

# สติปัฏฐาน ๔ กับการพัฒนาพระธรรมทูตไทยสู่สังคมพหุวัฒนธรรม

## The Foundation of Mindfulness and missionary monk's development Into multiple society

พระมหาทองเก็บ ญาณพล\*

Phramaha Thongkeb Yanapalo

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Email: Thongkeb@hotmail.com

Received: July 20, 2022

Revised: August 09, 2022

Accepted: August 10, 2022

### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางการพัฒนาธรรมทูตเพื่อให้สามารถออกไปเผยแผ่พระธรรมคำสอนและสามารถใช้ชีวิตในสังคมที่แตกต่างทั้งในและต่างประเทศ โดยพยายามลดปัญหาอุปสรรคในการใช้ชีวิต พระธรรมทูตมีบทบาทสำคัญในฐานะเป็นตัวแทนในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา พระธรรมทูตจึงมีความจำเป็นต้องฝึกปฏิบัติตนเองให้มีความพร้อมรับกับสถานการณ์ต่าง ๆ อยู่เสมอ บทความนี้ได้นำเสนอวิธีฝึกตนโดยใช้หลักสติปัฏฐานซึ่งแบ่งหมวดหมู่การพิจารณาออกเป็น ๔ หลัก ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน, เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน, จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หลักสติปัฏฐานนี้พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสสอนไว้เป็นแนวเพื่อยึดเหนี่ยวจิตใจและเป็นพื้นฐานในการฝึกปฏิบัติตนเอง อานิสงส์ของการฝึกเจริญสติปัฏฐานนั้นมีมากมาย แต่โดยพื้นฐานแล้วมีผลกับชีวิตโดยตรง หลักปฏิบัติเป็นเหมือนเกาะป้องกันภัยอันตรายต่อจิตใจ ซึ่งการพัฒนาพระธรรมทูตโดยใช้หลักสติปัฏฐาน๔ เป็นการพัฒนาทั้งภายในและภายนอก สำหรับภายในคือในด้านจิตใจ เข้าสู่ทางแห่งความสว่างและความสงบ โดยส่งผลต่อการเสริมสร้างสติปัญญา ความรู้และความเข้าใจในธรรมอันลึกซึ้ง ส่วนภายนอกคือด้านร่างกาย ทำให้ร่างกายตั้งมั่นอยู่บนความเข้มแข็งและมีสุขภาพจิตที่ดี

**คำสำคัญ:** สติปัฏฐาน ๔; การพัฒนา; พระธรรมทูต

\* พระมหาทองเก็บ ญาณพล (สุขพล),ดร. Phramaha Thongkeb Yanapalo (Sukpol),Dr.

## Abstract

This academic article has the objective to propose guidelines for developing missionaries to be able to go out and spread the teachings and be able to live in many different societies, both in Thailand and abroad by trying to reduce obstacles in life. The missionary monk plays an important role in the propagation of Buddhism. Missionary monk needs to practice himself to be ready for various situations at all times. This article presents how to use the principle of the foundation of mindfulness which categorizes the consideration into ๔ aspects are contemplation of the body, contemplation of sensation, contemplation of mind and contemplation of mind-object.

Satipatthana 4 (the four foundations of mindfulness) of the Lord Buddha are the foundations for holding the mind and the foundation for self-practice. There are many benefits of practicing mindfulness meditation. Basically it directly affects life. The practice is like a shield against danger to the mind. The development of missionary monk by using the four foundations of mindfulness is a development both internally and externally. For the inside is in the mind. Entering the path of light and calm and affecting the strengthening of intellect by getting the Knowledge and understanding of the Dharma. The outer part is the body side, make the body stand on strength and have good mental health.

**Keywords:** Satipatthana 4; Development; missionary monk

## บทนำ

พระพุทธศาสนามีบทบาทเป็นอย่างมากในประเทศไทย เนื่องจากพระพุทธศาสนาถือเป็นศาสนาที่มีผู้นับถือเป็นจำนวนมาก จากรายงานว่าด้วยเสรีภาพทางศาสนานานาชาติในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๒ ได้กล่าวถึงการประมาณการของการนับถือศาสนาในประเทศไทยไว้ว่า “ประชากรไทยมีจำนวน ๖๘.๘ ล้านคน จากการสำรวจสำมะโนประชากรล่าสุดเมื่อปี ๒๕๕๓ ร้อยละ ๙๓ ของประชากรนับถือศาสนาพุทธ นิกายเถรวาท ส่วนอีกร้อยละ ๕ เป็นชาวมุสลิม” และ “มีประชากรจำนวนน้อยกว่าร้อยละ ๕ ที่นับถือภูตผี ศาสนาคริสต์ ลัทธิขงจื้อ ศาสนาฮินดู ศาสนายูดาห์ ศาสนาซิกข์และลัทธิเต๋า”<sup>๑</sup> ดังนั้น จะเห็นว่ากลุ่มคนที่

<sup>๑</sup> สถานทูตสหรัฐฯและสถานกงสุลในประเทศไทย, (๒๕๖๒), รายงานว่าด้วยเสรีภาพทางศาสนานานาชาติในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๒, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://th.usembassy.gov/th/our-relationship-th/official-reports-th/2019-international-religious-freedom-report-thailand-th/> [๒๗ เมษายน ๒๕๖๕].

มีการนับถือศาสนาที่แตกต่างกันหลากหลายนำมาซึ่งการแสดงออกทางสังคมและวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ภายใต้สังคมพหุวัฒนธรรมนี้นำมาซึ่งการต้องมีการกำกับควบคุมดูแลองค์กรทางศาสนาต่าง ๆ ในแต่ละพื้นที่ พร้อมทั้งให้การสนับสนุนในการเผยแผ่ศาสนาของแต่ละศาสนา เพื่อให้เกิดความสงบสุข ประองตองสามัคคี ภายในกลุ่มคน ชุมชน และป้องกันการแทรกแซงทางศาสนาที่จะสามารถนำมาซึ่งความรุนแรงอีกด้วย จากที่ข้อความข้างต้นถึงจำนวนพุทธศาสนิกชนในประเทศไทยนั้นมีจำนวนมากเมื่อเทียบกับอัตราส่วนของจำนวนประชากรทั้งประเทศ จึงส่งผลให้ต้องมีการกำกับดูแลกิจของสงฆ์อย่างใกล้ชิด โดยองค์กรที่กล่าวถึงคือสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ซึ่งจะเห็นว่าองค์กรนี้มีภารกิจเพื่อจัดการเรื่องต่าง ๆ เกี่ยวกับพระพุทธศาสนาพร้อมทั้งบำรุง ส่งเสริม อุปถัมภ์และคุ้มครองพัฒนาพระพุทธศาสนา มิให้ไปในทางเสื่อม

พระสงฆ์ผู้ซึ่งมีบทบาทในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา จากรายงานข้างต้นกล่าวว่า การเผยแผ่ศาสนาพุทธนั้น “โดยเฉพาะบริเวณชายแดนที่มีกลุ่มชาติพันธุ์ของประเทศอาศัยอยู่นั้น ได้รับเงินระดมทุนจากรัฐบาล จากข้อมูลของสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ให้ไว้ว่า พระสงฆ์ที่เผยแผ่ศาสนาทั่วประเทศมีจำนวน ๕,๓๕๐ รูป โดยจะต้องผ่านการฝึกอบรมและเข้าร่วมโครงการศึกษาที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ก่อนที่จะได้รับการแต่งตั้งจากมหาเถรสมาคมให้เผยแผ่พระพุทธศาสนา”<sup>๒</sup> โดยเป้าประสงค์หลักของการจัดการอบรมก็เพื่อเสริมสร้างบุคลากรให้มีประสิทธิภาพ ดังจะเห็นได้จากวัตถุประสงค์ของการดำเนินงานของโครงการการจัดอบรมพระธรรมทูตที่ดำเนินมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๘ จนถึงปัจจุบัน โดยระบุไว้ ๓ ประการว่า

๑) เพื่อฝึกอบรมพระธรรมทูตให้มีความรู้ความสามารถ จริยวัตรอันงดงาม และความมั่นใจในการปฏิบัติศาสนกิจในต่างประเทศยิ่งขึ้น

๒) เพื่อเตรียมพระธรรมทูต ผู้มีคุณสมบัติเหมาะสมส่งไปต่างประเทศ

๓) เพื่อสนองงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาในต่างประเทศของคณะสงฆ์ไทย<sup>๓</sup>

ดังนั้น เพื่อให้เป็นไปตามหลักการข้างต้น สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนหลักการสำคัญที่พระธรรมทูตหรือพระสงฆ์ทั้งหลายควรยึดเป็นวัตรปฏิบัติ ตามนัยพุทธพจน์ในพระโอวาทปาฏิโมกข์ พระคาถาที่ ๒ ตรัสสอนไว้ว่า “สพฺพปาปสฺส อภินฺน กุสลสฺสุปฺสมปทา สจฺจิตฺตปริโยทปนํ เอตํ พุทฺธานุสาสนํ. อันหมายถึง การไม่ทำความชั่วทั้งปวง การละความชั่วทั้งปวง, การทำความดีให้เพียงพร้อม การทำความดีให้สมบูรณ์ และ การทำจิตของตนให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้วให้ผ่องใส” และนักเผยแผ่พระพุทธศาสนาต้อง

<sup>๒</sup> เรื่องเดียวกัน.

<sup>๓</sup> วิทยาลัยพระธรรมทูต มจร, (๒๕๖๓), ความเป็นมาการฝึกอบรมพระธรรมทูตสายต่างประเทศ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [http://www.odc.mcu.ac.th/?page\\_id=35](http://www.odc.mcu.ac.th/?page_id=35) [๒๗ เมษายน ๒๕๖๕].

ประเพณีปฏิบัติตามพระบาลีพุทธพจน์ในพระโอวาทปาฏิโมกข์ พระคาถาที่ ๓ ตรัสสอนไว้ว่า อนุปวาโท อนุปฆาโต ปาติโมกฺเข จ สัมโร มตตถญฺญตา จ ภตตสมฺมึ ปนตถจ สยนาสนํ อธิจิตเต จ อาโยโค เอตํ พุทธาน สาสนํฯ ซึ่งมีความหมายว่า ไม่ตำหนิติเตียนผู้ใด หรือกล่าวร้ายผู้ใด, การไม่ทำร้ายเบียดเบียนใคร, ความสำรวมระวัง เครื่องครัดต่อพระวินัยพุทธบัญญัติแต่ไม่ใช่เครื่องเครียด, เป็นผู้รู้จักประมาณ ไม่เป็นคนเห็นแก่ปากท้องหรือเห็นแก่กิน, ยินดีพอใจในสถานที่สงบสงัดและมีความขยันหมั่นเพียรในการเจริญสมาธิภาวนา”<sup>๕</sup> เพื่อให้การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าสัมฤทธิ์ผล พระสงฆ์ในฐานะสาวกผู้มีหน้าที่เผยแผ่พระพุทธศาสนาและยังต้องเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่หมู่ชนทั้งหลาย สิ่งที่ดีที่เป็นตัวควบคุมตนเองได้นั้นคือการมีสติ ซึ่งการจะมีสติให้ตั้งมั่นได้นั้นคนผู้นั้นจะต้องมีความเพียรและตั้งมั่นมิให้มีหลุดออกจากสติและมีให้มีกิเลสมาครอบงำให้หลงเดินทางผิด ธรรมอันเป็นประโยชน์นี้คือ การเจริญในสติปัญญา ๔ อันเป็นหลักการภาวนาเพื่อให้บุคคลผู้นั้นมีสติตั้งมั่นอยู่เสมอ ผู้เขียนในฐานะพุทธสาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและยังมีความสนใจในธรรมเหล่านี้มองเห็นประโยชน์ซึ่งสามารถมีผลอย่างดี หากพระธรรมทูตสามารถนำหลักการแห่งสติปัญญา ๔ นี้ ไปใช้เพื่อการพัฒนาตน ภายใต้อิทธิพลที่มีความแตกต่างหลากหลาย และมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา พร้อมทั้งยังมีสิ่งกระตุ้นยั่วเย้ามากมายที่สามารถทำให้พระสงฆ์หลงผิดอันจะนำมาซึ่งประเพณีเสียหาย และหลุดออกจากการเป็นสงฆ์หรือกลายเป็นสงฆ์ผู้ไม่บริสุทธิ์ได้ ซึ่งจะเป็นเหตุแห่งความเสื่อมในพระพุทธศาสนา และสร้างความเสื่อมศรัทธาให้แก่พุทธศาสนิกชนได้

### ว่าด้วยเรื่องของพระธรรมทูต

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้เขียนนิยามความหมายของคำว่าพระธรรมทูตในผลงานเรื่องพระธรรมทูต ดังนี้ “พระธรรมทูต แปลว่า ทูตธรรมะ หมายถึง ผู้นำธรรมะไปเผยแผ่”<sup>๕</sup> ในงานวิจัยของพระครูวิเวกวราภรณ์ ได้กล่าวถึงคำนิยามคำนี้ว่าหมายถึง “พระสาวกของพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นครั้งแรกเมื่อก่อนพุทธศก ๔๕ ปี หลังจากที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ และทำหน้าที่เป็นทูตของพระพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นพระธรรมราชา โดยพระองค์ทรงแต่งตั้งพระธรรมทูตเป็นครั้งแรกด้วยพระองค์เอง เพื่อให้พระธรรมทูตไปป่าวประกาศเผยแผ่พระศาสนาเช่นเดียวกับพระองค์ ให้ชาวโลกได้รู้จักและให้เกิดประโยชน์และความสุขแก่ชาวโลกอย่างแท้จริง”<sup>๖</sup>

<sup>๕</sup> พระมหาสุริยา อภิวิฑฒโน (มะสันเทียะ), “การเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักโอวาทปาติโมกข์ : หลักการอุดมการณ์และวิธีการ,” วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (๒๕๖๓) : ๓๖๓-๓๖๔.

<sup>๕</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก หมวดสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก หมวดสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๓), ๓๖.

<sup>๖</sup> พระครูวิเวกวราภรณ์ (ประสิทธิ์ ฐานวโร), “บทบาทของพระธรรมทูตที่มีต่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในโรงเรียนมัธยมศึกษาอำเภอเมืองจังหวัดสุรินทร์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารจัดการคณะสงฆ์ (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๒๑.

## เป้าหมายและบทบาทหน้าที่ของพระธรรมทูต

จากนิยามที่ได้กล่าวไปข้างต้นเกี่ยวกับพระธรรมทูตทำให้เห็นว่า หน้าที่หลักในฐานะของพระธรรมทูต นั้น คือการเผยแผ่ศาสนาหรือการนำพระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมมาสัมพุทธเจ้าไปเผยแผ่ให้แก่ผู้อื่น เช่นในกรณีตัวอย่างของท่านนิโครธสามเณร “ท่านนิโครธสามเณรเป็นผู้มีอินทรีย์สงบ ทอดสายตาต่ำ เดินผ่านหน้าพระลาน พระเจ้าอโศกมหาราชเกิดความเลื่อมใส ได้ฟังธรรมโดยพิสดาร เมื่อคลายข้อสงสัย ของพระเจ้าอโศกมหาราช ทำให้การเผยแผ่พระพุทธศาสนาในยุคนั้นเจริญรุ่งเรืองที่สุด”<sup>๓</sup> เช่นนั้นก็จะมีมองเห็นภาพของบทบาทหน้าที่ที่มีภายใต้เป้าหมายคือการเผยแผ่พระธรรมคำสอน โดยในปัจจุบันพระธรรมทูตถือเป็นแกนหลักสำคัญเพราะถือเป็นตัวแทนในการสร้างสัมพันธ์กับศาสนาต่าง ๆ

พระธรรมปิฎก ได้กล่าวถึงพระธรรมทูตไทยในประเทศอินเดีย คือ “พระสงฆ์ไทยผู้นำหลักธรรมในพระพุทธศาสนาและวัฒนธรรมไทยไปประกาศให้ชาวอินเดียได้รู้และได้ประโยชน์ ซึ่งคุณสมบัติของพระธรรมทูตท่านได้ให้ไว้ ๔ ประการ ดังนี้

๑) มั่นใจในคุณงามความดีของพระพุทธศาสนา มั่นใจว่าเป็นสิ่งประเสริฐและสามารถเป็นประโยชน์ช่วยเหลือเขาได้

๒) ต้องเป็นผู้เข้าใจปัญหาและความต้องการของถิ่นฐานที่พระธรรมทูตไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาในประเทศอินเดีย คือรู้จักเท่าทันความจริง เช่นรู้ว่าเขามีปัญหาอะไร ขาดอะไร ต้องการอะไร เป็นต้น

๓) มีวิธีที่จะสื่อสารและรู้จักปัญหาและความต้องการของคนที่นี่พระธรรมทูตจะไปช่วยก็จะต้องมีวิธีที่จะช่วยเขา

๔) มุ่งมั่นแน่วแน่ในอุดมการณ์ของพระพุทธศาสนา”<sup>๔</sup>

พระราชรัตนรังษี (วิริยฤทธิ์ วิริยฤทธิ์) ท่านได้กล่าวถึงพระธรรมทูตไทยในประเทศอินเดีย โดยให้ไว้ดังนี้

๑) พระธรรมทูต บุคคลที่ได้รับมอบหมายงานจากสายงานพระธรรมทูตสายต่างประเทศและก็ได้รับการแต่งตั้งจากคณะสงฆ์

๒) พระนักศึกษไทยที่ท่านมาเรียนหนังสือที่อินเดีย โดยปฏิบัติหน้าที่งานอาสาเผยแผ่พุทธธรรม

๓) พระบัณฑิตปฏิบัติงานจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย มาปฏิบัติงานในประเทศอินเดีย

๔) พระผู้ที่มาปฏิบัติธรรม ๔ เดือน ๕ เดือน ๖ เดือน เพื่อประกาศพระพุทธศาสนาและบิณฑบาตเดินทางไปให้เขาได้เห็นบ้าง มาสวดมนต์บ้าง

<sup>๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒.

<sup>๔</sup> อ้างแล้ว.

ซึ่งในปี พ.ศ. ๒๕๓๖ ประเทศไทยได้แบ่งพระธรรมทูตที่ปฏิบัติงานอยู่ในประเทศออกเป็น ๙ สาย<sup>๙</sup> หลัก ๆ และขยายแผ่กว้างไปยังต่างประเทศ อาทิ เช่น ประเทศอินเดีย ประเทศอเมริกา ประเทศเยอรมัน เป็นต้น โดยเป้าหมายหลักของการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ขอกล่าวสรุปไว้ ๕ ประการ ได้แก่

- ๑) สร้างศรัทธาในพระพุทธศาสนาและทำตนเป็นแบบอย่างที่ดี
- ๒) สร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา
- ๓) สอนให้ละความชั่ว
- ๔) สนับสนุนให้ทำความดี
- ๕) สร้างบุคลากรที่มีคุณภาพไว้สืบทอดพระพุทธศาสนา<sup>๑๐</sup>

### แนวคิดทฤษฎี: ทฤษฎีพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

พระธรรมทูตในฐานะนักเผยแผ่พระธรรมคำสอน ถือเป็นบุคลากรที่สำคัญในฐานะทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่า เพราะการเป็นบุคลากรที่มีคุณภาพต้องผ่านการฝึกอบรมเพื่อให้มีคุณสมบัติที่เหมาะสม ภายใต้กรอบกำหนดที่ชัดเจนและมาตรฐานเดียวกัน โดยนักวิชาการหลายท่านได้ให้คำจำกัดความเกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ไว้ (Human resource development) อาทิเช่น ฉัตรณรงค์ศักดิ์ สุธรรมดี และจินตกานต์ สุธรรมดี ได้สรุปการให้คำนิยามของนักคิด Swanson & Holtol (2009) ว่า “เป็นกระบวนการของการพัฒนาและปลดปล่อยพลังความรู้ความสามารถ เพื่อสร้างระบบทำงานและกระบวนการภายใน เช่น กระบวนการกลุ่ม ระบบงาน และการทำงานของบุคลากรแต่ละคนอย่างมีประสิทธิภาพ”<sup>๑๑</sup>

สุจิตรา ธนานันท์ เห็นว่า “เป็นการเพิ่มคุณค่าให้กับตัวบุคคลทั้งโดยทางตรงและทางอ้อมและมุ่งให้องค์กรที่มีจุดเน้นของการพัฒนา เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความต้องการขององค์กรที่ต้องการเจริญเติบโตและมีการเปลี่ยนแปลงไม่หยุดนิ่ง การพัฒนามีความเกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมเพื่อให้เกิดการเรียนรู้และประสบการณ์แก่บุคลากรขององค์กรเพื่อให้มีความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงความต้องการขององค์กร” ผู้เขียนมีความเห็นพ้องกับการให้นิยามของนักวิจัยท่านหนึ่ง<sup>๑๒</sup> จักรวาล สุขไมตรี (๒๕๕๗ : ๑๘)

<sup>๙</sup> พระมหาศิวกร ปญญาวิโร , พระครูใบฎีกาเฉลิมพล อริยวิโส, พระสุกฤษฎีปิยสีโล. “บทบาทและหน้าที่ของพระธรรมทูตจากอดีตสู่ปัจจุบัน,” วารสารบัณฑิตแสงโคมคำ, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (๒๕๖๔) : ๑๒๕.

<sup>๑๐</sup> พุทธคุณ, “หน้าที่ของพระสงฆ์,” [ออนไลน์], แหล่งที่มา : [http://bhuddhakhun.blogspot.com/2013/02/blog-post\\_3285.html](http://bhuddhakhun.blogspot.com/2013/02/blog-post_3285.html), [๒๗ เมษายน ๒๕๖๕]

<sup>๑๑</sup> ฉัตรณรงค์ศักดิ์ สุธรรมดีและจินตกานต์ สุธรรมดี, “กรอบแนวคิดการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ขององค์กรในศตวรรษที่ ๒๑,” วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏชยะลา, ปีที่ ๑๒ (ฉบับพิเศษ), ๑๗๒.

<sup>๑๒</sup> สุจิตรา ธนานันท์, การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ = Human Resource Development, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ทีพีเอ็น เพรส, ๒๕๕๒), ๒๒.

ได้สรุปเนื้อหาในประเด็นของความสำคัญของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ไว้ โดยศึกษาจากงานเขียนของ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ซึ่งมีประเด็นและมุมมองเกี่ยวกับหลักพระพุทธศาสนาไว้ว่า “เมื่อพัฒนา มนุษย์ขึ้นไปเรื่อย ๆ จะทำให้มนุษย์ห่างออกจากการครอบงำของตัณหา มานะ ทิฐิ การครอบงำมีน้อยลง และทำให้มนุษย์สามารถทำในสิ่งที่ตั้งงามได้มากขึ้น”<sup>๑๓</sup>

ผู้วิจัยขอยกแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่มีความสอดคล้องกับระบบการ จัดการขององค์กรคณะสงฆ์ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดทฤษฎีตะวันตก คือทฤษฎีของลีโอนาร์ด แนลเลอร์ (Leonard Nadler) ที่กล่าวว่า “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ได้นั้น ประกอบไปด้วย ๓ กิจกรรมหลัก คือ ด้านการฝึกอบรม (Training) ด้านการพัฒนา (Developing) และด้านการศึกษา (Education) ซึ่งทั้งสาม องค์ประกอบมีส่วนสัมพันธ์กัน โดยการฝึกอบรมจะเน้นที่การเตรียมบุคลากรให้มีความรู้ ทักษะ และทัศนคติ ที่จำเป็นสำหรับการเรียนรู้หรือปฏิบัติงานที่เพิ่มสูงขึ้น เป็นการฝึกอบรมเฉพาะเรื่อง ให้มีการอบรมระยะสั้น ส่วนการพัฒนา เน้นถึงความสามารถและประสบการณ์แก่บุคลากรให้เพิ่มสูงขึ้น นำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ใน ชีวิต หรือพัฒนางาน โดยมีระยะเวลาที่นานกว่าการฝึกอบรม และการศึกษา เน้นการเตรียมบุคคลให้มีความรู้ พื้นฐาน ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับชีวิต การอยู่ร่วมกันในสังคม สามารถสร้างบรรทัดฐานให้เกิดขึ้นในสังคมได้ โดยระยะไม่มีที่สิ้นสุดอาจใช้เวลาทั้งชีวิตได้”<sup>๑๔</sup> การพัฒนาแนวคิดของลีโอนาร์ด แนลเลอร์และการจัดการ องค์กรของคณะสงฆ์ภายใต้การส่งเสริมบุคคล โดยหลักการข้างต้นมีความสอดคล้องกัน โดยจะเห็นได้ จากการเปิดอบรมหลักสูตรให้แก่พระสงฆ์ทั่วไปที่มีความสนใจต้องการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถและมีศักยภาพ สามารถไปเผยแผ่พระธรรมได้ เช่นโครงการอบรมพระธรรมทูตสายต่างประเทศ ภายใต้หลักสูตรเกี่ยวกับภาควิชาการและภาคปฏิบัติด้วยความมุ่งหวังที่จะนำความรู้ทางด้านวิชาการ ไปเผยแผ่และมีการนำหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไปใช้สอนนำได้ รวมไปถึงการอยู่ร่วมกันอย่าง สนิทไมตรีภายใต้ระบบสังคมที่แตกต่างให้รู้จักปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

### แนวคิดการพัฒนาตามวิถีพุทธ

การพัฒนาคนหรือการพัฒนาบุคคลนั้นในทางพุทธศาสนาผู้ที่เป็ต้นแบบชั้นยอดคือองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งผู้เขียนเห็นว่าพระพุทธองค์เป็นยอดของการพัฒนาตนเอง เพราะพื้นฐานของ การพัฒนาบุคคลนั้นอยู่ที่บุคคลสามารถที่จะพึ่งพาตนเองได้ พระพุทธองค์ทรงสอนว่าตนนั้นแลเป็นที่พึ่ง แห่งตน การพัฒนาจึงเริ่มต้นจากการฝึกฝนตนเองโดยการฝึกทักษะและพัฒนาปัญญา พระธรรมปิฎกได้นำ เสนอประเด็นที่เกี่ยวกับลักษณะคุณสมบัติของผู้เผยแผ่ศาสนาชั้นยอดไว้ โดยเขียนในงานเขียนเรื่องพุทธวิธี

<sup>๑๓</sup> จักรวาร สุขไมตรี, “รูปแบบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวพุทธจริยธรรมระดับอุดมศึกษา” วิทยานิพนธ์ ปริญาพุทธศาสนตรุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ (มหาวิทยาลัจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), ๑๘.

<sup>๑๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๙-๑๔๐.

ในการสอน โดยผู้เขียนเห็นว่าลักษณะที่ท่านได้กล่าวมาถือเป็นตัวอย่างสำคัญต่อการเห็นภาพพระธรรมทูตที่เป็นคุณลักษณะที่จะเกิดขึ้นหลังได้รับการฝึกอบรมและพัฒนาศักยภาพบุคคลากร โดยท่านได้เสนอหลักสร้างกัลยาณมิตร ซึ่งมีองค์ประกอบ ๗ ประการ ได้แก่

- ๑) ปิโย(เป็นที่รัก) คือการเข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกสนิทสนมเป็นกันเอง ชวนผู้ฟังให้อยากฟัง
- ๒) ครุ (น่าเคารพ) คือ มีความประพฤติเหมาะสมแก่ฐานะ ชวนให้เกิดความอบอุ่นใจ เป็นที่ฟังได้อย่างปลอดภัย
- ๓) ภาวนิโย (น่าเจริญใจ) คือมีความรู้จริง ทรงภูมิปัญญาแท้จริงและเป็นผู้ฝึกฝนปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ เป็นที่ยกย่องน่าเอาเป็นแบบอย่าง ทำให้ผู้ฟังเกิดศรัทธาได้
- ๔) วัตตา (รู้จักว่ากล่าว) คือรู้จักพูดชี้แจงเผยแผ่ให้ได้ผล โดยอาจเลือกใช้วิธีการเผยแผ่ในรูปแบบต่างๆเพื่ออธิบายให้ผู้ฟังเข้าใจได้
- ๕) วจนักขโม (อดทนต่อถ้อยคำ) คือพร้อมที่จะรับฟังคำโต้เถียง ชักถาม คำล่วงเกิน คำวิพากษ์วิจารณ์ต่าง ๆ อดทนได้ไม่เบื่อง่าย แม้บางครั้งอาจถูกต่อต้านจากลัทธิภายนอกมาขัดขวางงานเผยแผ่ธรรม
- ๖) คัมภีร์ธูจ กถิง กัตตา (สามารถอธิบายหลักธรรมที่ลึกซึ้งให้ผู้ฟังเข้าใจได้) ซึ่งนักเผยแผ่ที่ดีต้องมีความรู้ที่หลากหลายศาสตร์ มีความฉลาดในการเลือกและประยุกต์ธรรมให้เหมาะสมแก่ผู้ฟัง
- ๗) โน จัมภูฏาเน นิโยชเย (ไม่ชักนำผู้ฟังให้เดินทางผิดไปจากพุทธดำรัส) รู้จักชักจูงและให้คำแนะนำไปในทางที่ถูกที่ควร<sup>๑๕</sup>

โดยหลักธรรมที่ช่วยเสริมในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์นั้น ผู้เขียนขอยกธรรมที่เป็นดังกำลังเรียกว่า อินทรีย์ ๕ ซึ่งหมายถึง ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน (Controlling faculty) ธรรมนี้ เรียกอีกอย่างว่า ฬละ มีกำลัง ๕ อย่าง<sup>๑๖</sup> มีคำอธิบายดังนี้

- ๑) สัทธา (confidence) ความเชื่อ เมื่อบุคคลมีความศรัทธาในสิ่งใดก็จะปฏิบัติตามตามได้ง่าย
- ๒) วิริยะ (effort) ความเพียร เมื่อมีความเพียร การปฏิบัติงานย่อมสำเร็จได้โดยง่าย
- ๓) สติ (mindfulness) ความระลึกได้ การปฏิบัติงานด้วยสติที่จะนำพาให้งานเกิดผล
- ๔) สมาธิ (concentration) ความตั้งมั่น การทำงานจะผิดพลาดน้อยลงเมื่อจิตตั้งมั่น
- ๕) ปัญญา ความรู้ทั่วชัด (understanding)<sup>๑๗</sup>

พระพุทธศาสนามุ่งส่งเสริมให้บุคคลได้เข้าใจถึงความเป็นจริงในชีวิต สอนให้มนุษย์รู้จักตนเอง โดยเฉพาะชีวิตและการใช้ชีวิตทั้งของตนเองและของผู้อื่น อีกทั้งยังสอนให้เห็นปัญหาว่าสิ่งเหล่านั้น

<sup>๑๕</sup> ประยุทธ์ ปยุตโต, **พุทธวิธีในการสอน**, (กรุงเทพมหานคร: โอเอ็นจีการพิมพ์, ๒๕๔๒), หน้า ๒๖.

<sup>๑๖</sup> ขุ.ชา.เอก.(ไทย) ๒๗/๓๕.

<sup>๑๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๙), หน้า ๑๘๗.

เป็นธรรมดาของโลก และทุกข์ก็เป็นสิ่งธรรมดาเช่นเดียวกัน ตื่นรู้ออกจากความทุกข์และสอนให้มนุษย์กล้าที่จะเผชิญกับปัญหา ย้อนมองปัญหาและนำไปสู่ทางแห่งการแก้ไข สอนให้มนุษย์รู้จักปล่อยวางตนเอง ไม่ยึดมั่นถือมั่น สอนให้ฝึกฝนพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง คิดบวกและเสริมสร้างความอดทน “พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นมีมากมายถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นตรี และในบรรดาคำสอนเหล่านั้นมีทั้งในระดับโลกียะ (คำสอนทั่ว ๆ ไป เพื่อการดำรงชีวิตให้เป็นสุข) และโลกุตตระ (คำสอนที่มุ่งสู่การหลุดพ้น) พระพุทธองค์ทรงแบ่งระดับความรู้เช่นนี้ เพราะเล็งเห็นถึงอุปนิสัยและความปรารถนา”<sup>๑๘</sup> แต่คำสอนทั้งสองล้วนมีความสัมพันธ์เกี่ยวกับชีวิตทั้งสิ้น

วิโรจน์ นาคชาตรี ได้กล่าวถึงรูปแบบการสอนของพระพุทธเจ้า โดยกล่าวว่า การสอนเกิดจากการพิจารณาเหล่ามนุษย์ “ภายหลังการตรัสรู้แล้วได้ประทับเสวยวิมุตติสุขอยู่ ๗ สัปดาห์ ทรงพิจารณาธรรมที่กำหนดรู้แล้วและทรงคำนึงถึงการแสดงธรรมโปรดมนุษย์ เพราะมนุษย์มีกิเลสหนาและมีความแตกต่าง เช่น ฉลาดบ้าง โง่บ้างมีอยู่ ๔ จำพวกคือ

- ๑) อุกมฤตัญญู คือพอได้รับการอธิบายเพียงหัวข้อเท่านั้นก็รู้ได้ทันที
- ๒) วิปจิตัญญู คือ พอได้รับการอธิบายรายละเอียดก็เข้าใจได้
- ๓) เนยยะ คือพวกที่ฟังธรรมไว้เพื่อเป็นอุปนิสัยในโอกาสหน้า หรือพวกที่ค่อยฝึก จึงจะเข้าใจ
- ๔) ปทปรมะ คือ พวกที่ไม่สามารถเข้าใจอะไรเลย เพราะปัญญาค่อนข้างต่ำ”<sup>๑๙</sup>

ในฐานะที่พระธรรมทูตเป็นตัวแทนหลักของศาสนาพุทธที่ทำหน้าที่เผยแผ่พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่ในฐานะของพระสงฆ์รูปหนึ่ง ๆ ต่างต้องมีกิจของสงฆ์เป็นการเฉพาะในชีวิตแต่ละวัน เพื่อดำรงไว้ซึ่งกิจของสงฆ์ได้อย่างสมบูรณ์ โดยต้องมีหน้าที่ในการศึกษาอบรมตนเองเน้น ๓ ด้านให้ครบ ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งศีล ได้แก่ การรักษาศีลในปาติโมกข์ สมาธิ คือการต้องหมั่นฝึกสมาธิวิปัสสนา ซึ่งมี ๒ วิธีควบคู่กันไป คือ ฝึกสมถภาวนา ได้แก่ การหาวิธีหรืออุปกรณ์เพื่อให้จิตยึดเหนี่ยวเป็นสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วจิตก็จะสงบ สามารถจัดสิ่งมัวหมองที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาจิตใจซึ่งเรียกว่า นิวรณ์ ออกจากใจได้ ผลของการฝึกเช่นนี้เป้าหมายคือทำให้จิตใจให้สงบข่มกิเลสได้ชั่วครั้งชั่วคราว วิธีฝึกมี ๔๐ วิธีแตกต่างกันออกไป และถัดมาคือฝึกวิปัสสนาภาวนา ได้แก่ การฝึกตามวิธีการในข้อ ๑ นั้นเอง พอจิตเป็นสมาธิหรือสงบระดับหนึ่งแล้ว ก็ใช้สมาธินั้นเป็นพื้นฐานพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงแท้ ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตนแท้จริงของสรรพสิ่ง จนกระทั่งเกิดการหยั่งรู้สภาวะทั้งหลายตามเป็นจริง จิตปล่อยวางจากการยึดมั่นถือมั่น เป็นอิสระแท้จริงจากพันธะของกิเลส เป้าหมาย

<sup>๑๘</sup> นฤมล มารคแมน, มนุษย์และความเป็นจริงของชีวิตในทัศนะของพุทธศาสนา, เอกสารประกอบการสอนรายวิชา PY ๓๑๗ ปรัชญา, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๑), หน้า ๑.

<sup>๑๙</sup> วิโรจน์ นาคชาตรี, พุทธปรัชญา, เอกสารประกอบการสอน รายวิชา PY ๓๑๓ ปรัชญา, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรกฎาคม ๒๕๔๐), ๖.

ของการฝึกจิตแบบนี้มุ่งพัฒนาปัญญาความรู้อย่างแจ่มแจ้ง และสละกิเลสได้เด็ดขาด และด้านสุดท้ายคือด้านปัญญา คือการฝึกอบรมตนให้เข้าสู่ ๒ ระดับคือ ระดับสุตะ คือศึกษาเรื่องทั่วไปด้วยการฟัง จดจำสิ่งที่ประโยชน์ และระดับญาณ คือความหยั่งรู้ตามความเป็นจริง”<sup>๒๐</sup>

### สติปัญญา ๔ ธรรมอันเป็นวิถีแห่งการพัฒนาบุคคล

การพัฒนาบุคคล ผู้เขียนขอยกสติปัญญา ๔ ซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนือการพัฒนาภายในองค์กร คือการพัฒนาความเจริญในตัวบุคคล ซึ่งเรียกสิ่งนี้ว่า เป็นการพัฒนาจิต ซึ่งถือเป็นการสร้างคุณภาพให้เกิดขึ้นในวิถีแห่งพุทธ เพราะกำลังหลักของคนอยู่ที่จิตใจ เมื่อบุคคลสามารถพัฒนาจิตได้นั้นย่อมมีความเข้าใจต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ง่าย ผู้เขียนขอสรุปคุณประโยชน์จากการพัฒนาจิตภายใต้การศึกษางานเขียนของพระมนตรีนามภทฺธโร โดยสรุปว่า “การพัฒนาจิตของบุคคลนั้นเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ เพื่อลดและละภาวะความทุกข์ทั้งปวง เพื่อก่อให้เกิดความสงบในใจ เพราะบุคคลย่อมต้องเผชิญกับสภาวะและปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบในชีวิต เช่นนั้นประโยชน์หลัก ๆ คือ

๑. ประโยชน์ด้านการศึกษา การพัฒนาจิตเป็นการเสริมสร้างสติ ทำให้บุคคลสามารถสร้างความอดทนให้แก่ตนเอง เพราะจะทำให้เขามีจิตจดจ่อตั้งใจต่อสิ่งที่ได้ยิน ได้ฟัง

๒. ประโยชน์ในการดำเนินชีวิต ในด้านนี้การพัฒนาจิตมีผลต่อจิตใจโดยตรง เพราะช่วยเสริมสร้างกำลังและเป็นดั่งกำแพงมิให้จิตใจได้รับผลกระทบจากความทุกข์ในชีวิต เพราะการมีจิตใจที่ดีย่อมส่งผลให้ร่างกายมีความตื่นตัวและตั้งรับพร้อมเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ได้”<sup>๒๑</sup>

ดังจะเห็นจากคำสอนที่กล่าวว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว เพราะสภาวะแห่งชีวิตประกอบด้วย กายจิตและจิตก็เป็นหัวใจสำคัญของการมีชีวิต ดังในขุททกนิกายธรรมบทที่ว่า “มโนปุพพงคมา ธมฺมา มโนเสฏฐา มโนมายา มนสา จ ปฏฺฐาเนฐา ภาสตี วา กโรตี วา ตโต นี ทุกขมนวติ จกฺกั ว วหโต ปท”<sup>๒๒</sup> แปลไวยากรณ์ว่า “เจตสิกธรรมทั้งหลายมีใจเท่านั้นไปก่อน มีใจเท่านั้นเป็นใหญ่ สำเร็จได้ด้วยใจนั่นเอง เกิดขึ้นได้เพราะมีใจนั่นเอง ถ้าคนพูด ทำ คิดด้วยจิตที่คิดจะล่วงละเมิด ความทุกข์ยากลำบาก ก็จะตามติดเขาไป ดุจวงล้อ หมุนไปตามรอยเท้าของโคตัวลากเกวียน ฉะนั้น”<sup>๒๓</sup> เช่นนั้นการปฏิบัติธรรม ศึกษาธรรม และการฝึกจิตจึงเป็นพื้นฐานของการพัฒนาจิตใจให้เจริญ

<sup>๒๐</sup> พุทธคุณ, (๒๕๖๕), “หน้าที่ของพระสงฆ์”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : [http://bhuddhakhun.blogspot.com/2013/02/blog-post\\_3285.html](http://bhuddhakhun.blogspot.com/2013/02/blog-post_3285.html)[๒๗ เมษายน ๒๕๖๕]

<sup>๒๑</sup> พระมนตรีนามภทฺธโร, “การพัฒนาคุณภาพจิตตามหลักการวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๒๔-๒๖.

<sup>๒๒</sup> พ.ธ.(ไทย) ๒๕/๑๓๐/๘๓

<sup>๒๓</sup> พระมหาสิทธิพิงศ์ อุตตมปัญญา, แบบฝึกแปลธรรมบทวรรคกถา เรื่องพระจักขุบาลเถระ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), ๑๑-๑๒.

หลักสติปัฏฐานอันหมายถึง “การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือตามสิ่งนั้น ๆ มันเป็นของมัน”<sup>๒๔</sup> ซึ่งความหมายแบ่งพิจารณาได้เป็นสองแนวทาง คือ พิจารณาความหมายโดยสัททนต์และอรรถนต์ ผู้เขียนขอสรุปนิยามความหมาย จากงานเขียนของพระมนตรี อากุโธ ที่ท่านได้อธิบายไว้ ดังนี้ (๑) ความหมายโดยอรรถนต์ คำว่า สติปัฏฐาน มาจากคำว่า สติ คือการระลึกรู้ ส่วนคำว่า ปฏฐาน คือเข้าไปตั้งไว้ เมื่อรวมคำทั้งสองจึงหมายถึง การระลึกรู้ที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม อีกนัยหนึ่งหมายถึง การระลึกรู้อย่างมั่นคงในรูปกอง เวทนา จิตและสภาวะธรรม (๒) ความหมายโดยอรรถนต์ มาจากคำว่า สติ คือการระลึกรู้ และปฏฐาน คือการเข้าไปตั้งไว้ รวมความเป็น การระลึกรู้ที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิตและสภาวะธรรม เมื่อพิจารณาถึงศัพท์ภายในสามารถแบ่งความหมายออกเป็น ๓ ประการ ได้แก่ (๑) ที่ตั้งของสติ (๒) สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ และ (๓) สติที่เข้าไปตั้งไว้หรือสติที่ตั้งไว้มั่น ซึ่งมีคำอธิบายโดยละเอียดดังนี้ หนึ่งในที่ตั้งของสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ๔ ประเภท อันได้แก่ กองรูป เวทนา จิตและสภาวะธรรม ส่วน ปฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งลง สอง สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ สติ ถูกอธิบายว่า คือการล่องความยินดียินร้าย ส่วนคำว่า ปฏฐาน แปลว่า สภาวะที่ตั้งไว้<sup>๒๕</sup> โดยหลักคำสอนเกี่ยวกับสติปัฏฐานประกอบด้วยสี่หลัก ๆ สำคัญอันประกอบ กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน, เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน, จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐานและธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน โดยมีคำอธิบายดังนี้

๑) กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงแต่กาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา) ท่านจำแนกวิธีปฏิบัติไว้หลายอย่าง คือ อานาปานสติ กำหนดลมหายใจ ๑ อิริยาบถ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ ๑ สัมปชัญญะ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำเคลื่อนไหวทุกอย่าง ๑ ปฏิกุลมณสิการ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเป็นร่างกายนี้ ๑ ธาตุมนสิการ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุอย่างหนึ่งๆ ๑ นวสีลิกา พิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ อันแปลกกันไปใน ๙ ระยะเวลา ให้เห็นธรรมดาของร่างกายของผู้อื่นเช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น

๒) เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา) คือมีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆก็ดี ทั้งที่เป็นสามิส และเป็นนิรามิสตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ

๓) จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา) คือมีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ

<sup>๒๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, ๑๔๑.

<sup>๒๕</sup> พระมนตรี อากุโธ, “การพัฒนาคุณภาพจิตตามหลักการวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)”, ๓๐-๓๑.

มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ อย่างไร ๆ ตามที่เป็นอยู่ขณะนั้น ๆ

๔) อัมมานุปัสสนา สติปัญญา (การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา) คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นีวรณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้น ๆ<sup>๒๖</sup> พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักการเจริญสติปัญญา ๔ ไว้หลายแห่ง เช่น มหาสติปัญญาสูตร ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่ม ๑๐, สติปัญญาสูตร มัชฌิมนิกาย มูลปณาสก เล่ม ๑๒ เป็นต้น แต่พระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้เต็มรูปแบบ เรียกว่า มหาสติปัญญาสูตร ในทีฆนิกาย มหาวรรค มีทั้งส่วนที่เป็นสมถะและวิปัสสนาในตัว รวมกันให้เกิดพลังส่งเสริมการละกิเลสได้ ด้วยอำนาจการกระทำด้วยความพยายามอย่างต่อเนื่อง”<sup>๒๗</sup>

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวว่า “สติปัญญาที่แสดงไว้แล้วนั้น จะเห็นว่า สติปัญญา (รวมทั้งวิปัสสนาด้วย) ไม่ใช่หลักการที่จำกัดว่าจะต้องปลีกตัวหลบลีไปนั่งปฏิบัติอยู่นอกสังคมหรือจำเพาะในกาลเวลาตอนใดตอนหนึ่ง โดยเหตุนี้จึงมีการสนับสนุนให้นำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันทั่วไป”<sup>๒๘</sup> อีกทั้งการเลือกกรรมฐานให้เหมาะกับจริต ต้องพิจารณาว่าอุปนิสัยของบุคคลนั้นๆเป็นอย่างไร และเมื่อพิจารณาแล้วก็ควรตั้งมั่นในวิธีนั้น ๆ โดยมีหลักพิจารณาดังนี้

๑) คนราคะจริต นิสัยหนักไปทางราคะ มีลักษณะรักสวยรักงาม ธรรมเนียมที่ถูกกับอุปนิสัยคือ อสุภ ๑๐ พิจารณาซากศพและกายาคตาสติ (พิจารณากาย อากาโร ๓๒)

๒) คนโทสะจริต นิสัยหนักไปทางโทสะ มีลักษณะ ใจร้อน อารมณ์รุนแรง ฉุนเฉียวง่ายและมักทำอะไรเร็วๆ ธรรมเนียมที่ถูกกับอุปนิสัยคือ พรหมวิหาร ๔ (สปปมัญญา ๔) กสิณสีทั้ง ๔ (วรรณกสิณ) ได้แก่ กสิณสีแดง ขาว เขียวและเหลือง

๓) คนโมหะจริต นิสัยหนักไปทางโมหะ มีลักษณะค่อนข้างเชื่องช้า งามาย ไม่เรียบร้อย ธรรมเนียมที่ถูกกับอุปนิสัยคือ อานาปานสติ (การควบคุมหายใจเข้าออก)

๔) คนสัทธาจริต นิสัยหนักไปทางศรัทธา มีลักษณะ เลื่อมใสง่าย ไม่มีมารยา เลื่อมใสในพระรัตนตรัย เคารพครูบาอาจารย์ บิดามารดา ธรรมเนียมที่ถูกกับอุปนิสัยคือ อนุสสติ (อนุสติ ๖) คือ พุทธานุสติ อัมมานุสติ สังฆานุสติ สีลานุสติ จาคานุสติ และเทวตานุสติ

<sup>๒๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๔๑.

<sup>๒๗</sup> พระมนตรี อาภทโร, “การพัฒนาคุณภาพจิตตามหลักการวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ),” หน้า ๓๔-๓๕.

<sup>๒๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕, (กรุงเทพมหานคร: ผลิตัฒม์, ๒๕๕๕), หน้า ๘๐๑.

๕) คนพุทธิจริต นิสสัยหนักไปทางวิตกกังวล มีลักษณะ ย้ำคิด ฟุ้งซ่าน ธรรมเนียมที่ถูกกับอุปนิสัยคือมรณสติ หรือมรณานุสติ อุปสมาณุสติ จตุธาตววัฏฐาน และอาหาเรปฏิกูลสัจญญา

๖) คนวิตกจริต นิสสัยหนักไปทางชอบใช้เหตุผลและสติปัญญา มีลักษณะไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ ชอบศึกษาครุ่นคิด ธรรมเนียมที่ถูกกับอุปนิสัยคืออาณาปาณสติ<sup>๒๙</sup>

แต่ละคนนั้นมีจริตที่หลากหลาย และผลจากการมีจริตที่แตกต่างกันก็มาจากการอบรมเลี้ยงดูในทางพุทธศาสนาเสนอว่านิสัยของคนที่แตกต่างกันย่อมมาจากชาติปางก่อนซึ่งเกิดจากกุศลกรรมและอกุศลกรรมที่สั่งสมมา<sup>๓๐</sup> เมื่อบุคคลเห็นประโยชน์ของการพัฒนาตนก็จะหมั่นฝึกฝนตรึกตรองกายใจ และหันหน้าเข้าหาทางธรรม พระมนตรี อากุฑโร ได้นำเสนอข้อความหนึ่งอันเป็นใจความสำคัญของความจำเป็นและความสำคัญของการที่พระสงฆ์ต้องหมั่นเพียรเจริญสติปัญญาไว้ว่า “พระพุทธรองค์ได้ทรงแสดงให้เห็นถึงอานิสงค์ของการเจริญสติปัญญาไว้ในอารัมภกานิมิตตปิฎกสูตรว่า เป็นทางสายเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อระงับความเศร้าโศกและคร่ำครวญ เพื่อดับความทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลอรุณธรรม เพื่อรู้แจ้งพระนิพพาน”<sup>๓๑</sup>

#### ผลของการเจริญสติปัญญา ๔

ผู้ที่พยายามฝึกเจริญสติปัญญา ๔ คือ ผู้ที่จิตได้รับการพัฒนาให้เป็นจิตที่มีคุณภาพ ยกตัวอย่างบุคคลที่ได้ปฏิบัติตามวิธีทางนี้คือ พระราชปริยัตยากร (บุญเรือง สารโท) “ท่านได้ปฏิบัติทั้งสมณะและวิปัสสนากรรมฐานควบคู่กันไป โดยเฉพาะหมวดดอกสุกษะสัญญา ท่านสามารถเอาชนะรูปร่างนามของเพศตรงข้ามได้ตั้งแต่สมัยเป็นสามเณร และหลังจากอุปสมบท ท่านได้ทำกรรมฐานในป่าช้า จนบางครั้งฉันอาหารเพียง ๗ คำต่อวันเท่านั้น และการปฏิบัตินั้นสามารถทำให้ท่านได้รู้เห็นในสิ่งที่วิสัยคนทั่วไปยากจะรับรู้ได้และสามารถบรรยายธรรมได้อย่างพิสดารแตกฉานในอรรถ ในธรรมอย่างยิ่ง ยิ่งท่านปฏิบัติเท่าใดจิตใจยิ่งมีความละเอียดซาบซึ้งในรสพระธรรมมากเท่านั้น จึงทำให้ท่านสนใจในด้านวิปัสสนาธุระมากขึ้น”<sup>๓๒</sup> นี่คือตัวอย่างของการฝึกเจริญจิตให้เข้มแข็งที่ผู้เขียนเห็นว่าสามารถนำมาเป็นตัวอย่างให้ผู้ศึกษาสามารถเข้าใจในบริบทต่าง ๆ และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ โดยท้ายที่สุดของการเจริญสติปัญญา ๔ คือ การนำพาตนเองให้พ้นโลก เนื่องจากเข้าใจสัจธรรมความจริง ซึ่งเป็นผลให้ประสบกับสภาวะอันเป็นที่สุดของทุกข์

<sup>๒๙</sup> นฤมล มารคแมน, การเจริญสมาธิตามแนวทางพระพุทธศาสนา, เอกสารประกอบการสอน รายวิชา PY ๓๑๖ ปรัชญา, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๑), หน้า ๒๒-๒๔.

<sup>๓๐</sup> เรื่องเดียวกัน, ๒๓.

<sup>๓๑</sup> (ที.ม.(บาลี) ๑๐/๒๗๓/๓๒๒) ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑) อ้างถึงใน พระมนตรี อากุฑโร, “การพัฒนาคุณภาพจิตตามหลักการวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)”. หน้า ๔๒.

<sup>๓๒</sup> พระมนตรี อากุฑโร, “การพัฒนาคุณภาพจิตตามหลักการวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)”, หน้า ๔๔-๔๕.

ซึ่งเป็นวิธีการและหนทางเดียวที่จะนำบุคคลไปสู่ปัญญาขั้นสุดได้ โดยทั่วไปแล้วการเจริญสติปัญญา ๔ ย่อมให้ผลที่ดีแก่ผู้ฝึกปฏิบัติ โดยในเบื้องต้นนั้น มีผลกับร่างกายจิตใจและทัศนคติ รวมถึงพัฒนาการทางสติปัญญา เรียกได้ว่าหลักสติปัญญา ๔ เป็นหลักแห่งการพัฒนาตนเองโดยแท้

พระพรหมคุณาภรณ์ ได้กล่าวถึงอานิสงค์แห่งการเจริญสติปัญญา ๔ ไว้ดังนี้

๑) ในแง่ของความบริสุทธิ์ เมื่อจิตได้รับการฝึกพัฒนาอย่างสม่ำเสมอทำให้จิตใจละซึ่งกิเลส ส่งผลให้จิตใจปราศจากซึ่งความกระวนกระวาย เคร่งเครียด

๒) ในแง่ความเป็นอิสระ จิตใจหลุดพ้นจากการถูกบังคับด้วยกิเลสแล้ว ส่งผลให้มีจิตใจที่ปลอดโปร่ง ไร้ความกังวล เพราะหลุดออกจากความโลภ โกรธ เป็นต้น

๓) ในแง่ของปัญญา เมื่อจิตได้รับการพัฒนาในขั้นตอนนี้ สติปัญญาเกิดขึ้น มีผลต่อการศึกษเล่าเรียนที่ง่ายขึ้น เพราะจิตใจและสติปัญญาถูกฝึกให้เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามจริง

๔) ในแง่ของความพันทุกข์ สภาวะจิตบังเกิดความสงบ ช่วยบรรเทาคลายความทุกข์ในจิตใจ สามารถช่วยให้เห็นสภาพต่างตามความเป็นจริง ส่งให้เปิดใจ ยอมรับ และเข้าใจ

๕) ในแง่ของร่างกาย ท่านกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า “เป็นสภาพของจิตที่มีสุขภาพสมบูรณ์ งดงามกายที่มีสุขภาพสมบูรณ์เพราะอวัยวะทุกส่วนปฏิบัติหน้าที่ได้คล่องเต็มที่ตามปรกติของมัน ในเมื่อไม่มีโรคเป็นข้อบกพร่องอยู่เลย”

ส่วนอานิสงค์เฉพาะที่สามารถบังเกิดได้ พระพุทธเจ้าทรงให้ไว้ในมหาสติปัญญาสูตร<sup>๓๓</sup> ผู้ที่ฝึกมาดี ระยะเวลาหนึ่งย่อมบรรลุอรหัตตในปัจจุบันหรือเป็นพระอนาคามี

## บทสรุป

นิเวศธรรม อันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับจิตใจและเกิดขึ้นกับมนุษย์ ผู้ที่ยังมิได้ฝึกปฏิบัติจิตย่อมล่องลงสู่การยึดติดในและหลงอยู่ในอวิชชา เช่นนั้นแล้วการฝึกปฏิบัติกรรมฐาน ไม่ว่าจะเป็นการฝึกสมณะหรือวิปัสสนา ก็เพื่ออบรมจิตใจให้ลดปริมาณของนิเวศธรรมลงได้ ช่วยในการขัดเกลาจิตใจ ทำให้จิตใจมีสมาธิไม่ฟุ้งซ่าน การฝึกจิตตามหลักสติปัญญาเพื่อให้จิตมีจิตมีที่ยึดมั่นในธรรม มองเห็นสัจจะของสิ่งทั้งปวงตามความเป็นว่าทุกสิ่งอยู่ในกฎของไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขังและอนัตตา สรรพสิ่งมีเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป ไม่สามารถคงอยู่ได้นานตลอดไป การไม่หลง ไม่ยึดติดในสิ่งที่ไม่จริงทำให้บุคคลไม่หลงแสวงหาในลาภ ยศ สุข สรรเสริญ มองเห็นโลกธรรมทั้ง ๘ ว่าเป็นอย่างไร ดังนั้นสติปัญญา ๔ นั้น เป็นธรรมที่มีความลึกซึ้งและอุดมไปด้วยปรัชญา ซึ่งถือเป็นปรัชญาชีวิต เพราะมุ่งเน้นให้เข้าใจใน สัจธรรมความเป็นจริงของชีวิตและสภาวะธรรมต่าง ๆ และย่อมเกิดแต่ประโยชน์และผลดีต่อผู้ฝึกเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัญญาอย่างแน่นอน

<sup>๓๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐-๔๐๔-๓๓๘-๓๔๐ อ้างถึงใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายพิมพ์ครั้งที่ ๓๕, (กรุงเทพมหานคร: ผลิตภัณ, ๒๕๕๕), หน้า ๘๖๖.

การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ส่งผลดีต่อการพัฒนาพระธรรมทูต ผู้เขียนขอสรุปโดยแบ่งผลของการเกิดขึ้นตามการปฏิบัติสติปัฏฐานทั้ง ๔ มีดังนี้ กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน ส่งผลในการเสริมสร้างในด้านของความหมั่นเพียรพยายาม ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค, เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน ส่งผลการเสริมสร้างให้บุคคลมีการพัฒนาในด้านจิตสำนึก ปลุกฝังให้รู้จักพัฒนาตนเองอยู่เสมอ, จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน อบรมตนเองให้ไม่ตั้งอยู่ในความประมาท ให้พึงระลึกรถึงความไม่ประมาทและระมัดระวังตนเองอยู่เสมอ และธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน มุ่งเน้นให้บุคคลสามารถพึ่งพาตนเอง เป็นอิสระจากพันธนาการทั้งปวง

ในฐานะพระธรรมทูตผู้มีหน้าที่เผยแผ่พระพุทธศาสนาไปยังดินแดนต่าง ๆ ย่อมต้องประสบพบเจอกับสิ่งแปลกใหม่และบางครั้งต้องประสบกับสิ่งเข้ายวนใจ การที่พึงในจิตใจ คือสติปัฏฐานที่เป็นธรรมแห่งการพัฒนาตนและยึดเหนี่ยวจิตใจมิให้หลงไหลไปในทางแห่งความเสื่อมได้เป็นอย่างดี ด้วยการฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้มีความพร้อมและยังเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่พุทธศาสนิกชนด้วย

**ข้อเสนอแนะ:** ผู้เขียนมีข้อเสนอแนะว่าควรมุ่งเน้นหลักประการสำคัญคือการสร้างภาวะผู้นำโดยใช้ธรรมอื่น ๆ มาประกอบ เพื่อเสริมสร้างศักยภาพของพระธรรมทูต ให้มีเกราะป้องกันตัวเองได้มากยิ่งขึ้น ธรรมคือความเจริญ ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมไม่ตกไปในทางเสื่อม ผู้เขียนขอเสนอให้พระสงฆ์ในฐานะเป็นพระธรรมทูตทั้งในและต่างประเทศได้ฝึกปฏิบัติธรรม ทั้งด้านไตรสิกขา คือหมั่นฝึก ศีล สมาธิ และปัญญา อยู่เป็นประจำ เพื่อเพิ่มการบูรณาการและการพัฒนาตนเองอย่างมีดุลยภาพ และมีการใช้หลักสี่ปฐิธรรม ซึ่งมีคุณสมบัติ ๗ ประการได้แก่ (๑) รู้จักเหตุรู้จักเหตุผล (ธัมมัญญตา) (๒) รู้จักผล (อัตถัญญตา) (๓) รู้จักตน (อัตตัญญตา) (๔) รู้จักประมาณ (กาลัญญตา) (๕) รู้จักกาล (กาลัญญตา) (๖) รู้จักชุมชน (ปริสฺสัญญตา) และ (๗) รู้จักบุคคล (บุคคลโพรัญญตา) ซึ่งธรรมนี้เป็นคุณลักษณะของคนดี และเพื่อการเข้ากันได้กับสังคม พระสงฆ์หากได้นำธรรมนี้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันจะสามารถทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมที่แตกต่างและมีความเข้าใจในสังคมแต่ละสังคมมากยิ่งขึ้น ข้อเสนอแนะอีกประการคือสถาบันทางศาสนาควรเสริมสร้างความเข้มแข็งและมีการจัดการอย่างเป็นระบบให้สามารถเข้าถึงได้ง่าย ควรมีการนำที่เกี่ยวเนื่องกับการปกครองมาใช้คือ หลักการบริหารธรรม ซึ่งเป็นธรรมสำหรับผู้ปกครองที่ต้องการความเจริญรุ่งเรืองแก่องค์กรที่ตนเองปกครองมี ๗ ประการ เพื่อเสริมสร้างความสามัคคี และผู้ที่มุ่งร้ายแก่พระพุทธศาสนาก็ย่อมไม่สามารถเข้ามาทำร้ายได้

**องค์ความรู้ใหม่:** จากการศึกษาสติปัฏฐาน ๔ กับการพัฒนาพระธรรมทูตสู่สังคมพหุวัฒนธรรม นำมาสู่องค์ความรู้ใหม่คือ ก่อให้เกิดการเสริมสร้างภาวะผู้นำ เป็นผลจากการพัฒนาบุคลากรคือตัวพระธรรมทูต ซึ่งพระธรรมทูตสามารถเป็นผู้นำให้แก่ชุมชน สังคมได้ทั้งในและต่างประเทศ โดยใช้พุทธธรรมต่างๆเป็นเครื่องมือในการประสานเสริมสร้างความประพฤติ เสริมสร้างความเสียสละ เสริมสร้างปัญญา ซึ่งตามหลักปรัชญาแล้วนั้นสามารถปรับความเห็นให้สอดคล้องกับแนวคิดหลักสุขนิยมเน้นเสริมสร้างความสงบสุข และนับเป็นคุณธรรมแบบอย่างที่ดีที่จับต้องได้จริง

## บรรณานุกรม

- จักรวาร สุขไมตรี. “รูปแบบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวพุทธจริยธรรมระดับอุดมศึกษา”.  
**วิทยานิพนธ์ ปริญญาพุทธศาสนตรุษฎีบัณฑิต**. สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัย  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๗.
- ฉัตรณรงค์ศักดิ์ สุธรรมดีและจินตกานต์ สุธรรมดี. “กรอบแนวคิดการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ขององค์การ  
 ในศตวรรษที่ ๒๑”. **วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา**. ปีที่ ๑๒ (ฉบับพิเศษ) : ๑๖๘-๑๘๔.  
 นฤมล มารคแมน. **มนุษย์และความเป็นจริงของชีวิตในทัศนะของพุทธศาสนา**. เอกสารประกอบการ  
 การสอน รายวิชา PY ๓๑๗ ปรัชญา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง,  
 ๒๕๔๑.
- นฤมล มารคแมน. **การเจริญสมาธิตามแนวทางพระพุทธศาสนา**. เอกสารประกอบการสอน รายวิชา  
 PY ๓๑๖ ปรัชญา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๑.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธวิธีในการสอน**. กรุงเทพมหานคร: โอเอ็นจีการพิมพ์, ๒๕๔๒.
- พระครูวิเวกวราภรณ์ (ประสิทธิ์ ฐานวโร). “บทบาทของพระธรรมทูตที่มีต่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา  
 ในโรงเรียนมัธยมศึกษาอำเภอเมืองจังหวัดสุรินทร์”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**.  
 สาขาวิชาการบริหารจัดการคณะสงฆ์. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **บทบาทและหน้าที่ของพระธรรมทูตในต่างแดน. ในอนุสรณ์ พระธรรมทูต  
 สายต่างประเทศ (รุ่นที่ ๑)**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก หมอดสังคมาศศาสตร์และมนุษยศาสตร์**.  
 กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๓.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๕. กรุงเทพมหานคร:  
 พลิขัณณ์, ๒๕๕๕.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร:  
 โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๙.
- พระมนตรี อากุฑโร. “การพัฒนาคุณภาพจิตตามหลักการวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี  
 (โชดก ญาณสิทธิ)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา  
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.
- พระมหาสุริยา อภิวัตตโน (มะสันเทียะ). “การเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักโอวาทปาติโมกข์ : หลักการ  
 อุดมการณ์และวิธีการ”. **วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์**. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (๒๕๖๓):  
 ๓๕๙-๓๖๗.

พระมหาธิติพงศ์ อุดมปญโญ. **แบบฝึกแปลธรรมบทอรรถกถา เรื่องพระจักขุบาลเถระ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พระมหาศิวกร ปญญาวิโร. พระครูใบฎีกาเฉลิมพล อริยวิโส. พระสุกฤษฎีปิยสีโล. “บทบาทและหน้าที่ของพระธรรมทูตจากอดีตสู่ปัจจุบัน”. **วารสารบัณฑิตแสงโคมคำ**. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (๒๕๖๔) : ๑๑๖-๑๓๑.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รายงานสัมมนาโครงการฟื้นฟูพระพุทธศาสนาในประเทศ อินเดีย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ ๑๐, ๒๑**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

วิโรจน์ นาคชาติ. **พุทธปรัชญา**. เอกสารประกอบการสอน รายวิชา PY ๓๑๓ ปรัชญา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๐.

สุจิตรา ธนันทน์. **การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ = Human Resource Development**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: ทีพีเอ็น เพรส, ๒๕๕๒.

Swanson, R.A.Holton III, E.F. **Foundation of Human Resource Development**. San Francisco: Berrett-Koehler, 2009.

พุทธคุณ. “หน้าที่ของพระสงฆ์”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : [http://bhuddhakhun.blogspot.com/2013/02/blog-post\\_3285.html](http://bhuddhakhun.blogspot.com/2013/02/blog-post_3285.html) [๒๗ เมษายน ๒๕๖๕]

วิทยาลัยพระธรรมทูต มจร. (๒๕๖๓). **ความเป็นมาการฝึกอบรมพระธรรมทูตสายต่างประเทศ**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [http://www.odc.mcu.ac.th/?page\\_id=35](http://www.odc.mcu.ac.th/?page_id=35) [๒๗ เมษายน ๒๕๖๕].

สถานทูตสหรัฐฯและสถานกงสุลในประเทศไทย. **รายงานว่าด้วยเสรีภาพทางศาสนานานาชาติในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๒**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://th.usembassy.gov/th/our-relationship-th/official-reports-th/2019-international-religious-freedom-report-thailand-th/> [๒๗ เมษายน ๒๕๖๕].