



OVERSEAS DHAMMADUTA BHIKKHUS


CLASS 25

บทความ - คติธรรม - ภาพถ่าย
จาก 3 เดือน เหลือ 1 เล่ม สุนิรันดร์



โครงการอบรมพระธรรมทูตสายต่างประเทศ รุ่นที่ 25
อุทิศถวายพระราชกุศลแด่ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร
และเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร
4 มีนาคม - 31 พฤษภาคม 2562





จรถ ภิกขเว จาริกํ พุชนหิตาย พุชนสุขาย โลกานุกมปายา
ตุก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงจาริกไป เพื่อประโยชน์เกื้อกูลต่อชนหมู่มาก
เพื่อความสุขแก่ชนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ต่อชาวโลกา



113 OVERSEAS DHAMMADUTA BHIKKHUS CLASS 25

พระธรรมทูตสายต่างประเทศ รุ่นที่ 25

วิทยาลัยพระธรรมทูต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

โครงการอบรมพระธรรมทูตสายต่างประเทศ รุ่นที่ 25/2562

อุทิศถวายเป็นพระราชกุศลแด่ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร และเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร
4 มีนาคม - 31 พฤษภาคม 2562

ที่ปรึกษา	พระโสภณวชิราภรณ์ พระครูวินัยธรสมุทฺธ ถาวรธมโม, ผศ.ดร.	พระมงคลธีรคุณ, ดร. ดร.อุคร เขียวอ่อน
อำนวยการ	พระมหาลำพัน ปุณฺณามโน พระครูสถาพรสังฆกิจ พระปลัดสามารถ ธมฺมธโร	พระอธิการคุษฎี เมธงฺกูโร พระมหาวิระชัย ชยวีโร พระมหาปัญญา คงคปญฺโญ
ออกแบบรูปเล่ม กองบรรณาธิการ	GRAPHIC งานวัด พระเอกชัย อรินทโม พระมหาเอกภพ ชยาภินนโท พระมหาปวเรศ ปวรวาที พระมหาสุรศักดิ์ ปรมจาโร พระธีรเจต ธีรธมาโน	พระมหาปฐมพงษ์ ญาณวิโส พระมหาสุรชาติ สุรชาติโต พระมหาเจษฎา วรเชฏฺโฐ พระธนะวัฒน์ ปญฺณาวชิโร พระชุตีพงษ์ จันทปญฺโญ
ภาพถ่าย	วิทยาลัยพระธรรมทูต พระเอกชัย อรินทโม พระธนะวัฒน์ ปญฺณาวชิโร พระมหาวุฒิวร วุฑฒิเมธี	DHAMMA ON LENS พระมหาเจษฎา วรเชฏฺโฐ พระมหาวสันต์ ภูริปญฺโญ พระมหาสุรศักดิ์ ปรมจาโร
พิสูจน์อักษร	คณาจารย์วิทยาลัยพระธรรมทูต พระมหาวิเชียร สุธีโร พระพิพัฒน์ เขมาภริโต พระมหาวิระวัฒน์ วีรวฑฒโน พระมหาสมมภู สมมภู พระมหาอิชฎามาศ ปภสฺสรณฺโณ	พระมหาทองเก็บ ญาณพล พระมหาศักดิ์ชาย โกวิท พระมงคล มงคลโก พระกนก เขมธมโม พระมหาทินกร ปภสฺสโร พระมหาศุภชัย ปภสฺสรจิตฺโต
พิมพ์ครั้งที่ 1 โรงพิมพ์	ธันวาคม ปี 2562 จำนวน 1,000 เล่ม TT GRAPHIC AND PRINTING เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร E-mail: sb8172@gmail.com โทร. 090-595-5446	



พระธรรมทูตใส่กลอน

พระธรรมทูตควรรู้ทุกศาสตร์ศิลป์
วัฒนธรรม ค่านิยม กิริยา
วางแผนงานพัฒนานำสังคัม
มีไมตรีกรุณามิน้ำใจ
ดำรงตนเป็นผู้หน้าที่เข้มแข็ง
เข้าใจคนเข้าใจธรรมล้ำปัญญา

ความสำเร็จนั้นหนามีค่านัก
มีล้มเหลวเพราะตัวเราหรือคำใคร
วางเป้าหมายเดินหน้าอย่าลดละ
ความเพียรตั้งเรียนรู้สู้เพิ่มเติม
ความสำเร็จแก้ความเพียรของมนุษย์
ได้สำเร็จอรหันต์นำปวงชน

ร่วมสุขทุกข์มาดมามาด้วยกัน
ได้ร่วมอยู่ร่วมฉันร่วมอดทน
ถึงวันนี้ขอยินดีกับทุกท่าน
มีอุดมการณ์มั่นคงธรรมระคา
เคียงข้างกันเนิ่นนานร่วมสามเดือน
จึงสนทนผูกพันอย่างจริงใจ
ขอขมาหากล่วงเกินทั้งกายจิต
บางเรื่องราวอาจขัดใจธรรมดา
มีเรื่องทุกข์ร้อนใจให้ส่งข่าว
เหน้อยหรือเหงาหรือท้อทรมาน
จะช่วยเหลือแบ่งเบาความเศร้านั้น
หรือจะเฟสผ่านกล้องมองสบตา
ก่อนจะลาจากกันในครานี้
มีโอกาสมพบหน้ากันปันน้ำใจ

หลายเหตุการณ์ผ่านคืนวันถึงวันนี้
ทุกเรื่องราวที่ผ่านมายังตราตรึง

มีสุขบ้างทุกข์บ้างที่ผ่านมา
ได้เรียนรู้เข้าใจกันและกัน
มีกระตบกระทั่งให้เข้าใจ
สามัคคีด้วยรักและปรองดอง

ในท้องถิ่นที่ไปให้ศึกษา
จิตอาสาซีดมั่นในจิตใจ
พร้อมสั่งสมประสบการณ์ที่แปลกใหม่
เผยแผ่ธรรมกว้างไกลปลูกศรัทธา
เป็นเรี่ยวแรง ขับเคลื่อนศาสนา
ดับอวิชชาความรู้ของหมู่ชนฯ

แพ้อกหักหลายคราน้ำตาไหล
อย่าใส่ใจคำคนที่เหิมเกริม
จะชนะทุกครั้งได้ใจส่งเสริม
ล้มแล้วเพิ่มเพียรใหม่ใจอดทน
ดูจบุรุษโพธิสัตว์ที่ฝึกฝน
เพราะฝึกตนเข้มขันพันหมู่มารา

ผ่านคืนวันร้อนหนาวบางคราวฝน
ได้ฝึกตนตามโครงการจนผ่านมา
ที่บากบั่นสำเร็จได้ตั้งปรารถนา
นำธรรมะศาสดาเผยแผ่ไป
ความเป็นเพื่อนคุณญาติมิตรที่ซิดใกล้
เพื่อนจะไปอลัยมาวันจากลา
มิได้คิดให้โกรธเคืองกันหรือทหนา
โปรดเมตตาให้อภัยใจเบิกบาน
เป็นเรื่องราวบอกกล่าวเพื่อนผ่านสาสน์
ไม่ขึ้นบานป่วยไข้ให้บอกมา
จะแบ่งปันยิ้มให้เมื่อไลน์หา
ให้ช่วยคลายปัญหาที่คาใจ
ขอให้สุขสวัสดิ์ทุกสมัย
เมื่อยิ่งใหญ่ให้รักใคร่สามัคคีฯ

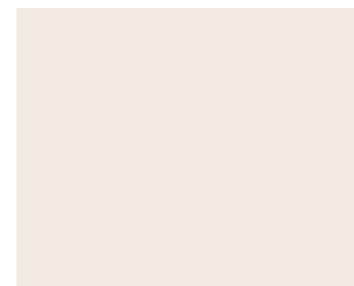
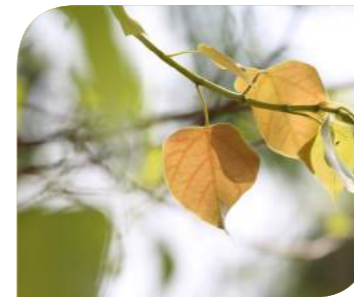
สิ่งดีๆประทับใจให้นึกถึง
ยังลึกซึ้งให้คิดฝันถึงวันวานฯ

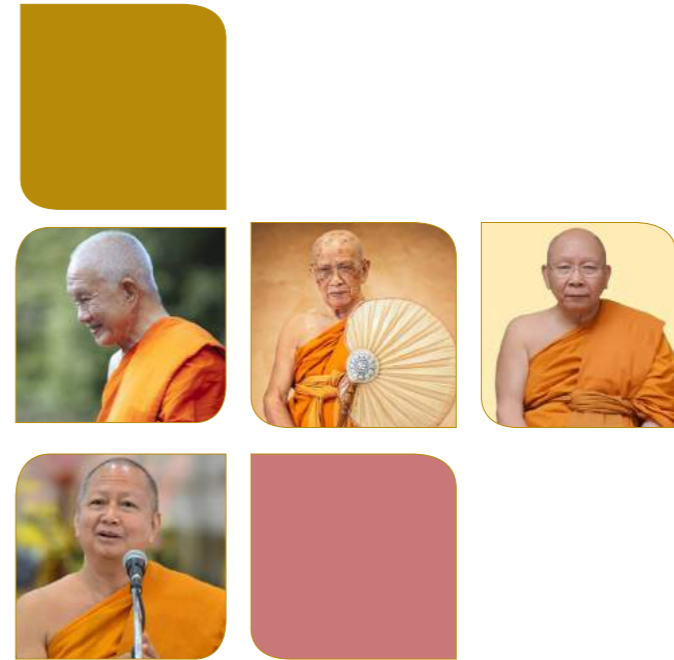
ช่วงเวลาชีวิตที่ฝึกฝน
เป็นคืนวันที่มีค่ากว่าเงินทอง
โกรธเพียงนิดอภัยไม่หม่นหมอง
เป็นเพื่อนพ้องมิตรแท้คู่แลกกันฯ

ODB 25098 ประพันธ์

สารบัญ

สาส์นถึงพระธรรมทูต	8
• สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)	12
• ประธานที่ปรึกษาพระวิปัสสนาจารย์	14
• ผู้ปฏิบัติหน้าที่ประธานสำนักงาน กำกับดูแลพระธรรมทูตไปต่างประเทศ	16
• อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	20
• ประธานสมาชิชา องค์กร พระธรรมทูตในสายต่างประเทศ	21
ผู้บริหาร คณาจารย์	30
113 พระธรรมทูต	32
Gallerly	148
• ภาควิชาการ	150
• วันแห่งความสำเร็จ	158
• ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	162
• ศึกษาพุทธธรรมในแดนพุทธภูมิ ประเทศอินเดีย-เนปาล	172
• กิจกรรมพิเศษ	182
ภาคผนวก	192





สาส์นถึงพระธรรมทูต



กลาง : สมเด็จพระพุฒาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโณ)

ขวา : สมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์ (ช่วง วรปุณฺโญ)

ซ้าย : สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต)

คณะพระสงฆ์ไทยชุดแรกเดินทางไปเยือนทำเนียบขาว (White House) อย่างเป็นทางการตามคำนิมนต์ของรัฐบาลสหรัฐอเมริกา เมื่อปี พ.ศ.๒๕๑๕

หลวงพ่อกับไปอเมริกาครั้งแรกในปี ๒๕๑๕ ขณะเป็นเลขาธิการมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มี “สมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์ และ เจ้าคุณพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ไปด้วย เพื่อพบปะนักศึกษาในมหาวิทยาลัยต่างๆ ตามคำนิมนต์ของรัฐบาลสหรัฐอเมริกา

ที่แรกไปอเมริกาเขาจัดให้นอนสถานทูตไทยด้วยกันทั้ง ๓ รูป ภายหลัง ทั้งสมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์ กับเจ้าคุณประยุทธิ์ต่างก็แยกกันไปนอนที่ต่างๆ กัน เพื่อจะได้มีโอกาสพบคนมาก

คนไทยไปเมืองนอกกับพระไปเมืองนอกนั้นแตกต่างกัน คนไทยไปเมืองนอกเพื่อไหว้ฝรั่ง แต่พระไปเมืองนอกไปเพื่อให้ฝรั่งไหว้ และหากใครพูดถึงเรื่องพระไปต่างประเทศ ไม่ใช่ออย่างนั้น อย่างนี้ หลวงพ่อก็คงบอกเขาอย่างนี้เสมอ

การเป็นพระธรรมทูตไม่ใช่เรื่องง่าย เราจะไปอยู่เพื่ออะไร จะไปอยู่ให้เขาเกิดความรู้สึกกับเราอย่างไรให้เขาเกิดความรู้สึกต่อประเทศชาติบ้านเมืองของเราอย่างไร ให้เขาเกิดความรู้สึกต่อพระศาสนาของเรา เป็นการไปปฏิบัติหน้าที่แทนคนไทยทั้งประเทศ ต่างเพศ ต่างวัย ต่างความรู้ ต่างฐานะต่างกัน โดยประการต่างๆ แต่ก็ต้องประยุกต์ลงในชีวิตพระธรรมทูต เมื่อไปปฏิบัติหน้าที่เช่นนี้ ก็ยังมีความสำคัญมากยิ่งขึ้น ว่าจะต้องปฏิบัติให้เหมาะสมอย่างไร

เฉพาะที่เมืองไทยนี้ องค์พระอรหันต์สองรูปมาประเทศไทยยุคนั้น เดินทางจากประเทศอินเดียมายังสุวรรณภูมิ ภารกิจเบื้องต้นของท่านทั้งสองจะต้องทำความเข้าใจกับคนในสุวรรณภูมินี้ให้รู้ว่า ท่านไม่ใช่ภูตผีปิศาจมาจากไหน แต่เป็นพระในพระพุทธศาสนา ที่มีสภาพการเป็นอยู่อย่างนี้ ให้คนในถิ่นสุวรรณภูมิ ได้เห็นความสำคัญขึ้นไปเรื่อยๆ จนมั่นใจได้ว่า ท่านทั้งสององค์นี้ เป็นผู้นำประโยชน์มาให้ เป็นผู้นำพุทธภัยอันใหญ่หลวงมาให้ “ท่านจึงสามารถประดิษฐานพระพุทธศาสนาในสุวรรณภูมิได้”

การปฏิบัติหน้าที่เป็นพระธรรมทูตในต่างประเทศในยุคนี้นั้น แม้จะแตกต่างกันโดยกาลสมัย สถานที่บุคคล แต่ว่าปัญหาที่จะต้องเผชิญเข้าใจว่าคงอยู่ในลักษณะคล้ายๆ กัน เพียงแต่ว่าต่างรูปแบบ

รวมความแล้ว การไปเป็นพระธรรมทูตไม่ใช่เรื่องง่ายและไม่ใช่ว่าเป็นเรื่องสนุก ไม่ใช่เป็นเรื่องของการไปเที่ยว แต่เป็นเรื่องของการไปปฏิบัติหน้าที่ นำพระศาสนาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปมอบให้แก่คนทั้งหลายซึ่งไม่ใช่เป็นบ้านของเรา แม้ส่วนหนึ่งจะเป็นคนไทย แต่ก็เป็นคนไทยในต่างแดนและเป็นคนไทยที่เกิดในต่างแดนไปแล้ว ยังดีอยู่ว่า “ความเป็นไทยยังมีอยู่และสามารถที่จะทำความเข้าใจกันได้ง่าย”

การปฏิบัติหน้าที่พระธรรมทูตในต่างประเทศ จะยากเย็นแค่ไหนเพียงไร เข้าใจว่าพระธรรมทูตรุ่นพี่ๆ คงจะได้มาถวายเป็นความรู้อย่างกว้างขวาง ทำให้มั่นใจได้ว่าทุกรูปจะสามารถปฏิบัติหน้าที่พระธรรมทูตให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ได้

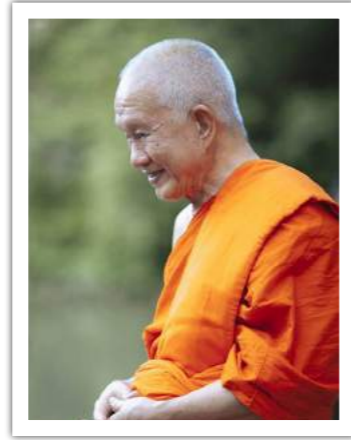
จากหนังสือเย็นหิมะในรอยธรรม ปี ๒๕๕๕

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโณ)

วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร

คุณสมบัติและหน้าที่ ของพระธรรมทูต

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)
 วิทยาลัยนานาชาติ มหาวิทยาลัยมหิดล
 ผู้ร่วมบุกเบิกพระธรรมทูตสายต่างประเทศ รุ่นแรก



...เริ่มต้นก็มานึกถึงฐานะของพระธรรมทูตก่อน เป็นธรรมดาว่า เราจะเป็นอะไร ทำหน้าที่อะไร ก็ต้องมีคุณสมบัติของผู้ที่จะทำหน้าที่เช่นนั้น สำหรับพระธรรมทูตนั้นต้องมีคุณสมบัติต่างๆ ที่อยากจะยกยี้ คือ มีภูมิปัญญาที่มั่นคงและรู้ว่าเขาต้องการอะไร

ข้อที่ 1 ต้องมั่นใจในคุณค่า ความดีงาม ความประเสริฐของพระพุทธศาสนา หรือแคบเข้ามาจะเรียกว่าพุทธธรรมก็ได้ ข้อนี้สำคัญอย่างยิ่ง เพราะว่าเมื่อเป็นพระธรรมทูตจะไปเผยแผ่ธรรม ก็ต้องมีความมั่นใจในธรรมที่ตนจะนำไปเผยแพร่ จะต้องมั่นใจว่าพระพุทธศาสนามีอะไรดีที่จะให้แก่โลก โดยเฉพาะแก่แผ่นดินที่เราจะไปทำงาน ซึ่งเท่าที่ผมเข้าใจ คงจะไปยังประเทศตะวันตกมาก เช่น ประเทศอเมริกา เป็นต้น เพราะฉะนั้นจึงต้องมั่นใจว่า พระพุทธศาสนามีอะไรดีที่จะให้แก่ประเทศอเมริกา และเราต้องมีดีแน่ๆ ถ้ามองเห็นว่า เรามีดีดีที่จะให้แล้ว เราจะสามารถเป็นผู้ให้ อันนี้แหละจะเป็นฐานรองรับที่ทำให้เกิดความมั่นใจ แต่ถ้าเรามองตนเองว่าเป็นผู้ด้อยแล้วจะไปรับเอา ถ้าอย่างนั้นก็รู้สึกว่าจะงอแงตั้งแต่ต้นแล้ว เพราะฉะนั้นข้อนี้คิดว่าสำคัญมาก

เมื่อมั่นใจในความจริง ความดีงาม และคุณค่าของพระพุทธศาสนาหรือพุทธธรรมแล้ว ความรู้ อีกด้านหนึ่งนอกเหนือจากความรู้เกี่ยวกับพุทธธรรม ก็คือความรู้เกี่ยวกับสภาพสังคมที่เราจะไป ซึ่งโยงไปหาสภาพของโลกทั้งหมดในปัจจุบัน โดยเฉพาะถ้าเราไปประเทศที่เจริญมากอย่างอเมริกา สองอย่างที่ว่านั้น จะโยงกันได้ได้ง่าย เพราะว่าสภาพปัญหาของโลกปัจจุบันนี้ ถือว่าประเทศอเมริกาเป็นผู้นำ หรือเป็นตัวแทนของความเป็นไปในโลกนี้ สภาพของสังคมอเมริกัน จึงแสดงถึงสภาพของโลกปัจจุบันที่เป็นอยู่หรือมีแนวโน้มที่จะเป็นหรือจะถูกผล กระทบ เราต้องมีความรู้เข้าใจว่าเวลานี้โลกมีปัญหาอะไร มีความต้องการอะไรที่พระพุทธศาสนาจะไปสนองได้ อันนี้โยงกัน

การที่เราเห็นคุณค่าของพระศาสนาว่าพระพุทธศาสนามีอะไรจะให้ ย่อมโยงไปสู่คำถามต่อไปว่า จะให้อะไรอย่างไร ซึ่งต้องสัมพันธ์กับความต้องการของเขาว่า เวลานี้โลกกำลังต้องการอะไร การที่เขาต้องการก็เพราะเขาประสบปัญหา มีความขาดแคลนอะไรอยู่ ยิ่งประเทศผู้นำอย่างอเมริกานี้เราต้องเข้าใจชัดว่าเขาเป็นผู้นำของโลก เขามีปัญหาอะไร เขาขาดอะไร เขาต้องการอะไร เราจะนำเอาสิ่งที่เขาขาดแคลนนั้น ซึ่งมีอยู่ในพุทธธรรมไปให้แก่เขา

ความเข้าใจสภาพสังคมอเมริกันมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้รวมไปถึงอารยธรรมตะวันตกทั้งหมดด้วย ทั้งปัจจุบันตามสภาพที่ปรากฏอยู่แล้ว และสืบสาวลงไปถึงเหตุปัจจัยที่ทำให้เขาเป็นมาอย่างนั้น ขอย้ำว่าต้องเข้าถึงเหตุปัจจัยของเขาเลยทีเดียว ไม่ใช่อยู่แค่สภาพที่เป็นปัญหา การรู้แค่ความต้องการปัจจุบันยังไม่พอ เราต้องเข้าถึงเหตุปัจจัยว่า เพราะอะไร จึงทำให้เขามาประสบปัญหาอย่างที่เป็นอยู่

ข้อที่ 2 นอกเหนือจากด้านภูมิปัญญาแล้ว เรื่องความประพฤติก็สำคัญแน่นอน พระนั้นมีหลักอยู่แล้ว คือมีวินัย เรื่องแบบแผนความประพฤติของเรา เมื่อเราไปอยู่ต่างประเทศ โดยเฉพาะประเทศที่เจริญอย่างอเมริกา ถ้าเราไม่มีความมั่นใจในตัวเองตั้งแต่ต้น จะรู้สึกว่าจะชักจะหวั่นไหวง่าย หวั่นไหวทั้งสภาพแวดล้อมที่ล้อมเรา คือความสะดวกสบายต่างๆ และอีกอย่างหนึ่ง คือ ความรู้สึกคล้ายๆ ว่า เราไปอยู่ในประเทศที่เจริญ เขาไม่ได้ประพฤติปฏิบัติอย่างนี้ เราทำอย่างนี้ มีระเบียบวินัยแบบแผนความประพฤติของพระอย่างนี้ ไม่สอดคล้องกับประเทศที่เจริญแล้ว รู้สึกตัวเองชักจะหวั่นไหว พาลจะเขวจากแนวทางความประพฤติของพระ อันนี้ก็เป็นที่จุดอ่อนสำคัญอย่างหนึ่ง

ในทางที่ถูกต้องเราต้องมีความมั่นใจในวินัยของพระสงฆ์ ซึ่งมีความผสมผสานกับวัฒนธรรมไทย เราต้องยืนหยัดในการที่จะประพฤติตามหลักพระวินัยของเรา ลองนึกถึงพวกคนยิว (Jews) ยิวนี้เป็นชาติที่มีอิทธิพลอย่างยิ่ง ครอบงำสังคมอเมริกันมากในทางเศรษฐกิจ ว่ากันว่าโรงพยาบาลเอกชนทุกโรงในนิวยอร์ก เป็นของยิว และยิวก็มีอิทธิพลทางการเมืองอย่างมากมาย เพราะฉะนั้น ยิวรบกันกับพวกอาหรับ ยิวแค่ ๓ ล้าน รบกับอาหรับตั้งมากมาย ยิวยังเอาชนะได้

ข้อที่ 3 ส่วนทางด้านจิตใจก็ต้องมีความมั่นคง สังคมอย่างอเมริกันนั้น เป็นสังคมที่เจริญทางวัตถุ แต่มีปัญหาทางจิตใจอย่างสูงแล้วก็มีความต้องการในเรื่องสมาธิ เป็นต้น จนฝรั่งเกิดนิยมเรื่องสมาธิ ถึงกับเท่กันไปเลย เพราะฉะนั้นเวลามีคนตะวันออกไป ถ้ามีลักษณะเป็นนักบวช เช่นเป็นโยคี ฝรั่งเศสตื่นมาหา ถึงกับมีผู้พูดทำนองว่า พวกเรานี้ไปเมืองฝรั่งไม่ต้องอะไรหรอก ไปแต่งตัวเป็นโยคีสักหน่อยเดี๋ยวก็หากินได้

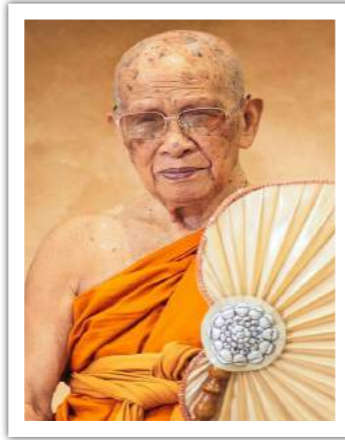
คนฝรั่งนี่มองในแง่หนึ่งก็หลอกง่าย เขาเก่งทางด้านวัตถุ แต่ทางด้านจิตใจยังล้าหลัง บางอย่างก็ตกต่ำมาก ทางด้านจิตใจของเราจึงมีความสำคัญ เราต้องมีความมั่นคงทางจิตใจ มีคุณธรรม มีอะไรดีที่ให้เขาเห็นทางด้านจิตใจ

รวมความที่พูดมาเกี่ยวกับคุณสมบัติต่างๆ เหล่านี้ สรุปแล้วก็เป็นเรื่องของศีล สมาธิ ปัญญา นั่นเอง แต่ไปพูดเรื่องปัญญาความรู้เสียก่อน ในแง่ของความมั่นใจในคุณค่า ความจริง ความดีงามของพุทธธรรม เป็นต้น จากนั้น จึงพูดถึงข้อปฏิบัติด้านศีล แล้วก็มาถึงเรื่องของด้านจิตใจ คือสมาธิ เป็นอันลงในศีล สมาธิ ปัญญา นี้เอง ก็ถือว่า พูดเป็นหลักการไว้...

คัดจากหนังสือ “พระธรรมทูตไทย เบิกทางสู่อารยธรรมใหม่”

วิปัสสนาพัฒนามนุษย์

WS:WSKUMNGCOL (หลวงปู่ทอง สิริมงคล)
เจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทอง เชียงใหม่
ประธานที่ปรึกษาพระวิปัสสนาจารย์



เราทั้งหลายร่วมกันทำธุระพระพุทธศาสนา ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธุระในพระพุทธศาสนามี 2 อย่าง คือ คณฺถธุระ และวิปัสสนาธุระ” คณฺถธุระนั้นได้แก่การศึกษา และวิปัสสนาธุระก็คือการปฏิบัติธรรม การมาเจริญวิปัสสนา นับว่าท่านทั้งหลายมาทำประโยชน์ มาเพิ่มสาระให้ตัวเองในฐานะที่เป็นพระ ความดีทั้งหลายอยู่ที่สติปัฏฐาน 4 เป็นมหากุศล เพราะฉะนั้น วันนี้เรามาเริ่มต้นการปฏิบัติวิปัสสนาในแนวสติปัฏฐาน 4

คำว่า วิปัสสนา นั้น วิ แปลว่า แจ่ม ปัสสนา แปลว่า ความเห็น ความเห็นแจ่มชื่อว่าวิปัสสนา เห็นแจ่มในอะไร เห็นแจ่มใน 3 อย่าง คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นแจ่มในพระไตรลักษณ์ เมื่อเอาสติสัมปชัญญะมาตั้งอยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรมแล้ว ก็จะได้เห็นแจ่มซึ่งพระไตรลักษณ์ อันเป็นทางแห่งการพ้นทุกข์ ซึ่ง “พ้นได้ 3 ทาง 1 อนิมิตฺติโมกข์ 2 อัปปณฺหิตฺติโมกข์ 3 สญฺญตฺติโมกข์ อนิมิตฺติโมกข์นั้น จัดเข้าในอนิจจัง อัปปณฺหิตฺติโมกข์ จัดเข้าในทุกขัง สญฺญตฺติโมกข์ จัดเข้าในอนัตตา” วันนี้จะได้นำพาพวกท่านทุกรูปตั้งอารมณ์เพื่อให้สู้รบกับปณฺโฑ พระพุทธองค์ตรัสบอกไว้ว่า “เริ่มต้นเหมือนปลาที่อยู่ในน้ำแล้วถูกเอามาวางบนบก เหมือนลูกวัวที่กำลังถูกมัดจะต้องไปหาแม่ฉันทิต จิตของเราเริ่มต้นปฏิบัติ มันก็เหมือนกับปลาซึ่งปกติอยู่ในน้ำแล้วเรามาวางบนบก ย่อมกระเสือกกระสนหาทางที่จะกลับลงน้ำ เหมือนกับลูกวัว ที่มีปกติคอยวิ่งตามแม่ฉันทิตนั่น” เพราะฉะนั้นการเริ่มต้นปฏิบัตินี้ จะมีความชัดสาย เราก็จะต้องคอยผูกลูกวัวแล้วมันก็จะหมดแรงเอง แล้วก็นิ่งลง โดยการใช้สติปัฏฐานทั้ง 4 และตั้งความเพียร ตามพระบาลีที่ว่า อาตปปี สมฺปชาโน สติมา

อาตปปีนั้น ขอให้ได้ปัจจุบัน คือ พองหนอ ยุบหนอ เมื่อได้พองได้ยุบ เรียกว่า อาตปปี คือรู้สึกตัวแล้วกำหนดนี้ อาตปปี สมฺปชาโน สติมา วินยโย โลก อภิซฆา โทมนสฺส คือความโลภ ความโกรธมี ที่ความหลงนั้นไม่มี เพราะมีสติอยู่ด้วย เหมือนเปิดไฟ ความมืดก็หาย ไม่มีโมหะ วินยโย โลก จะกำจัดความชั่วออกจากจิตใจ นี้ คือมีการกำหนด อาตปปี สมฺปชาโน สติมา องค์ 3 อย่างนี้ กำหนดให้ได้ปัจจุบัน คือเมื่อรู้สึกตัวแล้วกำหนด เมื่อได้สติ ตัวกิเลส โลภะ โทสะ ก็จะค่อยอันตรธานไป กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนา ก็จะปรากฏ ตัวกิเลสทั้งหลายก็จะเบาบางไป เพราะฉะนั้นจะต้องมีการกำหนด ขวา

อย่างหนอ ซ้ายอย่างหนอไป ให้ได้ปัจจุบัน แล้วก็นั่งกำหนดพองหนอยุบหนอไป อันนี้เป็นกาย เวทนานั้น จะเกิดขึ้นกับพระโยคาวจรทุกคน มีทุกข์ สุข เฉยๆ นี้เวทนา เมื่อเจ็บปวดนั้นเป็นเวทนา ก็เปลี่ยนได้ เวลานั้นสมาธิก็เปลี่ยน เปลี่ยนหนอๆ ก็ได้ อันนี้เป็นกรรมฐาน ให้ทราบว่าอันนั้นจะพ้นจากทุกข์เพราะอารมณ์ อารมณ์เหมือนน้ำ จิตเหมือนเรือ อารมณ์ กาย เวทนา จิต ธรรม นี้เป็นอารมณ์ ซึ่งเหมือนน้ำ จิตนั้นก็เข้าไปปฏิบัติ สติสัมปชัญญะเป็นกัปตัน ที่คอยกำกับดูแลไม่ให้เรื่อนั้นอับปาง คือว่าให้พยายามกำหนดตัวเรือ เมื่อกำหนดแล้วก็เข้าถึงฝั่งคืออริยมรรค อริยมผล ในส่วนเวทนา จิต และธรรม สติปัฏฐาน 4 ตั้งอยู่อย่างนี้ก่อน ไปกายไปเวทนา ไปจิต ไปธรรม และที่ตั้งอยู่ในอินทรีย์ทั้ง 6 เห็นหนอ ได้ยินหนอ ได้กลิ่นหนอ รสหนอ ถูกหนอ คิดหนอ อย่าแค่เห็นเฉยๆ ได้ยินเฉยๆ ได้คิดเฉยๆ ต้องตั้งสติไว้เวลาเห็น เห็นหนอ ได้ยินหนอ ได้กลิ่นหนอ รสหนอ ถูกหนอ คิดหนอ อันนี้เรียกว่าต้องกำหนด นอกจากนั้นอริยาบถ 4 ยืน เดิน นั่ง นอน

การบรรลุธรรมนั้น พระอานนท์ ไม่นึกว่าจะได้บรรลุเวลานอน ตอนที่กำลังกายานา คืนวันนั้นพยายามเต็มที่เลย ท่านก็นึกว่าจะหมดหวังแล้ว ไม่ได้เข้าสู่อริยมรรคอริยมผล ท่านก็พักผ่อน ศีรษะยังไม่ทันถึงหมอน นั่นคือ อกาลิโก ไม่ประกอบด้วยกาล อริยาบถนี้สามารถเข้าถึงธรรมได้ ท่านต้องกำหนดอริยาบถอย่าไปทอดทิ้ง เวลายืนก็ยืนหนอๆ เวลาเดินก็เดินหนอๆ เวลานั้นก็ นั่งหนอๆ เวลานอนก็นอนหนอๆ เวลาเมื่อพาดผ้าสังฆาฏิกาก็กำหนดว่าพาดหนอๆ เวลานุ่งห่มจีวร นอกจากพิจารณาว่า ปฏิสังขชา โยนิโส จีวร ... ปัจจัยทั้ง 4 นั้น ต้องมีปาฏิโมกข์สังวร อินทรีย์สังวร ปัจจัยสังวร ต้องกำหนดด้วยนะ เพราะฉะนั้นการปฏิบัติต้องกำหนดการเดินให้ได้ปัจจุบัน เวลานั้น เมื่อเข้าสู่เวลาพองหนอ ยุบหนอ และต่อไปท่านวิปัสสนาจารย์ ก็จะมีอริยาบถเพิ่มเติมอีก คือ นั่งหนอ ถูกหนอ และอาจารย์ท่านก็จะได้สอบอารมณ์ไป ตั้งแต่นามรูปปัจจุณญาณ และปัจจุยปริคคณญาณ ต้องพยายามปรับปรุงอินทรีย์ของเราให้แก้กล้า

ส่วนหนึ่งจากการบรรยายธรรมแก่
โครงการอบรมพระธรรมทูตสายต่างประเทศ รุ่นที่ 25
ในภาคปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน อ.เขาค้อ จ.เพชรบูรณ์
14 มีนาคม 2562



ปัจฉิมนิเทศ

พระพรหมวชิรญาณ (ปาดุर्ก ฆะมงฺกโร)
กสรมการมหาเถรสมาคม, เจ้าอาวาสวัดยานนาวา
ผู้ปฏิบัติหน้าที่ประธานสำนักงาน
กำกับดูแลพระสงฆ์ไปต่างประเทศ

สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
ทรงโปรดมีพระบัญชาให้ พระพรหมวชิรญาณ กรรมการมหาเถรสมาคม
ปฏิบัติหน้าที่แทนพระองค์ เป็นประธานในพิธีปัจฉิมนิเทศและมอบวุฒิบัตร
โครงการอบรมพระธรรมทูตสายต่างประเทศรุ่นที่ 25 ประจำปี 2562
ณ อาคารหอประชุม มวก. 48 พรรษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เรียน ท่านนายกสภามหาวิทยาลัย ท่านอธิการบดี ท่านผู้บริหารฝ่ายบรรพชิต
เจริญพร ผู้บริหารฝ่ายคฤหัสถ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ข้าราชการ ทานบดี และสาธุชนทั้งหลาย

ขอแสดงกัลยาณธรรม ต่อพระธรรมทูตสายต่างประเทศ รุ่นที่ 25 ทุกรูป ในพระนามเจ้าพระคุณ
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ซึ่งทรงโปรดมีพระบัญชาให้ผม/อาตมาภาพ มาปฏิบัติหน้าที่แทน
พระองค์ ในพิธีปัจฉิมนิเทศและมอบวุฒิบัตรแก่พระธรรมทูต โครงการอบรมพระธรรมทูตสายต่างประเทศ
รุ่นที่ 25 ประจำปีพุทธศักราช 2562 ถวายเป็นพระราชกุศลแด่ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหา
ภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดี ศรี
สินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว

การนี้ขอเชิญพระคตธรรมในเจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ความตอน
หนึ่งว่า การเผยแผ่พระพุทธศาสนา เป็นหน้าที่โดยตรงของพระภิกษุ ท่านทั้งหลายเมื่อได้อุปสมบทเข้ามาสู่
พระศาสนานี้ จึงมีหน้าที่เผยแผ่พระธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้ขจรขจายไป ด้วยน้ำใจกรุณา
อย่างบริสุทธิ์ อย่าพึงมุ่งหวังลาภสักการะใดๆ แต่พึงมุ่งหมายเพื่อให้ธรรมะเรืองรองขึ้นอย่างกว้างขวาง ให้
เป็นแสงสว่างทางปัญญาช่วยอนุเคราะห์แก่อุทิศชาวโลก อย่างไรก็ตาม การช่วยหมู่นกปล่อยแห่งธรรม หรือที่
เรียกว่า “ธรรมจักร” ให้ขับเคลื่อนไปนั้นจำเป็นต้องอาศัยคุณสมบัติสำคัญ 5 ประการ คือ

1. **ธัมมัญญตา** ท่านต้องเป็นผู้รู้จักเหตุผล คือ รู้หลักความจริง ต้องเป็นผู้รู้ธรรม ถ้าท่านเป็นพระ
ธรรมทูต แต่ไม่รู้ธรรมะอย่างถ่องแท้ ก็ทำงานให้สำเร็จสมตำแหน่งหน้าที่ที่ได้รับสมมติให้เป็นอยู่นี้ไม่ได้
2. **อัตถัญญตา** ท่านต้องเป็นผู้รู้จักผล คือรู้ความหมาย รู้ประโยชน์ที่ประสงค์ว่าธรรมะที่ท่าน
เผยแผ่นั้นมีความหมายอย่างไร และการทำหน้าที่ของท่านนั้นเพื่อประโยชน์อะไร
3. **มัตตัญญตา** ท่านต้องเป็นผู้รู้จักประมาณ คือความพอดี เช่น ภิกษุในพระพุทธศาสนาย่อมรู้จัก
ประมาณในการรับและบริโภคปัจจัยสี่
4. **กาลัญญตา** ท่านต้องเป็นผู้รู้จักกาลอันเหมาะสม รู้ระยะเวลาที่จะต้องใช้ในการประกอบ
กิจการงานบริหารเวลาให้ถูกต้อง รู้ว่าเวลาใดควรทำหรือควรพูดอะไร และทำอย่างไรให้เหมาะสม
5. **ปริสฺสัญญตา** ท่านต้องเป็นผู้รู้จักบริษัท คือ รู้จักชุมชน รู้จักกริยาที่จะประพฤติต่อชุมชนนั้นๆ
ว่าชุมชนนี้เมื่อเข้าไปหาจะต้องทำกริยาอย่างนี้ จะต้องพูดอย่างนี้ ชุมชนนี้ควรสงเคราะห์อย่างนี้ เป็นต้น

ถ้าพระธรรมทูตมีคุณสมบัติทั้ง 5 ประการดังกล่าวมานี้ครบถ้วนขอรับรองว่าท่านจะสามารถปฏิบัติ
หน้าที่ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และมีประสิทธิภาพ แล้วเป้าหมายที่พึงประสงค์ คือความดำรงคงมั่นแห่ง
พระสัทธรรมนำประโยชน์สุขมาสู่มหาชนทั้งหลาย ก็ย่อมบังเกิดขึ้นได้ ตลอดกาลนาน” และโอกาสนี้ ผมใน
ฐานะพระธรรมทูตสายต่างประเทศรุ่นที่ 25 รุ่นบุกเบิก ขอปรารภกับพระธรรมทูตรุ่นน้องๆ และรุ่นลูกหลาน
เพื่อถวายเป็นกำลังใจแก่พระธรรมทูตทุกรูปว่าการทำงานทุกประเภท โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานพระธรรมทูต
จำเป็นต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคเป็นธรรมดา

ท่านทั้งหลาย “ในความสุขสบายย่อมทำให้เราหลง ทำให้เราประมาท เพราะความสุขสบายนั้นคือ
ตัวบั่นทอนความสำเร็จแต่ในอุปสรรคปัญหาหรือในความทุกข์ทำให้เราได้สติได้ปัญญาได้ความอดทนแล้วนำ
ไปใช้ทำให้ตนประสบความสำเร็จอย่ามองปัญหาเป็นศัตรูให้มองปัญหาเป็นกัลยาณมิตร” เพราะถ้าใครครวญ
ดูให้ดีจะพบว่า หนทางแก้ไขปัญหานั้นมีอยู่เสมอ ความอดทนอดกลั้นต่อโลกธรรมฝ่ายที่ไม่น่าพึงใจนั้น
เป็นคุณสมบัติที่พระธรรมทูตทุกรูป ต้องสั่งสมอบรมให้เจริญขึ้น เพื่อเป็นประคองการแก้ไขปัญหา กระทั่ง
บรรลุถึงความเจริญงอกงามได้ หากลองศึกษาใคร่ครวญถึงประวัติการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระธรรม
ทูตในอดีต จะพบว่าบูรพาจารย์ของเราทั้งหลายนั้นล้วนมีความหนักแน่นใน “ขันติธรรม” คือความอดทน
อดกลั้นอย่างยิ่งยวด ในการก่อร่างสร้างความเป็นปึกแผ่นมั่นคงของงานพระธรรมทูต เป็นผลให้เราทั้งหลาย
ได้มีที่พึ่งพาอาศัยอย่างร่มเย็นเป็นสุขตราบเท่าทุกวันนี้ จึงขอเน้นย้ำให้ทุกท่านมี ‘ขันติ’ เป็นคุณธรรมพื้น
ฐานอย่างหนักแน่นมั่นคง แล้วขันติธรรมจะช่วยเอื้ออำนวยให้เกิดคุณธรรมอื่นๆ ซึ่งเกื้อกูลต่อความสำเร็จขั้น
ต่อไปได้ ไม่ว่าจะเป็นความพากเพียร ความสามัคคี ความเสียสละ ไปจนถึงการมีปัญญาแจ่มแจ้งในพระธรรม

สมเด็จพระสังฆมาสัมพุทธเจ้า ทรงสั่งสอนพุทธบริษัทเกี่ยวกับความอดทนไว้หลายนัย เช่น ความอดทนเป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์, ความอดทนเป็นตบะของผู้พากเพียร, ความอดทนเป็นกำลังของนักพรต และสมณะมีความอดทนเป็นกำลัง ปัญหาและอุปสรรคที่ทุกท่านเผชิญอยู่ มิใช่ว่าจะเพิ่งเกิดขึ้นเป็นหนแรก ขึ้นชื่อว่าโลกแล้ว สรรพสิ่งล้วนเป็นทุกข์ชั่วคราวเสมอ พระธรรมทูตต้องมีความอดทนต่อความยากลำบากให้ได้ก่อนเป็นเบื้องต้น แล้วท่านจึงจะรักษาและพัฒนางาน และชุมชนในพื้นที่ปฏิบัติศาสนกิจ รวมถึงงานพระธรรมทูต และงานคณะสงฆ์ส่วนรวมได้ ถ้าท่านเป็นคนอ่อนแอ ท้อถอย หดหู่ เบื่อหน่ายเสียแต่ต้นแล้ว ท่านจะไม่มีวันประสบความสำเร็จได้

ขอให้พระธรรมทูตทุกท่านสร้างกำลังใจของตนให้เข้มแข็งอดทน ขอให้ระลึกว่าเรามีบุพการีร่วมกัน เรามีพระพุทธเจ้า ทรงเป็นยอดดั่งบิดามารดา เรามีปูชนียบุรพจารย์ และมีสมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์ สมภารเจ้าผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ ทรงเป็นอัครศาสนูปถัมภก ขอทุกท่านจงอย่าย่อท้อที่จะช่วยกันสนองงานพระศาสนา ปฏิบัติหน้าที่พระธรรมทูตสายต่างประเทศให้วัฒนาสถาพร เพื่อยังประโยชน์แก่อุทิศแก่ชาวโลกสืบไป

ขอนุโมทนาขอบคุณ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยวิทยาลัยพระธรรมทูต ที่ได้สนองงานมหาเถรสมาคม ดำเนินการฝึกอบรมพระธรรมทูตสายต่างประเทศรุ่นต่างๆ จนถึงรุ่นที่ 25 นี้ อย่างมีประสิทธิภาพ และขอนุโมทนาสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ กรมการศาสนา สมัชชาสงฆ์ไทย และองค์กรพระธรรมทูตไทยในต่างประเทศ หน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่สนับสนุนการอบรมทั้งด้านภาควิชาการ ด้านการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านการศึกษาดูงานในต่างประเทศ ด้านงบประมาณ และด้านต่างๆ ด้วยดีเสมอมา

ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยอำนวยการให้พระธรรมทูตและท่านทั้งหลายเจริญงอกงามไพบุลย์ในบวรพระพุทธศาสนา เพื่อช่วยกันทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองคู่ราชอาณาจักรไทยสืบไป และขอนุโมทนาสาธุชนทุกท่านที่สนับสนุนอุปถัมภ์การอบรมพระธรรมทูตสายต่างประเทศ รุ่นที่ 25 จนสำเร็จสมบูรณ์ ขออาณิสสงฆ์แห่งบุญนี้ ประทานพรให้ท่านทั้งหลาย เจริญสิริสวัสดิ์พิพัฒนามงคลสมบูรณ์พูนผล ในจตุรพิตรพรชัย อยู่ร่มเย็นเป็นสุขภายใต้ร่มบารมีธรรมแห่งสถาบันชาติ สถาบันพระพุทธศาสนาและสถาบันพระมหากษัตริย์ตลอดกาลนานเทอญ.

สำนักงานกำกับดูแลพระธรรมทูตไปต่างประเทศ
วัดยานนาวา เขตสาทร กรุงเทพมหานคร
28 พฤษภาคม 2562



การเผยแผ่ซึ่งรุก

พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺต)

กรรมการมหาเถรสมาคม, เจ้าอาวาสวัดประยูรวงศาวาส
อดีตอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

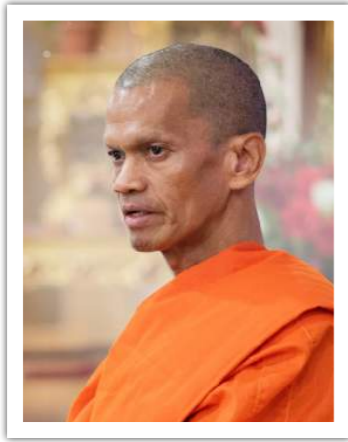
การทำงานไม่ควรรอให้งานวิ่งเข้าหา รอคำสั่ง หรือรอให้ได้แต่งตั้ง ถ้าเรามีพลัง มีวิสัยทัศน์ มีเป้าหมาย ก็มีโอกาสดำเนินงาน ซึ่งบางครั้งเราต้องเสนองานเอง และงานที่เสนอควรจะเป็นงานที่แปลกใหม่ ยังไม่มีผู้ใดทำ

ผมได้รับโอกาสให้ปฏิบัติหน้าที่เป็นพระธรรมทูตในต่างประเทศ ได้สอนเด็ก เด็กๆ ชอบตอบคำถามมาก กล่าวคือโดยไม่กลัวว่าจะผิดหรือถูก การอยู่ในที่ต่างวัฒนธรรม ควรปรับตัวเข้ากับวัฒนธรรมของท้องถิ่นนั้นๆ และตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด มีคำของหลวงพ่อบุญญานันท์ว่า **“คนสร้างงาน งานก็สร้างคน”** จะอยู่ที่ไหน ให้สร้างงานขึ้นมา ส่วนการเผยแผ่ต้องเป็นนักบริหารการเผยแผ่ มีหลักการเบื้องต้น คือ **อลั กาคู** ทำเองก็ได้, **อลั สิวาตุ** จัดการให้คนอื่นทำก็ได้ ในด้านการบริหาร เราควรทำงานให้สำเร็จโดยอาศัยคนอื่น ในด้านการวางแผน ต้องกำหนดล่วงหน้าว่าจะทำอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่และอย่างไร ต้องคิดล่วงหน้า แล้วบอกแจ้งแผนงานให้ผู้ปฏิบัติงานทราบ งานของคณะสงฆ์ที่ต้องทำ มี 6 ด้าน คือ การปกครอง ศาสนศึกษา ศึกษาสงเคราะห์ เผยแผ่สาธารณูปการ และสาธารณสงเคราะห์ งานปกครองทำให้คนเข้ามาวัด ศาสนศึกษา ศึกษาสงเคราะห์ดึงคนเข้ามาวัดเช่นกัน ควรทำทั้งหมด 6 ด้าน งานที่ผมรักมากที่สุด คือ งานเผยแผ่ ธรรมทานนี้เป็นหน้าที่ของพระภิกษุทุกรูป

การทำงานต้องวิเคราะห์สถานการณ์ให้ชัดเจนโดยใช้ SWOT Strengths จุดเด่น, Weaknesses จุดด้อย, Opportunities โอกาส, Threats อุปสรรค เมื่อไปอยู่วัดในต่างประเทศ ควรวิเคราะห์สถานการณ์ให้ออก หากจุดเด่นแล้วพัฒนาจุดเด่น ส่วนจุดด้อยควรจะซ่อมพัฒนา บางครั้งการเป็นตัวสำรอง ก็มีโชโจะร้าย แต่เป็นโอกาสได้แสดงฝีมือ นั่นจะเป็นการแจ้งเกิดทันที ขงจื้อเคยสอนว่า “อย่าหวังว่าคนจะไม่รู้ว่าท่านเก่งหรือมีความสามารถหรือไม่ แต่จงหวังว่าเมื่อท่านให้โอกาสเรา เรามีความเก่ง หรือมีความสามารถเหมาะสมเพียงพอกับคำขมนั้นหรือไม่” เมื่อลงมือทำโอกาสสำเร็จไม่ง่าย จะงานเล็กหรือว่างานใหญ่ ควรทำให้ดีที่สุดและให้สำเร็จ ถ้ามีอุปสรรค ให้รอก่อนอย่าไปพ่ายเรือทวนน้ำ ให้พ่ายเรือตามน้ำ จาก SWOT นี้ เรานำมาปรับเป็นกลยุทธ์ **ริบรุก** ในกรณีมีจุดแข็ง และโอกาส, **หลีกเสี่ยง** ในกรณีมีจุดแข็ง และอุปสรรค **ลองเสี่ยง** ในกรณีมีจุดอ่อน และโอกาส **ตั้งรับ** ในกรณีมีจุดอ่อน และอุปสรรค การประเมินสถานการณ์ต่างๆ ให้นำหัวข้อเหล่านี้ไปปรับใช้ในการทำงาน

ในการเผยแผ่ ควรใช้หลัก บ้าน - วัด - ราชการ (บวร) ต้องเป็นพันธมิตรกัน ในการสร้างสันติภาพ มี 2 ขั้นตอน คือ **แลกเปลี่ยนเรียนรู้** เปิดโอกาสให้เขาได้รู้จักเรา ได้เรียนรู้พระพุทธศาสนาของเรา **สร้างโครงการที่ได้ทำงานร่วมกัน** ซึ่งไม่ควรเกี่ยวกับศาสนา แต่เป็นเรื่องของการพัฒนาชุมชน ตามหลักการที่ว่า **แสวงจุดร่วม สงวนจุดต่าง**

ส่วนหนึ่งจากการบรรยายธรรมแก่โครงการอบรมพระธรรมทูตสายต่างประเทศ รุ่นที่ 25 ณ ห้องเจียร์เตอร์ D มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วังน้อย



พระภูตรธรรมสร้างสันติสุข

พระราชปริยัติกวี, ศ.ดร. (สมจินต์ สมฺมาปญฺโญ)
อธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เรื่องของการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เมื่อดูสถานการณ์ในประเทศไทยปัจจุบันนี้เรื่องของงานคณะสงฆ์เราถูกกดดันหรือเพราะสภาพแวดล้อมต่างๆที่เปลี่ยนไปเราจะต้องปรับตัว และต้องปฏิรูปกิจการพระพุทธศาสนา งานบริหารก็เป็นกำลังสำคัญในการดำเนินการ ก็มีแผนการบริหารงานทุกด้าน 6 + 1 อย่างที่ทราบกันนั้นแหละการปกครองคณะสงฆ์เองได้รื้อฟื้นโครงการเก่าคือหน่วยอบรมประชาชนประจำตำบล (อปต.) โครงการใหม่ที่สร้างขึ้นมาก็คือโครงการวัดประชา รัฐ สร้างสุข ผวกงเข้ามาประกอประกบกับเพิ่งได้พระราชบัญญัติการศึกษาพระปริยัติธรรม ก็มีงานหลายเรื่องหลายประเด็นประเด็นเข้ามา ความรู้ความสามารถในเชิงบริหารจัดการจึงมีความสำคัญควรบริหารจัดการให้ดี ผมเป็นหัวหน้าคณะทำงานจัดทำกฎหมายลูก ทางฝ่ายแม่กองบาลีสนามหลวง พวกเรามีความรู้เกี่ยวกับเรื่องการบริหารจัดการพวกนี้ก็ยังไม่ถึงนะ แต่ก็ดีใจว่าจะได้งบประมาณมาใช้ ส่วนวิธีการจะทำอย่างไรก็คงต้องมาสอบถามผู้รู้จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ให้ร่วมแรงร่วมใจทำให้สำเร็จ

ส่วนการเผยแผ่พระพุทธศาสนาไปยังต่างประเทศนั้น ดำเนินมาแล้วตั้งแต่สมัยพุทธกาล มี 9 สาย ไปเผยแผ่ยังจุดต่างๆ ทำให้พระพุทธศาสนาเผยแผ่กว้างไกลออกไป แต่การเผยแผ่จริงๆเริ่มต้นหลังจากที่พระพุทธเจ้าตรัสแล้วเสวยวิมุตติสุขอยู่ที่บริเวณต้นอชปาลนิโครธ พญามารได้เข้าไปเฝ้า ทูลขอให้เสด็จดับขันธปรินิพพาน พระพุทธเจ้าตรัสตอบพญามาร สรุได้ว่า มาร เราจะยังไม่ปรินิพพาน トラบใดที่พุทธบริษัท 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ภิกษุผู้เป็นสาวกของเรา จักยังไม่เฉียบแหลม ไม่ได้รับแนะนำ ไม่แก่แล้วกล้า ไม่เป็นพหูสูต ไม่ทรงธรรม ไม่ปฏิบัติธรรม สมควรแก่ธรรม ไม่ปฏิบัติชอบ ไม่ประพฤติตามธรรม เรียนกับอาจารย์ของตนแล้ว ยังบอก แสดงบัญญัติ แต่งตั้งเปิดเผย จำแนก กระทำให้ง่ายไม่ได้ ยังแสดงธรรมมีปฏิหาริย์ข่มขีปรปวาทะที่บังเกิดขึ้นให้เรียบร้อยโดยธรรมไม่ได้ พรหมจรรย์ของเรานี้จักยังไม่สมบูรณ์ กว้างขวางแพร่หลาย รู้กันโดยมาก เป็นปีกแผ่น จนกระทั่งเทวดามนุษย์ประกาศได้ดีแล้วเพียงใด เราจักไม่ปรินิพพานเพียงนั้น เป็นการปกป้องคุ้มครองพระพุทธศาสนา ข้อความนี้ปรากฏในมหาปรินิพพานสูตร เพราะฉะนั้นจะเห็นเป็นเครื่องสะท้อนถึงพุทธประสงค์สำคัญในการธำรงรักษาพระศาสนา พระธรรมทูตควรสร้างความเข้มแข็งเพื่อปกป้องคุ้มครองพระศาสนา ศึกษาปฏิบัติให้สมบูรณ์ทั้งวิชาและจรณะและปฏิบัติให้เป็นมาตรฐานเดียวกัน เมื่อสอนเน้นเรื่องธรรมะเรื่องหลักการใช้เสียให้มีความไพเราะเพราะพริ้ง มีคำคมเป็นตัวแทนและมีเอกลักษณ์ มีกิริยาท่าทางที่น่าเลื่อมใส สถานที่ใช้ในการสอนธรรมอาจจะจัดระเบียบสถานที่ที่ปรับภูมิทัศน์ สถาปัตยกรรม ประติมากรรม ให้เป็นแหล่งเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา พัฒนาให้เป็นสถานที่ที่น่ากราบไหว้บูชาสักการะเป็นทัศนานุริยะสำหรับชาวพุทธทั้งหลาย นอกเหนือจากการสอนเรื่องสมาธิ และสอนเรื่องปฏิบัติสมาธิ ซึ่งจะทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาทั้งในประเทศและต่างประเทศ

ส่วนหนึ่งจากการบรรยายธรรมแก่โครงการอบรมพระธรรมทูตสายต่างประเทศ รุ่นที่ 25 ณ ห้องเธียร์เตอร์ D มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วันจันทร์



การปฏิบัติหน้าที่ของพระธรรมทูตไทยในต่างประเทศ

พระอินพพุทธิวิเทศ (ประชัน ชุตินฺธโร)
ประธานสมาธิสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งธรรมทูตศาสนาแรกของโลก แต่พระธรรมทูตในพระพุทธศาสนาไม่ต้องการที่จะไปเปลี่ยนศาสนา หรือ ความเชื่อของใคร หากแต่ประสงค์เพื่อที่จะแบ่งปันความสุขสงบร่มเย็นภายในให้แก่เพื่อนร่วมโลก คือ เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทุกคน งานเผยแผ่พระพุทธศาสนาแบบไทย ได้เริ่มขึ้นไม่นานคือประมาณ 40 กว่าปีมานี้เอง ที่ได้มีการสร้างวัด และศาสนสถานขึ้นมาในชุมชนคนไทยตามรัฐต่าง ๆ ทัวอเมริกา และงานเผยแผ่ หรือ วัดอุปสงค์ในการสร้างวัดในยุคแรกก็เพื่อสนองความต้องการของชุมชนเท่านั้น เรียกว่าพระสงฆ์มาทำหน้าที่รักษา “ศรัทธา” ของชาวพุทธที่ต้องการที่จะมีวัด หรือ มีพระสงฆ์ที่ทำหน้าที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาให้แก่ชุมชนนั้น ๆ และก็เป็นที่ไปในลักษณะต่างคนต่างทำ ยังไม่เป็นระบบ แม้แต่การคัดเลือกพระธรรมทูตที่จะให้มาปฏิบัติศาสนกิจก็เดินทางมาตามครูบาอาจารย์ที่เคยมาอยู่ก่อนแล้วเท่านั้น ไม่ได้คัดสรรคุณภาพ หรือ ความต้องการของชุมชน

งานอบรมพระธรรมทูตอย่างเป็นระบบได้เริ่มขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2538 โดยสมาธิสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา ร่วมกับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และกรมการศาสนา จัดเป็นหลักสูตร อบรมพระสงฆ์ที่ต้องการจะไปปฏิบัติศาสนกิจในต่างประเทศ และต่อมาได้พัฒนาหลักสูตรและวิธีการสอบคัดเลือก เพิ่มกฎเกณฑ์ต่างๆ มากมายจนได้พระธรรมทูตในอุดมคติ ซึ่งได้อบรมผ่านไปแล้ว 25 รุ่น งานเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยพระธรรมทูตรุ่นใหม่ก็ยังคงเป็นไปอย่างเชื่องช้า และผลที่ได้รับยังไม่เป็นที่น่าพอใจเท่าที่ควร เพราะเกิดจากปัญหาและอุปสรรคหลายอย่าง และประเด็นหลักก็เพื่อรักษาศรัทธาของคนชาติเดียวกันมากกว่าที่จะมุ่งเผยแผ่พระพุทธศาสนาแก่ชาวต่างชาติ และส่วนใหญ่ในการสร้างวัด เพื่อประกอบพิธีกรรมให้กับคนไทย หรือ ชาวพุทธที่นับถือพระพุทธศาสนาอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็น ลาว เขมร เวียดนาม จีน และวัดไทยในชุมชนคนไทยในต่างแดนกลับทำหน้าที่เพื่อเป็นตัวแทนแห่งวัฒนธรรมไทย แทนที่จะนำหลักธรรมเข้าสู่จิตใจของชาวท้องถิ่นอย่างลึกซึ้ง

วัตถุประสงค์หลักของงานพระธรรมทูตไทยในต่างประเทศ การเดินทางไปทำงานนี้มีวัตถุประสงค์ 2 อย่าง สำหรับพระไทยเรา ตอนนี้อยู่ประเทศอเมริกาเป็นตัวตั้งก่อน คือ

1. เพื่อสนองความต้องการทางวัฒนธรรมของชุมชนไทยในประเทศนั้น คือ ประเทศที่ไปทำงาน
2. เพื่อสนองความต้องการของชุมชนในท้องถิ่นหรือสังคมท้องถิ่น คือ สังคมของประเทศนั้น

นอกจากนี้ ยังมีวัตถุประสงค์อย่างอื่นที่ควรจะต้องคำนึงถึงอีก อย่างน้อย 2 ข้อ คือ

- 1) เพื่อวัตถุประสงค์ในการศึกษาของตน พระธรรมทูตที่ไปยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์ ยังไม่เป็นพระอเสขะ ก็ยังต้องศึกษาอยู่ การศึกษาที่เป็นหลักพื้นฐานของเรา คือ ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา สิ่งแวดล้อมที่เราจะต้องศึกษาเพื่อให้เกิด ศีล สมาธิ ปัญญา เจริญขึ้นนี้ มีอยู่ทั่วไปตามท้องถิ่นและยุคสมัย หรือกาลเทศะ เมื่อไปประเทศไหนก็ตาม เราก็จะต้องศึกษา เช่น ศึกษาสภาพแวดล้อมของท้องถิ่น ภาวะที่เรียกว่า ความเจริญ เหตุการณ์ความเป็นไป ความคิด ชีวิตจิตใจ โดยเฉพาะสังคมอเมริกันถือว่าเป็นสังคมผู้นำของโลกปัจจุบัน เราจำเป็นต้องรู้ เข้าใจให้เท่าทัน ซึ่งจะประโยชน์ชนมาก

2) เพื่อประโยชน์แก่ประเทศชาติและสังคมไทย เมื่อสังคมอเมริกันเป็นผู้นำอิทธิพลของเขาก็แผ่ไปทั่วโลก ประเทศไทยของเราก็ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลนี้ เราจึงมีความรับผิดชอบต่อสังคมไทยด้วย

ถ้าได้พร้อมทั้ง 4 ประการนี้ก็คุ้มค่า การที่เราทำหน้าที่พระธรรมทูตนี้ เราไปตามอุดมคติแห่งพุทธพจน์ ที่ตรัสว่า “จรต ภิกขเว จาริกิ พุชฺชนทิตาย พุชฺชนสุขาย โลกานุกมฺปาย อุตถาย ทิตาย สุขาย เทวมนุสฺสานิ” ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงจาริกไปเพื่อประโยชน์แก่ชนหมู่มาก โดยอาศัยความอนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อความเกื้อกูล และเพื่อความสุขของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย



พระธรรมทูตชูโรง

พระธรรมพุทธีวงค์ (สวัธดี อตุกโชโต)
ประธานสหภาพพระธรรมทูตไทยในทวีปยุโรป

ขอต้อนรับและแสดงความยินดีกับพระธรรมทูตใหม่ทุกรูป ต้องมองให้ลึกเหมือนกัน เพราะความสำเร็จของการเผยแผ่พระศาสนา ในต่างแดน การดำรงรักษาวัตรที่สร้างกันขึ้นไว้ ตลอดถึงศักดิ์ศรีของพระสงฆ์ที่จะทำให้เกิดศรัทธา ความเข้าใจ การยอมรับของผู้คนในท้องถิ่นในประเทศที่พระสงฆ์ไปอยู่ ย่อมเป็นหลักใหญ่เป็นหลักฐานที่สำคัญที่สุด **เพราะพระสงฆ์เป็นบุคลากรที่เป็นตัวชูโรง เป็นคนกลาง เป็นพระเอกของเรื่อง** หากขาดตัวเอกเสียแล้ว แม้โรงละครจะงดงามใหญ่โต แม้จะมีค่ามีราคา ก็ไม่อาจเรียกร้องคนให้มาใช้ประโยชน์จากโรงละครได้ ทำยที่สุดโรงละครก็จะร้าง ไม่มีคนสนใจ ต้องขายไปทำอย่างอื่น

วัดที่ไม่มีพระสงฆ์ พระธรรมทูตอยู่หรือมีพระสงฆ์ที่ไม่มีคุณภาพอยู่ ก็เหมือนกับโรงละครที่ขาดพระเอกตัวชูโรงนั่นเอง

พระสงฆ์ที่อยู่ต่างประเทศจำเป็นต้องเป็นพระเอกตัวชูโรง ที่จะเป็นไปได้นั้นก็ต้องปฏิบัติตัวมีกิริยามารยาท มีวัตรปฏิบัติ และมีระเบียบวินัยเป็นไปตามพระวินัยของสงฆ์ ตามกฎกติกาของคณะสงฆ์ และตามธรรมเนียมของพระสงฆ์ไทย เป็นพระจริงพระแท้ ชาวบ้านญาติโยมเห็นแล้วก็ยอมรับในการปฏิบัติตัวแบบพระ ทำให้เกิดศรัทธาเลื่อมใสยอมรับที่จะทำบุญด้วยความเต็มใจ พร้อมทั้งจะเสียสละเกื้อหนุนทั้งพระทั้งวัด เพื่อเป็นกำลังใจให้อยู่ประจำวัดต่อไป



คำอนุโมทนา

พระธรรมพุทธีวงค์ (วิธยุทฺ์ วิธยุทฺโร)
หัวหน้าพระธรรมทูตไทย สายประเทศอินเดีย-เนปาล

ความสำเร็จจากความเพียร ความมุ่งมั่นมีเป้าหมายที่ชัดเจนแน่นอน คืองานพระธรรมทูต ที่สำเร็จผลในครั้งนี้ ก็เพราะความตั้งใจของท่านผู้บริหารทุกระดับชั้น กับคณะท่านผู้เข้าศึกษาอบรม ตั้งเป้าหมายร่วมกันอย่างแรงกล้ากับโครงการอบรมพระธรรมทูตสายต่างประเทศ รุ่นที่ 25 ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีผลที่งดงามตามประสงค์ เป็นที่น่าชื่นชมและอนุโมทนา

ท่านทั้งหลาย ที่ให้ความสำคัญกับเข้ารับการศึกษาฝึกฝน ฝึกงาน ฝึกการ เพื่อเป็นพระธรรมทูต ซึ่งถือว่าเป็นภารกิจ ที่เราแสดงตน แสดงศรัทธาและปัญญา มารับงานของพระอรหันต์ ที่พระบรมศาสดาทรงสถาปนาแล้วด้วยพระองค์เอง ทรงบำเพ็ญพุทธกิจนี้เองกับพระอริยสาวก 60 องค์ รวมพระพุทธเจ้า 61 องค์ เป็นปฐมพระธรรมทูต ทรงมอบหมายงานพระธรรมทูตให้ออกประกาศพระหมจรจรย์ คือพระพุทธศาสนามุ่งที่ประโยชน์และความสุขของมหาชนเป็นที่ตั้ง

คณะท่านผู้เตรียมพร้อม ได้กล่าวคำปฏิญาณอันศักดิ์สิทธิ์ว่า “ขอปฏิญาณต่อหน้าพระพุทธปฏิมา ว่าข้าพเจ้า ขอยอมเป็นทาสรับใช้พระพุทธเจ้า” ทั้งผู้ได้ปฏิญาณด้วยสัจจวาจาและผู้ได้สัจดิ์ ย่อมมีความเชื่อมั่นศรัทธาเข้มแข็ง มั่นใจอย่างยิ่งที่จะออกไปทำงานพระธรรมทูต ในนามพระอรหันต์อริยสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เหมือนรับธุระของพระศาสดาจากพระหัตถ์ของพระบรมศาสดาเลยทีเดียว

นับว่าเป็นพระคุณอย่างสูง ที่คณะผู้บริหารระดับสูง สายการศึกษาของคณะสงฆ์ไทยเรา มีท่านเจ้าคุณอธิการบดี ศาสตราจารย์ ดร.พระราชปริยัติกวี (สมจินต์ สมมาปญโญ), ท่านเจ้าคุณพระโสภณวชิราภรณ์ (ไสว โชติโก ป.ธ.6) รองอธิการบดีฝ่ายกิจการต่างประเทศ, ท่านเจ้าคุณพระมงคลธีรคุณ (อินศร จินดาปญโญ ป.ธ. 4) ผู้อำนวยการวิทยาลัยพระธรรมทูต ได้ให้มูลค่าเพิ่มของโครงการด้วยการศึกษาทั้งหมดออกสู่สนามฝึก ให้เกิดสถานการณ์จำลองจริงของความเป็นพระธรรมทูต นำไปตามสังเขปสถาน ทั้ง 4 ครบถ้วน ผ่านร้อน ผ่านลม ผ่านฝุ่น ผ่านกลิ่น ผ่านนรก ผ่านแรง ผ่านแมลงวัน ผ่านผึ้ง ผ่านโรตี่ ผ่านข้าวต้มเป่ล่า มาอย่างครบถ้วนทั้งหมดนี้ คือความจริง ที่เห็นตำตา ที่ตำราบันทักไว้ไม่ทัน

ทุกแห่งหนบนที่ทางเดิน ครู อาจารย์ วิทยากร ท่านผู้ทรงคุณวุฒิ มีความตั้งใจ มุ่งมั่น ให้ผู้ผ่านหลักสูตร ยก ระดับขึ้นเป็นพระธรรมทูตคุณภาพตามมาตรฐาน โดยเฉพาะที่พระธรรมทูต รุ่นอนุรักษษ์ส่งผ่านให้รุ่นพัฒนาที่ปฏิบัติ งานเป็นวิทยากรและเจ้าอาวาสทุกวัด สายงานพระธรรมทูตอินเดีย จัดสรรสรรพวิชา เทคนิคและคาถาจากพระสูตร พระวินัย พระอภิธรรม มาปลูกปัญญา มาเสกอิทธิบาทให้ครบสูตรของความเป็นธรรมทูตตามแนวทางที่ถูกต้อง ให้อย่างตั้งใจ ได้เข้าเฝ้าพระบรมศาสดา ทุกถิ่นที่ตามพระไตรปิฎก รับพระพรชัยมงคลคาถาทุกที ให้พระธรรมทูตเป็นวัดมุงงคของศาสนาที่ขยายเผยแผ่ นำพระธรรม คำสอนของพระองค์ ออกเผยแผ่สู่เวทีโลกสู่ประเทศต่างๆ อย่างครบถ้วน สมดังปฏิธานว่า “ข้าพเจ้า ขอเป็นทาสรับใช้พระพุทธเจ้า”

ขอน้อมอาราธนาพระพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ อันทรงพลังที่เราได้รับพรในสังเขปธรรม จงเป็นเครื่องค้ำจุน อภิบาลรักษาให้ทุกๆ ท่าน ได้ปฏิบัติหน้าที่พระธรรมทูตและเจริญในศาสนาในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ เทอญ.



คุณสมบัติพระธรรมทูต

พระเทพภาวนามงคล วิ. (ธรรมาภรณ์ อมโร)

ประธานองค์การพระธรรมทูตไทยในสหราชอาณาจักรและไอร์แลนด์

การเผยแผ่พระพุทธศาสนาทั้งภายในประเทศไทยและต่างประเทศ ได้นามว่า “งานพระธรรมทูต” ดำเนินงานโดยกองงานพระธรรมทูตของคณะสงฆ์ไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแผ่พระพุทธศาสนา และสงเคราะห์ประชาชน ให้ได้ประพฤติปฏิบัติธรรม นำตนให้พ้นทุกข์ ประสบสุขอันไพบุลย์ สิ่งที่พระธรรมทูตต้องรู้และถือเป็นหลักสำคัญนั้น คือเป็นนักเผยแผ่ที่มีจิตใจหนักแน่นและเคารพเอื้อเฟื้อในพระธรรมวินัย ดำรงตนอยู่ในคุณสมบัติพระธรรมทูต 8 ประการ ที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกเล่มที่ 23 (ภาษาไทย) เล่มที่ 15 (ภาษาบาลี) ความว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่ประกอบด้วยธรรม 8 ประการดังกล่าวนี้ ควรทำหน้าที่ทูต (พระธรรมทูต) ได้ ธรรม 8 ประการคือ

- | | |
|-----------------------|---|
| 1. โสตา | ตั้งใจฟัง |
| 2. สาเวตา | สามารถพูดให้ผู้อื่นฟังได้ |
| 3. อุกคเหตา | ใส่ใจศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ |
| 4. ชาเรตา | ความจำดีและแม่นยำ |
| 5. วิญญาตา | เป็นผู้รู้ทันเหตุการณ์อย่างแจ่มแจ้ง |
| 6. วิญญาเปตา | สามารถพูดให้ผู้อื่นเข้าใจได้อย่างถูกต้อง |
| 7. กุสโล สหิตาสหิตสสุ | ฉลาดในสิ่งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ |
| 8. โน กลกการโก | ไม่ก่อการทะเลาะวิวาทกับใคร |

พระองค์ทรงยกย่องพระสารีบุตรว่าเป็นเลิศในการทำหน้าที่พระธรรมทูต เพราะพระสารีบุตรตั้งอยู่ในคุณธรรม 8 ประการ นักเผยแผ่พระพุทธศาสนา พระธรรมทูตของพระสงฆ์ไทยทั้งในประเทศและต่างประเทศ ต้องตั้งตนอยู่ในคุณธรรม 8 ประการ เพื่อความเจริญรุ่งเรืองของพระพุทธศาสนาในโลก

จิริ ตัญจตุ โลกสมิ สมมาสมพุทธาสนัน.

ขอพระพุทธศาสนาของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จงตั้งมั่นอยู่ในโลกตลอดกาลนานเทอญ



ผู้มอบแสงสว่างแก่ชาวโลก

พระกิตติโสภณวิเทศ (เศรษฐกิจ สมาหิต)

ประธานสหภาพพระธรรมทูตไทยในโอเชียเนีย

พระธรรมทูต คือ พระภิกษุที่ทำหน้าที่นำแสงสว่าง คือ ปัญญา มอบให้ชาวโลก ด้วยวิธีต่างๆ เช่น พระอัสสชิเถระ มอบให้ด้วยวิธีที่สำรวม พุคน้อย ด้วยความจริง พระสารีบุตรมหาเถระ มอบให้ด้วยการโต้ตอบด้วยปัญญาอันยิ่ง โดยมีปฏิภาณโวหาร พระราหุลเถระ มอบให้ด้วยความขยันอดทน พระมหากัสสปะมหาเถระ มอบให้ด้วยปฏิบัติธุดงค์ พระมหาโมคคัลลานะเถระ มอบให้โดยการใช้ฤทธิ์พิเศษ พระอานนท์เถระ มอบให้โดยประณีประนอม ซึ่งกันและกันในเชิงข้อเสนอมองเห็นด้วยไม่คัดค้าน แต่ขอเสนอข้อที่ดีกว่า

พระเถระธรรมทูตของเรามีจิตดีต่อเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ต้องหาวิธีอันจะเหมาะสมกับตัวเอง เป็นปฏิปทา เพื่อนำแสงสว่างมอบให้แก่ชาวโลกเมื่อมีโอกาส โดยที่ผู้รับได้สติปัญญาเกิดจากพระธรรมทูต



ชีวิต หน้าที บาร์มี โอกาสสูงสุดแห่งการเกิด

พระเทพสิทธิวิเทศ (สุจินต์ โชติบุญโญ)
ประธานสมาธิสงฆ์ไทยในประเทศสิงคโปร์

“โลกมนุษย์ หรือ มนุสสโลก” เป็นจุดศูนย์กลางให้เราเกิดมาสร้างบารมี คดีธรรม คำคม ที่คนโบราณนิยมสอนเด็กเดือนลูกหลาน ผู้ชายเมื่ออายุครบ 20 ปี บริบูรณ์ ให้รับบวช

1. เมื่อบวชแล้วมีศรัทธาจะอยู่ในเพศบรรพชิต บวชอุทิศชีวิตถวายเป็นพุทธบูชา สืบอายุพระพุทธานุชา ก้อนุโมทนา สาธุ แต่ถ้าจะลาสิกขาไปเป็นฆราวาส ก็ให้รีบๆ อย่าให้แก่ชรา เพราะการลาเพศบรรพชิตไปครองเรือนแต่งงานมีลูกหลานเป็นการสร้างโพธิสมภาร

2. คำว่า “โพธิสมภาร” ก็คือ โพธิสมภาร หรือ โพธิสมภารโธ โบราณนิยมเรียกคำนี้มีความหมายสูงส่ง โดยให้ลูกหลานรับแต่งงานทำการงานรับผิดชอบครอบครัวสืบสกุลได้มีลูกหลาน ผู้เกิดมาที่หลังได้สร้าง โพธิสมภาร แต่งงานมีลูกหลานรุ่นใหม่เกิดมาเพื่อได้ค้นหาคำโพธิ์ องค์ศรีรัฐ โลกุตระธรรม คือทางพ้นทุกข์ บรรลุพระนิพพานในที่สุด แต่งงานแล้วมีลูกหลานเกิดมาได้ค้นหาโพธิธรรม สัจธรรมสืบต่อกันไป

พระเดชพระคุณ หลวงพ่อพุทธทาส ได้กล่าวไว้ว่า “การแต่งงาน หรือการสืบพันธุ์ตามสัญชาตญาณในกรอบศีลธรรมและประเพณีอันงามนั้น ไม่ใช่สิ่งเลวเลย เพราะถ้าไม่มีการแต่งงานไม่มีการสืบพันธุ์แล้ว ‘อัจฉริยะ มนุษย์’ บุรุษพิเศษอย่างองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์ศาสดาพยากรณ์ต่างๆ มหาตมะคานธี (อินเดีย) ลินคอล์น (อเมริกา) พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดชของไทยเรา และท่าน ลี กวน ยู แห่งสิงคโปร์ หรือบุคคลสำคัญของโลกทั้งหลายก็ไม่มี”

ท่านพระธรรมทูตทุกรุ่น และหรือใครอื่น มีศรัทธาตั้งความปรารถนาจะดำเนินชีวิตปฏิบัติกิจเพื่อบรรลุลोकุตระธรรม คือพระนิพพาน ก็ขอนิมนต์ และเจริญพร ปฏิบัติตามแนวคดียุทธธรรมคำสั่งสอนที่มีค่าสูงส่งซึ่งโบราณจารย์รักษาและประพฤติปฏิบัติกันมาอย่างได้ผล คือพ้นทุกข์ ถ้าถึงพระนิพพานแล้ว

คดียุทธธรรมบทเพลงกล่อมลูก กล่อมน้อง อันเกี่ยวข้องกับโพธิสมภาร โดยท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ

ไอ้ ระแอ น้องเอ๋ย!	มะพร้าวนาฬิกา
ต้นเดียว โนน	อยู่กลางทะเลซี้ฝั่ง
ฝนตกไม่ต้อง	ฟ้าร้องไม่ถึง
อยู่กลางทะเลซี้ฝั่ง	จะถึงได้เพราะ “พ้นบุญ” เอ๋ย!

ซึ่งนักปฏิบัติธรรมจำต้องสละกิเลสคือความติดใจอันเป็นตัวตมทาทั้งหมด (All greeds) ให้พ้นสลัดทิ้งให้หมดทั้งบาปบุญ เหมือนสลัดทิ้งทั้งก้อนหินและก้อนเพชร นิล จินดา ทองคำ ฉะนั้นแล้ว และเราจะเดินเหิน จะล่องหนไปบนอากาศเสวหาสูงสุด ไปบรรลุวิมุตติอันบรมสุขคือพระนิพพานในที่สุดได้ง่ายๆ

ขออวยพรให้พบความสุขอันแท้จริงคือบรมสุข ให้เจริญในธรรม หรือบรมธรรม ณ เมืองแก้วกล่าวแล้วคือพระนิพพานด้วยกันทุกรูปทุกท่านเทอญ



หน้าที-ที่นำธรรม

พระมงคลธีรคุณ (อินศร จินตบุญโญ)
ผู้อำนวยการวิทยาลัยพระธรรมทูต
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ในโอกาสที่เข้ารับตำแหน่งผู้อำนวยการวิทยาลัยพระธรรมทูต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นปีแรกนี้ ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับโครงการอบรมพระธรรมทูตสายต่างประเทศ รุ่นที่ 25 ในฐานะเป็นรองประธานคณะกรรมการโครงการฯ ได้เพียรพยายามทำหน้าที่ให้ดีที่สุด ในทุกภารกิจ คอยสดับรับฟังอยู่เสมอว่า มีสิ่งหนึ่งประการใดขาดตกบกพร่องไปก็รีบเร่งดำเนินการให้พระภิกษุที่เข้ารับการอบรมทุกรูปได้รับสิ่งที่ดีมีคุณค่าเป็นประโยชน์และเป็นประสบการณ์ชีวิตที่ครั้งหนึ่งเคยสัมผัสเกี่ยวข้องกัน ในฐานะผู้บริหารโครงการ และผู้เข้ารับการอบรม โดยที่มีความบริสุทธิ์ใจต่อกัน ไม่มีผลประโยชน์ใดๆแอบแฝง ทำให้การบริหารโครงการเป็นไปด้วยดี มีความสุขกับการได้ทำงานร่วมกัน ดีใจที่ได้มีโอกาสพบปะ รู้จักกัน ผูกพันต่อกัน เมื่อได้เห็นทุกรูปมีความสำเร็จ อยู่จนกระทั่งจบโครงการ ถือว่ามีขันติธรรม คือความอดทน อดกลั้น รู้เข้าใจในบทบาทของกันและกัน ให้อภัยต่อกัน มีเมตตาจิตต่อกัน กล่าวคือมีความเป็นกัลยาณมิตร เอื้อเพื่อเกื้อกูลต่อกัน ทุกรูปมีความเป็นที่เป็นน้อม เพื่อนพ้องเดียวกัน หวังว่า การได้มีโอกาสใช้ชีวิตร่วมกันมาเป็นเวลา 90 วันนั้น คงจักเป็นภาพปรากฏในใจไปตราบนานเท่านาน

ขอฝากไว้ว่า การทำหน้าที่เป็นพระธรรมทูตสายต่างประเทศนั้น เป็นภารกิจที่ยิ่งใหญ่ เป็นการทำหน้าที่ของพระภิกษุในพระพุทธศาสนา เมื่อเดินทางไปในที่ใดๆ ขอให้ตระหนักไว้ว่า เราได้นำพาเอาเกียรติ ศักดิ์ศรี และตำแหน่งหน้าที่ของความเป็นพระธรรมทูตที่จะนำเอาพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระชินวรไปประกาศ ให้ประชาชนในสังคมโลกกว้างได้รับ มีโอกาสได้เกื้อกูลให้พหุชนเหล่านั้นได้รับประโยชน์และความสุข ถ้าหากพระธรรมทูตมีเป้าประสงค์ที่ชัดเจนว่า เราต้องการให้พหุชนโดยรอบตัวเราได้มีแต่ความสุข ความเจริญก้าวหน้า ได้รับอรรถรสสาม คือประโยชน์ในปัจจุบันทันตาเห็น ประโยชน์ที่เลยจากตามองเห็น และประโยชน์สูงสุด ตลอดจนมีดวงตาเห็นธรรมได้ นั่นคือภารกิจของเรา แล้วเราก็จักไม่มีอึดอัด ตัวตนที่ถูกกระทบกระทั่ง ทำให้การทำงานของเราราบรื่นมั่นคง ยั่งยืน ยาวนาน เป็นที่ตั้งแห่งสัทธาปสาทะ

ขอให้ทุกท่านได้มีความสามัคคี ร่วมแรง ร่วมใจ ในการปฏิบัติกิจหน้าที่ทุกภารกิจที่จะพึงมีต่อไปในอนาคต ไม่ทอดทิ้งกันในวันที่มีท่านใดได้ประสบกับสิ่งอันไม่พึงปรารถนา มีความโหยหาต้องการเพื่อนปลอบใจ เพื่อนที่ยืนอยู่เคียงข้าง ประคองให้ข้ามวิกฤตินั้นให้ผ่านพ้นไป แต่ในเวลาใดที่มีเพื่อนประสบความสุข ความสำเร็จ เจริญก้าวหน้าไปด้วยดี ขอให้เป็นผองเพื่อนที่เคยร่วมกันมานี้ มีน้ำใจมุฑิตา สนับสนุน ส่งเสริมให้เจริญยิ่งขึ้นไป



ความสง่างาม ของพระธรรมทูต

พระครูวินัยธรรมสุภร กาวรรณโม
รองผู้อำนวยการวิทยาลัยพระธรรมทูต
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิต แม้จะประจวบ สุข ทุกข์ ย่อมไม่แสดงอาการ ขึ้น ๆ ลง ๆ พึงบมอินทรีให้แก่กล้า ด้วยธรรม คือ สัจจะ ทมะ อหิงสา สัจญมะ ผู้มีปัญญาตั้งอยู่ในธรรมดังกล่าว แม้อายุน้อย ก็ชื่อว่าผู้ใหญ่ ผู้มีร่างกายใหญ่โต มีอายุมาก มีทรัพย์ มีบริวาร มีผมหงอกบนหัว ขาดปัญญาและคุณธรรม มีสัจจะเป็นต้น ไม่ชื่อว่าเป็นผู้ใหญ่

ธรรมะเป็นสัจธรรม มีความละเอียดอ่อน ผู้นำธรรมเข้าสู่จิตใจของมหาชน ต้องทำใจให้ละเอียดอ่อน พึงฝึกอินทรีให้แก่กล้า ตั้งมั่นอยู่ในเหตุเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใส อย่างใดอย่างหนึ่ง ความเลื่อมใสเกิดขึ้นด้วยเหตุ 4 ประการ คือ

1. รูปลัปมาณิกา ความถือ รูปลัปเป็นประมาณ (รูปร่างสวยงาม)
2. โขลปลัปมาณิกา ความถือ เสียงเป็นประมาณ (มีเสียงไพเราะ)
3. ลูขปลัปมาณิกา ความถือ เครื่องเคร้าหมองเป็นประธาน
4. ธัมมปลัปมาณิกา ความถือ ธรรมความถูกต้องเป็นประธาน

งานการเผยแผ่พระพุทธศาสนาไปยังนานาประเทศ เป็นงานที่ท้าทายต้องมีความอดทนและอดกลั้นอย่างยิ่ง เป็นงานและหน้าที่ของพระธรรมทูตที่จะนำหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ไปเติมเต็มช่องว่างทางความคิดของสังคมโลกปัจจุบันให้มีปัญญาและมีจิตวิญญาณที่สะอาดบริสุทธิ์ ตามหลักไตรสิกขาที่ประกอบด้วยศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อขจัดทุกข์และสร้างสุขให้เกิดขึ้นกับมวลมนุษยชาติทั่วโลก



พระธรรมทูต ควรรู้ เห็น เป็น อยู่เช่นไร

พระมหาอัย ธีรปัญญา
พระธรรมวิทยากรนำศึกษาพุทธสังฆเวชนิยสถานอินเดีย-เนปาล

ขอแสดงความดีใจกับพระธรรมทูตทุกรูปผู้ผ่านกระบวนการฝึกอบรมอย่างเข้มข้นกระทั่งสำเร็จหลักสูตรตามโครงการอบรมพระธรรมทูตสายต่างประเทศ รุ่นที่ 25 ด้วยสาธุกรรมธรรมยิ่ง ในโอกาสนี้ขออนุญาตแบ่งปันประสบการณ์ในฐานะเป็นพระธรรมทูตจาก ‘สายต่างประเทศสู่สายต่างจังหวัด’ เพื่อเป็นกำลังใจแก่และกัน เมื่อทุกท่านเป็นพระธรรมทูตโดยสมบูรณ์พร้อมที่จะโยยบินออกไปทำงานต่างประเทศแล้ว อย่างน้อยควรตระหนักในฐานะพระธรรมทูตมีอาชีพ 7 ประการ

1. เฝยแผ่ให้มีหลักการ พระธรรมทูตจะไปอยู่ต่างประเทศ สิ่งที่ต้องรู้ให้แน่นแม่น ก็คือโครงสร้างพระธรรมวินัยหรือหลักการสำคัญของพระพุทธศาสนา หากเราไปทำงานในพื้นที่ต่างประเทศโดยไม่รู้หลักการของตนเอง เขาถามอะไรมาก็ตอบไม่เคลียร์ จะทำให้ลดความน่าเชื่อถือของทูตทางธรรม เราก็จะกลายเป็นคนตาบอดที่จะไปสอนคนตาดี ในข้อนี้ผมแนะนำหนังสือ ‘**ธรรมบุญชีวิต : พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม**’ ของเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) เป็นคู่มือพกติดย่ามไว้ เป็นหนังสือ 2 ภาษา มีหลักการครบ อ่านจบเข้าใจง่าย ยกไปถ่ายทอดได้ทันที

2. กรรมฐานน้อยอย่างถึง ยิ่งพระธรรมทูตได้ไปอยู่ในสังคมที่เจริญด้านวัตถุมากเท่าใด วิชาวิปัสสนากรรมฐานก็ยิ่งเด่นชัดมากเท่านั้น อย่าลืมนึกว่าวิชาวิปัสสนากรรมฐาน เป็นความพิเศษของพระพุทธศาสนาที่ไม่มีปรากฏในคำสอนของลัทธิหรือศาสนาอื่นใด ปัจจุบันมนุษย์อยู่กับความพรั่งพร้อมทางวัตถุและเสพบริโภคนิยมอย่างสบาย ทว่ามนุษย์กลับมี ‘ความบกพร่อง’ ความสุขทางใจ นั้นเป็นเพราะไม่เข้าใจสัจธรรมหรือความหมายของชีวิตที่แท้จริง พระธรรมทูตจึงควรฝึกฝนวิปัสสนากรรมฐานให้รู้ด้วยตนเองก่อนแล้วค่อยนำวิชานี้ไปถ่ายทอดแก่ชาวโลก โดยถือคติว่า ‘**ปรุงในสิ่งที่เขาอยากได้ แล้วค่อยบอในสิ่งที่เราอยากให้**’

3. สามสิ่งให้รู้แจ้งชัด เมื่อพระธรรมทูตต้องไปอยู่ต่างบ้านต่างเมือง จำเป็นต้องศึกษา 3 สิ่งให้แจ่มชัด นั่นก็คือ 1) ประวัติศาสตร์ ซึ่งจะสอนให้เรารู้ความเป็นมาของชนชาติในประเทศนั้นได้อย่างถูกต้อง 2) วัฒนธรรม จะทำให้เราเข้าใจนิสัย ค่านิยมความเชื่อ ประเพณี และบริบทสังคมเชิงพหุวัฒนธรรม 3) กฎหมาย เรื่องนี้ควรศึกษาให้เข้าใจ นำไปปฏิบัติให้ถูกต้อง เพื่อลดช่องว่างของปัญหาความไม่เข้าใจ ความขัดแย้ง และข้อพิพาทอื่นๆ

4. ฝึกหัดคนด้านภาษา จุดเด่นอย่างหนึ่งของพระธรรมทูตไทย ก็คือความเป็นผู้ใจดีมีเมตตา มีสมณสารูปงดงาม ชวนสงบตาพาสบายใจ จุดด้อยอย่างหนึ่งของพระธรรมทูตไทยเมื่อไปอยู่ต่างประเทศ นั่นก็คือการสื่อสารด้านภาษา โดยเฉพาะภาษาอังกฤษ ซึ่งเป็นภาษาทำงานสากลของโลก พระธรรมทูตต้องศึกษาภาษาที่สองไว้ เพราะผู้มีทักษะด้านภาษา ย่อมเป็นผู้มีเสน่ห์ในการทำงาน มีโอกาสก้าวหน้าในชีวิตได้เร็ว และที่สำคัญสามารถเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้อย่างกว้างไกลอีกด้วย

5. มั่นในสราณียธรรม ธรรมที่เป็นเหตุให้พระธรรมทูต เคารพนับถือกัน ไม่ขัดแย้งกัน เอื้อเพื่อเกื้อกูลกัน สามัคคีต่อกัน ไม่หลงตน ไม่หลงคน ไม่หลงทางก็ด้วยถือปฏิบัติตามในหลักสราณียธรรม การเป็นพระธรรมทูตที่แท้ ไม่ใช่อบรมแล้วได้เป็นตามวุฒิบัตรเท่านั้น แต่ต้องเป็นโดยจิตวิญญาณ ใครก็ตามทำงานในฐานะพระธรรมทูตด้วยจิตตัญญูเช่นนี้ คนนั้นจะทำงานอย่างมีความสุขไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ถึงวันหนึ่งร่างกายต้องแตกดับไป แต่คุณความดีที่สร้างไว้จะแทนตนต่อไปตราบนับพันปี

6. สำคัญต้องมีเป้าหมาย นักปราชญ์กล่าวไว้ว่า ‘**เดินตามทางของเขา เพื่อสู่เป้าหมายของเรา**’ พระธรรมทูตต้องมีเป้าหมายหลัก คือ ต้องหมั่นถามตนเองอยู่เสมอว่าเป็นธรรมทูตเพื่ออะไร? เป้าหมายรอง หมายความว่า ถ้าไปทำงานแล้วไม่เป็นดังที่ตั้งใจไว้จะไปต่ออย่างไร? นักทำงานที่คืออย่าเสียหลัก ต้องโฟกัสเป้าหมายให้ชัดเจน

7. ถวายชีวิตเป็นพุทธบูชา พระธรรมทูตควรหมั่นระลึกถึงพระพุทธจริยา โดยเฉพาะหัวใจพระธรรมทูตบวว่า ‘จรล ภิกขเว’ หรือมีปฏิปทาพระอริยสาวกเป็นแบบอย่าง หรือเดินตามแนวทางของพระสงฆ์ครูบาอาจารย์ที่เราศรัทธา ที่สำคัญนั้นต้องระลึกถึงคำปฏิญาณบ่อยๆ เพื่อชีวิตและจิตใจจะได้มีพลัง ตื่น รู้ เบิกบาน พร้อมทำงานให้สมฐานะพระธรรมทูตมีอาชีพต่อไป

ขอถวายกำลังใจแด่พระธรรมทูตทุกรูปทุกท่าน ขอให้เจริญในกุศลจริยาสัมมาปฏิบัติ บำเพ็ญอรรถดีปฏิบัติประโยชน์และประสิทธิประโยชน์ เป็นที่พึ่งของพุทธบริษัททั้งหลาย และมีชีวิตตั้งมั่นในพระพุทธศาสนาจนกว่าจะเข้าถึงซึ่งพระนิพพานเทอญ

ผู้บริหาร คณาจารย์

โครงการอบรมพระธรรมทูตสายต่างประเทศ รุ่นที่ 25



พระราชปริยัติกวี, ศ.ดร.
อธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ประธานคณะกรรมการอำนวยการ



พระโสภณวชิราภรณ์
· รองอธิการบดี
· ฝ่ายกิจการต่างประเทศ
· ประธานคณะกรรมการดำเนินงาน



พระมงคลธีรคุณ, ดร.
· ผู้อำนวยการวิทยาลัยพระธรรมทูต
· รองประธานคณะกรรมการดำเนินงาน



พระครูวินัยธรสมุทรรถาวรธมโม ผศ.ดร.



พระครูสิริปริยัติยาภรณ์



พระมหาศักดิ์ชัย โกวิท



พระมหาสมาน ชาตวิริโย, ดร.



พระมหาไพฑูริย์ ปนตนนโท, ดร.



พระมหาญญุธ กนตไถ, ดร.



พระมหาทองเก็บ ญาณพล, ดร.



พระครูธรรมชรรวเดชา ออคเดโช, ดร.



พระมหาโกศล ชีรปโล



พระมหาศุกกิง สุกกัจจโจ



พระมหานูชา กาถจโน



พระมหาภราดร ภูริสโร



พระภาณุวัฒน์ สิริปโล



พระมหาวิเชียร สุธีโร



ดร.อุตร เขียวอ่อน
รองผู้อำนวยการวิทยาลัยพระธรรมทูต



นายศิริโรดม วชิรวารภรณ์



นายลิขิต บุญละคร

ผู้ทรงคุณวุฒิ



ศ.บุญธรรม กิจปราดาบิสุทธิ์



ศ.สมศักดิ์ ธรรมเวชวิธิ



รศ.ดร.ภาณุวัฒน์ สุริยฉัตร



113

Overseas Dhammaduta Bhikkhus
Class 25

ฟังตน คือ ฟังธรรม

ในการทำหน้าที่ต่อไปนี้

ไม่ว่าเราจะทำอะไรลงไป ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม

คนทั้งหลายจะรู้สึกกับเราอย่างน้อย 3 ประเภท คือ

1. เขาว่าดีบ้าง ไม่ต้องดีใจ
2. เขาว่าไม่ดีบ้าง ไม่ต้องเสียใจ
3. เขาไม่สนใจเลยบ้าง ไม่ต้องน้อยใจ

เพราะธรรม คือ หน้าที่ ที่ถูกต้อง ใครทำใครได้

ทำหน้าที่ ไม่หวัง ไม่เป็น ชีวิตสงบเย็น ก็เป็นนิพพาน



‘บิณฑบาต’ มีเหตุผล เป็นสันติธรรม

เรียนให้รู้ ดูให้จำ ทำให้จริง ไม่ยอมเรียนหรือจะรู้ ไม่ยอมดูหรือจะเห็น ไม่ยอมฟังหรือจะได้ยิน ไม่ยอมทำหรือจะเป็น จะล่าเคี้ยวอย่าแยจจนแก่ตาย ไม่เอาเหนื่อเอาได้ นี่แหละต้องท่อง เรียนรู้ ดูจำ ทำจริง

เรียนรู้จะได้ไปสู้งาน ฐานจะดีและมีปัญญา ฐานก็คือฐานะ นี่แหละหน้าที่กับความสะอาดกสบายด้วยประการทั้งปวง อย่างนี้ ชัดเจนชัดแจ้ง เห็นชัด เห็นแจ้งว่า ถ้าเราขาดการพัฒนาจิตแล้วไหนเลยท่านจะเข้มแข็งอดทนต่อสู้กับหน้าที่การงานของท่านได้ มีแต่สร้างกุศลก็ไม่ได้พบผลงานแต่ประการใด ไหนเลยเล่าท่านจะได้อย่างไรได้

สร้างความดีต้องละความชั่วได้ ถ้าละชั่วไม่ได้ก็ไม่ได้ เรา จะไปทำบุญต้องละบาปได้ ถ้าละบาปไม่ได้ บุญมันจะเข้าไม่ถึงจิต ชีวิตจะไม่ถึงใจ การเจริญกรรมฐานตามคำสอนของ พระพุทธเจ้านี้ ก็จะเป็นผู้บริหารจิตใจให้เข้มแข็ง บริหารกายให้ เข้มแข็ง บริหารเวลาให้มีประโยชน์

| ODB 25001 |

001

พระมหาวิระชัย ขยวีโร (มีตะสีทธี)

ปีเกิด พ.ศ.2504 พรรษา 37 ภูมิลำเนา จังหวัดชลบุรี

วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ.5, พธ.บ., พธ.ม., พธ.ด.

วัดคลองบางบ่อ อำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

โทร : 094-698-9799 | pvmitasit2504@gmail.com

Line : pvmitasit

| ODB 25002 |

002

พระพิพัฒน์ เขมาภีโร (แช่อ้อย)

ปีเกิด พ.ศ. 2504 พรรษา 36 ภูมิลำเนา จังหวัดสุราษฎร์ธานี

วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ปวช.

วัดเจริญธรรม อำเภอเมืองลพบุรี จังหวัดลพบุรี

โทร : 084-426-5155 | phiphat61@hotmail.com

Facebook : Phiphat Saeui | Line : phiphat09

พระไทยใจดี มีธรรมะแจก : โพธิสัตว์มรรค-โพธิสัตว์ธรรม

ที่จริง พระธรรมทูตควรเป็นผู้เข้าถึงธรรม รู้ธรรมถ่องแท้แล้ว จึงสอนธรรมนั้น
แก่ผู้อื่น... แต่แม้เรายังไม่บรรลุธรรมสมบูรณ์พร้อม หากเรามีสำนึก สำนวม
และสำเหนียกใส่ใจในการทำหน้าที่แบบที่สอนน้อง ภารกิจของพระธรรมทูต
ก็เป็นหนทางบำเพ็ญบารมีธรรมของพระโพธิสัตว์ คือ สุทธิ ปัญญา เมตตา ชันติ

- สุทธิ คือ บริสุทธิ์ จริ่งใจ ในการช่วยเหลือผู้อื่น
- ปัญญา คือ รอบรู้ เหมือนหมอ ต้องรู้รอบ รู้โรค รู้ยา และรู้จักคนไข้ที่ตนรักษา
- เมตตา คือ ปรารถนาดี รู้สึกว่าเขาเป็นญาติมิตรพี่น้องของเรา
- ชันติ คือ อุดหนุน (ต่อความลำบาก) อุดหนุน (ต่ออารมณ์ชั่วร้ายชั่วร้าย) และอดออม

สันติ ย่อมมีแก่ผู้มีสติและชันติ!

No pain, no gain! Our lost is our gain!
 ต้องยอมเจ็บ จึงเก็บได้ ยิ่งให้ ยิ่งได้
 No give, no gain! No mind, no matter!
 ไม่มีการให้ ก็ไม่มีการได้ ไร้ใจ ก็ไร้ทุกสิ่ง



อยู่ให้มีความสุข 'ในปัจจุบัน'

พระธรรมทูต คือ ผู้ที่เสียสละอุทิศตนในการเผยแผ่หลักธรรม
แห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสู่สังคมชาวโลก

หลังจากที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้จนตรัสมาสัมโพธิญาณ
แล้ว พระพุทธองค์ได้ทรงประกาศสังฆธรรม คือ ความจริงอันประเสริฐ
4 ประการ แก่หมู่ปัญจวัคคีย์ให้ตรัสรู้ตาม เป็นสักขีพยานแห่งการบรรลุ
ธรรมของพระพุทธองค์ ทรงหมั่นงมกล้อแห่งพระธรรมจักร ให้ขับเคลื่อน
ไปสู่ดวงจิตดวงใจของหมู่เวไนยสัตว์ทั้งหลาย ผู้มีดวงจิตในดวงตาน้อยให้
ได้รู้แจ้งตาม

พวกเราในฐานะพระธรรมทูตสายต่างประเทศ ผู้ได้ฝึกฝน
อบรมตนเองมาดีแล้ว มีปณิธานในการเผยแผ่หลักธรรมคำสั่งสอนของ
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้กว้างขวาง ก็ขออน้อมประพุดติปฏิบัติ
ตาม ปณิธานในอันที่จะนำแสงสว่างแห่งพระธรรม สู่ดวงใจของหมู่สรรพ
สัตว์ทั้งหลายให้เกิดความสงบร่มเย็นแก่โลกสืบต่อไป



| ODB 25003 |

003

พระอธิการดุษฎี เมธงกูโร (อังสุเมธางกูร)
 ปีเกิด พ.ศ.2502 พรรษา 35 ภูมิลำเนา จังหวัดนครสวรรค์
 วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, นิติศาสตร์บัณฑิต ม.ธรรมศาสตร์
 วัดทุ่งไผ่ ตำบลบางหมาก อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร
 โทร : 081-839-0335 | wattungpai@hotmail.com
 Facebook : Dusadee Angsumethankoon
 ID Line : wattungpai

| ODB 25004 |

004

พระปลัดสามารถ ธมมธโร (ชีวะพุกฤษ)
 ปีเกิด พ.ศ. 2506 พรรษา 33 ภูมิลำเนา จังหวัดชุมพร
 วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ศน.บ., พธ.ม.
 วัดไร่ขิง พระอารามหลวง ตำบลไร่ขิง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม
 โทร. 061-559-4519 | khingkae@hotmail.com
 ID Line : 0700599875



ร.ม.จ. ส. ส. ส.
ผู้ประพฤติธรรม
ย่อมอยู่เป็นสุข

005

| ODB 25005 |

พระครูสุภาจารคุด (เต็นกระโทก)
ปีเกิด พ.ศ.2509 พรรษา 32 ภูมิลำเนา จังหวัดนครราชสีมา
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, พธ.ม. (พระพุทธศาสนา)
วัดเขาภูหลวง อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา
โทร : 087-964-6929
Facebook : อุทัยภัทร รัชัษสารภี



Keep your Mind

จงระวังหูเรา คืออยู่ที่ธรรมะ เจริญอยู่ทำงาน	อย่าเฝ้าดู ขณะอยู่ที่พวก เบื่อกันอยู่	ปากคนอื่น สะกดอยู่ที่เงิน ที่มีสติ
รักตัวเอง รักศาสนา รักชาติ	ต้องรักษา ต้องทำ ต้องพัฒนา	ศีล สมาธิ ปัญญา
ชีวิตมีขึ้น ถ้าอยากให้	มีลง สดชื่นไม่ต้อง	มีลง ก็ต้องมีขึ้น ขึ้นไม่ต้องลง

006

| ODB 25006 |

พระมหาปัญญา คงคปญโญ (กองธรรม)
ปีเกิด พ.ศ.2509 พรรษา 32 ภูมิลำเนา จังหวัดสกลนคร
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ.3, พธ.บ. (การสอนสังคมศึกษา)
วัดนาคกลาง วรวิหาร เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร
โทร : 086-171-5375 | panya2509@gmail.com
Facebook : ปัญญา กองธรรม

ภูมิรู้ ภูมิฐาน ภูมิธรรม

- ถ้าอยากมีเกียรติ อย่าเหยียดหยามคนอื่น
- อย่าเรียกร้องสิทธิที่ควรมี หากไม่เคยทำหน้าที่ๆ ควรทำ
- ถ้าอยากเป็นคนมีความรู้ อย่าลบหลู่อาจารย์
- มาเพื่อเรียนรู้ อยู่เพื่อบริการ ทำงานให้เป็นสุข
- รักกันเหมือนพี่ ปรองดองประคองอย่างน้อง
- ใฝ่รู้ สู้ทำไป ได้ประสบการณ์ ชำนาญแน่นอน
- แค่เพียงแต่นั่งลงและสังเกต จะเห็นอาการของจิต
- ทำดียังไม่ได้ ทำทำให้ดีก็แล้วกัน
- ภูมิรู้ ภูมิฐาน ภูมิธรรม
- ไม่มีคำว่าดีที่สุดในชีวิต มีแต่คำว่า “ดีกว่าเดิม” ลงมือทำเดี๋ยวนี้



| ODB 25007 |

007

พระวิชาญ ธมมาลโย (ม่วงเฉย)

ปีเกิด พ.ศ.2498 พรรษา 30 ภูมิลำเนา จังหวัดอ่างทอง

วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ปริญญาตรี

วัดพระพุทธรบาทตะเมาะ อำเภอดอยเต่า จังหวัดเชียงใหม่

โทร : 081-352-4627

Facebook : Phawicham Thammalayo



| ODB 25008 |

008

พระมงคล มงคลโก (สาตช้าง)

ปีเกิด พ.ศ. 2512 พรรษา 29 ภูมิลำเนา จังหวัดพิจิตร

วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ม.6

วัดดงกลาง ตำบลดงกลาง อำเภอเมือง จังหวัดพิจิตร

โทร : 089-565-0535 | s.mongkol1969@gmail.com

Facebook : Phra Mongkol Satchang

“จิตดี...สติดี”

รักษาจิตให้ดี
ทำหน้าที่ให้ถูกต้อง
มีสติอย่าให้พร่อง
ความเศร้าหมองจะหมดไป
ความทุกข์เกิดที่จิตเพราะทำผิดเรื่องผิดสละ
ความทุกข์จะไม่โผล่ถ้าไม่เียงเรื่องผิดสละ
ความทุกข์เกิดไม่ได้ถ้าเข้าใจเรื่องผิดสละ

“ทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นเช่นนั้นเอง”

หากเปรียบเทียบชีวิตเราดูเหมือนที่เล่นไปในมหาสมุทร
เมื่อกระแสลมพัดมาเราย่อมไม่อาจเปลี่ยนทิศของลมได้
แต่สิ่งที่เราทำได้ คือการปรับใบเรือของเราแทนที่จะปล่อยให้เรือ
ของเราไม่อาจบังคับเหตุการณ์ต่างๆให้เป็นไปอย่างนั้น

อย่างนี้ได้ไม่อาจสั่งให้ใครเป็นอย่างที่เราพอใจแต่เราสามารถ
ปรับใจของของเราได้ ปรับความคิดของเราได้ และปรับปรุงตัวของ
เราได้ โดยเราจะอาศัยสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวเราเป็นพลังในการขับเคลื่อน
นาวาชีวิตลำน้ไปสู่อำนาจหรือ
ความสำเร็จที่เราต้องการ



| ODB 25009 |

009

พระครูสถาพรสังฆกิจ (ขจรฤทธิ์เดช)
ปีเกิด พ.ศ.2510 พรรษา 29 ภูมิลำเนา จังหวัดพิจิตร
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก,ปริญญาโท
วัดราชบูรณะ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก
โทร : 081-533-9207 | DEER19185@gmail.com
Facebook : เดียร์ ขจรฤทธิ์เดช

สู้จะไม่แพ้

ถ้าไม่สู้	แล้วจะรู้	หรือว่าแพ้
ไม่อ่อนแอ	คงไม่รู้	ความเข้มแข็ง
ไม่ยืนหยัด	คงไม่รู้	ว่ามีแรง
ไม่ถูกแซง	คงไม่รู้	เราเข้าไป

ถึงจะล้ม	สักกี่ครั้ง	ก็ยังไม่ลุก
ถึงจะทุกข์	สักกี่หน	ก็ทนไหว
ถึงลำบาก	สักเพียงไหน	จะก้าวไป
ถึงอย่างไร	ก็จะสู้	ตราบใดที่



| ODB 25010 |

010

พระปลัดประสพ จนทรลี (ศรีจันทร์)
ปีเกิด พ.ศ.2513 พรรษา 28 ภูมิลำเนา จังหวัดบุรีรัมย์
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, พธ.บ.
วัดท้ายเมือง ตำบลสวนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี
โทร : 087-997-4453 |
Facebook : พระปลัดประสพ จนทรลี



EVERY STORY
HAS AN END
BUT IN LIFE EVERY END
IS A NEW BEGINNING

เรื่องราวทุกเรื่องนั้นมีตอนจบ
แต่ในชีวิตจริง ในทุกๆ ตอนจบ
คือ การเริ่มต้นครั้งใหม่



011

| ODB 25011 |

พระครูประกาศธรรมานุยุต (ชินดา)
ปีเกิด พ.ศ.2511 พรรษา 29 ภูมิลำเนา จังหวัดอำนาจเจริญ
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ปริญญาโท
วัดมณีมิมวาส อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร
โทร : 087-446-6849 | Chindas1968@gmail.com
Facebook : จำปี ชินดา



‘ทุกข์’ สำหรับเห็น
‘สุข’ สำหรับเป็น

“ให้” เพื่อละตระหนี่ลดความยึดติดในวัตถุเป็น “ทาน”
“เย็น” กาย วาจา เชี่ยวชาญ สำรวมให้ปกติเป็น “ศีล”
“เป็น” ที่ไปแล้วสุขกายสบายใจเอิบอิ่มเป็น “สวรรค์”
“สุข” เวทนาออกไป เปลี่ยนแปลงเหน็ดเหนื่อยเป็น “กามาทีนพ”
“วาง” สิ่งเกาะเกี่ยวกายใจปลดห่วงโซ่คล้องเป็น “เนกขัมมะ”
“ไม่เอา” อีกแล้วรูปนาม ชันธ์ห้ายึดติดเป็น “ทุกข์”
“ไม่มี” อีกแล้วสิ่งผูกความอยาก ตัณหา 3 เป็น “สมุทัย”
“ไม่เป็น” อีกแล้ววนเวียนวัฏฏะทุกข์เป็น “นิโรธ”
“เห็นทาง” ก้าวเดินสายกลางผ่องแผ้วเป็น “มรรคา”



| ODB 25012 |

012

พระมหาลำพัน ปุณฺณามโน (จันทร)
ปีเกิด พ.ศ.2514 พรรษา 28 ภูมิลำเนา จังหวัดอุทัยธานี
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก ป.ธ.9, ศษ.บ.
วัดภูจวง ตำบลทัพหลวง อำเภอบ้านไร่ จังหวัดอุทัยธานี
โทร : 080-729-6734 | Lampan99@hotmail.com
Facebook : พระมหาลำพัน ปุณฺณามโน

ไต่ไต่ในโลกล้วน.... อนิจจัง

พฤษภกาสร อิกกุญชรอันปลดปลง
โททนต์เส่งคง สำคัญหมายในกายมี
นรชาติวางวาย มลายสิ้นทั้งอินทรีย์
สถิตทั่วแต่ชั่วดี ประดับไว้ในโลกา

“แรงบันดาลใจ”

มีไว้เป็นแสงสว่างส่องทางชีวิต

“กัลยาณมิตร”

มีไว้เป็นบุพพนิมิตให้เกิดความดีงาม

“ความพยายาม”

มีไว้เป็นยาวิเศษนำสู่ความสำเร็จ



| ODB 25013 |

013

พระแสงชัย รตนธนาโณ (แช่ตั้ง)

ปีเกิด พ.ศ.2504 พรรษา 28 ภูมิลำเนา กรุงเทพมหานคร
 วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, บธ.บ. มหาวิทยาลัยรามคำแหง
 วัดป่าขันติธรรม อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดลำพูน
 โทร : 084-173-5242 | lp04Sangchai@gmail.com
 Facebook : lp04sangchai@gmail.com | Line : sang04



‘ทำแต่ความดี มีสุขแน่นอน’

พูดมาก
พูดจา
พูดผิด
รักษาดน

ปากไม่ดี
หาแต่ความ
จิตตกต่ำ
ให้พ่นผิด

มีปัญหา
ไม่นำผล
ข้ามกล
ปิดวาจา

สงบจิต
สงบใจ
สงบโกรธ
สงบสุข

ปิดภัย
ปิดโทษ
ปิดทุกข์
ปิดกรรม

| ODB 25014 |

014

พระธรรมชาติ จารุธมโม (เอี่ยมสอาด)

ปีเกิด พ.ศ.2512 พรรษา 27 ภูมิลำเนา จังหวัดลพบุรี
 วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ม.6
 วัดห้วยเข้ว่าเจริญธรรม อำเภอสระโบสถ์ จังหวัดลพบุรี
 โทร : 089-090-4147 | wuthk_555@hotmail.co.th
 Facebook : วัดห้วยเข้ว่าเจริญธรรม

ยอดแห่งพระ [ธรรมทูต]

ยอดบรรพชิต อยู่ที่อด
ยอดนักพรต อยู่ที่ทน
ยอดคน อยู่ที่สู้
ยอดรู้ อยู่ที่สิ้นคัมภีร์

ความอดทนเป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์ เป็นตบะของผู้พากเพียร เป็นกำลังของนักพรต นำประโยชน์สุขมาให้ ห้ามไว้ซึ่งความผลุนผลันและเป็นที่ยอมรับของคนที่หลายยังความงดงามให้เกิดขึ้นต่อบุคลิกภาพ อนาคต สติปัญญา ความอดทนจึงจำเป็นทุกสถานการณ์

รู้จริงไม่ขัดแย้ง	รู้แจ้งไม่ขัดใจ
รู้ภัยไม่ขัดจิต	รู้ผิดรู้ถูกไม่ผูกกรรมทำเวร
รู้จริง ทั้งวิวาท	ฉลาดจริง ทั้งทะเลาะ
สงเคราะห์จริง ทั้งริษยา	มีปัญญาจริง ทั้งความขัดใจ
รักเมืองไทยจริง	ทั้งความแตกแยก
แลกเอาความสงบสุขคืนมา	ด้วยความสามัคคี



ประทับใจ ในรอยแห่งธรรม

การได้เข้ารับการอบรมพระธรรมทูต รุ่นที่ ๒๕ มีความประทับใจมากครับการได้เข้าพระกรรมฐานหนึ่งเดือนที่แคมป์สนได้ปฏิบัติพระกรรมฐานได้ทำและสอบอารมณ์ทุกวันจึงประทับใจครูอาจารย์ทุกรูปถวายความรู้ในสิ่งที่ยังไม่รู้และเข้าใจในอารมณ์กรรมฐานมีความเจริญและความก้าวหน้าในกรรมฐานอยากให้มีการสอนพระกรรมฐานเพิ่มเวลาออกไปอีกครับสักสองเดือนจะดีมากครับ เพราะกรรมฐานช่วยให้รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นและมีความอึดใจสำหรับนักปฏิบัติ จึงอยากให้ทางคณะวิทยาลัยพระธรรมทูตเพิ่มเวลาออกไปอีกครับ เรื่องกรรมฐานเป็นเรื่องที่จำเป็นกับมนุษย์หรือทุกคนจะทำให้ทุกท่านมีสติอยู่ร่วมกันได้เป็นอย่างดีเมื่อทุกท่านเข้ากรรมฐานโลกนี้จะสดใสมากครับ

ขอให้พระสงฆ์ทั่วเมืองไทยหันมาเรียนกรรมฐานกันเถาะครับ

015

| ODB 25015 |
พระครูสังฆรักษ์ธงชัย ชิวสุทฺโธ (คงสำราญ)
 ปีเกิด พ.ศ.2514 พรรษา 26 ภูมิลำเนา จังหวัดสระบุรี
 วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.สศ.
 วัดศรีบุริรัตนาราม ตำบลปากเปี้ยว อำเภอเมือง จังหวัดสระบุรี
 โทร : 084-948-5706 | thongDhamnirvana4455@gmail.com
 Facebook : PhrakruThongchai Khongsamran

016

| ODB 25016 |
พระชุมพล ฝาสุกธมโม (ธนีเพียร)
 ปีเกิด พ.ศ.2505 พรรษา 25 ภูมิลำเนา จังหวัดเชียงราย
 วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.4
 วัดป่าซาง ตำบลแม่จัน อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย
 โทร : 085-994-6665 | Luang996655@gmail.com
 Line : 085 994 6665

‘คนมีสติ’ เท่ากับมีสิ่งนำโชค อยู่ตลอดเวลา

พลังความคิดเชิงบวก
คือ การทำจิตใจผ่องแผ้ว ขจัดอารมณ์ขุ่นมัว
เพราะชีวิตเราเป็นผู้เลือก
พลังความคิดเชิงบวก คือ ขั้นตอนยกระดับจิตใจ
ส่งผลดีต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต
แล้วทำไมจะไม่เจริญสติสำรวมระวังเล่า
เพราะคนมีสติ เท่ากับมีสิ่งนำโชคอยู่ตลอดเวลา
ทำให้ความคิดมีพลังในความคิดเชิงบวก



017

| ODB 25017 |

พระครูภัทรกิจโสภณ (สดชื่น)
ปีเกิด พ.ศ.2517 พรรษา 24 ภูมิลำเนา จังหวัดระยอง
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ.3, ปริญญาโท
วัดพลงตาเอี่ยม อำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง
โทร : 085-231-3829 | amon239@gmail.com
Facebook : วัดพลงตาเอี่ยม อำเภอวังจันทร์

Reality of Life

ตัวอย่างที่ดี
‘มีค่ากว่าคำสอน’

ชีวิตของสมณะ หรือนักบวช ควรมีชีวิตที่มีอุดมการณ์
เพราะการเลี้ยงชีวิตของตัวเองด้วยผู้อื่น
คือ ต้องออกบิณฑบาต ทุกเช้า รักษาข้อวัตรปฏิบัติ
ตามที่ศึกษาจากครูอาจารย์ที่มีปฏิบัติอย่างงดงาม
ถูกต้องตามพระธรรมวินัย ใฝ่ใจศึกษาเล่าเรียนอย่างสม่ำเสมอ
เพื่อเป็นแผนที่และแนวทางการดำเนินทางของพระภิกษุ
เพื่อรักษาหน้าที่ของพระให้สมบูรณ์แบบ และเป็นแบบอย่างที่ดี
ตั้งคำสอนของ หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

“ขยัน อดทน
คุณสมบัติของคน
ที่มีเป้าหมาย”



018

| ODB 25018 |

พระสมหวัง ธมมสโร (พลชา)
เกิด พ.ศ.2505 พรรษา 24 ภูมิลำเนา จังหวัดเลย
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ปริญญาตรี (บริหารการศึกษา)
วัดโนนทองวิเวก อำเภอสุวรรณคูหา จังหวัดหนองบัวลำภู
โทร : 062-756-9301 | somwangPoloa67@gmail.com
Line : Bodhgaya2555



ทุกชีวิตจบลงที่ความตาย 'วุ่นวายทำไม'

มนุษย์ทั้งโลกเดินหน้าไปสู่ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย มนุษย์ทุกที่ทั้งคนจน คนรวย สัตว์น้อยใหญ่ล้วนเดินหน้าไปสู่ความดับ และแตกสลาย มีความกลัวภัย มีความทุกข์

เราทุกข์เกลียดทุกข์ ฉันทิใด สัตว์อื่นเหล่าอื่นก็รักสุขเกลียดทุกข์เหมือนกัน ควรหรือที่จะเบียดเบียนกันหรือพูดให้เกิดความทุกข์ เกิดความรำคาญ ก่อให้เกิดการเบียดเบียนกัน หากพอช่วยเหลือได้ก็ช่วยเหลือหากสุดวิสัย ก็ปล่อยวาง เพราะสัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม

| ODB 25019 |

019

พระวีระชัย จิตตคุตโต (นาคล้อม)

เกิด พ.ศ.2515 พรรษา 23 ภูมิลำเนา จังหวัดศรีสะเกษ

วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, พธ.บ.

วัดหนองกรด ตำบลลมศักดิ์ อำเภอกุสุมาลย์ จังหวัดศรีสะเกษ

โทร : 086-410-1927



ใต้ฟ้ากว้างใหญ่ พระธรรมทูตไทย สู่สากล

“ทำแล้วอย่ากลัว จะชั่วหรือดี”
เหมือนยืนอยู่หน้าผาใต้ฟ้ากว้าง
อยากทอดเท้าก้าวอย่างสูทางใหม่
อบรมแล้วธรรมทูตจากมหาลัย
เผยแผ่ไปทุกประเทศเขตโลกา

| ODB 25020 |

020

พระมหาหงษ์สา สีลสุทฺโธ (ดิษขัง)

ปีเกิด พ.ศ.2502 พรรษา 22 ภูมิลำเนา จังหวัดจันทบุรี

วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ.3, น.บ., พธ.บ., รพ.ม.

วัดกะทิง ตำบลพลวง อำเภอเขาฉกรรจ์ จังหวัดจันทบุรี

โทร : 081-152-9644 | mahahongsa@gmail.com

Facebook : mahahongsa



LIFE IS ABOUT THE PEOPLE WE MEET
AND THINGS WE CREATE WITH THEM
SO LET US GO OUT AND START CREATING
LIFE IS TOO SHORT TO BE SPENT ALONE.

ชีวิตนั้นคือการพบปะคนใหม่ ๆ และสร้างสิ่งดี ๆ ร่วมกับ
เราจึงควรออกไปใช้เวลากับใครสักคน
เพราะชีวิตนั้นสั้นเกินกว่าจะอยู่กับมันตามลำพัง

โอกาสมีเสมอในทุกช่วงของชีวิต อยู่ที่เราจะคว้ามันมาได้ไหม ในทุก
จังหวะของชีวิต ย่อมมีโอกาสใหม่ๆ หยิบยื่นเข้ามาให้เราเสมอ ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง
งาน อย่างเช่น การเลื่อนตำแหน่ง เปลี่ยนงาน ความรับผิดชอบหรือโครงการ
ใหม่ๆ แต่ไม่ใช่โอกาสที่เกิดขึ้นนั้นจะเป็นของเราไปเสียทุกครั้ง หลายคราวที่
เราต้องเจ็บใจที่ไม่อาจคว้าโอกาสดังกล่าวไว้ได้

ก่อนจะคว้าโอกาสได้ ต้องมองให้เห็นโอกาสดีก่อน บางครั้งโอกาสอาจ
เข้ามาง่ายๆ อย่างเช่น มีคนเสนอ หรือหยิบยื่นมาให้ แต่บางครั้งก็อยู่ที่สายตา
ของเราเองว่าจะมองเห็นเรื่องธรรมดาๆ ให้กลายเป็นโอกาสได้หรือเปล่า อย่าง
เช่น การทำงานและการแสวงหาความรู้ นอกจากการเปิดโอกาสให้ตัวเองแล้ว
ยังต้องอาศัยความกล้า ความเชื่อมั่นในตัวเองอีกด้วย เพราะทุกๆ โอกาสนั้น
ย่อมมีความเปลี่ยนแปลงตามมามากมายไม่น้อย จึงไม่จำเป็นที่คุณจะต้องนั่งรอ
ให้โอกาสเดินเข้ามาหาเพียงอย่างเดียว แต่ตัวคุณเองนั้นสามารถสร้างโอกาสให้
เกิดขึ้นได้ในทุกเวลา หากคุณมองเห็นจังหวะดีเช่นนี้ ก็ย่อมเป็นโอกาสใหม่ของ
ชีวิตที่จะได้ลงมือทำ ทั้งหมดนี้จึงต้องอาศัยการเตรียมตัวให้พร้อมเสมอ คอย
ฝึกปรือความสามารถ ทักษะต่างๆ ไว้ และเปิดตามองให้กว้าง วิเคราะห์ให้ดีว่า
โอกาสไหนที่เหมาะสมสมควรคว้าไว้ เพราะเมื่อถึงเวลาจะได้ไม่พลาดแล้วต้องมานั่ง
เสียใจภายหลัง ถ้าอยากพัฒนาตนเองจริงๆ ไม่จำเป็นต้องรอให้ถึงจุดต่ำสุดแล้ว
ค่อยพัฒนา

| ODB 25021 |

021

พระทักษกร อนามโย (แก้วสง่าธรรมาภ)
ปีเกิด พ.ศ.2520 พรรษา 22 ภูมิลำเนา จังหวัดอุบลราชธานี
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, พธ.ม. (สันติศึกษา)
วัดสุทัศนารุณสุนทรวิหาราม กรุงเทพมหานคร
โทร : 098-594-6254 | thaksakon2424@gmail.com
Facebook : suwau kaesanga



‘ความอดทน’
เป็นเหตุนำมาซึ่ง
‘ความสำเร็จ’

ถ้าคนเราไม่มีความอดทน อยู่ที่ใดก็ไม่เจริญ เพราะทุกที่ย่อมมีแต่
ปัญหา ฉะนั้นเราจึงต้องใช้ความอดทนเป็นที่ตั้ง เมื่ออดทนได้อยู่ที่ไหนก็จะพบ
ความสุขความสำเร็จ เพราะเราไม่เป็นผู้หนีปัญหา เราเป็นผู้ที่แก้ปัญหา ถ้าเรา
หนีปัญหา เราก็จะพบกับความเดือดร้อนในวันหน้า

ดังนั้น พระธรรมทูตสายต่างประเทศจะต้องมี “ขันติ” เป็นที่ตั้งอยู่ใน
จิตใจของพระธรรมทูตอย่างเราเสมอ เพราะไม่ว่าที่ใดที่ พระธรรมทูตเดินทางไป
จะต้องมีปัญหาที่ต้องแก้อยู่เสมอ

| ODB 25022 |

022

พระกชพนธ์ ยโสธโร (ฤทธิเดช)
ปีเกิด พ.ศ.2500 พรรษา 21 ภูมิลำเนา จังหวัดสุรินทร์
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ปริญญาตรี มจร
วัดท่าอัมพวัน อำเภอรัตนบุรี จังหวัดสุรินทร์
โทร : 086-938-4141
Facebook : Kotchaphon Wetthaisong

‘เศษแก้วที่แหลมคม’ | ไม่เท่าเศษอารมณ์ที่บาดใจ |

“ถ้าที่มีดคมมาเป็นเวลานานแสนนาน
สว่างได้ด้วยไม้ขีดไฟเพียงก้อนเดียวฉันใด”

“ใจเราก็อาจสว่างได้
ด้วยความไม่ยึดมั่น ถือมั่น ฉะนั้น”

ในการปฏิบัติธรรมให้ถึงจุดๆ หนึ่ง
ทำให้เราไม่ไปยึดติดกับสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา
ทำให้ใจเราเบาสบายมีความเป็นอมตะธรรม

“สว่างตาด้วยแสงไฟ สว่างใจด้วยแสงธรรม”



| ODB 25023 |

023

พระอธิการทันจิต คุณธมโม (ธูปบูชากร)
ปีเกิด พ.ศ.2503 พรรษา 23 ภูมิลำเนา จังหวัดสุพรรณบุรี
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, พธ.ม. (วิปัสสนาภาวนา)
วัดปากดงท่าศาล อำเภอดำเนินนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี
โทร : 089-902-6843 | tamjit18@gmail.com
Facebook : ทันจิตทันใจ พ.ท25



| ODB 25024 |

024

พระมหาสุเทต มหิทธิโก (เทียรวรรณ)
ปีเกิด พ.ศ.2518 พรรษา 20 ภูมิลำเนา จังหวัดบุรีรัมย์
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ.4, พธ.บ (บาลีพุทธศาสตร์), พธ.ม (วิปัสสนาภาวนา)
วัดจากแดง อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ
โทร : 082-748-2774 | Mahittiko4@gmail.com
Facebook : พระมหาสุเทต มหิทธิโก

ละชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้โปร่งใส

ในสังคมปัจจุบันมีปัญหาเกิดขึ้นมามากมาย
เพราะมนุษย์ตกอยู่ภายใต้กิเลสทำให้ขาดสติและ
สัมปชัญญะสติสัมปชัญญะเป็นธรรมมีอุปการะมากในการ
ดำรงชีวิต เช่น ในการศึกษาเล่าเรียน การทำงาน ตลอดถึง
การปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4

ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม การปรับ
อินทรีย์ 5 ได้แก่ สติ ปัญญา สมาธิ ศรัทธา ความเพียรให้
เสมอกัน

ศรัทธาเสมอกับปัญญา
วิริยะเสมอกับสมาธิ
สติมีมากยิ่งขึ้น

คือ ความไม่ประมาทนั่นเอง เมื่อบุคคลใด ตั้ง
อยู่ในความไม่ประมาท ก็จะประสบกับสิ่งที่บุคคลนั้น
ปรารถนาไว้นั้นแล

ธรรมใดใด ก็ไร้ค่า 'ถ้าไม่ทำ' ธรรมสอนใจ แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา

เมื่อกำลังเดินกันอยู่ในป่า พระพุทธเจ้าท่านกำ
ใบไม้ที่เรียกรวดอยู่ที่พื้น ขึ้นมากำมือหนึ่งแล้วถามภิกษุทั้ง
หลายในที่นั่งว่าใบไม้ที่กำขึ้นมาี้ หากเทียบจำนวนกับ
ใบไม้หมดทั้งป่า มันมากน้อยกว่ากันเท่าไร ทุกคนก็เห็นว่า
มันมากกว่ากันมากจนเปรียบกันไม่ไหว

พระพุทธเจ้าท่านจึงบอกว่า นี่มันอย่างนี้คือเรื่อง
ที่ตรัสรู้และรู้นั้นมันมากเท่ากับใบไม้ทั้งป่า แต่เรื่องจำเป็น
ที่ควรรู้ควรนำมาสอนนำมาปฏิบัติมัน เทเท่ากับใบไม้กำมือ
เดียว

คราวหนึ่งมีคนไปทูลถามพระพุทธเจ้าโดยทูลว่า
พระพุทธทวณะทั้งหมดที่ตรัสสอน ถ้าจะสรุปให้สั้นเพียง
ประโยคเดียวได้หรือไม่ จะว่าอย่างไรพระพุทธเจ้าท่านว่าได้

พระองค์ตรัสว่า สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสาย.
สิ่งทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น แล้วพระองค์ก็ย้ายลงไปอีกที่
หนึ่งว่า ถ้าใครได้ฟังข้อความนี้ คือได้ฟังทั้งหมดในพระพุทธ
ศาสนา ถ้าได้ปฏิบัติข้อนี้ก็คือได้ปฏิบัติทั้งหมดในพระพุทธ
ศาสนา ถ้าได้รับผลจากการปฏิบัติข้อนี้ก็คือได้รับผลทั้งหมด
ในพระพุทธศาสนา



รักษาจิตตน [ให้ฟ้องใจ]

อ่านจิต อ่านใจ ของใครอื่น
จิตตื่น จิตลึก ควรศึกษา
อยากรู้ เลิศล้ำ อ่านตำรา
อยากมี ปัญญา ให้อ่านใจ

025

| ODB 25025 |

พระปลัดสุชาติ สุชาโต (รักประทุม)

ปีเกิด พ.ศ.2508 พรรษา 20 ภูมิลำเนา จังหวัดนครศรีธรรมราช

วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ปริญญาโท (สังคมวิทยา) มจร.

วัดควนเกย อำเภอรัตนพิบูลย์ จังหวัดนครศรีธรรมราช

โทร : 092-695-8689 | rakprathum@gmail.com

Facebook : Suchart Rakpratham

026

| ODB 25026 |

พระครูภาวนาวีรานุสิฐ (โกยรัมย์)

ปีเกิด พ.ศ.2521 พรรษา 20 ภูมิลำเนา จังหวัดบุรีรัมย์

วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ.3, พธ.ด.

วัดพิชยญาติการามวรวิหาร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร

โทร : 084-521-8918 | Veerawong2009@hotmail.com

Facebook : พระมหาวีรวงศ์ ปัญญาวุฑฒโฒ

KEEP MOVING FORWARD:

no pain, no gain for a happy life of an overseas missionary Buddhist monk from Campuchia Krom

A Pali verb of ‘caratha’ makes sense to me so much. It pushes my passion to plan to travel to Western Countries for the purpose of propagating Buddhism for the world peacefulness and happiness. As an overseas Buddhist missionary monk from Campuchia Krom under Thai Sangha training, I myself have to work smart to study, to practice, to teach, and to protect the teachings of the Buddha for the benefits of human beings including for Westerners in particular. I follow the Buddhist way of life to teach people only two things in brief.

Those are (1) suffering and (2) the way to end suffering. Both core principles of Dhamma are interrelated to each other. That is to say we have to consider the suffering first, then we go on the Buddhist middle way to approach the cessation of suffering or the social problems. Be positive and patient! We have to live beyond all states of social problems to get the best. Peace and happiness are waiting for us both at the present moment and at the nearest future such as a proverb saying ‘no pain, no gain’.

I believe in my capacity to bring people the best of life, and try all my best to create the world peace together with everyone throughout the world. Please, kindly join forces with us to create the world peacefulness and happiness for our next generation by ending all states of suffering in daily life, and maintaining the sustainable happiness as long as possible.



| ODB 25027 |

027

Keo Via Sa Na Munijoto (Thach)

ปีเกิด พ.ศ.2521 พรรษา 19 ภูมิลำเนา Vietnam

วิทยฐานะ : B.A, MBA

วัดทองเพลง เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร

โทร : 088-886-4535 | veasna_105@yahoo.com

Facebook : Thach Keo Veasna



| ODB 25028 |

028

พระมหาสาธัญญ์ ธิรพลโย (ชาญชาติ)

ปีเกิด 2520 พรรษา 18 ภูมิลำเนา จังหวัดบุรีรัมย์

วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ.3

วัดเขี่ยปราสาท ตำบลเขี่ยปราสาท อำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์

โทร : 087-245-0344 : chanchatsa@gmail.com

Facebook : Yan chanchat | Line: ยันต์ ปญโญ

“ความสำเร็จ ไม่ใช่ปาฏิหาริย์ ‘อยากได้ต้องลงมือทำ’

ความประทับใจการอบรม ได้ความรู้ ได้ประสบการณ์ ได้กัลยาณมิตร ที่มีเป้าหมายอันเดียวกัน ผ่านการอบรม เปรียบเสมือนการติดกระดิ่งที่ใจ “กระดิ่งอยู่ที่ใจ ไม่มีอะไรที่ใช้สอนธรรมะไม่ได้” จอมกระดิ่ง ไปไหนไม่ต้องพกกระดิ่ง เจอคู่ต่อสู้หีบก็งัดไม้ใช้แทนกระดิ่งได้ สามารถต่อสู้ชนะศัตรูได้สำเร็จฉับไฉน พระธรรมทูตเช่นกันไม่จำเป็นต้องพิธีการ ขอเพียงมีสมณสาธูป เสขิยวัตร มีสติ และงดงามประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา รู้จักประยุกต์ธรรมะใช้ในบริบทสังคม วัฒนธรรม ประเพณีที่แตกต่างได้ นับว่าเป็นขั้นสุดยอดแห่งความสำเร็จ ดังคำว่า “ความสำเร็จไม่ใช่ปาฏิหาริย์ อยากได้ต้องลงมือทำ”

ความจน ย่อมหลีกเลี่ยง ให้คนขยัน
ความโง่ ย่อมหลีกเลี่ยง ให้คนใฝ่รู้
ความกลัว ย่อมหลีกเลี่ยง ให้คนกล้า

ถึงจะเดินช้า... แต่เป้าหมายไม่เปลี่ยนแปลง

ก่อนเข้ามาอบรมมีแต่คนบอกว่า สมัยพระธรรมทูตยังงี้ก็ผ่าน และหาสาระหาประโยชน์ได้น้อยมาก แต่พอข้าพเจ้าได้สมัครแล้ว แค่มือถือมีสิทธิ์สอบก็ดีใจแล้ว พอจะเข้าสอบยิ่งตื่นเต้น มีความสุขในการทำข้อสอบมาก เพราะมีความท้าทายใหม่ๆ พอสอบติดดีใจจนอธิบายไม่ถูก ในช่วงอบรมประทับใจภาควิปัสสนาก็มีหลักฐานที่สุด ได้ฝึกอบรมตนแล้วก็ไปอินเดียได้ฝึกการทำงานเป็นทีม ได้ไปกราบสักการะสังเวชนียสถาน 4 ตำบล พอกลับมาเข้าอบรมภาควิชาการ ได้ความรู้เพิ่มขึ้นเป็นอย่างมาก ข้าพเจ้าได้เรียนรู้ว่า คำว่า รุ่น 25 ของพระธรรมทูตนั้น กว่าจะได้เป็นนั้นต้องใช้ความเพียรพยายามมากมายขนาดไหน

ขอขอบคุณวิทยาลัยพระธรรมทูตที่สอนให้เข้าใจคำว่า “พระธรรมทูต” อย่างลึกซึ้ง



029

| ODB 25029 |

พระมหาปัทม์ พลญาโร (วงศ์วัน)
ปีเกิด พ.ศ.2522 พรรษา 18 ภูมิลำเนา จังหวัดสระแก้ว
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก ป.ธ.8
วัดบางนาใน เขตบางนา กรุงเทพมหานคร
โทร : 094-845-5488 | Patt291122@gmail.com
Facebook : paphat wongwan



EITHER YOU RUN YOUR DAY, OR YOUR DAY RUNS YOU.

วันเวลาและวารี มิได้มีไว้คอยใคร
เรือเมล์และรถไฟยังไปตามเวลา
ไอ้เอ๋และอีต๋อادمักจะพลาดปรารถนา
ชวดแล้วจะโสภา อนิจจา มาช้าไป

ชีวิตการเข้ามาฝึกอบรมพระธรรมทูตได้
ประสบการณ์ความรู้มากมาย ได้ปฏิบัติธรรมในที่สมบุรณ์
ด้วยธรรมชาติ และได้ไปศึกษาดูงานที่ประเทศอินเดีย-เนปาล
ได้เห็นวัฒนธรรมของชนชาวอินเดียที่พอยู่พอกิน หรือพอ
เพียง ได้รู้ความเป็นอยู่ที่น่าศึกษามาก
ขอขอบคุณวิทยาลัยพระธรรมทูตได้นำไปศึกษาและ
ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างมาก



030

| ODB 25030 |

พระมหา ก้อง จานงฺโกโร (โป๊ะหนองแวง)
ปีเกิด พ.ศ.2522 พรรษา 18 ภูมิลำเนา จังหวัดชัยภูมิ
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ.5, ปริญญาโท
วัดราชโอรสาราม แขวงบางค้อ เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร
โทร : 086-252-4929
Facebook : ก้าวกันย่าง



อยู่ให้เขารัก จากให้เขาคิดถึง

NO MATTER HOW MUCH IT HURTS,
YOU HAVE TO HOLD YOUR HEAD UP
AND KEEP GOING
BE YOURSELF,
AN ORIGINAL IS ALWAYS WORTH
MORE THAN A COPY.



| ODB 25031 |

031

พระภัทรพงศ์ จิตคุโน (สงฆ์สังฆวรณ์)
ปีเกิด พ.ศ.2499 พรรษา 18 ภูมิลำเนาเดิม จังหวัดนครราชสีมา
วิทยฐานะ : น.ธ.โท
วัดกระโจมทอง ตำบลวัดชลอ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี
โทร : 098-839-4928 | bhatthara1956@gmail.com
Line : 0988394928



ก้าวแรกสำคัญ... “แต่ก้าวไปด้วยกันสำคัญกว่า” ไปคนเดียวไปได้ไว แต่ถ้าอยากไปได้ไกล ต้องไปด้วยกัน

ปราชญ์กล่าวว่า คนไม่มีเงิน คนไม่มีเพื่อน ผู้ใหญ่
ไม่ดึง เด็กไม่ดัน คนเท่ากันไม่สนับสนุน ยากที่จะประสบความสำเร็จ
เพราะเหตุนี้แล้ว จึงได้สมัครเข้าอบรมพระ
ธรรมทูต ตั้งความหวังว่า เมื่ออบรมพระธรรมทูตจะได้พบ
เพื่อน พี่น้อง ได้รู้จักกัน เพราะรู้อะไรสู้เท่ารู้จักกัน อีกสิ่งจะ
ได้ (Connection คือ เครือข่ายไว้ประสานงาน) อีกสิ่ง คือ
ความรู้ใหม่ของอายุ 40 ปีแล้ว แต่ไม่หยุดที่จะเรียนรู้ หวัง
ว่าเพื่อน พี่น้องจะประสบความสำเร็จ การจะประสบความสำเร็จ
สำเร็จผมถือคือนักปราชญ์ว่า

เพราะเชี่ยวชาญมิใช่โชคช่วย
เพราะแสวงหามิใช่รอคอย
เพราะสามารถมิใช่โอกาส
ดังนั้นแล้วลิขิตฟ้าหรือจะสู้มานะคน

| ODB 25032 |

032

พระมหาสกล จานวุฑโฒ (วงศ์เชียด)
ปีเกิด พ.ศ.2521 พรรษา 17 ภูมิลำเนาเดิม จังหวัดกำแพงเพชร
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ.5, พธ.ด. (รัฐประศาสนศาสตร์)
วัดทางหลวง ตำบลบางเขน อำเภอบางเลน จังหวัดนนทบุรี
โทร : 086-938-4141 | Childenbuddhis@gmail.com
Facebook พระมหาสกล จานวุฑโฒ

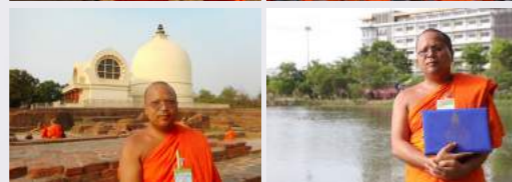
คนดี ต้องฉลาด สร้างประโยชน์ได้

“การเป็นคนไม่สำคัญ ทำให้เราปลอดภัย”

อันที่จริงคนเขาอยากให้เราดี
แต่ถ้าเด่นขึ้นทุกทีเขาหมั่นไส้
จงทำดีแต่อย่าเด่น จะเป็นภัย
ไม่มีใครอยากเห็นเราเด่นเกิน

หลวงวิจิตรวาทการ

เขามีส่วน	เลวบ้าง	ช่างหัวเขา
จงเลือกเอา	ส่วนที่ดี	เขามีอยู่
เป็นประโยชน์	โลกบ้าง	ยังน่าดู
ส่วนที่ชั่ว	อย่าไปรู้	ของเขาเลย
จะหาคน	มีดี	โดยส่วนเดียว
อย่ามัวเที่ยว	ค้นหา	สหายเอ๋ย
เหมือนเที่ยวหา	หนวดเต่า	ตายเปล่าเลย
ฝักให้เคย	มองแต่ดี	มีคุณจริง
	พุทธทาส	อินทปญโญ



เมื่อกล้าฝัน ก็ต้องกล้าที่จะเดินตามฝัน

เริ่มแรกคิดเพียงว่าจะเข้าอบรมให้ได้ตามที่เคยตั้งใจเพราะเคยสมัคร
เข้าอบรมในรุ่นที่ 23 แต่พระกรรมวาจาจารย์(พระราชปวรจารย์) ถึงแก่
มรณภาพ บำเพ็ญกุศล 100 วัน เป็นเหตุให้ได้ขอถอนชื่อออกในครั้งนั้น และ
ในครั้งนีประจวบเหมาะมีเวลาว่างพอดีจึงมาสมัครเข้าอบรมฯ โดยก่อนอบรม
ได้คิดว่าเราจะมีความอดทนมากแค่ไหน เพราะสิ่งที่รุ่นพี่ได้เล่าให้ฟังนั้นมัน
ท้าทายมาก แต่พอเข้าอบรมแล้วทำให้ได้รับองค์ความรู้มาก เข้าใจบริหาร
ตนเอง ควบคุมจิตได้มากขึ้น และได้ทำตามจุดหมายที่ตั้งใจไว้ คือ

- ได้อบรมจิต (วิปัสสนา)
- ประสบการณ์การทำงานเป็นทีม
- เพื่อนร่วมรุ่น
- เปิดทัศนคติ
- ที่สำคัญคือได้ลดความอ้วน ก่อนเข้า 99 หลังเข้า 89



| ODB 25033 |

033

พระกนก เขมธมโม (พรหมวงศ์ทิพย์)
ปีเกิด พ.ศ.2522 พรรษา 16 ภูมิลำเนา กรุงเทพมหานคร
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ปริญญาตรี
วัดपालิโยวัน ตำบลบางพระ อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี
โทร : 084-177-6814 | kinnok@hotmail.com
Facebook : nokkinnok

| ODB 25034 |

034

พระมหาอานนท์ อานนุโท (ศรีชาติ)
ปีเกิด พ.ศ.2526 พรรษา 16 ภูมิลำเนา จังหวัดศรีสะเกษ
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ.6 ,พธ.ม. (การสอนสังคม)
วัดมหาพศุฒาราม เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร
โทร : 097-228-7979 | AmonAmanto@gmail.com
Facebook : พระมหาอานนท์ อานนุโท

เอารธรรมชาติเป็น “ครูบา” เอาศรัทธาเป็น “ยาชูกำลัง”

ผู้สื่อข่าวทรัพย์ !

น เต อหฺ อานนฺท ตถา ปรกฺกมิตฺตสฺสามิ
 อานนฺท ! เราไม่พยายามทำกะพวกเธอ อย่างทะนุถนอม
 ยถา กุมภกาโร อามเก อามกมตฺเต
 เหมือนพวกช่างหม้อ ทำแก้ม้อ ที่ยังเปื่อยก ยังดิบอยู่.
 นิคฺคยฺหนิคฺคยฺหาหํ อานนฺท วกฺขามิ
 อานนฺท ! เราจักขนาบแล้ว ขนาบอีก ไม่มีหยุด.
 ปวยฺหปวยฺหาหํ อานนฺท วกฺขามิ
 อานนฺท ! เราจักชี้โทษแล้ว ชี้โทษอีก ไม่มีหยุด.
 โย สारो, โส ฐสฺสตี
 ผู้ใดมีมรรคผลเป็นแก่นสาร ผู้นั้นจักทนอยู่ได้.
 อุปริ.ม. 14/245/356



| ODB 25035 |

035

พระประภาส ปณฺฑาคโม (ดอกไม้)
 เกิด พ.ศ.2519 พรรษา 15 ภูมิลำเนา จังหวัดหนองบัวลำภู
 วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, พธ.ด. (ปรัชญา)
 วัดบ้านขามป้อม ตำบลบัวลาย อำเภอบัวลาย จังหวัดนครราชสีมา
 โทร : 085-491-0964 | philosophy2558@gmail.com
 Facebook : พาโน รามา ปรัชญาชีวิต

ตัวอย่างที่ดี ‘มีค่ากว่าคำสอน’

อาตมภาพ

“เมื่อเรายินดีในธรรมวินัยแล้ว
 เราจักยังมหาชนให้ยินดีด้วย”



| ODB 25036 |

036

พระมหานครรัฐ เขมรโต (พรขลัง)
 ปีเกิด พ.ศ.2527 พรรษา 15 ภูมิลำเนา จังหวัดนครราชสีมา
 วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ.3
 วัดอีสาน ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา
 โทร : 090-961-6137 | nakhornrat@gmail.com
 Facebook : พระนครรัฐ พรขลัง

‘เป็นไปไม่ได้ ถ้าไม่ทำ’

เป็นพระธรรมทูต ได้อะไรเยอะกว่าที่คุณคิด คำพูดนี้อาจจะดูคั่นๆ แต่ความเป็นจริงก็เช่นนั้น การได้รับคัดเลือกให้เข้าอบรมพระธรรมทูตสายต่างประเทศในครั้งนี้ รู้สึกตื่นเต้น ดีใจมากเป็นที่สุด เพราะเท่าที่ได้ยินมา การเป็นพระธรรมทูตสายต่างประเทศ เป็นสิ่งที่พระสงฆ์หลายๆ รูปปรารถนา ที่จะได้เป็นพระธรรมทูตสายต่างประเทศ เพราะได้สิทธิในการเดินทางไปต่างประเทศ แต่ความเป็นจริงกว่าจะได้คำว่าพระธรรมทูตสายต่างประเทศมา ต้องผ่านอะไรมากมาย ทั้งภาควิชาการ ภาควิปัสสนากรรมฐาน ภาคศึกษาคูงานอินเดีย-เนปาล และภาคปฏิบัติงานระดับชาติ ต้องรับความกดดันต่างๆ นานา ในกฎระเบียบข้อบังคับ ฝึกความอดทนทั้งร่างกายและจิตใจเป็นอย่างสูง สิ่งที่ไม่เคยปฏิบัติก็ต้องฝึกทำให้ได้ให้เป็น ไม่มีคำว่าไม่ได้สำหรับพระธรรมทูต

ตลอดถึงการอดทนต่อการปรับเปลี่ยนสถานการณ์ ทุกเวลา ทุกนาที ทุกวินาที ต้องเตรียมพร้อมอยู่เสมอ แต่ก็มีความสุขและทุกข์บ้าง แต่ถ้าผ่านมาก็ถือว่า เป็นความทรงจำที่มีค่ามากที่สุด ดังคำที่ว่า ผู้ที่ไม่เคยผ่านความเหน็ดเหนื่อย จะไม่รู้ค่าของความอบอุ่น เพราะการมาอบรมในครั้งนี้สอนให้รู้ว่า ไม่มีข้อแม้ตั้งแต่เริ่มต้น แล้วจะประสบผลสำเร็จในการอบรมพระธรรมทูตสายต่างประเทศ



| ODB 25037 |

037

พระไพโรสณฑ์ มหาวิโร (ใหม่วงศ์)

ปีเกิด พ.ศ.2526 พรรษา 15 ภูมิลำเนา จังหวัดเชียงราย

วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, พธ.บ.

วัดร่องเผียว ตำบลห้วยสัก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

โทร : 092-661-4629 | praison_aaa@hotmail.com

Facebook : praison maiwong



| ODB 25038 |

038

พระมหาศกรินทร์ ธมฺมาโล (เจริญนครบุรี)

ปีเกิด พ.ศ.2523 พรรษา 15 ภูมิลำเนา จังหวัดนครปฐม

วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ.3, พธ.บ. (ปรัชญา), พธ.ม. (ศาสนาเปรียบเทียบ)

วัดใหญ่ศรีสุพรรณ แขวงหิรัญบุรี เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร

โทร : 084-769-5489 | Pmsaclyn@gmail.com

Facebook : Phramaha Sakkarin Charoenkronburi

แด่พระธรรมทูตสายต่างประเทศ รุ่นที่ 25

ดุจตารา จรัสล้ำ ลำแสงสาย
เพริศพรพราย แรงอร่าม หล้างามสรวง
ส่องล้ำแดง ดาวฟุ้ง เรืองรุ่งดวง
เจ็ดจ้าช่วง ชั้นนภา ผ่องราตรี

โสภาคย์แพรว นวนดารา ผ่องจันทร์ เพริศแพรวศรี
สร พ ลัก ชณามิ มากมายที่ พรณพิล

แล้วแจ่มจ้า พรณราย เรียงหลายหลาก
ฝั่งฟ้าฟาก สวรรค์มี ที่น้อยใหญ่
สรรพพิภพ ถ้วนแห่ง หลีกแหล่งใด
พลันเพลินเพ่ง เล็งแลให้ ใฝ่ชื่นชม

ล้วนต่าง ต้องตรึงตรา หนุนนำพา เพื่อให้สม-
ฤติ แสนร์นรมย์ ปมีหมั่น ได้โดยพลัน
เมื่อโลม ครีแสงส่อง สายแลม่อง พิลาสสรรพ์
พิสุทธิให้ หลากล้นบรร- เทิงทวีบท ทั่วมหันทรง

ในเมื่อ บูหลันอว- ไพเลิศล้ำ ณ แดนสรวง
พร่างพิไล ลอยเด่นดวง แลโชติช่วง โชติกา
ย้ายยับ ย้ายพิภพราว ลุกสกา แสงเจดจ้า
พรณราย ฉายส่องมา จนหมายบ่ง ชี้นานาม

ต่างมาก มายมวล ขนาดงาม ยิ่งยล อร่าม
นี่นี้ นั้นเรียง อูรา ๗๕๐

จิตที่เสียสละแล้ว
จะหลอมรวมกำลังกาย
กำลังใจ พลังบารมี
จุดประกายตัวมันเอง
ส่องสว่างออกไป...ไร้ขอบเขต

อบรมพระธรรมทูต เป็นเป้าหมายสำคัญ
ที่จะหล่อหลอมพระผู้เผยแผ่พุทธธรรมของพุทธองค์
ให้กว้างไกล หยั่งลงสู่จิตใจของผู้คนทั้งหลาย
ข้าพเจ้ารู้สึกประทับใจ การหล่อหลอมในครั้งนี้
ได้พัฒนาศักยภาพของตนเอง ทั้งที่ไม่รู้มาก่อนว่ามีอยู่



| ODB 25039 |

039

พระมหาวิริยทูต วิริยทูโธ (สำราญ)

ปีเกิด พ.ศ. 2525 พรรษา 15 ภูมิลำเนา จังหวัดเชียงใหม่

วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ.9

วัดร่มโพธิธรรม ตำบลหนองหิน อำเภอหนองหิน จังหวัดเลย

โทร : 083-563-5064 | weerayuttho555@gmail.com

Line : 66835635064



ก้าวเดินไปสู่จุดหมาย
'ความสุขไม่ใช่สิ่งสำเร็จรูป'
แต่เป็นสิ่งที่เกิดจาก
การกระทำของเราเอง

คาดหวังว่าท่าน (พระธรรมทูต) จะเกิดศรัทธา
ต่อความเป็นพระธรรมทูตมืออาชีพ ศรัทธาเหล่านี้จะมา
จากการศรัทธาต่อพระรัตนตรัยก่อน พระรัตนตรัยที่สำคัญ
ที่สุด คือพระพุทธเจ้า ก็คือต้องเข้าไปดินแดนพระพุทธเจ้า
เมื่อได้มีศรัทธาแล้วก็จะทำงานด้วยศรัทธา แต่ศรัทธาตัว
นี้เรามุ่งให้เกิดปัญญาต่าง ๆ ตามขั้นตอน คือศรัทธาที่เกิด
เป็นปัญญาจากการฟัง การคิด และการปฏิบัติจริงในสถานที่จริง
แล้วท่านจะได้อันนี้มั่นคงในศรัทธาของท่านที่ไม่สั่น
คลอน แล้วสามารถทำงานได้ในฐานะตัวแทนพระพุทธ
ศาสนา หรือในฐานะพระธรรมทูตได้อย่างมั่นคง และอย่าง
มีประสิทธิภาพเป็นที่พอใจของทุกภาคส่วน

Happiness is not something ready made.
It comes from your own actions.

| ODB 25040 |

040

พระเสกสรรค์ ฉานยุตโต (ไชยชาติ)

ปีเกิด พ.ศ. 2522 พรรษา 16 ภูมิลำเนา จังหวัดสุรินทร์

วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, Ph.D (Political Science)

วัดโพธิ์ศรีธาตุ ตำบลธาตุ อำเภอรัตนบุรี จังหวัดสุรินทร์

โทร 064-605-0118 | sek12347@gmail.com

Facebook : sek chai

คือเมล็ดพันธุ์กล้า คือธรรมะแห่งพุทธองค์

อ่อนน้อม แต่อย่า อ่อนแอ
ท้อได้ แต่อย่า ยอมแพ้

We'll be friends forever.

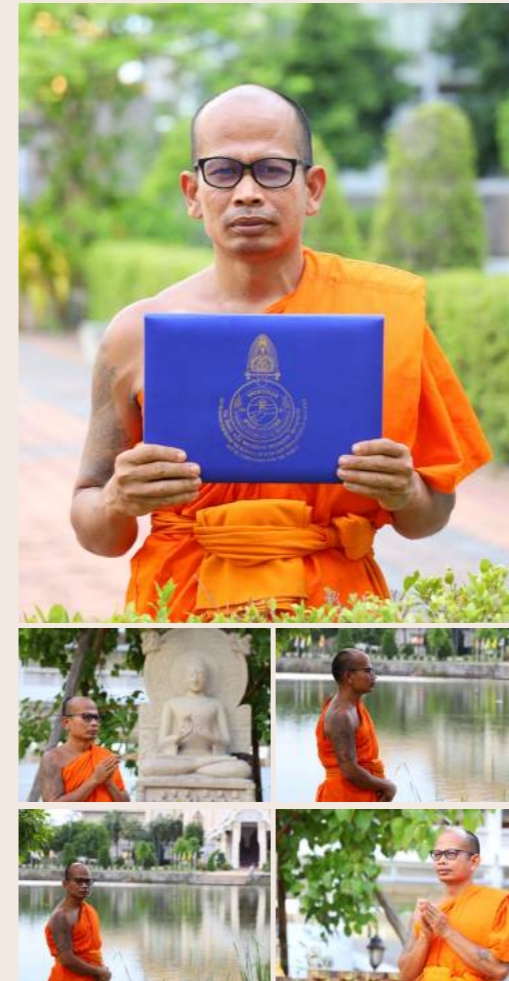
If you're alone, I'll be your shadow
If you want to cry, I'll be your Shoulder
If you want to hug, I'll be your pillow
If you need to be happy, I'll be your smile
But anytime you need a friend, I'll just be me



| ODB 25041 |

041

พระวชิรวิษณุ จารุณีโม (ตานประดิษฐ์)
ปีเกิด พ.ศ.2524 พรรษา 14 ภูมิลำเนา จังหวัดเลย
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, พธ.บ.
วัดโพธิ์ชัย ตำบลหนองบัว อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี
โทร : 083-329-2972 | tanpradit@gmail.com
Line : Witwitky



MANTRAS FOR SUCCESS คาถาความสำเร็จ

I'm tired but I don't shy away.
I'm discouraged but I don't lose heart.
It's boring but I don't complain.
It's tough but I keep going.
I fail but I don't give up.

เหนื่อยแต่ไม่หนี
ท้อแต่ไม่ถอย
เบื่อแต่ไม่บ่น
ยากแต่ไม่หยุด
ล้มแต่ไม่เลิก

| ODB 25042 |

042

พระญาณवास รตนปาโล (แก้วสวัสดิ์)
ปีเกิด พ.ศ.2518 พรรษา 13 ภูมิลำเนา จังหวัดสงขลา
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ปริญญาตรี
วัดควนแร่ ตำบลควนมะพร้าว อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง
โทร : 062-891-5289 | ratanapalo90@gmail.com
Facebook : Suntikon Ratanapalo

วิริเยน กุฑุขมจเจติ. คนจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร

ความล้มเหลว คือ บทเรียนของชีวิต
ความล้มเหลวไม่ได้หมายความว่า
คุณคือคนที่ล้มเหลว
แต่มันหมายถึง คุณไม่ประสบผลสำเร็จต่างหาก
ความล้มเหลวไม่ได้หมายความว่า
คุณจะไม่ประสบผลสำเร็จสิ่งใดเลย
แต่มันหมายถึง คุณได้เรียนรู้บางสิ่งบางอย่างเพิ่มขึ้น
ความล้มเหลวไม่ได้หมายความว่า คุณขาดความสง่างาม
แต่มันหมายถึง คุณกำลังยินดีในความพยายามต่างหาก
ฉะนั้น ความล้มเหลว
บางครั้งก็เป็นบททดสอบให้จิตใจเรามั่นคง

DON'T LET YOUR DREAMS BE DREAMS.



| ODB 25043 |

043

พระสงกรานต์ กิตติโก (โยธา)
ปีเกิด พ.ศ.2529 พรรษา 12 ภูมิลำเนา จังหวัดศรีสะเกษ
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ประโยค 1-2, ป.ร.ด. (การบริหารการศึกษา)
วัดหนองแวง พระอารามหลวง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
โทร 084-601-5695 | kan.yota@hotmail.com
Facebook : Phrasongkran yota

“ทำทุกๆ วันให้มีความสุข”

We go together,
we live together,
ODB for life.



| ODB 25044 |

044

พระภุชดา เตชธโร (ศรีเพชร)
ปีเกิด พ.ศ.2528 พรรษา 12 ภูมิลำเนา จังหวัดสุรินทร์
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ร.ป.ม. รามคำแหง
วัดศรีบุญเรือง หัวหมาก บางกะปิ กรุงเทพมหานคร
โทร 080-777-9195 |
Facebook : ตამະດູດາ ປີຊຸ

HAPPINESS

STARTED ON YOUR HEART,
SHARE IT TO THE WORLD.

The hardest thing I've ever done is keep believing there's someone in this crazy world for me. The way that people come and go through temporary life my chance could come then I might never know. I used to think I am alone in the world but now I feel the destination of me right away on my hand I am the one who would not let my life on the line I will change my destiny with my hand any way.

“ROME WASN'T BUILT IN A DAY”



ความหมายของการมีชีวิตอยู่
คือ ‘การเรียนรู้สู่เป้าหมาย’
ถวายแด่พระพุทธองค์

วิชาความรู้ที่เรามีมากมาย
ความสามารถ ทักษะที่เราทำได้
ความฝันเป้าหมายที่เราตั้งมั่น
เพื่อไขว่คว้า
สิ่งเหล่านี้ยังไม่สำคัญเท่ากับ
‘การรู้จักตัวเราเอง’

045

| ODB 25045 |

พระครูสมุห์มงคลชัย ปภสฺสโร (แก่นพินิจ)
ปีเกิด พ.ศ.2519 พรรษา 12 ภูมิลำเนา จังหวัดชัยภูมิ
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ประโยค 1-2, B.A. (English), M.A.
วัดชัยประสิทธิ์ ตำบลโนนเมือง อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ 36000
โทร 092-681-3931 | gragton@hotmail.com
Facebook : Ven Mongkhonchai Kfamily

046

| ODB 25046 |

พระวิทย์ชา นานวโร (โสดาจันทร)
เกิด พ.ศ.2526 พรรษา 12 ภูมิลำเนา จังหวัดสุรินทร์
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ม.3
วัดศรีมงคล ตำบลคึกคัก อำเภอศีลาลาด จังหวัดศรีสะเกษ
โทร : 097-054-5884 | Dume2010@gmail.com
Facebook : ตายเพราะธรรม ดีกว่าข้าเพราะเธอ



ความเจริญ ความเสื่อม
มีให้ดูอยู่ในโลกนี้
จงมีสติ อย่าประมาท รักษาจิตให้สงบ
จะพบแต่ความสุขตลอดกาล

การมาฝึกอบรมพระธรรมทูตนี้ ทำให้ข้าพเจ้าได้มารู้จักครูบาอาจารย์ เพื่อนสหธรรมิก และได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ มากมายตลอดระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา นั้น พวกเราต่างได้มาฝึกฝนอบรมตน มาอยู่ มากิน นอน ทำงาน ไปเที่ยวศึกษาดูงานร่วมกัน ซึ่งแต่ละรูปละคนนั้น ก็ล้วนแต่ต่างจริต ต่างนิสัย ต่างความคิดกันออกไป การมาอยู่ร่วมกันหมู่มากนั้น เราต้องแสวงหาจุดร่วม สงวนจุดต่างซึ่งกันและกัน ในบางครั้งก็อาจจะถูกใจบ้าง ชัดเคืองใจบ้าง แต่สิ่งสำคัญคือ ความอดทน อดกลั้น และให้อภัยซึ่งกันและกัน ก็จะทำให้เราสงบ ร่มเย็น แล้วเราก็จะเดินไปสู่จุดมุ่งหมายความเป็นพระธรรมทูต คือทูตแห่งธรรมนั้นได้



| ODB 25047 |

047

พระวัชระ ญาณวฑฒโน (อ่อนช้าย่าง)
ปีเกิด พ.ศ.2529 พรรษา 12 ภูมิลำเนา จังหวัดพิษณุโลก
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, พธ.ม.
วัดราชบูรณะ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก
โทร : 081-046-6511 | Watchara99387@gmail.com
Facebook : Watchara Yanawattano



เมื่อใดยังมีกุศลบุตรเข้ามาบรรพชาอุปสมบท
อยู่ในพระธรรมวินัยของพระพุทธองค์อยู่
เมื่อนั้นก็ยังมีพระพุทธศาสนาสืบต่อไป
ในโลกนี้

| ODB 25048 |

048

พระอธิการนเรนทร์ ธีรภาณ (ทะรินทร์)
เกิด พ.ศ.2502 พรรษา 12 ภูมิลำเนา จังหวัดเชียงราย
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, พธ.บ.
วัดดอนแยง ตำบลหงาว อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย
โทร : 0942851918 | naren5703@gmail.com
Facebook : หลวงพ่อคำฉนวน 0942851918

การจะเป็นพระธรรมทูต
สายต่างประเทศที่ดี
ต้องมีอุดมการณ์
สืบสานหน้าที่
มีจิตอาสา

ความประทับใจของผม ก็คือ
การได้เข้ามาอบรมพระธรรมทูตสาย
ต่างประเทศ และรู้จักกับเพื่อนๆ สหธรรมิกทุกรูปได้รับ
คำคมสั้นๆ
'เดินตามรอยเท้าของเขา
เพื่อไปสู่เป้าหมายของเรา'



| ODB 25049 |

049

พระมหาสุภาพ สุภาจาโร (ชัยประคองชีพ)
ปีเกิด 2515 พรรษา 11 ภูมิลำเนา จังหวัดชลบุรี
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก ,ป.ธ.7 ,ปวส.
วัดชัยมงคล ตำบลหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี
โทร : 085-433-3850 | Suphapchon2515@gmail.com
Facebook พระมหาสุภาพ สุภาจาโร

LIFE WILL NOT BE
WHAT WE THINK.
BUT LIFE WILL BE
WHAT WE DO.

ชีวิตจะไม่เป็นดังที่เราคิด
'แต่ชีวิตจะเป็นดังสิ่งที่เราทำ'

มนุษย์ทุกคนบนโลกมุ่งหวังในความสุขเสาะ
แสวงหาเพื่อให้ได้มาจะด้วยวิธีใดก็ตาม บางคน ยอมแลก
ด้วยสิ่งต่างๆ เพื่อให้ได้ความสุขเหล่านั้นมาครอบครอง
ซึ่งความสุขที่วุ่นวาย ย่อมแตกต่างกันไปตามแต่กิเลส ความ
ต้องการของบุคคลนั้น ๆ บางครั้งอาจซื้อได้ด้วยเงิน บาง
ครั้งอาจได้มาด้วยเหตุอื่น ๆ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น ก็เพื่อความสุข
ของตนเองทั้งสิ้น ดังนั้น ทั้งหมดนี้จะเกิดขึ้นแก่ตนเองไม่ได้
เลย หากเราเพียงแต่นั่งคิดโดยมิได้ลงมือกระทำ ความสุขใน
แบบที่หวังไม่มีทางสำเร็จอย่างแน่นอน



| ODB 25050 |

050

พระมานพ ญาณคุตโต (บุญแจ่ม)
เกิด พ.ศ.2527 พรรษา 11 ภูมิลำเนา กรุงเทพมหานคร
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ปริญญาตรี
วัดไทรค้ำ ตำบลโนนทอง อำเภอบ้านฝาง จังหวัดอุดรธานี
โทร : 087-7327-7187 | Manopboonjam7128@gmail.com
Facebook : Yanakhuttoe Bhikkhu

“ความสำเร็จ” เป็นเป้าหมายของชีวิต

วันวานที่ไม่อาจลืม วันนี้ที่แสนจะวุ่นวาย
วันพรุ่งนี้ที่ไม่อาจคาดเดาได้ สุดท้ายไม่รู้ว่าจะจบสิ้นเมื่อใด
นี่คือชีวิตของคนเรา ชีวิตคนเราก็เหมือนสภาพอากาศ
พยากรณ์ได้ แต่มักมีสิ่งเหนือความคาดหมาย
ไม่ว่าจะสุขสดใส หรือเศร้าหมอง จิตใจที่เป็นสุขก็เพียงพอ
ทำทุกวันให้ดีที่สุด
นั่งเมื่อประสบความสำเร็จ อดทนเมื่อล้มเหลว
สู้ต่อไปเพื่ออนาคตที่มุ่งหวังฯ

ความสำเร็จ	เป็นเป้าหมาย	ของชีวิต
ที่ลิขิต	มุ่งมั่น	หมั่นฝึกฝน
สร้างโอกาส	ความเจริญ	เพิ่มเติมตน
เกิดเป็นผล	ที่ได้รับ	กลับชื่นใจฯ



ประเทศชาติเป็น เรือนกาย พระพุทธรศาสนาเป็น เรือนใจ

ในปัจจุบัน การปฏิบัติปฏิบัติชอบตามพระ
ธรรมวินัยอย่างเดียว มีอาจจะรักษาพระศาสนาไว้ได้ ใน
ขณะที่นวัตกรรมของคนรุ่นใหม่ที่กำลังก้าวล้ำ หน้าพระสงฆ์
ซึ่งเปรียบเสมือนตัวแทนของสังคมรุ่นเก่าไปแล้ว
หากพระสงฆ์ปิดกั้นตนเอง ไม่พยายามเรียนรู้
ความรู้ใหม่ๆ ของคนในยุคนี้ ควบคู่ไปกับการปฏิบัติ
ปฏิบัติชอบตามพระธรรมวินัย ไม่พยายามเข้าใจความ
รู้สึกนึกคิดของคนในปัจจุบัน และไม่พยายามที่จะหาวิธี
การใช้ความรู้ของยุคสมัย เป็นสื่อในการถ่ายทอดคำสั่ง
สอนของพระพุทธองค์ ก็ยากที่จะรักษาพระศาสนาไว้ได้
ในขณะที่เดียวกันก็ต้องมีการวางแผน เพื่อ
ให้พระพุทธรศาสนาไปอยู่ตามประเทศต่างๆ ทั่วโลก
การสร้างวัดขึ้นในต่างประเทศ การให้พระได้มีโอกาส
เดินทางไปยังต่างประเทศ ก็เพื่อเตรียม “ต่อลมหายใจ
พระพุทธรศาสนา” ให้อยู่ในโลกต่อไป ไม่ใช่เพื่ออะไร ก็
เพื่ออนุเคราะห์โลก เพื่อประโยชน์แก่อุภคินุภคินุ
นั่นเอง
ผู้ที่รับภาระหน้าที่อันหนักหน่วงนี้ได้ ก็คือ
พระเถรนั่นเอง จึงจำเป็นจะต้องให้พระเถรมีการศึกษา
รู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน จึงจะสามารถเผยแผ่พระ
ธรรมคำสั่งสอน รักษาพระพุทธรศาสนาเอาไว้ได้ ให้พัฒนา
สถาพรสืบไป

| ODB 25051 |

051

พระมหาวรวัฒน์ อภินนุโท (วิชัย)
ปีเกิด พ.ศ.2531 พรรษา 11 ภูมิลำเนา จังหวัดเชียงใหม่
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ.5, พธ.บ., รปศ. มหาวิทยาลัยแม่โจ้
วัดป่าเตือ ตำบลชวมุง อำเภอสาร์ภี จังหวัดเชียงใหม่
โทร : 080-125-6986 | worrawat69@gmail.com
Facebook : PM worrawat wichai | Line : Mahaair935

| ODB 25052 |

052

พระมหาปฐมพงศ์ ญาณวิโส (ค่อมสิงห์)
ปีเกิด พ.ศ. 2530 พรรษา 12 ภูมิลำเนา จังหวัดสกลนคร
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก,ป.ธ.๓,พธ.บ. (ภาษาไทย)
วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร
โทร: 082 999 3244 | Watsrakesa@gmail.com
Facebook : Pong Jariyatam

*Do Good
And Good Will
Come To You.*

ในการเข้าอบรมโครงการพระธรรมทูตสายต่างประเทศครั้งนี้ทำให้ข้าพเจ้าได้รู้ว่างานเผยแผ่พระพุทธศาสนาเป็นหน้าที่สำคัญของพระธรรมทูตสายต่างประเทศที่ต้องทำให้ธรรมะของพระพุทธเจ้าไปสู่ชาวโลกและเจริญก้าวหน้าตลอดไป

053

| ODB 25053 |

พระยงยุทธ ดิคุขณาโล (สุดตา)

ปีเกิด พ.ศ.2529 พรรษา 11 ภูมิลำเนา จังหวัดอุบลราชธานี

วิทยฐานะ : น.ธ.เอก

วัดนายโรง อรุณอมรินทร์ บางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร

โทร : 086-033-0048 | yuthgestudio15@gmail.com

Facebook : yongyuth sudta



เอาดีใส่ตัวนั้น ดีแน่
แต่เอาชั่วใส่คนอื่น ไม่ดีเลย!

มีคนจำพวกหนึ่งซึ่งมีความเข้าใจผิดคิดไปเองว่า การที่ตัวจะดีนั้น จะต้องทำให้คนอื่นเลว จึงมีคนที่ชอบ จับผิดและมองแง่ร้ายของผู้อื่น มุ่งแต่จะแสดงว่า คนอื่นสู้ ตัวไม่ได้ พยายาม จะแสดงว่า ตัวดีกว่าใครๆ ชอบนินทา คนอื่น ไม่สรรเสริญผู้ใดเลย

คนที่มีลักษณะอย่างนี้ บอกได้ว่า ไม่มีทางจะทำอะไรสำเร็จ เพราะคนที่ชอบมองแง่ไหน ผลในแง่ นั้นจะมาถึงตัว คนที่มองแต่ความชั่ว ความไม่ดีของคนอื่น จะมีความดีในตัวเองน้อยเต็มที และความชั่วจะหลั่งไหลมาสู่ตัวของเขาเอง ในทางกลับกัน คนที่สนใจศึกษาแง่ดีของผู้อื่น ย่อมจะสามารถดึงดูดเอาความดีนั้นๆ มาเข้าตัวได้เสมอ

054

| ODB 25054 |

พระมหาวิศรุต วิสุทธิเมธี (ตั๋ยม)

ปีเกิด พ.ศ.2530 พรรษา 11 ภูมิลำเนา จังหวัดมหาสารคาม

วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ.8, พธ.บ., พธ.ม.

วัดชัยมงคล ตำบลหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

โทร : 082-350-0083 | wisruttyuma@gmail.com

Facebook : witsarut Visuddhimedhi

‘อย่าให้ความคิดของใคร’ มาทำร้ายความฝันของเรา จนเราไม่กล้าก้าวเดิน

คนสำคัญของคุณคือใคร?
ผมเคยอ่านหนังสือเล่มหนึ่ง

สมัยวัยรุ่น เธอได้เล่าเรื่องสมัยตอนเด็ก เธอไป
เที่ยวงานวัดกับคุณยายของเธอ เธอมีความสุขมาก และมี
ความฝันว่าถ้าโตขึ้น เธอจะไปเที่ยวต่างประเทศคงมีความสุข
มากกว่านี้ พอเธอโตขึ้นเธอก็ทำตามความฝันของเธอ แต่
สิ่งที่แปลกถึงแม้เธอจะได้ไปเที่ยวต่างประเทศก็จริง แต่เธอ
ไม่มีความสุขเหมือนตอนที่เธอไปเที่ยวงานวัดกับคุณยายเธอ
เธอจึงให้แง่คิดไว้ว่า

“ไปเที่ยวที่ไหนไม่สำคัญเท่ากับว่าคุณไปเที่ยวกับใคร”
Thank you for bringing so much happiness to our

...



| ODB 25055 |

055

พระคทา สคารโว (เรือนเงิน)

ปีเกิด พ.ศ.2526 พรรษา 11 ภูมิลำเนา กรุงเทพมหานคร
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ประโยค 1-2, พธ.ม. (การสอนสังคมศึกษา)
วัดทองบน แขวงบางโพงพาง เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร
โทร : 061-398-2785 | lord_of_kata@hotmail.com
Facebook : คทา เรือนเงิน



| ODB 25056 |

056

พระมหาวิรวัดน์ วิรวฑฺฒโน (จอมเกาะ)

ปีเกิด พ.ศ.2530 พรรษา 11 ภูมิลำเนา จังหวัดศรีสะเกษ
วิทยฐานะ: น.ธ.เอก, ป.ธ.6, ร.บ.(รัฐศาสตร์), พธ.ม.(บริหารการศึกษา)
วัดปากน้ำ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร
โทร : 089-880-0048 | oldtrafford1430@gmail.com
Facebook : วิรวัดน์

ให้พยายามห่างพยาบาท จงสร้างแต่กัลยาณมิตร อย่าคิดสร้างศัตรู

ปฐมพุทธภูมิ เป็นครั้งแรกในประเทศอินเดีย-
เนปาล ได้เดินตามรอยบาทพระศาสดา จากที่ได้เรียนรู้
จากตำราก็ได้มาเห็นตำตา ที่พุทธคยาเกิดปีติอิ่มเอมใจ
ประทับใจในสถานที่ทุกแห่งที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธองค์
ได้เห็นวิถีชีวิตของผู้คนที่นี่ ดูเหมือนว่าเขาใช้ชีวิตแบบ
เรียบง่าย

ความอดทน พระธรรมทูตถือว่าเป็นผู้มี
ความอดทนมาก อดทนต่อความยากลำบาก อดทนต่อ
ทุกเวทนา อดทนต่อการถูกกระทบกระทั่งด้วยสิ่งอันไม่
เป็นที่รักที่ชอบใจ ในที่สุดอดทนต่ออำนาจของกิเลส

มิตรภาพ กัลยาณมิตร พระธรรมทูตได้สร้าง
มิตรภาพ ความจริงใจให้แก่กัน คอยเตือนในสิ่งที่ไม่ถูก
ไม่ควรประคับประคองกันเพื่อที่จะอยู่ในกฎระเบียบ ข้อ
บังคับ แนะนำสิ่งที่ถูกที่ควร สิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่กัน
และกัน เป็นกัลยาณมิตรซึ่งกันและกัน

ภาพ เหตุการณ์ เรื่องราวต่างๆ จะอยู่ในความ
ทรงจำ เป็นความประทับใจที่ไม่มีวันลืม

สติมโต สภา ภกฺกั ผู้มีสติมีความเจริญทุกเมื่อ

ความประทับใจ การอบรมพระธรรมทูตในครั้งนี้ก่อให้เกิดองค์ความรู้ในด้านภาควิชาการภาคปฏิบัติ และภาคการศึกษาต่องาน ทำให้เกิดแรงบันดาลใจที่จะรับใช้รักษาพระศาสนาต่อไปและการที่ได้พบเพื่อนสหธรรมิกที่แม้จะมีอายุพรรษาต่างกันต่างก็ให้ความเคารพซึ่งกันละกัน

ทุกท่านต่างมีความตั้งใจตั้งใจเข้ารับการอบรมฝึกฝนตนเองด้วยความวิริยะอุตสาหะไม่ย่อท้อต่อปัญหาอุปสรรคต่างๆคอยช่วยเหลือเป็นกำลังใจให้ซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดความรักสามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันจนประสบความสำเร็จเป็นพระธรรมทูต รุ่นที่ 25 ทั้ง 113 รูป ด้วยความภาคภูมิใจ

ท้ายที่สุดขอให้ทุกๆ ท่านจงประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานเจริญยิ่งขึ้นไป

สทา โสถถิ ภวานตุ เตฯ

ขอความสวัสดีจงมีแก่ทุกๆ ท่านทุกเมื่อเทอญ

**“โลกจะกว้างใหญ่สักเพียงใด
สุดท้ายก็ต้องกลับบ้านเรา”**



ไม่มีอะไรที่เรา ทำไม่ได้ ทำไม่ได้ และทำไม่ได้ ‘นอกจากเราไม่ทำ’

การมาอบรมพระธรรมทูตครั้งนี้ ทำให้ข้าพเจ้าได้เรียนรู้สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่างๆ มากมาย อันจะเป็นแนวทางการเป็นพระธรรมทูตที่ดีต่อการทำหน้าที่เผยแผ่พระศาสนา เป็นการได้เตรียมความพร้อมในการพัฒนาศักยภาพของตนเองก่อนที่จะเดินทางไปสู่สังคมโลกด้วยความมั่นใจ ในความรู้และความสามารถ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการได้ไปศึกษาต่องานที่อินเดีย ซึ่งเป็นครั้งแรกของข้าพเจ้า ซึ่งข้าพเจ้าได้เห็นบริบททางสังคมที่สะท้อนความคิดผ่านวิถีชีวิต ประเพณีวัฒนธรรม ความเชื่อ และสถาปัตยกรรม ซึ่งมองเห็นถึงความไม่สมบูรณ์ของความคิดในทัศนคติของข้าพเจ้า ด้วยเหตุผลทางศาสนา ความเชื่อที่เป็นองค์ประกอบหลักทำให้สังคมอินเดียอยู่ในกรอบ และไม่สามารถทำอะไรได้เกินกว่ากรอบความคิดของวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของตนเอง ซึ่งเป็นสภาวะที่เขายอมรับได้ แต่ในความเป็นพุทธศาสนาเรานั้นสามารถก้าวผ่านสิ่งเหล่านั้น เพื่อความเจริญทางความคิด สติปัญญา หน้าที่ และชีวิตของตนเอง สิ่งที่น่าทึ่งนั่นคือความยึดมั่นในหลักศาสนาของคนในสังคมอินเดียความเชื่อของเขาที่ยอมรับ นับถือ และปฏิบัติตามต่อกฎเกณฑ์เหล่านั้น

นอกจากนี้ สถานที่ในสิ่งสิ่งเขานิยสถานถือเป็นสิ่งที่พิเศษในถิ่นกำเนิดเกิดก่อพระพุทธรศาสนา ข้าพเจ้ารู้สึกประทับใจในสภาวะอารมณ์ลึกๆ อย่างบอกไม่ถูก ทุกที่ที่ได้ย่างกรายเข้าไป มันเป็นความรู้สึกอึดใจบางที่ก็เกิดปีติหน้าตาไหลออกมาโดยไม่รู้ตัว แต่น่าเสียดายที่สถานที่กำเนิดของพุทธองค์ของเราอยู่ในบริบทสังคมที่ไม่ใช่พุทธศาสนา จึงเกิดความสลดใจในสถานที่ต่อความไม่เหมาะสมต่อการเคารพบูชา หากว่าอยู่เมืองไทยคงได้รับการดูแล บูรณะอย่างดีในสถานที่อันเป็นมงคลของบิดาผู้เป็นศาสดาก่อนกำเนิดพระพุทธรศาสนาของเรา

| ODB 25057 |

057

พระมหาสุรศักดิ์ ปรมจจาโร (ชำนานูถันเถื่อน)
ปีเกิด พ.ศ.2531 พรรษา 11 ภูมิลำเนา จังหวัดกำแพงเพชร
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ.7, ร.บ., ร.ป.ม.
วัดสุทัศน์เทพวราราม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร
โทร : 095-781-8129 | Pm_su57@hotmail.com

| ODB 25058 |

058

พระครูปลัดนรบดีพ ถาวรธมโม (อินทรทัสน์)
ปีเกิด พ.ศ. 2524 พรรษา 11 ภูมิลำเนา จังหวัดนครศรีธรรมราช
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, พธ.ด.
วัดชลประทาน ตำบลลี้หลวง อำเภอลี้ลี้ จังหวัดเพชรบูรณ์
โทร : 082-682-6624 | narabodin009@gmail.com
Facebook : ดร.พระครูปลัดนรบดีพ ถาวรธมโม

ทำงานด้วยความจริงจัง คบคนด้วยความจริงใจ จงอย่าดูถูกตัวเอง จงให้ออกาสตนเอง



รู้สึกประทับใจที่ได้เข้าร่วมการฝึกอบรมในโครงการพระธรรมทูตสายต่างประเทศ ทำให้ได้ฝึกตนเองในหลายๆ ด้าน เช่น ฝึกคิดวางแผนการทำงานร่วมกับเพื่อนในกลุ่ม ได้ฝึกปฏิบัติกรรมฐานและได้ทบทวนตัวเอง ได้มีโอกาสไปสักการะสถานที่สำคัญทางพุทธศาสนา ได้รับรู้ข้อมูลที่ไม่ได้มีในตำราเรียน ได้พบเห็นสภาพความเป็นอยู่ของชาวอินเดีย และได้รู้จักเพื่อนกัลยาณมิตรทุกๆ ท่าน

ขอบคุณสำหรับมิตรภาพและน้ำใจที่มีให้กันและกันตลอดจนจบโครงการ

| ODB 25059 |

059

พระทีศพร กลยาณธมโม (จันทร์หอม)
เกิด พ.ศ.2521 พรรษา 11 ภูมิลำเนา จังหวัดชัยภูมิ
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ประโยค 1-2, ปริญญาตรี
วัดป่าเจริญธรรม ตำบลหนองไผ่ อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ
โทร : 08 0171 7036 | ttthom@hotmail.com
Facebook : ทีศพร จันทร์หอม

“แผ่นดินนี้ไม่เคยว่างเว้นจากพระพุทธเจ้า” เป็นคำพูดที่มีความหมาย



ใช้ที่อินเดีย สถานที่ที่พระพุทธเจ้าทุกพระองค์มาอุบัติ ผ่านกาลเวลาพระพุทธศาสนาเคยอุบัติและรุ่งเรืองที่สุดกว่า 2600 ปี แล้วจึงจางหายไปจากอินเดีย เป็นการสอดคล้องกับพระสัทธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ว่า ธรรมทั้งหลายย่อมเสื่อมไปไม่ตั้งอยู่นาน

บัดนี้เป็นนิมิตหมายอันดี มีพระธรรมทูตกลุ่มหนึ่งได้เปรียบพร้อมนำพระพุทธศาสนาจากประเทศไทยกลับสู่อินเดียอีกครั้งโดยใช้ชื่อกลุ่มว่า พระธรรมทูตสายต่างประเทศอินเดีย เนปาล พลิกกายถวายโลหิตในการเผยแผ่พระศาสนา โดยมี พระธรรมโพธิวงค์ ซึ่งเป็นหัวหน้าพระธรรมทูตและพระธรรมทูตชั้นแนวหน้า ผู้มีปัญญาความสามารถ เช่น พระปริยัติโพธิวิเทศ เป็นต้น ที่มีวิสัยทัศน์ก้าวไกล โดยวางแผน วางเป้าหมาย วางกลยุทธ์ เข้าใจยุคยุคศาสตร์ในการประกาศพระศาสนา มีความตั้งใจมั่นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันคือ จรล ภิกขเว ฯ

อาหาร อากาศ อารมณ์ คืออุปสรรคปัญหาสำคัญของพระธรรมทูตสายต่างประเทศอินเดีย-เนปาล บางรูปท่านไปแล้วต้องสละชีวิตเป็นพุทธบูชา กลับมาเมืองไทยแค่เฝ้างกระดุกอังกคาร แม้ชีพจะอวสาน แต่ตำนานและคุณงามความดี ก็ได้รับการสดุดีจากพระธรรมทูตรุ่นแล้วรุ่นเล่า ดังคำปฏิญาณตนของพระธรรมทูตที่พรำบ่นทุกคำเชื่อว่าข้าพเจ้าจะขอสละเลือดเนื้อและชีวิตเพื่อพระศาสนา



ปัจจุบันพระพุทธศาสนากลับสู่อินเดียดินแดนพระบิดาผู้พร่ำสอนเผยแผ่เพื่อยังพระสัทธรรมให้เกิดกลางใจเหล่าพุทธบริษัท ใช้พระบารมีสืบทอดมรดกธรรมเป็นต้น เป็นแรงผลักดันให้ลือพระธรรมจักรได้หมุนไป ออย่าเป็นพระธรรมทูตแค่เป็นชื่อเรียกขาน แต่เป็นพระธรรมทูตโดยหัวใจและสายโลหิต เผยแผ่เป็นนิมิตมอภายถวายชีวิตเป็นพุทธบูชา

| ODB 25060 |

060

พระสุทิตย์ เขมจิตโต (วิเศษชาติ)
เกิด พ.ศ.2515 พรรษา 10 ภูมิลำเนา จังหวัดศรีสะเกษ
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, พธ.ม.
วัดนครป่าหมาก แขวงซึกพระ เขตดลิ่งซัน กรุงเทพมหานคร
โทร : 088-805-1940 | goson195@hotmail.com
Facebook : Sutaieya Titphamark



ธรรมะ คือ ธรรมชาติ
 ธรรมชาติ คือ ความจริง
 การนำความจริงมาถ่ายทอด ก็คือ
 “การแสดงธรรม”



061

| ODB 25061 |
พระจีระ เตชปญฺโญ (อาจสมคำ)
 เกิด พ.ศ.2507 พรรษา 10 ภูมิลำเนา จังหวัดอุบลราชธานี
 วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, พธ.ม. (วิปัสสนาภาวนา)
 วัดกลาง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี
 โทร : 064-193-1217 | atromkhamrj@gmail.com

ถ้ารู้ว่าพรุ่งนี้ ต้องตื่นมาเพื่อใคร
 หัวใจก็พร้อมจะไปทุกที่
 หากสิ่งที่ทำตอกย้ำความดี
 หมดหัวใจนี้ พร้อมยินดีทำให้

เราไม่อาจล่วงรู้เลยว่า
 จะมีวันพรุ่งนี้อีกกี่วันแต่ทุกๆ ครั้ง ที่เรตื่นมา
 จะพบว่านอกจากชีวิตต้องดำเนินไป
 เรามีใครมากมายคอยขับเคลื่อนเราไปสู่ความสำเร็จนั้น
 คือคนที่รอคอยอยู่เบื้องหลัง มันคงไม่มีข้ออ้างอะไร
 หากจะหาเพื่อใครสักคนบ้าง บนเส้นทางความดีนี้
 ขอมอบให้ทุกคนที่ผ่านมา

062

| ODB 25062 |
พระมหาแสงสุริยา สุริยาโก (ไกรรัมย์)
 ปีเกิด พ.ศ.2531 พรรษา 10 ภูมิลำเนา จังหวัดระนอง
 วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ.6, ปริญญาตรี นิเทศศาสตร์บัณฑิต
 วัดปากน้ำ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร
 โทร : 094-868-4449 | Suriyabho31@gmail.com
 Facebook : PM SG

ไม่มีความสำเร็จใดที่จะไม่ใช่ ความพยายามและเวลา

คนเราทุกคนก็หวังที่จะประสบความสำเร็จด้วยกันทั้งนั้น ความสำเร็จนั้นก็แตกต่างกันไป ตามแนวทางและแนวความคิดของแต่ละบุคคล ความคิดดีๆ เพียงความคิดเดียวสามารถสร้างแรงบันดาลใจ ทะยานสู่ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ได้

ตราบใดที่คุณยังไม่ลงมือทำ อย่าเชื่อว่าคุณทำได้ คนที่ประสบผลสำเร็จไม่ใช่อยู่ที่แรงถึง แต่อยู่ที่มีความตั้งใจแน่วแน่ไม่เปลี่ยนแปลง



| ODB 25063 |

063

พระมหาสันต์ ภูริปัญโญ (ยางสิงอ้อ)

ปีเกิด พ.ศ.2531 พรรษา 10 ภูมิลำเนา จังหวัดนครพนม

วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ. 7, พธ.บ., ศษ.ม.

วัดไตรภูมิ ตำบลท่าอุเทน อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม

โทร : 097-454-3492 | pooripunyo@hotmail.com

Facebook : หนุ่มน้อย วัดใต้



Feelings:

The Overseas Dhammaduta Bhikkhus Program - 2019

The Overseas Dhammaduta Bhikkhus (Missionary Buddhist Monks) Training Program is one of the most valuable program for acquiring Buddhist knowledge, Academic Skill, Mindfulness Meditation, and Monastic disciplinary activities, and Pilgrimage to India and Nepal. This year have done successfully The Overseas Dhammaduta Bhikkhus (Missionary Buddhist Monks) Training Program - 2019, Batch 25th. During the training program we have involved with many actives such as chanting session, reading and writing session in the seminar at MCU seminar hall (Room Theater D).

I would like to state, during the program every honorable Teacher, Staff of MCU greatly cooperation with us, their nice behavior, it was a most successful training program, my deepest gratitude to the Overseas Dhammaduta Bhikkhus Training management committee, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

| ODB 25064 |

064

Suman Barua (Venerable Sumanpriya Bhikkhu)

Year of Birth : 1988 Nationality : Bangladeshi

Educational Background : Doctor of Philosophy MCU

Present Address : Wat Thepakorn, Charan Sanit wong 68, Bangphlad, Bangkok, Thailand

โทร : +66 (0) 953 865 107, sumanpriyabhikkhu@gmail.com

“ถือศีลข้อเดียวพอ”

ท่านพระพุทททาส กล่าวว่า ถือศีลข้อเดียวพอ คือ ไม่เห็นแก่ตัว และกล่าวต่อไปว่า สมมติว่านะ ประชาชนทุกคนในประเทศเรานั้นเห็นแก่ตัว หรือ ประเทศไหนก็ได้ อย่าออกชื่อเลย ประชาชนราษฎรทุกคนเห็นแก่ตัว เลือกผู้แทนมา ก็ได้ผู้แทนที่เห็นแก่ตัว ไปตั้งรัฐบาลก็จะได้รัฐบาลที่เห็นแก่ตัว และต่ออีกว่า ธรรมะสูงสุด คือ ความไม่เห็นแก่ตัว และความเห็นแก่ตัวเป็นต้นเหตุของความเลวร้าย ท่านชี้แจงต่ออีกว่า ผู้มีความเห็นแก่ตัวจัด จะมีปัญหารอบด้าน จะระแวงสงสัยอะไรไปเสียหมด แล้วก็ไม่เห็นผู้อื่นว่าเป็นมิตร จะเห็นเป็นศัตรูไปหมดและท่านยังให้ทางแก้เป็นบทกลอนอีกว่า
มองตัวเองบ้าง

เห็นเขามี เลวบ้าง ช่างหัวเขา
มองตัวเรา มีเลวบ้าง อย่างเขาใหม่
จะนินทา ฤษยา เขาทำไม
รีบแก้ไข ชั่วของเรา ให้เบาบาง

ขอเทิดทูนยกย่องปราชญ์แห่งโลก
พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)



พระธรรมทูต จิตอาสา พัฒนาความดี

‘หากฟ้ามีตา’

ท่านย่อมมองหาแต่คนทำความดี

‘หากเทวดามี’

ท่านย่อมรักษาคณกัตถุญญ

‘หากสิ่งศักดิ์สิทธิ์รู้’

ท่านย่อมช่วยเหลือคนที่ตั้งใจจริง

| ODB 25065 |

065

พระมหาศวิภรณ์ เปมสีโล (ตั้งคำ)

ปีเกิด พ.ศ.2521 พรรษา 10 ภูมิลำเนา จังหวัดตรัง

วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ.3, พธ.ม.

วัดเขาพระวิเศษ ตำบลเขาวิเศษ อำเภอวังวิเศษ จังหวัดตรัง

โทร : 062-552-8919 | gyoza8919@gmail.com

Facebook : Yotsa tang

| ODB 25066 |

066

พระมหาณัฐพจน์ ขนติโร (รองน้อย)

ปีเกิด พ.ศ.2527 พรรษา 10 ภูมิลำเนา จังหวัดสุรินทร์

วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ.3

วัดสุวรรณธาราราม ตำบลสวนแตง อำเภอละแม จังหวัดชุมพร

โทร : 064-246-5165 | Sayamejato@gmail.com

Facebook : Yanakhuttoe Bhikkhu

8 คุณสมบัติพระธรรมทูต

1. ยึดมั่นในพระธรรมวินัย
2. เข้าใจบริบทของสังคมนั้น
3. รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง
4. สามารถถ้อยแถลงภาษาและศาสตร์-ศิลป์
5. ฉลาดคิดใช้เทคโนโลยี
6. รักษาสิ่งดีๆ ดั้งเดิม-เพิ่มเติมสิ่งใหม่ๆ
7. อุทิศกายใจเพื่อประโยชน์สุขส่วนรวม
8. ร่วมกันพัฒนาจิตของตนและชาวโลก

‘เจริญภาวนา’

ทำให้มีศรัทธาเชื่อมั่นว่า พระนิพพานมีอยู่จริง

‘นมัสการพุทธสังเวชนียสถาน’

ทำให้มีศรัทธามั่นใจว่า พระตถาคตเจ้ามีอยู่จริง



RESOLVE TO BE ONESELF,
AND KNOW THAT
HE WHO FINDS HIMSELF,
LOSES HIS MISERY.

จงเป็นตัวของตัวเอง
และรู้ไว้เถอะว่า
คนที่พบตัวเองแล้ว
จะหลุดพ้นจากความทุกข์

067

| ODB 25067 |

พระเอกชัย อรินทโม (นนตรี)

ปีเกิด พ.ศ. 2529 พรรษา 10 ภูมิลำเนา จังหวัดมหาสารคาม

วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, พธ.บ.

วัดนาคปรก เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

โทร : 086-856-9307 | ek_8629@hotmail.com

Facebook : ekkachai nontree

068

| ODB 25068 |

พระศิโรตม์ สุนทรธมโม (อาวรณรัตน์กุล)

ปีเกิด พ.ศ.2518 พรรษา 9 ภูมิลำเนา จังหวัดเชียงราย

วิทยฐานะ : น.ธ.ตรี, ม.3

วัดพุทธอุทยาน(ดอยอินทรี) ตำบลดอยฮาง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

โทร : 086-437-8688 | rming6393@gmail.com

Facebook : Chuanglun Shi

ถ้าไม่เปลี่ยนความคิด... ชีวิตก็ไม่เปลี่ยน จงมุ่งมั่นพัฒนาไปสู่เป้าหมาย ที่ตั้งใจไว้อย่างมั่นคง

คนเราสามารถเลือกจะทำอะไรก็ได้ แต่ไม่สามารถทำทุกอย่างที่อยากทำได้ เพราะเวลาจำกัด ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีการตั้งเป้าหมาย ให้ถ้ามและต่อย้ำตัวเองเป็นระยะๆว่าต้องการอะไรในชีวิต ทั้งระยะสั้นและระยะยาว เช่น การเข้าถึงธรรม การฝึกตัว หรือ การเผยแผ่ธรรมะ หมั่นตรวจสอบสิ่งต่างๆ ที่เราทำ ในขณะนี้ ทำให้เราเข้าใจใกล้หรือห่างจากเป้าหมายที่เราตั้งไว้แค่ไหนอย่างไร พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญา เราต้องตื่นรู้และเรียนรู้ตลอดชีวิต ให้ห่างตลอดทั้งทางโลกและทางธรรม ขวนขวายหาความรู้ใส่ตัว ควบคู่กับการพัฒนาคุณธรรมให้ยิ่งๆ ขึ้นไปไม่หยุดหย่อน

หากเป้าหมายคือการเผยแผ่พระพุทธศาสนาไปทั่วโลก การศึกษาและการตื่นรู้ตลอดชีวิต เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

จางโย ภิกขุ



| ODB 25069 |

069

พระปรีชา ญาณโสทธิโก (ชำนาญ)

ปีเกิด พ.ศ 2522 พรรษา 9 ภูมิลำเนา จังหวัดชัยภูมิ

วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ปวส. (ช่างโยธา)

วัดพระธรรมกาย ตำบลคลองสาม อำเภอลำลูกเกด จังหวัดปทุมธานี 12120

โทร : 064-571-9504, 081-301-6499 | yanasotthiko@gmail.com

Facebook : Docter Preecha

การทำดี ไม่ต้องอายุใคร เมื่อใจเรามุ่งมั่นตั้งใจใฝ่ปฏิบัติ

การตัดสินใจก้าวเข้าสู่โครงการอบรมพระธรรมทูตรุ่นที่ 25/2562 เป็นการทำตามความฝัน การได้มาแลกเปลี่ยนความคิด การเรียนรู้ การทำงานเป็นหมู่คณะ ถือว่าเป็นเกียรติแก่ตัวกรรมและที่สำคัญได้ทำหน้าที่นั้นได้อย่างเต็มความสามารถ

ซึ่งการอบรมครั้งนี้ได้เรียนรู้ว่าการเป็นพระธรรมทูตสายต่างประเทศตามความฝันนั้น ต้องมีความเพียรพยายาม ทำให้ตัวกรรมปลอบปลื้มใจมากที่สุดที่ได้มาอบรมในครั้งนี้ ถึงแม้จะเป็นระยะเวลาเพียงแค่ 3 เดือน แต่ก็ได้รับรู้ถึงอะไรหลายๆ อย่าง ของการเป็นพระธรรมทูต รวมถึงหลักธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณโครงการอบรมพระธรรมทูตสายต่างประเทศที่ให้โอกาสทำตามความฝันเข้าร่วมอบรมฯ ซึ่งเป็นโครงการที่พระภิกษุหลายๆ รูป ได้ใฝ่ฝันในการเป็นพระธรรมทูตเพื่อเผยแผ่ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้กับพุทธศาสนิกชนทั้งในประเทศและต่างประเทศ

**‘มุ่งมั่น ตั้งใจ ฝึกฝน
แล้วเราจะเป็นคนที่ดีพอ’**



| ODB 25070 |

070

พระมหาทินกร ปภัสโร (สอนภักดี)

ปีเกิด พ.ศ.2532 พรรษา 9 ภูมิลำเนา จังหวัดร้อยเอ็ด

การศึกษา : น.ธ.เอก, ป.ธ.3, พธ.ม. (การบริหารการศึกษา)

วัดบูรพาภิราม(พระอารามหลวง) อำเภอเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด

โทร : 084-793-4901 | Sonpagdee@hotmail.co.th

Facebook : Phramahatinnakorn sonpagdee

ความอดทน คือความเพียร สติเป็นกำลัง

โครงการอบรมพระธรรมทูตได้เปิดโอกาส
และโลกใหม่แก่เราได้พบเพื่อนใหม่
และได้ครูบาอาจารย์เป็นเข็มทิศ
การมาอบรมสอนให้เราได้รู้
ความรู้ เพื่อน และประสบการณ์ ทำให้เกิดมิตรภาพ
รอยยิ้มที่มอบให้แก่กันและกันรู้ซึ่ง
และบ่งบอกถึงความใส่ใจ
อยู่ด้วยกันตลอดระยะเวลา 3 เดือน

“คำว่าธรรมทูตนั้นเป็นตลอดไป
เฉกเช่นคำว่า มิตรภาพ”



| ODB 25071 |

071

พระจะไทย อุตตทีโป (จะเต็ม)
ปีเกิด พ.ศ.2532 พรรษา 9 ภูมิลำเนา จังหวัดเชียงใหม่
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, พธ.บ.
วัดเทพากร เขตบางพลัด จังหวัดกรุงเทพมหานคร
โทร : 092-819-0698 | jathai2532@gmail.com
Facebook : jathai_ja@hotmail.com



| ODB 25072 |

072

พระมหาธัญญ์ ธมฺมจารี (น้ำค้าง)
ปีเกิด พ.ศ.2532 พรรษา 9 ภูมิลำเนา จังหวัดสุพรรณบุรี
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ.9
วัดเทพธิดาราม วรวิหาร เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร
โทร : 097-279-6505 | Tanutthammajaree@gmail.com
Line : tanut2810

ความอดทนเป็นสิ่งที่ชื่นชม แต่ผลของมันหวานหอมเสมอ

โครงการอบรมพระธรรมทูตสายต่างประเทศ
รุ่นที่ 25 ปี 2562 นี้ มีพระภิกษุเข้าร่วมอบรมร้อยละ 40
จากทั่วประเทศ ถึงแม้ว่าต่างรูปต่างมาจากต่างที่กัน แต่
จุดหมายนั้นเป็นหนึ่งเดียวกัน คือ การเป็นพระธรรมทูต
สายต่างประเทศเพื่อจะได้ไปเผยแผ่พระศาสนาในต่าง
แดน การได้เพิ่มศักยภาพการปฏิบัติศาสนกิจในส่วน
ของงานเผยแผ่ได้หลากหลายครบถ้วนรอบด้านมาก
ยิ่งขึ้น ตลอดระยะเวลาสามเดือนที่อบรมร่วมกันมาได้
แลกเปลี่ยนเรียนรู้เพิ่มประสบการณ์ใหม่ๆ ผ่านร้อนผ่าน
หนาว ผ่านความสุข ผ่านความทุกข์มาด้วยกัน ก่อให้เกิด
เป็นมิตรภาพดีๆ ที่ควรแก่การเก็บไว้เป็นความทรงจำ
ตลอดไป

ในโอกาสนี้ ขอใช้พื้นที่นี้ ส่งกำลังใจไปยังพระ
ธรรมทูต รุ่นที่ 25 ทุกรูปในการปฏิบัติศาสนกิจที่ตน
ได้วางเป้าหมายไว้ให้มีความราบรื่นปราศจากอุปสรรค
หากแม้ว่า จะมีอุปสรรคมาแผ้วพาน ก็ขอให้ผ่านพ้นไป
ได้ไม่ติดขัดทุกรูปเทอญ

อย่าคาดหวังกับสิ่งที่มีชีวิต
อย่ายึดติดกับสิ่งที่มีวันดับสลาย
อย่ายอมแพ้หากยังมีลมหายใจ
อย่าประมาทมากไปกับใจคน

คงไม่มี “ดี” แบบไหนที่เป็น “ดี” อย่างแท้จริง
แต่เราควรหาว่า “ดี” แบบไหนที่ “พอดี”

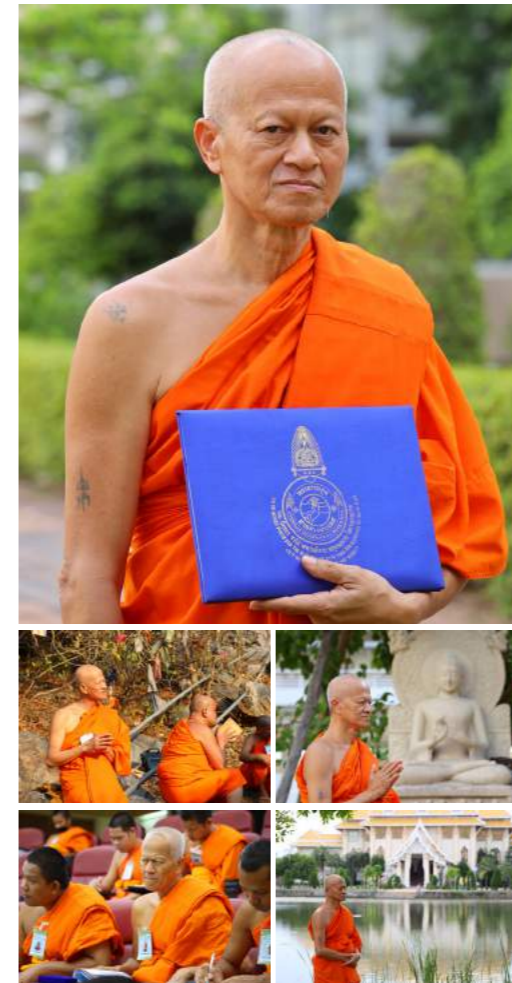
สำหรับเรา
และเป็น “ดี” ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐาน
ของการอยู่ร่วมกันในสังคม
ไม่ทำร้ายหรือสร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น
ทั้งร่างกาย จิตใจ วาจา
ที่สำคัญหลักพุทธสอนอย่างนิ่งนอนใจ
เมตตา ให้อภัย เพื่อสังคมไทยเป็นสุข



| ODB 25073 |

073

พระไตรภพ รตนโชโต (บุญพามา)
ปีเกิด พ.ศ.2524 พรรษา 9 ภูมิลำเนา จังหวัดศรีสะเกษ
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ปริญญาตรี
วัดบ้านศาลา ตำบลสำโรงตาเจ็น อำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ
โทร : 082-861-0224 | pamaboon1981@gmail.com
Facebook : traipob Boonpama



| ODB 25074 |

074

พระศิริพงษ์ อดุลกาโม (บรรดาศักดิ์)
ปีเกิด พ.ศ.2503 พรรษา 9 ภูมิลำเนา กรุงเทพมหานคร
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ปริญญาตรี
วัดแดงประชาราษฎร์ ตำบลบางสีทอง อำเภอบางกรวย นนทบุรี
โทร. 093-326-4159 | siripongbun@hotmail.com
Facebook : อดุลกาโม ศิริพงษ์

วิชาจรณสมปนโน
โส เสฏโฐ เทวมนุสฺเส

- นานิ่งไหลลึก เงินตราและเวลาเปลี่ยนใจคน
- ทุกย่างก้าวที่เดินไปด้วยสติสัมปชัญญะ
คือ การปฏิบัติของภิกษุสงฆ์
- ทำแล้วเสียใจ ยิ่งดีกว่าเสียใจที่ไม่ได้ทำ
- ความสุขอยู่เหนือโลก หาใช่จุดหมายปลายทาง
คือนิพพาน
- ทำทุกอย่างด้วยสติสัมปชัญญะ
- คิดการใหญ่ อย่าสนใจเรื่องเล็ก
- เป็นคนต้องอดทน อดกลั้น
เป็นพระภิกษุสงฆ์ต้องปล่อยวาง

ใช้ชีวิตอย่างเก่า ก็จะได้อย่างเก่า ใช้ชีวิตอย่างใหม่ ก็จะได้อย่างใหม่

จงอย่าเก็บของดีๆ ไว้โดยอ้าง ว่าเพื่อโอกาสพิเศษ
เพราะทุกวันนี้เรายังมีชีวิตอยู่คือโอกาสที่พิเศษสุดแล้ว
จงแสวงหาการหยั่งรู้
จงนั่งตรงระเบียบเพื่อชื่นชมกับการมีชีวิตอยู่
โดยไม่ใส่ใจกับความอยาก
จงใช้เวลากับครอบครัว เพื่อนฝูงคนที่รักให้มากขึ้น
กินอาหารให้อร่อย ไปเที่ยวในที่ที่อยากจะไป
ชีวิต คือ ท่วงโซ่หน้าที่แห่งความสุข
ไม่ใช่เพียงแค่การอยู่ให้รอด เอาแก้วเจียรระโนที่มีอยู่มาใช้เสีย
น้ำหอมดีๆ ที่ชอบ จงหยิบมาใช้เมื่ออยากจะใช้

เอาคำพูดที่ว่า “สักวันหนึ่ง.....” ออกไปเสียจากพจนานุกรม
บอกคนที่เรารักทุกคนว่า เรารักพวกเขาเหล่านั้น แค่ไหน
อย่าผัดวันประกันพรุ่ง ที่จะทำอะไรก็ตาม
ที่ทำให้เรามีความสุขเพิ่มขึ้น
ทุกวัน ทุกชั่วโมง ทุกนาที มีความหมาย เราไม่รู้เลย
ว่าเมื่อไร มันจะสิ้นสุดลงและเวลานี้....
ในบางครั้งเราก็ต้องยอมที่จะเดินร่ำ
กับปีศาจร้ายเพื่อที่จะได้นำตัวเรา
ออกจากขุมมรณะได้โดยง่าย



| ODB 25075 |

075

พระอำนวย ฐานวิโร (ดาษโรสง)
ปีเกิด พ.ศ.2523 พรรษา 9 ภูมิลำเนา จังหวัดนครราชสีมา
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, พธ.บ.
วัดวาริสุทธธารวาส อำเภอตอຍสะเกิด จังหวัดเชียงใหม่
โทร : 085-618-7621 |
Facebook : อำนวย ดาษโรสง



| ODB 25076 |

076

พระมหาเจษฎา วรเชฎฐโ (เพชรมณี)
ปีเกิด พ.ศ. 2533 พรรษา 9 ภูมิลำเนา จังหวัดสงขลา
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ.4, ปริญญาโท
วัดโพธิ์ปฐมาวาส พระอารามหลวง อ.เมือง จ.สงขลา
โทร : 087-666-1093 | boy_boy_05@hotmail.com
Facebook : jetsada phetmanee

AFTER ALL LIFE GOES ON ถึงที่สุดแล้ว ชีวิตก็ต้องเดินต่อไป

“หยาดน้ำค้างบนปลายยอดหญ้ายามต้องแสง
อาทิตย์อุทัย ย่อมเหือดแห้งหายไป ตั้งอยู่ไม่นาน ฉันทัด
ชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย ย่อมถูกความแก่ ความเจ็บ และ
ความตาย เฝ้ามลยาญไป ตั้งอยู่ไม่นาน ฉันทันั้น”

เพราะฉะนั้น เราจึงต้องหมั่นเตือนสติตัวเรา
เองบ่อยๆ เพื่อความเป็นผู้ไม่ประมาทในชีวิต จงมอง
สังขารร่างกาย เหมือนหยาดน้ำค้างบนปลายยอดหญ้า ที่
ตั้งอยู่ได้ไม่นาน ในไม่ช้าก็ต้องเหือดแห้งไป ชีวิตเราต้อง
เสื่อมสลายไปในที่สุดเช่นนั้น

เราเองก็ยังไม่รู้ว่าความตายจะมาถึงเราเมื่อไร
เพราะชีวิตนี้เป็นของน้อยนิด ควรรีบเร่งทำความเพียร
สร้างความดีสั่งสมบารมียิ่งขึ้นไป แล้วชีวิตของเราจะ
ปลอดภัย แม้ประสบทุกข์อันใหญ่หลวง จะผ่านพ้นไปได้
ด้วยบารมีที่สั่งสมมาอย่างดีแล้ว

อดีตต้องละลด อนาคตต้องรู้จัก ปัจจุบันต้องกำหนด

อะตติตัง นานันวาคะเมยยะ นัปปะฏีกังเฆ อะนาคะตัง
บุคคลไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้วด้วยอาลัย.
และไม่พึงพะวงถึงสิ่งที่ยังไม่ถึง

ยะทะตัมปะหิณันตัง อัปปัตตัญจะ อะนาคะตัง
สิ่งเป็นอดีตก็ละไปแล้ว, สิ่งเป็นอนาคตก็ยังไม่มา

ปัจจุปปันนัญจะ โย ธัมมัง ตตถะ ตตถะ วิปัสสะติ
อะสังหิรัง อะสังกุปปัง ตัง วิทธา มะนุพฺรหะเย.
ผู้ใดเห็นธรรมอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าทีนั้นๆ อย่างแจ่มแจ้ง,
ไม่มองแง่นคลอนแคลน, เขาควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้

อัชเชวะ กิจจะมาตัมปัง โก ชัญญา มะระณัง สุเว.
ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำวันนี้, ใครจะรู้ความตายแม้พรุ่งนี้
นะ ทิ โน สังคะรันเตนะ มะหาเสณะ มะัจจนา.
เพราะการฝึกเพียรต่อมัจจุราชซึ่งมีเสนามากย่อมไม่มี
สำหรับเรา

เอวัง วิหาริมามาตัมปิ อะโหระตมะตันทิตัง
ตัง เว ภัทเทกะรัตตติ สันโต อาจิกขะเต มุนิ.
มุนีผู้สงบย่อมกล่าวเรียกผู้มีความเพียรอยู่เช่นนั้น,
ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันกลางคืนว่า

“ผู้เป็นอยู่แม้เพียงราตรีเดียว ก็น่าชม”



PATIENCE IS THE WAY TO BE STRONGER ความอดทนหล่อหลอมคนให้แข็งแกร่ง

ปลายทางเป็นสื่อกลาง
ทำให้เรากลายเป็นคนที่มีศักยภาพมากกว่าที่เป็น
เราจำเป็นต้องมีเป้าหมายไม่ใช่เพื่อให้ถึงอย่างเดียว
แต่เพื่อให้เป้าหมายนั้นพัฒนาศักยภาพของเราด้วย
“ถ้าคุณยังทำได้ไม่เท่าที่หวัง”
นั่นหมายความว่า มีบางอย่างที่คุณยังไม่รู้
จงพัฒนานต่อไป



077

| ODB 25077 |
พระอาคม อาคม (พระรัมย์)
ปีเกิด พ.ศ.2531 พรรษา 9 ภูมิลำเนา จังหวัดบุรีรัมย์
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, พธ.บ., รป.ม.
บ้านโนนสวรรค์ ตำบลหนองตาต อำเภอมือง จังหวัดบุรีรัมย์
โทร : 098-616-1247 | kim.nonwan@gmail.com
Line : 0986161247

078

| ODB 25078 |
พระมหาเอกภพ ชยาภินนุโท (มณี)
ปีเกิด พ.ศ. 2532 พรรษา 9 ภูมิลำเนา จังหวัดกาญจนบุรี
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ.6, รป.ม.
วัดอรุณราชวราราม ราชวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร
โทร : 085-931-3267 : Aekmanee1989@gmail.com
Facebook : Aek Manee

อดีตมีไว้ให้ ‘เตือนใจ’ อนาคตมีไว้เพื่อ ‘เตรียมใจ’ ปัจจุบันมีไว้เพื่อให้เรา ‘ใส่ใจ’

ม่านชีวิต

ผ่านน้ำผ่านหินผา กลางพนายามคราฝน
รุนแรงเซาะผาจน ดินแตกแยกเป็นสาย
ม่านชีวิตผ่านเวลา ควรตรึงตราน่าเสียดาย
ภูมิใดคือที่หมาย เมื่อจิตกายคลายจากกัน

อนิจจา

การบวชกระทำไต่ยากแท้
การอยู่ครองเรือนก็ยากแท้
ธรรมะเป็นของลึก
การหาทรัพย์เป็นของยาก
การเลี้ยงชีพของเราด้วยปัจจัย 4
ตามมีตามได้ก็เป็นของยาก
ควรคิดถึงอนิจจาเนืองๆ
อำนาจวาสนาก็ดี ทรัพย์สมบัติก็ดี
สังขารทั้งหลายก็ตี้อย่อมดับและเสื่อม



‘โม่งยาม’ อันมีค่าของมนุษย์ คืออยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด

ถามว่า....

อะไรเป็นเครื่องอยู่ของท่าน ?

คำตอบก็คงเป็น....“ลมหายใจเข้า-ออก”

แต่น่าแปลกตรงที่ว่า

บ่อยครั้งเราปล่อยผ่านความรื่นรมย์
ของขณะปัจจุบันนั้นเสีย

“สติ สติ สติ”

คำนี้แหละที่ต้องหมั่นเตือนตนอยู่
‘ทุกโม่งยาม’

VALUABLE TIME OF HUMAN IS
TO STAY WITH THE PRESENT

079

| ODB 25079 |

พระอุไทย ปภาโร (งามเลิศ)

ปีเกิด พ.ศ.2502 พรรษา 9 ภูมิลำเนา จังหวัดระยอง

วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.4

วัดหนองบอนวิปัสสนา อำเภอปลวกแดง จังหวัดระยอง

โทร : 098-518-7453

080

| ODB 25080 |

พระมหาศุภชัย ปกสสรจิตโต (ชายสุวรรณ)

ปีเกิด พ.ศ. 2533 พรรษา 8 ภูมิลำเนา จังหวัดพะเยา

วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ.8, วท.บ.

วัดเทวราชกุญชร วรวิหาร เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

โทร: 087-648-8558 | pmsuphachai@gmail.com

Facebook : Pmsam Paphassarajitto

BEING RIGHTEOUS WITHOUT GAINING IS BETTER THAN GAINING WITHOUT BEING RIGHTEOUS

“...ความสำเร็จในทางธรรมต่างจากความสำเร็จในทางโลก ผู้ที่ประสบความสำเร็จในทางโลกโดยทั่วไปเข้าใจกันว่า เป็นผู้มีตำแหน่งหน้าที่การงานที่ดีและมั่นคงในระดับผู้บริหารเป็นข้าราชการระดับสูง หรือเป็นมหาเศรษฐี ร่ำรวยเงินทอง มีชื่อเสียง และเป็นที่น่าเชื่อถือตาในสังคม แต่ความสำเร็จในทางธรรม ท่านวัดกันที่ความสามารถในการลดละกิเลสที่มีอยู่ภายในตัวตามลำดับสูงสุด คือการทำให้สิ้นไปแห่งภวสังโยชน์ เข้าถึงความหลุดพ้นจากทุกข์อย่างแท้จริง...”

“ถึงไม่ได้ แต่ชอบธรรม
ยิ่งดีกว่า ได้โดยไม่ชอบธรรม”



| ODB 25081 |

081

พระภูธนิก สิริธโร (จิรอุดมทรัพย์)
ปีเกิด พ.ศ. 2504 พรรษา 8 ภูมิลำเนา จังหวัดนนทบุรี
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, พธ.ม. (วิปัสสนาภาวนา)
วัดไทรมาใต้ ตำบลไทรมา อำเภอมะเอนก จังหวัดนนทบุรี
โทร : 081-432-3011 | oattappa@gmail.com
Line : Santi906

ไม่ลงมือทำ จะสำเร็จได้อย่างไร

เราทำดีเวลาไหน มันก็ดีเวลานั้น
ความดีความชั่ว ไม่ได้ขึ้นอยู่กับฟ้ากับดิน
ขึ้นอยู่กับจิตกับใจ กับความประพฤติของเรา
อย่าไปโทษคนอื่น

(หลวงปู่หล้า เขมปัตโต)

| ODB 25082 |

082

พระนพพร เขมจาโร (นวกวงศ์)
ปีเกิด พ.ศ.2526 พรรษา 8 ภูมิลำเนา จังหวัดกาญจนบุรี
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ม.6
วัดเทพากร เขตบางพลัด จังหวัดกรุงเทพมหานคร
โทร : 091-778-9546 | Khemajaro@gmail.com



DON'T BE SCARED
TO FLY HIGH,
'CAUSE IT WILL INSPIRE
OTHERS.

'Failure is Not Falling Down.
But Refusing to get Up'
FaiLure is not An Option.
When Success is your Destination.
Success is a Science
if you have The Conditions
You get the Result.



| ODB 25083 |

083

พระเลอพันธ์ ปณญาปสุโต (คุปติพงศ์กุล)
ปีเกิด พ.ศ.2519 พรรษา 7 ภูมิลำเนา จังหวัดนครราชสีมา
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ปริญญาตรี
วัดหนองม่วงบุรพาราม อำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา
โทร : 081-357-4205 | Lurphan76@gmail.com
Facebook : Panjapasuto j. Bhikkhu



Just do it

IF YOU WANT TO DO
DON'T LET OTHERS TELL YOU
THAT YOU DON'T DO THIS AND THAT.
JUST DO IT BEFORE YOU DEAD.

อตตนา ทิ อตตโน นาโถ โโก ทิ นาโถ ปโร สียา
อตตนา ทิ สุตฺนเตน นาถิ ลภติ พุทฺธมฺ.
ตนแล เป็นที่พึ่งของตน คนอื่น ใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้
ก็บุคคลมีตนฝึกฝนดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งที่ได้ยาก.

ทุกๆ คนพึ่งเป็นที่พึ่งแห่งตน
เพราะไม่มีใครช่วยเหลือคุณได้ตลอดเวลา
แม้กระทั่งพ่อแม่

ในความประทับใจ ที่ได้บรมในครั้งนี้ คือ
ได้พบกับมิตรสหายใหม่ ๆ
เปิดโลกกว้าง เปิดมุมมองใหม่ในการฝึกฝนอดทน

| ODB 25084 |

084

พระมหานฤดม ชยธมฺโม (สุทโธการ)
ปีเกิด พ.ศ.2535 พรรษา 7 ภูมิลำเนา จังหวัดจันทบุรี
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ.3, พธ.บ.
วัดจักรวรรดิราชาวาส เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร
โทร : 061-668-9986 | Naridom2009@gmail.com
Facebook : นฤดม สุทโธการ

ชีวิตที่ไร้วิชา เหมือนบุพผาที่ไร้กลิ่น

ชีวิตในวัยเรียน ได้บทเรียนก่อน บททดสอบ
ชีวิตจริง ได้บททดสอบ ก่อนบทเรียน

รู้แล้วคิดพิชิตศัตรู
รู้แล้วเจ็บได้เปรียบศัตรู
รู้แล้วปฏิบัติขจัดศัตรู
รู้แล้วหึงจะยิ่งด้วยศัตรู

“ประสบการณ์สำคัญที่สุด”

085

| ODB 25085 |

พระมหาปวเรศ ปวรวาที (เกษรศุภร์)
ปีเกิด พ.ศ.2534 พรรษา 7 ภูมิลำเนา จังหวัดอุดรธานี
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ.3, พธ.บ.
วัดพระธาตุซ้อแฮ ตำบลซ้อแฮ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่
โทร : 093-135-0034 | ret.ch802@gmail.com
Facebook : ปวเรศ ปวรวาที เกษรศุภร์ | Line : 572902524



NO BEAUTY SHINES BRIGHTER THAN THAT OF A GOOD HEART

‘ไม่มีความงามใดจะสู้ใจที่งดงามได้’

มือเอื้อมตา แต่เท้ายังติดดิน

มือเอื้อมตา : พยายามไปสู่จุดหมายตามความหวัง
ที่ตนตั้งไว้ให้สำเร็จ

เท้าติดดิน :

จะสูงศักดิ์เพียงใดแต่ร่างกายและใจยังอยู่ต่ำเสมอ

ทำงานไม่ย่อท้อ ทนต่ออุปสรรค

ไม่เลือกที่รัก ไม่มักที่ชัง เป็นพลังของการเผยแพร่

ทำงานไม่ย่อท้อ :

ทำงานทุกอย่างด้วยใจรักและสนุกกับงานที่ทำ

ทนต่ออุปสรรค : ทำงานย่อมมีปัญหายืดลอด
ตั้งนั้นความอดทน คือ พลังที่ดีที่สุด

ไม่เลือกที่รัก ไม่มักที่ชัง : ทำงานต้องมีใจเป็นกลาง
วางอยู่กับอารมณ์ ผสมด้วยจิตที่ตั้งมั่น

เป็นพลังของการเผยแพร่ : ทำงานต้องมีพลังมากอย่ก่อก้อน
ทั้งพลังกายและพลังใจ การเผยแผ่จึงจะสำเร็จ



| ODB 25086 |

086

พระมหาวิทยา คุณวุฑฺโฒ (คุณแก้ว)
ปีเกิด พ.ศ. 2534 พรรษา 8 ภูมิลำเนา จังหวัดอุดรธานี
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ.4, พธ.บ. (เศรษฐศาสตร์),
พธ.ม. (เศรษฐศาสตร์การพัฒนาเชิงพุทธ)
วัดกัณตทาราราม เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร
โทร : 084-242-4476 | wittayamcu@hotmail.com
Facebook : khunawhudtho WK



ความพยายามครั้งที่ ๑๐๐ ดีกว่าคิดท้อถอยก่อนที่จะทำ

วายเมเลว ปุริโส ยาว อตถสส นิปปทา.
เกิดเป็นคนควรพยายาม
จนกว่าจะประสบความสำเร็จ
(พุทธพจน์)

การทำอะไรแล้วยังไม่บรรลุผลสำเร็จ แต่กลับท้อถอย
ไม่ใช่วิสัยของบุรุษ ข้อความข้างต้น หมายถึง
เกิดเป็นคนต้องคิดเสมอว่า ชีวิตคือ การเรียนรู้
การต่อสู้ศัตรูคือ บททดสอบกำลังใจ
การทำอะไรต้องมีความอดสาหะพยายามทำให้สำเร็จให้ได้
ไม่ฝัดวันประกันพรุ่ง ต้องพยายามจนสุดความสามารถ
ถ้าหากพลาดพลั้งก็ไม่ท้อถอย ตั้งใจต่อสู้ต่อไป
พยายามสร้างพลังใจของตนเองให้เข้มแข็ง
พร้อมที่จะต่อสู้อุปสรรคของเราให้ผ่านพ้นไป
จนถึงฝั่งแห่งความสำเร็จ

087

| ODB 25087 |

พระมหาพิจิตร ธมมวิจิตโต (หงษ์สีบสอง)
ปีเกิด พ.ศ. 2534 พรรษา 7 ภูมิลำเนา จังหวัดพิจิตร
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ.9, น.บ., ศษ.ม.
ไร่เชิญตะวัน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย
โทร : 093-296-6195 | phichit2534@gmail.com
Facebook : PHICHIT HONGSIBSONG



ATTANĀ COTAYATTĀNAṃ.

BY ONESELF
ONE MUST ADMONISH ONESELF.

“He who fights with monsters
should look to it that he himself
does not become a monster.

And if you gaze long into an abyss,
the abyss also gazes into you.”

- Friedrich Nietzsche -

088

| ODB 25088 |

พระมหาสุรชาติ สุรชาติ (สิทธิคุณสาร)
ปีเกิด พ.ศ.2529 พรรษา 7 ภูมิลำเนา กรุงเทพมหานคร
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ.4, สพ.บ.
วัดธารน้ำไหล (สวนโมกข์ฯ) อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี
โทร : 094-692-4954 | surajati.susu@gmail.com
Facebook : TuaBug Egg

DO THE BEST YOU CAN

‘ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด’

ชอบใส่ใจ Be devoted
 ใฝ่พากเพียร Be industrious
 คิดทบทวน Be scrupulous
 ลงมือทำ Get right on it
 มุ่งสู่เป้าหมายความสำเร็จ
 The success is right ahead

ผมประทับใจในความรู้ที่ทางโครงการจัดการมานำเสนอทั้งด้านวิชาการ และด้านปฏิบัติ จากที่ไม่เคยรู้ ก็ได้รู้ ปฏิบัติไม่เป็น ก็เริ่มปฏิบัติเป็น เข้าใจ เข้าถึง ประทับใจ เป็นประโยชน์มากที่สุด ขอขอบคุณคณาจารย์เจ้าหน้าที่ทุกฝ่าย และเพื่อนๆ พระธรรมทูตฯ รุ่นที่ 25 ทุกๆ รูปครับ



| ODB 25089 |

089

พระมหาโสภณ อาจิณฺณสีโล (วงศ์ประไพ)
 ปีเกิด พ.ศ.2532 พรรษา 7 ภูมิลำเนา จังหวัดภูเก็ต
 วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ.6, บธ.บ. (การตลาด)
 วัดราชโอรสาราม เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร
 โทร : 083-102-3791 | J_InW@hotmail.com
 Facebook : โสภณ วงศ์ประไพ Line : jinw0191



อย่าเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับใคร
 จนเราหมดกำลังใจ
 ทุกคนบนโลกนี้ต่างอยู่ใน
 ‘TIME ZONE ของตัวเอง’

บางคนเรียนจบตอนอายุ 22 รออีก 5 ปี ถึงจะเริ่มทำงาน
 บางคนได้เป็นนักธุรกิจใหญ่ตั้งแต่อายุ 25 ปี
 และเสียชีวิตลงในอายุ 50 ปี
 บางคนยังสดใสในขณะที่บางคนกำลังจะแต่งงาน
 บางคนกำลังสิ้นหวัง แต่บางคนกลับกำลังประสบความสำเร็จ

ทุกๆ คนบนโลกใบนี้ ต่างอยู่ใน Time Zone ของตัวเรา
 บ้างโดดเด่นขึ้นมาก่อนหน้าเรา บางคนทีหลังเรา
 แต่ทุกคนกำลังวิ่งในลู่วิ่งแข่งกับเวลาของตัวเอง
 อย่าประเมินใครต่ำไปหรือดูถูกใคร
 เขาอาจกำลังทำงานหนักใน Time Zone ของเขาอยู่
 เราก็เช่นกัน ชีวิตของแต่ละคนจะเจิดจรัส เพียงรอคอยจังหวะ
 เวลาที่ดีที่สุดที่จะแสดงผลออกมาเท่านั้น
 จงทำมันอย่างมุ่งมั่น ถ้าคุณไม่หยุด
 ผลสำเร็จจะเกิดขึ้นแน่นอน
 ไม่มีอะไรที่เร็วหรือช้าไป ถ้าคุณทำมัน ยังทันอยู่เสมอ

| ODB 25090 |

090

พระสกล มหาปุณฺโณ (บุญตง)
 ปีเกิด พ.ศ.2535 พรรษา 6 ภูมิลำเนา จังหวัดเชียงราย
 วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ปริญญาตรี
 วัดล้าน ตำบลศรี้ง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย
 โทร : 086-918-5348 | Sakol20042535@gmail.com
 Facebook : Sakol Mahapoonyo

“วิปัสสนา”

สุดยอดวิชาของพระพุทธศาสนา

วิปัสสนา เป็นความรู้แจ้ง เห็นแจ้ง รูปนามตามความเป็นจริง โดยความเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ อนัตตา ความไม่มีตัวตน

วิปัสสนาเป็นทางสายเอก ที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง มุ่งตรงสู่พระนิพพาน ซึ่งมีอยู่ในศาสนาพุทธเท่านั้น ในหลักปฏิบัติต้องเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 เท่านั้น เพราะเป็นทางเดียวที่ดับทุกข์ได้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอุบายธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ ได้แก่ การพิจารณากำหนดรู้กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม”

ฉะนั้นแล้ว ผู้ที่มุ่งหวังที่จะพ้นทุกข์ จะต้องเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 เมื่อว่าโดยสภาวะแล้ว วิปัสสนาเป็นตัวปัญญาญาณ อันเกิดจากการเจริญสติปัฏฐาน 4 จนรู้แจ้งรูปนามตามความเป็นจริง เมื่อรู้แจ้งด้วยปัญญาญาณแล้ว ย่อมถอดถอนความยึดมั่นถือมั่นความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เขา เรา เสียได้ จึงจะนำไปสู่วิมุตติความหลุดพ้น มุ่งสู่พระนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

เจริญวิปัสสนาพาใจให้สว่าง เป็นแนวทางแห่งชีวิตจิตสดใส
เจริญมรรครู้ทุกขละสมุทัย เป็นปัจจัยให้แจ้งแห่งนิพพาน



| ODB 25091 |

091

พระมหาพิชาภพ สิริจันโท (จันทลีโร)
ปีเกิด พ.ศ.2535 พรรษา 6 ภูมิลำเนา จังหวัดศรีสะเกษ
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ.3, พธ.ม. (วิปัสสนาภาวนา)
วัดโสธรวราราม วรวิหาร อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา
โทร : 085-774-2202 | pichapoop35@gmail.com
Facebook : ธรรมะ คือ ธรรมชาติ

คนมีธรรม

คนมีธรรมะ คนรู้จักธรรมะ
ไม่ใช่คนอ่านเก่ง จำเก่ง พูดเก่ง
แต่ต้องนำธรรมะ ไปปรับปรุงแก้ไข
ความคิด คำพูด การกระทำของตัวเองให้ดีขึ้น

To Know dhamma or understand or Dhamma
Not only be able to read remember or speak
But have to be able fully understand and adaptation
Dhamma to our lite sach a show to thibk speak
And to approve tor better life



| ODB 25092 |

092

พระสมโภชน์ समाจาโร (เจ้าพิทักษ์วงศ์)
ปีเกิด พ.ศ.2525 พรรษา 6 ภูมิลำเนา จังหวัดระยอง
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ปริญญาโท
วัดบางขุนเทียนนอก แขวงจอมทอง เขตจอมทอง กรุงเทพฯ
โทร : 088-099-2116 | upto50@hotmail.com
Facebook : Somphoch Jaopithakwong



MAKE IT POSSIBLE ทำมันให้เป็นไปได้

ไม่มีใครชอบความมืดมิด ชอบแต่ความสว่าง หากอยู่ในความมืดมิดแล้วรู้ว่า วันพรุ่งนี้จะได้พบแสงสว่าง เราก็มีกำลังใจ เพราะความสว่างทำให้เห็นอะไรได้แจ่มแจ้ง ซึ่งในชีวิตไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้ เมื่อชีวิตตกอยู่ในความมืด (ทุกข์) ก็ต้องเอาความมืดมาเป็นเพื่อนแท้ เมื่อชีวิตพบกับทางสว่าง (สุข) ก็อย่าได้หลงระเห็จว่าจะไม่มีมืดมิดอีกได้ เพราะธรรมชาติมีมืด สว่าง สลับกันไป ชีวิตก็มีทุกข์ มีสุขสลับกันแบบนี้ ความมืดทำให้เห็นคุณค่าของแสงสว่าง ความสว่างช่วยขจัดความมืดให้หมดสิ้น.

“มืดภายนอกสว่างได้ด้วยแสงไฟ
มืดภายในสว่างได้ด้วยแสงธรรม
สรรพสิ่งล้วนเป็นไปได้
อยู่ที่เรียนรู้และลงมือทำ”



| ODB 25093 |

093

พระมหาอนุภัทร จานธมโม (ไตรมิตร)
ปีเกิด พ.ศ.2535 พรรษา 6 ภูมิลำเนา จังหวัดสุราษฎร์ธานี
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ.7
วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่
โทร : 086-948-0919 | dee_day_2014@hotmail.com
Facebook : Anuphat Traimitr

ความสำเร็จ มีอยู่ในทุกย่างก้าว

ความแน่นอน คือความไม่แน่นอน
ความไม่แน่นอน คือความแน่นอน

ตราบเท่าที่เวลายังเดิน
และชีวิตยังดำเนินไปอยู่
การไม่หยุดอยู่กับที่เท่านั้น
จึงอยู่รอด



| ODB 25094 |

094

พระมหาบุญส่ง ปุณฺณวิโส (วงศ์เสน)
ปีเกิด พ.ศ.2531 พรรษา 6 ภูมิลำเนา จังหวัดสกลนคร
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ.6, วท.บ.มหาวิทาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
วัดหัวลำโพง แขวงสี่พระยา เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร
โทร : 096-918-1715 | Boonshong_vongsen@hotmail.com
Facebook : Boonshong Vongsen



ขุติ ปรมํ ๓โป ตติกฺขา. ความอดทน คือ ความอดกลั้นเป็นเครื่องเผาผลาญกิเลสชั้นเยี่ยม

ในโอวาทปาฏิโมกข์คาถา สิ่งแรกที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงคือ “ความอดทน” คำว่า “อดทน” มาจากคำสองคำคือว่า “อด” กับคำว่า “ทน”

“อด” คือ ให้อด เมื่อมีความปรารถนา มีความประสงค์แล้วไม่ได้รับสิ่งที่พึงปรารถนานั้น

“ทน” คือ ให้ทน เมื่อไม่ปรารถนา แต่ต้องประสบพบเจอกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนานั้น

ความอดทนเป็นคุณสมบัติขั้นพื้นฐานของพระธรรมทูต กล่าวคือ ผู้ที่จะเป็นพระธรรมทูต เป็นทูตแห่งพระธรรม ผู้นำธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปประกาศเผยแผ่แก่ชาวโลก ต้องมีความอดทน อดกลั้น เพราะการเผยแผ่พระศาสนาในต่างแดน ต่างบ้าน ต่างเมือง ต่างภาษา ต่างสังคม ต่างวัฒนธรรม เป็นความลำบากอย่างยิ่ง ทั้งทางกาย และทางใจ หากไม่มีความเสียสละ ไม่มีความอดทนเป็นเบื้องต้น เมื่อต้องประสบกับความลำบาก ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ เป็นต้น ก็จะเกิดความท้อแท้ ท้อถอย ไม่มีความปรารถนาจะทำสิ่งนั้นๆ ต่อเป็นเหตุให้การเผยแผ่ไม่ก้าวหน้า

ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงให้ความสำคัญกับความอดทน เป็นประการแรกในนโยบาย ที่ทรงประทานแก่พระสงฆ์ ในที่ประชุมสงฆ์ 1,250 รูปเมื่อคราวที่ทรงแสดงโอวาทปาฏิโมกข์

เชื่อว่าภารกิจที่เราทำทั้งหลาย ใช้ความอดทน ผ่านการอบรมพระธรรมทูตสายต่างประเทศมาได้แล้ว คงมีอีกไม่กี่สิ่งเท่านั้น ที่จะต้องใช้ความอดทนมากกว่านี้

จงอดทน อดกลั้น ต่อทุกๆ สถานการณ์ที่ต้องประสบพบเจอ แล้วจะสานต่อปณิธานของพระบรมศาสดาของเราทั้งหลายได้อย่างสมบูรณ์



095

| ODB 25095 |
พระมหาสยมภู สยมภู (นามนาย)
 ปีเกิด พ.ศ.2535 พรรษา 6 ภูมิลำเนา จังหวัดเชียงราย
 วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ.6, วท.บ. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
 วัดปากน้ำ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร
 โทร : 088-804-7126 | n.sayompu@gmail.com
 Facebook : Sayompu Namnai

รักษาตัวปลอดภัย รักษาใจปลอดภัย



ตลอดระยะเวลา 3 เดือนที่ทำให้ทุกคนได้ใช้ชีวิตร่วมกัน ร่วมทุกข์ ร่วมสุข มีอุปสรรคร่วมฝ่าฟัน มีความรู้ร่วมแบ่ง แสร้งประสบการณ์ร่วมกัน

ขอบคุณเวลา โอกาส บุญวาสนา ที่ทำให้เราทั้งหลายได้มาพบกัน สร้างเรื่องราวดีๆ ความประทับใจที่ยากจะลืมเลือน

ขอบคุณมิตรภาพจากเพื่อนๆ ที่คอยให้ความรัก ความหวังโย กำลังใจที่ดี

ขอบคุณกายของข้าพเจ้า ที่อดทนต่ออุปสรรคที่เข้ามาให้แกไขต่อสู้อดทนเวลา

ขอบคุณใจที่เข้มแข็งที่ทำให้ความทุกข์ไม่สามารถทำอะไรให้บอบช้ำได้ ท้ายสุดแล้วพวกเราที่ผ่านเป็นพระธรรมทูตรุ่นที่ 25 ไปด้วยกัน

| ODB 25096 |
พระสมุห์ณัฐพันธ์ ฉีรปณฺโณ (ยาจำปา)
 ปีเกิด พ.ศ.2534 พรรษา 6 ภูมิลำเนา จังหวัดพิษณุโลก
 วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, วท.บ.
 วัดอรัญญิก ตำบลในเมือง อำเภอเมืองพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก
 โทร : 086-927-6153 | NATTHAPAN_pans@hotmail.com
 Facebook : ณัฐ พันธุ์

096

กल्याณ วต โภ สกฺขิ
อตุตฺตานํ อติมณฺณลึ.

ท่านเอ๋ย!

ท่านก็สามารถทำได้
ใจจึงดูหมิ่นตัวเองเสีย

เราเกิดมาเพื่อสร้างบารมี
เราเกิดมาเพื่อเป็นผู้ให้มากกว่าเป็นผู้รับ
ถ้าชีวิตคิดบวกเป็น ให้ภัยเป็น เราก็คงไม่ใช่
อย่าเพิ่งบอกคนอื่นให้เป็นคนดี
แต่จงบอกตนเองให้เป็นคนดีก่อน
อย่าไปสั่งให้ผู้อื่นทำตามเรา
แต่เราจงทำตนเองให้ผู้อื่นดูเรา

เกิด เพื่อเป็นผู้ให้ประดับไว้
แก่ แล้วใจมีธรรมล้ำค่าศักดิ์ศรี
เจ็บ เป็นบทเรียนสร้างทานบารมี
ตาย มีคุณความดีให้จดจำ



| ODB 25097 |

097

พระฉัตริน ฉตฺตินิกฺโข (ประภัสสรวิจิตร)
ปีเกิด พ.ศ.2531 พรรษา 6 ภูมิลำเนา กรุงเทพมหานคร
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ปริญญาตรี
วัดโพธิ์ทอง แขวงบางมด เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร
โทร : 085-624-5786 | Chattarin863@gmail.com
Line : Manza58



| ODB 25098 |

098

พระมหาอิชฎามาศ ปกฺสุตรวณฺโณ (สุวรรณะ)
ปีเกิด พ.ศ.2533 พรรษา 6 ภูมิลำเนา จังหวัดนครราชสีมา
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ. 5, พธ.ม. (บริหารการศึกษา)
วัดสุคันธาราม เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร
โทร. 084-599-9253 | Aissadamad1@hotmail.com
Facebook : พัชร ปกสุตร วณโณ

ความฝัน + ลงมือทำ
= ความสำเร็จ

ในการเผยแผ่ศาสนาของพระธรรมทูตต้องใช้ความอดทน
ความเพียรอย่างมาก เพื่อก้าวผ่านทุกอุปสรรคปัญหา
ทุกความสำเร็จจึงมิใช่จะได้มาง่ายๆ ต้องใช้แรงกายแรงใจ
แรงกำลังสติปัญญา และความสามัคคี
บางครั้งต้องใช้ความเพียรอย่างแรงกล้า
ดังเช่นพระมหาบุรุษที่พระองค์ทรงบำเพ็ญเป็นแบบอย่าง
ในคราวที่เสวยพระชาติเป็นพระมหากษัตริย์
ซึ่งเป็นพระชาติที่ปรากฏชัดในส่วนวิริยปรมัตถบารมี
เมื่อความเพียรเต็มทีผลดีก็บังเกิด
เป็นเหตุนำความสุข ความสวัสดิ และความสำเร็จมาให้

“ร้อยพันหนาก็ผ่านอย่างองอาจ
ร้อยพันร้อนสามารถผ่านพ้นได้
ร้อยพันเรื่องปัญหาทำจิตใจ
ร้อยอุปสรรคยิ่งใหญ่ใช้ฝึกตน
ทางที่เดินกันดารมารมมีมาก
ทางลำบากหุบเหวมีให้ฝึกฝน
กรวดทรายหนามหินกล้าฟ้ามีดมน
ก็ต้องทนสู้ไปเส้นชัยมี
ความสำเร็จจะหอมหวานเมื่อผ่านทุกข์
จะพบสุขสดใสสมศักดิ์ศรี
สำเร็จเป็นนักรบราชบุรุษเมธี
เพราะว่ามีความเพียรกล้าจึงคว้าว้าชัยฯ”

เข้าใจตน เข้าใจคน เข้าใจโลก

จากเรื่องราว สู่เรื่องเล่า
ตลอดระยะเวลาของการฝึกตนเพื่อเป็นพระธรรมทูต
มีทั้งความทุกข์ ความเหนื่อย ความรู้สึกไม่เป็นดั่งใจ
แต่เรื่องราวเหล่านั้นจะกลายเป็นเรื่องเล่า
เมื่อเราได้กลับมาเจอกันอีกครั้ง
สิ่งเหล่านี้ล่ะ
จะหล่อหลอมให้เราทุกรูปเป็นพระธรรมทูตอย่างสมบูรณ์
โดยมีความมุ่งมั่น อุทิศการณ ความอดทน
ในการทำงานเพื่อพระศาสนา
ฉะนั้น จงเก็บเรื่องราวไว้เป็นกำลังใจ
ไม่มีอะไรที่เราทำไม่ได้ หากใจเราตั้งมั่นในสิ่งที่ทำ
ต่อให้เวลา 'ห ม ด ล ง'
ความดีก็ยังคงอยู่ 'ต ล อ ด ก า ล'
ต่อให้เวลา 'ผั น ผ่า น'
สิ่งที่เราสร้างยังคง 'ง ด ง าม' เสมอ
[สุขใจได้ธรรม]



| ODB 25099 |

099

พระมหาวุฒิวร วุฑฒิเมธี (สีเป้า)
ปีเกิด พ.ศ.2536 พรรษา 6 ภูมิลำเนา จังหวัดมหาสารคาม
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ. 3, ปริญญาตรี
วัดนาคปรก เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร
โทร. 085-158-8985 | Wutthivon56@hotmail.com
Facebook : สุขใจได้ธรรม



โลกนี้... คือละคร

กลละครใหญ่กว้าง	โลกกลุ่มเมืองคน
จักว่าฝนแดดลม	ผสมกันโสมทอน
ผ่องกะคอนหาบฮ้าย	ภยาภยวิบาก
กงกรรมลากแก้ให้	ผ่องไถ่ทอนตีมถม
โลกนี้หนีบ่มม	โตกใหญ่การละคร
เถิงบทตอนระทมทุกข์	โตกสรรแสนกัน
ถึงบทหันหาห่าว	เสียงนัวห้วม่วน
เทิงบทรวญพรั่าเพ้อ	ละเมอบ้าปวงไป
โลกี้ยกามใหญ่ลัน	พัดผ่านกะเกท์หมุน
โมหากลกงจักร	มาลากต่ากะตายเมี้ยน
จักว่าเพียรเช่นฆ่า	โลภายายาบาท หยังเด
บาดว่าจากโลกแล้ว	กะถิมไว่ถ่ายหลัง

| ODB 25100 |

100

พระกิตติศักดิ์ กิตติสกุโก (เพชรศรี)
ปีเกิด 2533 พรรษา 6 ภูมิลำเนา จังหวัดศรีสะเกษ
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ปวส.(อิเล็กทรอนิกส์)
วัดพิชโสภาราม อำเภอเขมรราชู จังหวัดอุบลราชธานี
โทร. 094-595-7500 | Kitisakpetsri@gmail.com
Facebook : hs3sap

เปลี่ยนศัตรูให้เป็นมิตร คือ ชีวิตของธรรมทูต

ศาสนกิจด้านการเผยแผ่ศาสนา
อาวุธต้องมีติดตัวไปและพร้อมใช้งาน
คือ **ความอดทน ความรัก และความเข้าใจ**

เข้าใจ = ในสิ่งที่มันเกิดขึ้น
อด = ต่อสิ่งที่ไม่ถูกใจ
ทน = ต่อสิ่งที่มากระทบ
รัก = คนที่เรารักเขา
รัก = คนที่เขารักเรา
รัก = คนที่เขาเกลียด
รัก = คนที่เขาซัง
รักแม้กระทั่งคนที่คิดจะทำร้ายเรา
คือรักด้วยเมตตาธรรม
ยอมนำพาสันติสุข



| ODB 25101 |

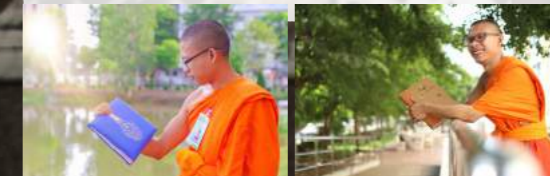
101

พระชุตีพงศ์ จันทปญฺโญ (มะโนชาติ)
ปีเกิด 2535 พรรษา 5 ภูมิลำเนา จังหวัดศรีสะเกษ
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, พธ.บ (ปรัชญา)
วัดโบสถ์ ตำบลบ้านกลาง อำเภอเมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี
โทร : 099-738-7767 | long732954@gmail.com
Facebook : ออย่าบังคับ ความจริง

วันคืนล่วงไป บัดนี้ทำอะไรอยู่

หากเปรียบชีวิต
เป็นดังการจดบันทึกในสมุดโน้ต
บางเล่มดูสับสนวุ่นวาย
บางเล่มก็เป็นระเบียบเรียบร้อย
ตั้งหนังสือที่ถูกบรรจุจัดวางไว้ในชั้น
อย่างปราณีต
นี่เป็นบทอธิบายถึงประสบการณ์ชีวิต
ของคนคนหนึ่ง ที่ไม่รอดดวงดาวนำพา
แต่เขาให้มันนำไป

การเดินทางนำมาซึ่งประสบการณ์แห่งชีวิต
ซึ่งเรียงร้อยออกมาเป็นอักษรและพยัญชนะ
บันทึกเรื่องราวลงในสมุดโน้ตแห่งชีวิต
แผ่นกระดาษแต่ละแผ่นมีเรื่องราว
และความหมายในตัวมันเอง
**อยากเดินทาง...อย่ารอรถารนำพา
มีแค่ใจ...ก็ไปถึง**



| ODB 25102 |

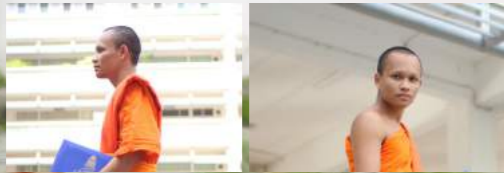
102

พระอวิรุทธ์ อภากรโร (บุตรน้ำเพชร)
ปีเกิด 2537 พรรษา 5 ภูมิลำเนา จังหวัดแพร่
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, พธ.บ.
วัดย่านยาว ตำบลหนองม่วงไข่ อำเภอหนองม่วงไข่ จังหวัดแพร่
โทร : 086-387-1994 | Kaopunt_2537@hotmail.com
Facebook : Kaopunt_2537@hotmail.com

LOOK FOR THE POSITIVE
IN THOSE AROUND YOU
AND POINT THEM OUT.
POSITIVE ATTRACTS POSITIVE.

จงมองหาข้อดี
จากผู้คนรอบข้าง
เพื่อให้คุณได้เรียนรู้สิ่งดีๆ
จากพวกเขา

ได้ร่วมทุกข์ ร่วมสุข หัวเราะ และร้องไห้
แต่มั่นกลับทำให้เราพบโอกาสและมิตรภาพที่ดี
113 ชีวิต พบเพียง 90 วัน
แต่เพื่อนกันจนวันตาย
ขอให้ทุกรูปโฉคดี รักษาสุขภาพกันด้วยนะครับ
แล้วพบกันใหม่เมื่อชาติต้องการ



| ODB 25103 |

103

พระประจักษ์ ธีรพลโย (สังเกตกิจ)
ปีเกิด พ.ศ.2537 พรรษา 5 ภูมิลำเนา จังหวัดสุรินทร์
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, พธ.บ.
วัดอาม็อง ตำบลท่าสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์
โทร : 095-564-4400 | Pragake@hotmail.com
Facebook : Prajake Sungkatkit



ธรรมะ คือ ทุกสิ่ง
DHARMA IS ALL
DHARMA IS EVERYTHING

โลกเรา มีอายุประมาณ 4,500 ล้านปี ผ่านวิกฤตร้ายแรง
หลายครั้ง ในประวัติศาสตร์โลกเคยเกิดเหตุการณ์ใหญ่ คือ
เมื่อ 252 ล้านปี และอีกครั้งเมื่อไม่นาน คือ 65 ล้านปีที่
แล้ว ครั้งหลังนี้เอง ที่กวาดล้างไดโนเสาร์หายไปจากโลก
นี้จนหมดสิ้น **แต่ไม่อยากปาก** เพราะเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง
ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตา ไม่มีตัวตน

มนุษย์คือใคร มาอย่างไร และจะไปไหน ไปไหนก็ไป ไม่ใช่
คนตาย การได้เกิดเป็นมนุษย์ ก็เพื่อจะได้บำเพ็ญตน ไม่
ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ตรัสในอัครคัมภีร์สุตตรว่า มนุษย์เกิดมาพร้อมต้นหา ต้นหา
คือ ความทะยานอยาก ปัญหาของคน คือ ความทุกข์ ทุกข์
เพราะ “อยาก” มนุษย์มีความต้องการอยู่เสมอ ขณะ
ความต้องการได้รับการตอบสนอง มนุษย์ยังอยากไม่มีที่
สิ้นสุด แต่ทุกสิ่งทุกอย่างจบลงที่ อริยสัจ 4 ทุกข์ สมุทัย
นิโรธ มรรค ผลนิพพาน

นิพพานัน ปรมิ สุขิ
นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง

| ODB 25104 |

104

พระแมน จิตเมโธ (ดาวใหม่)
ปีเกิด พ.ศ.2500 พรรษา 5 ภูมิลำเนา จังหวัดนครราชสีมา
วิทยฐานะ : น.ธ.ตรี, พธ.ม. (ปรัชญา)
วัดศาลาหนองขอน อำเภอแก้งสนามนาง จังหวัดนครราชสีมา
โทร : 091-827-3654 | metro20157@gmail.com
Facebook : Phraman Titameto

ถ้าล้มลง บาดเจ็บ อาจได้บาดแผล แต่ถ้าล้มเล็ก ยอมแพ้ จะไม่ได้อะไร

บทความนี้ ข้าพเจ้าคัดขึ้นมาเพื่อให้ตนเองด้วย และบอกเล่าแก่เพื่อนร่วมรุ่นด้วยในช่วงที่ได้ฝึกอบรมกับครูอาจารย์ พี่น้องร่วมรุ่นทุกๆ ท่าน หากนับวันเวลาแล้วก็ครบหลักสูตร 3 เดือน ซึ่งก็นับว่ายาวนานพอสมควร พอถึงวันสุดท้ายแล้ว ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามันผ่านไปเสียเหลือเกิน และแล้ววันนี้ก็ได้มาถึงได้รู้จัก และจากลากันไป แต่ละรูปแต่ละท่านก็มีเส้นทางของตนเอง แยกย้ายกันไปตามเส้นทางนั้นๆ แต่ก็ได้หมายความว่า จะไม่ได้ใครจะมาพบบันอีกรอบ ช่วงที่ได้มาอบรมร่วมกันนั้น ข้าพเจ้าได้แนวคิดหลายอย่างที่พัฒนาตนเองอาจจะทำได้บ้าง ทำไม่ได้บ้างก็ตาม หลายสิ่งหลายอย่างที่ข้าพเจ้าได้กระทำไปอาจจะเหมาะสมบ้าง ไม่เหมาะสมบ้าง ข้าพเจ้าก็ขอขมากรรมต่อทุกๆ ท่าน ขอให้ทุกท่านอธิษฐานต่อข้าพเจ้าด้วย

“เพราะบางทีการเปลี่ยนแปลงอะไรสักอย่าง อาจจะไม่ใช่เรื่องง่ายๆ แต่หากเรามุ่งมั่นในความคิด ทุกสิ่งในชีวิตย่อมเป็นไปได้เสมอ”

ข้าพเจ้ามีความประทับใจเป็นอย่างยิ่ง ที่ได้มีโอกาสมาเข้าร่วมโครงการอบรมพระธรรมทูตสายต่างประเทศในปีนี้ ซึ่งถือว่าเป็นรุ่นที่พิเศษกว่ารุ่นก่อนๆ กล่าวคือ มีโอกาสได้ชื่นชม บารมีธรรมของบุคคลสำคัญทั้ง 2 รูป ได้แก่ เจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) พระพรหมมงคล (หลวงปู่ทอง)

การได้พบบุคคลผู้เปี่ยมไปด้วยบารมีนี้ จะเป็นภาพติดตาตรึงใจของข้าพเจ้าตลอดไปจนกว่าชีวิตจะหาไม่



โอกาส คือ คุณค่าของชีวิต

การให้โอกาสเป็นสิ่งมีค่า
แต่อย่าคาดหวังว่าเราจะได้ออกไปตลอด
บางครั้งโอกาสอาจมีเพียงครั้งเดียว
เมื่อมีใครให้โอกาส
จงเห็นคุณค่าของโอกาสนั้น
รักษาและตั้งใจลงมือทำให้ดีที่สุด
เพราะบางครั้งโอกาสหน้าอาจมาไม่ถึง

หากเราไม่มีจิตสำนึกในการปรับปรุง
เปลี่ยนแปลงหรือทำในสิ่งที่ดี
สุดท้ายใครกันแน่ที่ไม่ให้โอกาสใคร
ที่สุดกลับกลายเป็นเราที่ไม่เคยให้โอกาสกับตัวเอง
หากเราปิดกั้นโอกาส แล้วใครจะอยากให้ออกัสเรา
ไม่มีใครให้โอกาสใคร ได้ดีเท่ากับเราให้โอกาส
“ตัวเราเอง”

“ใช้โอกาสเท่าที่มีแล้วจงทำมันให้ดีที่สุด”

105

| ODB 25105 |

พระมหาวิชัย จิตรตโน (แก้วนวล)

ปีเกิด พ.ศ.2535 พรรษา 5 ภูมิลำเนา จังหวัดอุบลราชธานี

วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ. 6, ปวส.

วัดปากน้ำ แขวงปากคลอง เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

โทร : 098-718-1992 | Keawnuakl2535@gmail.com

Facebook : Kaewnual thawatchai

106

| ODB 25106 |

พระธนะวัฒน์ ปญฺญาวชิโร (คำดู่)

ปีเกิด พ.ศ.2536 พรรษา 5 ภูมิลำเนา จังหวัดยโสธร

วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ประโยค 1-2 ,พร.บ.

วัดทัศนารุณสุนทรภิคาราม เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร

โทร : 095-554-4007 | Kikothanawath@gmail.com

Facebook : iamThanawath | Line : Thanawath36

ถ้าอยากรู้ ความรู้สึก ที่คุณไม่เคยไปมาก่อน...เป็นอย่างไร จงพาตัวเองไปยืนอยู่ที่ตรงนั้น...สักครั้ง

ก้าวอย่างแรกในการคิดที่จะมาเป็นพระธรรมทูตสายต่างประเทศ มีความสับสนเกิดขึ้นหลายอย่างในความคิด เพราะความไม่รู้บทบาทของพระธรรมทูตว่ามีหน้าที่อะไรต้องทำอะไรบ้าง และเรามีคุณสมบัติ ความสามารถที่จะเป็นได้หรือเปล่า? แต่ด้วยความอยากรู้อยากเห็นเป็นแรงผลักดันที่ทำให้ได้เข้ามาในโครงการอบรม อย่างน้อยก็คิดเสียว่าเป็นการเรียนรู้หาประสบการณ์ ตลอดระยะเวลาของการอบรม ก็จะมีแต่ละช่วงเวลา แต่ละเหตุการณ์ที่ดี และไม่เกิดขึ้นอยู่เสมอ แต่ก็ใช้ความอดทน อดกลั้น และยอมรับทุกสถานการณ์ ที่ทำให้ผ่านพ้นไปได้ หากจะเล่ารายละเอียด อาจจะต้องใช้เวลาเขียนเป็นเล่มอาจจะแนะนำว่า ท่านต้องลองมาสัมผัสเอง เพราะมีสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นมากมายเหลือเกิน แต่ละบุคคล แต่ก็ก็เป็นสิ่งที่คุ้มค่ามากที่สุดที่ได้รับ แต่ทุกอย่างก้าวที่ได้เดินผ่านล้วนมีความหมายทำให้เกิดจุดประกายเล็กๆ ขึ้นมาภายในใจ ซึ่งเป็นที่มาของอุดมการณ์ และช่วยเพิ่มแรงบันดาลใจที่จะทำให้มีก้าวต่อไป

สุดท้ายคงได้แค่เก็บเฉพาะความทรงจำที่ดี ที่ได้ร่วมเดินกันมาจนถึงก้าวสุดท้าย เป็นภาพความประทับใจในมิตรภาพน้ำใจไมตรีของเพื่อนพ้องและครูบาอาจารย์เป็นกัลยาณมิตรในรุ่นที่ 25 นี้ไว้ เพื่อโอกาสในการก้าวร่วมกันต่อไปในอนาคต

สำหรับพระธรรมทูตคงไม่มีช่วงเวลาใดจะสุขใจเท่ากับการเริ่มต้นออกเดินทาง

I'll tell you all about it when I see you again.

“หาหัวใจให้เจอ...ก็เป็นสุข”



107

| ODB 25107 |

พระชญาสุต ชาติโร (ลภัสชานนท์)
ปีเกิด พ.ศ. 2519 พรรษา 5 ภูมิลำเนาเดิม จังหวัดระยอง
วิทยฐานะ: น.ธ.เอก ปริญญาตรี
วัดเขาสำเภาทอง ตำบลพล อำเภอมือง จังหวัดระยอง
โทร : 094-596-5989 | Chanayus.mk@gmail.com
Facebook : chanayus Lapaschanon

DON'T LISTEN TO WHAT THEY SAY, GO SEE.

ชีวิตของคนเราคือการเดินทาง
เป็นการเดินทางที่ไม่สามารถคาดการณ์ว่าจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง
ซึ่งเราไม่อาจจะรู้อะไรได้เลย เมื่อไรที่เราต้องเจอกับปัญหาอุปสรรค
ต้องเผชิญหน้ากับความทุกข์ ความผิดหวังและอะไรอีกมากมาย
หน้าที่ของเราคือ การให้ตัวเองใช้ชีวิตเดินทางไปข้างหน้า
และก้าวต่อไปเรื่อยๆ
การกลับมาเริ่มต้นก็เหมือนสิ้นสุดการเดินทาง
รอยยิ้มของผู้คนที่ได้ร่วมทางเปรียบเหมือนกำลังใจ
ที่ให้ทุกข์ยากของร่างกายพอสิ้นลมหายใจลงไปได้
จากนี้ไปก็จะเหลือความทรงจำที่จะเก็บไว้เป็นความประทับใจ
ก่อนการเดินทางครั้งใหม่จะเริ่มต้นอีกครั้ง

Don't listen to what they say. Go see

ลิปปากว่าไม่เท่าตาเห็น

ฉะนั้น อย่าไปฟังสิ่งที่คนอื่นเขาพูดกัน
ออกเดินทางไปเห็นด้วยตาตัวเองดีกว่า
เราอาจจะเจอสิ่งที่แตกต่างจากคนอื่นก็ได้ใครจะรู้

108

| ODB 25108 |

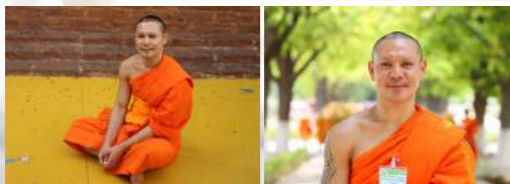
พระชิตชัย อสิณานิโณ (แสนพล)
ปีเกิด พ.ศ.2528 พรรษา 5 ภูมิลำเนา จังหวัดกำแพงเพชร
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ร.ป.ม.
วัดคลองลาน อำเภอลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร
โทร : 080-551-3358 | chichai3358@gmail.com
Facebook : farm kai



อุปสรรคสอนให้อดทน ความยากจนสอนให้พยายาม

มิตรแท้ นั้นจะอยู่กับเราทั้งในเวลาที่เรามีความสุข
และเวลาที่เรเศร้าใจ เมื่อเวลาที่เดือดร้อน
ก็ยังคงมีกันและกัน คอยช่วยกัน คิดหาหนทางแก้ไขปัญหา
เพื่อนที่เข้าใจกันนั้น ต่อให้ไม่ได้เอ่ยปากบอกเรื่องทุกข์ร้อนในใจ
แต่เพื่อนก็ยังรับรู้ได้จากความใกล้ชิด
ดังนั้น เพื่อนจึงเป็นสิ่งที่มีความ
และควรที่จะรักษามิตรภาพดีๆ ไว้ให้นานที่สุด

ตนเตือนตน ของตน ให้พ้นผิด
ตนเตือนจิต ตนได้ ใครจะเหมือน
ตนเตือนตน ไม่ได้ ใครจะเตือน
ตนแซ่เขื่อน ใครจะเตือน ให้พ้นภัย



THE FUTURE DEPENDS ON WHAT WE DO IN THE PRESENT

อนาคตขึ้นอยู่กับ
สิ่งที่เรากำลังทำในปัจจุบัน

อย่ายึดติดวัตถุมากกว่าจิต
อย่ามัวคิดเรื่องทุกข์ใจใส่สมอง
อย่าตัดสินคนอื่นแค่เพียงมอง
อย่าอิจฉา อย่าคิดครอบครอง
ของที่ไม่ใช่ของเรา



109

| ODB 25109 |

พระเสกสรรค์ จานยุตโต (ศรีทน)
ปีเกิด พ.ศ. 2528 พรรษา 5 ภูมิลำเนา จังหวัดศรีสะเกษ
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ปริญญาตรี
วัดบกจันทรินทร์ ตำบลห้วยเหนือ อำเภอขุขันธ์ จังหวัดศรีสะเกษ
โทร : 098-841-8449 | seksansriton@gmail.com
Facebook : พระเสกสรรค์ จานยุตโต

110

| ODB 25110 |

พระมหากรรวุฒิ จานิสฺสโร (ปานนิล)
ปีเกิด พ.ศ. 2524 พรรษา 5 ภูมิลำเนา จังหวัดเพชรบูรณ์
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ. 3
วัดเขื่อนเพชร ตำบลท่ายาง อำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบูรณ์
โทร : 093-452-6829 | mancool172@gmail.com
Facebook : Mac korrawut pannin

ชนะทุกขณะจิต จะลิขิตชีวิตตน จะไปต่อหรือพอช้านี้

ความประทับใจในการอบรมก็คือการที่เราได้มีเพื่อนและกัลยาณมิตร เพิ่มขึ้นในบางครั้ง การอยู่ในสถานการณ์ที่บีบคั้นอารมณ์ และความยากลำบากด้วยกันทำให้เราเข้าใจคำว่ามิตรภาพมากขึ้น ถ้าเรามองข้ามในสิ่งที่ไม่ดี ของแต่ละคนเราจะเห็นเพื่อนที่เข้าใจเรามากที่สุด อย่าให้เราขาดทุนกับความเลวร้ายของสถานการณ์และอารมณ์ของเราเอง

ในบางครั้งเราต้องเสาะหาความรู้ภายนอกจนลืมไปว่าจิตใจของเราต้องการอะไร ต้องการพัก ต้องการสงบ มีความปีติสุข เลี้ยงจิตเราหรือเปล่า ในการปฏิบัติที่แคมป์สน 1 เดือน แล้วต่อด้วยการไปเฝ้าพระพุทธองค์จริงในจิตใจของเรา ในอินเดียกลับทำให้จิตใจของเรามีความเข้มแข็ง มีปีติสุข และพร้อมกับทุกสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้น



| ODB 25111 |

111

พระสุรสิทธิ์ ปภัสโร (นพสรานุสิน)
ปีเกิด พ.ศ. 2512 พรรษา 5 ภูมิลำเนา จังหวัดนครราชสีมา
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ม.6
วัดพุทธเมตตาบุญญาภิภาพ ต.แม่ปะ อ.เถิน จ.ลำปาง
โทร. 062-963-5399 | surasit.orchid@gmail.com
Facebook : Shining Heart



| ODB 25112 |

112

พระมหาสมควร สิริวุฑโฒ (พุ่มไพรวัลย์)
ปีเกิด พ.ศ.2535 พรรษา 5 ภูมิลำเนา จังหวัดกาญจนบุรี
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, ป.ธ.4, พธ.บ.
วัดแสงสรรค์ ต.ประจักษ์ปัตย์ อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี
โทร : 092-368-6236 | S.Siriwuttho@gmail.com
Facebook : siriwuttho Phikku

เติบโต เรียนรู้ เข้าใจ นำไปใช้

โครงการอบรมพระธรรมทูตสายต่างประเทศ
ทำให้ข้าพเจ้าเติบโตมากขึ้น
เข้าใจในหน้าที่ของชาวพุทธว่าควรมีควรทำอะไร
เพื่อพระพุทธศาสนาและตนเอง
ตลอดจนคนรอบข้าง
เพราะฉะนั้น พระธรรมทูตทุกรูป
ต้องเรียนรู้ให้เข้าใจหลักของพระพุทธศาสนา
แล้วจึงนำไปเผยแผ่

สังฆกรรมชีวิต คือ การเรียนรู้

เราก้าวเดินไปข้างหน้า
เปิดประตูบานใหม่ๆ และทำในสิ่งใหม่ๆ
เพราะคนเป็นสิ่งมีชีวิต
ที่อยากรู้อยากเห็น
เจ้าความอยากรู้อยากเห็นนี้เอง
ที่นำพาเราไปสู่หนทางใหม่ๆ



| ODB 25113 |

113

พระธีรเจต ธีรญาโณ (พลาสีบสาย)
ปีเกิด พ.ศ.2538 พรรษา 4 ภูมิลำเนา จังหวัดขอนแก่น
วิทยฐานะ : น.ธ.เอก, พธ.บ. (การสอนภาษาไทย)
วัดยานนาวา แขวงยานนาวา เขตสาทร กรุงเทพมหานคร
โทร : 094-434-7249 | Phlasuebsai1995@gmail.com
Facebook : Thirajet Teerayano



ธรรมทูตมีทำนอง “สังจะพระธรรมทูต”

เสียงปฏิญาณดังก้องกังวานหน้าพระปฎิมา
ลูกขอให้สัญญาว่าจะทำดีถวายตอบแทน
พระธรรมทูตไทยตั้งใจไว้ก่อนไปต่างแดน
อธิษฐานด้วยความหนักแน่นเป็นตัวแทนแห่งกองทัพธรรม
ปฏิญาณขอมอบกายถวายชีวิต
ทำหน้าที่ศิษย์ตามที่อาจารย์พร่ำสอน
เดินตามธรรมวินัยด้วยกายใจระวังสังวร
เพื่อนำธรรมคำสอนดับทุกข์ร้อนแก่ชาวประชา
พนมกรน้อมไหว้วอนวันทาประกาศ
ขอยอมมอบตัวเป็นทาส รับใช้พระศาสดา
เสียดสละทุกสิ่งมอบกายถวายชีวา
ลาภยศสรรเสริญมีมาลูกวางบुชาถวาย
ตั้งสังจะอธิษฐานอีกที
เมื่อทำคุณความดีไม่หวังรางวัลตอบแทน
ยอมสละทุกอย่างแม้ร่างกายตายแทน
เพื่อประโยชน์แก่ชนทั่วแดน
ให้มั่นคงในศาสนาสาธาพรสืบไป

ODB 25019 ประพันธ์



Gallery of Pride



ภาควิชาการทางธรรม
Dhamma Academic Course











วันแห่งความสำเร็จพระธรรมทูต
The Last Day
Auditorium Hall
Mahachulalongkornrajavidyalaya University



วิปัสสนากรรมฐาน

Vipassana Meditation

ณ ศูนย์พัฒนาศาสนาแม่เปิน
อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์
14 มีนาคม - 15 เมษายน 2562







สาธุ ปาแปน ทุกกร
ความดี ยืนยงยิ่งกว่าทุก





ศึกษาพุทธธรรมในแดนพุทธภูมิ

India-Nepal

17 เมษายน - 1 พฤษภาคม 2562











กิจกรรมพิเศษ
Special Activity

| วันวิสาขบูชาโลก 15 - 16 พฤษภาคม 2562 |





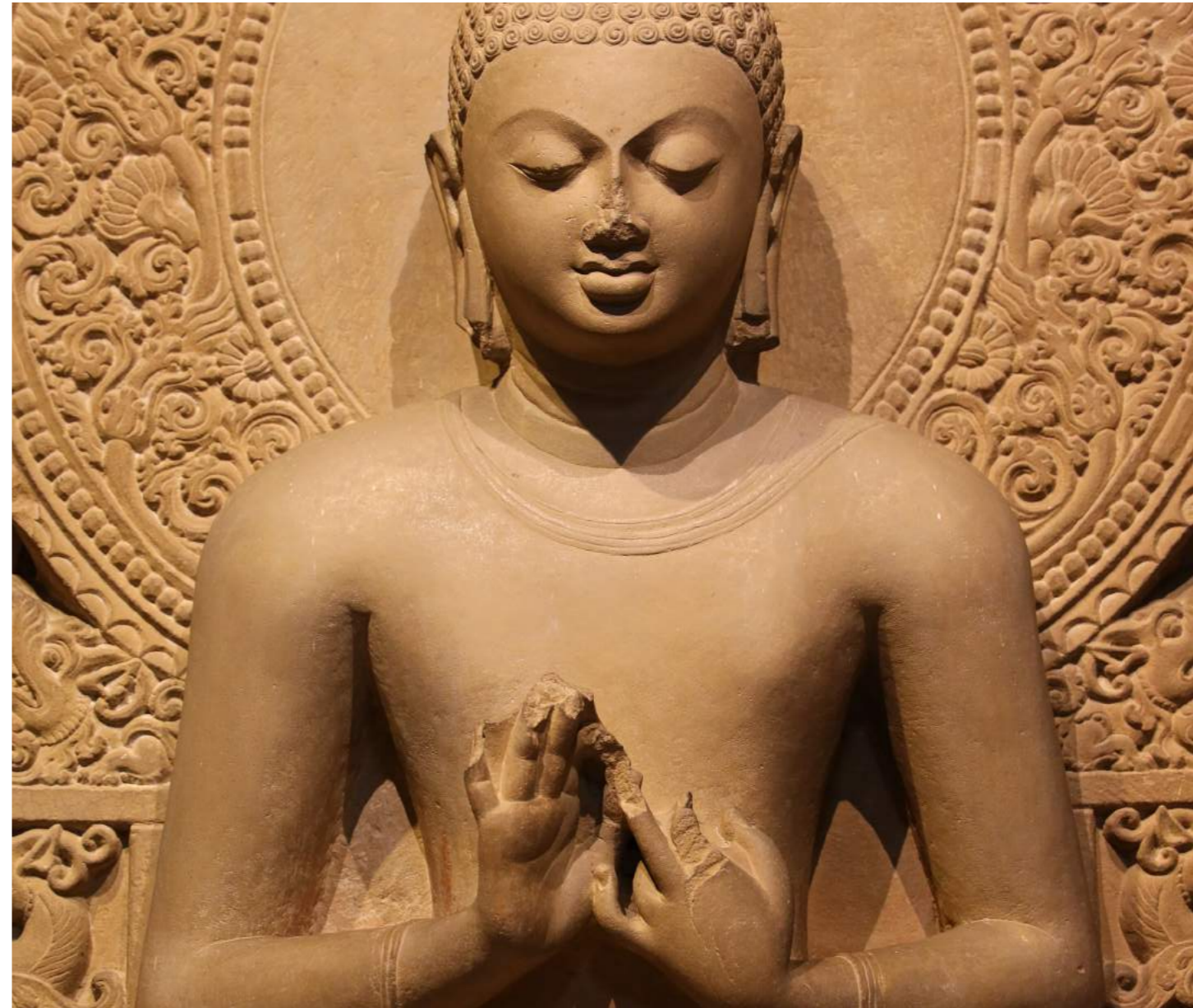
| วันจําหนัก ทองประเสริฐ 2 พฤษภาคม 2562 |



| เจริญพระพุทธมนต์พิธีพระบรมราชาภิเษก 4 พฤษภาคม 2562 |



| ทำบุญอายุวัฒนมงคล พระพรมวชิรญาณ 26 พฤษภาคม 2562 |





ภาคผนวก
Appendix



พระธรรมทูตพิเศษ ปี 2562

1. พระศรีสิทธิธมฺมิ (เฉลิมชัย ชยเมธี, ชยเมธีกุล)
2. พระภาวนามังคลาจารย์ (ชนมมงคล ฐานสมปนฺโน, นาประกอบ)
3. พระครูปลัดสุวัฒนวิจิตรคุณ (วีรพล วีรญาโณ, โพธิ์เงิน)
4. พระครูศรีปริยัติโฆสิต (เฉลิมพล โฆสนาโม, เมียงมาก)
5. พระครูวิจิตรวราลังการ (อนันต์ กุสลาลังกาโร, นิสตล)
6. พระครูอุดมโพธิวิเทศ (ณรงค์ อุตตมวิโส, เสนทรนารถ)
7. พระปลัดปิยศักดิ์ ปิยธมฺโม (ไพรมณีวงศ์)
8. พระมหาดนัยพัชร คมภีรปญฺโญ (ยุนิรัมย์)
9. พระมหาสมเกียรติ ยุติโก (พวงใย)
10. พระมหาอนุชา กาญจโน (ทองทา)
11. พระมหาสมาน ชาตวิริโย (ศศิสุวรรณพงศ์)
12. พระมหาไพฑูรย์ ปนตนนฺโท (วรรณบุตร)
13. พระมหาโกศล ธีรปญฺโญ (มาตี)
14. พระวิฑูรย์ ฐานงโร (เจือจันทร์)
15. พระสมุห์แสงสุรี ธีรภทฺโท (ทองมาก)
16. พระนคร อริโย (ทรัพย์ข้า)
17. พระครูสมุห์ประสิทธิ์ สิริปญฺโญ (มังกร)
18. พระประวิง อุตตทีโป (ทองแก้ว)

คำปฏิญาณ

ข้าพเจ้าขอปฏิญาณต่อหน้าพระพุทธปฏิมา และครูอาจารย์ ณ ที่นี้ว่า ข้าพเจ้า
ขอยอมเป็นทาสผู้รับใช้ของพระพุทธเจ้า พระธรรมและพระสงฆ์ พระพุทธเจ้า
พระธรรม และพระสงฆ์ เป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าขอปฏิญาณว่า จะตั้งใจฝึกฝนอบรมตน
ศึกษาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ปฏิบัติตามคำแนะนำพร่ำสอนของครูอาจารย์
และปฏิบัติตามพระธรรมวินัยด้วยความเคารพ

ข้าพเจ้าขอปฏิญาณว่า เมื่อประกอบคุณงามความดีใดๆ
จะไม่หวังผลตอบแทน เป็นลาภ ยศ สรรเสริญ เกียรติ ชื่อเสียงแก่ตนเอง
จะขอทำถวายเป็นเครื่องสักการบูชา
ตอบแทนแต่พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์

องค์ ธนัง ชีวิตถจาปิ สัพพัง
จเช นโร ธมมมนุสฺสรนโต

ข้าพเจ้าขอปฏิญาณว่า ในฐานะพระธรรมทูตสายต่างประเทศ
ขอยอมสละสรรพสิ่ง ทั้งสมบัติ อวัยวะ และชีวิตของตน
เพื่อประโยชน์สุขของพหุชน
และความพัฒนาสถาพรของพระพุทธศาสนาสืบไป

ประพันธ์โดย พระราชปัญญาเมธี (สมชัย กุศลจิตโต)
อดีตรองอธิการบดีฝ่ายกิจการต่างประเทศ

The Promise

I make vow to the Buddha and my preceptors
that I shall serve the Buddha, the Dhamma and the Sangha.

I vow to pursue self-training,
learning and the exchange of knowledge diligently.
I vow to abide by the advice of my preceptors
and to practice the Dhamma-Vinaya with humble respect.

I vow that, when fulfilling any duty,
I shall not expect worldly rewards such as material gains,
rank, compliments, honors and fame for my own sake.
I shall transfer any reward
in order to show my reverence
for the Buddha, the Dhamma and the Sangha.

**Aṅgaṃ dhanaṃ jīvitañcāpi sabbam
Caje naro dhammamanussaranto.**

In the name of the Overseas Dhammaduta Bhikkhus,
I vow to sacrifice everything
including my own property, organs and life
for the happiness of all beings
and beneficial expansion of the Buddha-Sasana.

Phra Rajpaṭhīkīmedhī (Somchai Kusalacitto)
The Former Vice-Rector for Foreign Affairs



MAHACHULALONGKORNRAJAVIDYALAYA UNIVERSITY

Bangkok, Thailand

This is to certify that

has supported the Overseas Dhammaduta Bhikkhus Training Course, Class

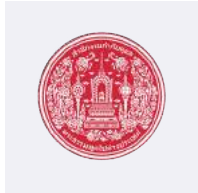
Given him an honor as Extraordinary Overseas Dhammaduta Bhikkhus.

May he be happy and prosperous in the Buddha-sasana.

Given on

(Phra Sophonvachirabhorn)
Vice-Rector for Foreign Affairs

(Prof.Dr. Phra Rajapariyatkavi)
Rector





 **ODB** 25
OVERSEAS DHAMMADUTA BHIKKHUS