใจเชิงระบบเกี่ยวกับอุดมคติพระโพธิสัตว์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท อันเป็นแนวทางการพัฒนาตนเชิงจริยธรรมและจิตวิญญาณที่สามารถประยุกต์ใช้ได้จริงทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและเพื่อประโยชน์ส่วนรวมในสังคมร่วมสมัย

คำสำคัญ: การบำเพ็ญบารมี; พระโพธิสัตว์; พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท

Abstract

This research article There are 3 research objectives to study and analyze the matter. “The Path of Achieving Perfections of Bodhisattva According to Theravada Buddhism” which is qualitative research. This research, “The Path of Achieving Perfections of a Bodhisattva According to Theravada Buddhism,” aims to 1) study the Dhamma principles related to Bodhisattva perfections, 2) examine the process of this path, and 3) analyze its forms in Theravada Buddhism.

The findings indicate that the Ten Perfections (Dasa Parami) serve as the fundamental moral and spiritual framework for a Bodhisattva’s journey toward enlightenment, emphasizing the cultivation of virtues, self-sacrifice, and wisdom. This process extends across multiple lifetimes and unfolds in three progressive levels: 1) Ordinary Perfections (Parami), 2) Superior Perfections (Upaparami), and 3) Ultimate Perfections (Paramatthaparami), each reflecting deepening levels of dedication. A Bodhisattva must maintain their aspiration with unwavering determination.

The forms of Bodhisattva practice can be categorized into 1) renunciation and ascetic discipline, 2) celibacy and monastic observance, and 3) altruistic dedication to all beings. While Theravada Buddhism primarily focuses on the attainment of Arahantship, the Bodhisattva path remains a vital alternative for those aspiring to Buddhahood.

This study presents an integrated understanding of the Bodhisattva ideal within the Theravada tradition. It highlights a structured path of spiritual development and offers practical implications for personal growth and collective benefit in contemporary contexts.

Keywords: Achieving Perfections; Bodhisattva; Theravada Buddhism

บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญา ซึ่งมุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจและการเข้าถึงสัจธรรมผ่านการปฏิบัติอย่างมีเหตุผล โดยมีพระปัญญาอันล้ำลึกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นรากฐาน พระองค์ทรงสั่งสอนหลักธรรมเพื่อให้มนุษย์หลุดพ้นจากความทุกข์ และมุ่งสู่การบรรลุธรรมขั้นสูงสุดอย่างเป็นระบบ หลักธรรมในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะ “ทศบารมี” ได้รับการยกย่องว่าเป็นแนวทางแห่งการสั่งสมคุณธรรมที่ยิ่งใหญ่ อันนำไปสู่การบรรลุพระโพธิญาณ

แนวคิดเรื่อง “พระโพธิสัตว์” และ “การบำเพ็ญบารมี” แม้จะได้รับการเน้นย้ำอย่างแพร่หลายในพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน แต่ในพระพุทธศาสนาเถรวาทเองก็มีการกล่าวถึงอย่างชัดเจนผ่านคัมภีร์ชาดกและคัมภีร์อรรถกถา โดยเฉพาะใน “ทศชาติชาดก” ที่บรรยายถึงการเสียสละชั้นสูงสุดของพระโพธิสัตว์ก่อนการตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ซึ่งสะท้อนถึงคุณลักษณะของบุคคลผู้ตั้งมั่นในอุดมคติแห่งการช่วยเหลือสรรพสัตว์อย่างไม่มีเงื่อนไข การบำเพ็ญบารมีจึงมิใช่เพียงการฝึกฝนคุณธรรมเพื่อความสำเร็จเฉพาะตน แต่เป็นการสั่งสมคุณงามความดีเพื่อผู้อื่นและการตรัสรู้ในระดับสูงสุด

อย่างไรก็ตาม แนวคิดเกี่ยวกับพระโพธิสัตว์ในบริบทของพระพุทธศาสนาเถรวาทกลับไม่ได้รับความสนใจอย่างเป็นระบบในวงวิชาการเท่าที่ควร โดยเฉพาะการวิเคราะห์เชิงลึกถึงกระบวนการ แนวทาง และหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ในแนวทางของเถรวาท ซึ่งส่วนใหญ่ยังคงกระจัดกระจายอยู่ในคัมภีร์ต่าง ๆ ชาติการรวบรวม วิเคราะห์ และจัดระบบความรู้ให้ชัดเจน จึงทำให้ความเข้าใจในประเด็นนี้ยังคงคลุมเครือในหมู่พุทธศาสนิกชนจำนวนมาก

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา “วิถีแห่งการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท” โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างความเข้าใจที่เป็นระบบเกี่ยวกับหลักธรรม กระบวนการ และแนวทางการบำเพ็ญบารมีในนิกายเถรวาท อันจะนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในทางปฏิบัติ และยกระดับความเข้าใจเกี่ยวกับอุดมคติของพระโพธิสัตว์ในพระพุทธศาสนาเถรวาทให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักธรรมสำหรับวิถีแห่งการบำเพ็ญบารมีพระโพธิสัตว์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษากระบวนการของวิถีแห่งการบำเพ็ญบารมีพระโพธิสัตว์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อวิเคราะห์รูปแบบแห่งการบำเพ็ญบารมีพระโพธิสัตว์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

การทบทวนวรรณกรรม

Chulom (2003) ได้ศึกษาความกล้าหาญทางจริยธรรมในการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ในทศชาติชาดก พบว่า พระโพธิสัตว์มีความกล้าหาญและมุ่งมั่นอย่างยิ่งในการบำเพ็ญบารมี แม้ต้องเผชิญกับความยากลำบากและสถานการณ์ที่ขัดแย้งทางศีลธรรม เพราะแรงจูงใจที่จะบรรลุพระพุทธเจ้า การศึกษานี้ชี้ให้เห็นถึงคุณธรรมสำคัญที่สนับสนุนความมั่นคงในการปฏิบัติของพระโพธิสัตว์

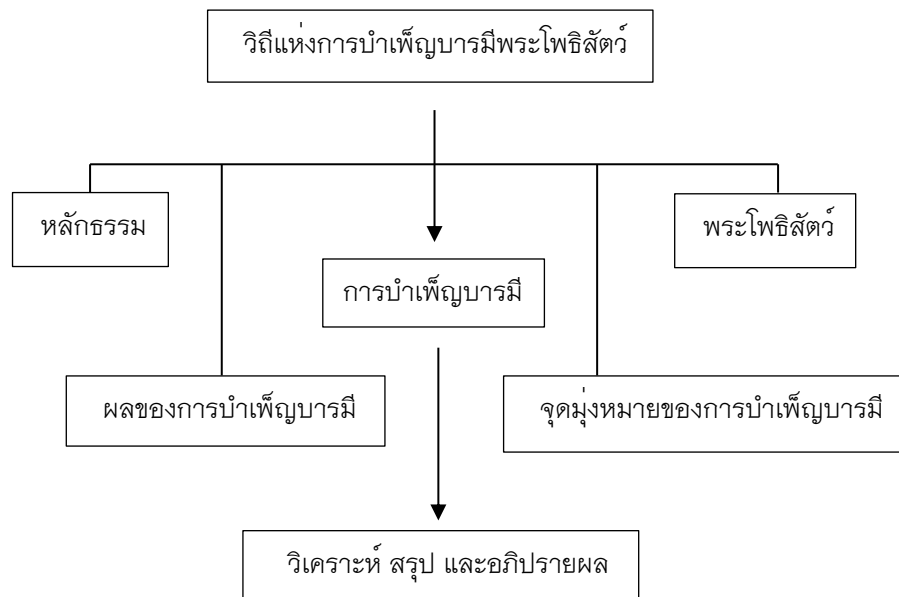
ส่วน Kamnerdklub (2006) ได้วิเคราะห์หัตถ์คัมภีร์โพธิจรรยาวัตร พบว่าการบำเพ็ญปราชญ์บารมีของพระโพธิสัตว์หมายถึงการพัฒนาปัญญาอย่างลึกซึ้งจนสามารถเข้าใจความจริงในระดับสมมติและปรมาตม์อย่างแจ่มแจ้ง รวมถึงการหยั่งรู้ถึงความว่างเปล่าของสรรพสิ่งตามหลักศูนย์ตา

จากงานวิจัยที่ผ่านมา ส่วนใหญ่เน้นการศึกษาลักษณะและหลักธรรมของการบำเพ็ญบารมีในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การบำเพ็ญขันติบารมีและปัญญาบารมี หรือการเปรียบเทียบบารมีในมหาเถรวาสและมหาวิทยาลัย อย่างไรก็ตาม ยังขาดการศึกษาเชิงลึกที่ครอบคลุมและเชื่อมโยงแนวทางการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ตามพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในบริบทปัจจุบัน

ดังนั้น การศึกษาวิจัยนี้จึงมีความจำเป็นเพื่อเติมเต็มช่องว่างความรู้นี้ โดยมุ่งเน้นการวิเคราะห์และตีความแนวทางการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ในเถรวาทอย่างครบถ้วน ซึ่งจะช่วยสนับสนุนการพัฒนาทางวิชาการและการปฏิบัติธรรมในสังคมไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีต่าง และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ “วิถีแห่งการบำเพ็ญบารมีพระโพธิสัตว์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท” นำไปสู่ประเด็นในการวิจัยดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) เอกสารหลักที่ใช้คือพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539 ซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัยตามกรอบของการศึกษา ดังนี้

1) ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก รวมถึงอรรถกถาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดหลักธรรมสำหรับวิธีแห่งการบำเพ็ญบารมีพระโพธิสัตว์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท ทั้งด้านความหมาย ประเภท ลักษณะของการบรรลุธรรม ขบวนการที่บรรลุธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎก พร้อมทั้งศึกษารวบรวมข้อมูลจากเอกสารและตำราทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง

2) รวบรวมข้อมูลขั้นทุติยภูมิ คือส่วนที่เป็นงานนิพนธ์ทั่ว ๆ ไป รวมทั้งเอกสาร งานวิจัย บทความทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้

3) วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบของวิธีแห่งการบำเพ็ญบารมีพระโพธิสัตว์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก โดยแยกออกเป็นประเด็นหลัก คือ ความเป็นมาของการบำเพ็ญบารมีพระโพธิสัตว์ มูลเหตุแห่งการบำเพ็ญบารมีพระโพธิสัตว์ และหลักธรรมหรือพระสูตรที่ทำให้แห่งการบำเพ็ญบารมีพระโพธิสัตว์สำเร็จ

4) นำข้อมูลทั้งหมดมาศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ เรียบเรียงและเขียนงานวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วปรับปรุงแก้ไขเพื่อความถูกต้อง

5) เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล และนำเสนอผลการวิจัย

ผลการวิจัย

จากการศึกษาวิเคราะห์เรื่อง “วิธีแห่งการบำเพ็ญบารมีพระโพธิสัตว์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา” ซึ่งสามารถสรุปผลการศึกษาค้นคว้าได้ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาหลักธรรมสำหรับวิธีแห่งการบำเพ็ญบารมีพระโพธิสัตว์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

การศึกษาพบว่า “บารมี” ในพระไตรปิฎกมีความหมายเกี่ยวข้องกับความเป็นเลิศ โดยเฉพาะการช่วยเหลือสรรพสัตว์ให้พ้นจากทุกข์อย่างแท้จริง ซึ่งเป็นคุณสมบัติสำคัญของพระพุทธเจ้า การบำเพ็ญบารมีแบ่งออกเป็นสองประเภทหลัก คือ ภูมิธรรม ซึ่งเป็นคุณธรรมและคุณลักษณะที่พระโพธิสัตว์ต้องพัฒนาเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการตรัสรู้ และการปฏิบัติซึ่งเป็นการดำเนินตามแนวทางสู่การบรรลุโพธิญาณ พระโพธิสัตว์มี 2 ประเภทตามการได้รับพุทธพยากรณ์ คือ อนิยตโพธิสัตว์ ซึ่งยังมิได้รับพยากรณ์ และนิยตโพธิสัตว์ที่ได้รับพยากรณ์แล้วว่าจะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าอย่างแน่นอน ทั้งสองประเภทต้องอุทิศ

ตนบำเพ็ญบารมีด้วยความตั้งใจจริงเพื่อพัฒนาบารมีธรรมและคุณธรรมสำคัญ เช่น การให้ ความเมตตา และการรักษาศีล ซึ่งนำไปสู่ความสำเร็จสูงสุดในการตรัสรู้และการช่วยเหลือสรรพสัตว์ให้พ้นทุกข์ นอกจากนี้ พระโพธิสัตว์ต้องมีพุทธภาวะหรือศักยภาพที่จะตรัสรู้ได้ และต้องกระตุ้นพุทธภาวะนี้ด้วยการตั้ง ปณิธานและความมุ่งมั่นอย่างแน่วแน่ในการพ้นจากวัฏฏสงสาร เพื่อเดินทางสู่การเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

2. เพื่อศึกษากระบวนการของวิถีแห่งการบำเพ็ญบารมีพระโพธิสัตว์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา เถรวาท

การศึกษาพบว่ากระบวนการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ในพระพุทธศาสนาเถรวาทเน้นถึง ความสำคัญของปณิธานอันยิ่งใหญ่และการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง พระโพธิสัตว์เริ่มสั่งสมบารมีตั้งแต่ได้รับ พยากรณ์จากพระที่บังกรพุทธเจ้าและสั่งสมต่อเนื่องผ่านพระพุทธเจ้าหลายพระองค์จนกว่าจะตรัสรู้ กระบวนการบำเพ็ญบารมีแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ บารมีธรรมตา เช่น การให้ การบริจาคทรัพย์สิน อุบารมี เช่น การสละอวัยวะเพื่อประโยชน์ผู้อื่น และปรมาตบารมี เช่น การเสียสละชีวิตเพื่อธรรม การบำเพ็ญบารมีครบถ้วนใน 10 ประการ ได้แก่ ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา และอุเบกขา เป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้พระโพธิสัตว์มีบารมีสมบูรณ์ พร้อมสำหรับการตรัสรู้ พระโพธิสัตว์ต้องดำรงมั่นในกุศลธรรมและพระโพธิธรรม เพื่อเพิ่มพูนพระโพธิญาณและคงไว้ซึ่งความ มั่นคงในเส้นทางแห่งการบำเพ็ญบารมีอย่างยั่งยืน

3. เพื่อวิเคราะห์รูปแบบแห่งการบำเพ็ญบารมีพระโพธิสัตว์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

การวิเคราะห์พบว่าอุดมการณ์ของพระโพธิสัตว์ทุกพระองค์ล้วนมีพุทธภาวะที่สามารถตรัสรู้เป็น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้จริง การกระตุ้นพุทธภาวะนี้เกิดจากสองแนวทางหลัก คือ การมุ่งสู่การเป็น พระพุทธเจ้าในอนาคตและการพ้นจากวัฏฏสงสาร อุดมการณ์ดังกล่าวฝังลึกอยู่ในจิตสำนึกด้วยความมุ่งมั่น และความเพียรพยายามอย่างต่อเนื่อง แม้จะต้องเผชิญกับอุปสรรคและเวียนวายตายเกิดหลายชาติ พระโพธิสัตว์ยังคงยึดถือพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นต้นแบบในการบำเพ็ญบารมีและการปฏิบัติธรรม โดยมี เป้าหมายสูงสุดคือการตรัสรู้หลุดพ้นจากวัฏฏสงสารและการช่วยเหลือสรรพสัตว์ให้หลุดพ้นจากทุกข์ แห่งสังสารวัฏอย่างแท้จริง บทบาททางสังคมของพระโพธิสัตว์คือการสร้างประโยชน์สุขแก่มนุษย์ด้วยการ บำเพ็ญพรตและบำเพ็ญบารมีธรรมจนถึงปรมาตบารมี ซึ่งนำไปสู่การตรัสรู้และนำสรรพสัตว์ไปสู่พระ นิพพาน ในขณะเดียวกันพระโพธิสัตว์ต้องพึ่งพาตนเองให้ได้ก่อน จึงจะสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่าง แท้จริง พระโพธิสัตว์จึงบำเพ็ญบารมีด้วยความตั้งใจโดยมีพระโพธิญาณเป็นเป้าหมายสูงสุด และบารมี ธรรมเป็นปัจจัยหนุนเสริมซึ่งกันและกันในการก้าวสู่ความสำเร็จสูงสุด

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความแตกต่างในการบำเพ็ญบารมีของเถรวาทและมหายาน

หัวข้อ	เถรวาท	มหายาน
เป้าหมายของพระโพธิสัตว์	มุ่งเน้นการพัฒนาตนเองเพื่อบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ	มุ่งช่วยเหลือสรรพสัตว์ให้หลุดพ้นจากวัฏสงสาร
แนวคิดเรื่องการตรัสรู้	พระโพธิสัตว์ต้องฝึกฝนตนเองจนพร้อม ตรัสรู้โดยสมบูรณ์	พระโพธิสัตว์สามารถบรรลุได้เร็วขึ้น และอาจเลือกไม่เข้าสู่นิพพานเพื่อช่วยผู้อื่น
การบำเพ็ญบารมี	เน้นความเพียรส่วนบุคคล และการขัดเกลาตนเอง	เน้นการช่วยเหลือผู้อื่นโดยตรง เช่น อวโลกิเตศวร โพธิสัตว์ที่ตั้งปณิธานช่วยสรรพสัตว์
ระยะเวลาการบำเพ็ญบารมี	ต้องใช้เวลายาวนานอย่างน้อย 4 อสงไขยแสนกัป	สามารถสำเร็จโพธิญาณได้เร็วขึ้นในบางกรณี
ตัวอย่างพระโพธิสัตว์	พระเวสสันดร พระเทมีย์ พระสุวรรณสาม	พระอวโลกิเตศวร พระมัญชุศรี พระไมเตรยยะ

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาวิเคราะห์เรื่อง “วิถีแห่งการบำเพ็ญบารมีพระโพธิสัตว์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา” มีอภิปรายผลการวิจัยพอสรุปได้ดังนี้

1) หลักธรรมสำหรับการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์

หลักธรรมที่เกี่ยวกับการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ในพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น มุ่งเน้นการสะสมคุณธรรมและการพัฒนาจิตใจในหลายมิติ เพื่อบรรลุถึงพระโพธิญาณหรือการตรัสรู้ โดยหลักธรรมสำคัญที่พบได้คือ “บารมี 10 ประการ” ได้แก่ ทาน ศีล เนกขัมมา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา อุปการะ สันติ และอนุรักษบารมี

บารมีเหล่านี้มีลักษณะเป็นทั้งภาวะจิตใจและพฤติกรรมที่แสดงออกในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้ บารมีไม่ได้หมายถึงเพียงการทำทานหรือรักษาศีลเท่านั้น แต่ครอบคลุมถึงการพัฒนาคุณสมบัติทางจิตใจที่ลึกซึ้ง เช่น การเจริญสติและสมาธิให้มั่นคง การมีปัญญาที่สามารถตัดกิเลส และการแสดงเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์อย่างกว้างขวาง

งานวิจัยนี้พบว่า บารมีทั้ง 10 ประการมีบทบาทร่วมกันอย่างสมดุลและส่งเสริมซึ่งกันและกัน ไม่สามารถแยกออกจากกันอย่างเด็ดขาด ตัวอย่างเช่น การบำเพ็ญทานโดยไม่มีปัญญาและสติอาจนำไปสู่การสร้างบารมีที่ไม่มั่นคง ในขณะที่การเจริญปัญญาโดยขาดเมตตากรุณาก็อาจทำให้บารมีนั้นขาดความสมบูรณ์ในด้านคุณธรรมในแง่ของพุทธจิตวิทยา การบำเพ็ญบารมีจึงเป็นกระบวนการฝึกฝนทางจิตใจที่ลึกซึ้งและต่อเนื่อง ซึ่งเน้นการพัฒนาภาวะจิตใจให้มีความมั่นคงและเป็นปกติธรรมชาติ รวมทั้งการฝึกให้เกิดคุณธรรมในด้านต่าง ๆ อย่างครบถ้วน

โดยอ้างอิงจากงานวิจัยของ Sukhaphat (2004) เรื่อง “กว่าจะเป็นพระพุทธรเจ้า 5 พระองค์” พบว่าการบำเพ็ญบารมี 10 ประการ เป็นคุณสมบัติที่พระโพธิสัตว์ต้องบำเพ็ญด้วยความเพียรอย่างหนักหน่วงและไม่หยุดยั้ง นอกจากนี้แต่ละบารมียังมีรายละเอียดเฉพาะตัว เช่น

1) ทานบารมี คือการให้โดยไม่มีเงื่อนไขและไม่หวังผลตอบแทน พระโพธิสัตว์พร้อมที่จะเสียสละทุกสิ่ง รวมทั้งทรัพย์สิน ครอบครัว หรือแม้แต่ชีวิตของตนเอง

2) ศีลบารมี คือการรักษาศีลอย่างเคร่งครัด ด้วยความศรัทธาและความมุ่งมั่น

3) เนกขัมมบารมี คือการละวางกิเลสและออกบวชเพื่อแสวงหาความหลุดพ้น

4) วิริยบารมี คือความเพียรพยายามไม่ท้อถอยในการบำเพ็ญกุศล

5) ขันติบารมี คือความอดทนอดกลั้นต่อทุกข์และอุปสรรคโดยไม่หวั่นไหว

6) สัจจบารมี คือความซื่อตรงและจริงใจในทุกการกระทำ

7) อธิษฐานบารมี คือความตั้งใจแน่วแน่ในการบรรลุเป้าหมาย

8) เมตตาบารมี คือความรักใคร่และเมตตาต่อสรรพชีวิตโดยไม่มีประมาณ

9) อุเบกขาบารมี คือความวางใจเป็นกลาง ไม่ยึดติดกับความดีหรือชั่ว

หลักธรรมเหล่านี้สะท้อนถึงความครอบคลุมทั้งทางศีลธรรม จิตใจ และภาวะทางปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับคำสอนในพระไตรปิฎกที่เน้นการบำเพ็ญคุณธรรมเพื่อการหลุดพ้น

2) กระบวนการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์

กระบวนการบำเพ็ญบารมีตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นเส้นทางที่ต่อเนื่องและลึกซึ้ง เริ่มต้นจากการมีความปรารถนาและตั้งจิตมั่นคงที่จะบรรลุโพธิญาณ ด้วยการตัดสินใจปฏิบัติตนอย่างจริงจังในทุกภาวะชีวิต กระบวนการนี้ต้องผ่านการฝึกฝนทางจิตใจและการพัฒนาคุณธรรมในหลายมิติ

การบำเพ็ญบารมีไม่ใช่เพียงการปฏิบัติในช่วงเวลาสั้น ๆ หรือแค่ในบางสถานการณ์เท่านั้น แต่เป็นกระบวนการที่สั่งสมคุณธรรมและปัญญาอย่างต่อเนื่องตลอดหลายภพชาติ โดยพระโพธิสัตว์ต้องเผชิญกับความท้าทายและอุปสรรคทั้งทางกายและใจ เช่น อกุศลวิตกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ

กรณีศึกษาของพระเมฆิยะเถระ ซึ่งได้รับการกล่าวถึงในงานวิจัยของ Bunsiri & Khumkrong (2022) แสดงให้เห็นถึงกระบวนการบำเพ็ญบารมีและการบรรลุธรรมอย่างชัดเจน พระเมฆิยะเถระต้องต่อสู้กับอกุศลวิตกหลายประเภท เช่น กามวิตก พยาบาทวิตก และวิหิงสาวิตก ซึ่งเป็นอุปสรรคที่ขัดขวางไม่ให้จิตสงบและเข้าสู่สมาธิได้

พระพุทธรองค์ทรงแนะนำปัจจัยสนับสนุนที่จำเป็น 5 ประการ คือ

1) กัลยาณมิตร (เพื่อนที่ดีและที่ปรึกษา)

2) ศีลบริสุทธี (การสำรวมในพระปาติโมกข์)

3) วาจาสุภาสิต (การใช้วาจาที่ถูกต้อง)

4) ความเพียรและความบากบั่น (การมุ่งมั่นไม่ลดละ)

5) ปัญญา (ความรู้และความเข้าใจในการขจัดกิเลส)

รวมทั้งการปฏิบัติธรรม 4 อย่างที่ช่วยขจัดอกุศลวิตก ได้แก่

1) บำเพ็ญอสุภะ เพื่อละราคะ

2) บำเพ็ญเมตตา เพื่อละพยาบาทวิตก

3) บำเพ็ญอานาปานสติ เพื่อละวิตกและนำจิตเข้าสู่สมาธิ

4) บำเพ็ญอนิจจสัญญา เพื่อละอัสมิมานะ หรือความยึดมั่นในตัวตน

กระบวนการนี้สะท้อนถึงการบริหารจัดการจิตใจอย่างเป็นระบบและองค์รวม ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการบำเพ็ญบารมีที่แท้จริง การที่พระเมฆิยะเถระสามารถเอาชนะอกุศลวิตกและบรรลุพระอรหันต์ได้ ยืนยันว่าการบำเพ็ญบารมีต้องมีทั้งความเข้าใจเชิงลึกและความเพียรพยายามอย่างไม่หยุดยั้ง

ในแง่มุมของพุทธจิตวิทยา กระบวนการนี้จึงถือเป็นการพัฒนาภาวะจิตให้มั่นคงและบริสุทธิ์ ผ่านการฝึกฝนสมาธิและปัญญาเพื่อขจัดอุปสรรคภายในจิตใจ ซึ่งเป็นกรณีศึกษาที่สำคัญในการทำความเข้าใจเส้นทางบำเพ็ญบารมีในเชิงปฏิบัติ

3) รูปแบบวิถีแห่งการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์

รูปแบบการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ในพระพุทธศาสนาเถรวาทมีความหลากหลายและซับซ้อน ขึ้นอยู่กับบริบทส่วนบุคคล สภาพแวดล้อม และระดับการพัฒนาทางจิตใจของแต่ละองค์

การบำเพ็ญบารมีสะท้อนออกมาในรูปของการกระทำที่มีคุณธรรม เช่น การแสดงความกรุณา การเสียสละ การช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน และการพัฒนาจิตใจด้วยการเจริญสติและสมาธิ ซึ่งไม่จำกัดอยู่ในเพียงพระภิกษุสงฆ์เท่านั้น แต่รวมถึงฆราวาสที่มีความตั้งมั่นและศรัทธาในการปฏิบัติ

Phutthachayanon (n.d.) ได้วิเคราะห์ว่าบารมีสามารถแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่

1) บารมีสามัญ คือ การบำเพ็ญบารมีในชีวิตประจำวันทั่วไป

2) อุปบารมี คือ การบำเพ็ญบารมีที่ต้องเสียสละและเพียรมากขึ้น

3) ปรมัตถบารมี คือ ระดับสูงสุดของการเสียสละและเพียรพยายาม เช่น การสละชีวิตเพื่อการตรัสรู้

แนวคิดนี้ช่วยขยายความเข้าใจว่าการบำเพ็ญบารมีต้องอาศัยการสั่งสมคุณธรรมอย่างยาวนานและเป็นระบบหลากหลายภพชาติ จนกว่าจะถึงความสมบูรณ์แห่งบารมี

นอกจากนี้ Udom (2015) ได้เสนอแนวคิดเรื่องการพัฒนาภาวะผู้นำในพระพุทธศาสนาเถรวาทที่เชื่อมโยงกับบารมี 10 ประการ โดยระบุว่าภาวะผู้นำในบริบทนี้ไม่ได้หมายถึงอำนาจหรือการบริหารเพียงอย่างเดียว แต่เป็นการผสมผสานของคุณธรรมจริยธรรมและความสามารถภายในตัวบุคคลซึ่งประกอบด้วย

1) คุณลักษณะภายใน เช่น วิสัยทัศน์ ปัญญา และความเชี่ยวชาญ

2) คุณลักษณะภายนอก เช่น ความอ่อนโยน อภัยคยดี และบุคลิกภาพที่น่าเชื่อถือ

บารมี 10 ประการจึงเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างภาวะผู้นำที่สมบูรณ์และยั่งยืน ซึ่งช่วยให้ผู้นำสามารถเป็นแบบอย่างและนำพาผู้อื่นสู่ความดีงาม

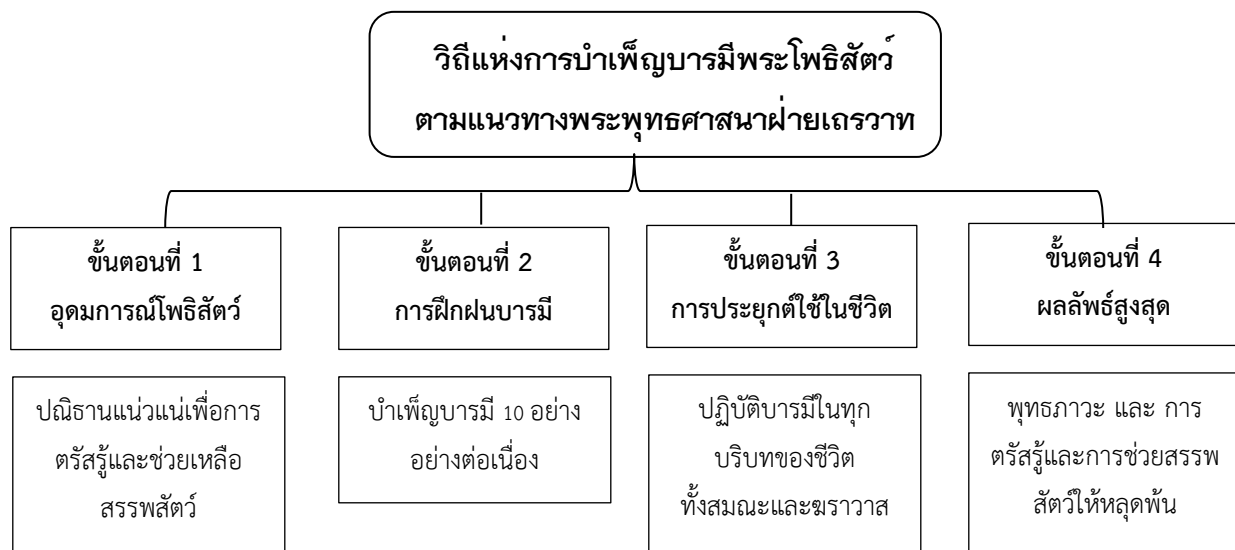
แนวคิดนี้สะท้อนให้เห็นว่าการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ไม่เพียงแต่เป็นการพัฒนาตนเองในทางธรรมเท่านั้น แต่ยังสามารถขยายผลไปสู่การพัฒนาคุณสมบัติที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมในวงกว้าง

การอภิปรายผลในงานวิจัยนี้ชี้ให้เห็นถึงความลึกซึ้งของกระบวนการบำเพ็ญบารมีที่ประกอบด้วยการพัฒนาทางจิตใจและการปฏิบัติในชีวิตจริงอย่างต่อเนื่องและองค์รวม ทั้งในแง่ของหลักธรรม กระบวนการทางจิต และรูปแบบการแสดงออกในชีวิตประจำวัน

งานวิจัยยังเน้นย้ำถึงความสัมพันธ์ระหว่างคุณธรรมที่พระโพธิสัตว์ต้องบำเพ็ญกับการพัฒนาภาวะผู้นำที่มีคุณธรรม ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในบริบททางสังคมและการพัฒนาคนในยุคปัจจุบันได้อย่างมีคุณค่า

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากการศึกษาเรื่อง วิธีแห่งการบำเพ็ญบารมีพระโพธิสัตว์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท พอสรุปได้ตามแผนผังองค์ความรู้ดังนี้



ภาพที่ 2 โมเดลแนวคิดเชิงกระบวนการ (Process-Oriented Conceptual Model)

สรุป

1. ปัจจัยพื้นฐานแห่งอุดมการณ์พระโพธิสัตว์ (Bodhisattva Aspiration Foundation)

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้ยืนยันว่า การเริ่มต้นของวิถีแห่งพระโพธิสัตว์ในพุทธศาสนาเถรวาทวางอยู่บน อุดมการณ์แห่งโพธิจิต (Bodhicitta) ซึ่งประกอบด้วย 2 ส่วนสำคัญ ได้แก่

- 1) การตั้งปณิธานอันแน่วแน่ในการตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
- 2) การเสียสละตนเองเพื่อช่วยเหลือสรรพสัตว์ให้พ้นทุกข์

แนวคิดนี้ตอกย้ำว่า พุทธภาวะเป็นศักยภาพที่อยู่ภายในตน และสามารถถูกกระตุ้นได้ผ่านการพบต้นแบบคือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งนำไปสู่การก่อรูปของอุดมการณ์ที่มั่นคงในจิตสำนึก

2. กระบวนการบำเพ็ญบารมีแบบมีระบบ (Systematic Perfection Cultivation)

การบำเพ็ญบารมีไม่ใช่กิจกรรมชั่วคราวครั้งชั่วคราว แต่เป็น “กระบวนการสะสมคุณธรรมระยะยาว” ที่ต้องอาศัยความเพียรอย่างต่อเนื่อง โดยมีขั้นตอนสำคัญดังนี้

- 1) การฝึกฝนตนเองอย่างเป็นระบบ ทั้งด้าน กาย วาจา ใจ
- 2) การเผชิญอุปสรรคอย่างมีสติ ด้วยความกล้าหาญและขันติ
- 3) การเจริญศีล สมาธิ ปัญญาอย่างต่อเนื่อง ในชีวิตประจำวัน
- 4) การหลอมรวมเป้าหมายส่วนตน (การหลุดพ้น) เข้ากับเป้าหมายเพื่อส่วนรวม (การรู้ร้อนรู้หนาว)

แนวคิดนี้สะท้อนถึง “พุทธจริยา” (กิจของผู้เฝ้ามองพุทธภาวะ) ที่ต้องบำเพ็ญบารมีทั้งสิบประการอย่าง สมดุลและยาวนาน

3. รูปแบบแห่งการบำเพ็ญบารมีที่ยืดหยุ่น (Flexible Practice Model)

ผลวิจัยแสดงให้เห็นว่า รูปแบบการบำเพ็ญบารมีในแนวเถรวาทมีลักษณะยืดหยุ่นและนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน โดยองค์ความรู้ใหม่เสนอว่า การบำเพ็ญบารมี

- 1) ไม่จำกัดอยู่เฉพาะในวัด หรือในเทศสมณะ
- 2) สามารถกระทำได้ในชีวิตฆราวาส ผ่านการแสดงเมตตา การเสียสละ และการดำรงชีวิตด้วย

ธรรม

- 3) สามารถเกิดขึ้นในทุกกิจกรรม หากกระทำด้วยเจตนาอันบริสุทธิ์และสำนึกแห่งโพธิจิต

แนวคิดนี้เปลี่ยนภาพเดิมของ “บารมี” จากสิ่งไกลตัวให้กลายเป็น “วิถีแห่งชีวิตประจำวัน” ที่เข้าถึงได้ทั้งในระดับบุคคลและสังคม

4. เป้าหมายและผลลัพธ์ของการบำเพ็ญบารมี (Outcome-Oriented Transformation)

ผู้วิจัยเสนอว่า เป้าหมายสุดท้ายของวิถีแห่งพระโพธิสัตว์คือ

- 1) การบรรลุพระสัมโพธิญาณ (omniscience)

2) การช่วยเหลือสรรพสัตว์ให้หลุดพ้นจากวัฏสงสาร

แต่การจะช่วยผู้อื่นได้นั้น ต้องเริ่มจากการช่วยตนเองก่อน องค์ความรู้ใหม่ที่ว่า “พระโพธิสัตว์ต้องมีภาวะเป็นที่พึ่งตนเอง (อิตตาหิ อิตตะโน นาโถ)” ก่อนจึงจะสามารถเป็นที่พึ่งของผู้อื่นได้

ผลที่ตามมาคือ “การเปลี่ยนแปลงทางคุณธรรมภายในอย่างลึกซึ้ง” ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติกลายเป็นผู้สามารถแบกรับภารกิจอันยิ่งใหญ่ได้

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับวิถีแห่งการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท สามารถนำเสนอแนวทางเชิงนโยบายเพื่อส่งเสริมความเข้าใจและการประยุกต์ใช้หลักธรรมของพระโพธิสัตว์ในสังคมไทยและระดับสากลดังนี้

1. นโยบายด้านการศึกษาและการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

1) ควรบรรจุเนื้อหาเกี่ยวกับการบำเพ็ญบารมีในหลักสูตรการศึกษาพระพุทธศาสนา ส่งเสริมให้สถาบันการศึกษาด้านพระพุทธศาสนา เช่น มหาวิทยาลัยสงฆ์ และสถานศึกษาที่เกี่ยวข้อง นำหลักคำสอนเรื่องบารมี 10 ประการเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร เพื่อให้พระภิกษุ สามเณร นักวิชาการ และประชาชนทั่วไปมีความเข้าใจที่ถูกต้องและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

2) พัฒนาแหล่งข้อมูลดิจิทัลเกี่ยวกับการบำเพ็ญบารมี โดยสนับสนุนการจัดทำสื่อการเรียนรู้ในรูปแบบหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-Book) วิดีโอ หรือหลักสูตรออนไลน์ เพื่อให้ผู้สนใจเข้าถึงองค์ความรู้ได้สะดวกและศึกษาด้วยตนเอง

3) เผยแผ่หลักธรรมของพระโพธิสัตว์สู่ระดับนานาชาติ สนับสนุนการแปลตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์เป็นภาษาต่างประเทศ เช่น อังกฤษ จีน และญี่ปุ่น เพื่อเผยแผ่หลักธรรมและแนวคิดของเถรวาทสู่เวทีสากล

2. นโยบายด้านศาสนาและการปฏิบัติธรรม

1) ส่งเสริมโครงการฝึกอบรมการพัฒนาบารมีในวัดและศูนย์ปฏิบัติธรรม สนับสนุนให้วัดและศูนย์ปฏิบัติธรรมจัดหลักสูตรที่เน้นการพัฒนาคุณธรรม 10 ประการของบารมี เพื่อให้พระภิกษุสามเณรและฆราวาสสามารถนำไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน

2) จัดตั้งศูนย์ศึกษาและวิจัยเรื่องพระโพธิสัตว์และการบำเพ็ญบารมี ควรมีการจัดตั้งศูนย์วิชาการที่มุ่งเน้นการศึกษาคุณลักษณะของพระโพธิสัตว์ วิถีแห่งการบำเพ็ญบารมี และการประยุกต์ใช้หลักคำสอนเหล่านี้ในการพัฒนาสังคมและการดำเนินชีวิต

3) สนับสนุนการปฏิบัติธรรมแบบพระโพธิสัตว์ในกลุ่มนักบวชและฆราวาส จัดกิจกรรมหรือโครงการที่ส่งเสริมให้บุคคลทั่วไปปฏิบัติตามแนวทางของพระโพธิสัตว์ เช่น การบำเพ็ญทาน ศีล และภาวนา เพื่อปลูกฝังจิตสำนึกแห่งความเมตตาและปณิธานในการช่วยเหลือผู้อื่น

3. นโยบายด้านสังคมและวัฒนธรรม

1) สนับสนุนการพัฒนาสังคมตามหลักบารมี 10 ประการ โดยหน่วยงานภาครัฐและเอกชนสามารถนำหลักบารมีไปใช้ในการกำหนดนโยบายด้านการศึกษา การบริหาร และการพัฒนาสังคม เช่น การส่งเสริมจิตอาสา (ทานบารมี) การสร้างธรรมาภิบาลในองค์กร (ศีลบารมี) และการส่งเสริมความอดทนและความสามัคคีในชุมชน (ขันติบารมี)

2) จัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมในระดับท้องถิ่นและระดับชาติ รัฐบาลควรสนับสนุนโครงการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณธรรม เช่น การบำเพ็ญกุศลเพื่อสังคม โครงการปลูกฝังศีลธรรมให้เยาวชน และการส่งเสริมภาวะผู้นำที่มีคุณธรรมในทุกกระดับ

3) ส่งเสริมสื่อและศิลปวัฒนธรรมที่สะท้อนหลักบารมี สนับสนุนการผลิตสื่อภาพยนตร์ สารคดี ละคร และสื่อสร้างสรรค์ที่นำเสนอหลักการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ เพื่อเป็นต้นแบบและแรงบันดาลใจแก่ประชาชนทั่วไป

4. นโยบายด้านการพัฒนาภาวะผู้นำและการบริหารงานภาครัฐ

1) บูรณาการหลักบารมี 10 ประการในการพัฒนาภาวะผู้นำ รัฐบาลและองค์กรภาคเอกชนสามารถนำหลักบารมีไปใช้ในการพัฒนาผู้นำ เช่น ส่งเสริมความเสียสละ (ทานบารมี) ความซื่อสัตย์ (สัจจบารมี) และความอดทนต่อปัญหา (ขันติบารมี) เพื่อให้ผู้บริหารตัดสินใจอย่างมีคุณธรรมและรอบคอบ

2) ใช้แนวทางของพระโพธิสัตว์ในการกำหนดนโยบายสาธารณะ หน่วยงานรัฐสามารถนำแนวคิดพระโพธิสัตว์เป็นต้นแบบในการบริหารประเทศ เช่น มุ่งเน้นนโยบายที่เอื้อประโยชน์ต่อประชาชนในระยะยาว โดยคำนึงถึงความเมตตา ความเสียสละ และความเป็นธรรม

3) จัดทำคู่มือแนวทางการบริหารตามหลักบารมี ควรจัดทำเอกสารแนวปฏิบัติที่นำไปใช้ได้จริงในการบริหารองค์กร โดยเน้นการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม และหลักการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับแนวทางของพระโพธิสัตว์

2) ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

จากผลการศึกษาวิจัยพบว่ามีหลายประเด็นที่ยังสามารถขยายขอบเขตการศึกษาให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เพื่อสร้างความเข้าใจที่ครอบคลุมเกี่ยวกับหลักธรรมและแนวทางการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ จึงขอเสนอแนะแนวทางการวิจัยในอนาคต ดังนี้

1) ศึกษาการเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องการทำเพ็ญบารมีระหว่างนิกายต่าง ๆ ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเกี่ยวกับการทำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ระหว่างเถรวาท มหายาน และวัชรยาน เพื่อทำความเข้าใจความเหมือนและความแตกต่าง รวมถึงผลกระทบต่อแนวปฏิบัติทางศาสนาในแต่ละพื้นที่

2) ศึกษาบทบาทของการทำเพ็ญบารมีในสังคมปัจจุบัน หลักการบารมี 10 ประการสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับบุคคลทั่วไปในการพัฒนาตนเองและสังคม ควรศึกษาแนวทางการใช้หลักบารมีในการบริหารองค์กร การพัฒนาภาวะผู้นำ และการสร้างจิตสำนึกด้านจริยธรรมในสังคมสมัยใหม่

3) ศึกษาการเชื่อมโยงระหว่างหลักบารมีกับจิตวิทยาสมัยใหม่ ควรศึกษาการนำหลักบารมี 10 ประการไปประยุกต์ใช้ในจิตวิทยาสมัยใหม่ เช่น การพัฒนาตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) และแนวทางการสร้างสมดุลในชีวิต เพื่อเชื่อมโยงแนวคิดทางศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่

4) ศึกษาการนำหลักบารมีไปใช้ในการพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจ ควรศึกษาการใช้หลักบารมีในบริบทการพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจ เช่น การสร้างนโยบายสาธารณะที่เน้นความเมตตาและความเสียสละ หรือการพัฒนาารูปแบบธุรกิจที่มีจริยธรรมตามหลักพุทธศาสนา

References

- Chulom, C. (2003). *Moral courage in the perfection cultivation of the Bodhisattva in the Ten Jātaka Tales* [Master's thesis, Mahidol University].
- Kamnerdklub, V. (2006). *An analytical study of the Bodhicaryāvatāra* [Master's thesis, Silpakorn University].
- Sukhaphat, A. (2004). *Before becoming the five Buddhas and biographies of each Buddha*. Palibook.
- Bunsiri, M., & Khumkrong, V. (2022). A study of the perfection cultivation and enlightenment of Meghiya Thera. *Journal of Buddhist Studies*, 29(2), 101–118.
- Phutthachayan, C. (n.d.). *A study-analysis of the development of perfection cultivation in Theravada Buddhism* [Doctoral dissertation, Mahachulalongkornrajavidyalaya University].
- Udom, C., & colleagues. (2015). A model for leadership development based on the Ten Perfections in Theravada Buddhism. *Journal of Leadership Studies*, 13(1), 55–58.