

# ชีวิตที่เป็นสุขต้องปลุกที่... “โพ-ธิ”\*

A HAPPY LIFE MUST BE AWAKENED AT... “BO-DHI”

พระครูวิหารกิจจานุยุต

Phrakhru Vihankitjanuyut

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

Graduate Studies Mahachulalongkornrajavidyalaya University Phrae Campus, Thailand

Corresponding Author's E-mail: Parasatporn1959@gmail.com

วันที่รับบทความ : 7 กุมภาพันธ์ 2569; วันแก้ไขบทความ 14 กุมภาพันธ์ 2569; วันที่ออกรับบทความ : 16 กุมภาพันธ์ 2569

Received 7 February 2026; Revised 14 February 2026; Accepted 16 February 2026



แปลจากหนังสือ : ชีวิตที่เป็นสุขต้องปลุกที่... “โพ-ธิ”

ผู้เขียน : พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร.,

รศ.ดร. วุฒินันท์ กันทะเตียน

ผู้แปล : พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร.,

รศ.ดร. วุฒินันท์ กันทะเตียน

สำนักพิมพ์ : หจก. นิตยธรรมการพิมพ์

ปีที่พิมพ์ : 2568

จำนวนหน้า : 86

## บทนำ

หนังสือเล่มนี้มีวัตถุประสงค์ชัดเจนในการอธิบายแนวคิด “ชีวิตที่เป็นสุขต้องปลุกที่โพธิ” ให้เข้าใจได้โดยง่ายและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นการถ่ายทอดองค์ความรู้จากโครงการพัฒนาระบบจัดการพื้นที่และเครือข่ายองค์กรสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ไปสู่การปฏิบัติอย่างเป็น

Citation:



\* พระครูวิหารกิจจานุยุต. (2569). ชีวิตที่เป็นสุขต้องปลุกที่... “โพ-ธิ”. วารสารสหศาสตร์การพัฒนาสังคม, 4(1), 1370-1383.

Phrakhru Vihankitjanuyut. (2026). A Happy Life Must Be Awakened At... “Bo-Dhi”.

Journal of Interdisciplinary Social Development, 4(1), 1370-1383.;

DOI: <https://doi.org/10.>

Website: <https://so12.tci-thaijo.org/index.php/JISDIADP/>

รูปธรรม หนังสือเล่มนี้มุ่งชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาสุขภาพไม่ได้จำกัดอยู่เพียงมิติทางกายหรือสังคมเท่านั้น หากแต่ต้องให้ความสำคัญกับสุขภาพทางจิตและปัญญาเป็นฐานสำคัญ โดยอาศัยหลักคิดและแนวปฏิบัติจากพระพุทธศาสนาเป็นกรอบนำทาง เนื้อหาในหนังสือได้อธิบายหลักทางสายกลางผ่านอุปมา “ต้นโพธิ์” อันเป็นสัญลักษณ์ของความมั่นคงและความงอกงามแห่งชีวิต โดยมีศีลเป็นรากฐานที่ทำให้เกิดความร่มเย็น สมภาติเป็นลำต้นที่ก่อให้เกิดความสงบมั่นคงภายใน และปัญญาเป็นกิ่งใบที่แผ่ขยายร่มเงาแห่งความเข้าใจและการดำรงชีวิตอย่างถูกต้อง แนวคิดดังกล่าวถูกร้อยเรียงเป็นวลีสำคัญว่า “ร่มเย็น เป็นสุข ปลูกโพธิ์” ซึ่งสะท้อนกระบวนการพัฒนามนุษย์อย่างเป็นองค์รวม หนังสือเล่มนี้จึงมีเป้าหมายเพื่อเสนอแนวทาง วิธีการ และเทคนิคในการดำเนินชีวิตตามหลักศีล สมภาติ และปัญญา ให้เหมาะสมกับบริบทของบุคคล ชุมชน และสังคมร่วมสมัย อันจะนำไปสู่การสร้างสุขภาพที่สมดุล มั่นคง และยั่งยืน พร้อมทั้งเป็นแนวทางให้หน่วยงาน เครือข่าย และผู้สนใจสามารถนำองค์ความรู้ไปปรับใช้ในการพัฒนางานด้านสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนาได้อย่างมีประสิทธิภาพและสอดคล้องกับเป้าหมายของโครงการโดยรวม

สำหรับหนังสือเล่มนี้ พิมพ์ครั้งแรก รูปเล่มหนังสือมีขนาด 145x210x5 มม. น้ำหนัก 200 กรัม ชนิดกระดาษเป็นกระดาษถนอมสายตา จัดพิมพ์โดย โครงการพัฒนาระบบจัดการพื้นที่และเครือข่ายองค์กรสุขภาพ ตามแนวพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สำนักสนับสนุนสุขภาพองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พิมพ์ที่ หจก.นิติธรรมการพิมพ์ พิมพ์ครั้งที่ 2 ปีที่พิมพ์ พ.ศ. 2568 จำนวนที่จัดพิมพ์ 500 เล่ม เพื่อเผยแพร่ เนื้อหาสาระของหนังสือเล่มนี้ มีจำนวนทั้งหมด 4 ส่วน จำนวน 86 หน้า มีลักษณะรูปเล่ม ใช้โทนปกสีเหลืองอ่อน ทำให้รูปเล่มดูเด่น ด้านบนของปกจะมีตราสัญลักษณ์ของสำนักงาน สสส และตราวงกลมของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และตรงกลางด้านในของปกจะมีรูปเป็นวงรีสีเหลืองเข้ม มีรูปใบโพธิ์อยู่ตรงกลาง เขียนชื่อหนังสือว่า ชีวิตที่เป็นสุขต้องปลูกที่... “โพ-ธิ์” ด้านล่างของวงรีสีเหลืองเข้มจะเขียนชื่อผู้เขียน คือ พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และรศ.ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน มหาวิทยาลัยมหิดล ด้านล่างสุดของปกเขียนว่า จัดทำโดย โครงการพัฒนาระบบจัดการพื้นที่และเครือข่ายองค์กรสุขภาพ ตามแนวพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สำนักสนับสนุนสุขภาพองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ส่วนปกด้านหลังเป็นสีเหลืองอ่อน มีข้อความเขียนว่า “ปัญญาเป็นเครื่องวินิจฉัยข้อความที่ได้

ศึกษาเล่าเรียนมา ปัญญาเป็นเครื่องเพิ่มพูนเกียรติคุณ และชื่อเสียง คนในโลกนี้ ประกอบด้วย ปัญญาแล้ว แม้เมื่อทุกข์เกิดขึ้นก็ย่อมได้รับสุข” ชุขชา (ไทย) 27/2444/440 ตรงกลางปกมีรูป วงกลมเล็กสีดำ มีเครื่องหมายขีดสีดำเป็นแนวตั้ง ด้านล่างเขียนว่า จัดทำโดย โครงการพัฒนา ระบบจัดการพื้นที่และเครือข่ายองค์กรสุขภาวะ ตามแนวพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้าง เสริมสุขภาพ ด้านล่างสุดเป็นตราสัญลักษณ์ของสำนักงาน สสส และตราวงกลมของ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สำหรับข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ คือ พระสุธีรัตนบัณฑิต และวุฒินันท์ กันทะเตียน, ชีวิตที่เป็นสุขต้องปลูกที่... “โพธิ”, (นนทบุรี: หจก.นิติธรรมการพิมพ์), 2568. ISBN : 978-616-300-881-7

### ชีวิตที่เป็นสุขต้องปลูกที่...“โพธิ”

หนังสือเล่มนี้นำเสนอเกี่ยวกับแนวคิดและกระบวนการพัฒนาสุขภาวะตามแนว พระพุทธศาสนา โดยเชื่อมโยงหลักธรรมสำคัญกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในบริบทสังคมร่วม สมัย เนื้อหาเน้นการอธิบายหลักทางสายกลางผ่านกรอบคิด “ร่มเย็น เป็นสุข ปลูกโพธิ” อันมี รากฐานจากไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา หนังสือได้ถ่ายทอดองค์ความรู้ที่สังเคราะห์ จากการดำเนินโครงการพัฒนาระบบจัดการพื้นที่และเครือข่ายองค์กรสุขภาวะตามแนว พระพุทธศาสนา โดยเน้นการบูรณาการระหว่างองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนากับ ประสบการณ์การทำงานด้านสุขภาวะในพื้นที่จริง ทั้งในระดับบุคคล ชุมชน และเครือข่าย องค์กร เนื้อหามุ่งสร้างความเข้าใจเชิงลึกว่าพระพุทธศาสนามีหลักคิดและแนวปฏิบัติที่สามารถ นำมาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความเข้มแข็งทางจิตใจได้อย่างไร อีกทั้งยัง สะท้อนบทบาทของพระสงฆ์ บุคลากรสาธารณสุข และชุมชน ในการร่วมกันขับเคลื่อนงานสุข ภาวะอย่างเป็นระบบและยั่งยืน

ดังนั้น หนังสือเล่มนี้จึงมิได้มุ่งเพียงเสนอหลักธรรมในเชิงทฤษฎี หากแต่ให้ความสำคัญ กับการนำหลักธรรมไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันและการทำงานเพื่อสังคม เนื้อหาเน้น การแปลงหลักศีล สมาธิ และปัญญา ให้เป็นแนวทาง วิธีการ และเครื่องมือที่สามารถนำไปใช้ได้ จริงในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตและปัญญา อันจะช่วยให้ผู้อ่านเกิดความเข้าใจ เห็นคุณค่า และสามารถปรับใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการดำรงชีวิตอย่างสมดุลและมีความหมาย ซึ่งเนื้อหา ประกอบด้วย

**ส่วนที่หนึ่ง ส่องหาความหมาย** ได้กล่าวถึง แนวคิดและนิยามของสุขภาวะทางจิต และปัญญาทั้งในมิติแบบสากลและตามแนวพระพุทธศาสนา โดยเริ่มจากความหมายของ “สุขภาพ” ซึ่งมีได้จำกัดเพียงความปราศจากโรคทางกาย หากแต่ครอบคลุมถึงความสมบูรณ์ของกาย จิต ปัญญา และสังคมอย่างสมดุล แนวคิดนี้สอดคล้องกับนิยามขององค์การอนามัยโลกและพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติของไทย ที่เน้นสุขภาพในลักษณะองค์รวมและความสัมพันธ์เชิงพลวัตระหว่างมิติต่าง ๆ ของชีวิต ในมิติสุขภาวะทางจิต นิยามสากลชี้ให้เห็นว่าสุขภาพจิตคือความสามารถของบุคคลในการตระหนักรู้ศักยภาพของตน รับมือกับความเครียด ทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ พร้อมทั้งมีความมั่นคงทางอารมณ์และวุฒิภาวะทางจิตใจ ซึ่งถือเป็นสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐานที่ทุกคนควรได้รับการดูแลอย่างทั่วถึง ขณะเดียวกัน สุขภาวะทางปัญญาในมุมมองสากลและกฎหมายไทย เน้นการมีความรู้เท่าทัน เข้าใจเหตุผลของคุณและโทษ เข้าถึงคุณค่าและความหมายของชีวิต ทั้งผ่านศาสนา วิทยาศาสตร์ วัฒนธรรม และปัญญาญาณ อันนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีสติและความรับผิดชอบต่อสังคม

ในทางพระพุทธศาสนา สุขภาวะทางจิตหมายถึงจิตที่เป็นกุศล ได้รับการอบรมด้วยสติ สมาธิ และปัญญา มีลักษณะสำคัญคือความเข้มแข็ง สะอาดผ่องใส มีโยนิโสมนสิการ และให้ผลเป็นความสุขจากภายใน ส่วนสุขภาวะทางปัญญา คือความรู้แจ้งตามความเป็นจริง รู้เหตุรู้ผล รู้ดีชั่ว และสามารถนำปัญญาไปใช้ในการแก้ปัญหาและคลี่คลายความทุกข์ได้ ดังนั้นส่วนที่หนึ่งได้ชี้ให้เห็นว่า สุขภาวะทางจิตและปัญญาเป็นรากฐานสำคัญของการมีชีวิตที่เป็นปกติสุข ทั้งในเชิงโลกียะและพุทธธรรม เป็นพลังภายในที่หล่อหลอมให้มนุษย์ดำรงชีวิตอย่างสมดุล มีคุณค่า และนำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืน

**ส่วนที่สอง ตามไปดู** ได้กล่าวถึง พัฒนาการของแนวคิดสุขภาวะทางจิตและปัญญา ในพระพุทธศาสนา โดยเริ่มจากเหตุการณ์ภายหลังการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ซึ่งทรงพิจารณาว่าธรรมที่ทรงบรรลุนั้นลึกซึ้ง ประณีต และยากแก่การเข้าใจของปุถุชนที่ยังหมกมุ่นอยู่กับอาลัยและกิเลสตัณหา ถึงกับทรงล็งเลที่จะประกาศธรรม แต่ด้วยพระมหากรุณาธิคุณ ทรงเห็นว่ายังมีหมู่สัตว์ที่มีธุลีในดวงตาน้อย สามารถเข้าถึงธรรมได้ จึงทรงตัดสินพระทัยเปิดประตูมตธรรมประกาศอริยสัจธรรมแก่โลก แก่นสำคัญของสุขภาวะทางจิตและปัญญาในช่วงพุทธกาล ปรากฏชัดในหลักปฏิจจำสมุปบาทและปัจฉยาการ ซึ่งเป็นกฎธรรมชาติแห่งเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์กันภายในจิตใจมนุษย์ การรู้เท่าทันกระบวนการดังกล่าวทำให้จิตพัฒนาและนำไปสู่ปัญญา แต่หาก

ไม่รู้เท่าทัน จิตย่อมตกอยู่ในห้วงโศกแห่งอวิชชา ตัณหา และอุปาทาน อันเป็นต้นเหตุของความทุกข์

การอธิบายปฏิจจนสมุปบาททั้งในสายเกิดและสายดับ ช่วยให้เห็นความสัมพันธ์กับ อริยสัจ 4 อย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะการทำความเข้าใจอวิชชาในฐานะรากเหง้าของทุกข์ ซึ่ง พระสารีบุตรชี้ว่าเป็นจุดเริ่มของสัมมาทิฐิและปัญญา การย้อนพิจารณาจากผลไปหาเหตุ ทำให้มนุษย์เห็นความจริงของชีวิตอย่างชัดเจนและสามารถคลี่คลายความทุกข์ได้ด้วยปัญญา ต่อมา พระพุทธองค์ทรงวางหลักอริยมรรคมีองค์ 4 และไตรสิกขาเป็นแนวทางปฏิบัติในการ พัฒนาจิตและปัญญา ทั้งในหมู่สงฆ์และคฤหัสถ์ พร้อมทั้งเน้นการเกื้อกูลดูแลกันในกลุ่มชน โดย อาศัยปัจจัยสนับสนุน เช่น กัลยาณมิตรและสัปปายะ เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและปัญญา อย่างสมดุล ดังนั้น ส่วนที่สองได้แสดงให้เห็นว่า สุขภาวะทางจิตและปัญญาในพระพุทธศาสนา มีรากฐานจากการรู้แจ้งอริยสัจและปฏิจจนสมุปบาท พัฒนาผ่านการฝึกศีล สมาธิ และปัญญา พร้อมอาศัยปัจจัยแวดล้อมที่เกื้อกูล จนทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอย่างมีสติ รู้เท่าทันทุกข์ และเข้าถึงความสุขที่แท้จริงทั้งในระดับโลกียะและโลกุตระ

**ส่วนที่สาม ควรรู้ในวิธีปฏิบัติ** ได้กล่าวถึง แนวทางการปฏิบัติตามหลัก พระพุทธศาสนา เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของมนุษย์อย่างเป็นระบบ ทั้งในมิติของจิตและปัญญา อันเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาชีวิตให้เข้าถึงความสมบูรณ์อย่างแท้จริง โดยเริ่มจากการทำความเข้าใจ “จิต” ในฐานะสภาพธรรมที่รับรู้อารมณ์ผ่านอายตนะทั้งหก ซึ่งการทำให้จิตทำงาน อย่างมีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องอาศัยสติ สมาธิ และโยนิโสมนสิการเป็นเครื่องกำกับ หลักธรรม ว่าด้วยการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต เน้นให้เห็นว่าตัวอารมณ์เองมิใช่เหตุให้จิตเป็นกุศลหรือ อกุศล หากแต่เป็นวิธีการพิจารณาอารมณ์ของจิตต่างหากที่เป็นตัวกำหนด เมื่อจิตพิจารณา อารมณ์ด้วยโยนิโสมนสิการ จิตย่อมผ่องใส เป็นกุศล และตั้งมั่นเป็นสมาธิ แต่หากพิจารณา ด้วยโยนิโสมนสิการ จิตย่อมเศร้าหมอง ฟุ้งซ่าน และเป็นอกุศล การพัฒนาจิตหรือจิตตภาวนา จึงเป็นกระบวนการสำคัญที่ทำให้จิตมีคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพ อันประกอบด้วย คุณธรรมหลากหลาย เช่น สติ สมาธิ ขันติ วิริยะ อุเบกขา และจาคะ ซึ่งเกื้อหนุนให้จิตเข้มแข็ง มั่นคง และมีความสุข ในส่วนของการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา ได้ชี้ให้เห็นว่าการพัฒนา ปัญญาเป็นขั้นสูงสุดของการพัฒนาชีวิต ปัญญาในทางพระพุทธศาสนามีไม่เพียงความฉลาดทาง โลก แต่เป็นความรู้ที่รู้เท่าทันสังขาร เห็นเหตุปัจจัยของสรรพสิ่ง และสามารถชำระกิเลสออกจากจิตได้ หลักอริยมรรคมีองค์ 8 จึงถูกยกขึ้นเป็นฐานแห่งปัญญาที่แท้จริง เพราะเป็นหนทาง สายกลางที่นำไปสู่การดับทุกข์อย่างเป็นระบบ

นอกจากนี้ ยังได้อธิบายปัจจัยเกื้อหนุนให้เกิดปัญญา เช่น ความดี ศีล สมถะ วิปัสสนา การคบกัลยาณมิตร และการฟังพระสัทธรรม ซึ่งสะท้อนว่าปัญญาทางพระพุทธศาสนาต้องตั้งอยู่บนฐานแห่งคุณธรรม วุฒิธรรม 4 ได้แก่ การคบสัตบุรุษ การฟังธรรม การทำในใจโดยแยบคาย และการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ถูกนำเสนอเป็นกลไกสำคัญในการทำให้ปัญญาเจริญงอกงาม ดังนั้น ส่วนที่สามแสดงให้เห็นว่า วิธีปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นกระบวนการพัฒนาที่เชื่อมโยงจิตและปัญญาเข้าด้วยกันอย่างกลมกลืน เมื่อจิตได้รับการฝึกจนตั้งมั่นเป็นสมาธิ และปัญญาได้รับการอบรมจนรู้แจ้งตามความเป็นจริง สุขภาวะที่แท้จริงทั้งทางจิตและปัญญาย่อมบังเกิดขึ้น และนำพาชีวิตให้ก้าวพ้นความทุกข์ไปสู่ความสุขอันยั่งยืน

**ส่วนที่สี่ วาดแผนที่ไฉนทาง** ได้กล่าวถึง การสังเคราะห์แนวคิดและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เอื้อต่อการพัฒนาสุขภาวะทางจิตและปัญญาให้อยู่ในกรอบเดียวกันอย่างเป็นระบบ โดยใช้ “มัชฌิมาปฏิปทา” หรือทางสายกลาง เป็นแกนกลางของการอธิบาย ซึ่งปรากฏชัดในหลักอริยมรรคมีองค์ 8 และสามารถจำแนกแนวทางการปฏิบัติออกเป็น 3 ระดับตามหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อทำหน้าที่เสมือนแผนที่นำทางในการพัฒนาชีวิตอย่างสมดุล เนื้อหาในส่วนนี้ได้แสดงให้เห็นภาพรวมของการพัฒนาสุขภาวะทางจิต โดยเน้นคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต ที่อาศัยชุดคุณธรรมต่าง ๆ เป็นฐานการขัดเกลาอบรม และเสริมสร้างความเข้มแข็งภายใน ขณะเดียวกัน สุขภาวะทางปัญญาถูกอธิบายผ่านฐานคิดของอริยมรรคมีองค์ 8 อริยสัจ 4 วุฒิธรรม 4 และกระบวนการภาวนา ซึ่งทำหน้าที่เชื่อมโยงการปฏิบัติจากระดับศีลและสมาธิไปสู่การเกิดปัญญาที่รู้เท่าทันความเป็นจริง

การนำเสนอในลักษณะแผนภูมิและอุปมา “ต้นไม้แห่งสุขภาวะจิตและปัญญา” ช่วยให้เห็นความสัมพันธ์ของศีล สมาธิ และปัญญาอย่างเป็นองค์รวม โดยศีลเปรียบเสมือนราก สมาธิเป็นลำต้น และปัญญาเป็นดอกใบที่แผ่กิ่งก้านให้ร่มเงาแก่ตนเองและสังคม อันสะท้อนสาระสำคัญว่า การพัฒนาชีวิตตามวิถีพุทธต้องดำเนินไปอย่างพอดี ไม่สุดโต่ง และเกื้อหนุนกันทุกมิติ เพื่อมุ่งสู่ภาวะ “ร่มเย็น เป็นสุข ปลูกโพธิ์” อย่างแท้จริง

## บทวิจารณ์

### จุดเด่น

หนังสือเล่มนี้เป็นงานวรรณกรรมที่มีคุณค่าเชิงวิชาการและคุณค่าทางจิตใจอย่างเด่นชัด โดยสามารถผสานองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาเข้ากับการอธิบายเชิงร่วมสมัยได้

อย่างกลมกลืน เนื้อหามีความลุ่มลึก ถูกต้องตามหลักวิชาการ และในขณะเดียวกันก็เปิดพื้นที่ให้ผู้อ่านเข้าถึงแก่นธรรมได้อย่างเป็นกันเอง หนังสือจึงมิได้เป็นเพียงตำราทางวิชาการ หากแต่เป็นสื่อการเรียนรู้ที่ช่วยปลูกพลังปัญญาและการใคร่ครวญภายใน เหมาะทั้งสำหรับนักวิชาการ พระสงฆ์ และผู้อ่านทั่วไปที่แสวงหาความหมายของชีวิตอย่างมีคุณค่า หนังสือเล่มนี้สามารถแบ่งออกเป็น 4 ประเด็นสำคัญ ได้แก่ รูปแบบทางวรรณกรรม ภาษาและการนำเสนอ การออกแบบเนื้อหา และความทันสมัย ซึ่งแต่ละประเด็นล้วนสะท้อนจุดเด่นที่ทำให้งานเขียนมีความโดดเด่นและแตกต่างกัน ประกอบด้วย

**1. รูปแบบทางวรรณกรรม** หนังสือเล่มนี้มีรูปแบบทางวรรณกรรมที่โดดเด่นด้วยการนำเสนอเนื้อหาเชิงวิชาการควบคู่กับการอธิบายเชิงอรรถาธิบายอย่างเป็นลำดับ ผู้เขียนสามารถถ่ายทอดหลักธรรมที่มีความลึกซึ้งให้เข้าใจง่าย โดยไม่ลดทอนสาระสำคัญทางพระพุทธศาสนา การเรียบเรียงมีลักษณะเป็นเหตุเป็นผล เชื่อมโยงแนวคิดจากพระไตรปิฎก คัมภีร์อรรถกถาและการวิเคราะห์เชิงร่วมสมัยอย่างมีระบบ รูปแบบการเขียนจึงช่วยให้ผู้อ่านเห็นภาพรวมของแนวคิดได้ชัดเจน และสามารถติดตามเนื้อหาได้อย่างต่อเนื่องไม่สะดุด

**2. ภาษาและการนำเสนอ** ภาษาที่ใช้ในหนังสือ ชีวิตที่เป็นสุขต้องปลูกที่... “โพธิ” มีลักษณะชัดเจน สุกภาพ และคงตามแบบภาษาเชิงวิชาการ แต่แฝงด้วยความเรียบง่ายและอบอุ่น ทำให้ผู้อ่านรู้สึกใกล้ชิด เนื้อหาถูกเลือกใช้ถ้อยคำอย่างระมัดระวัง ไม่ซับซ้อนเกินจำเป็น ขณะเดียวกันยังคงความถูกต้องของศัพท์ทางพระพุทธศาสนา การนำเสนอจึงเอื้อต่อการทำความเข้าใจทั้งในเชิงทฤษฎีและเชิงปฏิบัติ ช่วยให้ผู้อ่านสามารถเชื่อมโยงหลักธรรมกับชีวิตจริงได้อย่างเป็นธรรมชาติ

**3. การออกแบบเนื้อหา** การออกแบบเนื้อหาในหนังสือ ชีวิตที่เป็นสุขต้องปลูกที่... “โพธิ” มีความเป็นระบบและครอบคลุม โดยแบ่งออกเป็น 4 ส่วน เรียงลำดับจากการปูพื้นฐานแนวคิด การอธิบายหลักธรรม การชี้แนวทางปฏิบัติ ไปจนถึงการสังเคราะห์ภาพรวมเชิงบูรณาการ ลำดับเนื้อหาดังกล่าวช่วยให้ผู้อ่านค่อย ๆ พัฒนาความเข้าใจจากระดับความรู้ไปสู่ระดับปัญญา โครงสร้างเนื้อหาที่ชัดเจนยังทำให้หนังสือสามารถใช้เป็นทั้งหนังสืออ่านทั่วไปและเอกสารประกอบการศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**4. ความทันสมัย** หนังสือเล่มนี้แสดงให้เห็นถึงความทันสมัยในการประยุกต์แนวคิดพุทธธรรมมาอธิบายปัญหาและสภาพชีวิตของมนุษย์ร่วมสมัย ผู้เขียนสามารถเชื่อมโยงหลักธรรมดั้งเดิมเข้ากับบริบทสังคมปัจจุบัน เช่น สุขภาวะ จิตใจ การทำงาน และการดำเนินชีวิตในโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว แนวคิดทางพระพุทธศาสนาจึงมิได้ถูกนำเสนอในฐานะ

คำสอนโบราณ หากแต่เป็นเครื่องมือทางปัญญาที่ยังมีพลังและความหมายต่อการใช้ชีวิตในยุคปัจจุบัน

โดยสรุป หนังสือเล่มนี้แสดงให้เห็นถึงความทันสมัยในการประยุกต์แนวคิดพุทธธรรม มาอธิบายและขยายชีวิตมนุษย์ได้อย่างลุ่มลึกและร่วมสมัย พร้อมทั้งคงไว้ซึ่งความถูกต้องทางวิชาการและความงดงามทางภาษา จึงนับเป็นผลงานที่มีคุณค่าทั้งในเชิงวิชาการและเชิงปฏิบัติ และสามารถทำหน้าที่เป็นสะพานเชื่อมระหว่างพระพุทธศาสนากับชีวิตประจำวันของผู้คนในสังคมปัจจุบันได้อย่างแท้จริง

### จุดด้อย

หนังสือ ชีวิตที่เป็นสุขต้องปลูกที่...“โพ-ธิ” เป็นผลงานทางวิชาการที่มีคุณค่าในการเปิดมุมมองใหม่ต่อการพัฒนาสุขภาวะทางจิตและปัญญาตามแนวพระพุทธศาสนา อย่างไรก็ตาม ด้วยลักษณะของเนื้อหาที่มีความลุ่มลึกและอาศัยกรอบแนวคิดเชิงพุทธปรัชญาเป็นหลัก จึงอาจทำให้ผู้อ่านบางกลุ่ม โดยเฉพาะผู้อ่านทั่วไปที่ยังไม่คุ้นเคยกับศัพท์และโครงสร้างทางธรรม รู้สึกเข้าถึงได้ยากในบางช่วงของการอ่าน การวิจารณ์หนังสือเล่มนี้สามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเด็นสำคัญ ได้แก่

1. **เนื้อหาบางตอน** เนื้อหาบางตอนมีการอธิบายหลักธรรมอย่างละเอียดและซ้ำในเชิงแนวคิด เพื่อเน้นย้ำสาระสำคัญทางวิชาการ ซึ่งแม้จะช่วยเสริมความชัดเจนด้านเนื้อหา แต่ก็อาจทำให้จังหวะการอ่านชะงักงัน และทำให้ผู้อ่านรู้สึกว่าข้อมูลมีความซ้อนทับกันในบางประเด็น

2. **ภาษาเชิงวิชาการและศัพท์เฉพาะ** หนังสือใช้ภาษาเชิงวิชาการและศัพท์ทางพระพุทธศาสนาจำนวนมาก ซึ่งเหมาะสมกับงานทางวิชาการ แต่สำหรับผู้อ่านทั่วไปอาจต้องใช้ความพยายามในการทำความเข้าใจเพิ่มเติม หากมีคำอธิบายศัพท์หรือกรอบสรุปสั้น ๆ ควบคู่ไปด้วย จะช่วยให้เข้าถึงเนื้อหาได้กว้างขึ้น

3. **การจัดเรียงลำดับแนวคิด** การจัดเรียงลำดับแนวคิดในบางส่วนมีการเชื่อมโยงข้ามประเด็นหลายระดับ ตั้งแต่นิยาม แนวคิดเชิงทฤษฎี ไปจนถึงการปฏิบัติจริง ซึ่งอาจทำให้ผู้อ่านบางคนรู้สึกว่า การไหลของเนื้อหาไม่ต่อเนื่องนัก หากมีการสรุปเชิงแผนภาพหรือบทสรุปย่อในแต่ละตอน จะช่วยเสริมความชัดเจนและลดความซับซ้อนของเนื้อหาได้มากยิ่งขึ้น

โดยสรุป หนังสือ ชีวิตที่เป็นสุขต้องปลูกที่...“โพ-ธิ” แม้จะเป็นงานวิชาการที่มีคุณค่าทางพุทธปรัชญา แต่มีลักษณะเนื้อหาที่ลุ่มลึกและซับซ้อนในบางตอน เนื้อหาบางส่วน

มีการอธิบายซ้ำเพื่อเน้นสาระ ทำให้จังหวะการอ่านช้าลง การใช้ภาษาเชิงวิชาการและศัพท์เฉพาะจำนวนมากอาจเป็นอุปสรรคต่อผู้อ่านทั่วไป นอกจากนี้ การเรียงลำดับแนวคิดที่เชื่อมโยงหลายระดับอาจทำให้การติดตามเนื้อหาไม่ราบรื่น หากมีบทสรุปย่อหรือแผนภาพประกอบ จะช่วยให้เนื้อหาชัดเจนและเข้าถึงได้มากยิ่งขึ้น

## วิเคราะห์ประเด็นของคุณค่าของหนังสือ

หนังสือเรื่อง ชีวิตที่เป็นสุขต้องปลูกที่...“โพ-ธิ” ได้วิเคราะห์ถึงคุณค่าของศาสตร์ทางพระพุทธศาสนาในฐานะองค์ความรู้เพื่อการพัฒนาคนอย่างเป็นองค์รวม ทั้งในเชิงทฤษฎีและการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง โดยเชื่อมโยงหลักธรรมเข้ากับบริบทของสังคมร่วมสมัยอย่างมีเหตุผลและเป็นระบบ แสดงให้เห็นว่าพุทธธรรมมิได้เป็นเพียงหลักคำสอนเชิงศรัทธา หากแต่เป็นศาสตร์แห่งการพัฒนาชีวิตที่สามารถนำมาใช้ได้จริงในทุกระดับ โดยคุณค่าเด่นชัดของหนังสือสามารถวิเคราะห์ได้ 5 ด้าน ดังนี้

**1. คุณค่าด้านสังคม** หนังสือ ชีวิตที่เป็นสุขต้องปลูกที่...“โพ-ธิ” ช่วยเปิดมุมมองให้สังคมตระหนักถึงการแก้ปัญหาความทุกข์และความขัดแย้งจากภายในจิตใจ มากกว่าการมุ่งแก้ไขเฉพาะปัจจัยภายนอก เนื้อหาชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาคุณภาพคนด้วยศีล สมาธิ และปัญญา เป็นรากฐานของสังคมที่สงบและเกื้อกูลกัน หนังสือยังส่งเสริมค่านิยมของการอยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจ มีเมตตา กรุณา และอุเบกขา อันนำไปสู่สังคมที่ลดความรุนแรงและความแตกแยกได้อย่างยั่งยืน

**2. คุณค่าด้านการศึกษา** หนังสือเล่มนี้มีคุณูปการต่อวงการศึกษาย่างสำคัญ โดยนำเสนอกรอบคิดเชิงพุทธบูรณาการที่สามารถใช้เป็นฐานในการจัดการเรียนการสอนและการพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้าน เนื้อหาเอื้อต่อการปลูกฝังการคิดอย่างมีเหตุผล การใช้โยนิโสมนสิการ และการเรียนรู้เชิงคุณค่า มิใช่เพียงการสะสมความรู้เชิงทฤษฎี หนังสือสามารถใช้เป็นเอกสารประกอบการเรียนในระดับอุดมศึกษาและการศึกษาตลอดชีวิตได้อย่างเหมาะสม

### 3. คุณค่าด้านจิตใจและสุขภาวะ

หนังสือสะท้อนคุณค่าในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตอย่างชัดเจน โดยเสนอแนวทางการฝึกจิตให้มีคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี ผ่านหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา การเน้นสติ สมาธิ และคุณธรรมภายใน ช่วยให้ผู้อ่านสามารถรับมือกับความเครียด ความทุกข์ และ

ความผันผวนของชีวิตได้อย่างมีสติและสมดุล ส่งเสริมให้เกิดความสงบ เย็น และมั่นคงทางอารมณ์

#### 4. คุณค่าด้านจริยธรรมและคุณธรรม

หนังสือมีบทบาทสำคัญในการฟื้นฟูคุณค่าทางจริยธรรมในสังคมร่วมสมัย โดยเน้นการปลูกฝังความละเอียดและเกรงกลัวต่อบาป ความซื่อสัตย์ ความเสียสละ และความรับผิดชอบต่อส่วนรวม หลักธรรมที่นำเสนอช่วยยกระดับการตัดสินใจของบุคคลให้ตั้งอยู่บนฐานของความถูกต้องและความดีงาม อันเป็นรากฐานของการอยู่ร่วมกันอย่างมีศักดิ์ศรี

#### 5. คุณค่าด้านการพัฒนาชีวิตและปัญญา

หนังสือแสดงให้เห็นว่าพุทธธรรมสามารถเป็นเครื่องมือนำทางชีวิตได้อย่างเป็นรูปธรรม ผ่านกรอบอริยมรรคมีองค์ ๘ และไตรสิกขา ซึ่งช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง และใช้ปัญญาในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ คุณค่านี้ทำให้หนังสือมิได้จำกัดอยู่เพียงการศึกษาทางศาสนา แต่เป็นคู่มือการพัฒนาชีวิตที่นำไปสู่ความเจริญงอกงามทั้งในทางโลกและทางธรรมอย่างสมดุล

### หลักธรรมที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้

หนังสือเล่มนี้ถือเป็นแหล่งรวมของหลักธรรมที่เน้นการพัฒนาจิตใจและการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ตามแนวพระพุทธศาสนา ผู้เขียนได้นำเสนอหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการฝึกตนให้เกิดความสมดุลทั้งด้านศีล จิต และปัญญา โดยมุ่งให้ผู้อ่านเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง รู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด และสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ พร้อมทั้งสามารถนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นรูปธรรมและยั่งยืน โดยหลักธรรมสำคัญที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้ ได้แก่

1. อริยมรรคมีองค์ 8 อริยมรรคมีองค์แปด เน้นการดำเนินชีวิตโดยใช้แนวทางที่ถูกต้อง ได้แก่ 1) สัมมาทิฐิ เห็นชอบ ได้แก่ ความรู้อริยสัจ 4 หรือ เห็นไตรลักษณ์ หรือ รู้กุศลมูลกับกุศลและกุศลมูล หรือเห็นปฏิจจสมุพบาท 2) สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ ได้แก่ เนกขัมมสังกัปป์ อพยบาทสังกัปป์ อวิหิงสาสังกัปป์ 3) สัมมาวาจา เจรจาชอบ ได้แก่ วจีสุจจริต 4) สัมมากรรมันตะ กระทำชอบ ได้แก่ กายสุจจริต 3 5) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ เว้นมิฉฉาชีพ ประกอบสัมมาชีพ 6) สัมมาวายามะ พยายามชอบ ได้แก่ ปธาน หรือ สัมมัปปธาน 4 7) สัมมาสติ ระลึกชอบ ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 8) สัมมาสมาธิ ตั้งจิตมั่นชอบ ได้แก่ ฌาน 4 (พระ

พรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), 2551 : 215) มรรคมืองค์ 8 นี้ เป็นอริยสัจ ข้อที่ 4 และได้ชื่อว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า “ทางสายกลาง” เพราะเป็นข้อปฏิบัติอันพอดีที่จะนำไปสู่จุดหมายแห่งความหลุดพ้นเป็นอิสระ ดับทุกข์ ปลอดภัยไม่ติดข้องในที่สุดทั้งสอง คือ กามสุขัลลิกานุโยค และอัตตakilมณานุโยค ที่สุด อริยสัจ 4 เป็นหนทางแห่งการดับทุกข์

**2. อริยสัจ 4** เป็นหลักคำสอนที่สำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนา ประกอบด้วยความจริงอันประเสริฐ ประกอบด้วย 1) ทุกข์ ความทุกข์หรือสภาวะที่ทนได้ยาก เช่น ชาติ ชรา มรณะ การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก และความปรารถนาไม่สมหวัง 2) สมุทัย เหตุแห่งทุกข์ ได้แก่ ตัณหา 3 คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา 3) ทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ คือ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป 4) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา คือ ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับทุกข์ ได้แก่ อริยมรรคมืองค์ 8 หรือ มัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), 2551 : 154) อริยสัจ 4 นี้เป็นหลักคำสอนสำคัญที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง และแสดงเป็นธรรมเทศนาสำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนาเป็นหลักธรรมที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา

**3. วุฒิธรรม 4** ส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะทางปัญญา หลักการแห่งวุฒิธรรม 4 ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญา (ส.ม. (ไทย) 19/1639/409) พระพุทธเจ้าทรงดำริรับรองไว้อย่างนี้ว่า ภิกษุทั้งหลายธรรม 4 ประการ ย่อมเป็นไป เพื่อความเจริญแห่งปัญญา ธรรม 4 ประการเป็นไฉน คือ สปัปฺริสสังเสวะ การคบสัตบุรุษ 1 สัทธรรมสวนะ ฟังคำสอนของท่าน 1 โยนิโสมนสิการ ทำไว้ในใจโดยแยบคาย 1 อัมมานุสम्मปฏิบัติ ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ภิกษุทั้งหลาย ธรรม 4 ประการนี้แล ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญา ฯ (อง.จตุกก (ไทย) 21/249/279)

**4. ความกตัญญูกตเวทิตา** ความกตัญญูกตเวทิตา เป็นความรู้สึกสำนึกในบุญคุณและความดีที่ผู้อื่นได้ทำให้กับเราและมีความตั้งใจตอบแทนคุณนั้นด้วยการกระทำที่ดี ความกตัญญูเน้นถึงการรู้คุณบุคคลหรือสิ่งที่มีความสำคัญในชีวิต เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ หรือผู้มีพระคุณ ส่วนกตเวทิตานั้น คือ การแสดงออกถึงความรู้สึกคุณนั้นด้วยการตอบแทนหรือการทำความดีให้กับผู้มีพระคุณตามความเหมาะสม การมีความกตัญญูกตเวทิตา เป็นคุณธรรมสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม ในคัมภีร์อรรถกถา ปรมัตถโชติกา ได้กล่าวว่า ความรู้จักอุปการคุณที่ผู้ใดผู้หนึ่งทำมาแล้วไม่ว่ามากหรือน้อย โดยการระลึกถึงเนื่อง ๆ ชื่อว่า “กตัญญูตา” (ขุ.ขุ.อ. (ไทย) 1/202) พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายของคำว่า กตเวทิตา ซึ่งประกาศคุณท่าน ซึ่งสนองคุณท่าน โดยคำนี้เป็นคำคู่กับกตัญญู (กต แปลว่า อันเขาทำแล้ว + เวทิตา แปลว่า ซึ่งรู้ ซึ่งประกาศให้รู้) คำว่า กตัญญูตา หมายถึง ความกตัญญู ความเป็นผู้รู้อุปการคุณที่

ท่านทำให้ ความเป็นผู้รู้คุณท่าน ซึ่งเป็นคำคู่กับกตเวทิตา คำว่า “กตัญญู” มีความหมายว่า ซึ่งรู้  
อุปการะที่ท่านทำให้ ซึ่งรู้คุณท่าน และเป็นคำคู่กับกตเวทิตี (กต แปลว่า อันเขา ทำแล้ว + ญ  
แปลว่า ซึ่งรู้) (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556 : 6) ความกตัญญูกตเวทิตีจึงเป็นหลักการสำคัญ ใน  
พระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึงการแสดงความดีต่อผู้อื่นที่มีบุญคุณ การกระทำเช่นนี้ทำให้ทั้ง  
ตนเอง และผู้อื่นมีความสุข พระพุทธศาสนายกย่องบุคคลที่มีความกตัญญูว่าเป็นผู้หาได้ยาก

**5. โยนิโสมนสิการ** โยนิโสมนสิการ หมายถึง การพิจารณาอย่างแยกคาย มีเหตุมีผล  
และกฎวิธี เป็นการใคร่ครวญสิ่งต่าง ๆ ด้วยความเข้าใจในเหตุปัจจัย ไม่ด่วนสรุปจากความรู้สึก  
หรือความเชื่อส่วนตัว ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การเจริญปัญญา และความก้าวหน้าในธรรม  
พระพุทธเจ้าตรัสว่า โยนิโสมนสิการเป็นธรรมที่เกื้อกูลต่อการเจริญมรรคมีองค์ ๘ และเป็นเหตุ  
ให้บุคคลละอกุศลธรรม เจริญกุศลธรรมได้ (ม.ม. (ไทย) 13/518/440) ในอังคุตตรนิกายยังระบุ  
ว่า บุคคลที่ประกอบด้วยโยนิโสมนสิการ ย่อมสามารถรู้ชอบ เห็นชอบ ดำเนินไปสู่การพ้นทุกข์  
ได้ ต่างจากผู้ไม่ประกอบโยนิโสมนสิการซึ่งยอมตกอยู่ในความหลงผิด ( เสฐียรพงษ์ วรรณปก,  
2564 : 115-116) โยนิโสมนสิการจึงเป็นเครื่องมือในการรู้แจ้งความจริงตามหลักอริยสัจ และ  
ส่งเสริมให้เกิดวิถีแห่งการดำเนินชีวิตที่มีปัญญา เข้าใจเหตุผลของสิ่งที่เกิดขึ้นตามหลักอ  
ทิปปัจจยตา

## 6. หลักไตรสิกขา

ไตรสิกขา หมายถึง การฝึกอบรมตนในพระพุทธศาสนาโดยลำดับขั้น 3 ประการ ได้แก่  
ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นหลักการฝึกตนเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ โดยมีลักษณะสัมพันธ์  
เชื่อมโยงและเกื้อหนุนกัน ได้แก่ 1) ศีล คือ ความมีระเบียบวินัยทางกายและวาจา เป็นพื้นฐาน  
ของความสงบ ไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น 2) สมาธิ คือ การฝึกจิตให้ตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นฐาน  
ในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างมีสติ 3) ปัญญา คือ ความรู้เห็นตามความเป็นจริง ซึ่งเกิดจากจิต  
ที่ตั้งมั่นและใสบริสุทธิ์ พร้อมทั้งจะเข้าใจสภาวะธรรมอย่างถูกต้อง พระพุทธเจ้าตรัสว่า ไตรสิกขา  
นี้เป็นหนทางนำออกจากทุกข์ เป็นวิถีแห่งการเจริญมรรค ผล และนิพพาน ผู้ใดประพฤติตาม  
ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะได้ในที่สุด (ที.ม. (ไทย) 10/299/160) หลักไตรสิกขาจึงถือเป็นแก่น  
กลางของการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา ซึ่งรวมทั้งพระและคฤหัสถ์สามารถน้อมนำไปใช้ได้  
ทุกระดับของการฝึกฝนตน (เสฐียรพงษ์ วรรณปก, 2565 : 158-161)

**7. สติ** มีความสำคัญต่อการคิด พุท และกระทำ โดยช่วยให้เราระลึกรู้ว่าสิ่งใดควรทำ  
หรือไม่ควรทำ ป้องกันความประมาทและความมัวเมา นอกจากนี้ยังเป็นองค์ประกอบสำคัญ

ในการปฏิบัติกรรมฐาน ที่ต้องมีสติกำกับอยู่ทุกขณะจิต ทั้งในทางโลกและทางธรรม (ม.ม. (ไทย) 12/46/39) ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่พราหมณ์ชาวนิสสัยเรื่อง สติและสัมปชัญญะ ในหนังสือ พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ได้กล่าวว่า สติ หมายถึง ความระลึกได้นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือกุ่มจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จากการทำและคำที่พูดแล้วแม่นยำ ได้ ในขณะที่ในพุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ สติ หมายถึง “ความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง และตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ อย่างไร” (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ.ปยุตโต), 2561 : 804)

### การวิจารณ์เชิงเปรียบเทียบ

หนังสือ ชีวิตที่เป็นสุขต้องปลูกที่... “โพ-ธิ” ของพระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร. และ รศ.ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน มีความโดดเด่นในการอธิบายแนวคิดการพัฒนาสุขภาวะทางจิตและปัญญาตามหลักพุทธธรรมอย่างเป็นองค์รวม โดยบูรณาการอริยมรรคมีองค์ 8 และไตรสิกขา เข้ากับการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบและชัดเจน อย่างไรก็ตาม หนังสือยังขาดการเปรียบเทียบเชิงลึกกับแนวคิดของจิตวิทยาตะวันตกหรือทฤษฎีสุขภาวะร่วมสมัย ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดที่ได้รับการยอมรับในวงวิชาการสากล การเชื่อมโยงหรือเทียบเคียงดังกล่าวจะช่วยเสริมมิติทางวิชาการให้เห็นความสอดคล้องหรือความแตกต่างของพุทธธรรมกับศาสตร์สมัยใหม่ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

### สรุปและข้อเสนอแนะ

หนังสือ ชีวิตที่เป็นสุขต้องปลูกที่... “โพ-ธิ” ได้นำเสนอแนวคิดทางพระพุทธศาสนาในมิติของการพัฒนาสุขภาวะทางจิตและปัญญาอย่างเป็นระบบ โดยบูรณาการหลักไตรสิกขา อริยมรรคมีองค์ 8 และหลักธรรมที่เกี่ยวข้องเข้ากับการดำเนินชีวิตร่วมสมัย เนื้อหาแสดงให้เห็นว่าความสุขที่แท้จริงมิได้เกิดจากปัจจัยภายนอก หากแต่เกิดจากการฝึกฝนและขัดเกลาจิตใจให้มีคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่สมดุล หนังสือจึงมีคุณค่าเชิงวิชาการและเชิงปฏิบัติในการเป็นแนวทางปลูกพลังปัญญาภายในของมนุษย์อย่างยั่งยืน

การพัฒนาหนังสือเล่มนี้สามารถต่อยอดได้ในหลายมิติ ทั้งด้านการขยายกลุ่มผู้อ่านไปสู่สาธารณชนทั่วไป ด้วยการเสริมกรณีศึกษา ตัวอย่างร่วมสมัย หรือบทสรุปเชิงปฏิบัติในแต่ละ

ละส่วน ควบคู่กับการอธิบายศัพท์ทางธรรมให้เข้าใจง่ายขึ้น นอกจากนี้ อาจเพิ่มการเปรียบเทียบเชิงวิชาการกับศาสตร์ร่วมสมัย เช่น จิตวิทยาเชิงบวก สุขภาวะองค์กรวม หรือการพัฒนามนุษย์ เพื่อเสริมมิติการสนทนาข้ามศาสตร์ อีกทั้งการพัฒนาเป็นสื่อการเรียนรู้รูปแบบอื่น เช่น หลักสูตรอบรม คู่มือปฏิบัติ หรือสื่อดิจิทัล จะช่วยขยายผลและคุณค่าของแนวคิด “ปลุกโพธิ” ให้เกิดประโยชน์ในวงกว้างมากยิ่งขึ้น

## เอกสารอ้างอิง

- พระพรหมคุณาภรณ์. (2551). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 17). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระสุธีรัตนบัณฑิต และวุฒินันท์ กันทะเตียน. (2568). ชีวิตที่เป็นสุขต้องปลุกที่... “โพธิ”. นนทบุรี: หจก.นิติธรรมการพิมพ์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). พจนานุกรม ฉบับบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554. (พิมพ์ครั้งที่ ๒). กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้น จำกัด (มหาชน).
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2561). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. (พิมพ์ครั้งที่ 33). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือบริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด.
- เสฐียรพงษ์ วรรณปก. (2564). แนวคิดสำคัญในพระพุทธศาสนาเถรวาท. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.