

ขันติบารมีในพุทธปรัชญาเถรวาท

Khanti Paramita in Theravada Buddhist Philosophy

สิรินทร์ กันยาวิริยะ¹ และ ชีสา กันยาวิริยะ²

Sirin Gunyaviriya¹ and Chisa Gunyaviriya²

^{1,2}บริษัท ล.ธนวังศ์ (1997) จำกัด

^{1,2}Lor Yaowaraj Bangkok

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

²chisa.gu@ssru.ac.th

Received: January 9, 2025; Revised: January 28, 2025; Accepted: January 28, 2025

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ ขันติบารมี ในบริบทของพุทธปรัชญาเถรวาท ซึ่งเป็นหนึ่งในบารมี 10 ประการที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาจิตใจและคุณธรรมเพื่อนำไปสู่การหลุดพ้นจากทุกข์ ขันติบารมีหมายถึงความอดทน อดกลั้น และการเผชิญหน้ากับความยากลำบากทั้งทางกายและทางใจ ด้วยจิตใจที่มั่นคงและสงบ การศึกษานี้เน้นวิเคราะห์ 3 ประเด็นสำคัญ ได้แก่ (1) ความหมายและลักษณะของขันติบารมีในพุทธปรัชญาเถรวาท (2) ขันติบารมีในฐานะเครื่องมือพัฒนาจิต และ (3) บทบาทของขันติบารมีต่อสังคมและการดำเนินชีวิต ผลการศึกษาพบว่า ขันติบารมีเป็นคุณธรรมที่ช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์และกิเลส ลดความขัดแย้ง และส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม นอกจากนี้ขันติยังช่วยให้จิตใจมีความมั่นคงและสามารถเผชิญกับปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างมีสติและปัญญา ในบริบทสังคม ขันติบารมีช่วยลดความรุนแรง ส่งเสริมความปรองดอง และสร้างความสงบสุขในชุมชน บทความนี้ยังนำเสนอโมเดล K-H-A-N-T-I Model ซึ่งสรุปแนวทางการประยุกต์ใช้ขันติบารมีในยุคปัจจุบัน เพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลงและความท้าทายต่าง ๆ ทั้งในระดับบุคคลและสังคม โดยเน้นการพัฒนาสมดุลทางจิตใจและการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขในสังคมที่มีความหลากหลายและซับซ้อน

คำสำคัญ : ขันติ, บารมี, ขันติบารมี, พุทธปรัชญาเถรวาท

Abstract

This study aimed to analyze Khanti Paramita in the context of Theravada Buddhist philosophy, which is one of the ten perfections essential for mental and moral development, leading to liberation from suffering. Khanti Paramita referred to patience, forbearance, and the ability to confront physical and mental difficulties with a calm and stable mind. The study focused on three key aspects: (1) the meaning and characteristics of Khanti Paramita in Theravada Buddhist philosophy, (2) its role as a tool for mental development, and (3) its significance in society and daily life. The findings revealed that Khanti Paramita was a virtue that helped individuals control emotions and defilements, reduce conflicts, and foster positive relationships within society. Furthermore, Khanti contributed to mental stability, enabling individuals to face daily challenges with mindfulness and wisdom. In the social context, Khanti Paramita helped mitigate violence, promote harmony, and create peaceful communities. The study also presented the KHANTI Model, summarizing the application of Khanti Paramita in modern contexts to address rapid changes and challenges. This model emphasized the development of mental balance and peaceful coexistence in diverse and complex societies.

Keywords : Khanti, Paramita, Khanti Paramita, Theravada Buddhist Philosophy

บทนำ

การมีบารมีตามคติของพระพุทธศาสนาขึ้นอยู่กับการกระทำของตนเอง บารมีเป็นแหล่งที่มาของอำนาจ ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ 1) บารมีที่ติดตัวมาแต่กำเนิด เช่น เกิดในชาติตระกูลสูง ครอบครัวเศรษฐี หรือนักปราชญ์ราชบัณฑิต อย่างไรก็ตาม การรักษาบารมีที่ได้มาจากชาติกำเนิดต่อไป จำเป็นต้องอาศัยการกระทำในปัจจุบันด้วย 2) บารมีที่เกิดจากการสั่งสมในปัจจุบัน เกิดจากการแสวงหาและสร้างสรรค์ขึ้นภายหลัง ดังนั้น แม้จะเกิดในชาติตระกูลต่ำหรือยากจน หากมีความวิริยะความขยันอดทน ก็สามารถขวนขวายสร้างชื่อเสียงและทรัพย์สมบัติได้ (ศศิธร อนันตพันธุ์พงศ์, 2561)

ในพระพุทธศาสนาเถรวาท คำว่า “บารมี” แปลว่า อย่างยิ่ง หรือที่มีความหมายว่า เลิศ ประเสริฐ หมายถึงคุณธรรมที่เป็นความดีในจิตใจ ซึ่งได้สั่งสมเพิ่มเติมให้ยิ่งขึ้นอยู่เสมจนถึงบริบูรณ์เต็มที่สุดในที่สุด และบารมีนี้ก็มาจาก “กรรม” คือการงานที่บุคคลกระทำทางกาย วาจา ใจ แม้ไม่ตั้งความปรารถนาพระโพธิญาณ ก็พึงปฏิบัติตามหลักบารมีเหล่านี้ ก็จะเป็นบุญบารมี เป็นบุญนิธิ เพราะฉะนั้น เมื่อว่าตาม

หลักธรรมแล้ว บารมีจึงเป็นของกลางทั่วไป ซึ่งทุกคนควรปฏิบัติตามควรแก่ฐานะของตน (สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒนมหาเถร) สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2555) ทศบารมีคือ บารมีที่พระโพธิสัตว์ได้บำเพ็ญมานับชาติไม่ถ้วน ซึ่งประกอบด้วยบารมีในระดับต้น (บารมีสามัญ) ระดับกลาง (อุปัชฌายะ) และระดับสูง (ปรมาตมบารมี) รวมเรียกว่า บารมี 30 ทศ หากกล่าวถึงทศบารมีโดยละเอียด บารมี 10 ประการ ได้แก่ 1) ทาน คือ การให้ การเสียสละ 2) ศีล คือ การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย ถูกต้องตามระเบียบวินัย 3) เนกขัมมะ คือ การออกบวชและสงบใจจากสิ่งยั่วยุต่าง ๆ 4) ปัญญา คือ ความรอบรู้ เข้าใจสภาพต่าง ๆ ตามความเป็นจริง 5) วิริยะ คือ ความเพียร ไม่ย่อท้อ 6) ขันติ คือ ความอดทน ทนทานจิตใจ 7) สัจจะ คือ ความจริง พูดจริง ทำจริง 8) อธิษฐาน คือ ความตั้งใจมั่น 9) เมตตา คือ ความรักใคร่ปรารถนาดีต่อผู้อื่น 10) อุเบกขา คือ การวางใจเป็นกลาง ไม่หวั่นไหวด้วยความยินดียินร้าย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2554)

ปัจจุบันสังคมเผชิญกับปัญหาความขัดแย้ง ความไม่อดทนอดกลั้น และการขาดความเข้าใจระหว่างบุคคล ซึ่งส่งผลกระทบต่อความสงบสุขและความร่วมมือในการอยู่ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์ แม้ว่าแนวคิดขันติบารมีจะเป็นหนึ่งในคุณธรรมสำคัญที่ได้รับการกล่าวถึงในพระพุทธศาสนา แต่กลับพบว่ามี ความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนหรือการประยุกต์ใช้อย่างไม่เหมาะสมในบริบทชีวิตประจำวัน ขณะเดียวกัน การศึกษาคุณธรรมในมิติของพุทธปรัชญามักให้ความสำคัญกับภาพรวมของทศบารมีโดยมิได้ลงลึกใน บทบาทของขันติบารมีอย่างเฉพาะเจาะจง

ดังนั้น บททศบารมีฉบับนี้จึงมุ่งวิเคราะห์ขันติบารมีในเชิงลึก เพื่ออธิบายความหมาย ความสำคัญ และการประยุกต์ใช้ขันติบารมีในบริบทของการดำเนินชีวิตยุคปัจจุบัน ทั้งในระดับปัจเจกและ สังคม โดยมีเป้าหมายเพื่อชี้ให้เห็นว่าขันติบารมีสามารถเป็นเครื่องมือสำคัญในการฝึกจิต พัฒนาตนเอง และสร้างความสมานฉันท์ในสังคม อันจะช่วยตอบโจทย์ปัญหาที่สังคมกำลังเผชิญอยู่ในปัจจุบัน

ความหมายขันติ

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึง "ขันติ" ใน "มหาปธานสูตร" ไว้ว่า *ขันติ ปริม ตโป ตีติกขา เอต พุทธาณ สาสนํ* (ขันติ คือ ความอดกลั้น เป็นตบะอย่างยิ่ง นี่คือการสอนของพระพุทธเจ้า)

ขันติ หรือความอดทน สามารถแบ่งตามลักษณะได้เป็น 3 ประเภท คือ ลักษณะที่ 1 ตีติกขาขันติ คือ ความอดทนด้วยอำนาจการอดกลั้น หมายถึงการระงับใจไม่ให้ลุแก่อำนาจของโลภะ (ความโลภ) โทสะ (ความโกรธ) และโมหะ (ความหลง) โดยอดกลั้นอย่างเต็มที่ด้วยพลังแห่งศีล ลักษณะที่ 2 ตบขันติ คือ ความอดทนที่เป็นพลังเผด็จการกิเลสหายาบ หมายถึงการป้องกันและควบคุมกิเลสในระดับกลาง ด้วย อำนาจของสมาธิ ลักษณะที่ 3 อธิวาสนขันติ คือ ความอดทนที่สามารถข่มกิเลสจนหยุดยั้งการเคลื่อนไหว ของกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง ด้วยอำนาจของวิปัสสนาปัญญา (พระอริการสูตรพล ฐานจาโร, 2557)

พระอริการทองหนัก กตสาโร (2561) กล่าวว่า ขันติในความหมายของพระพุทธศาสนา หมายถึง ความอดกลั้นต่อความทุกข์ ทั้งทางกาย วาจา และใจ เช่น อดทนต่อความร้อนหรือความเย็น อดทนต่อความทุกข์เวทนาจากการเจ็บป่วย อดทนต่อคำตำหนิและคำดูหมิ่น รวมถึงอดทนต่อความโลภ ความโกรธ และความหลง ดังนั้น ขันติจึงเป็นความอดทนและอดกลั้นต่อความทุกข์ทรมาน ทั้งทางร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังรวมถึงการระงับความต้องการในใจของตน เมื่อไม่ได้รับสิ่งที่ปรารถนา ผู้ที่มีขันติจะรู้จักอดทน อดกลั้น ไม่แสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีซึ่งอาจส่งผลร้ายต่อตนเองและผู้อื่น นอกจากนี้ ขันติยังหมายถึง ความเข้มแข็งของจิตใจ ในการละเว้นความชั่ว กระทำความดี และทำจิตใจให้ผ่องใส แม้จะเผชิญกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา บุคคลที่มีขันติสามารถรักษาภาวะปกติของตนไว้ได้ ไม่ว่าจะถูกรบกวนด้วยสิ่งที่พึงปรารถนาหรือไม่ก็ตาม โดยมีจิตใจมั่นคงเหมือนแผ่นดิน ซึ่งไม่หวั่นไหวแม้จะมีสิ่งใดมากระทบ ไม่ว่าจะ เป็นของเสียหรือของหอม ของสกปรกหรือของดีงาม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2554) กล่าวว่า ขันติ หมายถึง ความอดทนและความทนทานของจิตใจ โดยสามารถใช้สติปัญญาควบคุมตนให้อยู่ในอำนาจของเหตุผล และปฏิบัติตามแนวทางความประพฤติที่ตั้งไว้เพื่อจุดหมายอันชอบธรรมโดยไม่ลุ่มลุ่มอานาจกิเลส การบำเพ็ญขันติบารมีสามารถทำได้ ด้วยการควบคุมตนเอง อดทนต่อความอยากได้ใคร่มีเกินความจำเป็นของชีวิต ดำรงชีวิตด้วยความพอเพียง ซึ่งช่วยป้องกันการใช้จ่ายเกินตัวจนเกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและครอบครัว

นอกจากนี้ การอดทนต่อสภาวะกดดันในการทำงาน หรือการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมก็เป็นส่วนหนึ่งของการบำเพ็ญขันติ อีกตัวอย่างหนึ่งที่พบได้บ่อยในสังคมปัจจุบัน คือ การอดทนต่อสภาพการจราจรที่เผชิญกับผู้ใช้นถนนที่ไม่เคารพกฎ เช่น การแซงซ้าย ปาดหน้า หรือการด่าทอยั่ว การอดทนต่อกิริยาหยาบคายเหล่านี้จัดว่าเป็นการใช้ขันติ โดยอาศัยสติปัญญาควบคุมตนให้อยู่ในอำนาจเหตุผล และยึดมั่นในแนวทางความประพฤติที่ตั้งไว้เพื่อจุดหมายอันชอบ โดยไม่ปล่อยให้ตนตกอยู่ในอำนาจของกิเลส (เอกชัย อุไรสินธุ์, 2564)

จำลองเอกสมศักดิ์ แยมจันทิก และคณะ (2562) กล่าวว่า ขันติธรรม ตามความหมายของพระพุทธศาสนานั้น หมายถึง ความอดทน คือ ความอดกลั้นอันเป็นตบะอย่างยิ่ง ตบะหรือเครื่องมือในการเผาผลาญกิเลสที่ถูกต้องได้แก่ ขันติ คือ ความอดทน ความทนทานต่อสิ่งที่เข้ามากระทบกระทั่งกาย

พระสิริมังคลาจารย์ (2539) กล่าวว่าในภิกขุสงคัตติสูตร ขันติ หมายถึง ขันติมีลักษณะที่ไม่ทำการโกรธต่อกรรมชั่วและคำพูดชั่วของชนเหล่าอื่น ข่มใจ เป็นผู้ไม่ดูร้าย ไม่ปลุกน้ำตาให้เกิดขึ้นแก่ชนเหล่าอื่น แต่มีจิตใจเบิกบานและมีความสุข เพราะเอาชนะความโกรธนั้นได้ ในภิกขุอุปปิณณาสก ขันติ หมายถึง สภาพโดยอ้อมข่ม คือ ปราบปรามบาปธรรมมีความพยายาม ความเบียดเบียน ความถือตัว และความกระด้าง เป็นต้น เหตุฉะนั้น สภาพนั้นชื่อว่าทมะคือขันติ สภาพที่ชื่อว่าทมะ เพราะกำจัดและข่มความพยายามให้สงบ เพราะเหตุนี้จึงชื่อว่า อธิวาสณขันติ

จากที่ได้ศึกษาความหมายของคำว่าขันติ สามารถสรุปได้ว่า ขันติ หมายถึง ความอดทน อดกลั้น ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบทั้งทางกาย วาจา และใจ ซึ่งเป็นคุณธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา ที่ช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองไม่ให้ตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลส และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีสติและเหตุผล นอกจากนี้ ขันติ ยังครอบคลุมถึงการอดทนต่อความทุกข์ทั้งทางกายและทางใจอีกด้วย

ความหมายของบารมี

พระอริการสูตรพล ฐานจาโร (2557) อธิบายว่า “บารมี” หมายถึงปฏิบัติอันยอดเยี่ยม หรือคุณธรรมที่ประพฤติปฏิบัติอย่างเต็มที่ ซึ่งเป็นความดีที่กระทำอย่างพิเศษเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดในชีวิต เช่น การบรรลุพระโพธิญาณเพื่อเป็นพระพุทธเจ้า หรือการเป็นมหาสาวกในพระพุทธศาสนา เป็นต้น บารมีจึงมีความหมายเชื่อมโยงกับการพัฒนาคุณธรรมสูงสุดในตัวบุคคล โดยมุ่งเน้นการเสียสละและความเพียรพยายามเพื่อประโยชน์ส่วนรวมและเป้าหมายอันประเสริฐ

พระพรหมคุณาภรณ์. (ป.อ. ปยุตฺโต) (2551) นิยามว่า “บารมี” หมายถึง คุณความดีที่บำเพ็ญอย่างยิ่งยวดเพื่อบรรลุจุดหมายอันสูงยิ่ง มี 10 ประการ ได้แก่ ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา และอุเบกขา

ราชบัณฑิตยสถาน (2546) นิยามว่า “บารมี” หมายถึง คุณความดีที่ควรบำเพ็ญ มี 10 อย่าง คือ ทาน ศีล เนกขัมมะ (การออกจากกาม) ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา และอุเบกขา เรียกว่า ทศบารมี นอกจากนี้ยังหมายถึง คุณความดีที่ได้บำเพ็ญมา หรือคุณสมบัติที่ทำให้ยิ่งใหญ่ เช่น ขมพระ บารมี พระบารมีปกเกล้าฯ พ่ายแพ้แก่บารมี

จากที่ได้ศึกษาความหมายของคำว่าบารมี สามารถสรุปได้ว่า บารมี หมายถึง คุณธรรมที่บุคคลบำเพ็ญหรือปฏิบัติอย่างยืดยาวเพื่อพัฒนาตนเองให้ถึงจุดหมายอันสูงสุดในชีวิต โดยมีเป้าหมายเพื่อประโยชน์ส่วนรวมและความสมบูรณ์แบบในทางธรรม บารมีมีความหมายที่ครอบคลุมถึงการเสียสละความเพียรพยายาม และการบำเพ็ญความดีอย่างต่อเนื่องเพื่อความเจริญก้าวหน้าในทางจิตวิญญาณและสังคม

ความหมายของขันติบารมี

พระอริการสูตรพล ฐานจาโร (2557) อธิบาย ขันติบารมี หมายถึง คุณธรรมแห่งความอดทนอดกลั้น ซึ่งเป็นหนึ่งในบารมีสิบประการที่พระโพธิสัตว์ต้องบำเพ็ญเพื่อบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ โดยขันติบารมีไม่ได้หมายถึงเพียงการอดกลั้นต่อความทุกข์ทั้งทางกายหรือใจเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงความหนักแน่นมั่นคงทางจิตใจที่สามารถเผชิญหน้ากับอุปสรรค ปัญหา และสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาได้โดยไม่หวั่นไหว

พระสิริมังคลาจารย์ (2539) นิยามไว้ว่า ขันติবারมี หมายถึง คุณธรรมแห่งความอดกลั้นและการข่มใจ ซึ่งประกอบด้วยลักษณะสำคัญคือ การไม่โกรธหรือแสดงความดื้อยตบสนองต่อการกระทำหรือคำพูดที่ไม่ดีของผู้อื่น ขันติবারมีในมุมมองนี้เน้นถึงความสามารถในการควบคุมตนเอง เพื่อป้องกันไม่ให้ความโกรธและความพยายาบทครอบงำจิตใจ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2553) อธิบายว่า ขันติ หมายถึง ความอดทนและความทนทานของจิตใจ ที่เกิดจากการใช้สติปัญญาควบคุมตนเองให้อยู่ในอำนาจของเหตุผล โดยไม่ปล่อยให้ตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส ขันติবারมีในมุมมองนี้เน้นถึงความสามารถในการรักษาความประพฤติที่ถูกต้องและมุ่งมั่นสู่เป้าหมายอันชอบธรรม แม้จะต้องเผชิญกับอุปสรรคหรือแรงกดดันต่าง ๆ การบำเพ็ญขันติবারมี ต้องเริ่มจากการควบคุมตนเอง เช่น การอดทนต่อความอยากได้ใคร่มีเกินความจำเป็น ดำรงชีวิตด้วยความพอเพียง ไม่ฟุ้งเฟ้อ ซึ่งช่วยป้องกันการสร้างความเดือดร้อนต่อตนเองและครอบครัว

ศศิธร อนันตพันธุ์พงศ์ (2561) กล่าวว่า ขันติ คือ ความอดทน ความทนทานของจิตใจ สามารถใช้สติปัญญาควบคุมตนเองให้อยู่ในอำนาจเหตุผล และแนวทางความประพฤติปฏิบัติที่ตั้งไว้เพื่อจุดหมายอันชอบ ขันติবারมีจึงเป็นพลังที่ช่วยให้บุคคลสามารถรักษาความสงบภายใน และดำเนินชีวิตด้วยความมั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเร้าภายนอก และสามารถเอาชนะความโกรธ ความพยายาบท และความหลงได้ โดยยึดมั่นในแนวทางความประพฤติที่ดีงามเพื่อเป้าหมายอันประเสริฐ

จากที่ได้ศึกษาความหมายของคำว่าขันติবারมี สามารถสรุปได้ว่า ขันติবারมี หมายถึง คุณธรรมแห่งความอดทน อดกลั้น และความมั่นคงทางจิตใจ ซึ่งเป็นหนึ่งในบาร์มีสิบประการที่พระโพธิสัตว์ต้องบำเพ็ญเพื่อบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ ขันติবারมีไม่เพียงเกี่ยวข้องกับการอดกลั้นต่อความทุกข์ทางกายหรือใจ แต่ยังหมายถึงการเผชิญหน้าและรับมือกับอุปสรรค ปัญหา และสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาอย่างมีสติ โดยไม่หวั่นไหวหรือตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลส เช่น ความโกรธ ความโลภ หรือความหลง

ความสำคัญของขันติবারมี

ขันติবারมี เป็นคุณธรรมที่มีความสำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนา พระโพธิสัตว์ผู้มุ่งหวังพระสัมมาสัมโพธิญาณจะต้องบำเพ็ญขันติবারมีอย่างต่อเนื่องและยิ่งยวด เพื่อพัฒนาจิตใจให้สูงส่งและมั่นคง ขันติไม่ได้หมายถึงเพียงการอดกลั้นต่อความลำบากทางกายหรือทางใจเท่านั้น แต่ยังหมายถึงการมีจิตใจที่หนักแน่นมั่นคง ไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรคและความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิต

ขันติবারมีแบ่งออกเป็นสามระดับ คือ ขันติবারมีขั้นต้น ขันติอุปบาร์มี และขันติปรมัตถบาร์มี ทั้งสามระดับนี้แสดงถึงความลึกซึ้งและความยากง่ายของการบำเพ็ญขันติในแต่ละขั้นตอน พระโพธิสัตว์ต้องเริ่มต้นจากการฝึกฝนอดกลั้นต่อความไม่สะดวกเล็กน้อย ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความหิว ความ

เหนื่อย หรือสภาพอากาศที่ไม่เอื้ออำนวย จากนั้นจึงค่อย ๆ เพิ่มพูนความสามารถในการอดทนต่อความเจ็บปวดและการเสียสละที่ยิ่งใหญ่ขึ้น

ในระดับขั้นตีปรมัตถบารมี พระโพธิสัตว์จะต้องสามารถสละได้แม้กระทั่งชีวิตของตนเองเพื่อรักษาความดีงามและมุ่งสู่เป้าหมายสูงสุด ตัวอย่างในพระพุทธประวัติ เช่น ชันตีวาทีดาบส ผู้ยอมอดทนต่อการถูกกล่าวร้ายและถูกทำร้ายโดยไม่ตอบโต้ เพื่อแสดงให้เห็นถึงพลังของขันติที่สามารถดับความโกรธและความรุนแรงได้

ขันติบารมีไม่ได้เพียงส่งเสริมความเจริญทางจิตวิญญาณของผู้บำเพ็ญเท่านั้น แต่ยังเป็นรากฐานสำคัญของสันติสุขในสังคม ความอดกลั้นทำให้นักบวชสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข ลดความขัดแย้งและการเผชิญหน้าที่สามารถนำไปสู่ความรุนแรง ขันติเป็นพลังที่เปลี่ยนแปลงความเกลียดชังให้กลายเป็นความเมตตา และเปลี่ยนความโกรธแค้นให้กลายเป็นความกรุณา

เมื่อมองในมิติทางจิตใจ ขันติคือแสงสว่างที่คอยชี้นำให้ผู้บำเพ็ญเดินไปบนเส้นทางแห่งความดีโดยไม่หลงทางไปตามอำนาจของกิเลส ขันติช่วยให้จิตใจสงบมั่นคง แม้ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก เช่น การถูกดูหมิ่น การสูญเสีย หรือความเจ็บป่วย ขันติเป็นดั่งเกราะป้องกันที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความพร้อมที่จะรับมือกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต

การบำเพ็ญขันติบารมีจึงเปรียบเสมือนการปลูกต้นไม้ที่ต้องอาศัยความอดทนและความเพียรในการดูแล เมื่อเวลาผ่านไป ต้นไม้นั้นจะเติบโตและออกดอกผลที่งดงาม เป็นที่พึงพิงและร่มเงาแก่ผู้คนรอบข้าง เช่นเดียวกับผู้ที่บำเพ็ญขันติบารมีจนเต็มเปี่ยม ย่อมกลายเป็นแหล่งพลังแห่งคุณธรรมที่สร้างประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม

ท้ายที่สุด ขันติบารมีไม่ใช่เพียงคุณธรรมของพระโพธิสัตว์เท่านั้น แต่ยังเป็นคุณธรรมที่ทุกคนสามารถฝึกฝนและนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน การอดทนต่อความยากลำบากและความไม่สมบูรณ์ในชีวิต การยอมรับและอดกลั้นต่อพฤติกรรมของผู้อื่น และการรักษาความสงบของจิตใจ ล้วนเป็นการบำเพ็ญขันติบารมีที่ช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตและสร้างความสมดุลในสังคม (พระอธิการสุรพล ฐานจาโร, 2557)

จากที่ได้ศึกษาความสำคัญของขันติบารมี สามารถสรุปได้ว่า ขันติบารมีเป็นคุณธรรมที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในพระพุทธศาสนา โดยเป็นหนึ่งในบารมีสิบประการที่พระโพธิสัตว์ต้องบำเพ็ญเพื่อบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ ขันติบารมีช่วยพัฒนาจิตใจให้มีความมั่นคง หนักแน่น และสามารถเผชิญกับอุปสรรคหรือความทุกข์ในชีวิตโดยไม่หวั่นไหว ขันติบารมีไม่เพียงเป็นคุณธรรมของพระโพธิสัตว์เท่านั้น แต่ยังเป็นคุณธรรมที่ทุกคนควรฝึกฝน เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต สร้างสันติสุขในตนเองและสังคม และพัฒนาจิตใจให้มุ่งสู่ความดีงามสูงสุด

วิเคราะห์ขันติบารมีในพุทธปรัชญาเถรวาท

ขันติบารมีเป็นหนึ่งในทศบารมีที่มีบทบาทสำคัญในพุทธปรัชญาเถรวาท ซึ่งเน้นการพัฒนาจิตใจ และคุณธรรมเพื่อการบรรลุเป้าหมายสูงสุดคือ พระนิพพาน การวิเคราะห์ขันติบารมีในบริบทของพุทธปรัชญาเถรวาทสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเด็นสำคัญ ดังนี้

1. ความหมายและลักษณะของขันติบารมีในเถรวาท

ในพุทธปรัชญาเถรวาท ขันติบารมีหมายถึงคุณธรรมที่แสดงถึงความอดทน อดกลั้น และความสงบในจิตใจ ขันติบารมีมุ่งเน้นการข่มกิเลสต่าง ๆ เช่น ความโกรธ ความโลภ และความหลง ซึ่งอาจทำให้จิตใจสั่นไหว ขันติจึงเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้จิตใจมั่นคงและสามารถเผชิญหน้ากับอุปสรรคโดยไม่แสดงออก ซึ่งการกระทำที่ไม่เหมาะสม

ลักษณะสำคัญของขันติบารมีในเถรวาทประกอบด้วย

1) การอดทนต่อความทุกข์ทางกาย หมายถึงการไม่หวั่นไหวต่อความเจ็บปวดหรือความยากลำบากที่เกิดขึ้น เช่น ความเหน็ดเหนื่อยจากการปฏิบัติธรรม หรือการอดกลั้นต่อสภาพอากาศที่ไม่เอื้ออำนวย

2) การอดทนต่อความทุกข์ทางใจ เช่น การอดกลั้นต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ คำพูดเสียดสี หรือการกระทำที่ไม่เป็นธรรมจากผู้อื่น

3) การอดกลั้นต่อสิ่งชั่วร้ายภายนอก เช่น การเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความโกรธหรือความไม่พอใจ โดยไม่ตอบสนองด้วยการแสดงอารมณ์โกรธหรือการกระทำที่เป็นอันตราย

ในพระพุทธประวัติ พระพุทธเจ้าทรงแสดงขันติบารมีในหลายโอกาส เช่น ตอนที่พระองค์ถูกนางจิญจมาณวิกาใส่ร้าย ทรงอดกลั้นและไม่ตอบโต้ด้วยความโกรธ แต่ทรงแสดงความเมตตาและปัญญาในการแก้ไขสถานการณ์ นอกจากนี้ พระพุทธองค์ยังสอนให้ภิกษุและอุบาสกอุบาสิกาอดกลั้นต่อความยากลำบากในการปฏิบัติธรรม โดยยกขันติเป็นหนึ่งในคุณธรรมสำคัญสำหรับผู้ปรารถนาความหลุดพ้นจากทุกข์

ขันติปรমัตถบารมี คือ ระดับสูงสุดของขันติบารมีที่เน้นการอดทนและยอมรับทุกสภาพการณ์ ด้วยจิตใจที่สงบและไม่หวั่นไหว เช่น การเสียสละตนเองเพื่อรักษาธรรม หรือการไม่แสดงความโกรธ แม้ต้องเผชิญกับภัยอันตรายหรือการประทุษร้าย ลักษณะนี้แสดงถึงความสมบูรณ์ของขันติที่ไม่เพียงช่วยพัฒนาจิตใจตนเอง แต่ยังเป็นตัวอย่างแก่ผู้อื่นในสังคม

2. ขันติบารมีในฐานะเครื่องมือพัฒนาจิต

ขันติบารมีเป็นหนึ่งในบารมี 10 ประการ ที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาจิตให้มั่นคง และบริสุทธิ์ ในบริบทของพุทธปรัชญาเถรวาท ขันติหมายถึงความอดทน อดกลั้น และสามารถเผชิญกับ

ความยากลำบากทั้งทางกายและทางใจได้อย่างสงบ โดยไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเร้าที่มากระทบ การฝึกขันติบารมีจึงเป็นเครื่องมือที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจและนำไปสู่การปลดปล่อยจากความทุกข์ การฝึกขันติเป็นกระบวนการที่ช่วยให้จิตใจหลุดพ้นจากความทุกข์ที่เกิดจากการยึดติดและกิเลส เช่น ความโกรธ ความอาฆาต หรือความเสียใจ เมื่อฝึกขันติจนเกิดความชำนาญ จิตจะไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ด้านลบและสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือความทุกข์ได้อย่างมีสติ ขันติจึงเป็นเกราะป้องกันที่ช่วยลดแรงกระทบจากปัจจัยภายนอก และยังส่งเสริมให้เกิดความสงบภายใน การฝึกขันติบารมีไม่อาจเกิดผลได้อย่างสมบูรณ์หากขาด สติ (ความระลึกตัว) และ สมาธิ (ความตั้งมั่นของจิต) สติทำหน้าที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติรับรู้และตระหนักถึงสภาวะของจิตใจในปัจจุบัน เมื่อเกิดความโกรธหรือความไม่พอใจ สติจะช่วยให้สามารถระงับอารมณ์ได้ก่อนที่จะลุกลามเป็นการกระทำที่ไม่เหมาะสม ขณะเดียวกัน สมาธิทำให้จิตมีความมั่นคงและไม่หวั่นไหวต่อสิ่งรบกวน เมื่อจิตสงบและตั้งมั่น การเผชิญกับความยากลำบากจะกลายเป็นโอกาสในการพัฒนาตนเอง

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเน้นการพิจารณาสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ผู้ปฏิบัติมักเผชิญกับอุปสรรค เช่น ความเจ็บปวดทางกาย ความเมื่อยล้า หรือความฟุ้งซ่านทางใจ ในสถานการณ์เช่นนี้ ขันติบารมีมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้ผู้ปฏิบัติไม่ละทิ้งการฝึกปฏิบัติ แต่สามารถอดทนต่อความทุกข์ และดำเนินการพิจารณาธรรมชาติของความเจ็บปวดหรือความคิดที่เกิดขึ้นจนสามารถปล่อยวางได้ นอกจากการปฏิบัติธรรมแล้ว ขันติบารมียังเป็นเครื่องมือสำคัญในการเผชิญกับปัญหาในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในครอบครัว การทำงาน หรือความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การฝึกขันติช่วยลดความขัดแย้งและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น การอดทนต่อความคิดเห็นที่แตกต่าง หรือการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ด้วยความสงบ จะนำไปสู่การแก้ปัญหาอย่างมีสติและปัญญา

เมื่อฝึกขันติบารมีจนกลายเป็นนิสัย จิตจะมีความสงบและสมดุลงอกขึ้น ความโกรธและความทุกข์จะลดลง ทำให้มีความสุขจากภายใน นอกจากนี้ ขันติยังช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความมั่นคงทางจิตใจพร้อมเผชิญกับปัญหาและความเปลี่ยนแปลงในชีวิตอย่างสงบและมั่นคง ดังนั้น ขันติบารมีจึงไม่เพียงเป็นคุณธรรมที่สำคัญในทางธรรมเท่านั้น แต่ยังเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาจิตใจและใช้ชีวิตในโลกอย่างมีสติและปัญญา

3. บทบาทของขันติบารมีต่อสังคมและการดำเนินชีวิต

ขันติบารมีไม่ได้ส่งผลต่อการพัฒนาจิตของบุคคลเพียงอย่างเดียว แต่ยังเป็นรากฐานสำคัญที่ช่วยส่งเสริมความสงบสุขและความสมานฉันท์ในสังคม การฝึกฝนขันติช่วยลดการปะทะและความขัดแย้งทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และองค์กร ไปจนถึงระดับสังคมโดยรวม การอดกลั้นและการวางใจในปัจจุบันช่วยให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน นำไปสู่การสร้างสังคมที่เปี่ยมด้วยความเมตตาและปรองดอง ความขัดแย้งในสังคมมักเกิดจากการยึดมั่นถือมั่นในความคิดเห็น ความเชื่อ หรือผลประโยชน์ของตนเอง

การที่แต่ละฝ่ายขาดขันติในการรับฟังและอดกลั้นต่อความคิดเห็นที่แตกต่าง มักนำไปสู่การโต้เถียงหรือแม้กระทั่งการใช้ความรุนแรง แต่หากมีขันติบารมี บุคคลจะสามารถอดกลั้นและพิจารณาความเห็นต่างด้วยใจเป็นกลาง ส่งผลให้เกิดการเจรจาอย่างสร้างสรรค์และลดโอกาสที่จะเกิดความรุนแรง ขันติจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างวัฒนธรรมแห่งการฟังและความเข้าใจในสังคม

ในระดับปัจเจก ขันติช่วยให้บุคคลมีความอดทนต่อพฤติกรรมหรือคำพูดที่ไม่พึงพอใจของผู้อื่น ส่งผลให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีความราบรื่นมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ในครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน หรือความสัมพันธ์ในที่ทำงาน การอดกลั้นต่อข้อบกพร่องหรือความผิดพลาดของผู้อื่นช่วยลดความตึงเครียดและความขัดแย้ง ซึ่งเป็นพื้นฐานของการสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงและยั่งยืน

การทำงานในองค์กรหรือชุมชนมักต้องการความร่วมมือระหว่างบุคคลที่มีพื้นฐานความคิด ความเชื่อ และนิสัยที่แตกต่างกัน การฝึกขันติช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้โดยไม่เกิดความขัดแย้ง การอดทนต่อความเห็นต่าง หรือการยอมรับข้อจำกัดของผู้อื่น ช่วยสร้างบรรยากาศการทำงานที่เป็นมิตรและส่งเสริมการแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ขันติยังช่วยให้ผู้นำสามารถรับฟังความคิดเห็นจากสมาชิกในทีมและตัดสินใจได้อย่างรอบคอบ

สังคมที่ขาดขันติบารมีมักเกิดความขัดแย้งที่ลุกลามไปสู่การใช้ความรุนแรง ทั้งในรูปแบบของการกระทำและคำพูด ขันติช่วยลดความโกรธและการตอบโต้ด้วยอารมณ์ ทำให้การแก้ปัญหาเป็นไปด้วยเหตุผลและความเมตตา นอกจากนี้ ขันติยังส่งเสริมให้เกิดการยอมรับความหลากหลายทางวัฒนธรรม ความเชื่อ และวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการอยู่ร่วมกันในสังคมที่มีความแตกต่าง

ขันติบารมีเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างความปรองดองในระดับครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ การอดกลั้นต่อความคิดเห็นหรือพฤติกรรมที่ไม่สอดคล้องกับความเชื่อของตนเอง ช่วยลดการแบ่งฝักแบ่งฝ่ายในสังคม นอกจากนี้ การใช้ขันติยังช่วยสร้างสถานะที่เอื้อต่อการเจรจา การประนีประนอม และการหาจุดร่วมในสถานการณ์ที่มีความเห็นต่าง ส่งผลให้เกิดสังคมที่มีความเป็นเอกภาพและสมานฉันท์

ในชีวิตประจำวัน การแสดงขันติสามารถเห็นได้จากสถานการณ์ในที่ทำงาน เช่น เมื่อพนักงานต้องเผชิญกับความคิดเห็นที่แตกต่างหรือการวิจารณ์จากเพื่อนร่วมงาน แทนที่จะตอบโต้ด้วยอารมณ์ พนักงานเลือกที่จะรับฟังด้วยความสงบ และใช้สติเพื่อประเมินสถานการณ์ ผลที่ได้คือสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ และรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงานไว้ ความอดทนอดกลั้นเป็นคุณธรรมที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างมีสติและไม่หวั่นไหว ขันติช่วยลดความทุกข์ที่เกิดจากความคาดหวังหรือความไม่พอใจในสิ่งที่ไม่เป็นไปตามต้องการ เมื่อจิตใจมีขันติ บุคคลจะสามารถ

มองสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างเข้าใจและยอมรับความเป็นจริง ส่งผลให้เกิดความสุขและความสงบในชีวิต เช่น

ขันติบารมีเป็นคุณธรรมที่มีบทบาทสำคัญทั้งในระดับบุคคลและสังคม โดยช่วยสร้างความสมดุลและความสงบสุขในสังคมที่มีความหลากหลายและซับซ้อน การฝึกขันติอย่างต่อเนื่องจะนำไปสู่การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดี การลดความขัดแย้ง และการส่งเสริมความปรองดองในสังคม สังคมที่เปี่ยมด้วยขันติบารมีย่อมเป็นสังคมที่มีความร่มเย็นและมั่นคง

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ขันติบารมี เป็นคุณธรรมสำคัญในพุทธปรัชญาเถรวาทที่ช่วยพัฒนาจิตใจให้มั่นคงและบริสุทธิ์ ทั้งยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการเผชิญกับความทุกข์และอุปสรรคทั้งทางกายและใจ โดยอาศัยสติและสมาธิเป็นฐานสนับสนุน ขันติบารมีมีบทบาทต่อการปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ และส่งเสริมให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอย่างสงบสุข มีความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม ช่วยลดความขัดแย้ง และสร้างความปรองดองในระดับครอบครัว ชุมชน และสังคมโดยรวม สังคมที่เต็มไปด้วยขันติบารมีย่อมเป็นสังคมที่สงบสุขและมั่นคง

องค์ความรู้ใหม่

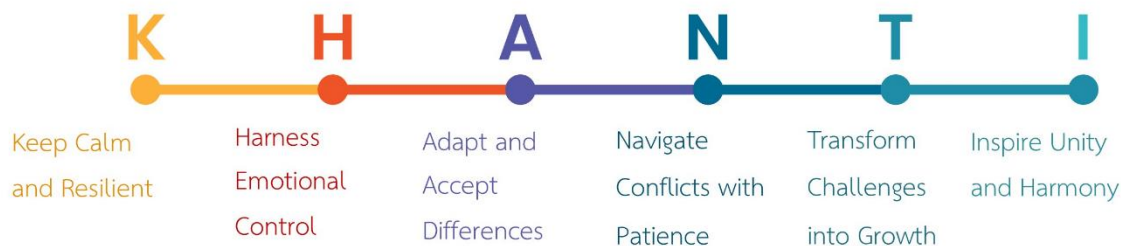
จากการวิเคราะห์ ขันติบารมีในพุทธปรัชญาเถรวาทและการนำมาประยุกต์ใช้ในยุคปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว สามารถพัฒนาเป็นแนวทาง “K-H-A-N-T-I Model”

K-H-A-N-T-I เป็นโมเดลที่อธิบายการประยุกต์ใช้ขันติบารมีในยุคปัจจุบัน เพื่อช่วยพัฒนาจิตใจสังคม และองค์กรอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีความหมายดังนี้

K	ย่อมาจาก	Keep Calm and Resilient
H	ย่อมาจาก	Harness Emotional Control
A	ย่อมาจาก	Adapt and Accept Differences
N	ย่อมาจาก	Navigate Conflicts with Patience
T	ย่อมาจาก	Transform Challenges into Growth
I	ย่อมาจาก	Inspire Unity and Harmony

โดยแสดงเป็นแผนภาพดังนี้

K-H-A-N-T-I Model



แผนภาพที่ 1 : K-H-A-N-T-I Model

จากแผนภาพที่ 1 อธิบายได้ว่า K-H-A-N-T-I Model ช่วยสรุปแนวทางการพัฒนาขั้นบันไดบาร์มีในยุคปัจจุบันโดยเน้นการควบคุมอารมณ์ การยอมรับความแตกต่าง การเผชิญความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ และการพัฒนาความสัมพันธ์ในสังคม ทั้งหมดนี้เพื่อสร้างความมั่นคงทางจิตใจและความสงบสุขในชีวิตและสังคม โดยสามารถอธิบายได้ดังนี้

K : Keep Calm and Resilient หมายถึง การรักษาความสงบและยืดหยุ่น (Resilience) คือ อดทนต่อสถานการณ์ที่ยากลำบาก และสามารถปรับตัวได้ในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

H : Harness Emotional Control หมายถึง การควบคุมอารมณ์ (Emotional Intelligence) คือ ฝึกสติและสมาธิเพื่อจัดการอารมณ์เชิงลบ เช่น ความโกรธ ความเครียด และความเสียใจ

A : Adapt and Accept Differences หมายถึง การปรับตัวและยอมรับความแตกต่าง คือ อดทนต่อความคิดเห็นที่แตกต่างและยอมรับความหลากหลายในสังคม

N : Navigate Conflicts with Patience หมายถึง การเผชิญหน้าความขัดแย้งด้วยขันติ คือ ใช้ขั้นบันไดบาร์มีในการแก้ปัญหความขัดแย้งอย่างสันติ และส่งเสริมการประนีประนอม

T : Transform Challenges into Growth หมายถึง การเปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นโอกาส คือ อดทนต่อความล้มเหลวและใช้เป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง

I : Inspire Unity and Harmony หมายถึง การสร้างความปรองดองและความสมานฉันท์ คือ ใช้ขั้นบันไดบาร์มีเพื่อส่งเสริมความเข้าใจระหว่างบุคคล และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม

บทสรุป

จากการศึกษาขันติবারมีในพุทธปรัชญาเถรวาท สามารถสรุปได้ว่า ขันติবারมี เป็นคุณธรรมที่สำคัญและจำเป็นต่อการพัฒนาจิตใจของบุคคลและความสงบสุขของสังคม โดยมีบทบาทสำคัญทั้งในเชิงปัจเจกและสังคม ขันติช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญหน้ากับอุปสรรค ความทุกข์ และสถานการณ์ที่ท้าทายได้อย่างมีสติและปัญญา นอกจากนี้ ขันติยังช่วยลดความขัดแย้ง สร้างความปรองดอง และส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม ขันติবারมีในพุทธปรัชญาเถรวาทเน้นการพัฒนาจิตใจให้มั่นคงผ่านการฝึกสติ สมาธิ และปัญญา เพื่อให้สามารถอดกลั้นต่อกิเลส เช่น ความโกรธ ความโลภ และความหลง นำไปสู่การปลดปล่อยจากทุกข์และการบรรลุเป้าหมายสูงสุดคือ พระนิพพาน ในยุคปัจจุบัน ขันติবারมีสามารถประยุกต์ใช้เพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลง ความกดดัน และความซับซ้อนของสังคม โดยเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ การแก้ปัญหาความขัดแย้ง และการสร้างความสมานฉันท์ในระดับบุคคล องค์กร และสังคมโดยรวม สังคมที่ยึดถือขันติบาร์มีย่อมเป็นสังคมที่มีความสงบสุข ยั่งยืน และเปี่ยมด้วยคุณภาพชีวิต

บรรณานุกรม

- จำสืบเอกสมศักดิ์ แยมจันทิก และคณะ. (2562). ศึกษาวิเคราะห์ขันติธรรมที่ปรากฏในจินตนาटक. *วารสารนิสิตวัจ*, 21(1), 28-34.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (ป.อ. ปยุตโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (ป.อ. ปยุตโต). (2554). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 20). กรุงเทพฯ : สหธรรมิก.
- พระสิริมงคลจารย์. (2539). *มังคลัตถทีปนี (ทูติโย ภาค)*. (พิมพ์ครั้งที่ 13). กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระอธิการสุรพล ฐานจาโร. (2557). การศึกษาวิเคราะห์ขันติบาร์มีของพระโพธิสัตว์ในพุทธศาสนา. *วารสารวันมัญจทองแหงพุทธศาสตรปริทรรศน์*, 1(1), 133-141.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์.
- ศศิธร อนันตพันธุ์พงศ์. (2561). พุทธภาวะผู้นำเชิงทศบาร์มีเพื่การบริหารการเปลี่ยนแปลงองค์กร. *วารสารสหวิทยาการนวัตกรรมการบริหาร*, 1(1), 44-51.
- สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฒนมหาเถร) สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (2555). *ทศบาร์มีทศพิธราชธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). นครปฐม : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย.
- เอกชัย อุไรสินธว์. (2564). แนวปฏิบัติตามปฏิปทาของพระโพธิสัตว์ในสังคมไทยปัจจุบัน. *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*. คณะศิลปศาสตร์ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.