



BUDDHO

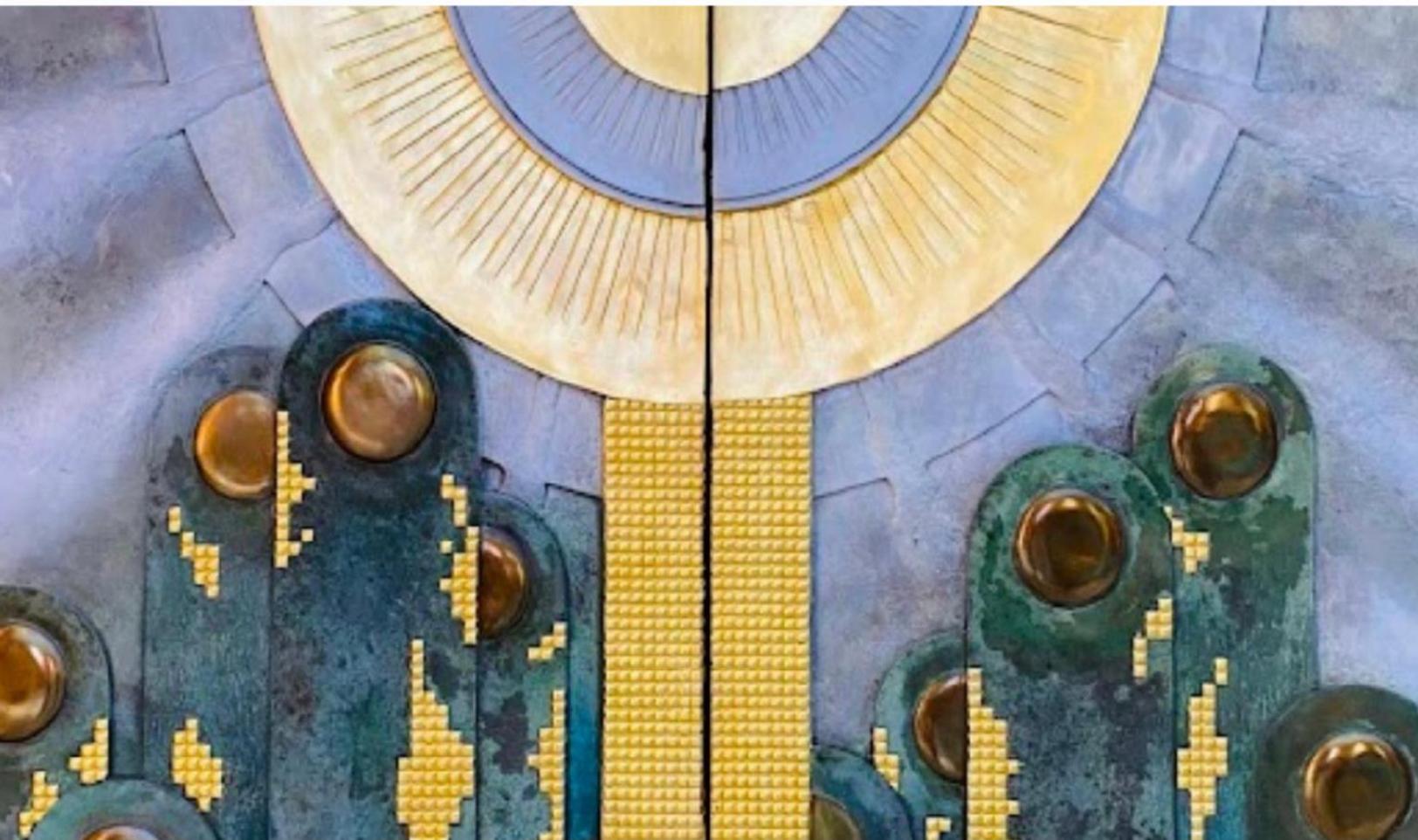
Buddhist Teachings, Scriptures, Practices, and Integrations

<https://so13.tci-haijo.org/index.php/Buddho>

ISSN: 3057-1200 (Online)

(Peer-Reviewed and Open Access Journal)

ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 เมษายน - มิถุนายน พ.ศ. 2566 : Vol. 2 Issue 2 April - June 2023





Buddho Journal

<https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho>

ISSN: 3057-1200 (ONLINE)

Editor-in-Chief:

พระครูปลัด โชติพัฒน์ อาจารย์สุโภ, ผศ.ดร.

Asst. Prof. Dr. Phrakhrupalat Chotiphat Acharasupho

โทร. +66 646946539

Email: chotipath.the@gmail.com

Email: buddhist.inn.man@gmail.com

บริษัท โนเบล เอ็ดดูเคชั่น จำกัด

99/642 หมู่ที่ 1 ตำบลศิระชะจรเข้ชั้น้อย อำเภอบางเสาธง จังหวัดสมุทรปราการ
10540 โทร. +66980502649

NOBLE EDUCATION, Co., Ltd.

99/642 Moo 1, Tambon Sisa Corakhe Noi, Subdistrict Bang Sao Thong
District, Samut Prakan Province, Thailand Post Code: 10540
Tel. +66980502649

Email: buddhist.inn.man@gmail.com



BUDDHO

<https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho>

ISSN: 3057-1200 (Online)



ยินดีต้อนรับสู่ **พุทธโธ** ซึ่งเป็นวารสารสหวิทยาการ บนพื้นฐานองค์ความรู้เชิงลึกทางพุทธศาสนา เป็นการผสมผสานระหว่างขอบเขตของมนุษยศาสตร์มาบรรจบกับความเชื่อมโยงของสังคมศาสตร์ วารสารของเราทำหน้าที่เป็นแหล่งหลอมรวมแนวคิด การวิจัย แนวทางการนำไปใช้ การปฏิบัติ ในมิติทางสังคมโลกปัจจุบันผ่านคำสอนทางพุทธศาสนา ที่กระตุ้นความคิดและการวิจัยที่ก้าวล้ำในสาขาวิชาที่หลากหลายเหล่านี้

พุทธโธ เป็นแพลตฟอร์มแบบไดนามิกของการวิจัยแบบสหวิทยาการ โดยทำหน้าที่เป็นวารสารทางวิชาการ ที่ให้นักวิจัย นักวิชาการ นิสิต นักศึกษา ได้นำเสนอผลงานที่สำคัญด้วยการบรรจบกันของหลักทฤษฎีทางพุทธศึกษา กับการความคิดสร้างสรรค์ นวัตกรรม ศิลปะและมนุษยศาสตร์ วัฒนธรรม ปรัชญา ความเข้าใจทางสังคม ความเฉียบแหลมทางธุรกิจ ความเฉียบแหลมในการจัดการ การศึกษาหลายสาขาเกี่ยวกับการบริหารการศึกษา และมุมมองทางจิตวิทยา

ข้อมูล

ชื่อวารสาร: พุทธโธ / Buddho

ประเภทสิ่งพิมพ์: วารสารทางวิชาการ

ISSN: 3057-1200 (ออนไลน์)

เจ้าของวารสาร: โครงการวารสารพุทธโธ กองงานพัฒนาวารสารวิชาการทางพระพุทธศาสนา วัดจันทิตตวิหาร กรุงเทพมหานคร

สำนักพิมพ์ : โนเบิล เอ็ดดูเคชั่น

ประเทศ: ประเทศไทย

รหัสหัวเรื่อง: รหัสหัวเรื่อง: พุทธศาสนศึกษา; ศิลปศาสตร์และมนุษยศาสตร์; สังคมศาสตร์

ปีที่เริ่มต้น: 2565

ภาษา: อังกฤษ และ ไทย

เว็บไซต์: <https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho/index>

ขอบเขตของวารสาร:

พุทธโธเป็นแพลตฟอร์มสหวิทยาการที่นำภูมิปัญญาของพุทธศาสนามาผสมผสานกับความคิดร่วมสมัย พันธกิจของเราคือการเชื่อมโยงระหว่างมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ โดยเปิดพื้นที่สำหรับการสำรวจทางปัญญา การวิจัยทางวิชาการ และการประยุกต์ใช้ในทางปฏิบัติที่ได้รับแรงบันดาลใจจากหลักธรรมของพุทธศาสนา ที่ Buddho เราสนับสนุนการสนทนาที่สร้างสรรค์ซึ่งก้าวข้ามขอบเขตแบบเดิมๆ วารสารนี้ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางสำหรับการค้นคว้าเชิงวิพากษ์วิจารณ์ ความคิดสร้างสรรค์ และแนวคิดที่เปลี่ยนแปลงชีวิต โดยผสมผสานการศึกษาด้านพุทธศาสนาเข้ากับปรัชญา การวิเคราะห์ทางวัฒนธรรม จิตวิทยา การศึกษา ธุรกิจ การจัดการ และอื่นๆ เราสำรวจมิติทางสังคมของสังคมสมัยใหม่ผ่านมุมมองของคำสอนของพุทธศาสนา จุดประกายมุมมองใหม่ๆ และส่งเสริมการวิจัยที่ก้าวล้ำทันสมัย

จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของวารสาร:

พุทธโธมุ่งหวังที่จะเป็นพื้นที่สำหรับนักวิชาการ นักวิจัย และนักวิชาการในการเผยแพร่ผลงาน แบ่งปันความรู้ และมีส่วนช่วยให้เกิดความเข้าใจในหัวข้อต่างๆ ทั่วโลก

วัตถุประสงค์หลักของวารสารคือ:

การส่งเสริมการวิจัยแบบสหวิทยาการ **Bhodho** ส่งเสริมการทำงานร่วมกันระหว่างสาขาวิชาการที่แตกต่างกัน ส่งเสริมสภาพแวดล้อมที่นักวิจัยสามารถสำรวจจุดตัดกันของวิชาต่างๆ และสร้างข้อมูลเชิงลึกใหม่ๆ

การเชื่อมโยงการแบ่งแยกทางวัฒนธรรมและจิตวิญญาณ:

วารสารนี้มุ่งหวังที่จะอำนวยความสะดวกในการสนทนาและความเข้าใจระหว่างวัฒนธรรม ประเพณีทางจิตวิญญาณและศาสนาที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งมุ่งเน้นไปที่พุทธศาสนาศึกษา มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างพื้นที่ที่สามารถสำรวจและอภิปรายโลกทัศน์ที่หลากหลายได้

การเผยแพร่ความรู้:

พุทธโธ เรายินดีรับบทความเชิงลึกและเชิงวิชาการในหัวข้อต่างๆ ของพระพุทธศาสนา ไม่ว่าคุณจะเป็นนักวิจัย นักปฏิบัติธรรม หรือผู้ที่หลงใหลในพระพุทธศาสนา เราขอเชิญคุณมาแบ่งปันความรู้และมุมมองของคุณกับชุมชนของเรา แพลตฟอร์มของเราเปิดรับการตีความ แนวคิด และการศึกษาเปรียบเทียบที่หลากหลายที่สำรวจประเพณีอันล้ำค่าของพระพุทธศาสนา

ขอบเขตบทความที่รับพิจารณา ต้องมีความเกี่ยวข้องกับหัวข้อดังต่อไปนี้ :

1. พระพุทธศาสนาเถรวาท

- รากฐานมาจากพระไตรปิฎกบาลี ซึ่งเป็นคัมภีร์พระพุทธศาสนายุคแรกๆ
- พระพุทธศาสนาในทุกมุมของโลก เช่นเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และศรีลังกา พระพุทธศาสนาในอเมริกา ฝั่งโลกตะวันตก และตะวันออก
- เน้นที่การบรรลุอรหัตต์ ซึ่งเป็นการหลุดพ้นจากสังสารวัฏในที่สุด
- เน้นที่ชีวิตสงฆ์ที่อุทิศเพื่อการสิ้นสุดของการเกิดใหม่ในอนาคต
- พระพุทธศาสนาในประเทศไทย ศรีลังกา เมียนมาร์ ลอส กัมพูชา อินเดีย มาเลเซีย อินโดนีเซีย

2. พระพุทธศาสนาเถรวาท

- รากฐานมาจากอากามา คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาททั้งหมด
- รวมข้อความ คำสอน และการเปิดเผยใหม่ๆ ไว้ด้วยกัน
- ส่งเสริมให้สรรพสัตว์ทั้งหมดบรรลุพระโพธิญาณ
- สนับสนุนความเมตตากรุณาเป็นหนทางหลักสู่พระนิพพาน
- สำนักคิดเถรวาทยุคแรกๆ ได้แก่ มัตถยมกะ โยคจารย์ และ
- ธรรมชาติของพระพุทธเจ้า (ตถาคตตรรก)
- พระพุทธศาสนาในจีน เกาหลี ญี่ปุ่น เวียดนาม ไต้หวัน มองโกเลีย

3. พุทธศาสนาอื่น ๆ

- วัชรยาน ซึ่งรู้จักกันในชื่อมนตรายาน พุทธศาสนานิกายตันตระ หรือพุทธศาสนานิกายลี้ลับ เช่น (ชาน): สำนักสมาธิในนิกายมหายาน
- ดินแดนบริสุทธิ์: สำนักมหายานที่เน้นการปฏิบัติธรรมในนิกายอมิตาภ
- เราสนับสนุนการค้นคว้า เรียงความ และการไตร่ตรองเกี่ยวกับนิกายเหล่านี้และนิกายอื่นๆ ของพุทธศาสนา หากคุณมีมุมมองที่เป็นเอกลักษณ์หรือข้อมูลเชิงลึกที่ลึกซึ้งที่จะแบ่งปัน เรายินดีที่จะนำเสนอผลงานของคุณ

*****การปฏิเสธบทความ เมื่อบทความของท่านไม่มีความเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาเลย**

วิธีการส่งผลงาน

เราขอรับบทความ เรียงความ และบทความที่ค้นคว้ามาอย่างดีซึ่งมีส่วนสนับสนุนความเข้าใจในปรัชญา ประวัติศาสตร์ และการปฏิบัติของพุทธศาสนา ผลงานที่ส่งมาควรเป็นผลงานต้นฉบับ น่าสนใจ และเข้าถึงได้ทั้ง นักวิชาการและผู้อ่านทั่วไปพุทธโอเปิดรับผลงานในสาขาพระพุทธศาสนาและการบูรณาการพระพุทธศาสนากับ

สาขาการศึกษาที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ การนำหลักธรรมของพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้หรือมีแนวปฏิบัติหรือแนวปฏิบัติที่ยึดถือหลักธรรม วินัย ศีลธรรม วัฒนธรรม ประเพณี และขนบธรรมเนียม เช่น สาขาต่างๆ รวมถึงแต่ไม่จำกัดเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการนำพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้และแนวทางบูรณาการกับสังคมสมัยใหม่ เช่น

แนวทางการส่งผลงาน:

ผู้เขียนที่สนใจส่งผลงานมายังพุทธโธ ควรปฏิบัติตามแนวทางการส่งผลงานเฉพาะของวารสาร รวมถึงการจัดรูปแบบต้นฉบับ รูปแบบการอ้างอิง และกระบวนการพิจารณาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งสามารถพบได้บนเว็บไซต์ของวารสาร

ประเภทบทความที่วารสารรับเพื่อการตีพิมพ์:

1. บทความวิจัยต้นฉบับ: บทความเหล่านี้นำเสนอผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ต้นฉบับ โดยทั่วไปจะเป็นไปตามรูปแบบที่มีโครงสร้างซึ่งรวมถึงส่วนต่างๆ เช่น การแนะนำ วิธีการ ผลลัพธ์ และการอภิปราย พวกเขาให้ความรู้ใหม่แก่สาขาใดสาขาหนึ่งโดยเฉพาะ

2. บทความทบทวนทางวิชาการ: บทความทบทวนให้ภาพรวมที่ครอบคลุมและการวิเคราะห์งานวิจัยที่มีอยู่ในหัวข้อ สาขาวิชา หรือสาขาวิชาเฉพาะ พวกเขาสังเคราะห์และหารือเกี่ยวกับวรรณกรรมที่มีอยู่เพื่อให้มีมุมมองที่กว้าง

3. กรณีศึกษา: กรณีศึกษาจะอธิบายกรณีเฉพาะหรือตัวอย่างโดยละเอียดเพื่อแสดงปรากฏการณ์ ปัญหา หรือแนวทางเฉพาะ มักใช้ในด้านต่างๆ เช่น จิตวิทยา ธุรกิจ และการศึกษา

4. บทวิจารณ์หนังสือ: บทความเหล่านี้ให้การประเมินเชิงวิพากษ์เกี่ยวกับหนังสือที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อของวารสาร การวิจารณ์หนังสือช่วยให้ผู้อ่านตัดสินใจว่าหนังสือเล่มใดน่าอ่านหรือไม่

กระบวนการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ:

การส่งผลงานทั้งหมดมายังวารสารพุทธโธ ผ่านกระบวนการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิอย่างเข้มงวดร่วมกับผู้เชี่ยวชาญ 3 คน เพื่อให้มั่นใจในคุณภาพและความถูกต้องของการวิจัย กองบรรณาธิการของวารสารประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญจากหลากหลายสาขา เพื่อให้มั่นใจว่ามีการประเมินที่ยุติธรรมและครอบคลุมสำหรับการส่งบทความแต่ละครั้ง

พุทธโธมุ่งมั่นที่จะพัฒนาวัฒนธรรมทางวิชาการและส่งเสริมความเข้าใจและการทำงานร่วมกันข้ามวัฒนธรรม เราขอเชิญผู้เขียนจากภูมิหลังที่หลากหลายมาสนับสนุนการวิจัยและข้อมูลเชิงลึกลงในวารสารของเรา และเป็นส่วนหนึ่งของภารกิจของเราในการส่งเสริมการแลกเปลี่ยนความรู้และการสำรวจโลกทัศน์ โดยเน้นเป็นพิเศษในด้านพุทธศึกษาและนวัตกรรมที่เกี่ยวข้อง

หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม แนวปฏิบัติในการส่งผลงาน และสำรวจสิ่งตีพิมพ์ก่อนหน้านี้ กรุณาเยี่ยมชมเว็บไซต์วารสารโพธิ์ที่ <https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho/index>

ความถี่ในการตีพิมพ์:

กำหนดให้เผยแพร่ปีละ 4 ฉบับ (ทุก 3 เดือน)

ฉบับที่ 1 มกราคม - มีนาคม

ฉบับที่ 2 เมษายน - มิถุนายน

ฉบับที่ 3 กรกฎาคม - กันยายน

ฉบับที่ 4 ตุลาคม - ธันวาคม

การชำระค่าตีพิมพ์:

บทความภาษาไทย 4,000 บาท

บทความภาษาอังกฤษ 6,000 บาท

ชำระเท่าอัตราเงินไทยอัตราแลกเปลี่ยนในวันที่ชำระค่าตีพิมพ์ในกรณีเป็นชาวต่างชาติและชำระเป็นสกุลเงินดอลลาร์เท่านั้น

การชำระค่าตีพิมพ์:

ธนาคารกรุงไทย สาขาสุวินทวงศ์

เลขที่บัญชี: 663-3-04577-8

ชื่อบัญชี: วัดจินติตวิหาร

การชำระเงินจะแจ้งให้ทราบภายหลังการยืนยันจากทีมงานบรรณาธิการเท่านั้น หลังจากผ่านกระบวนการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน เมื่อชำระแล้ว ให้ส่งหลักฐานการโอนเงิน (สลิปการโอนเงิน) แนบมาในช่องกระทู้สนทนาในระบบวารสารออนไลน์ เพื่อเป็นหลักฐานในการดำเนินการต่อไป

ชนิดของบทความที่รับตีพิมพ์

บทความวิจัย

บทความเหล่านี้นำเสนอผลลัพธ์ของการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ดั้งเดิม โดยปกติแล้วจะมีรูปแบบที่เป็นโครงสร้างซึ่งประกอบด้วยส่วนต่างๆ เช่น บทนำ วิธีการ ผลลัพธ์ และการอภิปราย บทความเหล่านี้มีส่วนสนับสนุนความรู้ใหม่ให้กับสาขาใดสาขาหนึ่งโดยเฉพาะ

โดยกำหนดองค์ประกอบของการเขียนบทความดังนี้

1. **บทคัดย่อ:** บทคัดย่อควรกระชับและครอบคลุมถึงแนวคิดหรือปัญหา/วัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประชากรที่ศึกษาและกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือวิจัย การวิเคราะห์ และผลการวิจัย โดยต้องมีความยาวไม่เกิน 200-300 คำ
คำสำคัญ : ส่วนสำคัญในการเขียนเพื่อให้ผู้อ่านค้นพบบทความของคุณเมื่อทำการวิจัย 3-5 คำ
2. **บทนำ:** ส่วนนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่ออธิบายภูมิหลังและความสำคัญของปัญหาที่นำไปสู่การวิจัย ควรเน้นย้ำถึงช่องว่างในการวิจัยเพื่อเน้นย้ำถึงความจำเป็นของการศึกษาวิจัย
3. **การทบทวนวรรณกรรมและกรอบทฤษฎี:** ซึ่งเกี่ยวข้องกับทบทวนวรรณกรรมและการวิจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนการกำหนดกรอบทฤษฎีสำหรับการศึกษารายละเอียด
4. **วัตถุประสงค์:** นำเสนอวัตถุประสงค์และสมมติฐานของการวิจัย
5. **วิธีการวิจัย:** อธิบายส่วนประกอบต่างๆ เช่น ประเภทของการวิจัย ประชากรที่ศึกษา กลุ่มตัวอย่าง เทคนิคการเลือก เครื่องมือวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การรวบรวมข้อมูล และวิธีการวิเคราะห์
6. **ผลการวิจัย:** การนำเสนอผลการวิจัย จัดแนวทางการนำเสนอผลการวิจัยให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือสมมติฐานของการวิจัย
7. **การอภิปราย:** อภิปรายผลลัพธ์ตามวัตถุประสงค์ โดยอ้างอิงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อสนับสนุนประเด็นและเนื้อหาที่อภิปราย
8. **บทสรุป:** สรุปผลการวิจัยโดยให้แน่ใจว่าสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเน้นย้ำถึงความสำคัญของการวิจัย
9. **ข้อเสนอแนะ:** ให้ข้อเสนอแนะหรือความรู้ใหม่ที่ได้รับจากการศึกษา
องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย: เสนอคำแนะนำสำหรับสาธารณชน และเสนอแนวคิดสำหรับการวิจัยในอนาคต

อนาคต

10. **เอกสารอ้างอิง:** ตรวจสอบให้แน่ใจว่าการอ้างอิงภายในบทความและในตอนท้ายเป็นไปตามรูปแบบ APA6 และรักษาความเหมาะสมของภาษา

บทความวิจารณ์ทางวิชาการ

บทความวิจารณ์จะให้ภาพรวมและการวิเคราะห์ที่ครอบคลุมเกี่ยวกับการวิจัยที่มีอยู่เกี่ยวกับหัวข้อ สาขา หรือพื้นที่วิชาเฉพาะ บทความเหล่านี้จะสรุปและอภิปรายวรรณกรรมที่มีอยู่เพื่อให้มีมุมมองที่กว้าง โดยกำหนดองค์ประกอบของการเขียนบทความดังนี้

1. **บทคัดย่อ :** ระบุความสำคัญ ผลการศึกษา และความรู้ที่ได้จากการศึกษา โดยให้มีความยาวไม่เกิน 200-300 คำ
คำสำคัญ : ส่วนสำคัญในการเขียนเพื่อให้ผู้อ่านค้นพบบทความของคุณเมื่อทำการวิจัย 3-5 คำ
2. **บทนำ :** อธิบายความเป็นมาและความสำคัญของประเด็นและแนวคิดที่จะนำเสนอ
3. **เนื้อหา :** ประกอบด้วยการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง
 - 1) นำเสนอรายละเอียดที่สนับสนุนประเด็นและแนวคิดหลัก
 - 2) นำเสนอแนวคิดอย่างชัดเจน ถูกต้อง และเหมาะสม
 - 3) เนื้อหาถูกต้อง ครบถ้วน เชื่อมโยง และจัดระบบได้อย่างสมบูรณ์
4. **บทสรุป :** สรุปและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ เป็นประโยชน์
5. **ข้อเสนอแนะ:** ให้ข้อเสนอแนะหรือความรู้ใหม่ที่ได้รับจากการศึกษา
องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย: เสนอคำแนะนำสำหรับสาธารณชน และเสนอแนวคิดสำหรับการวิจัยในอนาคต
6. **เอกสารอ้างอิง:** ตรวจสอบให้แน่ใจว่าการอ้างอิงภายในบทความและในตอนท้ายเป็นไปตามรูปแบบ APA และรักษาความเหมาะสมของภาษา
7. **ความเหมาะสมของการใช้ภาษาอังกฤษ**

กรณีศึกษา

กรณีศึกษาอธิบายตัวอย่างเฉพาะเจาะจงโดยละเอียดเพื่ออธิบายปรากฏการณ์ ปัญหา หรือแนวทางเฉพาะ มักใช้ในหลากหลายสาขา เช่น จิตวิทยา ศาสนา ธุรกิจ และการศึกษา

โดยกำหนดองค์ประกอบของการเขียนบทความดังนี้

1. **บทคัดย่อ:** สรุปกรณีศึกษาทั้งหมดโดยย่อ อาจเขียนเป็นเรื่องเล่า (เล่าแบบเรื่องสั้น) หรือแบบมีโครงสร้าง (มีหัวข้อย่อย) บทคัดย่อแบบมีโครงสร้างจะดีที่สุดเพื่อความชัดเจนและสอดคล้องกัน โดยมีความยาวไม่เกิน 200-300 คำ

คำสำคัญ: ส่วนสำคัญในการเขียนเพื่อให้ผู้อ่านค้นพบบทความของคุณเมื่อทำการวิจัย 3-5 คำ

2. **บทนำ:** ให้ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับกรณีศึกษาและความสำคัญของกรณีศึกษา วางการศึกษาไว้ในบริบททางประวัติศาสตร์ สังคม หรือทางการแพทย์ กล่าวถึงกรณีที่เกิดขึ้นในอดีต
3. **การนำเสนอกรณีศึกษา:** อธิบายอาการป่วย ประวัติ และข้อมูลที่เกี่ยวข้องของผู้ป่วย นำเสนอผลการตรวจ ผลการทดสอบ และความประทับใจในการวินิจฉัย ใช้รูปแบบการบรรยายเพื่อความชัดเจนและหลีกเลี่ยงรายละเอียดที่ไม่จำเป็น
4. **ผลลัพธ์:** การจัดการและผลลัพธ์ที่กล่าวถึงจะสรุปแผนการรักษาและการดูแลจริงที่ให้ไว้ รวมถึงระยะเวลาและความถี่ในการดูแล รายงานการตอบสนองและผลลัพธ์ของผู้ป่วยโดยใช้มาตรการที่เป็นรูปธรรมหากเป็นไปได้
5. **การอภิปราย:** วิเคราะห์ประเด็นสำคัญของกรณีศึกษา รวมถึงความท้าทายและบทเรียนที่ได้รับ สำรองคำอธิบายที่เป็นไปได้โดยไม่ต้องมีการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์อย่างสมบูรณ์
6. **บทสรุป:** ครอบคลุมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ มีประโยชน์
7. **ข้อเสนอแนะ:** ให้ข้อเสนอแนะหรือความรู้ใหม่ที่ได้รับจากการศึกษา

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย: เสนอคำแนะนำสำหรับสาธารณสุข และเสนอแนวคิดสำหรับการวิจัยในอนาคต

8. **เอกสารอ้างอิง:** ตรวจสอบให้แน่ใจว่าการอ้างอิงภายในบทความและในตอนท้ายเป็นไปตามรูปแบบ APA และรักษาความเหมาะสมของภาษา
9. **ความเหมาะสมของการใช้ภาษาอังกฤษ**

บทวิจารณ์หนังสือ

บทความเหล่านี้ให้การประเมินเชิงวิพากษ์วิจารณ์หนังสือที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาของวารสาร บทวิจารณ์หนังสือช่วยให้ผู้อ่านตัดสินใจได้ว่าหนังสือเล่มใดเล่มหนึ่งคุ้มค่าแก่การอ่านหรือไม่

โดยกำหนดองค์ประกอบของการเขียนบทความดังนี้

1. **บทคัดย่อ:** สรุปลั้่นๆ ของกรณีศึกษาทั้งหมด อาจเป็นเรื่องเล่า (เล่าแบบเรื่องสั้น) หรือแบบมีโครงสร้าง (มีหัวข้อย่อย) บทคัดย่อแบบมีโครงสร้างจะดีที่สุดเพื่อความชัดเจนและความสอดคล้องกัน โดยมีความยาวระหว่าง 200-300 คำ

คำสำคัญ: ส่วนสำคัญในการเขียนเพื่อให้ผู้อ่านค้นพบบทความของคุณเมื่อทำการวิจัย 3-5 คำ

2. **บทนำ:** ให้ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับกรณีศึกษาและความสำคัญของกรณีศึกษา วางการศึกษาไว้ในบริบททางประวัติศาสตร์ สังคม หรือทางการแพทย์ กล่าวถึงหนังสือที่คล้ายกันเล่มก่อนๆ
3. **บทวิจารณ์หนังสือ:** เสนอการประเมินเชิงวิจารณ์ของหนังสือที่เกี่ยวข้องกับประเด็นสำคัญของวารสาร
สรุป: ประเด็นสำคัญ จุดแข็งและจุดอ่อน อภิปราย: ความเกี่ยวข้องและประโยชน์สำหรับผู้อ่าน
4. **บทสรุป:** ครอบคลุมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ มีประโยชน์
5. **ข้อเสนอแนะ:** ให้ข้อเสนอแนะหรือความรู้ใหม่ที่ได้รับการศึกษา

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย: เสนอคำแนะนำสำหรับสาธารณชน และเสนอแนวคิดสำหรับการวิจัยในอนาคต

6. **เอกสารอ้างอิง:** ตรวจสอบให้แน่ใจว่าการอ้างอิงภายในบทความและในตอนท้ายเป็นไปตามรูปแบบ APA และรักษาความเหมาะสมของภาษา
7. **ความเหมาะสมของการใช้ภาษาอังกฤษ**

Welcome to **Buddho Journal**, a pioneering interdisciplinary platform where Buddhist wisdom meets contemporary thought. Our mission is to bridge the humanities and social sciences, offering a space for intellectual exploration, scholarly research, and practical applications inspired by Buddhist principles.

At **Buddho**, we foster innovative dialogues that transcend conventional boundaries. The journal serves as a hub for critical inquiry, creativity, and transformative ideas—integrating Buddhist studies with philosophy, cultural analysis, psychology, education, business, management, and beyond. We explore the social dimensions of modern society through the lens of Buddhist teachings, igniting fresh perspectives and fostering groundbreaking research.

Join us in this scholarly journey as we navigate the evolving intersections of tradition and modernity, insight and innovation, contemplation and action.

Information

Journal Title: BUDDHO

Source Type: Journal

ISSN: 3057-1200 (Online)

Owner: BUDDHO Journal Project, Academic Journal Development Division in Buddhist Studies, Wat Chindit Vihara, Bangkok.

Publisher: Noble Education Publisher

Country: Thailand

Subject Codes: Buddhist Studies; Arts and Humanities; Social Sciences

Start Year: 2022

Language: English and Thai

Website: <https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho/index>

Editor in Chief:

Asst. Prof. Dr. Phrakhrupalat Chotiphat Acharasupho

Tel: +66 64 694 6539

Email: chotipath.the@gmail.com

Journal Email: buddhist.inn.man@gmail.com

Scope of the Journal:

Buddho Journal, a pioneering interdisciplinary platform where Buddhist wisdom meets contemporary thought. Our mission is to bridge the humanities and social sciences, offering a space for intellectual exploration, scholarly research, and practical applications inspired by Buddhist principles.

At **Buddho**, we foster innovative dialogues that transcend conventional boundaries. The journal serves as a hub for critical inquiry, creativity, and transformative ideas—integrating Buddhist studies with philosophy, cultural analysis, psychology, education, business, management, and beyond. We explore the social dimensions of modern society through the lens of Buddhist teachings, igniting fresh perspectives and fostering groundbreaking research.

Journal Aims and Objectives:

Buddho aims to provide a platform for scholars, researchers, and academicians to publish their work, share their knowledge, and contribute to the global understanding of various subjects. The primary objectives of the journal are:

- 1. Promoting Interdisciplinary Research:** **Buddho** encourages collaboration between different academic disciplines, fostering an environment where researchers can explore the intersections of subjects and generate fresh insights.
- 2. Bridging Cultural and Spiritual Divides:** The journal seeks to facilitate dialogue and understanding among different cultures, spiritual and religious traditions, particularly focusing on Buddhist Studies. It aims to create a space where diverse worldviews can be explored and discussed.
- 3. Disseminating Knowledge:** **Buddho** is committed to sharing high-quality research, providing authors with a platform to disseminate their findings and contributing to the body of knowledge in various fields.

Submit Your Work to Buddho

At **Buddho**, we welcome insightful and scholarly submissions across a broad spectrum of Buddhist studies. Whether you are a researcher, practitioner, or writer passionate about Buddhism, we invite you to share your knowledge and perspectives with our community. Our platform is open to diverse interpretations, schools of thought, and comparative studies that explore the rich traditions of Buddhism.

Key Areas of Interest and Papers acceptance:

1. Theravāda Buddhism

- Rooted in the Pāli Canon, the earliest Buddhist scriptures
- Southern and Western Buddhism
- Predominant in Southeast Asia and Sri Lanka
- Focuses on achieving Arhatship, the ultimate liberation from Samsara
- Emphasizes a monastic life dedicated to the cessation of future rebirths
- Buddhism in Thailand, Sri Lanka, Myanmar, Laos, Cambodia, India, Malay, Indonesia

2. Mahāyāna Buddhism

- Root to Akāmā
- Incorporates newer texts, teachings, and revelations
- Encourages all beings to attain Buddhahood
- Advocates compassion as a primary path to Nirvana
- Early Mahayana schools of thought included the Mādhyamaka, Yogācāra, and Buddha-nature (Tathāgatagarbha)
- Buddhism in Chinese, Korea, Japan, Vietnam, Taiwan, Mongolia

3. Other Buddhist Traditions

- Vajrayāna: Known as Mantrayāna, Tantric Buddhism, or Esoteric Buddhism
- Zen (Chan): A meditative school within Mahāyāna Buddhism
- Pure Land: A devotional Mahāyāna school focusing on Amitābha Buddha

We encourage original research, essays, and reflections on these and other Buddhist traditions. If you have a unique perspective or deep insights to share, we would love to feature your work.

How to Submit

We accept well-researched articles, essays, and opinion pieces that contribute to the understanding of Buddhist philosophy, history, and practice. Submissions should be original, engaging, and accessible to both scholars and general readers.

Submission Guidelines: Authors interested in submitting their work to **Buddho** should follow the journal's specific submission guidelines, including manuscript formatting, citation style, and peer-review process, which can be found on the journal's website.

Types of journal articles accepted for publishing:

1. **Original Research Articles:** These articles present the results of original scientific research, typically following a structured format that includes sections such as introduction, methods, results, and discussion. They contribute new knowledge to a particular field.

2. **Academic Review Articles:** Review articles provide a comprehensive overview and analysis of existing research on a particular topic, field, or subject area. They synthesize and discuss existing literature to provide a broad perspective.

3. **Case Studies:** Case studies describe specific instances or examples in detail to illustrate a particular phenomenon, problem, or approach. They are often used in various fields, including psychology, business, and education.

4. **Book Reviews:** These articles provide critical evaluations of books related to the subject matter of the journal. Book reviews help readers decide whether a particular book is worth reading.

Peer Review Process: All submissions to **Buddho** undergo a rigorous peer-review process with 3 specialists to ensure the quality and validity of the research. The journal's editorial board consists of experts from various fields, ensuring a fair and comprehensive evaluation of each submission.

Buddho is committed to advancing scholarly discourse and promoting cross-cultural understanding and collaboration. We invite authors from diverse backgrounds to contribute their research and insights to our journal and be a part of our mission to foster knowledge exchange and exploration of worldviews, with a particular emphasis on Buddhist Studies and relevant innovations.

For more information, submission guidelines, and to explore previous publications, please visit the **Buddho** journal website at <https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho/index>

Publication Frequency

Scheduled to publish 4 issues per year (every 3 months).

Issue 1 January-March

Issue 2 April-June

Issue 3 July-September

Issue 4 October-December

Payment of publication fees:

Thai Article 4,000 Bath

English Article 6,000 Bath

Pay at Thai currency or Equal to the exchange rate on the day of paying USD only.

Bank Account: Krungthai - Branch Suwinthawong

Account No.: 663-3-04577-8

Name : WAT CHINDITH VIHARA

Payment will be informed after confirmation by the editor team after the process of reviewing by 3 experts. After making the payment, kindly submit your payment receipt or invoice to the Buddho system. As the editor of Buddho, this documentation is necessary for record-keeping and verification purposes.

Types of Articles to Accept for Publishing

Original Research Articles

These articles present the results of original scientific research, typically following a structured format that includes sections such as introduction, methods, results, and discussion. They contribute new knowledge to a particular field.

Make a new submission to the [Original Research Articles](#) section.

- 1 **Abstract:** The abstract should be concise and encompass the research idea or problem/objectives, research methodology, study population and sample groups, research tools, analysis, and research findings, within a range of 200-300 words.
- 2 **Introduction:** This section aims to describe the background and significance of the problem leading to the research. It should highlight research gaps to underscore the necessity of the study.
- 3 **Literature Review and Theoretical Framework:** This involves reviewing relevant literature and research, as well as establishing the theoretical framework for the study.
- 4 **Objectives:** Present the research objectives and hypotheses.
- 5 **Research Methodology:** Outline the components such as research type, study population, sample groups, selection techniques, research tools, research procedures, data collection, and analysis methods.
- 6 **Results:** Presentation of Research Findings, Align the presentation of findings with the research objectives or hypotheses.
- 7 **Discussion:** Discuss the results in accordance with the objectives, citing relevant research to support the discussed issues and content.
- 8 **Conclusion:** Summarize the findings, ensuring they align with the objectives and emphasize the significance of the research.
- 9 **Suggestions and Implementations:** Provide suggestions or new knowledge gained from the study, or implementations
10. **Body of Knowledge:** from the research, present recommendations for the public, and propose ideas for future research.
10. **References:** Ensure that citations within the article and at the end follow the APA6 format and maintain language appropriateness.

Academic Review Articles

Review articles provide a comprehensive overview and analysis of existing research on a particular topic, field, or subject area. They synthesize and discuss existing literature to provide a broad perspective.

Make a new submission to the [Academic Review Articles](#) section.

1. **Abstract:** State the significance, results of the study, and knowledge gained from the study, within a range of 200-300 words.
1. **Keywords:** Essential part of producing for readers to discover your article when conducting research 3-5 words.
2. **Introduction:** Explain the background and significance of the issues and concepts to be presented.
Content: Consist of a study of relevant documents and related theories.
 - 1) Presenting details supporting the main issues and concepts.
 - 2) Presenting secondary ideas clearly, correctly, and appropriately.
 - 3) Complete accuracy, linkage, and organization of content.
4. **Conclusion:** Comprehensive and consistent with the objectives, useful.
Suggestions and Implementations: Provide suggestions or new knowledge gained from the study, or implementations
5. **Body of Knowledge:** from the research, present recommendations for the public, and propose ideas for future research.
6. **References:** Ensure that citations within the article and references of the article are correct according to APA format.
7. Appropriateness of English language use.

Case Studies

Case studies describe specific instances or examples in detail to illustrate a particular phenomenon, problem, or approach. They are often used in various fields, including psychology, religion, business, and education.

Make a new submission to the [Case Studies](#) section.

1. **Abstract:** A brief summary of the entire case study. Can be narrative (flows as a short story) or structured (with subheadings). A structured abstract is preferred for clarity and consistency, within a range of 200-300 words.
2. **Keywords:** Essential part of producing for readers to discover your article when conducting research 3-5 words.
3. **Introduction:** Provides background on the case and its significance. Places the study in historical, social, or medical context. Mentions any previous similar cases.
4. **Case Presentation:** Describes the patient's complaint, history, and relevant information. Presents examination findings, test results, and diagnostic impressions. Uses a narrative format for clarity and avoids unnecessary details.
5. **Result:** Management and Outcome that mentions outlines the treatment plan and actual care provided. Includes duration and frequency of care. Reports the patient's response and outcome, using objective measures if possible.
6. **Discussion:** Analyzes key aspects of the case, including challenges and lessons learned. Explores possible explanations without needing full scientific justification.
7. **Conclusion:** Comprehensive and consistent with the objectives, useful. **Suggestions and Implementations:** Provide suggestions or new knowledge gained from the study, or implementations
8. **Body of Knowledge:** from the research, present recommendations for the public, and propose ideas for future research.
9. **References:** Ensure that citations within the article and references of the article are correct according to APA format.
9. Appropriateness of English language use.

Book Reviews

These articles provide critical evaluations of books related to the subject matter of the journal. Book reviews help readers decide whether a particular book is worth reading.

1. **Abstract:** A brief summary of the entire case study. Can be narrative (flows as a short story) or structured (with subheadings). A structured abstract is preferred for clarity and consistency, within a range of 200-300 words.
Keywords: Essential part of producing for readers to discover your article when conducting research 3-5 words.
2. **Introduction:** Provides background on the case and its significance. Places the study in historical, social, or medical context. Mentions any previous similar Books.
Book Reviews: Offer a critical evaluation of a book related to the journal's focus.
3. **Summarize:** key points, strengths, and weaknesses.
Discuss: its relevance and usefulness for readers.
4. **Conclusion:** Comprehensive and consistent with the objectives, useful.
Suggestions and Implementations: Provide suggestions or new knowledge gained from the study, or implementations
5. **Body of Knowledge:** from the research, present recommendations for the public, and propose ideas for future research.
6. **References:** Ensure that citations within the article and references of the article are correct according to APA format.
7. Appropriateness of English language use.

Editorial Team

บรรณาธิการบริหาร:

พระครูปลัด โชติพัฒน์ อาจารย์สุโก, ผศ.ดร.

Asst. Prof. Dr. Phrakhrupalat Chotiphat Acharasupho

โทร. +66 646946539 Email: chotipath.the@gmail.com

บรรณาธิการ:

ดร.พนัชนพงษ์พรรณ โปธิสถิรวรางกูร

Dr. Panatphongpan Bodhisathirawarangkul

โทร. +66 980502649 Email: buddhist.inn.man@gmail.com

ผู้ช่วยบรรณาธิการ:

สมศักดิ์ อุ่นไพรวงศ์

Somsak Ounphaiwong

โทร. +66 834859267 Email: inounephaivong@gmail.com

บรรณาธิการฝ่ายผลิต :

นิศาชล สมรักษ์

Nisachon Somrak

สำนักพิมพ์ โนเบิล เอ็ดดูเคชั่น – ดีพิมพ์ และ เผยแพร่

โทร. +66 942951417 Email: nisaaohncholly@gmail.com

Arts and Humanities Editor:

Prof.Dr.Challapalli Swaroopa Rani

Principal of College of Arts, Commerce and Law, Acharya Nagarjuna University, Andhra Pradesh, India.

Email: challapalliswaroopa2012@gmail.com

Social Sciences Editor:

Prof.Dr.Chai Ching Tan

Assistant to President, Nakhon Sawan Rajabhat University, Thailand.

Email: drcctan@yahoo.com

Business and Management Editor:

Prof. Emeritus Dr. Satyendra Patnaik

School of Tourism & Hospitality Management, KIIT University, India

Email: satyendrapatnaik@kiit.ac.in.

Psychology Editor:

Asst.Prof.Dr.Phramaha Phuen Kittisobhano

Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Ayutthaya, Thailand.

Email: phuen.cha@mcu.ac.th

Social Innovation Editor:

Assist.Prof.Dr.Chatwarun Angasinha

Leadership in Society, Business and Politics, College of Social Innovation, Rangsit University, Thailand.

Email: chattrsu@gmail.com

Education Administration Editor:

Dr.Montree Linphoo

Department of Psychology and Guidance, Faculty of Education, Kamphaeng Phet Rajabhat University

Email: montreegate@hotmail.com

Buddhist Studies Editor:

Dr.Meechi Netnapha Sutthirat

School of Buddhist and Philosophy, Faculty of Religion and Philosophy, Mahamakut Buddhist University, Salaya, Nakhon Phathom, Thailand.

Email: nethnapa.sut@mbu.ac.th

Managing Director:

Dr.Jakkapong Thipsungnoen

Noble Education Co., Ltd.

Email: pumjakkapong@gmail.com

Editorial Team:

A dynamic ensemble of researchers, writers, and thinkers dedicated to curating the best content:

Prof.Dr.Chenna G.Reddy

Head Department of English, College of Arts, Commerce and Law, Acharya Nagarjuna University, Andhra Pradesh, India.

Email: crguju27@gmail.com

Assoc.Prof.Dr.Kesineee Chiwpreecha

Educational Administration and Change Leadership, Graduate School, Eastern Asia University, Thailand.

Email: kesinee@eau.ac.th

Dr.Ven.Thich Nguyen The

Binh Thuan School of Buddhist Studies, Binh Thuan Province, Vietnam.

Email: thichnguyenthe@gmail.com

Dr.Van.Thich Quang Chan

Department of Vietnamese Buddhist, Vietnam Buddhist University, Ho Chi Minh City, Vietnam.

Email: thichquangchan1977@gmail.com

Dr.Ven.Vilasagga

Sitagu International Buddhist Academy, Sagaing, Myanmar.

Email: vilasagga.thesitagu@gmail.com

Dr.Ven.Chandhima

Faculty of Buddhist Studies, Ramannyaratha Buddhist University, Mon State, Myanmar.

Email: naicandimar@gmail.com

Dr.Ven.Thich Tam Vuong

Buddha An Temple and Academy, Una-Antioch Pike, Nashville, Tennessee, USA.

Email: thichtamvuong90@gmail.com

Dr.Ven.Thich Giac Chinh

Sakyamuni Buddhist Sangha of the United States Organization, University Ave, Suite H, San Diego, California, USA.

Email: dharmameditationtemple@gmail.com

Dr.Nguyen Thanh Trung

Department of Linguistics and Literature, Ho Chi Minh City University of Education, Vietnam.

Email: trungnt@hcmue.edu.vn

Dr.Surachai Pudchu

School of Philosophy Religion and Culture, Faculty of Religion and Philosophy, Mahamakut Buddhist University, Salaya, Nakhon Phathom, Thailand.

Email: sura_chai_1981@hotmail.com

Dr.Chompoonuch Changcharoen

Graduate School, Mahamakut Buddhist University, Salaya, Nakhon Phathom, Thailand.

Email: chompoonuch.mbu@gmail.com

Dr.Nadnapang Phophichit

Director of Master of Arts in Peace Studies Program (International Program), Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Ayutthaya, Thailand.

Email: nadnapang@ibsc.mcu.ac.th

Dr.Phanthad Srithiphan

Research and Statistics in Cognitive Science, School of Education Administration, Mahamakut Buddhist University, Thailand.

Email: phanthad@gmail.com

Dr.Rattiya Nueaamnat

*Research and Academic, Graduate School, Nakhon Sawan Campus
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Sawan Province, Thailand.*

Email: rattitik.prom@gamil.com

Dr.Sayan Bhramanin

Department of English Studies, St. Maria Chon Daen School, Phetchabun Province, Thailand.

Email: suwatchano@hotmail.com



BUDDHO

Buddhist Teachings, Scriptures, Practices, and Integrations

<https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho>

ISSN: 3057-1200 (Online)

(Peer-Reviewed and Open Access Journal)

CONTENTS

Chinese Buddhist Tradition in Chengdu Wu Cing Chi*	1-7
The Role of Mindfulness in Psychology and Well-Being Anusone Phanpraseuth*	8-21
Buddhist Economics and Thailand's Development a Sustainable Approach Phra Phuvanat Khammoo*	22-28
The King as a Dharmaraja: Buddhist Perspectives on Righteous Rule and Patronage Phra Kitiphat Khongmun*	29-36
Good Governance and Leadership in Buddhist Perspective Sunisa Vitchayan*	37-46



INTERNATIONAL
STANDARD
SERIAL
NUMBER
THAILAND



NOBLE
EDUCATION
PUBLISHER

PKP

PUBLIC
KNOWLEDGE
PROJECT

OJS

OPEN
JOURNAL
SYSTEMS



Buddho Journal

<https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho>

ISSN: 3057-1200 (ONLINE)

Chinese Buddhist Tradition in Chengdu

Author & Corresponding Author*

1. Wu Cing Chi*

Affiliation:

1. School of History and Culture, Sichuan University, Chengdu, China.

Email: wu_ning.chi@gmail.com

Article history:

Received: 15/01/2023, Revised: 10/02/2023,

Accepted: 27/03/2023, Available online: 01/04/2023

How to Cite:

Chi, W. C. (2023). Chinese Buddhist Tradition in Chengdu. *Buddho Journal*, 2(2), 1-7.

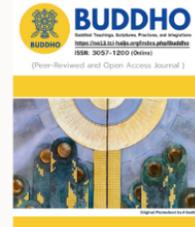


BUDDHO

Buddhist Teachings, Scriptures, Practices, and Integrations

<https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho>

ISSN: 3057-1200 (Online)



Academic Review Articles

Chinese Buddhist Tradition in Chengdu

Wu Cing Chi*

Abstract

Chengdu, the capital of Sichuan Province, has been a significant center for Chinese Buddhist tradition for centuries. With its deep-rooted Buddhist heritage, the city is home to renowned temples, monastic institutions, and cultural relics that reflect the influence of Chinese Mahayana Buddhism. This paper explores the historical development of Buddhism in Chengdu, emphasizing key temples such as Wenshu Monastery and Zhaojue Temple. Furthermore, it examines the role of Buddhist philosophy, religious practices, and the impact of Buddhism on Chengdu's cultural and social landscape. By analyzing historical records, temple inscriptions, and contemporary Buddhist practices, this study highlights the enduring significance of Buddhism in Chengdu's spiritual and cultural identity.

Keywords: Chengdu, Chinese Buddhism, Buddhist Tradition

Introduction

Buddhism has played a fundamental role in shaping China's religious and cultural landscape for nearly two millennia. Chengdu, as a historical and cultural hub in Southwest China, has been particularly influential in preserving and promoting Buddhist traditions. The introduction of Buddhism to Chengdu can be traced back to the Han dynasty (206 BCE–220 CE), when Buddhist monks and scholars disseminated teachings along the Silk Road, leading to the establishment of temples and monastic centers (Lai, 2003). Over time, Chengdu became home to several prominent Buddhist institutions that contributed to the spread of Mahayana Buddhism, particularly through the efforts of renowned monks and scholars.

One of the most significant Buddhist sites in Chengdu is Wenshu Monastery, which dates back to the Tang dynasty (618–907 CE). This temple, dedicated to Manjushri (the Bodhisattva of Wisdom), has remained a center for Buddhist learning, ritual practices, and monastic discipline (Ch'en, 1973). Another important religious site is Zhaojue Temple, historically known as the "Great Forest Monastery of the West," which played a crucial role in the development of Chan

(Zen) Buddhism in Sichuan (Yü, 2020). These temples, along with others in Chengdu, have served as spiritual and cultural centers, attracting pilgrims, scholars, and practitioners from across China and beyond.

In addition to its religious significance, Buddhism in Chengdu has influenced various aspects of society, including art, literature, and philosophy. The integration of Buddhist principles into local customs and traditions has shaped the city's cultural identity, reflecting the broader influence of Buddhism in Chinese society (Wright, 1959). This paper aims to provide a comprehensive overview of the Buddhist tradition in Chengdu, focusing on its historical development, key institutions, and its impact on the region's cultural and social evolution.

Chengdu, the capital of Sichuan Province, has been a significant center for Chinese Buddhist traditions since ancient times. The city's Buddhist heritage is exemplified by several historic temples, each reflecting the evolution and resilience of Buddhism in the region.

Daci Temple

Daci Temple, established in the 3rd century during the Wei and Jin dynasties, stands as a testament to Chengdu's rich Buddhist heritage. Its historical significance is amplified by events such as the full ordination of the esteemed monk Xuanzang in 622 CE during the Tang dynasty. Despite facing destruction during the Ming dynasty, the temple was meticulously reconstructed in the Qing dynasty, symbolizing the resilience and enduring nature of Buddhist traditions in the region.

Historically, Daci Temple was not only a religious center but also a bustling hub of commerce and culture. The temple's vicinity hosted various markets throughout the year, known collectively as the "monthly markets." These included the lantern market in January, the flower market in February, and the silkworm market in March, among others. Such events fostered a vibrant community atmosphere, intertwining religious practices with daily life and commerce (Cheng, 2021).

In contemporary times, the temple's surroundings have undergone significant urban redevelopment. The integration of modern commercial complexes, such as the Chengdu IFS and Taikoo Li, has transformed the area into a blend of historical reverence and modern consumerism. This juxtaposition raises questions about the preservation of cultural heritage amidst rapid urbanization. While the redevelopment aims to rejuvenate the area, it also presents challenges in maintaining the temple's spiritual sanctity and historical essence (Wang, 2021).

The architectural evolution of Daci Temple reflects broader trends in Chinese temple architecture. The use of wooden materials, characteristic of traditional Buddhist temples, plays a crucial role in creating a "sense of place" and a sacred atmosphere. This architectural approach not only preserves historical context but also fosters a spiritual connection for visitors, enhancing their overall experience (Zou & Bahauddin, 2024).

In conclusion, Daci Temple serves as a microcosm of Chengdu's dynamic interplay between tradition and modernity. Its rich history and cultural significance continue to influence the city's identity, even as it navigates the complexities of urban development. Balancing the preservation

of such historical sites with contemporary growth remains a critical endeavor for Chengdu's future.

Wenshu Monastery

Wenshu Monastery, originally constructed during the Sui dynasty (581–618 CE), stands as Chengdu's most well-preserved Buddhist temple. Beyond its architectural grandeur, the monastery houses numerous cultural relics, notably a parietal bone relic of the esteemed monk Xuanzang, underscoring its profound historical and religious significance.

The monastery's journey through time reflects resilience and adaptability. During the Cultural Revolution (1966–1976), many religious sites in China faced destruction or repurposing. Wenshu Monastery was no exception, suffering significant damage and a decline in religious activities. However, with the advent of China's reform era in 1978, a revival commenced. Key strategies employed in this resurgence included the implementation of a binomial system, establishing a centralized organizational structure, and pursuing official recognition. These measures not only restored the monastery's religious functions but also enhanced its status as a cultural and spiritual hub in Chengdu (Tian, 2021).

In contemporary times, Wenshu Monastery has embraced tourism as a means to disseminate Buddhist culture and sustain its operations. The integration of tourism has transformed the monastery into a vibrant site that attracts both pilgrims and tourists. This dual role necessitates a delicate balance between preserving the sanctity of religious practices and accommodating the commercial aspects of tourism. The challenge lies in ensuring that the influx of visitors does not compromise the authenticity and spiritual atmosphere of the monastery (Ouyang, 2021).

The preservation efforts at Wenshu Monastery also highlight broader discussions on authenticity in urban historic preservation within China. Negotiating the demands of modernization while maintaining historical integrity requires continuous dialogue among stakeholders, including religious communities, government authorities, and the public. The case of Wenshu Monastery exemplifies how adaptive strategies can lead to the successful preservation of cultural heritage in rapidly urbanizing contexts (Zhu, 2019).

In summary, Wenshu Monastery's evolution from its Sui dynasty origins to its current status as a religious and cultural landmark exemplifies the dynamic interplay between tradition and modernity. Through strategic revival efforts and thoughtful engagement with contemporary challenges, the monastery continues to serve as a testament to Chengdu's enduring Buddhist heritage.

Zhaojue Temple

Zhaojue Temple, established during the Zhenguan period (627–649 CE) of the Tang dynasty, stands as a testament to the resilience of Buddhist traditions in Chengdu. Throughout its history, the temple has undergone multiple cycles of destruction and restoration, reflecting the broader socio-political and cultural shifts in China.

During the Song dynasty, under the leadership of Master Yanmei, Zhaojue Temple experienced significant expansion, boasting over 300 halls. This period marked a zenith in the temple's influence, positioning it as a central hub for Buddhist practice and learning in the region. However, the subsequent centuries brought challenges; the temple faced destruction during the Ming dynasty and was later rebuilt in the Qing dynasty, underscoring the persistent efforts to preserve its spiritual and cultural heritage.

The Cultural Revolution (1966–1976) posed one of the most formidable threats to religious institutions across China, and Zhaojue Temple was no exception. Many temples were repurposed, desecrated, or destroyed during this tumultuous period. In the aftermath, recognizing the cultural and historical significance of such sites, efforts were initiated to restore them. Zhaojue Temple underwent reconstruction in 1984, symbolizing a broader resurgence of religious and cultural identity in post-Cultural Revolution China.

In contemporary times, Zhaojue Temple continues to serve as a vital center for Buddhist practice. Its enduring presence offers insights into the dynamic interplay between religion, culture, and politics in China's history. The temple's ability to withstand periods of adversity and rejuvenate itself speaks to the resilience of Buddhist traditions and their adaptability amidst changing socio-political landscapes.

The history of Zhaojue Temple exemplifies the broader narrative of religious sites in China, highlighting themes of destruction, restoration, and resilience. Its journey from the Tang dynasty to the present day reflects the enduring significance of Buddhist institutions in Chinese society and their capacity to navigate and adapt to periods of profound change.

Conclusion

The historical trajectory of Daci Temple, Wenshu Monastery, and Zhaojue Temple illustrates the complex interplay between tradition and modernity in Chengdu's Buddhist heritage. Each of these religious sites has endured cycles of destruction and restoration, reflecting the broader socio-political and cultural transformations in China. While they serve as spiritual centers, their significance extends beyond religion, encompassing cultural, architectural, and economic dimensions. The challenges posed by urbanization, modernization, and tourism necessitate adaptive preservation strategies to maintain their historical and religious essence. Ultimately, these temples remain vital symbols of Chengdu's rich Buddhist legacy, embodying resilience and continuity amid change.

Suggestions

1. Sustainable Preservation Strategies - Authorities and conservationists should implement sustainable heritage preservation methods that integrate traditional architectural elements with modern conservation technologies to maintain the structural integrity of these temples.

2. Balanced Tourism Management - While tourism provides financial support, a structured visitor management system should be established to balance commercial activities with religious sanctity, ensuring that these sites retain their authenticity.

3. Community Engagement - Local communities should be actively involved in preservation efforts, as their participation fosters a deeper cultural connection and enhances the effectiveness of conservation initiatives.

4. Government and Religious Collaboration - Effective cooperation between governmental agencies and Buddhist organizations can facilitate the maintenance and development of these temples while ensuring that their religious functions remain uncompromised.

5. Educational Programs - Initiating educational programs and academic collaborations can help raise awareness about the historical and cultural significance of these temples, encouraging responsible tourism and deeper scholarly engagement.

Body of Knowledge

The study of Chengdu's Buddhist temples contributes significantly to various academic disciplines, including religious studies, cultural heritage management, architecture, and urban planning. These temples serve as case studies in understanding the resilience of Buddhist traditions amidst socio-political upheavals, such as the Cultural Revolution and contemporary urbanization.

1. Religious Studies - The evolution of these temples provides insight into the adaptability of Buddhist practices, highlighting their ability to sustain religious functions while accommodating societal changes.

2. Cultural Heritage Management - The preservation and restoration of these temples offer valuable lessons in managing cultural heritage sites, particularly in rapidly urbanizing cities.

3. Architectural Studies - The architectural styles of these temples, which incorporate traditional wooden structures and intricate designs, serve as key examples of Chinese Buddhist architecture and its evolution over time.

4. Urban Planning and Development - The integration of historical sites within modern cityscapes raises critical discussions about sustainable urban planning and the role of heritage conservation in contemporary development projects.

References

- Ch'en, K. (1973). *The Chinese transformation of Buddhism*. Princeton University Press.
- Cheng, B. J. (2021). A brief analysis on the protection and development of Daci Temple area in Chengdu. *Open Access Library Journal*, 8, 1-9. <https://doi.org/10.4236/oalib.1107708>
- Lai, W. (2003). *Buddhism in China: A historical survey*. University of Hawaii Press.
- Ouyang, O. (2021). Investigation and analysis of tourism resources of Chinese urban temples— Taking Wenshu Monastery and Huacheng Temple as examples. *Frontiers in Educational Research*, 4(3), 14-19. <https://doi.org/10.25236/FER.2021.040304>
- Tian, Y. (2021). The trajectory of revival: Wenshu Monastery 1978–2006. *Religions*, 12(1), 18. <https://doi.org/10.3390/rel12010018>

-
- Wang, Y. (2021). *Building the temple, building the boutique: The logic behind Daci Temple-commerce agglomeration*. [Master's thesis, McGill University]. eScholarship@McGill. <https://escholarship.mcgill.ca/concern/theses/sx61-ds317>
- Wright, A. (1959). *Buddhism in Chinese history*. Stanford University Press.
- Yü, C. (2020). *Buddhism, Daoism, and Confucianism in Chinese culture*. Columbia University Press.
- Zhu, Y. (2019). Negotiating authenticity in China's urban historic preservations. *International Journal of Heritage Studies*, 25(6), 1-15. <https://doi.org/10.1080/2159032X.2019.1587968>
- Zou, M., & Bahauddin, A. (2024). The creation of "sacred place" through the "sense of place" of the Daci'en wooden Buddhist temple, Xi'an, China. *Buildings*, 14(2), 481. <https://doi.org/10.3390/buildings14020481>



INTERNATIONAL
STANDARD
SERIAL
NUMBER
THAILAND



NOBLE
EDUCATION
PUBLISHER

PKP

PUBLIC
KNOWLEDGE
PROJECT

OJS

OPEN
JOURNAL
SYSTEMS



Buddho Journal

<https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho>

ISSN: 3057-1200 (Online)

The Role of Mindfulness in Psychology and Well-Being

บทบาทของสติในทางจิตวิทยาและความเป็นอยู่ที่ดี

Author & Corresponding Author*

1. Anusone Phanpraseuth*

อนุสร พันธุ์ประเสริฐ

Affiliation:

1. Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Email: phanusone@gmail.com

Article history:

Received: 07/02/2023, Revised: 10/03/2023,

Accepted: 25/03/2023, Available online: 01/04/2023

How to Cite:

Phanpraseuth, A. (2023). The Role of Mindfulness in Psychology and Well-Being. *Buddho Journal*, 2(2), 8-21.

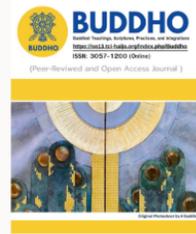


BUDDHO

Buddhist Teachings, Scriptures, Practices, and Integrations

<https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho>

ISSN: 3057-1200 (Online)



Academic Review Articles

The Role of Mindfulness in Psychology and Well-Being

Anusone Phanpraseuth*

บทบาทของสติในทางจิตวิทยาและความเป็นอยู่ที่ดี

อนุสร พันธุ์ประเสริฐ*

Abstract

In recent years, there has been increasing interest in enhancing psychological well-being through various approaches, with mindfulness being one of the most widely studied. Mindfulness is the process of being consciously aware of the present moment without judgment. A growing body of research suggests that mindfulness can significantly contribute to psychological well-being by reducing stress, improving emotional regulation, and enhancing subjective well-being. This paper aims to explore the role of mindfulness in fostering psychological well-being by reviewing relevant theories, empirical studies, and underlying psychological and neurobiological mechanisms. Findings indicate that mindfulness enhances self-awareness and positive decision-making while decreasing tendencies toward negative emotional responses such as anxiety and depression. Additionally, mindfulness practice has been linked to structural and functional changes in the brain, particularly in the prefrontal cortex and amygdala, which play crucial roles in emotion regulation. Furthermore, this article discusses practical applications of mindfulness in daily life and its integration into clinical, educational, and organizational settings to improve individual and collective well-being. The findings highlight mindfulness as an effective tool for promoting mental health and overall well-being at both personal and societal levels.

Keywords: Mindfulness, Psychology, Well-being

บทคัดย่อ

ในปัจจุบัน การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาวะทางจิตวิทยาได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นอย่างมาก โดยเฉพาะแนวทางที่เกี่ยวข้องกับสติ (Mindfulness) ซึ่งเป็นกระบวนการของการมีความตระหนักรู้ต่อปัจจุบันขณะอย่างไม่มีอคติ งานวิจัยจำนวนมากแสดงให้เห็นว่าสติสามารถส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยา (Psychological Well-being) ได้หลายด้าน เช่น การลดความเครียด (Stress Reduction) การจัดการอารมณ์ (Emotional Regulation) และการเพิ่มความสุข (Subjective Well-being) บทความฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบทบาทของสติในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิทยา โดยอ้างอิงจากทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงกลไกทางจิตวิทยาและประสาทวิทยาที่อธิบายถึงผลกระทบของสติ การศึกษาพบว่าสติช่วยเพิ่มความสามารถในการรับรู้ตนเอง (Self-awareness) และการตัดสินใจเชิงบวก (Positive Decision-making) อีกทั้งยังลดแนวโน้มของการตอบสนองทางอารมณ์เชิงลบ เช่น ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า นอกจากนี้ การฝึกสติยังเชื่อมโยงกับการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างและหน้าที่ของสมอง โดยเฉพาะบริเวณเยื่อหุ้มสมองส่วนหน้า (Prefrontal Cortex) และสมองส่วนอะมิกดาลา (Amygdala) ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการควบคุมอารมณ์ บทความนี้ยังกล่าวถึงแนวทางการนำสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน รวมถึงการบูรณาการในบริบททางคลินิก การศึกษา และองค์กรเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคมโดยรวม ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าสติสามารถเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาแนวทางการดูแลสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีในระดับบุคคลและองค์กรรวม

คำสำคัญ: สติ, ทางจิตวิทยา, ความเป็นอยู่ที่ดี

บทนำ

สติ (Mindfulness) เป็นแนวคิดที่ได้รับความสนใจมากขึ้นในด้านจิตวิทยา โดยเฉพาะในบริบทของความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยา (Psychological Well-being) สติหมายถึงการตระหนักรู้ถึงปัจจุบันขณะโดยปราศจากการตัดสิน ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจ การบริหารอารมณ์ และความสามารถในการเผชิญกับความเครียด บทความนี้จะกล่าวถึงบทบาทของสติในด้านต่างๆ ของความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยา รวมถึงหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่สนับสนุนประโยชน์ของสติในชีวิตประจำวัน

ในปัจจุบัน ความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยา (psychological well-being) ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคคล (Ryff & Singer, 2008) ซึ่งแนวคิดเกี่ยวกับสติ (mindfulness) ได้รับความสนใจมากขึ้นในฐานะวิธีการหนึ่งที่สามารถเสริมสร้างสุขภาพจิตและช่วยให้บุคคลจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Kabat-Zinn, 1990) สติหมายถึงการให้ความสนใจกับปัจจุบันขณะโดยปราศจากการตัดสิน (Brown & Ryan,

2003) ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทต่าง ๆ เช่น การบำบัดทางจิตวิทยา การพัฒนาตนเอง และการเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ (Baer, 2003)

จากงานวิจัยจำนวนมากระบุว่าสติสามารถช่วยลดอาการซึมเศร้า วิตกกังวล และความเครียด รวมถึงช่วยเสริมสร้างความสามารถในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม (Gu et al., 2015) นอกจากนี้ การฝึกสติยังเชื่อมโยงกับความพึงพอใจในชีวิตที่เพิ่มขึ้นและความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น (Keng, Smoski, & Robins, 2011) ดังนั้น การศึกษาเกี่ยวกับบทบาทของสติในความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยาจึงเป็นสิ่งสำคัญในการทำ ความเข้าใจถึงกลไกที่ช่วยให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตได้อย่างสมดุลและมีความสุข การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจบทบาทของสติในความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยา โดยเน้นการวิเคราะห์ผลกระทบของสติที่มีต่อสุขภาพจิต รวมถึงแนวทางการนำสติไปใช้ในการเสริมสร้างความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล ซึ่งจะช่วยให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้นเกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันและสภาพแวดล้อมทางคลินิก

ความหมายของสติและองค์ประกอบ

สติ (Mindfulness) เป็นแนวคิดที่มีรากฐานจากปรัชญาและจิตวิทยา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพุทธศาสนาและจิตวิทยาสมัยใหม่ ซึ่งได้รับการพัฒนาให้กลายเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) และการจัดการความเครียด (stress management) แนวคิดของสติได้รับการศึกษาทางวิชาการและมีการนำไปประยุกต์ใช้ในด้านสุขภาพจิต การศึกษา และการพัฒนาตนเอง (Kabat-Zinn, 1994) ความหมายของสติ สติสามารถกำหนดความหมายได้ในหลายมิติ ตามบริบทของนักวิชาการและนักปฏิบัติการ โดยทั่วไปสติหมายถึง "การตระหนักรู้ถึงปัจจุบันขณะโดยปราศจากการตัดสิน" (Kabat-Zinn, 2003) ซึ่งหมายความว่า การมีสติคือการมีความรับรู้ต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นโดยไม่ถูกครอบงำด้วยความคิด อารมณ์ หรือการประเมินผลที่เป็นอคติ (Brown, Ryan, & Creswell, 2007) สติสามารถแบ่งออกเป็นองค์ประกอบหลัก ได้แก่ การตระหนักรู้ถึงปัจจุบันขณะ (Present-Moment Awareness) หมายถึง การให้ความสนใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันโดยไม่จมอยู่กับอดีตหรือกังวลเกี่ยวกับอนาคต การยอมรับประสบการณ์โดยปราศจากการตัดสิน (Non-judgmental Acceptance) เป็นการเปิดใจรับรู้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะ เป็นความคิด อารมณ์ หรือความรู้สึก โดยไม่พยายามตัดสินหรือเปลี่ยนแปลงทันที องค์ประกอบของสติ จากการศึกษาของ Bishop et al. (2004) และ Baer et al. (2006) สามารถสรุปองค์ประกอบหลักของสติได้ดังนี้ การรับรู้และให้ความสนใจต่อปัจจุบันขณะ (Present-Moment Awareness)

- เป็นการมุ่งเน้นที่ประสบการณ์ในปัจจุบัน ไม่หลงไปกับอดีตหรืออนาคต

- ช่วยให้บุคคลสามารถมีความตระหนักรู้ในตนเองและสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นรอบตัว การไม่ตัดสินและยอมรับ (Non-judgmental Acceptance)
 - การเปิดกว้างต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่รีบตัดสินหรือวิพากษ์วิจารณ์
 - ลดอคติและความลำเอียงในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ
 - การควบคุมความสนใจ (Attentional Control)
 - ความสามารถในการควบคุมความสนใจไปยังสิ่งที่ต้องการรับรู้โดยไม่ถูกรบกวนจากสิ่งเร้าภายนอกหรือภายใน
 - ช่วยให้บุคคลสามารถโฟกัสกับสิ่งที่ทำอยู่ได้อย่างเต็มที่
 - การตระหนักรู้ในตนเองและร่างกาย (Self-awareness and Bodily Awareness)
 - การรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก และสภาวะทางร่างกายของตนเอง
 - เป็นพื้นฐานของการเข้าใจอารมณ์และการตอบสนองของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ
 - การมีท่าทีที่กรุณาต่อตนเอง (Self-compassion)
 - การให้ความเมตตาต่อตนเองโดยไม่ตำหนิตนเองอย่างรุนแรงเมื่อล้มเหลวหรือเผชิญกับปัญหา
 - สร้างความเข้มแข็งทางอารมณ์และช่วยในการพัฒนาตนเอง
- ข้อสรุปที่ดีเป็นแนวคิดที่มีความสำคัญในหลายด้านของชีวิต ทั้งในมิติทางจิตวิทยา สุขภาพจิต และการพัฒนาตนเอง โดยองค์ประกอบของสติ ได้แก่ การรับรู้ปัจจุบันขณะ การไม่ตัดสิน การควบคุมความสนใจ การตระหนักรู้ในตนเอง และการมีท่าทีที่กรุณาต่อตนเอง การฝึกสติสามารถช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับความเครียด ลดอารมณ์ด้านลบ และพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บทบาทของสติในความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยา

1. การลดความเครียดและความวิตกกังวล ความเครียดและความวิตกกังวลเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยในสังคมปัจจุบัน ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจในระยะยาว อย่างไรก็ตาม มีวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการจัดการและลดระดับความเครียดและความวิตกกังวล เช่น การฝึกสติ การออกกำลังกาย และการสนับสนุนทางสังคม (American Psychological Association, 2020) การฝึกสติและสมาธิ การฝึกสติ (Mindfulness) เป็นวิธีที่ได้รับการยอมรับในการลดความเครียดและความวิตกกังวล โดยเป็นการฝึกให้บุคคลตระหนักรู้ถึงปัจจุบันขณะโดยไม่ตัดสิน (Kabat-Zinn, 1994) งานวิจัยชี้ให้เห็นว่าการฝึกสติช่วยลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลซึ่งเกี่ยวข้องกับ ความเครียด และสามารถลดอาการของโรคจิตกกังวลได้ (Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010) การออกกำลังกายและสุขภาพจิต การออกกำลังกายเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประสิทธิภาพ การออกกำลังกายช่วยกระตุ้นการหลั่งสารเอ็นโดรฟิน ซึ่งเป็นสารที่ช่วยลดความเครียดและเพิ่มความรู้สึกเชิงบวก (Salmon, 2001) การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น การเดินเร็วหรือวิ่ง มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดที่ลดลงและการทำงานของสมองที่ดีขึ้น (Smith & Merwin, 2021) การสนับสนุนทางสังคม ความสัมพันธ์ที่ดีในสังคมมีบทบาทสำคัญในการลดความเครียดและความวิตกกังวล การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน ครอบครัว หรือชุมชนช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดันได้ดีขึ้น (Taylor, 2011) งานวิจัยพบว่าผู้ที่มีเครือข่ายสังคมที่แข็งแกร่งมักมีระดับความเครียดและความวิตกกังวลต่ำกว่าผู้ที่ขาดการสนับสนุนทางสังคม (Cohen & Wills, 1985) ความเครียดและความวิตกกังวลเป็นปัญหาที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตและร่างกาย แต่สามารถลดลงได้ผ่านการฝึกสติ การออกกำลังกาย และการสนับสนุนทางสังคม การบูรณาการแนวทางเหล่านี้ในชีวิตประจำวันสามารถช่วยเสริมสร้างความเป็นอยู่ที่ดีและความสามารถในการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

2. การพัฒนาอารมณ์เชิงบวก อารมณ์เชิงบวกมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของบุคคล การพัฒนาอารมณ์เชิงบวกสามารถช่วยเพิ่มความสุข ความพึงพอใจ และเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม (Fredrickson, 2001) นอกจากนี้ อารมณ์เชิงบวกยังช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ท้าทายได้ดีขึ้น และช่วยพัฒนาทักษะการปรับตัวทางอารมณ์ (Tugade & Fredrickson, 2004)

วิธีการพัฒนาอารมณ์เชิงบวก การฝึกสติและสมาธิ การฝึกสติช่วยให้บุคคลสามารถตระหนักถึงอารมณ์ของตนเองและจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น การวิจัยพบว่า การฝึกสติช่วยลดความวิตกกังวลและเพิ่มความสุขในชีวิตประจำวัน (Kabat-Zinn, 1990) การมองโลกในแง่ดี การมีมุมมองเชิงบวกต่อสถานการณ์ช่วยเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตและลดความเครียด งานวิจัยระบุว่า การฝึกมองโลกในแง่ดีสามารถช่วยลดอาการซึมเศร้าและเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง (Seligman, 2011) การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี ความสัมพันธ์ที่ดีในสังคมเป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก การมีเครือข่ายสังคมที่ดีช่วยลดระดับความเครียดและเพิ่มความรู้สึกปลอดภัย (Baumeister & Leary, 1995) การออกกำลังกายและดูแลสุขภาพ การออกกำลังกายส่งผลดีต่อสุขภาพจิตและอารมณ์ งานวิจัยแสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายช่วยกระตุ้นการหลั่งสารเอ็นโดรฟิน ซึ่งเป็นสารที่ช่วยสร้างความสุข (Ratey, 2008)

การให้ความสำคัญกับความกตัญญู การแสดงความกตัญญูช่วยให้บุคคลรู้สึกพึงพอใจและมีความสุขมากขึ้น การศึกษาพบว่า การเขียนบันทึกเกี่ยวกับสิ่งที่คุณขอบคุณสามารถเพิ่มความสุขและลดภาวะซึมเศร้าได้ (Emmons & McCullough, 2003) การพัฒนาอารมณ์เชิงบวกมีความสำคัญต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของบุคคล การฝึกสติ การมองโลกในแง่ดี การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี การออกกำลังกาย และการแสดงความกตัญญูเป็นแนวทางที่

มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมอารมณ์เชิงบวก ดังนั้น การนำแนวทางเหล่านี้มาใช้ในชีวิตประจำวันสามารถช่วยให้บุคคลมีความสุขและรับมือกับปัญหาได้ดีขึ้น

3. การเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สติช่วยให้บุคคลมีความเห็นอกเห็นใจและความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น เนื่องจากสามารถฟังและรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะในความสัมพันธ์ทางครอบครัวและสังคม ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นองค์ประกอบสำคัญของชีวิตมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ในครอบครัว มิตรภาพ หรือความสัมพันธ์ในที่ทำงาน การพัฒนาความสัมพันธ์เหล่านี้สามารถนำไปสู่ความร่วมมือที่ดีขึ้น ลดความขัดแย้ง และเพิ่มคุณภาพชีวิต (Goleman, 1995) การเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต้องอาศัยปัจจัยหลายประการ เช่น การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ความเข้าใจซึ่งกันและกัน และความไว้วางใจ (Robbins & Judge, 2019)

ปัจจัยที่มีผลต่อการเสริมสร้างความสัมพันธ์

การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การสื่อสารเป็นหัวใจสำคัญของความสัมพันธ์ที่ดี ไม่ว่าจะเป็น การสื่อสารทางวาจาหรืออวัจนภาษา บุคคลควรให้ความสำคัญกับการฟังอย่างตั้งใจ (active listening) เพื่อแสดงถึงความใส่ใจและความเคารพต่อผู้อื่น (Adler, Rosenfeld, & Proctor, 2018) ความไว้วางใจและความซื่อสัตย์ ความไว้วางใจเป็นพื้นฐานของความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน เมื่อบุคคลรู้สึกว่าจะสามารถพึ่งพาและเชื่อมั่นในอีกฝ่ายได้ จะช่วยให้ความสัมพันธ์มีความมั่นคงมากขึ้น (Mikulincer & Shaver, 2016) การแสดงความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นช่วยให้สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นได้ การมีทัศนคติที่เปิดกว้างและการพยายามเข้าใจมุมมองของผู้อื่นเป็นกุญแจสำคัญในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ (Davis, 1994) การจัดการความขัดแย้งอย่างเหมาะสม ความขัดแย้งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น อย่างไรก็ตาม การจัดการความขัดแย้งด้วยแนวทางที่สร้างสรรค์ เช่น การเจรจาต่อรองและการประนีประนอม สามารถช่วยให้ความสัมพันธ์ดำเนินไปอย่างราบรื่น (Rahim, 2011) การเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต้องอาศัยปัจจัยหลายประการ ตั้งแต่การสื่อสารที่ดี ความไว้วางใจ ความเห็นอกเห็นใจ ไปจนถึงการจัดการความขัดแย้งอย่างมีประสิทธิภาพ หากบุคคลสามารถพัฒนาทักษะเหล่านี้ได้ ย่อมส่งผลให้เกิดความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นและยั่งยืนในทุกบริบทของชีวิต

1. การพัฒนาการตัดสินใจและสมาธิ การตัดสินใจและสมาธิเป็นทักษะที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิตและการทำงานในยุคปัจจุบัน การพัฒนาทักษะเหล่านี้สามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ลดความเครียด และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ในบทความนี้จะกล่าวถึงแนวทางในการพัฒนาการตัดสินใจและสมาธิ โดยอ้างอิงจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การพัฒนาการตัดสินใจ การตัดสินใจเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด

ในสถานการณ์ที่กำหนด ซึ่งสามารถพัฒนาได้ผ่านวิธีการต่าง ๆ เช่น การวิเคราะห์ข้อมูล การพัฒนาความคิดเชิงวิพากษ์ และการฝึกฝนการแก้ปัญหา งานวิจัยของ Kahneman (2011) ได้แบ่งกระบวนการตัดสินใจออกเป็นสองระบบ ได้แก่ ระบบที่ 1 (System 1) ซึ่งเป็นกระบวนการคิดที่รวดเร็วและอัตโนมัติ และระบบที่ 2 (System 2) ซึ่งเป็นกระบวนการคิดที่ต้องใช้เหตุผลและใช้เวลา การฝึกฝนการใช้ระบบที่ 2 สามารถช่วยเพิ่มความแม่นยำในการตัดสินใจได้ การใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น การไตร่ตรองก่อนตัดสินใจ (reflective thinking) และการพิจารณาทางเลือกอย่างรอบคอบสามารถช่วยลดอคติทางความคิด (cognitive biases) ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดการตัดสินใจที่ผิดพลาด (Tversky & Kahneman, 1974) การพัฒนาสมาธิ สมาธิเป็นความสามารถในการจดจ่ออยู่กับงานหรือกิจกรรมที่ทำอยู่โดยไม่ถูกรบกวนจากสิ่งรบกวนภายนอก การฝึกสมาธิสามารถช่วยเพิ่มความสามารถในการควบคุมความสนใจและลดภาวะสมาธิสั้น (attention deficit) ได้ งานวิจัยของ Tang, Hölzel และ Posner (2015) พบว่าการทำสมาธิและการฝึกสติ (mindfulness meditation) สามารถพัฒนาสมาธิและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของสมองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง เทคนิคที่นิยมใช้ในการพัฒนาสมาธิ ได้แก่ การฝึกสติ (Mindfulness Practice) ช่วยให้ผู้ฝึกมีความตื่นรู้และอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งส่งผลให้สมองสามารถจัดการกับข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (Zeidan et al., 2010) การออกกำลังกาย การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปยังสมองและช่วยพัฒนาสมาธิ (Hillman, Erickson, & Kramer, 2008) การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสมาธิ การลดสิ่งรบกวน เช่น การปิดการแจ้งเตือนจากโทรศัพท์มือถือหรือการทำงานในสถานที่ที่เงียบสงบสามารถช่วยเพิ่มความสามารถในการจดจ่อได้ (Gazzaley & Rosen, 2016) การพัฒนาการตัดสินใจและสมาธิเป็นกระบวนการที่สามารถฝึกฝนได้ โดยอาศัยเทคนิคต่าง ๆ เช่น การคิดเชิงวิเคราะห์ การฝึกสติ และการปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม การตัดสินใจที่ดีขึ้นและสมาธิที่ดีขึ้นสามารถช่วยให้บุคคลมีประสิทธิภาพในการทำงานและใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพมากขึ้น การมีสติช่วยเพิ่มความสามารถในการโฟกัสและตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากบุคคลสามารถพิจารณาทางเลือกได้อย่างรอบคอบโดยไม่ถูกอารมณ์ชั่วขณะครอบงำ

2. การเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเองและเป้าหมายชีวิต การมีความตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นด้านอารมณ์ ค่านิยม จุดแข็ง จุดอ่อน และความเชื่อส่วนตัว (Goleman, 1995) การตระหนักรู้ในตนเองส่งผลต่อการตั้งเป้าหมายชีวิต (life goals) อย่างมีประสิทธิภาพ โดยช่วยให้บุคคลสามารถเลือกเส้นทางชีวิตที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการภายในของตนเอง (Schunk & DiBenedetto, 2020) ความหมายของความตระหนักรู้ในตนเอง ความตระหนักรู้ในตนเองหมายถึงความสามารถในการรับรู้และเข้าใจตนเองในแง่มุมต่าง ๆ ทั้งด้านอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม (Brown & Ryan, 2003) บุคคลที่มีความตระหนักรู้ในตนเองสูงจะสามารถควบคุมอารมณ์

ของตนเองได้ดี และสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความเชื่อมโยงระหว่างความตระหนักรู้ในตนเองและเป้าหมายชีวิต เป้าหมายชีวิตเป็นแนวทางที่บุคคลกำหนดขึ้นเพื่อให้ตนเองมีทิศทางที่ชัดเจนในการดำเนินชีวิต (Locke & Latham, 2002) การมีความตระหนักรู้ในตนเองช่วยให้บุคคลสามารถกำหนดเป้าหมายที่เหมาะสมกับตนเอง และเพิ่มแรงจูงใจในการบรรลุเป้าหมายเหล่านั้น (Deci & Ryan, 2000) นอกจากนี้ การตั้งเป้าหมายที่สอดคล้องกับค่านิยมและตัวตนของบุคคลยังช่วยทำให้เกิดความพึงพอใจและความสุขในชีวิตมากขึ้น (Sheldon & Elliot, 1999)

วิธีการเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเองและการกำหนดเป้าหมายชีวิต

1) การสะท้อนตนเอง (Self-Reflection) การเขียนบันทึกประจำวันและการไตร่ตรองถึงเหตุการณ์ในชีวิตช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น (Neff, 2011)

2) การรับฟังความคิดเห็นจากผู้อื่น (Seeking Feedback) การได้รับมุมมองจากผู้อื่นช่วยให้บุคคลเห็นภาพรวมของตนเองอย่างชัดเจนขึ้น (Ashford & Cummings, 1983)

3) การฝึกสติและสมาธิ (Mindfulness and Meditation) การฝึกสมาธิช่วยเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองและช่วยให้สามารถจัดการอารมณ์ได้ดีขึ้น (Kabat-Zinn, 1990)

4) การตั้งเป้าหมายแบบ SMART (SMART Goals Setting) เป้าหมายที่ชัดเจน วัดผลได้ และมีความเป็นไปได้ช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินการตามแผนได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Doran, 1981)

การเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเองเป็นรากฐานสำคัญของการตั้งเป้าหมายชีวิตที่มีประสิทธิภาพ โดยช่วยให้บุคคลสามารถเลือกเป้าหมายที่เหมาะสมกับตัวเอง และดำเนินชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย การฝึกฝนวิธีการเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเองอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองและบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

หลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่สนับสนุนผลของสติ

สติ (Mindfulness) เป็นแนวทางปฏิบัติที่ได้รับความนิยมอย่างมากในวงการวิทยาศาสตร์ เนื่องจากมีหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ชี้ให้เห็นถึงผลกระทบเชิงบวกต่อสุขภาพจิตและร่างกาย (Kabat-Zinn, 2003) งานวิจัยในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมาได้สำรวจกลไกทางจิตวิทยาและชีววิทยาที่อยู่เบื้องหลังผลของสติ โดยมีการศึกษาเชิงทดลองและเมตา-วิเคราะห์ที่ให้หลักฐานสนับสนุนในหลายมิติ

1. ผลของสติต่อสุขภาพจิต งานวิจัยจำนวนมากพบว่าสติสามารถลดระดับความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญ (Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010) กลไกสำคัญที่อยู่เบื้องหลังผลกระทบเหล่านี้คือการเพิ่มความสามารถในการควบคุมอารมณ์และลดอคติทางปัญญา (cognitive bias) ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ท้าทายได้อย่างมีสติและไม่ถูกรอบงำด้วยปฏิกิริยาอัตโนมัติ (Tang, Hölzel, & Posner, 2015)

2. ผลของสติต่อการทำงานของสมอง หลักฐานจากการศึกษาด้วยเทคโนโลยีการถ่ายภาพสมอง (neuroimaging) แสดงให้เห็นว่าสติสามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและการทำงานของสมองได้ โดยเฉพาะบริเวณที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์และการตัดสินใจ เช่น การเพิ่มปริมาตรของสมองในพื้นที่ฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) และเยื่อหุ้มสมองส่วนหน้า (Prefrontal Cortex) (Hölzel et al., 2011) การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้สัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของความสามารถในการควบคุมอารมณ์และลดระดับความเครียดเรื้อรัง

3. ผลของสติต่อสุขภาพร่างกาย นอกจากผลกระทบทางจิตใจแล้ว การฝึกสติยังสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในระบบประสาทอัตโนมัติและระบบภูมิคุ้มกัน ตัวอย่างเช่น งานวิจัยพบว่าการฝึกสติสามารถลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) ซึ่งเป็นฮอร์โมนความเครียด และเพิ่มการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน (Davidson et al., 2003) นอกจากนี้ การฝึกสติยังสัมพันธ์กับการลดอาการเจ็บปวดเรื้อรังและการปรับตัวของระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บปวด (Zeidan et al., 2011)

4. ผลของสติต่อสมรรถนะทางปัญญา มีหลักฐานที่ชี้ให้เห็นว่าสติสามารถเพิ่มสมรรถนะทางปัญญา โดยเฉพาะในด้านความจำในการทำงาน (Working Memory) และความสามารถในการควบคุมความสนใจ (Attention Control) ตัวอย่างเช่น Jha, Stanley, Kiyonaga, Wong และ Gelfand (2010) พบว่าทหารที่ฝึกสติสามารถรักษาความจำในการทำงานได้ดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ฝึกสติ นอกจากนี้ Zeidan, Johnson, Diamond, David และ Goolkasian (2010) ยังพบว่าการฝึกสติระยะสั้นสามารถปรับปรุงความสามารถในการโฟกัสและลดภาระทางปัญญาได้

หลักฐานทางวิทยาศาสตร์ชี้ให้เห็นว่าสติส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต สุขภาพร่างกาย การทำงานของสมอง และสมรรถนะทางปัญญา กลไกที่อยู่เบื้องหลังผลเหล่านี้เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างและหน้าที่ของสมอง รวมถึงระบบฮอร์โมนและระบบภูมิคุ้มกัน อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะมีหลักฐานที่สนับสนุนมากขึ้นเรื่อยๆ แต่ยังคงจำเป็นต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อให้เข้าใจถึงกลไกที่แท้จริงและปัจจัยที่อาจมีอิทธิพลต่อผลของสติในระยะยาว

สรุป

บทบาทของสติในความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยาเป็นหัวข้อที่สำคัญในการศึกษาเรื่องการพัฒนาทางจิตใจและการสร้างสุขภาวะที่ดีในชีวิตประจำวัน สติ (Mindfulness) หมายถึงการมีความสนใจอย่างเต็มที่ในขณะนั้น ๆ โดยไม่ตัดสินหรือตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ด้วยอารมณ์หรือความคิดที่ติดอยู่ในอดีตหรืออนาคต การฝึกสติช่วยให้บุคคลมีความตระหนักรู้และรับรู้ตัวเองได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อการมีความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยา ในด้านจิตวิทยา สติช่วยเสริมสร้างความสามารถในการรับมือกับความเครียดและอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ลดความวิตกกังวลและเพิ่มการควบคุมอารมณ์ให้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับผู้อื่น เนื่องจากเมื่อมีสติ คนสามารถฟังและเข้าใจผู้อื่นได้มากขึ้น และมีการตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างรอบคอบมากขึ้น สติยังสามารถเสริมสร้างความสุขและความพึงพอใจในชีวิต ด้วยการตระหนักถึงความสุขในขณะนั้นและการยอมรับทุกประสบการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ตัดสิน ในการศึกษาหลาย ๆ การวิจัยได้แสดงให้เห็นว่า การฝึกสติเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีทั้งในด้านจิตใจและสุขภาพร่างกาย โดยรวมแล้ว บทบาทของสติในความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยานั้นเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการตระหนักรู้ในตัวเอง การเพิ่มความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด รวมถึงการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและการมีชีวิตที่มีความหมายและพึงพอใจมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ในการพัฒนาบทบาทของสติในความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยามีหลายด้านที่สามารถนำไปปรับใช้ได้ดังนี้

1) การฝึกฝนสติอย่างสม่ำเสมอ การฝึกสติควรเป็นกิจวัตรประจำวันที่สามารถทำได้ง่าย เช่น การนั่งสมาธิหรือการฝึกหายใจลึก ๆ ในช่วงเวลาที่ต้องการคลายความเครียด การฝึกสติอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้มีความตระหนักรู้ในตัวเองและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น

2) การนำสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน ควรพยายามนำสติไปใช้ในทุกกิจกรรมในชีวิต เช่น การทานอาหาร การทำงาน หรือการพูดคุยกับคนอื่น การให้ความสำคัญกับการอยู่ในขณะนั้นจะช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตและลดความเครียด

3) การฝึกสติในช่วงเวลาที่ยากลำบาก ในช่วงเวลาที่เกิดความเครียดหรือความวิตกกังวล ควรใช้เทคนิคสติในการเผชิญหน้ากับอารมณ์เหล่านั้น โดยการมีสติสามารถช่วยให้ลดความรุนแรงของความรู้สึกและช่วยให้มองเห็นทางเลือกในการแก้ไขปัญหามากขึ้น

4) การศึกษาต่อเนื่องเกี่ยวกับสติ ควรศึกษาความรู้ใหม่ ๆ เกี่ยวกับสติจากหนังสือ บทความ หรือการเข้าร่วมเวิร์กช็อปต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้างทักษะและความเข้าใจในการฝึกสติให้ดีขึ้น การพัฒนาสติในชีวิตประจำวันสามารถนำไปสู่ความเป็นอยู่ที่ดีทั้งในด้านจิตใจและการเชื่อมสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีความสุขภาวะที่ดี

องค์ความรู้จากการศึกษา

จากการศึกษาบทบาทของสติในความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยาได้เผยให้เห็นหลายมิติที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสติ และผลกระทบต่อจิตใจและสุขภาพทางจิต การศึกษาบทบาทของสติในความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยาเผยให้เห็นว่าการฝึกสติไม่เพียงแต่ช่วยในการลดความเครียด แต่ยังส่งผลดีต่อการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีขึ้นในทุกด้านของชีวิต องค์ความรู้ที่สำคัญมีดังนี้

1) การฝึกสติช่วยเพิ่มความตระหนักรู้ (Awareness) สติช่วยให้บุคคลมีการตระหนักรู้ในตัวเองในขณะนั้น และสามารถสังเกตความรู้สึก คิด หรือพฤติกรรมต่าง ๆ โดยไม่ตัดสิน การฝึกสติทำให้ผู้ฝึกสามารถรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้สามารถจัดการกับอารมณ์และความคิดได้ดีขึ้น

2) สติช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล (Stress Reduction and Anxiety Management) การฝึกสติเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการลดความเครียดและความวิตกกังวล การวิจัยหลาย ๆ งานพบว่าเมื่อบุคคลฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ จะมีการตอบสนองต่อความเครียดอย่างมีสุขภาพจิตที่ดี และลดความรู้สึกรบกวนใจได้

3) การพัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation) สติช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์และไม่ให้การตอบสนองจากอารมณ์เกินความจำเป็น เช่น การโกรธหรือวิตกกังวล การฝึกสติทำให้มีการรับรู้และการจัดการอารมณ์ในเวลาที่เหมาะสม ส่งผลให้มีการตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างรอบคอบมากขึ้น

4) การเพิ่มความสุขและความพึงพอใจ (Happiness and Life Satisfaction) การฝึกสติมีผลในการเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต โดยช่วยให้บุคคลรับรู้ถึงความสุขในขณะนั้นและตระหนักถึงสิ่งดี ๆ ในชีวิต การฝึกสติช่วยให้ไม่ต้องตกอยู่ในความคิดเชิงลบหรือการมุ่งเน้นไปที่ปัญหา แต่สามารถมีความสุขกับสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้นได้

อ้างอิง

- Adler, R. B., Rosenfeld, L. B., & Proctor, R. F. (2018). *Interplay: The process of interpersonal communication* (14th ed.). Oxford University Press.
- American Psychological Association. (2020). *Stress effects on the body*. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/stress/body>
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 125-143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27-45.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230-241.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18*(4), 211-237.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*(2), 310-357.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., ... & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine, 65*(4), 564-570.
- Davis, M. H. (1994). *Empathy: A social psychological approach*. Westview Press.
- Gazzaley, A., & Rosen, L. D. (2016). *The distracted mind: Ancient brains in a high-tech world*. MIT Press.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based interventions work? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review, 37*, 1-12.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience, 9*(1), 58-65.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78*(2), 169-183.
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging, 191*(1), 36-43.
- Jha, A. P., Stanley, E. A., Kiyonaga, A., Wong, L., & Gelfand, L. (2010). Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion, 10*(1), 54-64.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.

- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Rahim, M. A. (2011). *Managing conflict in organizations* (4th ed.). Transaction Publishers.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2019). *Organizational behavior* (18th ed.). Pearson.
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33-61.
- Smith, M. A., & Merwin, R. M. (2021). Exercise and stress resilience: An overview of neurobiological mechanisms. *Current Psychiatry Reports*, 23(3), 17-25.
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225.
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. In S. T. Fiske, D. T. Gilbert, & G. Lindzey (Eds.), *Handbook of Social Psychology* (5th ed., pp. 189-214). Wiley.
- Tversky, A., & Kahneman, D. (1974). Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. *Science*, 185(4157), 1124-1131.
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597-605.



INTERNATIONAL
STANDARD
SERIAL
NUMBER
THAILAND



NOBLE
EDUCATION
PUBLISHER

PKP

PUBLIC
KNOWLEDGE
PROJECT

OJS

OPEN
JOURNAL
SYSTEMS



Buddho Journal

<https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho>

ISSN: 3057-1200 (Online)

Buddhist Economics and Thailand's Development a Sustainable Approach

Author & Corresponding Author*

1. Phra Phuvanat Khammoo*

Affiliation:

1. Faculty of Religion and Philosophy, Mahamakut Buddhist University,
Thailand.

Email: phuvanatkhammoo@gmail.com

Article history:

Received: 21/01/2023, Revised: 15/02/2023,

Accepted: 25/03/2023, Available online: 01/04/2023

How to Cite:

Khammoo, P. (2023). Buddhist Economics and Thailand's Development A Sustainable Approach. *Buddho Journal*, 2(2), 22-28.

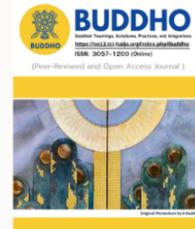


BUDDHO

Buddhist Teachings, Scriptures, Practices, and Integrations

<https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho>

ISSN: 3057-1200 (Online)



Academic Review Articles

Buddhist Economics and Thailand's Development a Sustainable Approach

Phra Phuvanat Khammoo*

Abstract

Buddhist economics presents an alternative economic model rooted in ethical values, sustainability, and human well-being, contrasting with materialistic and consumption-driven capitalist systems. This paper examines the principles of Buddhist economics and their relevance to Thailand's economic development. By integrating Buddhist principles such as right livelihood (*sammā-ājīva*) and sufficiency economy philosophy (SEP), Thailand can foster sustainable development that balances economic growth with social harmony and environmental preservation.

Keywords: Buddhist, Economics, Thailand, Sustainable

Introduction

Economic development has traditionally been measured through material wealth and GDP growth. However, the shortcomings of such an approach, including environmental degradation, social inequality, and ethical concerns, necessitate alternative perspectives. Buddhist economics, as conceptualized by E.F. Schumacher (1973), prioritizes human well-being, ethical consumption, and sustainability. In Thailand, where Buddhism profoundly influences societal values, Buddhist economics offers a framework for fostering a balanced and sustainable economy.

This paper explores the principles of Buddhist economics and their application in Thailand's development policies, particularly through the Sufficiency Economy Philosophy (SEP) introduced by King Bhumibol Adulyadej. The study examines how Buddhist economic principles can guide Thailand toward long-term economic resilience, social equity, and ecological sustainability.

Buddhist Economics: Principles and Concepts

Buddhist economics fundamentally challenges the assumptions of conventional economic models, which prioritize profit maximization, material wealth accumulation, and individual utility over ethical and spiritual well-being. While conventional economics operates within the framework of scarcity and competition, Buddhist economics seeks to cultivate an economy of sufficiency, cooperation, and mindfulness (Schumacher, 1973). The foundational principles of Buddhist economics—Right Livelihood (Sammā-ājīva), Simplicity and Contentment, and Interdependence and Sustainability—offer an alternative paradigm that integrates economic activities with ethical and spiritual considerations.

Right Livelihood (Sammā-ājīva): Ethics and Well-being in Economic Life

The principle of Right Livelihood (Sammā-ājīva), derived from the Noble Eightfold Path, underscores the moral responsibility of individuals to engage in economic activities that do not cause harm to others or the environment (Payutto, 1994). This stands in stark contrast to conventional economic models that often justify exploitative labor practices, environmental degradation, and unethical business strategies in pursuit of financial gains. For example, multinational corporations frequently engage in profit-driven practices such as deforestation, exploitation of low-wage workers, and aggressive market monopolization, often without regard for the broader social and ecological consequences (Brown, 2017). Buddhist economics, however, emphasizes that true economic success should not be measured by GDP or corporate profits alone but by the degree to which economic activities promote well-being, fairness, and ethical responsibility (Sivaraksa, 2009).

A case study of social enterprises in Thailand, such as community-based organic farming initiatives, illustrates the practical application of Right Livelihood. Many of these initiatives prioritize fair wages, environmental stewardship, and ethical trade, aligning their business models with Buddhist principles (Suksri, 2020). By fostering economic systems that encourage ethical labor practices, Buddhist economics presents a compelling argument for redefining "success" in economic terms—not as the mere accumulation of wealth but as the creation of a just and harmonious society.

Simplicity and Contentment: Redefining Wealth and Happiness

Buddhist economics advocates for a life of simplicity and contentment, challenging the consumerist mindset that dominates modern economic systems. Conventional economics is built on the assumption that human desires are unlimited and that economic growth should be driven by continuous consumption (Zsolnai, 2011). However, this has led to unsustainable patterns of production and consumption, exacerbating environmental crises and social inequalities. Buddhist teachings emphasize that excessive material attachment leads to suffering (dukkha), both at the individual and societal levels. As a result, Buddhist economics encourages a shift away from overconsumption and towards mindful living, where individuals consume only what is necessary

and find fulfillment in non-material aspects of life, such as relationships, wisdom, and inner peace (Zsolnai & Bouckaert, 2019).

Thailand's Sufficiency Economy Philosophy (SEP), promoted by King Bhumibol Adulyadej, is a practical application of this principle. SEP encourages individuals and communities to adopt a moderate and balanced approach to consumption, prioritizing self-reliance and sustainable resource use (Royal Development Projects Board, 2018). In contrast, mainstream economic models often equate progress with increasing consumer spending, leading to the depletion of natural resources and financial instability. A comparative study between Thai rural communities practicing SEP and urban areas driven by market capitalism highlights the benefits of simplicity—rural communities tend to exhibit higher resilience to economic crises and stronger social cohesion (TDRI, 2019).

However, critics argue that promoting simplicity may conflict with economic growth objectives. In a world where financial systems are deeply entrenched in consumer spending, advocating for reduced consumption could challenge industries reliant on mass production and global trade (Brown, 2017). Therefore, a balance must be struck—Buddhist economics does not advocate for the elimination of economic activity but rather a reorientation towards responsible and mindful economic practices.

Interdependence and Sustainability: The Ethical Economy

Buddhist economics recognizes that all economic actions have interdependent consequences, influencing both human society and the natural environment. In contrast to the dominant economic paradigm, which often views nature as an externality to be exploited, Buddhist economics emphasizes that human prosperity is inherently linked to environmental health (Brown, 2017). The concept of interdependence (*paticcasamuppāda*) suggests that economic choices should not be made in isolation but with full awareness of their impact on ecosystems and future generations. For instance, industries that prioritize short-term profit through resource extraction (such as mining or large-scale deforestation) may generate immediate wealth but create long-term environmental destruction, climate change, and social displacement (Zsolnai, 2011). Buddhist economics calls for sustainable production methods that align with the ethical responsibility of preserving natural resources.

Thailand has made strides in integrating sustainability into its economic policies through initiatives like the Bio-Circular-Green (BCG) Economy Model, which promotes environmentally friendly industries and renewable energy solutions (TDRI, 2019). Buddhist economics provides a moral foundation for these policies by reinforcing the idea that economic success should not come at the cost of environmental degradation. Nonetheless, the implementation of sustainable economic policies remains a challenge. Many developing nations, including Thailand, face pressures to industrialize rapidly to remain competitive in global markets. Large-scale infrastructure projects, foreign investments, and trade agreements often prioritize short-term economic gains over long-term sustainability (Suksri, 2020). The challenge, therefore, is how to integrate Buddhist economic principles into national policies while maintaining economic competitiveness.

A Paradigm Shift for Sustainable Development

Buddhist economics offers a transformative vision for economic development—one that prioritizes ethical integrity, mindful consumption, and ecological responsibility. While mainstream economic models emphasize wealth accumulation and market competition, Buddhist economics calls for a holistic approach that recognizes human and environmental well-being as the true measures of economic success. Thailand's experiences with SEP and sustainability policies demonstrate that Buddhist economic principles can be successfully integrated into national development strategies. However, significant challenges remain, particularly in resisting consumerist pressures and aligning ethical values with global economic systems. Moving forward, policymakers, businesses, and individuals must collectively work towards an economic model that harmonizes material progress with ethical and spiritual growth. By embracing Buddhist economic principles, Thailand—and the world—can move towards a more compassionate, sustainable, and just economic future.

Conclusion

Buddhist economics offers a transformative approach to economic development by emphasizing ethical responsibility, sustainability, and well-being over mere profit maximization. Unlike conventional economic models that focus on material accumulation and competition, Buddhist economics promotes mindful consumption, social harmony, and ecological balance. The principles of Right Livelihood, Simplicity and Contentment, and Interdependence and Sustainability provide a framework for economic practices that align with ethical and spiritual values. Thailand's experience with Buddhist economic principles, particularly through the Sufficiency Economy Philosophy and sustainable development initiatives, illustrates the practical benefits of this model. However, challenges remain in integrating these principles into a globalized economy that often prioritizes rapid industrialization and consumer-driven growth. The shift towards Buddhist economics requires a fundamental rethinking of economic success, moving beyond GDP as the primary indicator and embracing well-being, ethical labor practices, and environmental sustainability. The adoption of Buddhist economic principles can contribute to a more balanced and just society, ensuring that economic progress does not come at the cost of human dignity and ecological degradation. As Thailand continues to develop, embedding these values into economic policies and business practices will be essential for achieving long-term prosperity and sustainability.

Suggestions

To further integrate Buddhist economic principles into Thailand's development strategy, the following recommendations should be considered:

1. **Policy Implementation and Institutional Support** Government agencies should integrate Buddhist economic principles into national development plans, particularly in education, business ethics, and environmental policies. Sustainable development initiatives should receive greater institutional backing to encourage long-term economic stability rather than short-term profit-driven policies.

2. **Promotion of Ethical Business Practices** Private sector enterprises should be encouraged to adopt Right Livelihood principles, ensuring that business activities contribute positively to society and do not exploit workers or harm the environment. Incentives such as tax benefits or grants should be provided to businesses that adhere to sustainable and ethical economic models.

3. **Public Awareness and Education** Educational institutions should incorporate Buddhist economic principles into curricula, emphasizing ethical entrepreneurship, mindful consumption, and sustainability. Community engagement programs should be developed to promote awareness of Buddhist economic practices at the grassroots level, encouraging individuals to adopt sufficiency economy principles in their daily lives.

Body of Knowledge

Buddhist economics introduces a paradigm shift in economic thought by redefining wealth, consumption, and progress. It challenges the conventional notion that economic success is solely measured by financial indicators, arguing instead that ethical considerations, social well-being, and environmental sustainability are essential factors in evaluating economic policies and practices. The principle of Right Livelihood underscores the necessity of ethical labor practices and economic activities that contribute to societal well-being. It opposes exploitative industries and promotes fair trade, responsible entrepreneurship, and community-based economic models that align with moral values.

Simplicity and Contentment redefine wealth by advocating for mindful consumption and sufficiency over material excess. This principle directly counters the consumerist culture that dominates global economic systems, promoting a lifestyle that values moderation and inner fulfillment rather than unchecked material acquisition. Interdependence and Sustainability emphasize the interconnected nature of economic decisions, urging societies to adopt long-term environmental responsibility. By recognizing that economic actions have widespread consequences, Buddhist economics supports policies that prioritize sustainability, ecological preservation, and social equity.

The application of Buddhist economic principles in Thailand, particularly through the Sufficiency Economy Philosophy and sustainable development initiatives, demonstrates their viability in shaping a resilient and ethical economy. While challenges persist, particularly in aligning these principles with the demands of globalization, Buddhist economics provides a compelling vision for a more humane, balanced, and sustainable economic future.

References

- Brown, C. (2017). *Buddhist economics: An enlightened approach to the dismal science*. Bloomsbury Publishing.
- Payutto, P. A. (1994). *Buddhist economics: A middle way for the marketplace*. Buddhadhamma Foundation.
- Royal Development Projects Board. (2018). *Sufficiency economy philosophy in practice*. Government of Thailand.
- Schumacher, E. F. (1973). *Small is beautiful: Economics as if people mattered*. Harper & Row.
- Sivaraksa, S. (2009). *The wisdom of sustainability: Buddhist economics for the 21st century*. Koa Books.
- Suksri, P. (2020). The impact of sufficiency economy on rural development in Thailand. *Journal of Buddhist Studies*, 12(1), 45-62.
- Thailand Development Research Institute (TDRI). (2019). *Sufficiency economy and sustainable development in Thailand*. TDRI Publications.
- Zsolnai, L. (2011). *Buddhist economics: Beyond self-interest*. Springer.
- Zsolnai, L., & Bouckaert, L. (2019). *The Palgrave handbook of spirituality and business*. Palgrave Macmillan.



**NOBLE
EDUCATION
PUBLISHER**

PKP

PUBLIC
KNOWLEDGE
PROJECT

OJS

OPEN
JOURNAL
SYSTEMS



Buddho Journal

<https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho>

ISSN: 3057-1200 (Online)

The King as a Dharmaraja: Buddhist Perspectives on Righteous Rule and Patronage

Author & Corresponding Author*

1. Phra Kitiphath Khongmun*

Affiliation:

1. Faculty of Religion and Philosophy, Mahamakut Buddhist University, Thailand.

Email: kitiphatkho@gmail.com

Article history:

Received: 11/01/2023, Revised: 20/02/2023,

Accepted: 25/03/2023, Available online: 01/04/2023

How to Cite:

Khongmun, K. (2023). The King as a Dharmaraja: Buddhist Perspectives on Righteous Rule and Patronage. *Buddho Journal*, 2(2), 29-36.

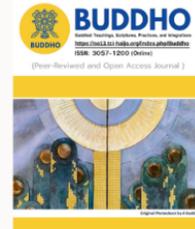


BUDDHO

Buddhist Teachings, Scriptures, Practices, and Integrations

<https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho>

ISSN: 3057-1200 (Online)



Academic Review Articles

The King as a Dharmaraja: Buddhist Perspectives on Righteous Rule and Patronage

Phra Kitiphat Khongmun*

Abstract

The concept of the Dharmaraja (righteous king) plays a significant role in Buddhist political thought, emphasizing the monarch's duty to rule according to the principles of Dhamma (Dharma). Rooted in Buddhist texts such as the Cakkavatti-Sīhanāda Sutta, Dasavidha-Rājadhamma, and the edicts of Emperor Ashoka, this ideal envisions the king as a protector and promoter of righteousness, ensuring the welfare of his people through moral governance and patronage of the Sangha. This article explores the historical and doctrinal dimensions of the Dharmaraja concept, analyzing its influence on Buddhist kingship across different regions, including India, Sri Lanka, and Southeast Asia. By examining scriptural references and historical case studies, this study highlights how Buddhist rulers have legitimized their authority through ethical leadership and the support of Buddhist institutions. Additionally, the article discusses the continuing relevance of the Dharmaraja ideal in modern Buddhist societies.

Keywords: Buddhist, Economics, Thailand, Sustainable

Introduction

Throughout Buddhist history, the concept of righteous kingship has been central to political and religious thought. Unlike secular rulers, a Dharmaraja is expected to govern in accordance with Dhamma, ensuring social harmony, justice, and the prosperity of his people (Tambiah, 1976). The Buddhist notion of kingship is not merely about governance but about the moral and spiritual responsibility of a ruler to uphold the Sāsana (Buddhist teachings). The Dasavidha-Rājadhamma (Ten Royal Virtues) outlines the ethical framework a Buddhist ruler should follow, including generosity (dāna), moral conduct (sīla), self-sacrifice (pariccāga), and wisdom (paññā) (Rahula, 1993).

The historical precedent for the Dharmaraja is often traced to Emperor Ashoka (3rd century BCE), whose reign exemplifies the integration of Buddhist values with political authority. His

patronage of the Sangha, construction of stupas, and promotion of nonviolence and religious tolerance serve as a model for later Buddhist rulers across Asia (Strong, 1983). Similar ideals shaped the governance of kings in Sri Lanka, Thailand, Myanmar, and Cambodia, where Buddhist monarchs assumed the role of protectors of the faith, reinforcing their legitimacy through religious merit-making and state-sponsored Buddhist institutions (Gombrich, 1988; Skilling, 2007).

This article aims to examine the concept of Dharmaraja from both textual and historical perspectives, addressing key questions: How do Buddhist scriptures define the ideal Buddhist ruler? What were the historical manifestations of this concept in different Buddhist cultures? And to what extent is the Dharmaraja ideal relevant in contemporary Buddhist societies? By exploring these themes, this study contributes to a deeper understanding of the intersection between Buddhism, kingship, and ethical governance.

The Historical Precedent for the Dharmaraja: Emperor Ashoka

The concept of Dharmaraja finds one of its most profound historical manifestations in the reign of Emperor Ashoka (r. 268–232 BCE), whose rule over the Mauryan Empire significantly influenced Buddhist political thought. Prior to his transformation into a Buddhist ruler, Ashoka was known for his military conquests, particularly the Kalinga War, which resulted in large-scale destruction and loss of life (Strong, 1983). The suffering caused by the war reportedly led to Ashoka's deep remorse, ultimately prompting his conversion to Buddhism and a commitment to governance based on Dhamma (Thapar, 1997).

Ashoka's transformation from a conqueror to a Dharmaraja is well-documented in the Ashokan Edicts, a series of inscriptions on pillars and rock surfaces across the Indian subcontinent (Guruge, 1993). These edicts provide valuable insight into how he sought to implement Buddhist principles in governance, promoting nonviolence (ahimsa), religious tolerance, moral righteousness, and social welfare (Strong, 1983; Thapar, 1997). For example, in the Rock Edict XIII, Ashoka explicitly renounces military aggression and emphasizes moral conquest (Dhamma-Vijaya) as the highest form of victory (Thapar, 1997).

Critically, while Ashoka's reign is celebrated as a model of Buddhist kingship, some scholars argue that his approach to governance was not purely Buddhist but rather an adaptation of Mauryan political strategy with ethical and religious elements (Gombrich, 1988). Ashoka's Dhamma was a moral and ethical code that extended beyond Buddhism, incorporating Hindu and Jain elements to foster inclusivity (Skilling, 2007). Moreover, some historians question the extent of Ashoka's actual influence on later Buddhist rulers, noting that while his inscriptions survive, his political model did not persist in later Indian dynasties (Strong, 1983).

Nevertheless, Ashoka remains a powerful symbol of the Dharmaraja ideal. His patronage of the Sangha, construction of Buddhist monuments such as the Sanchi Stupa, and sponsorship of the Third Buddhist Council significantly shaped the institutionalization of Buddhism (Guruge, 1993). Furthermore, Ashoka's diplomatic efforts—sending Buddhist emissaries to Sri Lanka, Southeast Asia, and even as far as the Hellenistic kingdoms—underscore his role in spreading

Buddhism as a universal ethical system rather than a localized religious tradition (Gombrich, 1988).

The Relevance of the Dharmaraja Ideal in Contemporary Buddhist Societies

The Dharmaraja ideal continues to be symbolically and politically significant in many contemporary Buddhist societies, particularly in Thailand, Sri Lanka, Bhutan, and Myanmar, where Buddhist kingship has historically played a role in state formation and national identity. However, the modern political landscape presents both challenges and reinterpretations of this ideal.

In Thailand, the concept of the Dhammaraja (King as Upholder of Dhamma) remains deeply embedded in the monarchy. The Thai constitution upholds the king as the protector of Buddhism, reinforcing his moral authority in national governance (Keyes, 2016). The late King Bhumibol Adulyadej (Rama IX) was often portrayed as a modern Dharmaraja, engaging in Buddhist practices and promoting social welfare projects in accordance with Dasavidha-Rājadhamma (Ten Royal Virtues) (Keyes, 2016). However, critics argue that this ideal has also been used to legitimize political power and suppress dissent, as seen in the role of Buddhist nationalism in shaping state policies (Skilling, 2007).

In Sri Lanka, the connection between Buddhism and political authority has been a subject of both reverence and controversy. The Mahavamsa chronicle, which legitimizes Buddhist kingship, has historically influenced Sinhalese Buddhist nationalism (Gombrich & Obeyesekere, 1988). This association has contributed to policies that prioritize Buddhism in national governance, sometimes at the expense of ethnic and religious minorities (Deegalle, 2006). The use of Buddhist kingship as a political tool, particularly in shaping post-colonial nationalist movements, demonstrates both the enduring power and potential risks of the Dharmaraja concept in contemporary governance (Deegalle, 2006).

In contrast, Bhutan presents a modern adaptation of the Dharmaraja ideal through its philosophy of Gross National Happiness (GNH). Rooted in Buddhist principles, GNH integrates spirituality, governance, and sustainable development as a framework for national progress (Ura et al., 2012). The Bhutanese monarchy, while maintaining a Buddhist identity, has gradually moved towards a constitutional democracy, reflecting a modernized interpretation of righteous rule rather than absolute kingship (Ura et al., 2012).

Myanmar provides another complex case. While the Burmese kings historically modeled themselves as Dharmarajas, the military regime that ruled the country for decades also sought legitimacy through Buddhist patronage (Schober, 2011). The intersection of monastic support and authoritarian rule highlights the potential for manipulation of religious ideals for political ends (Schober, 2011). The rise of Buddhist nationalist movements, such as Ma Ba Tha, further demonstrates how the Dharmaraja narrative can be co-opted in ways that contradict traditional Buddhist teachings of tolerance and nonviolence (Walton & Hayward, 2014).

Critical Perspectives on the Contemporary Relevance of the Dharmaraja Ideal

The Dharmaraja ideal, a concept rooted in the intersection of Buddhist teachings and kingship, remains a significant cultural and religious reference in many Buddhist societies. However, its practical application in modern contexts is increasingly contested, particularly as the world transitions to secular governance and democratic institutions. In this era, the role of religious leaders, and by extension, the Dharmaraja, faces new challenges that stem from the complex interplay between political authority, religious duty, and human rights. The evolving political landscape, marked by democratization, globalization, and increasing secularism, raises critical questions about the utility and applicability of the Dharmaraja ideal in contemporary society.

The ideal of a righteous ruler governed by Dhamma faces particular challenges in modern democracies, where power is dispersed among elected officials rather than concentrated in a single, divinely ordained monarch (Keyes, 2016). In democratic systems, the authority of the ruler is subject to popular consent and is guided by laws and human rights frameworks, which often conflict with the absolute moral authority historically granted to the Dharmaraja. For instance, in Thailand, the king is constitutionally bound to uphold Buddhism, but democratic reforms have shifted the focus towards a more ceremonial role, with less direct involvement in governance. This shift has led scholars to question the relevance of the Dharmaraja model in a system that no longer centralizes the monarch's political power (Keyes, 2016).

Furthermore, scholars argue that modern interpretations of the Dharmaraja should evolve beyond its original monarchical framework and focus on ethical leadership rather than on the political authority of the ruler (Ura et al., 2012). The emphasis on social justice, environmental sustainability, and humanitarian governance aligns more closely with contemporary values, particularly in the context of the globalization of Buddhism. This shift is part of a broader trend where the focus is no longer on state-sponsored Buddhist patronage but on the individual and community-driven aspects of Buddhist leadership. Buddhist leaders today, in contrast to their royal counterparts of the past, often focus on promoting social harmony, addressing environmental concerns, and engaging in humanitarian work that aligns with Dhamma (Ura et al., 2012). In this way, the Dharmaraja ideal is being reframed as a call for ethical governance rather than a model of centralized political power.

The globalization of Buddhism has contributed to this shift by fostering a more decentralized approach to leadership. Buddhism is increasingly practiced outside the realm of state-sponsored systems, and Buddhist leaders are no longer exclusively associated with the political institutions of particular nations. As Buddhism spreads across different cultures, there is a growing emphasis on personal spiritual practice and community engagement rather than royal patronage or monarchical authority. Gombrich (1988) notes that this transformation reflects a broader trend in the modern world where the role of religious leadership is becoming less about institutional authority and more about ethical guidance at the individual and community levels. The Dharmaraja model, therefore, continues to hold symbolic significance but its practical influence is evolving in response to these shifts.

This transformation suggests that the Dharmaraja ideal, while still resonating with cultural and religious values, is evolving beyond its traditional monarchical framework. The modernization of Buddhist governance is focusing on ethical leadership, emphasizing that rulers—whether political or religious—should govern based on righteousness, compassion, and justice (Ura et al., 2012). In this regard, the Dharmaraja ideal is no longer about political power but about the ability of leaders to foster a just and harmonious society, grounded in the ethical teachings of Buddhism. The relevance of the Dharmaraja today lies not in its connection to political power, but in its universal values of righteousness, compassion, and ethical governance that transcend any specific political structure.

Conclusion

The Dharmaraja ideal, deeply embedded in Buddhist political philosophy, continues to offer valuable insights into the intersection of governance, ethics, and spirituality. Historically exemplified by Emperor Ashoka's reign, the Dharmaraja model represents a ruler who governs through the principles of Dhamma, aiming for social harmony, justice, and the welfare of his people. Despite its historical significance, the ideal's practical relevance in contemporary Buddhist societies is increasingly contested. The transition to secular governance, democratic institutions, and the rise of global Buddhism have led to significant reinterpretations of the Dharmaraja ideal. Rather than focusing on centralized political authority, the Dharmaraja concept is evolving into a broader call for ethical leadership that emphasizes social justice, humanitarian work, and compassionate governance in a non-monarchical framework.

Suggestions

As Buddhist societies continue to evolve, there is a pressing need to adapt the Dharmaraja model to the realities of modern governance. Rather than relying on a monarch's absolute authority, the ideal should focus on fostering ethical leadership in all levels of governance, including both secular and religious spheres. A possible modern interpretation could be the promotion of ethical principles in democratic and human rights-based frameworks. This would encourage leaders to apply Dhamma through social justice policies, environmental sustainability, and community-driven initiatives. Additionally, Buddhist monastic leaders could play a more active role in advocating for peace and social harmony, extending their influence beyond traditional political structures. The relevance of the Dharmaraja could be strengthened by focusing on its universal values, encouraging leaders to integrate these ideals into modern governance systems to achieve a holistic vision of ethical and compassionate leadership.

Body of Knowledge

The Dharmaraja ideal, one of the most profound elements of Buddhist political thought, finds its historical precedent in the reign of Emperor Ashoka of the Mauryan Empire (r. 268–232 BCE). Initially known for his military conquests, Ashoka's transformation into a Buddhist ruler following the devastation of the Kalinga War is a pivotal moment in Buddhist history. Ashoka's

remorse over the bloodshed he caused led to his embrace of Buddhism, resulting in a dramatic shift in his approach to governance. This shift is epitomized in the Ashokan Edicts, which reflect his commitment to rule based on Dhamma—emphasizing nonviolence (ahimsa), religious tolerance, and the promotion of social welfare (Strong, 1983; Thapar, 1997).

The Ashokan Edicts provide crucial insight into how Ashoka sought to apply Buddhist ethics to statecraft, advocating for moral righteousness and compassionate governance. For instance, Rock Edict XIII marks his renouncement of military aggression in favor of moral conquest (Dhamma-Vijaya)—a victory based on ethical principles rather than force (Thapar, 1997). Ashoka's patronage of Buddhism—through the construction of Buddhist monuments and the sponsorship of the Third Buddhist Council—further reinforced his role as the Dharmaraja (Guruge, 1993). His diplomatic efforts to spread Buddhism to distant regions such as Sri Lanka and Southeast Asia highlight his commitment to promoting Buddhism as an ethical system for all, not confined to the Mauryan Empire alone (Gombrich, 1988).

Nevertheless, the historical reality of Ashoka's reign is not without its critics. Some scholars contend that his approach to governance was not purely Buddhist but an adaptation of Mauryan political strategy, incorporating elements of Hindu and Jain teachings to foster inclusivity (Skilling, 2007). Furthermore, while Ashoka's Dhamma was influential, the absence of lasting political systems modeled after his reign in subsequent Indian dynasties raises questions about the long-term viability of the Dharmaraja concept in governance (Strong, 1983). Despite these criticisms, Ashoka remains an enduring symbol of the Dharmaraja ideal, illustrating how a ruler's commitment to righteous governance and compassion can leave a lasting legacy on both religious and political spheres.

In contemporary Buddhist societies, the legacy of Emperor Ashoka continues to serve as a foundation for interpreting the role of Dharmaraja. Whether it is through the Thai monarchy's role in upholding Buddhism or Bhutan's Gross National Happiness philosophy, the Ashokan model of combining ethical leadership with governance serves as a template for leaders to follow in modern times. However, as global contexts evolve, so too must the application of Dharmaraja principles, from a monarchical ideal to a more inclusive, ethically grounded leadership that can flourish within democratic frameworks.

References

- Deegalle, M. (2006). *Buddhism, conflict and violence in modern Sri Lanka*. Routledge.
- Gombrich, R. F. (1988). *Theravāda Buddhism: A social history from ancient Benares to modern Colombo*. Routledge.
- Gombrich, R. F., & Obeyesekere, G. (1988). *Buddhism transformed: Religious change in Sri Lanka*. Princeton University Press.
- Guruge, A. W. P. (1993). *Emperor Ashoka's edicts and his times*. Sri Satguru Publications.
- Keyes, C. F. (2016). *Thailand: Buddhist kingdom as modern nation-state*. Routledge.
- Rahula, W. (1993). *The heritage of the Bhikkhu: The Buddhist tradition of service*. Grove Press.
- Schober, J. (2011). *Modern Buddhist conjunctures in Myanmar*. University of Hawai'i Press.
- Skilling, P. (2007). *Buddhism and political legitimacy*. In *The Buddhist Forum, Volume 3* (pp. 207–228). Routledge.

- Strong, J. S. (1983). *The legend of King Ashoka: A study and translation of the Ashokāvadāna*. Princeton University Press.
- Tambiah, S. J. (1976). *World conqueror and world renouncer: A study of Buddhism and polity in Thailand against a historical background*. Cambridge University Press.
- Thapar, R. (1997). *Ashoka and the decline of the Mauryas*. Oxford University Press.
- Ura, K., Alkire, S., Zangmo, T., & Wangdi, K. (2012). *A short guide to Gross National Happiness Index*. The Centre for Bhutan Studies.
- Walton, M. J., & Hayward, S. (2014). *Contesting Buddhist narratives: Democratization, nationalism, and communal violence in Myanmar*. *Policy Studies*, 71, 1-37.



INTERNATIONAL
STANDARD
SERIAL
NUMBER
THAILAND



NOBLE
EDUCATION
PUBLISHER

PKP

PUBLIC
KNOWLEDGE
PROJECT

OJS

OPEN
JOURNAL
SYSTEMS



Buddho Journal

<https://so13.tci-thaijo.org/index.php/Buddho>

ISSN: 3057-1200 (Online)

Good Governance and Leadership in Buddhist Perspective

Author & Corresponding Author*

1. Sunisa Vitichayan*

Affiliation:

1. School of Management, Gautam Buddha University, India.

Email: vitichayansun@gmail.com

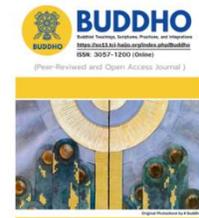
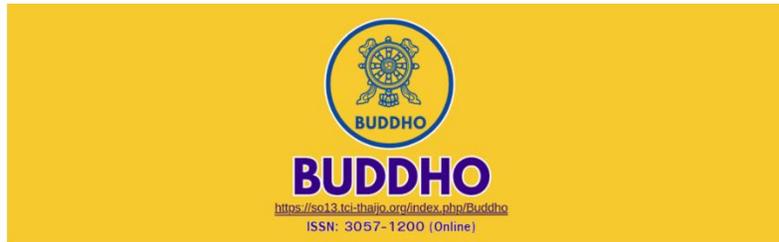
Article history:

Received: 11/01/2023, Revised: 20/02/2023,

Accepted: 25/03/2023, Available online: 01/04/2023

How to Cite:

Vitichayan, S. (2023). Good Governance and Leadership in Buddhist Perspective. *Buddho Journal*, 2(2), 37-46.



Academic Review Articles

Good Governance and Leadership in Buddhist Perspective Sunisa Vitthayan*

Abstract

This article explores the concept of good governance and leadership through the lens of Buddhist philosophy. Good governance, traditionally defined in political and administrative contexts, can be enriched by Buddhist teachings that emphasize ethical conduct, compassion, mindfulness, and the pursuit of harmony within society. By examining the principles of Dhamma, including the notion of righteous leadership (Dhammic leadership), the article highlights how Buddhist ethics offer practical guidelines for leaders in both secular and spiritual spheres. The study further investigates the interplay between leadership and governance, emphasizing the importance of wisdom (paññā), ethical behavior (sīla), and mental discipline (samādhi) as integral components of effective leadership. By analyzing key Buddhist texts and contemporary interpretations, this work advocates for a leadership model that fosters integrity, justice, and sustainability, grounded in the broader Buddhist vision of societal well-being.

Keywords: Buddhist, Economics, Thailand, Sustainable

Introduction

Good governance and leadership are often framed within the context of modern political and organizational frameworks, yet the underlying ethical and philosophical principles that guide leadership in any form of society remain critically important (UNDP, 1997). In this regard, Buddhist teachings offer a profound and relevant perspective on leadership and governance, emphasizing the role of moral integrity, compassion, and wisdom in fostering harmonious and just communities (Payutto, 1999). Rooted in the ancient texts of the Theravada and Mahayana traditions, the Buddhist approach to leadership transcends mere administrative function and provides a holistic model that integrates both spiritual and societal dimensions (Sivaraksa, 2000). The concept of good governance, in this view, is not limited to the effective management of resources or political structures but is intrinsically linked to the well-being of all members of

society, prioritizing ethical leadership that promotes peace, justice, and collective welfare (Harris, 2014).

This article seeks to investigate Buddhist perspectives on good governance and leadership, examining how key principles such as the Four Noble Truths, the Noble Eightfold Path, and the concept of righteous leadership (Dhammic leadership) inform modern discussions of governance (Acharashubho, 2025). By delving into the intersection between governance theory and Buddhist philosophy, this study aims to provide insights that are not only applicable to Buddhist communities but also to broader secular leadership models. Ultimately, the work asserts that Buddhist leadership, grounded in ethical conduct and mindfulness, offers a path towards more sustainable, just, and compassionate governance (Thanissaro, 2008).

Good Governance and Leadership Rooted in the Ancient Texts of the Theravada and Mahayana Traditions

Good governance and leadership, as outlined in both Theravada and Mahayana Buddhist traditions, offer profound insights into the ethical and philosophical dimensions of leadership, focusing on the moral integrity of leaders, the importance of compassion, and the collective welfare of society. While these ideals have been influential in Buddhist communities, their practical application and relevance to contemporary governance models require a more nuanced examination.

Theravada Buddhism and Leadership the Theravada tradition, which is prominent in Southeast Asia, stresses the cultivation of wisdom (*paññā*), ethical conduct (*sīla*), and mental discipline (*samādhi*) as the core qualities of a good leader. The concept of Dhammic leadership, as articulated by Phra Payutto (1999), emphasizes that leaders must embody the teachings of the Buddha, particularly the Four Noble Truths and the Noble Eightfold Path, which guide individuals towards ethical living and the alleviation of suffering. According to Theravada teachings, the ruler's primary responsibility is to ensure the welfare of the people, which includes both material and spiritual well-being. However, while these teachings advocate for a benevolent and virtuous leader, their practical application in a modern, pluralistic society raises important concerns. In traditional Theravada Buddhist societies, governance is often seen as an extension of spiritual practice, where rulers and religious institutions are intertwined. In the modern world, however, this connection between religion and governance can be problematic, particularly in secular, democratic societies where the separation of church and state is a foundational principle. The challenge, then, is how to adapt Buddhist leadership principles within a context that must accommodate diverse beliefs and values, without compromising the ethical foundations of governance.

Mahayana Buddhism and Leadership Mahayana Buddhism, one of the two major branches of Buddhism, offers a profound and inclusive approach to leadership that is rooted in the bodhisattva ideal. This ideal emphasizes the aspiration to achieve enlightenment not for oneself alone but for the benefit of all sentient beings. The bodhisattva's path is characterized by compassion (*karuṇā*), wisdom (*prajñā*), and skillful means (*upāya*)—qualities that are essential for effective leadership. These principles have shaped Mahayana leadership philosophy,

advocating for a leadership model that is participatory and focused on the collective welfare of society. Rather than concentrating solely on the leader's moral purity, Mahayana Buddhism highlights the shared responsibility of both leaders and followers to foster the well-being of the entire community.

The Bodhisattva Ideal and Leadership In Mahayana thought, the bodhisattva is considered an enlightened being who has the power to transcend personal liberation in order to assist all sentient beings in their journey toward enlightenment (Gethin, 2008). This ideal shapes the leadership model in Mahayana Buddhism, where leadership is seen as an act of service. Leaders are not elevated above others but are rather seen as guides who embody compassion and wisdom. This model promotes a participatory, inclusive approach to governance, where the welfare of the community as a whole is prioritized over the individual interests of the leader.

Leaders, in this framework, are tasked with the responsibility of guiding others not only towards material prosperity but also towards spiritual liberation. This aligns closely with the concept of skillful means (*upāya*)—the ability to adapt one's actions and teachings to the needs of others. Skillful means, therefore, encourages leaders to be flexible and sensitive to the particular circumstances of the people they lead. It suggests that leadership is not a one-size-fits-all process but involves constantly evolving strategies that are empathetic to the diverse needs of the community (Williams, 2009).

The Strengths of Mahayana Leadership One of the core strengths of Mahayana Buddhist leadership is its emphasis on compassion and the interconnectedness of all beings. This vision of leadership seeks to eliminate the hierarchical and authoritarian structures typically associated with political leadership, offering instead a model based on mutual care and responsibility. Leaders, from this perspective, are not figures of authority or dominance but stewards of collective well-being, responsible for creating environments where every individual can flourish spiritually, emotionally, and socially. This view encourages leaders to practice humility, listening, and empathy in their decision-making processes.

Furthermore, the Mahayana emphasis on the Bodhisattva vow—the pledge to aid others in achieving enlightenment—suggests a profound ethical responsibility for leaders to act selflessly for the common good. This responsibility to alleviate the suffering of others resonates with contemporary ideals of social justice and the protection of the marginalized (Sivaraksa, 2000). In a world often focused on individual success and material gain, the Mahayana model of leadership offers an alternative vision where the welfare of all beings takes precedence, fostering a more inclusive and harmonious society.

The Challenges of Implementing Mahayana Leadership

Despite its strengths, the ideal of the bodhisattva leader presents certain challenges, particularly when it comes to translating spiritual ideals into practical leadership within modern governance systems. The expectation that a leader must embody both spiritual and secular wisdom is a high bar to meet. In a rapidly changing world, political and economic considerations often overshadow spiritual virtues, and it becomes increasingly difficult to integrate wisdom and compassion into the daily workings of governance.

In the political and administrative realms, leadership often requires pragmatic solutions to complex issues such as inequality, corruption, and social unrest. These problems demand concrete, actionable steps that can be difficult to reconcile with the Mahayana ideals of non-attachment and non-violence. For instance, while Mahayana Buddhism advocates for peace and reconciliation, leaders in politically unstable regions may face situations where the use of force or strict measures becomes a necessary evil to maintain order and stability. The challenge for Buddhist leadership in these contexts is how to balance the pursuit of justice with the need for immediate, practical action (Harris, 2014).

Additionally, while Mahayana Buddhism encourages social justice and the welfare of all beings, it has traditionally been more inclined toward individual enlightenment and monastic communities, often sidelining the practicalities of governance in lay society. Historically, Mahayana teachings have placed a greater emphasis on personal liberation through meditation, prayer, and ethical conduct, which can sometimes detract from the more immediate needs of political or social governance. In many instances, the spiritual focus of Mahayana Buddhism may not provide clear guidance on how to resolve societal problems such as economic disparity or political corruption, which often require pragmatic, policy-oriented solutions (Acharashubho, 2025).

Summary, Mahayana Buddhism offers a rich and compelling model of leadership, rooted in compassion, wisdom, and skillful means. The bodhisattva ideal promotes a leadership style that is inclusive, empathetic, and dedicated to the welfare of all beings. However, the application of these ideals to contemporary governance systems presents significant challenges. While the spiritual and ethical virtues of Mahayana Buddhism are valuable in promoting a just and compassionate society, their integration into political leadership requires careful adaptation. Leaders must navigate the tension between spiritual ideals and the practical demands of governance, ensuring that the principles of Mahayana Buddhism remain relevant and effective in addressing the complex issues of modern societies.

Critique of the Buddhist Model of Governance

A critical concern regarding the application of Buddhist principles to governance is the tension between spiritual ideals and the demands of modern political leadership. Both Theravada and Mahayana traditions emphasize virtuous leadership, yet in contemporary societies, leaders often face situations that may require decisions based on political expediency rather than spiritual purity. For example, the principles of non-violence (ahimsa) and compassion may conflict with the need for forceful action in situations of war or political instability. While Buddhist ethics provide a moral framework for leadership, they may be insufficient in addressing the complex challenges faced by modern leaders, such as balancing individual rights with collective interests, managing political power, and navigating the demands of a globalized economy.

Furthermore, the notion of a "righteous leader" in Buddhism may unintentionally perpetuate an authoritarian model of leadership, where the leader is seen as a guiding figure who holds moral authority. This hierarchical view could conflict with more democratic and participatory models of leadership, which emphasize equality, transparency, and accountability.

As governance models evolve towards greater inclusivity and citizen participation, the traditional Buddhist leadership model may need to be reinterpreted to align with the values of contemporary democracy.

The Buddhist model of governance, deeply rooted in both the Theravada and Mahayana traditions, emphasizes ethical leadership, compassion, wisdom, and non-violence. These virtues, derived from core Buddhist teachings, have shaped ideas of good governance for centuries, offering a framework that encourages moral integrity and social harmony. However, a critical concern arises when applying Buddhist principles to modern political leadership, where leaders face complex, multifaceted challenges that may require decisions based on political expediency rather than spiritual purity. This essay critiques the Buddhist model of governance by exploring the tension between spiritual ideals and the practical demands of modern governance, particularly in the context of balancing individual rights with collective interests, managing political power, and responding to the exigencies of a globalized world.

The Tension Between Spiritual Ideals and Political Expediency

One of the primary concerns when applying Buddhist principles to governance is the inherent tension between spiritual ideals and the pragmatic demands of political leadership. Buddhist ethics, particularly the principles of non-violence (ahimsa) and compassion (karuṇā), form the foundation of virtuous leadership. However, these principles may conflict with the realities of leadership in the modern world, where decisions often require a balancing act between maintaining peace and order, ensuring national security, and safeguarding the interests of the state (Harris, 2014).

For example, the principle of non-violence is central to Buddhist ethics, emphasizing the avoidance of harm to any sentient being. In a Buddhist framework, a ruler is expected to lead with compassion and to seek peaceful solutions in conflicts. However, in situations of war or political instability, the use of force may become necessary to protect citizens or maintain national sovereignty. This raises a fundamental issue: can Buddhist principles of non-violence be applied in situations that demand military intervention or forceful actions? Buddhist ethics, while promoting peace and non-harm, may not provide clear guidance in addressing situations where violence appears inevitable, such as in civil wars, international conflicts, or cases of systemic oppression (Sivaraksa, 2000).

Furthermore, modern political leaders are often faced with decisions that may require balancing the moral integrity advocated by Buddhist teachings with the practical needs of governance. In democratic societies, leaders must often make compromises to accommodate various political ideologies, economic interests, and social pressures. The Buddhist model of governance, which advocates for selfless leadership rooted in spiritual wisdom, may not always align with the political realities of governance in pluralistic societies, where the leader must account for the diverse beliefs and values of the population.

The Challenge of Balancing Individual Rights with Collective Interests

Another critique of the Buddhist model of governance lies in the challenge of balancing individual rights with collective interests. Buddhist teachings emphasize the importance of interconnectedness and the welfare of all beings, promoting a sense of collective responsibility for societal well-being. However, in the real world, the tension between individual freedoms and collective good often becomes a significant challenge for political leaders. While Buddhism calls for compassion and care for all beings, it does not offer a comprehensive framework for resolving the conflicts that arise when the rights of individuals clash with the needs of society as a whole.

In contemporary governance, leaders must navigate the tension between individual liberties and the broader social goals of stability, equality, and justice. For instance, while the Buddhist ideal of leadership promotes the welfare of all beings, modern political leaders often face situations where policies aimed at protecting the majority may infringe on the rights of minority groups. In some cases, the pursuit of collective welfare may require restrictive measures, such as limiting freedoms in the name of national security, economic stability, or public health. Buddhist principles, with their strong emphasis on individual moral responsibility, may not provide sufficient tools for resolving these complex moral dilemmas, leaving leaders to rely on secular ethics and political frameworks when making decisions (Acharashubho, 2025).

Political Power and Governance in a Globalized World

Another area of critique relates to how the Buddhist model of governance addresses the management of political power in a globalized world. In Buddhist teachings, political leadership is often seen as a form of service to the community, with leaders expected to act selflessly and with compassion for all. However, this ideal can become difficult to implement when confronted with the competitive, often adversarial nature of modern global politics. The power dynamics in international relations often require leaders to make strategic alliances, engage in negotiations, or even enter conflicts, which may contradict Buddhist ideals of cooperation, peace, and non-violence (Gethin, 2008).

The Buddhist approach to governance also faces challenges in addressing issues such as economic inequality, environmental degradation, and global justice. While Buddhist ethics emphasize simplicity, non-attachment, and the alleviation of suffering, they do not offer concrete solutions to the globalized economic system that promotes materialism, consumerism, and environmental exploitation. In today's interconnected world, leaders must address pressing global issues such as climate change, economic inequality, and migration, which often require collaboration across national borders, as well as policies that may be at odds with Buddhist ideals of moderation and non-attachment to wealth and power (Sivaraksa, 2000).

While the Buddhist model of governance offers valuable insights into ethical leadership, compassion, and social harmony, its application in the modern world presents significant challenges. The tension between spiritual ideals and the pragmatic demands of political leadership raises critical questions about the feasibility of implementing Buddhist principles in contemporary governance. The complexity of balancing individual rights with collective interests,

managing political power in a globalized world, and responding to the exigencies of modern governance underscores the limitations of the Buddhist model in addressing the multifaceted issues faced by today's leaders. Ultimately, while Buddhist ethics provide a moral framework for leadership, they must be integrated with other secular political and ethical systems to effectively guide governance in the modern world.

Conclusion

While the ancient texts of the Theravada and Mahayana traditions provide valuable insights into the ethical and moral qualities of leadership, the practical application of these teachings in modern governance requires careful adaptation. The emphasis on wisdom, ethical conduct, and compassion remains relevant, but there must be a critical engagement with how these principles can coexist with the demands of modern political systems. The challenge is not only in translating Buddhist values into practical governance but also in ensuring that such leadership models contribute to the promotion of justice, equality, and social harmony in increasingly diverse and complex societies.

Suggestions

Holistic Integration of Buddhist Principles in Governance

To adapt Buddhist principles effectively within modern governance, there must be an ongoing dialogue between spiritual ideals and secular realities. Leaders should be educated in the importance of ethical conduct, compassion, and mindfulness, not only for personal growth but as a framework for making governance decisions. These principles can be integrated into modern systems by encouraging leaders to practice mindfulness, which aids in thoughtful decision-making and promotes a more ethical approach to leadership. Moreover, creating spaces for reflection on these teachings within governance structures could promote a culture of ethical responsibility.

Fostering Interconnected Leadership Models

The traditional hierarchical leadership model, which often places the leader at the top of an authority pyramid, could be redefined in light of Buddhist principles of interconnectedness and the bodhisattva ideal. A leadership style that emphasizes participation, collaboration, and shared responsibility would allow leaders to foster a collective spirit within their communities. Democratic models could benefit from this by ensuring that leadership remains accountable to the people and nurtures the welfare of all citizens. This can also be achieved by promoting transparent and inclusive decision-making processes, which take into account diverse viewpoints and experiences.

Body of Knowledge

Buddhist leadership principles, drawn from both the Theravada and Mahayana traditions, offer valuable insights into how ethical leadership can be realized in modern governance systems. These principles, grounded in compassion, wisdom, and mindfulness, challenge conventional models of leadership and governance. However, when applied to modern political systems, they bring to light both profound strengths and significant challenges. The Theravada tradition emphasizes the cultivation of wisdom, ethical conduct, and mental discipline, offering a strong moral foundation for leadership. In practice, however, the connection between Buddhist leadership and governance in secular societies poses challenges. In contemporary, pluralistic societies, where religion and governance are often separate, the application of Buddhist principles must be adapted to respect diverse beliefs while still upholding the values of ethical governance.

Mahayana Buddhism provides an inclusive approach to leadership, focusing on the bodhisattva ideal, which prioritizes the welfare of all beings over personal gain. This participatory model of leadership advocates for empathy, compassion, and skillful means, where leaders serve as guides for the well-being of their communities. The bodhisattva's commitment to alleviating suffering resonates deeply with contemporary concerns for social justice, but the application of these principles to governance presents certain challenges. The expectation of spiritual and secular wisdom in leadership can sometimes conflict with the immediate needs of political decision-making, particularly in times of crisis. Moreover, in addressing global issues such as inequality, climate change, and conflict, Buddhist leadership models offer valuable ethical frameworks but often lack concrete policy solutions. The Buddhist ideal of non-attachment and simplicity contrasts with the materialistic realities of global politics, which often prioritize economic growth, national interests, and security. Leaders must navigate these tensions, finding ways to integrate Buddhist principles into the practical demands of governance without sacrificing ethical integrity.

The core strengths of Buddhist leadership lie in its emphasis on compassion, wisdom, and service. Yet, to effectively apply these principles in modern governance, a deeper understanding of the intersection between spiritual ideals and political expediency is needed. Buddhist leadership can play a transformative role in shaping more compassionate, just, and sustainable governance models, but it must be flexible enough to address the complexities of contemporary governance.

References

- Acharashubho, P. C. (2025). *Buddhist leadership and governance*. Mahamakut Buddhist University Press.
- Gethin, R. (2008). *The foundations of Buddhism*. Oxford University Press.
- Harris, R. (2014). Leadership and governance in Buddhist societies: A comparative perspective. *Asian Studies Review*, 38(2), 167-182.

- Payutto, Ph. A. (1999). *The Buddhist worldview: A guide to the teachings of the Buddha*. Bangkok: Buddhist Publication Society.
- Sivaraksa, S. (2000). *Buddhist approach to leadership: Socially engaged Buddhism in action*. Buddhist Press.
- Thanissaro, B. (2008). *Right livelihood: The path of ethical leadership in Buddhism*. *Dhamma Journal*, 23(1), 55-64.
- UNDP (1997). *Governance for sustainable human development*. United Nations Development Programme.
- Williams, P. (2009). *Mahayana Buddhism: The doctrinal foundations*. Routledge.



BUDDHO

Buddhist Teachings, Scriptures, Practices, and Integrations

<https://so13.tci-haijo.org/index.php/Buddho>

ISSN: 3057-1200 (Online)

เจ้าของวารสาร

โครงการวารสารพุทธโฆ กองงานพัฒนาวารสารวิชาการทางพระพุทธศาสนา
288 วัดจินดิติวหาร แขวงทรายกองดิน เขตคลองสามวา กรุงเทพมหานคร 10510

โทร. +66 646946539

Email: buddhist.inn.man@gmail.com

สำนักพิมพ์ โนเบล เอ็ดดูเคชั่น จำกัด

99/642 หมู่ที่ 1 ตำบลศิระจรระเข้ห้อย อำเภอบางเสาธง จังหวัดสมุทรปราการ 10540

โทร. +66 980502649