

เนกขัมมะบารมีในพุทธปรัชญาเถรวาท

Perfection of Renunciation in Theravada Buddhist Philosophy

สิรินทร์ กันยาวิริยะ¹ และ ชิสา กันยาวิริยะ²

Sirin Gunyaviriya¹ and Chisa Gunyaviriya²

^{1,2}บริษัท ล.ธนวงศ์ (1997) จำกัด

^{1,2}Lor Yaowaraj Bangkok

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

²chisa.gu@ssru.ac.th

Received: October 08, 2024; Revised: October 27, 2024; Accepted: October 27, 2024

บทคัดย่อ

บทความฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเชิงวิเคราะห์เนกขัมมะบารมีในพุทธปรัชญาเถรวาท ผลการศึกษาพบว่า เนกขัมมะในพุทธปรัชญาเถรวาทคือการสละออกซึ่งความสุขทางกายและใจที่เกาะเกี่ยวกับกามารมณ์ อันได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจ โดยอาจเกี่ยวข้องกับทรัพย์สิน ความสุขชั่วคราว หรือความสุขจากอารมณ์ที่พอใจ เพื่อมุ่งเน้นไปที่การพัฒนาจิตใจและการค้นหาความจริง การสละนี้ต้องดำเนินไปตามทางสายกลางซึ่งเน้นการไม่ยึดติดกับสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ปฏิเสธชีวิตทางโลกทั้งหมด เนกขัมมะเป็นหนึ่งในบารมีสิบประการที่พระโพธิสัตว์ต้องบำเพ็ญเพื่อให้บรรลุโพธิญาณสูงสุด องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับเนกขัมมะบารมีในทางสายกลาง ประกอบด้วย 1) การละความยึดติดในทางโลกโดยไม่ปฏิเสธชีวิตทางโลก 2) การละความยึดติดในสิ่งที่ไม่จำเป็นและให้คุณค่ากับความเรียบง่าย 3) การพัฒนาสติและปัญญาเพื่อแยกแยะสิ่งที่ควรละวาง 4) ความสมดุลระหว่างการละและการรับใช้สังคม 5) การละกิเลสโดยไม่ทรมาณตนเอง เน้นการละวางที่มีสติปัญญาและสมดุล ไม่สุดโต่งหรือทรมาณตน

คำสำคัญ : เนกขัมมะ, บารมี, เนกขัมมะบารมี, พุทธปรัชญาเถรวาท

Abstract

This article aimed to analytically study the Perfection of Renunciation (Nekkhamma Parami) in Theravada Buddhist philosophy. The findings revealed that renunciation in Theravada Buddhism involves the relinquishment of physical and mental pleasures tied to sensual desires, such as sights, tastes, smells, sounds, physical sensations, and emotional gratification. This renunciation may include giving up possessions, temporary pleasures, or satisfaction derived from pleasing emotions, with a focus on mental development and the pursuit of truth. Such renunciation must follow the Middle Path, emphasizing non-attachment without a total rejection of worldly life. Renunciation is one of the ten perfections (Parami) that a Bodhisattva must cultivate to achieve supreme enlightenment. New insights into Nekkhamma Parami through the Middle Path include : 1) letting go of worldly attachments without denying worldly life, 2) detaching from unnecessary things and valuing simplicity, 3) cultivating mindfulness and wisdom to discern what to relinquish, 4) balancing renunciation with service to society, and 5) abandoning defilements without self-mortification, focusing on wise, balanced detachment without extremes or self-harm.

Keywords : Renunciation, Perfection, Perfection, Perfection of Renunciation, Theravada Buddhist Philosophy

บทนำ

"บารมี" หมายถึง คุณความดีที่ควรบำเพ็ญหรือความดีที่ได้บำเพ็ญอย่างยิ่งยวด เป็นความเป็นเลิศในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง และเป็นคุณสมบัติของใครหรือลัทธิใดก็ได้ แต่ถ้าในทางพระพุทธศาสนาจะเน้นในเรื่องของการปฏิบัติธรรมให้ถึงความเป็นเลิศในระดับที่สูงยิ่ง นั่นคือ การดับกิเลส ตัณหา และอาสวะทั้งปวงจนหมดสิ้น นอกจากนี้ "บารมี" ยังหมายถึงหลักธรรม 10 ประการที่ใช้ในการปฏิบัติธรรมเพื่อให้บรรลุพระโพธิญาณ ซึ่งเป็นจุดหมายอันสูงสุด (พระมหาพงศ์ศิริ ปญญาวิโร, 2564)

ทศบารมี เป็นบารมีในพุทธปรัชญาเถรวาท ประกอบด้วยบารมี 10 ประการ ได้แก่ ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา และอุเบกขา (ชวลิตวิทย์ อรุณปการ และคณะ, 2565) การบำเพ็ญบารมีให้บริบูรณ์ในฐานะโพธิสัตว์จำเป็นต้องมีการบำเพ็ญให้ครบ 3 ชั้น ได้แก่ บารมี (การบำเพ็ญบารมีขั้นพื้นฐาน) อุปบารมี (การบำเพ็ญบารมีชั้นกลาง) ประมัตตบารมี (การบำเพ็ญบารมีชั้นสูงสุด) (ช.จริยา. 33/36/596)

เมื่อบำเพ็ญทศบารมีได้ครบถ้วนทั้ง 3 ชั้น เรียกว่า บารมีทั้ง 30 ทศน์ (พระกวีวงศ์ (อัม สารโท), 2556) เป็นสิ่งที่พระโพธิสัตว์มุ่งมั่นบำเพ็ญเพื่อบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณและตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าใน

อนาคต พระโพธิสัตว์มีเป้าหมายสูงสุดในการตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงเป็นตัวอย่างของการกำหนดเป้าหมายชีวิตและการมุ่งมั่นไปสู่ความสำเร็จเพื่อบรรลุเป้าหมายนั้น พระองค์ได้บำเพ็ญบารมี 10 ประการอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ 1) ทาน การให้สิ่งที่มีคุณค่าและเหมาะสม รวมถึงการให้ด้วยใจบริสุทธิ์ 2) ศีล การรักษากายและวาจาให้สงบเรียบร้อย มีจิตใจที่สงบเย็น 3) เนกขัมมะ การละเว้นจากความหมกมุ่นในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ด้วยสติ 4) ปัญญา การเข้าใจเหตุผลของสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงและใช้ปัญญาในการนำทาง 5) วิริยะ ความเพียรพยายาม ไม่ท้อถอยในการปฏิบัติหน้าที่ 6) ขันติ ความอดทนและความเยือกเย็นของจิตใจ 7) สัจจะ ความจริงใจ พูดจริงและทำจริง 8) อธิษฐาน ความตั้งใจอย่างแน่วแน่ต่อเป้าหมาย 9) เมตตา ความรักและปรารถนาดีต่อผู้อื่น 10) อุเบกขา การวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงตามอารมณ์ (Maha Chakri Sirindhorn, 2000) การสั่งสมบุญบารมีเพื่อบรรลุอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ก้าวข้ามสังสารวัฏ และนำสรรพสัตว์ให้หลุดพ้นจากวัฏฏะ เป็นคุณธรรมของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าถูกสั่งสมมาตั้งแต่ภพชาติก่อนที่จะตรัสรู้เป็นพระพุทธรเจ้า (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553) ซึ่งท่านได้ยกระดับจากขั้นพื้นฐานไปสู่ขั้นกลาง ขั้นสูง และตรัสรู้เป็นลำดับ

การบำเพ็ญคุณงามความดีทั้ง 10 ประการ เมื่อใดที่เราปฏิบัติให้ถึงพร้อมบริบูรณ์แล้ว ย่อมสามารถนำความดีทั้งหมดมาประพฤติดุติปฏิบัติเพื่อทำให้สังคมน่าอยู่และส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมให้เจริญยิ่งขึ้น (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2561) ดังเช่นในอดีตที่มีบุคคลต้นแบบ เช่น พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ที่ทรงนำวิริยะบารมีมาเจริญและเผยแผ่ให้ประชาชนได้รู้จักคุณค่าของวิริยะบารมี เป็นต้น

เนกขัมมะ เป็นหนึ่งในบารมีทั้ง 10 ประการที่สำคัญ เป็นความตั้งใจที่ต้องการออกจากกิเลสทั้งปวง โดยมีความดับทุกข์เป็นเป้าหมาย (ชวลิตวิทย์ อรุณปการ และคณะ, 2565) เป็นการละเว้นจากความหมกมุ่นในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ด้วยสติ (Maha Chakri Sirindhorn, 2000) ในเชิงจิตภาวนานั้น เป็นการอบรมตนให้เห็นโทษของภพภูมิเพื่อให้เกิดการประพฤติดันเป็นเหตุให้ออกจากทุกข์ (ชวลิตวิทย์ อรุณปการ และคณะ, 2565)

การศึกษาเนกขัมมะบารมีในพุทธปรัชญาเถรวาทมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเนกขัมมะบารมีไม่เพียงแต่เป็นคุณธรรมที่ช่วยในการบรรลุโพธิญาณ แต่ยังเป็นหลักการที่ส่งเสริมการปล่อยวางและการลดความยึดมั่นถือมั่นในวัตถุและความปรารถนา การศึกษาในครั้งนี้จึงมีคุณค่าในการสร้างความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับกระบวนการปฏิบัติธรรม ซึ่งจะช่วยให้ผู้ศึกษาได้พัฒนาคุณธรรมในตนเอง นำไปสู่การมีจิตใจสงบและเป็นสุข อีกทั้งยังเป็นแนวทางที่ช่วยให้ผู้คนสามารถรับมือกับความท้าทายและความทุกข์ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การศึกษาเนกขัมมะบารมียังเสริมสร้างมุมมองทางจิตวิญญาณที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความวุ่นวายและการเปลี่ยนแปลง ด้วยเหตุนี้ผู้เขียนจึงสนใจศึกษาเรื่องเนกขัมมะบารมีในพุทธปรัชญาเถรวาท เนื่องจากเนกขัมมะบารมีถือ

เป็นหนึ่งในบารมี 10 ประการที่มีความสำคัญในการบรรลุโพธิญาณและมีบทบาทสำคัญในการดำเนินชีวิตที่มุ่งสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ นอกจากนี้ การศึกษานี้ยังช่วยให้เข้าใจถึงคุณธรรมและการปฏิบัติที่ส่งเสริมการปล่อยวาง ซึ่งเป็นหลักการที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตตามแนวทางของพระพุทธเจ้าและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น หากได้มีการศึกษาเนกขัมมะในพุทธปรัชญาเถรวาทในเชิงวิชาการก็จะเกิดประโยชน์ต่อการสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่เสริมสร้างความเข้าใจต่อเนกขัมมะในพุทธปรัชญาเถรวาทได้ตรงต่อธรรมอันเป็นทางสายกลางได้มากขึ้น

ความหมายของเนกขัมมะในพุทธปรัชญาเถรวาท

พรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2559) ให้ความหมายว่า เนกขัมมะ คือ การออกจากกิเลสทั้งปวง โดยมีความดับทุกข์เป็นเป้าหมาย ส่วน Maha Chakri Sirindhorn (2000) กล่าวว่า เนกขัมมะเป็นการละเว้นจากความหมกมุ่นในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ด้วยสติ จิตตกานต์ มณีนารถ (2550) นิยามว่า เนกขัมมะ คือ การออกจากกาม การออกบวช การประพฤติพรหมจรรย์

พระศรีสุทธีพงศ์ (ส่ม-ส่วน ปฎิภาณ) (2561) อธิบายถึงบริบทของ เนกขัมมะ ในเชิงปฏิบัติไว้ว่า มีความหมายสรุปได้ 3 อย่าง คือ 1) การออกบวช 2) หลักการปฏิบัติเพื่อออกจากกาม 3) ภาวะจิตที่ปลอดจากกาม คำสอนและหลักการบำเพ็ญเนกขัมมปฏิบัตินี้มีทั้งในลัทธินิกายพระพุทธศาสนาและในพระพุทธศาสนา เป็นหลักการปฏิบัติที่มีมาก่อนสมัยพุทธกาล มีความเกี่ยวข้องกับหลักธรรม เช่น เนกขัมมสุข เนกขัมมวิตก เนกขัมมสังกัปปะ เนกขัมมานิสังสกา เนกขัมมบารมี การบำเพ็ญเนกขัมมปฏิบัติเป็นประโยชน์ทั้งแก่ตัวผู้ปฏิบัติให้เป็นผู้ไม่ถูกกามครอบงำ และเป็นประโยชน์แก่สังคมช่วยให้คนในสังคมดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทันโทษของกาม

จากการศึกษาความหมายของเนกขัมมะในพุทธปรัชญาเถรวาท สรุปได้ว่า เนกขัมมะ (Nekkhamma) ในพุทธปรัชญาเถรวาทมีความหมายและความสำคัญที่ลึกซึ้งมาก โดยเป็นหนึ่งในบารมีสิบประการที่พระโพธิสัตว์ต้องบำเพ็ญเพื่อให้บรรลุโพธิญาณสูงสุด การศึกษาเกี่ยวกับเนกขัมมะจึงช่วยให้เราเข้าใจถึงคุณค่าของการละวาง และการพัฒนาจิตใจในทางที่เป็นไปเพื่อการบรรลุธรรม ความหมายของเนกขัมมะสามารถแบ่งออกได้ 3 นัยยะ คือ 1) การสละออก (Renunciation) กล่าวคือ เนกขัมมะหมายถึง การละ การสละ ซึ่งความสุขทางกายและทางใจที่เกี่ยวข้องกับกามารมณ์ อันได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจ โดยอาจเกี่ยวข้องกับทรัพย์สิน ความสุขชั่วคราว หรือความสุขจากอารมณ์ที่พอใจ เพื่อมุ่งเน้นไปที่การพัฒนาจิตใจและการค้นหาความจริง 2) การพ้นจากกิเลส (Freedom from Craving) กล่าวคือ เนกขัมมะเกี่ยวข้องกับการปล่อยวางจากกิเลสตัณหาที่ก่อให้เกิดทุกข์ การละทิ้งความอยากหรือความต้องการที่ไม่มีที่สิ้นสุดช่วยให้จิตใจมีความสงบและเปิดโอกาสให้สามารถเข้าถึงความรู้และความจริงที่สูง 3) การเลือกเส้นทางทางจิตวิญญาณ (Spiritual Path) กล่าวคือ การบำเพ็ญ

เนกขัมมะเป็นการเลือกที่จะเดินทางในเส้นทางของจิตวิญญาน ซึ่งหมายถึงการมุ่งมั่นสู่การปฏิบัติธรรม การศึกษา และการเข้าถึงความเป็นพระพุทธเจ้า

เนกขัมมะในพุทธปรัชญาเถรวาทเป็นแนวทางที่มีคุณค่ามากในการพัฒนาจิตใจและการเข้าถึงโพธิญาณ การศึกษาเนกขัมมะจึงไม่เพียงแต่ช่วยให้เราเข้าใจหลักธรรมที่สำคัญ แต่ยังสามารถนำไปสู่การพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมในชีวิตประจำวันอีกด้วย เช่น ลดการซื้อของฟุ่มเฟือย ฝึกใช้ชีวิตเรียบง่าย และฝึกความพอใจในสิ่งที่มี การกระทำนี้ช่วยลดความอยากและความรู้สึกต้องการครอบครอง ซึ่งจะนำไปสู่ความสงบและมีจิตใจที่ปลอดโปร่งมากขึ้น การไม่ยึดติดว่าคนรอบข้างต้องปฏิบัติตัวอย่างไร หรือไม่คาดหวังความเห็นชอบหรือคำชื่นชมจากคนอื่นมากเกินไป ทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นอิสระ และไม่มี ความทุกข์จากการยึดติดกับผู้อื่น การตัดสินใจทางการเงินที่ไม่ควรใช้จ่ายเกินตัวหรือการไม่ตอบโต้กลับในสถานการณ์ที่โกรธหรือหงุดหงิด การฝึกเช่นนี้ช่วยเสริมสร้างความเป็นผู้ใหญ่ทางจิตใจและช่วยให้มีสติมากขึ้นในทุกการกระทำ เป็นต้น

ความหมายของบารมีในพุทธปรัชญาเถรวาท

บารมี หมายถึง ความเป็นเลิศในคุณความดีที่ควรบำเพ็ญ เพื่อสร้างอุปนิสัยส่งเสริมทำให้เห็นโทษอันเป็นปฏิปักษ์ต่อบารมีนั้น โทษเหล่านั้นถือว่าเป็นตัวขวาง ทำให้ไม่เกิดปัญญาในการตรัสรู้ทั้งสิ้น มี 10 ประการ ได้แก่ 1) ทาน เจตนาที่จะบริจาคตนเองและวัตถุต่าง ๆ 2) ศีล ความประพฤติทางกาย วาจา 3) เนกขัมมะ ออกจากกิเลสทั้งปวง โดยมีความดับทุกข์เป็นเป้าหมาย 4) ปัญญา ความเห็นแจ้งแทงตลอดตามความเป็นจริงหรือการเห็นแจ้งแทงตลอดอย่างไม่ผิดพลาด 5) วิริยะ การขวนขวายที่จะกระทำประโยชน์ต่อผู้อื่นด้วยกายและใจ 6) ขันติ อดกลั้นต่อความทุกข์ทั้ง ทางกายและทางใจในเบื้องต้น 7) สัจจะ ความจริงหรือความซื่อตรง การไม่กล่าวคลาดเคลื่อนจากความจริง 8) อธิษฐาน การตั้งมั่นสมาทานอย่างไม่หวั่นไหว 9) เมตตา ไม่ตรีจิต มีจิตใจไม่ประทุษร้ายต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย และ 10) อุเบกขา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559) ดังนั้น บารมีจึงเป็นคุณธรรมที่ส่งเสริมให้มีอริยาศัยในการบรรลุธรรม (ขัลลวิทย์ อรุณปรการ และคณะ, 2565)

“บารมี” หมายถึง คุณธรรมที่พระโพธิสัตว์บำเพ็ญเพื่อบรรลุโพธิญาณ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551) โดยมีความหมายว่าเป็นปฏิปทาที่กำจัดกิเลส (ที.สี.ฐีกา. (บาลี) 1/82) คำว่า “บารมี” มาจากศัพท์เดิม “ปรม” ซึ่งแปลว่า คุณสมบัติหรือปฏิปทาอันยิ่งยวด (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2499, 2514)

“บารมี” หมายถึง คุณธรรมที่พระโพธิสัตว์บำเพ็ญเพื่อบรรลุโพธิญาณ โดยเป็นปฏิปทาที่ทำให้ผู้ปฏิบัติถึงความเป็นเลิศ (ปรม ปาเปตติ ปารมี) ซึ่งหมายถึงความเต็มหรือความเลิศในการดับกิเลสและการบรรลุจุดหมายสูงสุด (พระมหาพวงศศิริ ปญญาชีโร, 2564) การวิเคราะห์นี้ตรงกับนักวิชาการยุคปัจจุบัน

เช่น ซิลเดอส์, รัส เดวิดส์ และวิลเลียม สตีจ (Childers, Rhys Davids, Stege) ที่แปล "บารมี" ว่า "ความเลิศ" หรือ "ความเต็ม" (perfection) ซึ่งประกอบด้วยคุณธรรม 10 ประการ ได้แก่ ทานบารมี (Perfection in giving or liberality) ศีลบารมี (Perfection in Morality) เนกขัมมบารมี (Perfection in Renunciation) ปัญญาบารมี (Perfection in Wisdom) วิริยะบารมี (Perfection in Energy) ขันติบารมี (Perfection in Patience or Forbearance) สัจจบารมี (Perfection in Truthfulness) อธิษฐานบารมี (Perfection in Resolution) เมตตาบารมี (Perfection in Loving Kindness) และ อุเบกขาบารมี (Perfection in Equanimity)

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (2543) ทรงศึกษาเรื่อง “ทศบารมีในพุทธศาสนาเถรวาท” ทรงกล่าวสรุปว่า ยุคแรก ๆ ในระยะต้นนั้น คำว่า บารมี หมายถึง ความเป็นเลิศ ความเต็มเปี่ยมสมบูรณ์ในด้านใดก็ได้ ต่อมา ความหมายของศัพท์แคบเข้า คือจะหมายถึงความเป็นเลิศ หรือความบริบูรณ์ในหมวดธรรมหมวดใดหมวดหนึ่งในพระพุทธศาสนา ในที่สุดจะหมายถึงความเป็นเลิศ หรือเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2556) อธิบายว่า ทศบารมี คือ บารมีที่พระโพธิสัตว์ได้บำเพ็ญมานับชาติไม่ถ้วน ทั้งบารมีในระดับต้นหรือบารมีสามัญ ระดับกลางหรืออุปปบารมี และบารมีระดับสูงหรือปรมัตถบารมี รวมเรียกว่า บารมี 30 ทศ หากกล่าวโดยทศบารมีแล้ว บารมี 10 ประการ ได้แก่ 1) ทาน คือ การให้ การเสียสละ 2) ศีล คือ การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย ประพฤติดีงามถูกต้องตามระเบียบวินัย 3) เนกขัมมะ คือ การออกบวช การสงบใจจากสิ่งยั่วยุดต่าง ๆ 4) ปัญญา คือ ความรอบรู้ ความหยั่งรู้เหตุผล เข้าใจสภาพต่าง ๆ ตามความเป็นจริง 5) วิริยะ คือ ความเพียร ความกล้ากล้าบากบั่น ไม่ย่อท้อ ไม่ทอดทิ้งธุระ 6) ขันติ คือ ความอดทน ความทนทานของจิตใจ สามารถใช้สติปัญญาควบคุมตนให้อยู่ในอำนาจเหตุผล และแนวทางความประพฤติปฏิบัติที่ตั้งไว้เพื่อจุดหมายอันชอบ 7) สัจจะ คือ ความจริง คือ พูดจริง ทำจริง จริงใจ 8) อธิษฐาน คือ ความตั้งใจมั่น วางจุดหมายแห่งการกระทำของตนไว้แน่นอน และดำเนินตามนั้นอย่างแน่วแน่ 9) เมตตา คือ ความรักใคร่ ความปรารถนาดี คิดเกื้อกูลให้ผู้อื่นมีความสุข 10) อุเบกขา คือ การวางใจเป็นกลาง มีใจสงบราบเรียบ สม่ำเสมอ ไม่หวั่นไหวไปด้วยความยินดียินร้าย ชอบชัง

กล่าวโดยสรุปได้ว่า บารมี หมายถึง คุณธรรมที่เกิดจากการบำเพ็ญเพียรโดยมีเป้าหมายเพื่อการบรรลุโพธิญาณ ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าหรือพระปัจเจกพุทธเจ้าในที่สุด บารมี 10 ประการ ประกอบด้วย 1) ทาน 2) ศีล 3) เนกขัมมะ 4) ปัญญา 5) วิริยะ 6) ขันติ 7) สัจจะ 8) อธิษฐาน 9) เมตตา และ 10) อุเบกขา

องค์ความรู้ใหม่

เนกขัมมะบารมี (Perfection in Renunciation) คือ การสละออกจากกามคุณทั้งหลายและสิ่งล่อลวงทางโลกเพื่อการปฏิบัติธรรมอย่างบริสุทธิ์ใจ เนกขัมมะเป็นหนึ่งในบารมี 10 ประการที่เป็นคุณธรรมที่ต้องบำเพ็ญเพื่อความเป็นเลิศในพุทธปรัชญาเถรวาท โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการสละละจากกิเลสและความยึดติดในทางโลก นี่คือการละวางความสุขทางโลกและการหันสู่การแสวงหาความสุขที่ลึกซึ้งกว่า นั่นคือความหลุดพ้นจากทุกข์

องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับเนกขัมมะบารมีในพุทธปรัชญาเถรวาท ก็คือ “ทางสายกลางของเนกขัมมะบารมีในพุทธปรัชญาเถรวาท” สามารถแสดงเป็นหลักการและภาพเพื่ออธิบายความได้ดังนี้

ในพุทธปรัชญาเถรวาท หลักทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) เป็นหลักการพื้นฐานที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาคุณธรรมและบารมีโดยไม่สุดโต่งไปทั้งสองทาง ทางสายกลางของเนกขัมมะบารมีในพุทธปรัชญาเถรวาท ได้แก่

1. การละจากความยึดติดในทางโลกโดยไม่ประณามชีวิตทางโลก

ในทางสายกลาง เนกขัมมะบารมีไม่ได้หมายถึงการปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงจากชีวิตโลกทั้งหมด เช่น การละกิเลส ไม่ได้หมายถึงการต้องออกบวชหรือสละครอบครัวเสมอไป หากแต่คือการปฏิบัติที่มีสติและปัญญาในการแยกแยะว่าอะไรคือสิ่งที่ควรละวาง อะไรควรใช้เพื่อการเจริญปัญญาและคุณธรรม การละกามในทางสายกลางไม่ใช่การปฏิเสธโลกทางกาย แต่คือการละจากความยึดมั่นที่ทำให้เกิดทุกข์ เช่นการไม่ให้ความสำคัญกับทรัพย์สินหรืออำนาจเกินกว่าที่เป็นจริง

2. การละความยึดติดในสิ่งที่ไม่จำเป็นและให้คุณค่ากับความเรียบง่าย

เนกขัมมะบารมีในทางสายกลางไม่ได้จำกัดเฉพาะผู้ที่บวชหรือปฏิบัติในวัดเท่านั้น ในชีวิตประจำวันของฆราวาส ทางสายกลางของเนกขัมมะคือการละความยึดติดในสิ่งที่ไม่จำเป็นและให้คุณค่ากับความเรียบง่าย การใช้ชีวิตที่พอเพียง การลดความโลภ ความโกรธ และความหลง โดยการดำรงชีวิตที่มีเมตตาและมีสติ การละวางในกรณีนี้ไม่ได้หมายถึงการทิ้งทั้งหมดแต่เป็นการอยู่ในโลกด้วยใจที่ไม่ติดอยู่ในสิ่งเหล่านั้น

3. การพัฒนาสติและปัญญาในเนกขัมมะ

เนกขัมมะบารมีในทางสายกลางเน้นการพัฒนาสติ (mindfulness) และปัญญา (wisdom) ในการเห็นว่าอะไรที่ควรละวางและอะไรที่ยังจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตในโลก การละไม่ได้หมายถึงการปฏิเสธแต่หมายถึงการรู้เท่าทัน การเห็นคุณค่าของสิ่งที่จำเป็นและตัดสิ่งที่เป็นโทษออก เช่น การเลือกเส้นทางการดำรงชีวิตที่ไม่ทำให้เกิดทุกข์ต่อผู้อื่น การละวางความโลภ ความอยากได้เกินกว่าที่จำเป็น

4. ความสมดุลระหว่างการละและการรับใช้สังคม

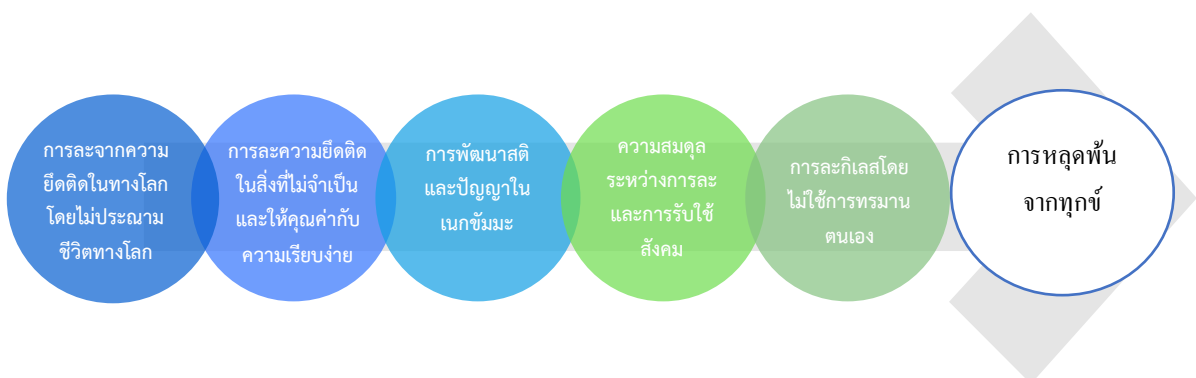
ทางสายกลางของเนกขัมมะยังเน้นที่การสร้างสมดุลระหว่างการละความสุขส่วนตัวและการมีส่วนร่วมในสังคม การละไม่ได้หมายถึงการทิ้งทุกอย่างและอยู่โดดเดี่ยว แต่คือการใช้ชีวิตที่เป็นประโยชน์แก่สังคม โดยไม่ยึดมั่นในผลตอบแทนจากการกระทำ เช่น การเป็นผู้นำที่มีคุณธรรม การให้ความช่วยเหลือผู้ที่เดือดร้อนด้วยใจเมตตาโดยไม่คาดหวังสิ่งตอบแทน

5. การละกิเลสโดยไม่ใช้การทรมานตนเอง

หลักมัชฌิมาปฏิปทามีความสำคัญอย่างยิ่งในการบำเพ็ญเนกขัมมะบารมี การละจากกิเลสในทางสายกลางไม่ใช้การทรมานตนเองหรือใช้วิธีการสุดโต่งเพื่อบรรลุธรรม เช่น การอดอาหารหรือการทรมานร่างกาย พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นว่า การละจากกิเลสต้องทำด้วยสติและปัญญา ไม่ใช่ด้วยการทำร้ายตนเองหรือปฏิเสธธรรมชาติของร่างกาย การปฏิบัติที่เหมาะสมคือการรักษาสมดุลของร่างกายและจิตใจ โดยเน้นที่การพัฒนาปัญญาเพื่อให้เห็นความจริงแห่งทุกข์และการดับทุกข์

เนกขัมมะบารมีในพุทธปรัชญาเถรวาท เป็นการสละละจากกามคุณและสิ่งล่อลวงทางโลกเพื่อการพัฒนาคุณธรรม แต่การสละนี้ต้องดำเนินไปตาม ทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) ซึ่งเน้นการไม่ยึดติดกับสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ปฏิเสธชีวิตทางโลกทั้งหมด องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับเนกขัมมะบารมีในทางสายกลาง ประกอบด้วย 1) การละความยึดติดในทางโลกโดยไม่ปฏิเสธชีวิตทางโลก 2) การละความยึดติดในสิ่งที่ไม่จำเป็นและให้คุณค่ากับความเรียบง่าย 3) การพัฒนาสติและปัญญาเพื่อแยกแยะสิ่งที่ควรละวาง 4) ความสมดุลระหว่างการละและการรับใช้สังคม 5) การละกิเลสโดยไม่ทรมานตนเอง เน้นการละวางที่มีสติปัญญาและสมดุล ไม่สุดโต่งหรือทรมานตน

ทางสายกลางของเนกขัมมะบารมีในพุทธปรัชญาเถรวาท



แผนภาพที่ 1 : ทางสายกลางของเนกขัมมะบารมีในพุทธปรัชญาเถรวาท

บทสรุป

จากการศึกษาเนกขัมมะบารมีในพุทธปรัชญาเถรวาท สามารถสรุปได้ว่า เนกขัมมะบารมีเป็นการสละจากกิเลสและความยึดติดในสิ่งที่ล่อใจทางโลก โดยมีเป้าหมายเพื่อการปฏิบัติธรรมอย่างบริสุทธิ์ใจเพื่อการหลุดพ้นจากทุกข์ การปฏิบัติเนกขัมมะบารมีต้องยึดหลักทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) ซึ่งหมายถึง การไม่สุดโต่งทั้งการปฏิเสธชีวิตทางโลกหรือการยึดติดในวัตถุ การละความยึดติดต้องทำด้วยสติและปัญญา เนกขัมมะบารมีไม่ได้จำกัดเฉพาะผู้ที่บวชหรือปฏิบัติในวัด แต่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของฆราวาส โดยการลดความโลภ โกรธ หลง และเลือกใช้ชีวิตที่เรียบง่าย การพัฒนาสติ (mindfulness) และปัญญา (wisdom) เป็นสิ่งสำคัญในการเห็นว่าอะไรควรละวาง และอะไรยังจำเป็นต่อการดำเนินชีวิต การมีสติช่วยให้สามารถรู้เท่าทันและแยกแยะสิ่งที่เป็นคุณและโทษ เนกขัมมะบารมีควรมีความสมดุลระหว่างการละความสุขส่วนตัวและการมีส่วนร่วมในสังคม การใช้ชีวิตที่เป็นประโยชน์แก่สังคมโดยไม่ยึดติดในผลตอบแทน การละจากกิเลสต้องทำด้วยสติและปัญญา ไม่ใช่ด้วยการทรมานตนเอง การรักษาสมดุลทั้งด้านร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งสำคัญในการปฏิบัติธรรมให้เกิดผล การศึกษาเนกขัมมะบารมีในพุทธปรัชญาเถรวาทจึงชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการสร้างสรรค์วิถีชีวิตที่สามารถบรรลุถึงความสุขที่แท้จริง และการหลุดพ้นจากทุกข์ในทางที่เหมาะสมและไม่สุดโต่ง

บรรณานุกรม

- จิตตกานต์ มณีนารถ. (2550). *การศึกษาเนกขัมมะบารมีในเทมียชาดก*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ชวลิตวิทย์ อรุณปรการ และคณะ. (2565). การใช้บารมี 10 ในการพัฒนาตนเองและสังคม. *วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย*, 4(1), 49-56.
- พระกวีวงศ์ (อิม สารโท). (2556). ธรรมสมังคีของทศบารมีเป็นปัจจัยเกื้อหนุนในการตรัสรู้และการบำเพ็ญพุทธกิจของพระพุทธเจ้า. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2556). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 24). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.
- _____. (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 34). กรุงเทพฯ : มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต).
- พระมหาพงศ์ศิริ ปญฺญาวชิโร. (2564). วิเคราะห์ทานบารมีในคัมภีร์อรรถกถาชาดก. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 4(1), 63-73.

- พระศรีสุทธิพงศ์ (สม-ส่วน ปฎิภาโณ). (2561). เนกขัมมปฏิบัติในคัมภีร์พระพุทธศาสนา. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 6(1), 174-187.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2553). *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. (2543). *ทศบารมีในพุทธศาสนาเถรวาท*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 31. กรุงเทพฯ : สหธรรมิก.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2499). *ธรรมวิภาค ปริเฉทที่ 2*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- Maha Chakri Sirindhorn HRH Princess Maha Chakri Sirindhorn. (2000). *The Ten Perfections in Theravada Buddhism*. (4th ed.). Nakorn Pathom : Mahamakut Buddhist University Printing House.
-