

วิริยะบารมีในพุทธปรัชญาเถรวาท

Viriya Paramita 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: December 2, 2024; Revised: December 23, 2024; Accepted: December 23, 2024

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์วิริยะบารมีในพุทธปรัชญาเถรวาทและการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ผลการศึกษาพบว่า วิริยะบารมีคือความเพียรพยายามในการทำความดีโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาคุณธรรมและบารมีทั้ง 10 ประการ การบำเพ็ญวิริยะบารมีแบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ความเพียรขั้นพื้นฐาน การเสียสละสิ่งสำคัญ และการเสียสละเพื่อผู้อื่นและเป้าหมายอันยิ่งใหญ่ การประยุกต์ใช้วิริยะบารมีในชีวิตประจำวันประกอบด้วย การทำหน้าที่ด้วยความขยัน การแก้ปัญหาด้วยความมุ่งมั่น และการพัฒนาตนเองในด้านศีลธรรม สมาธิ และปัญญา วิริยะบารมีช่วยส่งเสริมความสำเร็จในชีวิตส่วนตัวและการทำงาน สร้างแรงบันดาลใจในการเผชิญปัญหา และสร้างสังคมที่มีคุณธรรม องค์ความรู้ใหม่จากการศึกษานี้คือ "วิริยะบารมีในยุคดิจิทัล" ซึ่งครอบคลุม 5 มิติ ได้แก่ การพัฒนาตนเอง การสร้างความยืดหยุ่นต่ออุปสรรค การส่งเสริมความสำเร็จ การสร้างคุณธรรมในสังคม และการพัฒนาจิตใจให้เหมาะสมกับยุคสมัย ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าวิริยะบารมีเป็นแนวทางสำคัญในการเผชิญกับความท้าทายและสร้างคุณค่าในชีวิตและสังคมปัจจุบัน

คำสำคัญ : วิริยะ, บารมี, วิริยะบารมี, พุทธปรัชญาเถรวาท

Abstract

This article aimed to analyze the concept of Viriya Paramita in Theravada Buddhist philosophy and its application in daily life. The study found that Viriya Paramita referred to persistent effort in performing good deeds, persevering through obstacles, and serving as a foundation for cultivating virtues and fulfilling the Ten Perfections. The practice of Viriya Paramita was divided into three levels: basic effort, effort involving significant sacrifices, and ultimate effort entailing self-sacrifice for others and greater goals. The application of Viriya Paramita in daily life included diligent performance of duties, determined problem-solving, and self-development in morality, concentration, and wisdom. Viriya Paramita was found to enhance personal and professional success, inspire resilience in overcoming challenges, and contribute to the creation of a virtuous society. The study introduced new knowledge under the concept of "Viriya Paramita in the Digital Era," which encompassed five dimensions: Self-Development Dimension, Resilience Dimension, Achievement Dimension, Ethical and Social Impact Dimension, Digital Mindfulness Dimension. The findings underscored that Viriya Paramita provided a crucial framework for addressing contemporary challenges and creating value in both personal and societal spheres.

Keywords : Viriya, Paramita, Viriya Paramita, Theravada Buddhist Philosophy

บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีพระศาสดาเปี่ยมด้วยคุณธรรมและจริยธรรม ซึ่งเป็นต้นแบบของการดำเนินชีวิตที่สืบทอดมาอย่างยาวนาน คุณงามความดีในพระพุทธศาสนาเป็นแหล่งเรียนรู้ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาชีวิตอย่างต่อเนื่องและไม่มีที่สิ้นสุด (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2557) อย่างไรก็ตาม สังคมไทยในปัจจุบันดูเหมือนจะลดความสำคัญของคุณค่าดังกล่าว โดยมองว่าเป็นสิ่งล้าสมัยหรือไม่เหมาะสมกับยุคปัจจุบัน ทั้งที่ความเจริญในอดีตเกิดจากการยึดมั่นในคุณงามความดีที่เป็นรากฐานของสังคม การละเลยอดีตและคุณค่าที่บรรพบุรุษได้สั่งสมไว้อาจส่งผลให้ชาติบ้านเมืองเสื่อมถอยและคุณงามความดีที่เคยเป็นเอกลักษณ์ของประเทศอาจเลือนหายไป (Chomdee, 2021)

การค้นคว้าและวิจัยเรื่องการส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรมมีจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลและสังคมหลุดพ้นจากบาปกรรม รวมทั้งนำบทเรียนจากความผิดพลาดในอดีตมาใช้เป็นฐานในการพัฒนาตนเองและสร้างสังคมที่เจริญรุ่งเรือง ควบคู่ไปกับการส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรม การบำเพ็ญคุณงามความดีทั้ง 10 ประการ

หรือบารมี 10 ทศ ถือเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนามนุษยชาติ เพราะเมื่อบุคคลสามารถปฏิบัติให้สมบูรณ์ในข้อใดข้อหนึ่งได้ ย่อมสามารถนำคุณธรรมนั้นมาสร้างความน่าอยู่และความเจริญให้กับสังคมได้ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2561)

ในประวัติศาสตร์ มีบุคคลต้นแบบที่บำเพ็ญบารมีจนกลายเป็นแรงบันดาลใจ เช่น พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ที่ทรงบำเพ็ญวิริยะบารมีเพื่อประโยชน์สุขของประชาชน บารมี 10 ทศเป็นคุณธรรมที่ครอบคลุมทั้งระดับพื้นฐาน ระดับกลาง และระดับสูงของพระบรมโพธิสัตว์ (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2529) โดยผู้ที่สั่งสมบารมีเหล่านี้สามารถบรรลุบุตรสมาสัมโพธิญาณ และช่วยนำพาสรรพสัตว์หลุดพ้นจากวัฏฏสงสาร

วิริยะบารมี หรือความเพียร เป็นการแสดงออกถึงความมุ่งมั่นในการทำความดีเพื่อประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559) การสั่งสมวิริยะบารมีเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยส่งเสริมการบรรลุธรรม ความเพียรควบคู่กับบารมีอื่น ๆ ช่วยให้บุคคลก้าวข้ามอุปสรรคและเพิ่มพูนปัญญาได้ ในอดีตพระสมณโคตม พระพุทธเจ้าองค์ที่ 4 แห่งภัทรกัป ทรงบำเพ็ญวิริยะบารมีในทุกภพชาติ เช่นในชาติที่ทรงเป็นพระมหาชนก ทรงแสดงความเพียรไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรค จนประสบความสำเร็จ (เพลินพิศ สังข์บุญลือ และส่งเสริม แสงทอง, 2563)

พระพุทธศาสนาสอนให้ผู้ปฏิบัติขจัดกิเลสและหลุดพ้นจากวัฏฏสงสาร ซึ่งการบรรลุเป้าหมายนี้ต้องอาศัยความเพียรเป็นสำคัญ (อง.ตัก. (ไทย) 20/577/274) พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ความสำเร็จในชีวิตต้องอาศัยความพยายามและการต่อสู้อย่างไม่ย่อท้อ มากกว่าการพึ่งพาเทพเจ้า (ช.ธ. (บาลี) 25/30/19) ดังตัวอย่างของพระมหาชนก ที่ทรงแสดงความเพียรในมหาสมุทร แม้ไร้ความหวังแต่ยังคงพยายามจนถึงฝั่งอย่างปลอดภัย

ดังนั้น ผู้วิจัยเห็นว่าการศึกษาวิริยะบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาทอย่างถ่องแท้และเข้าใจแนวทางการนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมในยุคปัจจุบัน การศึกษาครั้งนี้จึงมุ่งวิเคราะห์วิริยะบารมีในพุทธปรัชญาเถรวาท เพื่อค้นหาคำสอนที่สามารถนำไปใช้ได้จริงและส่งเสริมการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า

ความหมายของวิริยะบารมี

ในพุทธปรัชญาเถรวาท วิริยะ หรือความเพียร เป็นคุณธรรมที่มีความหมายลึกซึ้ง คำนี้มีรากศัพท์จากภาษาสันสกฤตว่า "วีรฺย" และภาษาบาลีว่า "วิริย" ซึ่งหมายถึงความพยายาม ความบากบั่น และความกล้าแข็งที่มุ่งมั่นจนกว่าจะบรรลุผลสำเร็จ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546) พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2546) ได้อธิบายว่า วิริยะหมายถึงการพยายามทำสิ่งที่ดี ละเว้นสิ่งที่ไม่ดี โดยไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรค นับเป็นหนึ่งใน บารมี 10 ข้อ องค์ประกอบของ โพชฌงค์ 7 และเป็นปัจจัยสำคัญใน อิทธิบาท 4

การกล่าวถึงวิริยะในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทยังชี้ให้เห็นลักษณะของความอาจหาญและความตั้งมั่นของผู้ที่ปฏิบัติงาน แม้ภาระงานนั้นจะใหญ่โตหรือยากลำบากเพียงใด บุคคลผู้มีวิริยะจะยังคงมุ่งมั่นดำเนินงานจนสำเร็จ (พระคันธสาราภิวังศ์, 2546)

วิริยะไม่ได้เกิดขึ้นเอง แต่สามารถพัฒนาได้ผ่านการกระตุ้นและการฝึกฝน คณะกรรมการแผนกตำรา (2529) อธิบายถึงแนวทางสร้างวิริยะไว้ว่า เริ่มต้นด้วยการตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นใจ เช่น “ผู้มีวิริยะจะไม่สามารถสำเร็จสิ่งใดเลยหรือ?” วิธีการนี้ช่วยให้บุคคลเกิดแรงจูงใจที่จะพยายามมากขึ้น โดยมีเป้าหมายเพื่อประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2545) เสริมว่า การพัฒนาวิริยะนั้นสัมพันธ์กับการสร้างฉันทะ หรือความพึงพอใจในสิ่งที่ทำ การเพิ่มพูนฉันทะจะช่วยเสริมสร้างพลังวิริยะให้เข้มแข็งมากขึ้น นอกจากนี้ การเลือกคบหาผู้ที่มีความขยันหมั่นเพียรและหลีกเลี่ยงผู้ที่ส่งเสริมความเกียจคร้าน ก็เป็นวิธีการที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดความเพียรได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ปรีชา ช่างขวัญยืน และวิจิตรเกิดวิศิษฐ์, 2533) ส่วนคำว่า “บารมี” หมายถึงปฏิบัติอันยอดเยี่ยม คุณธรรมที่ประพฤติปฏิบัติอย่างยิ่งยวดคือความดีที่บำเพ็ญอย่างพิเศษเพื่อบรรลุซึ่งจุดหมายอันสูง (พระอธิการสุรพล ฐานจาโร, 2557) วิริยะที่ผนวกกับบารมี จึงมีความหมายลึกซึ้งยิ่งขึ้นว่า ความพยายามที่ประกอบด้วยความกล้าหาญและไม่หวั่นไหว วิริยะบารมีเป็นคุณธรรมสำคัญที่หล่อหลอมให้พระโพธิสัตว์มีความมุ่งมั่นและไม่ย่อท้อต่อการสร้างความดี แม้จะพบเจอกับอุปสรรคที่ยากลำบาก วิริยะบารมี เป็นคุณธรรมที่รวมเอาความเพียรพยายาม ความกล้าหาญ และความมุ่งมั่นไว้อย่างสมบูรณ์ พระโพธิสัตว์ที่ดำรงวิริยะบารมีจะไม่ย่อหย่อนต่อความพยายาม และสามารถพัฒนาตนเองให้พร้อมสำหรับการสร้างบารมีที่สูงส่ง เพื่อเป็นต้นแบบในการดำเนินชีวิตตามหลักธรรมและเป้าหมายทางพระพุทธศาสนา (พระเทพดิลก (ระแบบ จิตญาโณ), 2548)

กล่าวโดยสรุปได้ว่า วิริยะบารมีในพุทธปรัชญาเถรวาทคือคุณธรรมแห่งความเพียรอันทรงคุณค่าที่เน้นการบากบั่นอย่างไม่ย่อท้อเพื่อความสำเร็จ คำนึงสะท้อนถึงความมุ่งมั่นในการทำ ความดี ละเว้นความชั่ว และการต่อสู้กับอุปสรรคโดยไม่หวั่นไหว วิริยะบารมีเป็นหนึ่งในบารมี 10 ข้อ และองค์ประกอบสำคัญของโพชฌงค์ 7 และอิทธิบาท 4 นอกจากนี้ วิริยะยังสามารถพัฒนาได้ผ่านการกระตุ้นจิตใจ เช่น การสร้างฉันทะหรือแรงจูงใจ และการเลือกสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมความขยันหมั่นเพียร การดำรงวิริยะบารมีทำให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองให้พร้อมสำหรับการบรรลุเป้าหมายทางธรรม และเป็นแบบอย่างของผู้ที่ไม่ย่อหย่อนต่อการสร้างความดี แม้จะต้องเผชิญกับอุปสรรคหรือความยากลำบากใด ๆ ก็ตาม

ความสำคัญของวิริยบารมี

วิริยบารมี คือ ความพากเพียรที่ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ไม่ว่าสิ่งนั้นจะยากลำบากเพียงใด เป็นคุณธรรมที่สำคัญในการก้าวสู่ความสำเร็จทั้งในทางโลกและทางธรรม ในทางธรรม ความเพียรที่ยิ่งใหญ่ที่สุดคือการละความชั่ว ประพฤติดี และชำระจิตใจให้บริสุทธิ์จากอกุศล ความเพียรในทางโลกมักขับเคลื่อนด้วยความปรารถนาในลาภ ยศ สรรเสริญ และสุข ซึ่งเป็นแรงผลักดันที่ทุกคนคุ้นเคย เป็นความเพียรที่ผูกโยงกับความต้องการในรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส อย่างไรก็ตาม ความเพียรในทางธรรมเพื่อขัดเกลากิเลสนั้นต้องการความพยายามที่ลึกซึ้งและยั่งยืนกว่า เนื่องจากมนุษย์ส่วนใหญ่มักคุ้นชินกับการเพียรในสิ่งที่เพิ่มพูนความพึงพอใจของตนเอง

ปกติแล้วมนุษย์มัก “เพียรในอกุศล” โดยไม่รู้ตัว เช่น การเพียรแสวงหารูป รส กลิ่น รส และสัมผัส เพื่อเติมเต็มความพึงพอใจส่วนตัว แต่การเปลี่ยนแปลงจากความเพียรที่มุ่งตอบสนองกิเลส มาสู่ความเพียรที่ละความยึดติดในสิ่งเหล่านั้น กลับต้องการเวลาที่ยาวนานและความมุ่งมั่นที่แน่วแน่ การละความติดข้องในลาภ ยศ สรรเสริญ และสุข เป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง และความตั้งใจที่แน่วแน่ วิริยบารมีจึงมิใช่เพียงความพยายามในเชิงกายภาพหรือทางโลก แต่เป็นการฝึกจิตและขัดเกลากิเลสด้วยความเพียรอันบริสุทธิ์ เป็นคุณธรรมที่ต้องอาศัยการปฏิบัติที่ยาวนานและการตระหนักรู้ในคุณค่าของความเพียรนั่นเอง (พระมหาสมศักดิ์ ญาณโพธิ์ และ ธาณี สุวรรณประทีป, 2560)

วิริยะในองค์ธรรมต่าง ๆ

1. วิริยะในอิทธิบาท 4

อิทธิบาท หมายถึง ธรรมที่เป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จสูงสุด ไม่ว่าจะเป็นฌาน อภิญญา มรรค หรือผล อิทธิบาทนี้เป็นเครื่องมือที่นำพาผู้ปฏิบัติไปสู่ความสำเร็จโดยบริบูรณ์ โดยมีองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2538)

1) ฉันทะ หมายถึง ความพอใจและรักในสิ่งที่ทำ เกิดจากศรัทธาและความเชื่อมั่นต่อเป้าหมาย ฉันทะเป็นแรงผลักดันที่สำคัญในการก่อให้เกิดการกระทำด้วยความมุ่งมั่น หากบุคคลทำสิ่งใดด้วยใจรัก พลังสร้างสรรค์จะบังเกิดขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์ ในทางตรงกันข้าม หากปราศจากใจรัก การกระทำนั้นจะเต็มไปด้วยความทุกข์ ฉันทะจึงถือเป็นแรงขับเคลื่อนสำคัญสำหรับผู้ที่ต้องการความสำเร็จ

2) วิริยะ หมายถึง ความเพียร เป็นคุณสมบัติสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถบรรลุเป้าหมายของชีวิตได้ ความเพียรช่วยค้ำจุนกุศลธรรมให้คงอยู่ เปรียบเหมือนไม้ค้ำจุนเรือนที่เอนจนไม่ล้ม หรือเหมือนกำลังเสริมในกองทัพที่ช่วยให้สามารถเอาชนะศัตรูได้ (วศิน อินทสระ, 2544) ความเพียรมี 2 ลักษณะ คือ

ลักษณะที่ 1 ความเพียรแบบสามัญทั่วไป เช่น การพยายามในการเรียน การทำงาน หรือการประกอบกิจต่าง ๆ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ภิกษุควรขยันหมั่นเพียรในกิจที่ควรทำ ทั้งในระดับสูงและต่ำ (อง.สตตก. (ไทย) 23/93/136)

ลักษณะที่ 2 ความเพียรเพื่อกำจัดอกุศล เรียกว่า สัมมัปปธาน ซึ่งเป็นความเพียรที่มุ่งละอกุศล และสร้างกุศลเพื่อเข้าถึงจุดหมายสูงสุด

ลักษณะของความเพียรที่สมบูรณ์ประกอบด้วย 11 ประการ เช่น ความกลัวกลัว ความมั่นคง และการไม่ย่อท้อ (วิสุทธิ.ฎีกา. (บาลี) 1/114/376)

พระพุทธองค์ทรงเป็นแบบอย่างอันสมบูรณ์ของผู้มีวิริยะบารมี ด้วยการบำเพ็ญเพียรที่ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด ๆ ในเส้นทางแห่งการตรัสรู้ แม้ในคราวที่ทรงได้สมาธิและฌานสมบัติกับอาจารย์ฝ่ายโยคะ แต่พระองค์มิได้พอพระทัยเพียงเท่านั้น เพราะทรงเล็งเห็นว่ายังมีจุดหมายสูงสุด พระองค์ทรงอาศัยความพากเพียรและความไม่สั่นโคขในกุศลธรรม จนกระทั่งบรรลุอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ การบำเพ็ญเพียรของพระพุทธองค์สะท้อนถึงความตั้งมั่นที่ไม่หวั่นไหว และความมุ่งมั่นที่จะเป็นสิ่งที่พึงแก่สรรพสัตว์ ทรงเปรียบเสมือนแสงสว่างที่ขจัดความมืดมนของโลก ฉะนั้น พระองค์จึงทรงเป็นตัวอย่างแห่งวิริยะบารมีที่แท้จริง (อง.ทุก. (ไทย) 20/178/129)

วิริยะในปธานสูตรแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของความเพียรในการดำรงชีวิต เพื่อการขจัดกิเลส สร้างคุณธรรม และรักษาคุณธรรมให้อยู่คู่จิตใจ ความเพียรเช่นนี้ไม่เพียงแต่เป็นเครื่องมือสำหรับการพัฒนาตนเอง แต่ยังเป็นพลังสำคัญในการนำพาผู้ปฏิบัติไปสู่เป้าหมายสูงสุดในทางธรรม

3) จิตตะ หมายถึง การมีความตั้งใจมั่นและจดจ่ออยู่กับงานหรือสิ่งที่ทำ ด้วยความใส่ใจและความมุ่งมั่น บุคคลที่มีจิตตะย่อมมีจิตใจที่แน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่านหรือวอกแวก ทำให้สามารถดำเนินงานได้อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ การมีจิตตะช่วยเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ความตั้งใจที่มั่นคงนี้ยังนำไปสู่ความรอบคอบ ซึ่งเป็นคุณลักษณะสำคัญในการลดข้อผิดพลาดในงาน เมื่อบุคคลมีความรอบคอบในการกระทำ การตัดสินใจต่าง ๆ ย่อมมีความแม่นยำและส่งผลที่ดีขึ้น การฝึกฝนจิตตะยังช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจ ทำให้สามารถโฟกัสในสิ่งที่ทำได้ยาวนานขึ้น ความสามารถในการจดจ่อที่พัฒนาขึ้นนี้ไม่เพียงแต่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน แต่ยังช่วยปรับปรุงคุณภาพของการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ อีกด้วย

จิตตะเป็นคุณสมบัติสำคัญที่ช่วยให้บุคคลมีความตั้งใจและรับผิดชอบในสิ่งที่ทำ ความสามารถในการจดจ่อช่วยให้การทำงานเป็นไปอย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ การพัฒนาจิตตะอย่างต่อเนื่องจึงเป็นกุญแจสำคัญสำหรับความสำเร็จในทุกด้านของชีวิต

4) **วิม้งสา** หมายถึง การไตร่ตรองและใช้ปัญญาพิจารณา การมีวิม้งสาทำให้บุคคลสามารถวางแผนก่อนลงมือทำงาน เมื่อเผชิญกับปัญหา บุคคลจะรู้จักพิจารณาและหาวิธีแก้ไขอย่างเป็นระบบ วิม้งสาไม่ได้เป็นเพียงการคิดวิเคราะห์เชิงลึก แต่ยังครอบคลุมถึงการทบทวนในสิ่งที่ได้กระทำมา เพื่อตรวจสอบผลลัพธ์ว่าส่งผลดีหรือเสีย การใช้วิม้งสาช่วยปรับปรุงตัวเองและสร้างความก้าวหน้าในงาน ด้วยการพิจารณาเป้าหมายของการกระทำที่เราทำสิ่งนั้นเพื่ออะไร เพื่อความสุขส่วนตนหรือเพื่อประโยชน์ของสังคม การตรวจสอบตัวเองเช่นนี้เป็นกระบวนการที่ช่วยให้เรารู้จักจุดยืนของตนในสังคม และสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่ทิศทางที่เหมาะสม

วิม้งสาเป็นกระบวนการทางปัญญาที่สำคัญสำหรับการพัฒนาตนเองและการสร้างความก้าวหน้าในงาน ด้วยการคิดวิเคราะห์ที่รอบคอบและการทบทวนอย่างสม่ำเสมอ บุคคลสามารถปรับปรุงแนวทางของตนเองและเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่เหมาะสม ทั้งเพื่อความสุขส่วนตนและเพื่อความสุขของสังคม

2. วิริยะในสัมมปปธาน 4

สัมมปปธาน คือธรรมที่แสดงถึงความพยายามโดยชอบธรรม ความพยายามที่ไม่ได้เกิดขึ้นเพียงเพื่อการกระทำในระดับพื้นฐาน แต่เป็นความมุ่งมั่นอันแรงกล้า (วิริยเจตสิก) ที่ตั้งอยู่ในกุศลขณะ หรือจิตที่ประกอบด้วยคุณงามความดีอย่างแท้จริง ความเพียรในสัมมปปธานไม่ได้มีเพียงเพื่อประโยชน์ในปัจจุบันเท่านั้น แต่ยังเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องในการขัดอกุศล และส่งเสริมกุศลในจิตใจอย่างยั่งยืน

วิริยะในสัมมปปธาน 4 มีองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ (อง.จตุกก. (ไทย) 21/69/96)

1) **สังวรปธาน** ได้แก่ ความพยายามระวังไม่ให้บาปหรืออกุศลที่ยังไม่เกิด เข้ามาครอบงำจิตใจ บุคคลผู้ปฏิบัติในสังวรปธานจะปลูกฝังความพอใจในความสำรวม เช่น การควบคุมอินทรีย์ทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อเผชิญกับรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสต่าง ๆ จิตจะไม่หลงไหลหรือหวั่นไหวในสิ่งเหล่านั้น ความสำรวมนี้ต้องอาศัยความพยายามที่ต่อเนื่องในการสำรวจและรักษาจิตให้อยู่ในภาวะที่สงบมั่นคง

2) **ปหานปธาน** ได้แก่ ความพยายามในการละบาปหรืออกุศลที่มีอยู่ในจิตใจ ความพยายามนี้ไม่ได้เกิดจากการฝืนใจ แต่เกิดจากการพิจารณาเห็นโทษของอกุศล และการปลูกฝังความตั้งใจที่จะละทิ้งสิ่งเหล่านั้น บุคคลที่เพียรในปหานปธานจะสามารถลดทอนและกำจัดอกุศลธรรมที่ฝังอยู่ในจิตใจได้อย่างต่อเนื่อง

3) **ภาวนापธาน** ได้แก่ ความพยายามสร้างกุศลธรรมใหม่ให้เกิดขึ้น บุคคลที่มีความเพียรในภาวนापธานจะมุ่งเน้นการสร้างคุณธรรม เช่น ความเมตตา สมาธิ และปัญญา ให้เกิดขึ้นในจิตใจ แม้กุศลเหล่านั้นจะยังไม่ปรากฏ การสร้างความดีนี้ต้องดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง และมุ่งมั่นเสริมสร้างให้เจริญงอกงาม

4) อนุรักษ์นาปธาน ได้แก่ ความพยายามรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมถอย บุคคลที่ปฏิบัติตามหลักอนุรักษนี้ จะเฝ้าดูแลและรักษาคุณธรรมที่มีอยู่ในจิตใจ ให้มั่นคงไม่สั่นคลอน เช่นเดียวกับการดูแลต้นไม้ให้เติบโตแข็งแรง

สัมมปปธาน 4 เปรียบเสมือนกระบวนการทำให้น้ำในสระที่ขุ่นใสมันขึ้น เมื่อเราป้องกันสิ่งที่ทำให้น้ำขุ่นไม่ให้เข้ามา เอาสิ่งที่ขุ่นออกไป เติมน้ำใสให้เข้ามาแทน และดูแลน้ำใสนั้นไม่ให้เสื่อมสภาพ สระน้ำนั้นย่อมค่อย ๆ ใสสะอาดและพร้อมสำหรับการใช้ประโยชน์ เช่นเดียวกับจิตใจ เมื่อได้รับการพัฒนาและขัดเกลาผ่านสัมมปปธาน 4 จิตใจก็จะค่อย ๆ สงบ สะอาด และบริสุทธิ์

ความสำคัญของวิริยะหรือความเพียรยังปรากฏในหลักธรรมสำคัญ ๆ อีกมากมายซึ่ง รวมอยู่ในหลักโพธิปักขิยธรรม 37 ประการดังที่ผู้เขียนกล่าวเป็นตัวอย่างข้างต้น เช่น วิริยะใน หลักอริยมรรคมีองค์ 8” (วิ.ม. (ไทย) 4/13/215, ส.ม. (ไทย) 19/1081/592-596) ข้อที่ว่าด้วย สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ ซึ่งได้แก่ วิริยเจตสิก คือ เพียรตั้งสติรู้ทันปัจจุบันของนามรูป และ วิริยะในโพชฌงค์ 7 (ส.ม. (ไทย) 19/186/119) ข้อที่ว่าด้วย วิริยสัมโพชฌงค์ ซึ่งหมายถึง ความแก้แค้นกล้าเข้มแข็ง กระตือรือร้นในธรรม หรือสิ่งที่ปัญญาเห็นได้ อาจหาญใน ความดี มีกำลังใจสู้กิจ บากบั่น รุดไปข้างหน้า ยกจิตไว้ได้ ความไม่หวั่นถอย หรือท้อแท้ หรือแม้แต่ วิริยะในหลักอินทรีย์ 5 (ที.ปา. (บาลี) 11/320/212) ข้อที่ว่าด้วย วิริยอินทรีย์ ความเพียรเป็นใหญ่ เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปได้ว่า สัมมปปธาน 4 เป็นธรรมที่แสดงถึงความเพียรที่สมบูรณ์แบบในการขัดอกุศล ส่งเสริมกุศล และรักษากุศลให้ยั่งยืน ด้วยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและมั่นคง บุคคลจะสามารถพัฒนาจิตใจให้สะอาด สงบ และเปี่ยมด้วยคุณธรรมอันเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต

วิเคราะห์วิริยะบารมีในพุทธปรัชญาเถรวาท

จากการศึกษาวิริยะในองค์ธรรมต่าง ๆ ในหัวข้อที่ผ่านมาสามารถวิเคราะห์ได้ว่า “วิริยะในอิทธิบาท” เน้นไปที่ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย และการกระทำอย่างต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาตนเองให้ถึงจุดหมายสูงสุด ไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จในทางโลกหรือทางธรรม ส่วน “วิริยะในสัมมปปธาน 4” แสดงถึง ความเพียรชอบธรรม ที่มุ่งเน้นการปรับจิตใจให้สะอาด สงบ และมั่นคง เพื่อสร้างความบริสุทธิ์และความเจริญอกงามในธรรมะ ส่วน “วิริยะในโพธิปักขิยธรรม 37” เป็น ความพากเพียรในเชิงปฏิบัติ เพื่อเจริญปัญญาและบรรลุสัมมาสัมโพธิญาณ ในขณะที่ “วิริยะในอินทรีย์ 5 และพละ 5” มุ่งเน้นที่ พลังและความมั่นคงของจิตที่ช่วยเสริมสร้างจิตใจให้แข็งแกร่งและพร้อมสำหรับการเผชิญกับอุปสรรค

วิริยะบารมี หมายถึง ความเพียรพยายามที่ตั้งมั่นในการทำ ความดี ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และมุ่งสู่การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง วิริยะเป็นรากฐานสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างคุณธรรมอื่น ๆ และเป็นส่วนสำคัญของการบำเพ็ญบารมีทั้ง 10 ประการ

เมื่อวิเคราะห์ระดับการบำเพ็ญวิริยะบารมี พบว่า สามารถแบ่งออกได้ 3 ระดับ ดังนี้

1) วิริยะบารมี คือ ความเพียรในระดับพื้นฐาน เช่น การตั้งใจทำหน้าที่ในชีวิตประจำวันอย่างเต็มที่ การรักษาวินัย และความรับผิดชอบในการทำมาหากินในเรื่องเล็กน้อย

2) วิริยะอุปบารมี คือ ความเพียรในระดับที่ต้องเสียสละสิ่งสำคัญ เช่น การสละเวลา ทรัพยากร หรือความสะดวกสบายส่วนตัว เพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่นหรือส่วนรวม ซึ่งเป็นการนำอวัยวะทุกส่วนไปสร้างประโยชน์ให้กับส่วนรวมด้วยความเพียรพยายาม

3) วิริยะปรমัตถบารมี คือ ความเพียรที่เสียสละแม้กระทั่งชีวิตเพื่อผู้อื่นและเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ ยกตัวอย่างเช่น การเสียสละเพื่อช่วยชีวิตคน หรือการอุทิศตนเพื่อภารกิจที่สำคัญสำหรับส่วนรวม บางครั้งอาจต้องยอมเสียสละชีวิตเพื่อรักษาธรรมให้คงอยู่

กล่าวโดยสรุปได้ว่า วิริยะบารมีไม่ได้เป็นเพียงหลักธรรมที่มีคุณค่าในเชิงศาสนา แต่ยังสามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาตนเอง สร้างความสำเร็จ และยกระดับคุณภาพของสังคมในยุคปัจจุบันได้อย่างแท้จริง

องค์ความรู้ใหม่

จากการวิเคราะห์ วิริยะบารมีในพุทธปรัชญาเถรวาทและการนำมาประยุกต์ใช้ในยุคปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว สามารถพัฒนาเป็นแนวทาง “วิริยะบารมีในยุคดิจิทัล” (5D Virtue Model for the Digital Era) เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการในการพัฒนาตนเองและสังคม โดยโมเดลนี้แบ่งออกเป็น 5 มิติสำคัญ ซึ่งสามารถแสดงเป็นแผนภาพ ได้ดังนี้



แผนภาพที่ 1 : วิริยะบารมีในยุคดิจิทัล

จากแผนภาพที่ 1 อธิบายได้ว่า แนวทางนี้ถูกออกแบบมาเพื่อให้สอดคล้องกับยุคดิจิทัลที่มีความซับซ้อนและเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว โดยดึงหลักการวิริยะบารมีจากพุทธปรัชญาเถรวาทมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับความต้องการในปัจจุบัน ทั้งในมิติของการพัฒนาตนเอง การสร้างความสำเร็จ และการสร้างผลกระทบเชิงบวกต่อสังคม

1. Self-Development Dimension (มุ่งพัฒนาตนเอง)

มิติแห่งการพัฒนาตนเองนี้เน้นไปที่ความพยายามอย่างต่อเนื่องในการพัฒนาทักษะ ความรู้ และศักยภาพของตนเองเพื่อรับมือกับความเปลี่ยนแปลงของโลกในยุคดิจิทัล ในยุคที่ความรู้และเทคโนโลยีใหม่ ๆ เกิดขึ้นทุกวัน การพัฒนาตนเองไม่ใช่เพียงการเรียนรู้เพื่ออาชีพ แต่รวมถึงการสร้างจิตใจที่เข้มแข็งผ่านการฝึกสมาธิ ศิล และปัญญา การใช้ “วิริยะ” เพื่อเรียนรู้และพัฒนาความสามารถใหม่ ๆ เช่น การปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางดิจิทัลหรือการเสริมทักษะในสายงาน ช่วยให้บุคคลพร้อมที่จะเผชิญความท้าทายของอนาคต ตัวอย่างเช่น การเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ การฝึกสมาธิผ่านแอปพลิเคชัน เป็นต้น การมุ่งพัฒนาตนเองตามแนวทางดังกล่าวนี้ มีข้อดีคือช่วยเพิ่มศักยภาพให้สอดคล้องกับตลาดแรงงาน พัฒนาจิตใจควบคู่ไปกับทักษะทางโลก แต่มีข้อเสียตรงที่อาจเกิดความเครียดจากการพยายามเรียนรู้มากเกินไป การเลือกใช้แหล่งข้อมูลหรือคอร์สที่ไม่มีคุณภาพอาจเสียเวลาและทรัพยากร

2. Resilience Dimension (สร้างความยืดหยุ่นในการเผชิญอุปสรรค)

ในโลกที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอนและความซับซ้อน บุคคลจำเป็นต้องมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) เพื่อฟื้นตัวจากความล้มเหลวและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง การใช้ “วิริยะ” ในมิตินี้คือการยืดหยุ่นต่อปัญหา โดยไม่ย่อท้อต่อความล้มเหลว การพิจารณาโอกาสที่เกิดขึ้นจากวิกฤต และการพัฒนาความสามารถในการปรับตัว ความยืดหยุ่นนี้ยังช่วยส่งเสริมความมั่นคงทางจิตใจ ทำให้สามารถมองเห็นโอกาสแม้ในยามที่ต้องเผชิญความท้าทาย ยกตัวอย่างเช่น การใช้ความเพียรในการแก้ปัญหาเมื่อธุรกิจออนไลน์ล้มเหลว การก้าวผ่านความผิดหวัง เป็นต้น การสร้างความยืดหยุ่นในการเผชิญอุปสรรคตามแนวทางนี้มีข้อดีคือช่วยสร้างความเข้มแข็งในจิตใจและความสามารถในการฟื้นตัว เพิ่มโอกาสในการประสบความสำเร็จใหม่ ๆ ส่วนข้อเสียก็คือ ความยืดหยุ่นอาจใช้เวลาและพลังงานทางจิตใจมาก และหากไม่มีวิธีการที่เหมาะสม อาจก่อให้เกิดความท้อแท้

3. Achievement Dimension (ส่งเสริมความสำเร็จในชีวิต)

ความสำเร็จในชีวิตและการงานต้องอาศัยความมุ่งมั่นและเป้าหมายที่ชัดเจน มิตินี้เน้นการตั้งเป้าหมายและการลงมือปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ การประยุกต์ใช้ “ฉันทะ” และ “วิมังสา” ในมิตินี้ช่วยสร้างความกระตือรือร้นและการวางแผนที่รอบคอบ การทำงานด้วยจิตตะ หรือความจดจ่อที่ลึกซึ้งช่วยให้บุคคลสามารถลดข้อผิดพลาดและเพิ่มประสิทธิภาพในงาน ความสำเร็จในชีวิตจึงเกิดขึ้นจากการ

ผสมผสานความพยายาม ความมุ่งมั่น และการจัดการตนเองอย่างสมดุล ยกตัวอย่างเช่น การใช้เครื่องมือจัดการเวลา การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน เป็นต้น ข้อดีของการส่งเสริมความสำเร็จในชีวิตตามแนวทางนี้ก็คือ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพและความสำเร็จในชีวิตและการทำงาน สร้างความมุ่งมั่นและเป้าหมายชัดเจน แต่ข้อเสียก็คือ การตั้งเป้าหมายที่สูงเกินไปอาจกดดันตัวเองจนเกินพอดี และอาจจะเลยด้านอื่น ๆ ของชีวิต เช่น สุขภาพ หรือครอบครัว เป็นต้น

4. Ethical and Social Impact Dimension (สร้างคุณธรรมและสังคมที่ยั่งยืน)

นอกจากการพัฒนาตนเอง วิริยะบารมียังมุ่งเน้นไปที่การสร้างคุณธรรมและผลกระทบเชิงบวกต่อสังคม มิตินี้ส่งเสริมให้บุคคลใช้ความเพียรในการสร้างคุณประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น การนำหลักการ “ภาวนาปธาน” และ “อนุรักษนาปธาน” มาใช้ช่วยสร้างคุณธรรมใหม่ เช่น การมีจิตเมตตา ความรับผิดชอบต่อสังคม และการรักษาคุณธรรมที่มีอยู่ให้ยั่งยืน บุคคลสามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สร้างความเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก เช่น การช่วยเหลือผู้อื่น การพัฒนาสังคม หรือการเป็นผู้นำที่สร้างแรงบันดาลใจ ข้อดีของการสร้างคุณธรรมและสังคมที่ยั่งยืนก็คือ ช่วยสร้างผลกระทบเชิงบวกต่อสังคม ส่งเสริมคุณธรรมและความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ข้อเสียก็คือ อาจถูกใช้ในทางที่ผิด เช่น การสร้างภาพลักษณ์จอมปลอม และอาจเจอกระแสโต้กลับในโลกออนไลน์หากมีความคิดเห็นขัดแย้ง

5. Digital Mindfulness Dimension (พัฒนาจิตใจให้สอดคล้องกับยุคดิจิทัล)

ในยุคดิจิทัลที่เต็มไปด้วยสิ่งรบกวนและข้อมูลจำนวนมาก การมีสติและสมาธิในการใช้เทคโนโลยีเป็นสิ่งสำคัญ มิตินี้เน้นการฝึกฝน “สังวรปธาน” เพื่อควบคุมการใช้เทคโนโลยีอย่างมีวินัย เช่น การจำกัดเวลาในการใช้งานโซเชียลมีเดีย การปิดการแจ้งเตือนที่ไม่จำเป็น หรือการจัดลำดับความสำคัญในชีวิต การพัฒนาสมาธิในโลกดิจิทัลช่วยให้บุคคลสามารถโฟกัสในสิ่งสำคัญ ลดความเครียด และสร้างสมดุลระหว่างโลกออนไลน์กับโลกจริง ข้อดีของการพัฒนาจิตใจให้สอดคล้องกับยุคดิจิทัลก็คือ ช่วยสร้างสมดุลระหว่างโลกออนไลน์และชีวิตจริง ลดปัญหาสุขภาพจิต เช่น ความเครียดหรือความวิตกกังวล ส่วนข้อเสียก็คือ การปรับพฤติกรรมอาจต้องใช้เวลาและความพยายามมาก หากไม่ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง อาจกลับไปสู่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

บทสรุป

วิริยะบารมืคือคุณธรรมที่เน้นความมุ่งมั่น ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค เป็นพลังที่ช่วยมนุษย์ก้าวข้ามความยากลำบาก ทั้งในทางโลกและทางธรรม โดยเน้นการพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง เพื่อแสวงหาความดีและการหลุดพ้นจากกิเลส พระพุทธองค์ทรงเป็นแบบอย่างของวิริยะบารมืที่สมบูรณ์ ด้วยความเพียรพยายามจนตรัสรู้ ซึ่งกลายเป็นหัวใจของธรรมสำคัญ เช่น อิทธิบาท 4 สัมมัปปธาน 4 และโพชฌงค์ 7

ในยุคดิจิทัล วิริยะบารมียังคงเป็นหลักสำคัญที่ช่วยให้เรายืดหยุ่น ปรับตัว พัฒนาตนเอง และสร้างสมดุลในชีวิต แนวคิด “วิริยะบารมียุคดิจิทัล” หรือ 5D Virtue Model ครอบคลุม 5 มิติ ได้แก่

- Self-Development Dimension (การมุ่งพัฒนาตนเอง)
- Resilience Dimension (การสร้าง ความยืดหยุ่นในการเผชิญอุปสรรค)
- Achievement Dimension (การส่งเสริมความสำเร็จในชีวิต)
- Ethical and Social Impact Dimension (การสร้างคุณธรรมและสังคมที่ยั่งยืน)
- Digital Mindfulness Dimension (พัฒนาจิตใจให้สอดคล้องกับยุคดิจิทัล)

แนวทางนี้เป็นกรอบสำหรับการใช้ชีวิตอย่างสมดุล ยั่งยืน และประสบความสำเร็จในยุคดิจิทัล

บรรณานุกรม

- คณะกรรมการแผนกตำรา. (2529). *อภิธรรมัตถสังคหบาลีและอภิธรรมัตถวิภาวินีฎีกา*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.
- ปรีชา ช่างขวัญยืน และวิจิตร เกิดวิศิษฐ์. (2533). *หนังสือเรียนสังคมศึกษา ส 019 พระพุทธศาสนา สำหรับมัธยมศึกษาตอนต้น*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- พระคันธसारากวีวงศ์ (แปล). (2546). *อภิธรรมัตถสังคหและปรมัตถทีปนี*. พิมพ์โดยเสด็จพระราชกุศลออกเมรุ พระราชทานเพลิงศพ พระธรรมราชานุวัตร. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวัน กราฟฟิคเพลท.
- พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ). (2548). *อธิบายหลักธรรมตามหมวดจากนวกวาท*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2538). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2545). *ธรรมานุญชีวิต*. (พิมพ์ครั้งที่ 46). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ กรมการศาสนา.
- _____. (2557). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. (พิมพ์ครั้งที่ 40). กรุงเทพฯ : ผลิธัมม์.
- _____. (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 34). กรุงเทพฯ : มูลนิธิ การศึกษาเพื่อสันติภาพพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต).
- พระมหาสมศักดิ์ ญาณโพธิ์ และ ธาณี สุวรรณประทีป. (2560). แนวทางการส่งเสริมวิริยะบารมียุคดิจิทัลในสังคมปัจจุบัน. *วารสาร มจร บาลีศึกษายุทธศาสตร์ปริทรรศน์*, 3(1), 69-81.
- พระอธิการสุรพล ฐานจาโร. (2557). การศึกษาวิเคราะห์ขันติบารมียุคของพระโพธิสัตว์ในพุทธศาสนา. *วารสารวันมัญจการพุทธศาสตร์ปริทรรศน์*, 1(1), 133-141.

เพลินพิศ สังข์บุญลือ และสงเสริม แสงทอง. (2563). พระโพธิสัตว์กับการสร้างบารมี. *วารสารปรัชญาอาศรม*, 2(1), 1-12.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2500). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2536). *อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์วิญญูญาณ.

_____. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ : ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์.

วสิน อินทสระ. (2544). *อธิบายมิลินทปัญหา*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์บรรณาคาร.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 31). กรุงเทพฯ : สหธรรมิก.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2529). *สารานุกรมพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย.

Chomdee, P. P. (2021). Kalyanamitta of Social Study Teachers : in Subject of Buddhism at Schools of Muang District, Nakhon Pathom Province. *International Journal of Multidisciplinary in Cultures & Religions Studies*, 2(1), 13-20.