

การประยุกต์ใช้หลักขันติธรรมเพื่อการบรรลุเป้าหมายของชีวิต
ตามหลักพระพุทธศาสนา

Applying Khanti (Principle of Tolerance) to Achieve Life Goals
according to Buddhist Principles

พระเทพ ปิยสีโล (ฟิ่งทองคำ)¹ และพระครูสุธีธรรมบัณฑิต (ไธ้ ธมฺมเมธี)²
Phra Thep Piyasilo (Phuengthongkham) and Phrakhru Suthi Thammabandit
(Hai Dhammamedhi)

Received: March 12, 2025

Revised: November 14, 2025

Accepted: January 01, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาหลักขันติในคัมภีร์พระพุทธศาสนา 2) ศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้หลักขันติในสังคมไทย และ 3) วิเคราะห์คุณค่าเชิงจริยธรรมของหลักขันติในพระพุทธศาสนาเพื่อการบรรลุเป้าหมายของชีวิต เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาค้นคว้าข้อมูลทางเอกสารและการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ รวม 17 รูป/คน สันทนากลุ่มเฉพาะ จำนวน 9 รูป/คน วิเคราะห์ข้อมูลเนื้อหาเชิงพรรณนา ผลการวิจัย พบว่า 1) ขันติในหลักขันติในคัมภีร์พระพุทธศาสนา หมายถึง ความอดทนต่อทุกข์ทางกาย วาจา และใจ เป็นคุณธรรมสำคัญที่ช่วยให้มนุษย์เผชิญอุปสรรคโดยไม่หวั่นไหว 2) การประยุกต์ใช้ขันติในสังคมไทยสามารถทำได้ในหลายมิติ ได้แก่ 2.1) ด้านการศึกษา โรงเรียนควรปลูกฝังขันติผ่านการเรียนรู้ที่เน้นคุณธรรม 2.2) ด้านครอบครัว พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างและสอนลูกให้มีขันติในการเผชิญปัญหา 2.3) ด้านการทำงาน ขันติช่วยลดความขัดแย้งในองค์กรและสร้างบรรยากาศที่ดี 2.4) ด้านสังคมและวัฒนธรรม ขันติช่วยลดความขัดแย้งและเสริมสร้างความสามัคคี 2.5) ด้านการปฏิบัติธรรม สมาธิและวิปัสสนาช่วยเสริมสร้างขันติให้มั่นคง และ 3) คุณค่าเชิงจริยธรรมของขันติช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างมีศีลธรรม ควบคุมตนเอง ลดอกุศลกรรม และใช้ปัญญาตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ขันติเป็นรากฐานของ

¹⁻² มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author, e-mail: nattha915628@gmail.com

คุณธรรม เช่น เมตตาและกรุณา ส่งเสริมความสงบภายใน ช่วยให้บุคคลบรรลุเป้าหมายชีวิต และเป็นปัจจัยสำคัญต่อสันติภาพในสังคม นอกจากนี้ยังเป็นองค์ประกอบสำคัญของการปฏิบัติธรรม และการบรรลุธรรม

คำสำคัญ: การประยุกต์ใช้, หลักขันติ, เป้าหมายของชีวิต

Abstract

The objectives of this research article were 1) to study Khanti (Principle of Tolerance) in Buddhist scriptures; 2) to examine the application of Khanti (Principle of Tolerance) in Thai society; and 3) to analyze the ethical value of Khanti (Principle of Tolerance) in Buddhism for achieving life goals. This is the qualitative research employed through documentary research and interviews with 17 key informants as well as focus group discussions with 9 informants. Data was analyzed using descriptive content analysis. The research findings revealed that 1) Khanti in Buddhist scriptures referred to tolerance of physical, verbal, and mental suffering. It was an important virtue that helped humans face obstacles without wavering; 2) the application of Khanti in Thai society can be done in several dimensions, including: 2.1) in education, schools should instill Khanti (Principle of Tolerance) through moral-focused learning; 2.2) in the family, parents should be role models and teach their children patience in facing problems; 2.3) in the workplace, Khanti (Principle of Tolerance) helped reduce conflict in organizations and create a positive atmosphere; 2.4) in society and culture, Khanti (Principle of Tolerance) helped reduce conflict and strengthen unity; 2.5) in terms of Dhamma practice, Samadhi and Vipassana helped strengthen Khanti (Principle of Tolerance); and 3) the ethical value of Khanti (Principle of Tolerance) helped individuals live morally, control themselves, reduce negative actions, and make rational decisions. Khanti (Principle of Tolerance) was the foundation of virtues such as Metta and Karuna, promoting inner peace, helping individuals achieve their life goals, and was a crucial factor in social peace. Furthermore, Khanti (Principle of Tolerance) was an important component of spiritual practice and enlightenment.

Keywords: Application, Principle of Tolerance, Life Goals

บทนำ

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีศักยภาพในการปรับตัวและเอาตัวรอดจากสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ซึ่งความสามารถนี้เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ การเรียนรู้ และการพัฒนาความอดทนเพื่อต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ การบรรลุเป้าหมายของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษา การทำงาน หรือการดำเนินชีวิต บรรลุเป้าหมายของชีวิต ต้องผ่านการวางแผนและการกระทำที่ต่อเนื่อง โดยต้องมีความมุ่งมั่นและความมั่นใจในการดำเนินต่อไป ล้วนต้องอาศัยความอดทนและความมุ่งมั่นอย่างต่อเนื่อง (ภัทรชาติ คงมัน, 2558) การวางแผนที่ดีและการปฏิบัติอย่างมีวินัยเป็นหัวใจสำคัญในการนำไปสู่ความสำเร็จ ในสังคมที่เผชิญกับปัญหาและวิกฤตการณ์มากมาย ความอดทนเป็นคุณสมบัติสำคัญที่ช่วยให้มนุษย์สามารถรักษาสมดุลของร่างกายและจิตใจให้มีความสุข แม้จะต้องเผชิญกับความเจ็บปวด คำวิพากษ์วิจารณ์ หรือความล้มเหลว (พระอาคม อคฺคจโก, 2565) ชั้นดีธรรมช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง ไม่แสดงออกด้วยความหุนหันพลันแล่น และสามารถรักษาความสง่างามทางศีลธรรมได้

ชั้นดี คือ ความอดทน (พระไตรปิฎกภาษาไทย 11/84/62) เป็นคุณธรรมสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมจิตใจให้อยู่ในอำนาจของเหตุผล มีความเข้มแข็ง ไม่หวั่นไหว และมุ่งมั่นในเป้าหมายที่ตั้งงาม ชั้นดีเป็นทั้งความอดทนต่อความลำบากทางกาย เช่น ความหิว ความเจ็บปวด หรือสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย และความทนทานของจิตใจ เช่น การเผชิญกับคำวิพากษ์วิจารณ์ ความขัดแย้ง หรือสิ่งเร้าทางกิเลสที่อาจทำให้หลงใหล ผู้ที่มีชั้นดีจะสามารถรักษาความสามัคคีและดำรงชีวิตด้วยปัญญา ชั้นดีเป็นคุณธรรมที่เอื้อต่อความสำเร็จของชีวิต เพราะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับอุปสรรคโดยไม่ท้อแท้ ใช้ปัญญาแก้ไขปัญหา และก้าวไปสู่ความสำเร็จได้ นอกจากนี้ ชั้นดียังเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ความดีงามในทางธรรมะ สามารถละบาปอกุศล และเสริมสร้างความสำเร็จทั้งในทางโลกและทางธรรม ดังที่ปรากฏในพจนานุกรมพุทธศาสน์ชั้นดีตามพจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์ว่า ความอดทนคือทนลำบากทนตรากตรำทนเจ็บใจความหนักเอาเบาสู้อเพื่อบรรลุจุดหมายที่ตั้งงาม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2556) และคติธรรมในเอกปทชาดก ว่า ความเพียรที่ประกอบด้วยศีลและชั้นดีสามารถนำไปสู่ความสุขของตนเองและผู้อื่น รวมถึงเป็นหนทางแห่งการบรรลุประโยชน์อันยิ่งใหญ่ (พระไตรปิฎกภาษาไทย 27/176/112)

หลักชั้นดีในพระพุทธศาสนาเป็นธรรมะที่สอนให้มนุษย์มีความอดทนต่อความทุกข์ อุปสรรค และความไม่สบายใจ ด้วยสติและปัญญา ถือเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาจิตใจและดำเนินชีวิตให้บรรลุเป้าหมายได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม การนำหลักชั้นดีมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันยังไม่ได้รับการศึกษาย่างเป็นระบบ จึงเกิดข้อสงสัยเกี่ยวกับแนวทาง

และวิธีการประยุกต์ใช้ในบริบทต่าง ๆ พระพุทธองค์ทรงแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของขันติธรรม โดยทรงบำเพ็ญขันติจนบรรลุสัมมาสัมโพธิญาณ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ความอดทนคือความอดกลั้นเป็นตบะอย่างยิ่ง” (พระไตรปิฎกภาษาไทย 10/90/50) พระองค์ทรงแสดงตนเป็นแบบอย่างของขันติ เพื่อให้พุทธศาสนิกชนได้นำไปประพฤติปฏิบัติตาม ผู้ที่ผ่านกระบวนการฝึกฝนตามหลักขันติธรรมย่อมมีความมั่นใจในการบรรลุเป้าหมายของชีวิต สามารถอดทนต่อความยากลำบาก และรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ขันติเป็นคุณธรรมสำคัญที่ช่วยให้มนุษย์สามารถเผชิญกับอุปสรรคและความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีสติและปัญญา พระพุทธองค์ทรงยกขันติเป็นตบะอย่างยิ่ง และทรงเป็นแบบอย่างของความอดทนที่นำไปสู่สัมมาสัมโพธิญาณ อย่างไรก็ตาม การนำขันติไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงยังไม่ได้รับการส่งเสริมอย่างเป็นระบบ ส่งผลให้บางคนขาดความสามารถในการอดทนต่ออุปสรรค ทั้งในด้านการศึกษา การทำงาน และการดำรงชีวิตในสังคม ซึ่งอาจนำไปสู่ความล้มเหลวหรือความขัดแย้ง ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการขาดขันติ ได้แก่ การยอมแพ้ต่ออุปสรรคได้ง่าย การขาดความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ไม่ราบรื่น สิ่งเหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อความสำเร็จในชีวิตและความสัมพันธ์ทางสังคม อย่างไรก็ตาม หากบุคคลสามารถฝึกฝนขันติได้อย่างเหมาะสม ย่อมสามารถเพิ่มพูนความเข้มแข็งทางจิตใจ ทนทานต่อแรงกดดัน และสามารถแก้ไขปัญหต่าง ๆ ได้ อย่างมีสติ ซึ่งจะนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายของชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การฝึกฝนขันติจึงมีบทบาทสำคัญในการวางเป้าหมายชีวิตให้ชัดเจน และช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับปัญหาในชีวิตได้ดีขึ้น ทำให้เกิดความมั่นคงในจิตใจ ลดความขัดแย้งในสังคม และช่วยส่งเสริมให้เกิดความสำเร็จทั้งในระดับบุคคลและสังคมโดยรวม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาหลักขันติในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้หลักขันติในสังคมไทย
3. เพื่อวิเคราะห์คุณค่าเชิงจริยธรรมของหลักขันติในพระพุทธศาสนาเพื่อการบรรลุเป้าหมายของชีวิต

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. การศึกษาในเชิงเอกสารจากศึกษาเอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 และอรรถกถา ที่เกี่ยวข้องกับหลักขันติ

ธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อการบรรลุเป้าหมายของชีวิต ศึกษาเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ เอกสาร ตำรา คัมภีร์ปกรณ์ รายงานวิจัยต่าง ๆ อันเป็นที่น่าเชื่อถือและเป็นที่ยอมรับจาก นักวิชาการและผู้ทรงคุณวุฒิ ตั้งแต่อดีตครั้งพุทธกาลจวบจนถึงปัจจุบัน ได้นำหนังสือตำรา งานวิจัยยุคปัจจุบันเข้ามาประกอบ และนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารชั้นปฐมภูมิและชั้นทุติยภูมิมาเรียบเรียง แบบบรรยาย เชิงพรรณนา แสดงถึงความสำคัญและบทบาทของหลักชั้นธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อการบรรลุเป้าหมายของชีวิต

2. การสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เลือกแบบเจาะจงจำนวน รวมทั้งสิ้น 17 รูป/คน ผู้ให้ข้อมูลสำคัญถูกคัดเลือกแบบเจาะจง โดยยึดเกณฑ์ดังต่อไปนี้ 1) มีความรู้ ความเข้าใจ หรือประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับหลักชั้นธรรมในพระพุทธศาสนา 2) มีประสบการณ์ในการประยุกต์ใช้ ชั้นธรรมในชีวิตประจำวันหรือในการทำงานไม่น้อยกว่า 3 ปี 4) สามารถอธิบาย วิเคราะห์ และถ่ายทอด ประสบการณ์ได้อย่างชัดเจน ลึกซึ้ง และเป็นระบบ 5) มีความสมัครใจเข้าร่วมการให้ข้อมูล และสามารถสละเวลาเพื่อการสัมภาษณ์เต็มรูปแบบ

3. การสนทนากลุ่มเฉพาะกับผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 9 รูป/คน ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิ ทางด้านพุทธศาสนา 4 รูป/คน และนักวิชาการด้านพุทธศาสนา 5 รูป/คน เป็นวิธีการ รวบรวมข้อมูลเชิงลึกจากกลุ่มบุคคลที่มีความเชี่ยวชาญหรือประสบการณ์ในหัวข้อที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ ได้ข้อมูลที่หลากหลายและมุมมองที่แตกต่างเกี่ยวกับแนวทางการประยุกต์ใช้หลักชั้นธรรมในชีวิตตาม หลักพระพุทธศาสนา

4. การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลสำคัญ ๆ จาก การศึกษา ค้นคว้า และทบทวนไว้ในแนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับชั้นธรรม และเก็บข้อมูลจากส่วนเอกสาร คัมภีร์อื่น ๆ หนังสือ ตำรา รายงานวิจัยที่เป็นที่ยอมรับ ผู้ทรงคุณวุฒิ หนังสืองานเขียนยุคปัจจุบัน รวมถึงข้อมูลสำคัญต่าง ๆ ทางสื่อดิจิทัล ที่เกี่ยวข้องจนถึงปัจจุบัน

5. การวิเคราะห์ข้อมูล เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาค้นคว้าข้อมูลทางเอกสารและการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลเชิงลึก สนทนากลุ่มเฉพาะ วิเคราะห์ข้อมูลเนื้อหาเชิงพรรณนาจากข้อมูล หลัก ที่ทบทวนจากพระไตรปิฎก รายงานวิจัย สื่อออนไลน์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นการวิเคราะห์ ตามวัตถุประสงค์ ให้เห็นความสำคัญของชั้นธรรมและการวางแผนเป้าหมายของชีวิต

สรุปผลการวิจัย

1. การศึกษาหลักชั้นธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พบว่า ชั้นธรรม หมายถึง ความอดทนและอดกลั้นต่อความทุกข์ทั้งทางกาย วาจา และใจ เป็นคุณธรรมสำคัญที่ช่วยให้มนุษย์เผชิญกับอุปสรรค

และความยากลำบากโดยไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอก ชั้นดีมีความสำคัญที่ช่วยควบคุมอารมณ์ ลดความขัดแย้ง และเป็นรากฐานของการพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จทั้งทางโลกและทางธรรม อีกทั้งเป็นเครื่องมือสำคัญในการลดละกิเลสและนำไปสู่การบรรลุธรรม การพัฒนาชั้นดีสามารถทำได้โดย 1) การมีหิริโอตตปปะ (ความละอายและเกรงกลัวต่อบาป) 2) การรู้เท่าทันอารมณ์เมื่อเกิดสิ่งมากระทบ 3) การฝึกสมาธิเพื่อทำให้จิตใจมั่นคง อาณิสสงส์ของผู้ที่มีชั้นดีจะได้รับผลดี ได้แก่ 1) เป็นที่รักของผู้อื่น 2) ไม่ก่อเวรกรรม 3) มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ 4) เมื่อตายไปจะได้เกิดในสุคติ หากฝึกฝนชั้นดีอย่างต่อเนื่อง จะช่วยพัฒนาจิตใจให้มั่นคง ลดความขัดแย้งในสังคม และนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรม

2. การศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้หลักชั้นดีในสังคมไทย พบว่า การนำหลักชั้นดีมาใช้ในสังคมไทยสามารถทำได้ในหลายบริบท ดังนี้

2.1 ด้านการศึกษาโรงเรียนและสถาบันการศึกษาควรส่งเสริมหลักชั้นดีผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม นักเรียนควรได้รับการฝึกฝนให้มีความอดทนต่อการเรียนรู้ ความผิดพลาด และการพยายามอย่างต่อเนื่อง ชั้นดียังช่วยให้นักเรียนสามารถรับมือกับแรงกดดันจากการศึกษา เช่น การสอบแข่งขันและการทำโครงการ นอกจากนี้ สถาบันการศึกษาควรปลูกฝังแนวคิดเรื่องชั้นดีผ่านกิจกรรมเสริมหลักสูตร เช่น การเรียนรู้ผ่านโครงการจิตอาสา และการอบรมด้านสติสมาธิ ซึ่งจะช่วยพัฒนาคุณลักษณะที่เอื้อต่อการใช้ชั้นดีในชีวิตจริง

2.2 ด้านครอบครัวครอบครัวเป็นรากฐานสำคัญของการปลูกฝังชั้นดี พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีในการอดทนต่อความยากลำบาก และสอนลูกหลานให้รู้จักความอดทนในการเผชิญปัญหา เช่น การส่งเสริมให้เด็กรู้จักรอคอย ไม่ใช่ความรุนแรงในการแก้ปัญหา และให้คำแนะนำเกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์ การที่สมาชิกในครอบครัวมีชั้นดีจะช่วยลดความขัดแย้งในบ้านและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน นอกจากนี้ การปลูกฝังชั้นดีในครอบครัวสามารถทำได้ผ่านกิจกรรม เช่น การฝึกสมาธิร่วมกัน การอ่านพระธรรมเทศนา และการทำกิจกรรมที่ต้องใช้ความอดทนและความร่วมมือ เช่น การทำอาหารหรือการปลูกต้นไม้

2.3 ด้านการทำงานการใช้ชั้นดีในสถานที่ทำงานช่วยให้เกิดสภาพแวดล้อมที่สงบสุข พนักงานที่มีชั้นดีสามารถจัดการกับความเครียด ความขัดแย้ง และแรงกดดันได้ดีขึ้น ชั้นดียังช่วยให้บุคคลมีความเพียรพยายามในการทำงาน แม้ต้องเผชิญกับความล้มเหลวหรือความท้าทาย นอกจากนี้ องค์กรควรส่งเสริมให้พนักงานฝึกชั้นดีผ่านกิจกรรมการอบรมด้านสติ สมาธิ และการจัดการอารมณ์ เช่น การฝึกอบรมเรื่องการบริหารความเครียด การสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ และการ

แก้ไขปัญหาอย่างมีสติ การนำขันติมาใช้ในที่ทำงานยังช่วยเสริมสร้างความสามัคคีและความร่วมมือระหว่างพนักงาน ทำให้เกิดบรรยากาศการทำงานที่มีความสุขและประสิทธิภาพสูง

2.4 ด้านสังคมและวัฒนธรรมขันติเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยลดความขัดแย้งในสังคม การส่งเสริมขันติในระดับชุมชนสามารถช่วยสร้างสังคมที่มีความสงบสุขและสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างปรองดอง ในปัจจุบัน สังคมไทยเผชิญกับปัญหาความขัดแย้งหลายด้าน เช่น ความแตกต่างทางการเมือง ศาสนา และวัฒนธรรม ขันติสามารถช่วยลดความตึงเครียดและเสริมสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกัน เช่น การอดทนต่อความคิดเห็นที่แตกต่าง การฝึกสติและการมีเมตตาต่อผู้อื่น นอกจากนี้ การนำขันติมาใช้ในสังคมสามารถทำได้ผ่านโครงการส่งเสริมวัฒนธรรม เช่น การจัดอบรมด้านสันติวิธี การเสวนาทางสังคมที่เน้นการรับฟังอย่างมีขันติ และการเผยแพร่ธรรมะเกี่ยวกับขันติในวงกว้าง การใช้ขันติในสังคมยังช่วยเสริมสร้างจิตสำนึกของประชาชนในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ และลดความรุนแรงที่เกิดจากความไม่อดทนต่อกัน

2.5 ด้านศาสนาและจิตวิญญาณขันติเป็นคุณธรรมที่สำคัญในพระพุทธศาสนาและสามารถนำมาใช้เพื่อพัฒนาชีวิตทางจิตวิญญาณ พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าขันติเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองทางด้านจิตใจและปัญญา การฝึกขันติผ่านการปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนากรรมฐานสามารถช่วยให้บุคคลมีสติรู้เท่าทันอารมณ์และลดความทุกข์ การนำขันติไปใช้ในทางศาสนายังรวมถึงการมีความอดทนต่อกฎเกณฑ์ทางศีลธรรม เช่น การรักษาศีล 5 และการทำบุญโดยไม่หวังผลตอบแทน นอกจากนี้ ศาสนายังสามารถเป็นแหล่งเรียนรู้ขันติผ่านการฟังธรรม การศึกษาพระไตรปิฎก และการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งสามารถช่วยให้บุคคลพัฒนาตนเองไปสู่ความสงบทางจิตใจและการบรรลุเป้าหมายของชีวิต

3. วิเคราะห์คุณค่าเชิงจริยธรรมของหลักขันติในพระพุทธศาสนาเพื่อการบรรลุเป้าหมายของชีวิต พบว่า ขันติเป็นหลักธรรมที่มีคุณค่าเชิงจริยธรรมสูงและสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อบรรลุเป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นคง ดังนี้

3.1 ขันติเป็นรากฐานของศีลธรรมและความประพฤติที่ดี

ขันติ (ความอดทน) เป็นคุณธรรมพื้นฐานที่ช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมตนเอง ไม่ปล่อยให้อารมณ์โกรธ ความโลภ หรือความหลงครอบงำ บุคคลที่มีขันติสามารถระงับอารมณ์โกรธและไม่ตอบโต้ด้วยความรุนแรง ทำให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีศีลธรรม ไม่เบียดเบียนผู้อื่น และสามารถปฏิบัติตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาได้อย่างเคร่งครัด

3.2 ชั้นดีเป็นเครื่องมือในการขัดเกลาจิตใจและลดอกุศลกรรม

ชั้นดีช่วยให้บุคคลสามารถอดทนต่อสิ่งยั่วยุต่าง ๆ เช่น คำพูดไม่ดี การกระทำที่ไม่เป็นธรรม หรือสภาวะแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย โดยไม่ตอบโต้ด้วยความรุนแรงหรือพฤติกรรมที่ผิดศีลธรรม ผู้ที่ฝึกชั้นดีจะสามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง ลดโอกาสในการสร้างอกุศลกรรม เช่น การพูดจาหยาบคาย การใช้ความรุนแรง หรือการกระทำที่เป็นภัยต่อตนเองและผู้อื่น

3.3 ชั้นดีส่งเสริมปัญญาและการตัดสินใจที่มีเหตุผล

ชั้นดีช่วยให้บุคคลมีสติและสามารถใช้ปัญญาในการพิจารณาสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างรอบคอบ ไม่ตัดสินใจโดยใช้อารมณ์เป็นหลัก บุคคลที่มีชั้นดีสามารถอดทนต่อความคิดเห็นที่แตกต่าง เปิดใจรับฟังผู้อื่น และคิดวิเคราะห์ข้อมูลอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจ

3.4 ชั้นดีเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาคุณธรรมภายใน

ชั้นดีเป็นรากฐานของคุณธรรมหลายประการ เช่น ความเมตตา กรุณา และความเสียสละ บุคคลที่มีชั้นดีสามารถฝึกฝนตนเองให้มีความสงบภายใน ไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรค ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม

3.5 ชั้นดีช่วยให้บรรลุเป้าหมายของชีวิตได้อย่างมั่นคง

ชั้นดีช่วยให้บุคคลสามารถพยายามอย่างต่อเนื่องในการศึกษา การทำงาน และการพัฒนาตนเอง แม้เผชิญกับความยากลำบาก โดยชั้นดีช่วยให้บุคคลไม่ละทิ้งเป้าหมายง่าย ๆ และสามารถเผชิญกับอุปสรรคได้อย่างมั่นคง

3.6 ชั้นดีเป็นรากฐานของสันติภาพและความสามัคคีในสังคม

ชั้นดีช่วยลดความขัดแย้งในระดับบุคคลและสังคม บุคคลที่มีชั้นดีสามารถอดทนต่อความคิดเห็นที่แตกต่าง ลดการใช้ความรุนแรง และสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกัน ซึ่งนำไปสู่สังคมที่สงบสุขและมีความสมานฉันท์

3.7 ชั้นดีเป็นเครื่องมือสำหรับการปฏิบัติธรรมและการบรรลุธรรม

ชั้นดีเป็นหนึ่งในบารมี 10 ประการที่พระโพธิสัตว์ต้องบำเพ็ญเพื่อบรรลุพระโพธิญาณ การปฏิบัติธรรม เช่น สมาธิภาวนาและวิปัสสนากรรมฐาน ต้องอาศัยชั้นดีเป็นพื้นฐานสำคัญ เพราะต้องเผชิญกับความฟุ้งซ่านและความไม่สงบของจิตใจ

อภิปรายผลการวิจัย

1. การศึกษาหลักชั้นดีในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พบว่า ชั้นดี หมายถึงความอดทนและอดกลั้นต่อความทุกข์ทั้งทางกาย วาจา และใจ เป็นคุณธรรมสำคัญที่ช่วยให้มนุษย์เผชิญกับอุปสรรค

และความยากลำบากโดยไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอก สอดคล้องกับแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2556) กล่าวว่า ความอดทนคือทนลำบากทนตรากตรำทนเจ็บใจความหนักเอาเบาสู้อุปสรรคลุคจุดหมายที่ตั้งงาม นอกจากนี้ ชั้นดีมีความสำคัญที่ช่วยควบคุมอารมณ์ลดความขัดแย้ง และเป็นรากฐานของการพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จทั้งทางโลกและทางธรรม อีกทั้งเป็นเครื่องมือสำคัญในการลดละกิเลสและนำไปสู่การบรรลุธรรม ดังนั้นหากฝึกฝนขั้นดีอย่างต่อเนื่อง จะช่วยพัฒนาจิตใจให้มั่นคง ลดความขัดแย้งในสังคม และนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรม สอดคล้องกับงานวิจัยของธรรมนันท์ อาทิตยวงศ์ (2559) ได้ศึกษาเรื่อง “การดำเนินชีวิตด้วยหลักชั้นดีธรรม” พบว่า ชั้นดี หมายถึง ความอดทนเป็นลักษณะความเข้มแข็งของจิตใจ การพยายามทำความดีและถอนตัวจากความชั่ว คืออดทนต่อฝ่ายไม่ดี เพื่อยืนหยัดอยู่ในทิศทางที่ดีให้ได้ ความอดทนมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อวิถีชีวิตมวล ในการที่จะทำให้คนเราผ่านพ้นอุปสรรคและประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งด้านการงานและครอบครัว

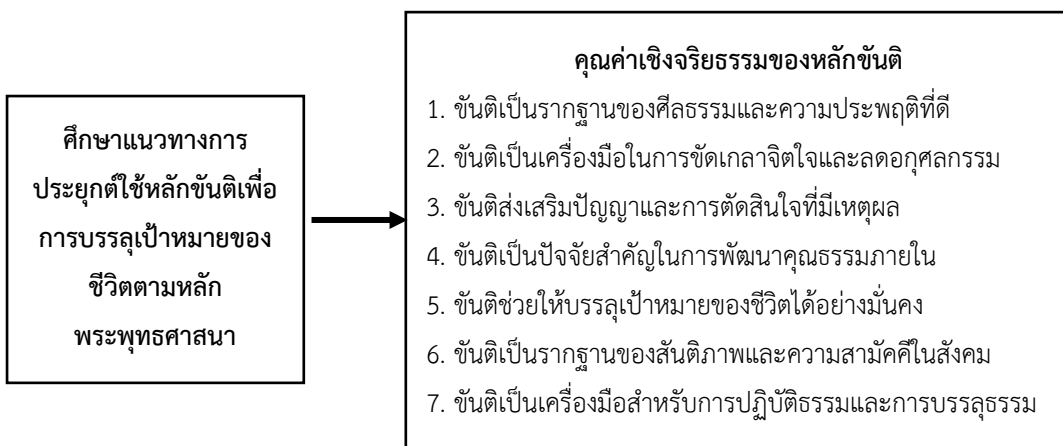
2. การศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้หลักชั้นดีในสังคมไทย พบว่า ชั้นดี มิได้เป็นเพียงการอดทนทางศีลธรรมทั่วไปตามที่สังคมเข้าใจ แต่เป็น กระบวนการพัฒนาชีวิตที่มีโครงสร้าง 3 ขั้นตอน สามารถประยุกต์ใช้ชั้นดีสู่เป้าหมายชีวิต ดังนี้ 1) ชั้นดีภายใน คือการฝึกจิตใจให้มั่นคงต่อเวทนาและอารมณ์ เป็นฐานแรกของการควบคุมตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา เช่น ความอดทนต่อโทสะ ความเจ็บใจ และการฝึกสติรู้เท่าทันอารมณ์ การฝึกชั้นดีภายในทำให้เกิดความมั่นคงทางจิตและลดการตัดสินใจผิดพลาดได้จริง 2) ชั้นดีสัมพันธ์ คือการนำชั้นดีไปใช้ในความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ความขัดแย้งในครอบครัว การไม่ยอมแพ้ต่อแรงเสียดทานทางสังคม หรือการสื่อสารด้วยเมตตาแทนการโต้ตอบ พบว่าสิ่งนี้ช่วยลดความรุนแรงในครอบครัว สถานศึกษา และที่ทำงาน และเป็นรูปธรรมมากกว่า 3) ชั้นดีสู่เป้าหมาย คือการประยุกต์ชั้นดีเพื่อรักษาเส้นทางสู่เป้าหมายชีวิต เช่น ความเพียรต่อเนื่องในงาน การจัดการอุปสรรค และการตัดสินใจเชิงเหตุผล ความอดทนเป็นปัจจัยหลักที่ช่วยให้เกิดความสำเร็จมากกว่าความสามารถทางสติปัญญาเพียงอย่างเดียว

3. การวิเคราะห์คุณค่าเชิงจริยธรรมของชั้นดีสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อบรรลุเป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นคง พบว่า 1) ชั้นดีเป็นคุณธรรมสำคัญที่ช่วยให้คุณควบคุมตนเอง ไม่ปล่อยให้อารมณ์โกรธหรือความหลงครอบงำ ทำให้ดำเนินชีวิตอย่างมีศีลธรรม ไม่เบียดเบียนผู้อื่น 2) ชั้นดีเป็นเครื่องมือในการขัดเกลาจิตใจและลดอกุศลกรรม โดยทำให้บุคคลอดทนต่อสิ่งชั่วร้าย เช่น คำพูดไม่ดีหรือการกระทำที่ไม่เป็นธรรม โดยไม่ตอบโต้ด้วยความรุนแรง 3) ผู้ที่มีชั้นดีจะสามารถใช้ปัญญาในการพิจารณาเรื่องต่าง ๆ อย่างรอบคอบ ไม่ตัดสินใจโดยใช้อารมณ์ เปิดใจรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง 4) ชั้นดียังเป็นรากฐานของคุณธรรม เช่น เมตตา กรุณา และความ

เสียสละ ทำให้บุคคลมีความสงบภายใน และพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างมั่นคง 5) ชั้นตียังช่วยให้บุคคลบรรลุเป้าหมายในชีวิต ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค 6) ชั้นติเป็นรากฐานของสันติภาพและความสามัคคีในสังคม ชั้นติช่วยลดความขัดแย้งในระดับบุคคลและสังคม ซึ่งนำไปสู่สังคมที่สงบสุขและมีความสมานฉันท์ และ 7) ชั้นติเป็นเครื่องมือสำหรับการปฏิบัติธรรมและการบรรลุธรรม ดังพระพุทธพจน์ว่า “ชั้นติ คือ ตบะอย่างยิ่ง” ซึ่งหมายความว่าความอดทนเป็นการเผากิเลสและเป็นเครื่องขัดเกลาตนเองให้สูงขึ้น (พระไตรปิฎกภาษาไทย 10/90/50) สอดคล้องกับงานวิจัยของพระสวัสดิจิตตทนโต (วงศ์ศิริ) และคณะ (2564) ได้ศึกษาเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักชั้นติธรรมในการดำเนินชีวิตของชุมชนบ้านเกาะสะบ้า ตำบลเกาะสะบ้า อำเภอกงหรา จังหวัดสงขลา” หลักชั้นติธรรมที่เป็นหลักพุทธธรรมที่ว่าด้วย ความอดทนต่อความลำบาก ความอดทนต่อทุกขเวทนา ความอดทนต่อความเจ็บและความอดทนต่ออำนาจกิเลสเพื่อพัฒนากาย วาจา และใจ ให้ฝ่าฟันปัญหา อุปสรรคไปสู่จุดมุ่งหมาย และยังเป็นหลักธรรมที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์อย่างแท้จริง ชั้นติธรรมเป็นหลักธรรมที่บุคคลใดก็ตามที่นำมาประพฤติปฏิบัติจะนำพาชีวิตไปสู่ความสำเร็จ และความสงบสุข การอยู่ร่วมกันจึงต้องอาศัยความอดทน อดกลั้น ปัญหาน้อยใหญ่จึงจะหมดไปชุมชนก็ไม่เกิดปัญหา และหลักชั้นติธรรมเป็นหลักธรรมที่จะนำไปสู่บุคคลบรรลุจริยธรรมขั้นต้นจนถึงที่สุด คือ พระนิพพาน

องค์ความรู้ใหม่

ผู้วิจัยขอนำเสนอองค์ความรู้ใหม่ ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่

จากองค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย พบว่า ชั้นดีเป็นหลักธรรมที่มีคุณค่าเชิงจริยธรรมสูง และสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อบรรลุเป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นคง ดังนี้

1. ชั้นดีเป็นรากฐานของศีลธรรมและความประพฤติที่ดี

ชั้นดี (ความอดทน) เป็นคุณธรรมพื้นฐานที่ช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมตนเอง ไม่ปล่อยให้อารมณ์โกรธ ความโลภ หรือความหลงครอบงำ บุคคลที่มีชั้นดีสามารถระงับอารมณ์โกรธและไม่ตอบโต้ด้วยความรุนแรง ทำให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีศีลธรรม ไม่เบียดเบียนผู้อื่น และสามารถปฏิบัติตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาได้อย่างเคร่งครัด

2. ชั้นดีเป็นเครื่องมือในการขัดเกลาจิตใจและลดอกุศลกรรม

ชั้นดีช่วยให้บุคคลสามารถอดทนต่อสิ่งยั่วยุต่าง ๆ เช่น คำพูดไม่ดี การกระทำที่ไม่เป็นธรรม หรือสภาวะแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย โดยไม่ตอบโต้ด้วยความรุนแรงหรือพฤติกรรมที่ผิดศีลธรรม ผู้ที่มีชั้นดีจะสามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง ลดโอกาสในการสร้างอกุศลกรรม เช่น การพูดจาหยาบคาย การใช้ความรุนแรง หรือการกระทำที่เป็นภัยต่อตนเองและผู้อื่น

3. ชั้นดีส่งเสริมปัญญาและการตัดสินใจที่มีเหตุผล

ชั้นดีช่วยให้บุคคลมีสติและสามารถใช้ปัญญาในการพิจารณาสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างรอบคอบ ไม่ตัดสินใจโดยใช้อารมณ์เป็นหลัก บุคคลที่มีชั้นดีสามารถอดทนต่อความคิดเห็นที่แตกต่าง เปิดใจรับฟังผู้อื่น และคิดวิเคราะห์ข้อมูลอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจ

4. ชั้นดีเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาคุณธรรมภายใน

ชั้นดีเป็นรากฐานของคุณธรรมหลายประการ เช่น ความเมตตา กรุณา และความเสียสละ บุคคลที่มีชั้นดีสามารถฝึกฝนตนเองให้มีความสงบภายใน ไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรค ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม

5. ชั้นดีช่วยให้บรรลุเป้าหมายของชีวิตได้อย่างมั่นคง

ชั้นดีช่วยให้บุคคลสามารถพยายามอย่างต่อเนื่องในการศึกษา การทำงาน และการพัฒนาตนเอง แม้เผชิญกับความยากลำบาก โดยชั้นดีช่วยให้บุคคลไม่ละทิ้งเป้าหมายง่าย ๆ และสามารถเผชิญกับอุปสรรคได้อย่างมั่นคง

6. ชั้นดีเป็นรากฐานของสันติภาพและความสามัคคีในสังคม

ชั้นดีช่วยลดความขัดแย้งในระดับบุคคลและสังคม บุคคลที่มีชั้นดีสามารถอดทนต่อความคิดเห็นที่แตกต่าง ลดการใช้ความรุนแรง และสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกัน ซึ่งนำไปสู่สังคมที่สงบสุขและมีความสมานฉันท์

7. ขั้นตอนเป็นเครื่องมือสำหรับการปฏิบัติธรรมและการบรรลุธรรม

ขั้นตอนนี้หนึ่งในบาร์มี 10 ประการที่พระโพธิสัตว์ต้องบำเพ็ญเพื่อบรรลุพระโพธิญาณ การปฏิบัติธรรม เช่น สมาธิภาวนาและวิปัสสนากรรมฐาน ต้องอาศัยขั้นตอนนี้เป็นพื้นฐานสำคัญ เพราะต้องเผชิญกับความฟุ้งซ่านและความไม่สงบของจิตใจ

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. บูรณาการหลักขั้นดีในหลักสูตรการศึกษา ควรส่งเสริมการบูรณาการหลักขั้นดีในหลักสูตรการศึกษาทุกระดับ จัดให้มีการเรียนคุณธรรมจริยธรรม เพื่อปลูกฝังให้เยาวชนมีความอดทน อดกลั้น และรู้จักควบคุมอารมณ์ ซึ่งจะช่วยลดปัญหาความขัดแย้งและสร้างสังคมที่สงบสุขได้มากขึ้น

2. ส่งเสริมการอบรมด้านขั้นดีในองค์กรและสถานที่ทำงาน ทั้งภาครัฐและเอกชน ควรจัดอบรมหรือกิจกรรมเสริมสร้างขั้นดีให้กับพนักงานและบุคลากร เพื่อพัฒนาทักษะในการจัดการอารมณ์ ลดความขัดแย้งในที่ทำงาน และสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่ส่งเสริมความอดทนต่อความคิดเห็นที่แตกต่าง

3. พัฒนานโยบายส่งเสริมขั้นดีในสังคมและชุมชน รัฐบาลควรส่งเสริมโครงการที่เน้นการสร้าง ความเข้าใจและสันติระหว่างกลุ่มคนที่มีความแตกต่างทางเชื้อชาติ ศาสนา และวัฒนธรรม เช่น การสร้างพื้นที่สนทนาเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ และการรณรงค์ให้ประชาชนใช้ขั้นดีในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. นำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรและการเรียนการสอน ผลการวิจัยสามารถนำไปใช้พัฒนาหลักสูตรคุณธรรมจริยธรรม โดยเน้นให้ผู้เรียนสามารถฝึกขั้นดีผ่านกิจกรรมหรือกรณีศึกษาที่เกี่ยวข้องกับชีวิตจริง

2. นำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาองค์กรและภาวะผู้นำ องค์กรสามารถนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทักษะผู้นำ โดยเฉพาะการเสริมสร้างขั้นดีให้กับผู้บริหารและพนักงาน เพื่อให้สามารถบริหารงานและจัดการปัญหาความขัดแย้งได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. นำไปใช้ในการพัฒนาชุมชนและสังคม สังคมชุมชนสามารถใช้ผลการวิจัยเพื่อออกแบบโครงการส่งเสริมขั้นต้นในสังคม เช่น การจัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับขั้นต้นในกลุ่มเยาวชนและครอบครัว เพื่อสร้างความเข้าใจและลดปัญหาความรุนแรงในชุมชน

เอกสารอ้างอิง

ธรรมนันท์ อาทิตยวงศ์. (2559). การดำเนินชีวิตด้วยหลักขั้นต้นธรรม. *Journal of Roi Kaensam Academi*, 1(1), 16–30.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2556). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 20). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.

พระสวัสดิ์ จิตตทนต์ (วงศ์ศิริ) และคณะ. (2564). การประยุกต์ใช้หลักขั้นต้นธรรมในการดำเนินชีวิตของชุมชนบ้านเกาะสะบ้า ตำบลเกาะสะบ้า อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา. *วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์*, 6(2), 501-508.

พระอาคม อคคจโก. (2565). การพัฒนาศักยภาพด้านการเรียนรู้เพื่อบรรลุเป้าหมายของชีวิต ตามหลักภูตธรรม. *วารสารวิชาการแห่งอนาคต*, 2(1), 16-27.

ภัทราวดี คงมัน. (2558). เป้าหมายและวิธีการบรรลุเป้าหมายของชีวิตในทรรศนะของดิชนัทธันท์. *วารสารปณิธาน*, 11(2), 116–127.

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