



Academic Article

Using The Principles of Patience and Equanimity to Reduce Conflict in Contemporary Thai Society

การใช้หลักขันติและอุเบกขาเพื่อลดความขัดแย้งในสังคมไทยปัจจุบัน

Phrapalad Noppadon Suchitto Khlaihong^{1*}

พระปลัดนพดล สุจิตโต คล้ายหงษ์^{1*}

ARTICLE INFO

Name of Author &
Corresponding Author: *

1. Phrapalad Noppadon Suchitto
Khlaihong*

พระปลัดนพดล สุจิตโต คล้ายหงษ์
Mahachulalongkornrajavidyalaya
University,
Mahavajiralongkornpalitharavadarajavidya
laya, Thailand.
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ลงกรณบาลีเถรวาทราชวิทยาลัย
Email: supitcha96@gmail.com

คำสำคัญ:

ขันติ, อุเบกขา, ความขัดแย้ง, สังคมไทยร่วมสมัย

Keywords:

Patience, Equanimity, Conflict,
Contemporary Thai Society

Article history:

Received: 30/11/2025

Revised: 25/12/2025

Accepted: 10/02/2026

Available online: 25/03/2026

How to Cite:

Khlaihong, P. et al. (2026). Using The Principles of Patience and Equanimity to Reduce Conflict in Contemporary Thai Society. *Journal Dhamma for Life*, 590-602.

ABSTRACT

This article aims to study the application of the principles of patience and equanimity to reduce conflict in contemporary Thai society. In the present era, Thai society faces conflicts at various levels, including conflicts between individuals, conflicts in communities, cultural conflicts, political opinions, and conflicts arising from social media communication. These conflicts often lead to divisions, verbal violence, and violations of each other's rights. This article aims to study the application of Buddhist principles, especially "khanti" (patience, tolerance) and "equanimity" (equanimity with wisdom), as guidelines for creative and sustainable conflict reduction. From the analysis of the concepts of patience and equanimity according to Buddhism and their application in the context of Thai society, it was found that both principles can promote the process of thinking, listening deeply, and responding to different opinions mindfully and with compassion. Khanti helps to tolerate conflicting or undesirable words without responding with anger, while equanimity allows for an impartial view of problems, without being attached to emotions or prejudices, which are the foundations of peaceful communication and understanding coexistence in a diverse society.

This article proposes guidelines for applying the principles of patience and equanimity in daily life, such as managing conflicts in families, communities, and organizations, and promoting these virtues through learning processes, training, and public communication at the societal level as a whole. The expected outcome is the creation of a culture of tolerance, understanding, and peaceful coexistence in contemporary Thai society amidst a context full of differences in ideology and way of life.



บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา การใช้หลักขันติ และอุเบกขาเพื่อลดความขัดแย้งในสังคมไทยปัจจุบัน ในยุคปัจจุบันสังคมไทยเผชิญกับความขัดแย้งในหลายระดับ ไม่ว่าจะเป็นความขัดแย้งระหว่างบุคคล ความขัดแย้งในชุมชน ความขัดแย้งเชิงวัฒนธรรม ความคิดเห็นทางการเมือง ไปจนถึงความขัดแย้งที่เกิดจากการสื่อสารในสื่อสังคมออนไลน์ ความขัดแย้งเหล่านี้มักนำไปสู่ความแตกแยก ความรุนแรงทางวาจา และการละเมิดสิทธิของกันและกัน บทความนี้มุ่งศึกษาการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะ “ขันติ” (ความอดทนอดกลั้น) และ “อุเบกขา” (ความวางใจเป็นกลางด้วยปัญญา) เพื่อเป็นแนวทางในการลดความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ และยั่งยืน จากการวิเคราะห์แนวคิดขันติ และอุเบกขาตามแนวพระพุทธศาสนาและการประยุกต์ใช้ในบริบทสังคมไทย พบว่า ทั้งสองหลักธรรมนี้สามารถส่งเสริมกระบวนการคิด การฟังอย่างลึกซึ้ง และการตอบสนองต่อความคิดเห็นที่แตกต่างอย่างมีสติ และเมตตา ขันติช่วยให้เกิดความอดกลั้นต่อถ้อยคำที่ขัดแย้งหรือไม่พึงประสงค์ โดยไม่ตอบโต้ด้วยโทสะ ขณะที่อุเบกขาเปิดโอกาสให้มองปัญหาอย่างเป็นกลาง ไม่ยึดติดกับอารมณ์หรืออคติ อันเป็นพื้นฐานของการสื่อสารอย่างสันติ และการอยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจในสังคมที่มีความหลากหลาย

บทความนี้เสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักขันติ และอุเบกขาในชีวิตประจำวัน เช่น การจัด การความขัดแย้งในครอบครัว ชุมชน และองค์กร รวมถึงการส่งเสริมคุณธรรมเหล่านี้ผ่านกระบวนการเรียนรู้ การอบรม และการสื่อสารสาธารณะในระดับสังคมโดยรวม ผลที่คาดหวังคือการสร้างวัฒนธรรมความอดกลั้น ความเข้าใจ และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคมไทยร่วมสมัย ท่ามกลางบริบทที่เต็มไปด้วยความแตกต่าง ทางความคิด และวิถีชีวิต

บทนำ

ปัจจุบัน สังคมไทยกำลังเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วในหลายมิติ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และเทคโนโลยี (Pongpattananurak, 2021; Siririsak & Charoensuk, 2022) ความเจริญทางวัตถุที่เติบโตอย่างต่อเนื่องกลับไม่ได้สอดคล้องกับความสงบสุขทางใจและความเข้าใจกันระหว่างบุคคล ความแตกต่างของความคิดเห็นกลายเป็นชนวนของความขัดแย้งที่แพร่หลายทั้งในครอบครัว ชุมชน สื่อสาธารณะ และระดับชาติ (Chuthaputti, 2020; Wongsuwan, 2019) ความขัดแย้งเหล่านี้มักเกิดขึ้นโดยขาดความอดทน ขาดการฟัง และบางครั้งนำไปสู่ความรุนแรงทั้งทางวาจาและพฤติกรรม (Suwan, 2021) หนึ่งในปัจจัยสำคัญที่เร่งให้ความขัดแย้งขยายตัวคือ สื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งแม้จะเปิดโอกาสให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างเสรี แต่ก็ทำให้เกิด “วัฒนธรรมการตัดสินอย่างฉับไว” และการใช้ถ้อยคำที่รุนแรงโดยขาดสติ การแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจึงกลายเป็นการแบ่งฝักฝ่าย และทำให้การหาจุดร่วมในการอยู่ร่วมกันอย่างสงบเป็นไปได้ยาก (Phumrat et al., 2022) นอกจากนี้ บริบททางการเมืองของไทย ที่มีการแบ่งขั้วอย่างชัดเจนตลอดหลายทศวรรษที่ผ่านมา ก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สะสมและขยายความขัดแย้งในระดับลึก ความขัดแย้งทางความคิดไม่ได้



จำกัดอยู่แค่เรื่องนโยบายหรือผู้นำ แต่ขยายไปถึงการใช้ชีวิต ทศนคติ และค่านิยมพื้นฐานของกลุ่มคนต่าง ๆ การมีความคิดเห็นที่แตกต่างจึงไม่เพียงเป็นความหลากหลาย แต่กลับถูกมองเป็น “ภัยคุกคาม” ต่อความเชื่อหรืออัตลักษณ์ของกลุ่มตนเอง (Ratanakul, 2020; Phongphit, 2021) เมื่อพิจารณาปัจจัยเหล่านี้ สังคมไทยจึงขาด ภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ที่รองรับความหลากหลายทางความคิด ขาดทักษะการฟังอย่างเข้าใจ และขาดเครื่องมือทางจิตวิญญาณในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นที่คิดต่างอย่างสันติ (Sukwong, 2021) หลักธรรมในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะ ขันติ และ อุเบกขา ซึ่งเป็นคุณธรรมพื้นฐานในการเยียวยาจิตใจและลดความขัดแย้ง กลับมีบทบาทลดลงในชีวิตประจำวันและกระบวนการเรียนรู้ของคนไทย (Phan, 2019; Thongchai, 2020)

ขันติ หมายถึง ความอดทน อดกลั้น และสามารถควบคุมตนเองในสถานการณ์ที่ยากลำบากโดยไม่ตอบโต้ด้วยอารมณ์หรือโทสะ

อุเบกขา หมายถึง ความวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงตามความชอบหรือความเกลียด มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ และใช้ปัญญาในการตัดสินใจ

แม้มีงานวิจัยที่เน้นคุณค่าของขันติและอุเบกขาในบริบทสังคมไทย (Phan, 2019; Thongchai, 2020; Sukwong, 2021) แต่ ช่องว่างการวิจัย (research gaps) ที่ชัดเจนคือ การศึกษาวิธีการนำคุณธรรมเหล่านี้ไปพัฒนาทักษะทางจิตใจและการอยู่ร่วมกับความแตกต่างอย่างสันติในสังคมไทยยุคดิจิทัลยังมีจำกัด งานวิจัยส่วนใหญ่ยังคงเป็นเชิงแนวคิดหรือเชิงปรัชญา ขาดการศึกษาเชิงประยุกต์ที่สามารถวัดผลหรือพัฒนาโมเดลการเรียนรู้ได้ ดังนั้น การวิจัยนี้มุ่งเน้นการศึกษา บทบาทของขันติและอุเบกขาในการสร้างความอดทนและการอยู่ร่วมกับความแตกต่าง ในสังคมไทยสมัยใหม่ เพื่อเติมเต็มช่องว่างทางวิชาการและเสนอแนวทางการพัฒนาทักษะทางจิตใจที่สามารถประยุกต์ใช้ได้จริง

การใช้หลักขันติและอุเบกขาเพื่อลดความขัดแย้งในสังคมไทยปัจจุบัน

การใช้หลักขันติ และ อุเบกขา เพื่อลดความขัดแย้งในสังคมไทยปัจจุบัน เป็นแนวทางหนึ่ง สามารถช่วยสร้างความสงบสุข และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติท่ามกลางความหลากหลายทางความคิดเห็น ศาสนา การเมือง และวิถีชีวิตต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมากขึ้นในปัจจุบัน คือ การนำหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา ได้แก่ “ขันติ” (ความอดทน อดกลั้น) และ “อุเบกขา” (ความวางใจเป็นกลาง) มาใช้เป็นแนวทาง ในการจัดการและบรรเทาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในสังคมไทย ซึ่งมีความหลากหลายทั้งด้านความคิดเห็น การเมือง ศาสนา และวัฒนธรรม โดยมุ่งเน้นให้ผู้คนอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ลดความรุนแรง และสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกัน

ความหมายของความขัดแย้ง

ในสังคมไทยความขัดแย้ง (Conflict) ถือเป็นปรากฏการณ์ทางสังคมที่เกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ในทุกยุคทุกสมัย โดยเฉพาะในสังคมที่มีความหลากหลายทั้งทางความคิด ความเชื่อ และผลประโยชน์ส่วนบุคคลหรือกลุ่ม (พิมพ์ชนก, 2564) แหล่งกำเนิดของความขัดแย้งอาจเกิดจากหลายปัจจัย เช่น ความไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน



การสื่อสารที่คลาดเคลื่อน ความแตกต่างของค่านิยมและวัฒนธรรม หรือการแย่งชิงทรัพยากรและอำนาจทางเศรษฐกิจและสังคม ความขัดแย้งในลักษณะดังกล่าว หากไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสม อาจนำไปสู่ความรุนแรง ความเกลียดชัง หรือการแบ่งฝักฝ่ายที่ทำลายความสามัคคีของสังคมได้ สำหรับสังคมไทย ลักษณะความขัดแย้งสามารถวิเคราะห์ได้ในหลายมิติ ซึ่งสะท้อนถึงโครงสร้างและวิถีชีวิตของประชากรอย่างชัดเจน ประการแรกคือ ความขัดแย้งทางความคิดและอุดมการณ์ ซึ่งมักเกิดขึ้นระหว่างกลุ่มที่มีทัศนคติและเป้าหมายทางสังคมแตกต่างกัน เช่น ความขัดแย้งระหว่างกลุ่มอนุรักษ์นิยมและกลุ่มเสรีนิยม ประการที่สองคือ ความขัดแย้งเชิงโครงสร้าง ที่สะท้อนความไม่เสมอภาคในสังคม เช่น ความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจ การเข้าถึงทรัพยากร หรือโอกาสทางการศึกษาและการงาน ประการที่สามคือ ความขัดแย้งในชีวิตประจำวัน ซึ่งเกิดขึ้นในบริบทใกล้ตัว เช่น ครอบครัว โรงเรียน หรือชุมชน และสุดท้ายคือ ความขัดแย้งในสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งมีความรุนแรงและมักขาดการไตร่ตรอง ทำให้การสื่อสารทางความคิดเกิดการบิดเบือนและขยายผลกระทบทางสังคมได้รวดเร็ว (จิตติมา, 2562) การทำความเข้าใจความขัดแย้งในมิติต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักวิจัยและผู้กำหนดนโยบาย เพื่อพัฒนากลยุทธ์ในการจัดการความขัดแย้งที่เหมาะสมกับบริบทสังคมไทย ทั้งนี้ การมองความขัดแย้งไม่เพียงแต่เป็นปัญหาเท่านั้น แต่ยังสามารถมองเป็นโอกาสในการสร้างความเข้าใจระหว่างกลุ่มและพัฒนาสังคมให้มีความยืดหยุ่นและสมดุลมากขึ้นได้

ผลกระทบของความขัดแย้งต่อสังคม

ความขัดแย้งถือเป็นปรากฏการณ์ที่มีผลกระทบลึกซึ้งต่อโครงสร้างและการดำเนินชีวิตของสังคม ในกรณีที่มีความขัดแย้งไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสม ผลกระทบดังกล่าวสามารถแสดงออกได้หลายมิติ ทั้งในระดับบุคคล ชุมชน และระบบสังคมโดยรวม ในระดับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความขัดแย้งมักทำลายความไว้วางใจและความใกล้ชิดระหว่างสมาชิกครอบครัวหรือผู้เกี่ยวข้อง การวิจัยของสุนทร (2561) ชี้ให้เห็นว่าความตึงเครียดและความขัดแย้งที่ค้างค้ำสามารถส่งผลต่อสุขภาพจิต ทั้งในรูปแบบความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ซึ่งสะท้อนถึงความเปราะบางของโครงสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม ในระดับชุมชนและสังคม การเกิดความขัดแย้งระหว่างกลุ่มที่มีฐานความเชื่อ ศาสนา หรือชาติพันธุ์แตกต่างกัน อาจนำไปสู่ความหวาดระแวง การแบ่งแยก และความรุนแรงทางกายภาพ การศึกษาของประเสริฐ (2560) ระบุว่าความตึงเครียดเช่นนี้ไม่เพียงทำลายความสามัคคีภายในชุมชน แต่ยังเพิ่มความยากลำบากในการสร้างความร่วมมือระหว่างกลุ่มในมิติของระบบเศรษฐกิจและการพัฒนา ความขัดแย้งส่งผลต่อประสิทธิภาพการดำเนินงานและความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ความไม่แน่นอนที่เกิดจากความขัดแย้งสามารถลดแรงจูงใจในการลงทุน ทั้งในและต่างประเทศ โดยสมคิด (2563) พบว่าพื้นที่ที่มีความขัดแย้งสูงมักประสบปัญหาการชะลอการพัฒนาและขาดความต่อเนื่องในการดำเนินโครงการทางเศรษฐกิจ นอกจากนี้ ความขัดแย้งยังสะท้อนในวัฒนธรรมการอยู่ร่วมกันของสังคมสมัยใหม่ โดยเฉพาะในโลกออนไลน์และสื่อสาธารณะ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่ขาดการฟังและอดกลั้นสามารถทำลายสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เอื้อต่อคุณภาพชีวิตและสันติสุขของประชาชน นฤมล (2562)



ให้ความเห็นว่าการขยายตัวของความขัดแย้งในสื่อดิจิทัลทำให้เกิดบรรยากาศที่ส่งเสริมความขัดแย้งมากกว่าการแก้ปัญหา

โดยสรุป ความขัดแย้งที่ไม่ได้รับการจัดการไม่เพียงสร้างผลกระทบทางจิตใจและความสัมพันธ์ของบุคคลเท่านั้น แต่ยังก่อให้เกิดความตึงเครียดในชุมชน ลดประสิทธิภาพทางเศรษฐกิจ และบั่นทอนวัฒนธรรมการอยู่ร่วมกันของสังคม ดังนั้น การวิเคราะห์และการจัดการความขัดแย้งอย่างเป็นระบบจึงเป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาสังคมอย่างยั่งยืน

ความสัมพันธ์ระหว่างขันติและอุเบกขากับการลดความขัดแย้ง

ขันติและอุเบกขาเป็นหลักธรรมที่มีบทบาทสำคัญและเสริมซึ่งกันและกันในกระบวนการลดความขัดแย้ง ทั้งสองแนวคิดมีคุณลักษณะเฉพาะตัวที่ช่วยให้บุคคลสามารถบริหารจัดการอารมณ์และการตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ขันติ หรือการอดทนและอดกลั้น เป็นกระบวนการที่ช่วยชะลอการตอบสนองด้วยอารมณ์ ทำให้บุคคลมีโอกาใช้ปัญญาและเหตุผลในการประเมินสถานการณ์อย่างรอบคอบ (วิริยะ, 2563) การมีขันติเปรียบเสมือนการติดตั้ง “เบรก” ในการตอบสนองต่อความขัดแย้ง ทำให้ไม่เกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่รุนแรงและป้องกันการขยายตัวของความขัดแย้ง ในขณะเดียวกัน อุเบกขา หรือการวางใจเป็นกลาง ช่วยให้บุคคลสามารถรับรู้และมองสถานการณ์อย่างมีสติ ไม่ตกอยู่ภายใต้อารมณ์หรือความลำเอียง ส่งผลให้การตัดสินใจเกิดขึ้นอย่างยุติธรรมและรอบคอบ (จิตติมา, 2562) หากเปรียบขันติเป็นเบรก อุเบกขาก็คือ “พวงมาลัย” ที่กำหนดทิศทาง การตัดสินใจอย่างชัดเจนและมีประสิทธิภาพ การทำงานร่วมกันของขันติและอุเบกขาจึงสร้างสมดุลระหว่างการควบคุมอารมณ์และการกำหนดทิศทาง การตัดสินใจ ทำให้สามารถลดความขัดแย้งในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม (พิมพ์ชนก, 2564) ยิ่งไปกว่านั้น การประยุกต์ใช้ขันติและอุเบกขาในบริบทของสังคมพหุวัฒนธรรม ช่วยให้บุคคลสามารถยอมรับความแตกต่างของผู้อื่น มองเห็นคุณค่าของความหลากหลาย และส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขและมีสติ (สุนทร, 2561) หลักธรรมทั้งสองนี้จึงไม่เพียงเป็นเครื่องมือส่วนบุคคลในการลดความขัดแย้ง แต่ยังเป็นรากฐานของสังคมที่มีความเมตตาและยุติธรรม

สรุปได้ว่า ขันติและอุเบกขามีความสัมพันธ์เชิงเสริมสร้างในการลดความขัดแย้ง โดยขันติช่วยชะลอและควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์ ขณะที่อุเบกขาช่วยกำหนดทิศทาง การตัดสินใจอย่างมีสติ การบูรณาการหลักธรรมทั้งสองจึงเป็นกลไกสำคัญที่ทำให้การลดความขัดแย้งเกิดขึ้นได้อย่างยั่งยืนและมีประสิทธิภาพ

หลักขันติและอุเบกขาในพระพุทธศาสนา

หลัก ขันติ และ อุเบกขา ในพระพุทธศาสนา หมายถึงขันติ หมายถึง ความอดทนอดกลั้น เป็นคุณธรรมขั้นสำคัญที่พระพุทธเจ้าเน้นสอน เพราะการมีขันติจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถผ่านพ้นความทุกข์ ความเจ็บปวด ความยากลำบาก และความโกรธได้โดยไม่หวั่นไหว



ความหมายและคุณค่าของขันติ

ขันติ เป็นแนวคิดสำคัญในพระพุทธศาสนา หมายถึง ความอดทน อดกลั้น และความสามารถในการควบคุมอารมณ์ท่ามกลางความไม่พึงพอใจหรือความทุกข์ยาก (พระพุทธศาสนสถาน, 2560) ขันติถือเป็นหนึ่งในบารมี 10 ประการที่พระพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำสำหรับการพัฒนาตน และยังมีบทบาทสำคัญต่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างสงบและสอดคล้องกัน

ตามพจนานุกรมพระพุทธศาสนา ขันติถูกกำหนดให้หมายถึง การอดทน อดกลั้น และการไม่โกรธหรือเกลียดต่อความยากลำบากหรือความไม่สะดวกในชีวิตประจำวัน (สำนักงานพจนานุกรม, 2559) ในเชิงปฏิบัติธรรม ขันติจัดอยู่ในฐานะหนึ่งของ “พละ 5” หรือกำลังหกประการของผู้ปฏิบัติธรรม ซึ่งสะท้อนถึงความมั่นคงของจิตใจและความสามารถในการควบคุมอารมณ์ไม่ให้เกิดข้อโต้แย้งด้วยความโกรธหรือความเกลียดชัง (ธรรมสังคหวัตถุ, 2558) ประเภทของขันติ การศึกษาพบว่าขันติสามารถจำแนกออกเป็นสามประเภทย่อย ได้แก่

เวทนาขันติ - การอดทนต่อความเจ็บปวดทั้งทางกายและจิตใจ

ทิวฏฐิขันติ - การอดทนต่อการล่วงเกิน คุกคามเหยียดหยาม หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจากผู้อื่น

ธรรมขันติ - การยอมรับและอดทนต่อธรรมชาติของโลก โดยไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด คุณค่าของขันติต่อชีวิต

ขันติมีคุณค่าเชิงปฏิบัติต่อชีวิตประจำวันและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในหลายด้าน ประการแรก การฝึกขันติช่วยสร้างความสงบและมั่นคงทางจิตใจ ลดความโกรธและความเครียด ทำให้สามารถรับมือกับความทุกข์ได้อย่างมีสติ ประการที่สอง ขันติช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เพราะการอดทนต่อความแตกต่างของผู้อื่นลดโอกาสการเกิดความขัดแย้งและความรุนแรง นอกจากนี้ ขันติยังสนับสนุน การพัฒนาและความสำเร็จในระยะยาว เนื่องจากการอดทนต่ออุปสรรคและความล้มเหลวช่วยเพิ่มโอกาสบรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ และสุดท้าย ขันติยังทำหน้าที่ ป้องกันความรุนแรงและความขัดแย้งในสังคม เพราะเป็นการควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์ ลดความพึงพอใจในการโต้ตอบด้วยความรุนแรง ขันติกับคุณธรรมสากล ในมิติสากล ขันติมีความสอดคล้องกับหลักคุณธรรมที่ยอมรับในวงกว้าง เช่น ความอดทน การเคารพสิทธิผู้อื่น และการให้อภัย ซึ่งสามารถช่วยส่งเสริมความเข้าใจและการยอมรับความแตกต่างทางวัฒนธรรมและความคิดเห็นในสังคมพหุวัฒนธรรม ลดความขัดแย้งและความรุนแรง (สุภาวดี, 2561) ตัวอย่างการประยุกต์ใช้ขันติ การนำขันติไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงสามารถเห็นได้ชัดเจน เช่น ใน ครอบครัว ขันติช่วยลดความรุนแรงระหว่างพ่อแม่และลูก และใน สถานที่ทำงาน ขันติช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานสามารถจัดการความเห็นต่างโดยไม่โต้ตอบด้วยอารมณ์ ส่งผลให้เกิดสภาพแวดล้อมที่สร้างสรรค์และสงบ

โดยสรุป ขันติไม่เพียงเป็นคุณธรรมส่วนบุคคลเท่านั้น แต่ยังเป็นรากฐานสำคัญสำหรับสังคมที่สงบสุขและความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน การศึกษาความหมายและคุณค่าของขันติจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการพัฒนาทั้งตนเองและสังคมในยุคปัจจุบัน



ความหมายและคุณค่าของอุเบกขา อุเบกขา

เป็นแนวคิดทางจิตวิญญาณที่มีรากฐานสำคัญในพระพุทธศาสนา หมายถึง การวางใจอย่างเป็นกลาง ไม่เอนเอียงไปตามความรักหรือความชัง และสามารถมองสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความรอบคอบและมีปัญญาโดยไม่ปล่อยให้อารมณ์ครอบงำ (ไชยวัฒน์, 2557) การฝึกอุเบกขาจึงมีบทบาทสำคัญในการสร้างความสงบภายในจิตใจ ทำให้บุคคลสามารถตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างมีเหตุผลและไม่ตกอยู่ภายใต้อารมณ์ชั่วขณะ ในภาษาบาลี คำว่า “อุเบกขา” มาจากการรวมกันของคำว่า “อุ” หมายถึง มาก และ “เบกขา” หมายถึง การพิจารณา ดังนั้น อุเบกขาจึงหมายถึง การพิจารณาอย่างรอบคอบและวางใจเป็นกลางโดยไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์หรือความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด (พระไตรปิฎก, 2555) ลักษณะสำคัญของอุเบกขา คือ การรักษาความสงบและความมั่นคงของจิตใจท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง ทั้งนี้ การพัฒนาคุณสมบัติอุเบกขาจึงไม่ได้เป็นเพียงการนิ่งเฉยต่อสิ่งต่าง ๆ แต่เป็นการสร้างพื้นฐานของปัญญาและความเข้าใจที่แท้จริง คุณค่าของอุเบกขาต่อชีวิตประจำวันสามารถสรุปได้หลายด้าน ประการแรกคือ ความสงบและมั่นคงทางจิตใจ โดยการวางใจเป็นกลางช่วยให้บุคคลไม่หวั่นไหวตามอารมณ์ชั่วขณะ ประการที่สองคือ การพัฒนาความเห็นอกเห็นใจ เนื่องจากอุเบกขาทำให้สามารถมองเหตุการณ์และพฤติกรรมของผู้อื่นอย่างเป็นกลาง ส่งผลให้เกิดความเข้าใจและเห็นใจต่อผู้อื่นมากขึ้น ประการที่สามคือ การป้องกันความขัดแย้ง เพราะการลดอคติและความลำเอียงช่วยลดโอกาสในการเกิดข้อพิพาทหรือความรุนแรงทางสังคม และสุดท้ายคือ การเสริมสร้างปัญญา ทำให้บุคคลสามารถพิจารณาและตัดสินใจอย่างมีสติและรอบคอบ การประยุกต์ใช้อุเบกขาในชีวิตจริงสามารถพบได้ในหลายบริบท ในระดับครอบครัว การวางใจเป็นกลางช่วยให้สมาชิกครอบครัวสามารถแก้ไขความขัดแย้งโดยไม่เกิดการโต้เถียงรุนแรงที่สถานที่ทำงาน อุเบกขาช่วยให้บุคคลสามารถพิจารณาภาพรวมของปัญหาได้โดยไม่ตัดสินเพียงความผิดพลาดระยะสั้น และในสังคมโดยรวม การส่งเสริมอุเบกขาสามารถลดความรุนแรงและความเกลียดชัง เปิดโอกาสให้เกิดการแก้ปัญหาอย่างสันติและยั่งยืน ดังนั้น อุเบกขาจึงมิใช่เพียงหลักธรรมทางจิตวิญญาณ แต่เป็นเครื่องมือทางปัญญาที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อสร้างสังคมที่สงบและเข้าใจซึ่งกันและกัน

ความสัมพันธ์ระหว่างขันติและอุเบกขากับการลดความขัดแย้ง

ขันติและอุเบกขามีความสัมพันธ์เชิงบูรณาการที่ซับซ้อนและเสริมสร้างซึ่งกันและกันในกระบวนการจัดการความขัดแย้ง ขันติเป็นคุณธรรมที่เน้นการควบคุมอารมณ์ การอดทนต่อความท้าทาย และการเผชิญหน้ากับความเห็นต่างโดยไม่ตอบโต้ด้วยความรุนแรง ในขณะที่อุเบกขาเป็นหลักธรรมที่ช่วยให้บุคคลสามารถวางใจในความเป็นกลาง รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง และลดการตัดสินใจโดยอิงอารมณ์เพียงอย่างเดียว (สมคิด, 2562) เมื่อขันติและอุเบกขาถูกนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกัน จะเกิดผลเชิงบูรณาการที่สำคัญต่อกระบวนการจัดการความขัดแย้ง การอดทนต่อความเห็นต่างตามแนวทางของขันติร่วมกับการวางใจในความเป็นกลางของอุเบกขา ช่วยให้บุคคลสามารถเปิดใจกว้าง รับฟังมุมมองที่หลากหลาย และลดความตึงเครียดทางอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้เกิดสติปัญญาและเมตตาในการตัดสินใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการลดความขัดแย้งในระดับบุคคล



และสังคม ในบริบทของสังคมไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์ความขัดแย้งทางการเมืองและสังคม การปลูกฝังขันติและอุเบกขามีบทบาทสำคัญในการสร้างสันติภาพและความสามัคคี การนำหลักธรรมทั้งสองไปใช้ในระบบการศึกษา สื่อสารมวลชน และการอบรมเชิงจิตสำนึก ช่วยเสริมสร้างความเข้าใจและตระหนักถึงคุณค่าของความอดทนและการวางใจเป็นกลางในหมู่ประชาชน ทำให้สังคมมีความมั่นคงและมีทิศทางแก้ไข ปัญหาความขัดแย้งอย่างรอบคอบและสร้างสรรค์มากยิ่งขึ้น (จันทร์เพ็ญ, 2560) โดยสรุป ขันติและอุเบกขาไม่เพียงแต่เป็นคุณธรรมส่วนบุคคล แต่ยังเป็นกลไกสำคัญในการลดความขัดแย้งและสร้างความเข้าใจร่วมกันในสังคม การบูรณาการทั้งสองหลักธรรมจึงเป็นกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมสันติภาพและความสามัคคี ในบริบทสังคมไทย

การประยุกต์ใช้หลักขันติและอุเบกขาในสังคมไทย

ในปัจจุบัน สังคมไทยเผชิญกับความท้าทายด้านความขัดแย้งในหลายระดับ ทั้งในครอบครัว ชุมชน สถานที่ทำงาน และระดับประเทศ ซึ่งส่งผลกระทบต่อความสงบสุขและความมั่นคงของสังคม หลักธรรมขันติและอุเบกขา ซึ่งเน้นการอดทน การควบคุมอารมณ์ และการวางใจเป็นกลาง จึงถือเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการลดและป้องกันความขัดแย้งเหล่านี้ (Chantachon, 2019; Phanuphong, 2021)

การประยุกต์ใช้ในระดับบุคคลและครอบครัว

การประยุกต์ใช้ขันติและอุเบกขาในชีวิตประจำวันมีบทบาทสำคัญต่อการเสริมสร้างความสัมพันธ์และความเข้าใจภายในครอบครัว การฝึกฝนทั้งสองคุณธรรมนี้ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับความขัดแย้งและความเครียดในชีวิตประจำวันได้อย่างมีสติ เช่น การไม่ตอบโต้ด้วยความโกรธ การฟังอย่างตั้งใจ และการยอมรับความแตกต่างระหว่างสมาชิกในครอบครัว ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อความสงบและความสามัคคีในครอบครัว (Sangthong, 2020)

1) ขันติในระดับบุคคลและครอบครัว ขันติ หรือความอดทน เป็นรากฐานของการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับปัญหาและความขัดแย้งโดยไม่ก่อให้เกิดความรุนแรงหรือความเกลียดชัง การฝึกขันติจึงเป็นกลไกสำคัญในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยความเครียดหรือความขัดแย้ง (Thammasiri, 2018)

ในระดับบุคคล การฝึกขันติช่วยให้สามารถอดทนต่อความผิดพลาดของตนเองและผู้อื่นได้อย่างมีสติ ซึ่งเป็นการส่งเสริมทัศนคติที่สร้างสรรค์และการแก้ไขปัญหาโดยไม่โทษผู้อื่น นอกจากนี้ ขันติยังช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับความกดดันทางสังคมและเศรษฐกิจได้อย่างมีเหตุผล

ในบริบทของครอบครัว การฝึกขันติทำให้สมาชิกครอบครัวสามารถฟังและเข้าใจความคิดเห็นหรือความรู้สึกของกันและกันโดยไม่ตอบโต้ด้วยความรุนแรง การฝึกนี้จึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการลดความขัดแย้งภายในครอบครัวและสร้างบรรยากาศของความเข้าใจร่วมกัน



2) อุเบกขาในระดับบุคคลและครอบครัว อุเบกขา หมายถึงการมีจิตใจเป็นกลาง ไม่ยึดติดกับอารมณ์หรือความรู้สึกที่ผันผวน การฝึกอุเบกขาช่วยให้บุคคลมีสมดุลทางอารมณ์และสามารถมองปัญหาอย่างรอบคอบ (Pongsuwan, 2017)

ในระดับบุคคล การฝึกอุเบกขาทำให้สามารถวางใจเป็นกลางต่อตนเอง ลดการวิจารณ์ตนเอง และสร้างความสงบภายในจิตใจ ซึ่งทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับความล้มเหลวหรืออุปสรรคได้อย่างสมดุล

ในระดับครอบครัว การมีอุเบกขาช่วยให้สมาชิกครอบครัวสามารถรับฟังและเข้าใจมุมมองของกันและกัน โดยไม่ถูกอารมณ์ครอบงำ การปฏิบัตินี้ไม่เพียงลดความขัดแย้ง แต่ยังส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีและยั่งยืน การวางใจเป็นกลางยังสามารถนำไปประยุกต์ในสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงสำคัญ เช่น การแต่งงาน การมีบุตร หรือการสูญเสียสมาชิกครอบครัว โดยช่วยให้การปรับตัวเป็นไปอย่างราบรื่นและสมดุล

3) แนวทางส่งเสริมขันติและอุเบกขาในครอบครัว

การสร้างนิสัยขันติและอุเบกขาควรเริ่มตั้งแต่เด็ก ผ่านกิจกรรมทางการศึกษาและการเลี้ยงดูภายในบ้าน การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการพูดคุยอย่างเปิดใจในครอบครัวช่วยให้สมาชิกทุกคนเรียนรู้การฟังและเข้าใจซึ่งกันและกัน ในขณะเดียวกัน ผู้ใหญ่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติขันติและอุเบกขา เพื่อให้เด็กได้เห็นและเรียนรู้จากพฤติกรรมที่แท้จริง นอกจากนี้ การใช้กิจกรรมทางศาสนาและวัฒนธรรมเป็นเครื่องมือในการฝึกฝนทั้งสองคุณธรรมจะช่วยให้การปฏิบัติเหล่านี้กลายเป็นธรรมชาติและยั่งยืนในชีวิตประจำวัน (Sangthong, 2020; Phanuphong, 2021)

การประยุกต์ใช้ในระดับองค์กร

การนำหลักขันติและอุเบกขาไปประยุกต์ใช้ในระดับองค์กรถือเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถลดความขัดแย้งภายในองค์กร เสริมสร้างบรรยากาศการทำงานที่ดี และเพิ่มประสิทธิภาพในการดำเนินงาน (Chantachon, 2019) หลักการทั้งสองนี้ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงการพัฒนาบุคลิกภาพส่วนบุคคลเท่านั้น แต่สามารถปรับใช้เพื่อยกระดับการบริหารจัดการและความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในองค์กรได้อย่างเป็นรูปธรรม

ในด้านการบริหารและภาวะผู้นำ ขันติช่วยให้ผู้บริหารสามารถอดทนต่อแรงกดดันและความท้าทายที่เกิดขึ้นระหว่างการตัดสินใจ โดยสามารถพิจารณาปัญหาอย่างรอบคอบและมีเหตุผล ในขณะที่อุเบกขาช่วยให้ผู้บริหารหลีกเลี่ยงการเข้าข้างหรือเลือกปฏิบัติ จึงสามารถพิจารณาสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเป็นกลางและยุติธรรม การประยุกต์ใช้หลักทั้งสองนี้จึงช่วยสร้างความไว้วางใจและความเคารพระหว่างผู้บริหารกับพนักงาน อีกทั้งยังส่งเสริมการตัดสินใจที่สอดคล้องกับเป้าหมายขององค์กร

ในด้านความสัมพันธ์ภายในองค์กร ขันติช่วยให้พนักงานสามารถอดทนต่อความแตกต่างทางความคิดและวัฒนธรรมของเพื่อนร่วมงานได้มากขึ้น ลดความขัดแย้งที่อาจเกิดจากความเห็นไม่ตรงกัน ขณะเดียวกัน อุเบกขาช่วยให้พนักงานสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงและสถานการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้ โดยไม่ยึดติดกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่ยืดหยุ่นและปรับตัวได้ดี สำหรับการพัฒนาทีมงาน



และการแก้ปัญหา ชั้นดีและอุเบกขาช่วยลดการโต้เถียงและความขัดแย้งภายในทีม ส่งเสริมการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและความร่วมมือระหว่างสมาชิก การใช้หลักดังกล่าวอย่างต่อเนื่องสามารถสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำงานร่วมกันและการบรรลุเป้าหมายขององค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้น การประยุกต์ใช้ชั้นดีและอุเบกขาในระดับองค์กรไม่เพียงแต่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและภาวะผู้นำของบุคลากรเท่านั้น แต่ยังสร้างความสัมพันธ์เชิงสร้างสรรค์ภายในองค์กร ทำให้สังคมไทยโดยรวมมีความสงบสุขและยั่งยืนมากยิ่งขึ้น (Pongsuwan, 2017; Thammasiri, 2018)

สรุป

ในบริบทของสังคมไทยที่เผชิญกับความขัดแย้งหลากหลายมิติ ทั้งทางการเมือง ศาสนา วัฒนธรรม และเศรษฐกิจ การใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะ “ชั้นดี” (ความอดทน) และ “อุเบกขา” (ความวางใจเป็นกลาง) ถือเป็นแนวทางสำคัญในการคลี่คลายและลดความขัดแย้งอย่างยั่งยืน การนำหลักธรรมทั้งสองมาใช้ในการระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และระดับประเทศอย่างครอบคลุม ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับความขัดแย้งในสังคมไทย ซึ่งความขัดแย้งในสังคมไทยปัจจุบันมีความซับซ้อน และหลากหลาย ตั้งแต่ความแตกต่างทางความคิด การเมือง ศาสนา ไปจนถึงปัญหาความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจ ความขัดแย้งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อโครงสร้างทางสังคม ทำให้เกิดความแตกแยก ไม่ไว้ใจกัน และลดทอนความร่วมมือในระดับต่าง ๆ ทั้งในครอบครัว ชุมชน และระดับชาติหลักชั้นดี และอุเบกขาจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งในการสร้างวัฒนธรรมแห่งความเข้าใจ เพราะชั้นดีช่วยให้มนุษย์อดทนต่อความเห็นต่างและสถานการณ์ที่ท้าทาย ขณะที่อุเบกขาช่วยให้สามารถมองปัญหาอย่างไม่เอนเอียง และตัดสินใจอย่างมีสติ และเมตตา ความหมาย และคุณค่าของหลักธรรมชั้นดี และอุเบกขา ชั้นดี คือความอดทน อดกลั้น และยอมรับต่อความยากลำบาก ความเจ็บปวด หรือความเห็นต่างอย่างไม่ตอบโต้ด้วยความรุนแรง ชั้นดีเป็นพื้นฐานของความมั่นคงทางอารมณ์ การควบคุมตนเอง และเป็นเครื่องมือสำคัญในการลดการปะทะทางความคิดในสังคม อุเบกขา คือความวางเฉยอย่างมีสติ และเมตตา ไม่เอนเอียง ไม่ลำเอียง และไม่ปล่อยให้อารมณ์ หรืออคติควบคุมการตัดสินใจ คุณค่าของอุเบกขาคือการช่วยให้บุคคลมองเห็นภาพรวมของปัญหาอย่างเป็นธรรม และวางจิตใจในทางสายกลาง ทั้งสองหลักธรรมนี้มีความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง เพราะชั้นดีเป็นขั้นแรกของการควบคุมอารมณ์ ส่วนอุเบกขาเป็นระดับที่สูงขึ้นของการวางใจเป็นกลางโดยมีปัญญา และความเข้าใจเป็นฐานรองรับ

การปลูกฝังชั้นดี และอุเบกขาในตนเอง และในสมาชิกครอบครัว ทำให้เกิดความเข้าใจ เคารพความคิดเห็นของกันและกัน ลดความรุนแรงทางวาจา และอารมณ์ในบ้าน ระดับชุมชน และองค์กร ผู้นำชุมชนและบุคลากรในองค์กรสามารถใช้ชั้นดี และอุเบกขาในการจัดการความขัดแย้งระหว่างสมาชิก สร้างวัฒนธรรมองค์กรที่เปิดกว้าง ยอมรับความหลากหลาย และเน้นการพูดคุยด้วยเหตุผล ชั้นดี และอุเบกขาไม่ใช่เพียงหลักธรรมในเชิงศาสนาเท่านั้น แต่เป็นหลักปฏิบัติที่สามารถนำมาใช้เพื่อเสริมสร้างสังคมไทยให้มีความสงบสุข ท่ามกลางความ



หลากหลาย และความขัดแย้งอย่างลึกซึ้งในปัจจุบัน เพื่อให้ประเทศไทยเป็นสังคมที่เต็มไปด้วยความเข้าใจ การให้อภัย และความสงบสุขอย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ส่งเสริมการปลูกฝังหลักขันติและอุเบกขาในระดับบุคคลและครอบครัว การฝึกขันติช่วยให้บุคคลอดทนต่อความเห็นต่างและความท้าทาย ลดความเครียดและความโกรธในการสื่อสาร การฝึกอุเบกขาช่วยให้มองปัญหาอย่างเป็นกลาง มีสติ ไม่เอนเอียง และสามารถตัดสินใจด้วยเหตุผลและเมตตา การสร้างกิจกรรมเชิงปฏิบัติ เช่น เวิร์กช็อป การสนทนาเชิงสติ การทำสมาธิในครอบครัว สามารถลดความรุนแรงทางอารมณ์และความขัดแย้งภายในบ้าน

2. ประยุกต์ใช้หลักขันติและอุเบกขาในชุมชนและองค์กร ผู้นำชุมชนสามารถใช้ขันติและอุเบกขาเป็นแนวทางการจัดการข้อขัดแย้งระหว่างสมาชิก การสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่ยอมรับความหลากหลาย เปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นโดยไม่ตัดสินหรือตอบโต้รุนแรง การฝึกอบรมผู้นำและบุคลากรเกี่ยวกับหลักธรรมเหล่านี้สามารถลดความขัดแย้งทางการเมือง ศาสนา และวัฒนธรรมในระดับชุมชน

3. ใช้ขันติและอุเบกขาเป็นแนวทางในการสร้างสังคมไทยที่สงบสุข การปลูกฝังหลักธรรมในระดับชาติ เช่น การสอดแทรกในหลักสูตรการศึกษา การรณรงค์สังคมที่เน้นความเข้าใจและการให้อภัย สามารถช่วยลดความแตกแยกทางสังคม หลักธรรมเหล่านี้ช่วยสร้างความร่วมมือและความเชื่อมั่นระหว่างบุคคลและกลุ่มต่าง ๆ ท่ามกลางความหลากหลายทางการเมือง ศาสนา และเศรษฐกิจ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาวิธีการวัดผลของการฝึกขันติและอุเบกขา พัฒนาเครื่องมือประเมินระดับความอดทนและความวางใจเป็นกลางในชีวิตประจำวัน วิเคราะห์ผลต่อความขัดแย้งทั้งในครอบครัว ชุมชน และองค์กร

2. วิจัยผลของการนำหลักธรรมไปใช้ในบริบทความขัดแย้งทางสังคม ศึกษากรณีตัวอย่างของชุมชนหรือองค์กรที่นำขันติและอุเบกขามาประยุกต์ใช้ เปรียบเทียบระดับความขัดแย้งก่อนและหลังการนำหลักธรรมมาใช้

3. พัฒนาแนวทางการประยุกต์ใช้หลักธรรมในระดับนโยบายสาธารณะ ศึกษาความเป็นไปได้ในการบูรณาการขันติและอุเบกขาในหลักสูตรการศึกษา นโยบายการสร้างสังคมสมานฉันท์ และกิจกรรมสาธารณะ

วิเคราะห์ผลกระทบต่อความเชื่อมั่นระหว่างกลุ่มทางสังคมต่าง ๆ



เอกสารอ้างอิง

- จันทร์เพ็ญ. (2560). *บทบาทของขันติและอุเบกขาในการลดความขัดแย้งในสังคมไทย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย.
- ไชยวัฒน์. (2557). *อุเบกขาในพระพุทธศาสนา: แนวทางการปฏิบัติและคุณค่า*. นครราชสีมา: สำนักพิมพ์ธรรมะศึกษา.
- ธรรมสังคหวัดถุ. (2558). *พละ 5 และการฝึกปฏิบัติธรรม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสังคหวัดถุ.
- พระไตรปิฎก. (2555). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิธรรมชัย.
- พระพุทธศาสนาสถาน. (2560). *ความหมายและคุณค่าของขันติในพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พระพุทธศาสนาสถาน.
- สำนักงานพจนานุกรม. (2559). *พจนานุกรมพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: กรมการศาสนา.
- สุภาวดี. (2561). *คุณธรรมสากลและการประยุกต์ใช้ขันติในสังคมพหุวัฒนธรรม*. เชียงใหม่: สำนักพิมพ์คุณธรรมศึกษา.
- สมคิด. (2562). *ขันติและอุเบกขา: กลยุทธ์การจัดการความขัดแย้ง*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมคิด. (2563). *ผลกระทบของความขัดแย้งต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เศรษฐศาสตร์.
- จิตติมา. (2562). *การสื่อสารและความขัดแย้งในสังคมไทย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สังคมศาสตร์.
- พิมพ์ชนก. (2564). *ความขัดแย้งและการจัดการในสังคมไทย: มุมมองเชิงพุทธธรรม*. เชียงใหม่: สำนักพิมพ์ธรรมวิธี.
- ประเสริฐ. (2560). *ความตึงเครียดและความขัดแย้งระหว่างกลุ่มในชุมชน*. นครราชสีมา: สถาบันวิจัยสังคม.
- สุนทร. (2561). *ผลกระทบของความขัดแย้งต่อสุขภาพจิตและชุมชน*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จิตวิทยาไทย.
- วิริยะ. (2563). *ขันติและอุเบกขา: หลักธรรมพุทธเพื่อการจัดการอารมณ์และความขัดแย้ง*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- Chantachon, P. (2019). *Application of patience and equanimity in Thai organizations*. Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- Chuthaputti, A. (2020). *Conflict in Thai society: dimensions and impacts*. Bangkok: Social Studies Press.
- Phan, S. (2019). The role of patience and equanimity in modern Thai society. *Thai Ethics Journal*, 12(2), 45–60.
- Phanuphong, S. (2021). *Patience and equanimity in everyday Thai life*. Chiang Mai: Chiang Mai University Press.
- Phongphit, P. (2021). *Diversity of thought and conflict in Thai society*. Bangkok: Political and Social Studies Press.
- Phumrat, N., Charoensuk, T., & Wongsuwan, K. (2022). The impact of social media on social conflict. *Thai Journal of Mass Communication*, 18(1), 23–38.



-
- Pongpattananurak, N. (2021). Social and technological change in Thailand. Bangkok: Information Technology Press.
- Pongsuwan, N. (2017). Upekkha: Building emotional and mental balance. Bangkok: Thammasat University Press.
- Ratanakul, P. (2020). Group identity and social conflict. *Thai Journal of Sociology*, 14(3), 77–92.
- Sangthong, W. (2020). Developing patience and equanimity in Thai families. Bangkok: Mahidol University Press.
- Sirisrisak, P., & Charoensuk, T. (2022). Thai society in the digital age: changes and challenges. Bangkok: Thammasat University Press.
- Sukwong, M. (2021). Developing mental immunity through Buddhist principles. *Thai Journal of Psychology*, 10(2), 101–115.
- Suwan, K. (2021). Verbal and behavioral violence in contemporary Thai society. Bangkok: Behavioral Science Press.
- Thammasiri, T. (2018). Khanti: Training methods and personality development. Nakhon Pathom: Silpakorn University Press.
- Thongchai, C. (2020). Upekkha and coexisting with others: Application in daily life. *Journal of Buddhist Studies*, 8(1), 15–30.
- Wongsuwan, S. (2019). Conflict and diversity in Thai society. Bangkok: Social Studies Press.

