

วิจารณ์หนังสือ : Book Review
การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน
IMPROVING WORK EFFICIENCY



ผู้เขียน : สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์
(ป.อ.ปยุตโต)
ปีที่พิมพ์ : กันยายน 2561
จำนวน : 25 หน้า
สำนักพิมพ์ : โรงพิมพ์สำนักงาน
พระพุทธศาสนาแห่งชาติ



¹พระครูปริยัติธีรวงศ์ (บรรจบ ศรีแพงมอน) และ ²พระครูปริยัติพัฒนบัณฑิต (มิตร ฐิตปญโญ)
¹Phra Khru Pariyatteeerawong (Banchob Saipangmon)
and ²Phrakru Pariyattiphattanabundit (Phra Mahamitr Thitapanyo)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

¹Mahachulalongkornrajavidyalaya university, Thailand

¹banchob12061964@gmail.com

Received: December 26, 2024; **Revised:** January 17, 2025; **Accepted:** January 31, 2025

บทคัดย่อ

การเขียนบทวิจารณ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายการประยุกต์ใช้ “หลักความสันโดษ” ซึ่งเป็นหนึ่งหลักธรรมที่สำคัญหลักหนึ่งในการปรับตัวเพื่อการใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบัน สภาวะทางการเมืองเศรษฐกิจและสังคมมีผลกระทบต่อการดำรงอยู่ของชีวิตที่มีคุณภาพ การประยุกต์ใช้

¹ นิสิต, หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

² รองศาสตราจารย์, ดร., หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ความสันโดษเพื่อให้คนในสังคมเข้าใจธรรมชาติของตนเองมากขึ้น เนื่องจากความเร่งรีบในการดำเนินชีวิตและการดิ้นรนกับกระแสการเปลี่ยนแปลงทางสังคม การเมืองและเศรษฐกิจ คนส่วนใหญ่ในสังคมต่างพยายามที่จะหาปัจจัย 4 ที่มุ่งเน้นในการตอบสนองความต้องการของบุคคล การวิจารณ์นี้เป็นการชี้แจงให้เห็นเนื้อหาที่สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันในมิติทางของพุทธศาสนา ในการแก้ปัญหา ลักษณะของมนุษย์ การแสดงออกต่อตนเอง และผู้อื่นตลอดถึงการดำเนินชีวิต เพื่อการพัฒนาสู่สังคมอุดมคติ

คำสำคัญ : ความสันโดษ และความไม่สันโดษ,อิทธิบาท4 ทางแห่งความสำเร็จ

Abstract

This review aims to explain the application of the principle of contentment in daily life. Contentment is one of the most important principles essential for adapting to life in contemporary society. Currently, political, economic, and social conditions significantly affect the quality of life. Applying the concept of contentment helps individuals in society gain a deeper understanding of their own nature. Humans often struggle with the currents of social change and the fast-paced demands of modern living. Politics and economics are major factors driving this struggle. Most people in society strive to secure the four basic necessities of life, focusing on fulfilling personal needs. This review highlights content that aligns with current circumstances through a Buddhist lens, addressing human characteristics, self-expression, interpersonal interactions, and ways of living that contribute to the development of an ideal society.

Keywords: Contentment, Non-contentment, and the Four Paths to Success (Iddhipada 4)

บทนำ

หนังสือ“การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน”เขียนโดย สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือแนวธรรมะวิชาการ โดยนำคำสอนของพระพุทธองค์เข้าสู่เนื้อหา มีจำนวน 25 หน้า พิมพ์ครั้งที่ 35 กันยายน 2561 จำนวน 5,000 เล่ม กองส่งเสริมงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ พิมพ์เผยแพร่ การพิมพ์หนังสือแจกจ่ายเผยแพร่นี้ เป็นธรรมทาน อันเป็นกุศลวิธีในการพัฒนาจิตใจ พัฒนาปัญญา พัฒนาสังคม เพื่อให้

เกิดประโยชน์สุขที่แท้จริงและยั่งยืนแก่ประชาชน พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่าเป็นการให้ที่ประเสริฐ เลิศกว่าทานทั้งปวง การส่งธรรมให้เป็นความสุขแก่ทุกคน

ผู้วิจารณ์เลือกหนังสือ“การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน”มาวิจารณ์เนื่องจากในสังคมมนุษย์นั้นเป็นสัตว์ที่มีการฝึกหัดขัดเกลาให้เป็นผู้ประเสริฐและสามารถพัฒนาจิตใจให้บรรลุถึงขั้นสูงสุด คือการหลุดพ้นได้ นับว่าน่าสนใจและเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อคนในสังคม

โครงสร้างของหนังสือ

หนังสือเรื่อง การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน เล่มนี้ เป็นพระนิพนธ์ธรรมขนาดเล็ก เนื้อหาในหนังสือเรื่องผู้แต่งได้บรรยายไว้ 3 ประเด็น คือ **ประเด็นที่ 1** สันโดษไม่ดี ไม่สันโดษจึงดี กับความไม่สันโดษ ที่เป็นพระจริยาวัตรของพระพุทธเจ้า **ประเด็นที่ 2** ความอยากที่ดี กับฉันทะ ทำให้ขยัน ต้มหาทำให้ขี้เกียจ และ**ประเด็นที่ 3** อิทธิบาท 4 ทางแห่งความสำเร็จ กับสันโดษที่ถูกต้องมีธรรมฉันทะ ผู้วิจารณ์ได้อ่านวิเคราะห์และสรุปรวมเนื้อหาไปตามลำดับขั้นตอนโดยย่อได้ดังนี้มีเนื้อหากระชับรัดกุมยาวนักสามารถอ่านโดยใช้เวลาที่ไม่นานเหมาะสำหรับผู้ที่มีความสนใจใฝ่รู้ธรรมเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องอ่านแล้วชวนให้คิดเป็นปริศนาว่าผู้เขียนต้องการสื่อความหมายไปในแง่มุมใดแต่อย่างไรก็ตามข้อควรพิจารณาในรูปแบบของหนังสือเล่มนี้ก็คือภาพบนหน้าปกของหนังสือมีการสื่อความหมายที่ชัดเจน เนื่องจากภาพที่ปรากฏบนหน้าปกเป็นภาพที่มีการสื่อความหมายและความเข้าใจที่ชัดเจนและเป็นไปในแนวทางเดียวกันกับชื่อเรื่องและจากการพิจารณาทั้งรูปภาพและชื่อเรื่องมีการสื่อความหมายในทางธรรมอย่างดี

ทัศนะของผู้ศึกษา เห็นว่าการวางโครงสร้างของหนังสือ มีความต่อเนื่องของเนื้อหาเป็นอย่างดี ผู้ศึกษาจึงได้รู้ถึงเจตนาของผู้เขียนที่ต้องการสื่อให้เห็นระดับความสัมพันธ์กันเป็นขั้นตอน นอกจากนั้นยังวางหัวข้อย่อยในแต่ละตอนตามความสำคัญ จึงทำให้หนังสือเล่มนี้เป็นที่น่าสนใจสำหรับผู้ใดที่ใคร่ต่อการศึกษา ซึ่งการเขียนนั้น มีสำนวนที่ไม่ซับซ้อน หนังสือเล่มนี้เหมาะแก่การศึกษาอย่างยิ่งสำหรับบุคคลที่สนใจใฝ่รู้ทางพระพุทธศาสนา

สาระสำคัญของเนื้อหา

ประเด็นที่ 1 สันโดษไม่ดี ไม่สันโดษจึงดี กับความไม่สันโดษ ที่เป็นพระจริยาวัตรของพระพุทธเจ้า

การที่ผู้บรรยายพูดถึงสันโดษไม่ดี ไม่สันโดษจึงดี กับความไม่สันโดษ ที่เป็นพระจริยาวัตรของพระพุทธเจ้า งานของพระพุทธเจ้าอย่างแรกที่สุด ก็คือการตรัสรู้ อะไรทำให้พระองค์ได้ตรัสรู้

พระองค์ได้ทำงาน คือ มีความเพียรพยายามอย่างมีประสิทธิภาพจนประสบความสำเร็จให้ตรัสรู้ บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระพุทธเจ้าได้ ถ้าเราสันโดษผิดก็ตาม ไม่สันโดษผิดก็ตาม ก็เกิดผลร้ายขึ้นมาทันที ฉะนั้นต้องจับจุดให้ถูก สันโดษต้องสันโดษในเรื่องเครื่องอำนวยความสะดวกทางวัตถุ แต่ต้องไม่สันโดษในกุศลธรรม ถ้าไปจับสันโดษผิดสันโดษในกุศลธรรมก็หยุดเลย เป็นผลเสียเลยทีเดียว มันจะเสียอย่างไร ถ้าพระโศดบันสันโดษในเรื่องกุศลธรรม พระโศดบันนั้นก็กลายเป็นผู้ประมาทไม่ก้าวหน้า ไม่ต้องได้บรรลุเป็นสกทาคามี อนาคามี อรหันต์ ต่อไป ไม่ต้องไปแล้ว เป็นโศดบันอยู่คนเดียว เรียกว่า เป็นอริยสาวกผู้ประมาทนี่ ถ้าหากว่าไม่สันโดษอย่างผิดพลาด คือ ไม่สันโดษในสิ่งอำนวยความสะดวก มุ่งหาแต่วัตถุบำรุงบำเรอตนเอง เขาเรียกว่ามุ่งหาอามิส ถ้าเป็นอย่างนี้แล้วงานก็หยุด งานก็เสีย ใจก็ไม่อยู่กับงาน เมื่อใจก็ไม่อยู่กับงาน ทำงานก็ไม่ได้ผลดี งานก็ไม่สำเร็จผลด้วยดี แล้วดีไม่ตีความไม่สันโดษนี้ ก็สนับสนุนความโลภ เมื่อโลภแล้วได้ไม่ทันใจ ก็ต้องท้อใจอะไรอย่างนี้ เป็นต้น ตัวไม่สันโดษก็นำมาซึ่งความท้อใจ มันก็เป็นเรื่องของผลร้าย

ในจุดนี้ ก็สรุปแต่เพียงว่า เรื่องสันโดษและไม่สันโดษนี้ไม่ใช่คุณธรรมที่เราจะเข้าใจเฉพาะตัวลอย ๆ แต่จะต้องเข้าใจโดยสัมพันธ์กับสิ่งที่เป็เป้าของมันเป็นสันโดษในอะไร ไม่สันโดษอะไร แล้วก็มีคามมุ่งหมายอะไร อย่างที่ได้กล่าวมาแล้วถ้ามีความเข้าใจร่วมกันอย่างนี้แล้ว ก็จะศึกษาให้ลึกลงไปอีกว่า ความสันโดษที่ดีและความไม่สันโดษที่ดี จะต้องมรากฐานอีกว่าเกิดจากอะไร ทำอย่างไรจึงจะมีสันโดษที่ดีและไม่สันโดษที่ดี ความเป็นผู้ทำความเพียรไม่ระย่อทอดย พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้จมอยู่ในสันโดษ คือพระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงสอนให้เราอยู่แค่สันโดษ แต่หนึ่ง สันโดษต้องมีตัวตามตัวรับว่า สันโดษในอะไร และ สอง ไม่ใช่สันโดษแล้วจบ สันโดษอย่างนั้นเป็นสันโดษเลื่อนลอย และผิด สันโดษ คือเตรียมตัวพร้อมแล้ว ต้องต่อด้วยถามว่า จะทำอะไร สันโดษ ต้องตามด้วยคำว่า “ในสิ่งเสพ” หรือ “ในวัตถุบริโภค” แล้วก็เข้าคู่ประกบของมันว่า ไม่สันโดษ “ในกุศลธรรม” คือในการทำกิจหน้าที่ทำงานสร้างสรรค์ความดี ถ้ากลับกันก็ผิดทันที คือถ้าคนไหนสันโดษในสิ่งเสพบริโภค ก็ผิด และถ้าคนไหนสันโดษในกุศลธรรม หรือสันโดษในสิ่งดีงาม หรือในการทำหน้าที่การงาน เป็นต้น ก็ผิด การทำกิจหน้าที่สร้างสรรค์สิ่งดีงามต้องไปให้ถึงจุดหมาย จะพอใจจบแค่ที่ทำอยู่เท่านั้นไม่ได้ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต 2561, 2-9) ซึ่งในประเด็นนี้สอดคล้องกับ (พระมหาไมตร ฐิตปัญโญ 2547, 55) สันโดษสำหรับบุคคล คือ บุคคลแต่ละคนย่อมมีสิทธิ์ในการแสดงความคิดเห็น แต่ความคิดเห็นนั้นต้องไม่ขัดกับหลักการและเจตนารมตามระเบียบ กฎเกณฑ์ ทางสังคม เพราะคนเรานั้นต้องอาศัยหมู่คณะในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ การแสดงความคิดเห็นก็ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญต่อตนเพราะการแสดงออกทางพฤติกรรมนั้นนั้นก็ต้องผ่านกระบวนการของความคิด ถ้าคิดดีพฤติกรรมที่แสดงก็ดูดี ถ้าคิดไม่ดี พฤติกรรมที่แสดงออกก็ดูไม่งาม

ทัศนะของผู้วิจารณ์เห็นว่า การวิจารณ์คำว่า "สันโดษ" ทัศนะของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) และพระมหาโมกขิตถ์ ปญฺญานาถ จำเป็นต้องพิจารณาในหลายมิติที่มีความละเอียดซับซ้อน และต้องเข้าใจบริบทที่ทั้งสองท่านเสนอความคิดเห็น เช่น การวิจารณ์ความหมาย "สันโดษ" ทัศนะของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ที่มองว่า "สันโดษ" คือการพอใจในสิ่งที่จำเป็นและไม่ยึดติดกับสิ่งที่ไม่จำเป็น เช่น ความสะดวกสบายทางวัตถุ ถือเป็นการตีความที่เข้ากับหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าในแง่ของการหลีกเลี่ยงความฟุ้งเฟ้อและการไม่ยึดติดกับสิ่งภายนอก การแสดงทัศนะนี้ดูเหมือนจะสะท้อนถึงการมองที่ตรงไปตรงมาของการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน ที่ไม่ควรให้ความสำคัญกับสิ่งที่ เป็นเพียงวัตถุ แต่คำว่า "สันโดษ" ยังสามารถมีความหมายที่ลึกซึ้งกว่านั้น—นั่นคือ การฝึกใจให้พอเพียงในเรื่องความคิดและอารมณ์ภายใน เช่น การไม่ยึดติดกับอารมณ์เชิงลบ เช่น ความโลภ ความโกรธ หรือความหลง ซึ่งผู้บรรยายในบทความอาจไม่ได้กล่าวถึงในรายละเอียดนี้ ซึ่งอาจทำให้การตีความในบางแง่มุมดูเหมือนจะไม่ครบถ้วน หรืออาจจะไม่สะท้อนความลึกซึ้งของสันโดษในมิติของจิตใจอย่างเต็มที่ การวิจารณ์ความสันโดษของพระมหาโมกขิตถ์ ปญฺญานาถ มองว่าสันโดษคือการแสดงความคิดเห็นตามกรอบระเบียบและกฎเกณฑ์ของสังคม เป็นแนวคิดที่สะท้อนถึงมุมมองที่ให้ความสำคัญกับการรักษาความเป็นระเบียบในสังคมและการมีความรับผิดชอบในทางสังคม ซึ่งมีประโยชน์ในการรักษาความสงบเรียบร้อยในสังคม แต่การมองในแง่นี้อาจมีข้อจำกัดในแง่ของการสนับสนุนเสรีภาพในการแสดงความคิดเห็นและการคิดต่าง ซึ่งในบางกรณีอาจทำให้เกิดการจำกัดความคิดสร้างสรรค์หรือความหลากหลายทางความคิดได้ การยึดมั่นในกรอบระเบียบที่เข้มงวดอาจไม่สนับสนุนให้เกิดนวัตกรรมใหม่ๆ หรือการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ในสังคม ความแตกต่างในทัศนะของทั้งสองท่านสะท้อนประสบการณ์และมุมมองที่แตกต่างกัน สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) มักจะเน้นการตีความที่ลึกซึ้งในทางพระไตรปิฎก และมีแนวทางที่เป็นระบบในการเข้าใจคำสอนทางพุทธศาสนา ในขณะที่พระมหาโมกขิตถ์ ปญฺญานาถ เป็นนักวิชาการสมัยใหม่ที่มีแนวโน้มไปที่การปรับใช้คำสอนในสังคมปัจจุบัน และให้ความสำคัญกับการรักษาความสมดุลระหว่างความเป็นระเบียบและความหลากหลายทางความคิด ทั้งสองท่านจึงมีวิธีการมองและตีความคำสอนที่แตกต่างกัน ตามกรอบความคิดและประสบการณ์ในบริบทที่แตกต่างกัน โดยรวมแล้ว ทัศนะของทั้งสองท่านสามารถเสริมสร้างความเข้าใจที่หลากหลายในการปฏิบัติธรรมและการใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบัน แต่จำเป็นต้องพิจารณาในหลายมิติและบริบทที่แตกต่างกันเพื่อให้เกิดความสมดุลและประโยชน์สูงสุดในการนำไปปฏิบัติ

ประเด็นที่ 2 ความอยากที่ดี กับฉันทะทำให้ขยัน ตัณหาทำให้ขี้เกียจ

ความอยากคือ ฉันทะ ตัณหาคือ ความอยากได้ ธรรมทั้งสองหัวข้อนี้เป็นธรรมที่สร้างให้คนมี 2 อย่างอยากให้สิ่งนั้นๆ อยู่ในภาวะที่ดั่งงามสมบูรณ์ของมัน อยากรู้อยากทำอะไรๆ ให้ดั่งงามสมบูรณ์ = ฉันทะ อยากให้ตัวได้เสพ ได้บำรุงบำเรอ อยากให้ตัวโก้ อยากอวด อยากโอ = ตัณหา เรื่องฉันทะ ความอยาก ถ้าอยากจนเกินไปก็จะถูกตัณหาครอบงำ ตัณหาเป็นตัวถ่วงไว้ดั่งไว้ไม่ยอมไป ทำอะไรให้เหน็ดเหนื่อย (ขี้เกียจ) ได้แต่รอว่าเมื่อไรจะได้กินได้เสพอะไรๆ ให้อร่อย แล้วก็ได้นอนให้อุตุสุขตัวอย่างหนึ่งให้อุตุสุขตัวอย่างหนึ่งซึ่งง่ายๆ ใกล้ตัว คือ คนมีฉันทะนั้นไม่ว่าจะไปประสบพบเห็นเกี่ยวข้องกับอะไร ก็อยากให้สิ่ง นั้นอยู่ในภาวะที่ดั่งงามสมบูรณ์หรือดีเต็มที่ของมัน เช่น จะกินอาหาร เขาก็นึกถึงร่างกายว่าจะให้ร่างกายนี้แข็งแรงมีสุขภาพดีไม่มีโรค แล้วร่างกายนี้จะได้อยู่และช่วยให้เล่าเรียนศึกษาทำงานต่างๆ ได้ผลดีไปหมด เขาก็จึงเลือกกินอาหารที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์จริงๆ ไม่กินของที่บั่นทอนสุขภาพ และกินในปริมาณที่พอดีกับความต้องการของร่างกายนี้คือกินด้วยฉันทะ ที่นี้ก็มาดูคนที่กินด้วยตัณหา คนมีฉันทะจะกินอาหารโดยมองเห็นเหตุปัจจัยเป็นสายสืบทอดต่อกัน ว่ากินอาหารอย่างนี้ให้พอดีแค่นี้แล้วร่างกายจะแข็งแรงมีสุขภาพดีไม่มีโรคภัย แล้วร่างกายที่ดีนี้จะช่วยให้ไปเล่าเรียนศึกษาทำงานได้ผู้เต็มที่ เรียก เป็นทางการว่า รู้จักประมาณในการบริโภค นี่คือฉันทะมากับปัญญา พระพุทธเจ้าทรงมีฉันทะ ทรงปรารถนาทรงต้องการทำให้คนมีความสุขหลุดพ้นไปจากความทุกข์ ให้เขาเป็นคนดีมีจิตใจดีมีปัญญารู้เข้าใจธรรม ให้เขาเป็นคนที่สมบูรณ์ฉันทะนี้พระพุทธเจ้าทรงมีความเต็มเปี่ยมตลอดเวลาไม่ลดถอยเลย ในพระหฤทัยนั้นพระพุทธเจ้าทรงมีพระมหากรุณาธิคุณทรงปรารถนาจะช่วยสรรพสัตว์ให้พ้นทุกข์ มีพระมหากรุณาธิคุณนั้นแสดงออกมาในการปฏิบัติด้วย ฉันทะนี้คือเสด็จไปเพียรพยายามทำให้สำเร็จที่สัมมาทิฐิ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2562,1-5) ซึ่งในประเด็นนี้สอดคล้องกับหนังสือ อิทธิบาท ของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ธรรมที่เป็นรากฐานความสำเร็จท่านได้อธิบายว่า ฉันทะ คือ ความพอใจที่เป็นเหตุให้เกิดความสำเร็จ เมื่อก็ตามถ้ามีความพอใจก็เท่ากับมีความสำเร็จ ตั้งครั้งหนึ่งแล้วเป็นอย่างน้อย ฉันทะจึงเป็นกำลังแห่งพลังทางกายแลจิตใจที่นำความสำเร็จมาให้ ในขณะเดียวกัน พุทธทาสภิกขุ ยังได้อธิบายเพิ่มเติมว่าฉันทะเป็นความรักในเรื่องที่เราอยากจะทำ หรือที่อยากจะได้ผล เช่น ฆราวาส อยากจะได้เงิน อยากมีเกียรติ อยากจะมีเพื่อนที่ดี ก็พอใจอยู่แล้ว คุณจะพอใจได้ง่าย เว้นไว้จะเป็นเรื่องสูงขึ้นไปถึง มรรคผล นิพพานคุณะพอใจยาก (พุทธทาสภิกขุ, 2564, 17)

การวิพากษ์ทัศนะของผู้วิจารณ์เห็นว่า การตีความคำว่า "ฉันทะ" โดยสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) และพระพุทธทาส ภิกขุ สามารถพิจารณาได้จากหลายมุมมอง เพื่อทำความเข้าใจความหมายที่ลึกซึ้งและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทัศนะของทั้งสองท่านสะท้อนถึง

ประเด็นที่สำคัญเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมในสังคม โดยแต่ละท่านมีมุมมองที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับบริบทของสังคมในยุคสมัยที่ท่านดำรงอยู่ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์มองว่า "ฉันทะ" คือ ความอยากหรือความปรารถนา แต่เมื่อความอยากเกินไป มันจะถูกควบคุมโดยตัณหาที่ทำให้เราหยุดนิ่ง ไม่อยากขยับขยาย และสร้างความเหน็ดเหนื่อยจนเกิดความขี้เกียจ รอแต่ความพึงพอใจจากสิ่งที่มีอยู่ การมองเช่นนี้สะท้อนถึงการอยู่ในวงจรของการเสพความสุขทางวัตถุและอารมณ์ ซึ่งนำไปสู่ความหยุดนิ่งและการไม่พัฒนาตนเอง ท่านมองว่าในสังคมที่เต็มไปด้วยการแข่งขันและการแย่งชิงพื้นที่ทางเศรษฐกิจ การหลุดพ้นจากการถูกตัณหาควบคุมเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาตนเอง อย่างไรก็ตาม การตีความเช่นนี้อาจจำกัดอยู่ในบริบทของสังคมที่เต็มไปด้วยการแข่งขันทางเศรษฐกิจและความกดดันจากค่านิยมทางวัตถุ ซึ่งอาจไม่ได้ครอบคลุมถึงมุมมองที่มองฉันทะในแง่บวกอื่นๆ เช่น การใช้ฉันทะเป็นแรงขับเคลื่อนในการทำความดีหรือการรักในสิ่งที่ทำ การตีความของท่านอาจทำให้การมองฉันทะถูกจำกัดเฉพาะในด้านลบเท่านั้น โดยไม่ครอบคลุมถึงความทะเยอทะยานที่มีคุณค่าทางจิตใจและการพัฒนาตนเองในเชิงบวก ในทางตรงกันข้าม พระพุทธทาส ภิกขุมองว่า "ฉันทะ" เป็นพื้นฐานของความสำเร็จ เป็นแรงขับเคลื่อนที่ทำให้ทั้งกายและจิตใจมีความแข็งแรง สามารถมุ่งมั่นต่อการทำงานและรักในหน้าที่ของตน ท่านมองว่าฉันทะที่ดีจะช่วยให้เกิดความพอใจในงานที่ทำและนำไปสู่ความสำเร็จ โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพาความทะเยอทะยานในแง่ของการสะสมวัตถุหรือการแสวงหาความพึงพอใจจากสิ่งภายนอก ท่านเน้นการทำงานด้วยความรักและความมุ่งมั่นในการสร้างสิ่งดีๆ ที่มีประโยชน์ การมองฉันทะในแง่นี้สะท้อนถึงความสำคัญของการสร้างพลังภายใน เพื่อทำสิ่งที่มีประโยชน์ต่อทั้งตนเองและสังคม โดยไม่ยึดติดกับความพึงพอใจและการแสวงหาผลประโยชน์จากภายนอก ซึ่งเป็นการต่อต้านกระแสสังคมบริโภคนิยมที่เต็มไปด้วยการแข่งขันและการแย่งชิง ทักษะของพระพุทธทาสอาจถูกมองว่าแยกแยะระหว่าง "ฉันทะ" ที่เป็นความรักในงานกับ "ตัณหา" ที่เกี่ยวข้องกับการแสวงหาความสุขจากสิ่งภายนอก ซึ่งบางครั้งอาจจะไม่สามารถแยกออกจากกันอย่างชัดเจนเสมอไป ผู้วิจารณ์มองว่าทักษะของทั้งสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์และพระพุทธทาส ภิกขุ สอดคล้องกับบริบทสังคมในยุคสมัยของแต่ละท่าน โดยสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์มีทักษะในบริบทของสังคมที่เต็มไปด้วยการแข่งขันทางเศรษฐกิจและความเสื่อมโทรมของค่านิยมทางวัตถุ ในขณะที่พระพุทธทาส ภิกขุ มองฉันทะในแง่ของการรักษาคุณธรรมและพลังในการทำความดี ซึ่งสะท้อนถึงความต้องการทางจิตใจที่ลึกซึ้ง อย่างไรก็ตาม ทักษะของทั้งสองท่านสามารถเสริมกันได้ในการทำความเข้าใจ "ฉันทะ" ในมิติที่กว้างขึ้น โดยมองเห็นว่าฉันทะสามารถเป็นทั้งแรงขับเคลื่อนที่ดีในการสร้างสรรค์สิ่งดีๆ และในขณะเดียวกันก็อาจกลายเป็นอุปสรรคในการพัฒนาได้ หากถูกครอบงำโดยตัณหาหรือความอยากที่ไม่เหมาะสม

ประเด็นที่ 3 อิทธิบาท 4 ทางแห่งความสำเร็จ กับสันโดษที่ถูกต้องมีธรรมฉันทะ

หลักธรรมที่นำมาซึ่งความสำเร็จ โดยเฉพาะในด้านการงาน คือ อิทธิบาท 4 ซึ่งประกอบด้วย ฉันทะ, วิริยะ, จิตตะ, และ วิมังสา หลักธรรมเหล่านี้เป็นเครื่องมือที่ช่วยเสริมสร้างความสำเร็จในงานและชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการทำงานที่ต้องการความพยายามและความมุ่งมั่น **ฉันทะ** คือ ความรักและความพอใจในสิ่งที่ทำ หากเรารักงานที่ทำ ความตั้งใจและความพยายามจะตามมาเอง ดังนั้น การทำงานด้วยความรักจะช่วยให้เรามีแรงบันดาลใจและไม่ย่อท้อเมื่อพบกับอุปสรรค สิ่งสำคัญคือ การตั้งคำถามกับตัวเองว่า “ทำไมเราถึงทำงานนี้?” และหาคำตอบเพื่อให้เรามีความสุขและพอใจในงานที่ทำ แม้ว่าจะงานบางอย่างอาจไม่ใช่สิ่งที่เราชื่นชอบทุกขั้นตอน แต่หากเรามีความรักในงานนั้น ก็จะนำไปสู่ความสำเร็จได้ **วิริยะ** คือ ความขยันหมั่นเพียรในการทำงาน การทำงานที่ต้องการความสำเร็จต้องการความพยายามและความขยัน การขยันจะช่วยเพิ่มโอกาสในการบรรลุเป้าหมาย ยิ่งคุณขยันมากเท่าไร ผลตอบแทนก็ยิ่งมีมากขึ้น ความวิริยะเกิดขึ้นจาก ฉันทะ หรือความรักในงานที่ทำ ดังนั้น การทำงานด้วยความขยันจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ดี และยังช่วยให้เราพัฒนาทักษะ ความสามารถ และความชำนาญในงานนั้น ๆ **จิตตะ** คือ ความมุ่งมั่นและการรับผิดชอบต่อสิ่งที่ทำ การที่เรามีจิตตะหมายถึงการมีสติและการเอาใจใส่ในงานที่ทำ การทำงานอย่างมีจิตตะช่วยให้เรามีความรับผิดชอบและไม่หลงทางไปจากเป้าหมายที่ตั้งไว้ในงานนั้น การจดจ่อและไม่ออกแวกเป็นสิ่งสำคัญในการทำงานให้สำเร็จ ดังนั้น จิตตะ จึงทำหน้าที่เป็นแนวทางที่ช่วยให้เราไม่ไขว่เขวออกจากเส้นทางสู่ความสำเร็จ **วิมังสา** คือ การพิจารณาและใช้ปัญญาในการตรวจสอบงาน การทำงานด้วยปัญญาหมายถึงการคิดและพิจารณาอย่างรอบคอบ ไม่ใช่แค่การทำงานไปตามที่เห็นเป็นประจำ การพินิจพิเคราะห์จะช่วยให้เราหลีกเลี่ยงความผิดพลาดและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การตรวจสอบและทบทวนงานอย่างละเอียดทำให้เราเห็นช่องทางการปรับปรุง และสามารถแก้ไขข้อผิดพลาดได้ในทันที การนำ อิทธิบาท 4 มาปรับใช้ในการทำงานไม่ใช่เรื่องยากเกินไป หากเรามี ฉันทะ (รักในงาน), วิริยะ (ขยันหมั่นเพียร), จิตตะ (มีสติและรับผิดชอบ), และ วิมังสา (พิจารณางานด้วยปัญญา) เราจะสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานได้อย่างมีคุณภาพ และก้าวสู่ความสำเร็จได้อย่างยั่งยืน (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต, 2561, 13-17) ซึ่งในประเด็นนี้สอดคล้องกับ พระธรรมโกศาจารย์ หนังสือ "อิทธิบาท 4" คือหลักในการปฏิบัติเพื่อเอาชนะอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ ซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จและความก้าวหน้าในการงานตามที่มุ่งหวังไว้ ซึ่งประกอบด้วย ฉันทะ (ความพอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (ความเอาใจจดจ่อ) และวิมังสา (การใช้ปัญญาไตร่ตรอง) (พระธรรมโกศาจารย์, 2551, 24)

การวิพากษ์ทัศนะของผู้วิจารณ์เห็นว่า การที่นักปราชญ์ทั้งสองท่าน คือ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) และพระธรรมโกศาจารย์ เห็นว่าอริยาบท 4 สามารถนำมาปรับใช้ในการทำงานเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น อาจเกิดจากการตระหนักถึงความสำคัญของหลักธรรมที่ช่วยเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพในการทำงาน รวมถึงการดำเนินชีวิตโดยรวม ทั้งสองท่านเห็นว่าอริยาบท 4 เป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างความสำเร็จและการเอาชนะอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นในเส้นทางการทำงาน ในมุมมองของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ การนำอริยาบท 4 มาใช้ในการทำงานนั้น อาจหมายถึงการใช้หลักธรรมเหล่านี้เพื่อกระตุ้นและเสริมสร้างแรงบันดาลใจในการทำงาน เช่น การใช้ **ฉันทะ** เพื่อกระตุ้นความรักและความพอใจในงาน, การใช้ **วิริยะ** เพื่อส่งเสริมความเพียรและความอดทนในการเผชิญกับอุปสรรค, การใช้ **จิตตะ** เพื่อรักษาความมุ่งมั่นและสมาธิในการทำงาน, และการใช้ **วิมังสา** เพื่อพิจารณาและวิเคราะห์ปัญหาต่าง ๆ เพื่อหาทางแก้ไขที่เหมาะสม เมื่อทำอย่างต่อเนื่องก็จะนำไปสู่ผลสำเร็จในการทำงานในขณะเดียวกัน พระธรรมโกศาจารย์มองว่าอริยาบท 4 เป็นหลักการปฏิบัติเพื่อเอาชนะอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ ซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จและความก้าวหน้าในงานตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ มุมมองนี้สะท้อนให้เห็นว่าในกระบวนการทำงานนั้นย่อมมีอุปสรรคและความยากลำบากที่ต้องเผชิญ และอริยาบท 4 คือเครื่องมือที่สามารถใช้อำนาจอุปสรรคเหล่านั้นได้ โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่รู้สึกท้อถอยหรือหมดแรง เช่น **วิริยะ** หรือความเพียรจะช่วยให้สามารถต่อสู้กับอุปสรรคได้, **ฉันทะ** หรือความพอใจในงานช่วยเพิ่มแรงจูงใจในการทำงาน, **จิตตะ** หรือความตั้งใจมั่นจะทำให้มีสมาธิและชัดเจนในการทำงานให้สำเร็จ, และ **วิมังสา** หรือการพิจารณาอย่างรอบคอบจะช่วยให้สามารถหาทางออกจากปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ด้วยมุมมองทั้งสองนี้จึงสะท้อนถึงความเข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่างธรรมะและการทำงานในชีวิตประจำวัน ทั้งการใช้หลักธรรมเพื่อเพิ่มพูนความสามารถในการทำงาน และการใช้ในการเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ รวมถึงการพัฒนาความสำเร็จในด้านการงานและการพัฒนาอุปนิสัยภายในที่ดี ซึ่งทั้งหมดนี้จะช่วยสร้างสมดุลในชีวิตได้อย่างแท้จริง

สรุปโดยรวม

โดยรวม หนังสือเรื่อง “การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน” ได้อธิบาย 3 ประเด็นหลักที่เชื่อมโยงกับการพัฒนาตนเองและการทำงานให้มีประสิทธิภาพ: **สันโดษไม่ดี** ไม่สันโดษจึงติดกับ ความไม่สันโดษที่เป็นพระจริยาวัตรของพระพุทธเจ้า ประเด็นนี้เน้นการทำงานและชีวิตที่ไม่ติดยึดกับวัตถุหรือความปรารถนาเกินไป โดยพระพุทธเจ้าทรงแสดงให้เห็นถึงการมีความไม่ยึดติดในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้เรามีความสงบและสามารถทำงานได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น การไม่ยึดติดกับวัตถุ

และความอยากช่วยให้เรามีสมาธิและพลังในการทำงานอย่างเต็มที่ ความอยากที่ดีกับฉันทะทำให้ขยัน ต้นหาทำให้ขี้เกียจ ความอยากหรือความปรารถนา (ต้นหา) หากเกินไปและไม่ถูกต้องจะนำไปสู่ความเกียจคร้านและการหลีกเลี่ยงการทำงาน แต่หากเป็นความอยากที่ดี เช่น ฉันทะ (ความรักและความพอใจในงาน) จะทำให้เรามีแรงบันดาลใจและขยันทำงาน เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ดังนั้น ความอยากที่มีคุณค่าจะเป็นแรงผลักดันให้เราทำงานได้ดีและมีประสิทธิภาพ อิทธิบาท 4 ทางแห่งความสำเร็จ กับสันโดษที่ถูกต้องมีธรรมฉันทะ การนำหลัก อิทธิบาท 4 ซึ่งประกอบด้วย ฉันทะ, วิริยะ, จิตตะ, และ วิมังสา มาใช้ในชีวิตและการทำงาน จะช่วยให้เรามีความมุ่งมั่นและเดินไปในเส้นทางที่ถูกต้องเพื่อความสำเร็จ ฉันทะจะช่วยให้เรารักในสิ่งที่ทำ, วิริยะเสริมความขยันหมั่นเพียร, จิตตะทำให้เรามีสมาธิและรับผิดชอบ, และวิมังสาช่วยให้เราพิจารณาการทำงานด้วยปัญญา ทั้งหมดนี้จะช่วยเสริมสร้างความสำเร็จในงานและชีวิตอย่างยั่งยืน

จุดเด่น : หนังสือ “การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน” เล่มนี้ได้วางโครงสร้างเนื้อหาที่เป็นระเบียบและเข้าใจง่าย หนังสือเล่มนี้จึงเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับผู้ที่ต้องการเรียนรู้วิธีเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานผ่านมุมมองทางธรรมะ มีวิธีนำเสนอหลักธรรมจากพระพุทธศาสนาเพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพในการทำงานและการพัฒนาตนเอง โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็นสามประเด็นหลัก คือ สันโดษที่ดีและความไม่สันโดษที่ดี สันโดษในสิ่งเสพ สันโดษในกิจกรรมที่ทำอยู่และกิจกรรมที่ดีและมีประโยชน์ ไม่สันโดษในกุศลธรรม มักมากในวัตถุ มักมากในความต้องการไม่พอใจในในการทำงาน การเข้าใจความสำคัญของสันโดษในแง่ของการฝึกจิตให้สงบ การแยกแยะความอยากที่ดี (ฉันทะ) แรงกระตุ้นในการขยันหมั่นเพียร มุ่งมั่นในการทำงาน ความตั้งใจที่แน่วแน่ในการทำงาน ผลักดันให้งานก้าวไปข้างหน้า ที่ช่วยกระตุ้นความขยันจากความอยากที่ไม่ดี (ต้นหา) การแสวงหาความสุขจากสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่คงทน การอยากได้สิ่งที่ไม่จำเป็น การอยากที่ไม่หยุดนิ่ง ความอยากที่เกินขอบเขต ที่ทำให้ขี้เกียจ, และการใช้หลักอิทธิบาท 4 ฉันทะ ความรักในสิ่งที่ทำ วิริยะ การขยันทำงานที่มีคุณภาพ จิตตะ ความตั้งใจมั่นในการทำงาน วิมังสา การใช้ปัญญาในการพิจารณาและวิเคราะห์งานเพื่อให้งานมีการสร้างสรรค์และมีคุณค่าเพื่อเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตและการงาน โดยการเขียนมีความกระชับเข้าใจง่าย เหมาะสำหรับผู้ที่สนใจในการพัฒนาตนเองตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา

สิ่งที่ควรพิจารณา : สิ่งที่ควรพิจารณาในการอ่านหนังสือ “การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน” เล่มนี้ คือ ความเข้าใจและการตีความของผู้อ่านต่อเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับธรรมะ เนื่องจากบางครั้งแนวคิดทางพระพุทธศาสนาอาจต้องการการตีความที่ลึกซึ้งและการนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทของการทำงานอย่างระมัดระวัง เช่น การเชื่อมโยงระหว่างความสันโดษกับการพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงาน หรือการแยกแยะความอยากที่ดีจากความอยากที่เป็นอุปสรรค ซึ่งอาจ

ต้องใช้เวลาในการทำความเข้าใจอย่างเต็มที่ อีกทั้งการนำหลักธรรมเหล่านี้ไปใช้ในชีวิตจริงอาจต้องการความต่อเนื่องและการฝึกฝนในระยะยาว เพื่อให้สามารถบรรลุผลที่ต้องการ ดังนั้นผู้อ่านควรพิจารณาถึงการปรับใช้หลักธรรมเหล่านี้ในชีวิตประจำวันอย่างรอบคอบและเหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ

องค์ความรู้

สันโดษที่ดีและความไม่สันโดษที่ดี : สันโดษที่ดีและความไม่สันโดษที่ดี ต้องมีรากฐานที่ถูกต้อง โดยการเข้าใจหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ซึ่งไม่ควรจมอยู่ในความสันโดษเพียงอย่างเดียว แต่ต้องมีเป้าหมายและทิศทางที่ชัดเจน เมื่อพูดถึงสันโดษนั้น เราต้องระบุให้ชัดเจนว่าเป็นสันโดษในสิ่งใด เช่น สันโดษในสิ่งเสพ (วัตถุบริโภคนิยม) หรือสันโดษในกิจกรรมที่ทำอยู่ ซึ่งต้องไม่เป็นการสันโดษที่ไม่มีการศึกษา หรือ เลื่อนลอย ที่อาจทำให้ขาดความก้าวหน้าไปในทางที่ถูกต้อง เมื่อกล่าวถึง ไม่สันโดษในกุศลธรรม นั้นหมายถึงการมุ่งมั่นทำกิจกรรมที่ดีและมีประโยชน์ เพื่อบรรลุผลสำเร็จ ไม่หยุดแค่ในขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งเท่านั้น การทำงานในเชิงกุศลต้องมุ่งไปสู่จุดหมายที่มีความหมาย และไม่ควรพอใจกับแค่การทำงานจนเสร็จเพียงบางขั้นตอนเท่านั้น นอกจากนี้ สันโดษที่ดี ไม่ใช่การหลีกเลี่ยงการทำความดีหรือการรับผิดชอบในหน้าที่ แต่ต้องเป็นการพอใจ และ พอเพียง ในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการแสวงหาสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ทำลายความก้าวหน้าในการพัฒนาตนเอง

ความอยากที่ดี (ฉันทะ) กับความอยากที่ไม่ดี (ตณฺหา) : ฉันทะ คือ ความรักในงาน ซึ่งทำให้เรามีแรงกระตุ้นในการขยันหมั่นเพียรและมุ่งมั่นในการทำงาน ถ้าเรามีฉันทะในสิ่งที่ทำ เราก็จะสามารถเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้ เพราะฉันทะทำให้เรามีความตั้งใจที่แน่วแน่ในการทำงาน และผลักดันให้เราก้าวไปข้างหน้า ในทางตรงข้าม ตณฺหา คือความอยากในสิ่งภายนอกที่เกินขอบเขต เช่น การแสวงหาความสุขจากสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่คงทน หรือการอยากได้สิ่งที่ไม่จำเป็น ซึ่งอาจทำให้เรา หยุตนิ่ง หรือ ขี้เกียจ เมื่อความอยากเหล่านี้เกินขอบเขต มันจะกลายเป็นตณฺหาที่ควบคุมเราแทนที่จะเป็นแรงผลักดันในการทำสิ่งดี

อิทธิบาท 4 ทางแห่งความสำเร็จ กับสันโดษที่ถูกต้องมีธรรมฉันทะ : อิทธิบาท คือ หลักธรรมที่สำคัญในการทำงานและชีวิตเพื่อให้ประสบความสำเร็จอย่างยั่งยืน ประกอบด้วย: **ฉันทะ** (ความรักในงาน) - เมื่อเรามีฉันทะในสิ่งที่ทำ จะช่วยให้เรามีความรักในงานและไม่รู้สึกเบื่อหน่ายหรือท้อถอย **วิริยะ** (ความขยันหมั่นเพียร) - การขยันทำงานที่มีคุณภาพเป็นเครื่องมือสำคัญในการไปสู่ความสำเร็จ **จิตตะ** (ความตั้งใจมั่นและสมาธิ) - การมีจิตตะช่วยให้เรามีสติในการทำงาน และสามารถทำงานให้สำเร็จอย่างรอบคอบ **วิมังสา** (การใช้ปัญญาในการพิจารณาและ

วิเคราะห์งาน) – การใช้วิมิงสาช่วยให้เราคิดอย่างรอบคอบและหาวิธีการที่ดีที่สุดในการแก้ไข ปัญหา การนำ หลักธรรมทั้ง 4 มาใช้ในการทำงาน จะช่วยให้เกิดความ สมดุลในชีวิต และการ ทำงาน ที่ประสบความสำเร็จ ทั้งในด้านการพัฒนาตนเองและการสร้างสรรค์ผลงานที่มีคุณค่า

เอกสารอ้างอิง

- พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมมจิตโต). (2551). *“ธรรมในใจของนักบริหารไฮโซ”*, หนังสือพิมพ์ ไทยรัฐ, (ฉบับวันที่ 20 มิถุนายน 2551).
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (2564). *อิทธิบาท 4*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- พระมหามิตร ฐิตปญโญ. (2547). *ความรู้จักพอประมาณในพระพุทธศาสนากับหลักเศรษฐกิจ ในแนวพระราชดำริ*. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาวิริยยุทธ กุศลจิตโต และ พระมหามิตร ฐิตปญโญ. (2564). สันโดษ คือ องค์ธรรมแห่งการ รู้จักพอ. *Journal of Buddhist Education and Research*, 7(1), 276-288.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต). (2561). *การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน*, พิมพ์ครั้งที่ 35. กรุงเทพฯ: กองส่งเสริมงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา, สำนักงาน พระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต). (2562). *ฉันทะในการทำงาน*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย.