

# ธรรมเพื่อการดำเนินชีวิต\*

## THE LIVING PRINCIPLE

พระครูวิชิตกิจจาภิรมย์ (นิคม สอนสน)

Phrakhru Wichitkitjaphirom (Nikhom Sonson)

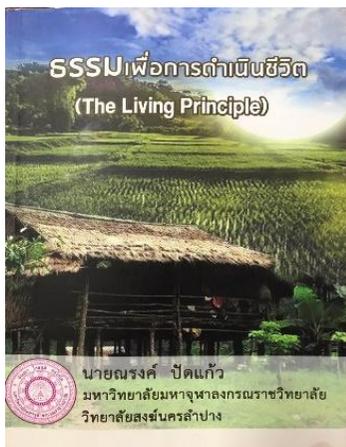
บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

Graduate Studies Mahachulalongkornrajavidyalaya University Phrae Campus, Thailand

Corresponding Author's E-mail: phargai12e@gmail.com

วันที่รับบทความ : 29 ตุลาคม 2568; วันแก้ไขบทความ 3 พฤศจิกายน 2568; วันตอบรับบทความ : 5 พฤศจิกายน 2568

Received 29 October 2025; Revised 3 November 2025; Accepted 5 November 2025



แปลจากหนังสือ : ธรรมเพื่อการดำเนินชีวิต

ผู้เขียน : นายณรงค์ บัดแก้ว

ผู้แปล : นายณรงค์ บัดแก้ว

สำนักพิมพ์ : หจก. เมืองแพร่การพิมพ์

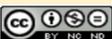
ปีที่พิมพ์ : 2563

จำนวนหน้า : 244 หน้า

## บทนำ

หนังสือ “ธรรมเพื่อการดำเนินชีวิต” โดย นายณรงค์ บัดแก้ว ได้เรียบเรียงขึ้นสำหรับใช้ประกอบการเรียนการสอนในหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

Citation:



\* พระครูวิชิตกิจจาภิรมย์ (นิคม สอนสน). (2568). ธรรมเพื่อการดำเนินชีวิต. วารสารส่งเสริมและพัฒนาวิชาการสมัยใหม่, 3(6), 19-34.

Phrakhru Wichitkitjaphirom (Nikhom Sonson). (2025). The Living Principle. Modern Academic Development and Promotion Journal, 3(6), 19-34.;

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

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

คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้บรรยายเสริมในรายวิชา พุทธปรัชญาเถรวาท และให้ผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงเนื้อหาเป็นบางเรื่อง สำหรับเนื้อหาสาระสำคัญในหนังสือเล่มนี้ประกอบด้วย ความหมาย ความสำคัญของธรรม ชีวิตคืออะไร ชีวิตเป็นอย่างไร เป้าหมายของชีวิตคืออะไร การนำธรรมเพื่อพัฒนาตนเอง การศึกษา เศรษฐกิจ และการเมืองการปกครอง เนื้อหาส่วนใหญ่จะเป็นการสะท้อนให้ผู้อ่านใหม่มองเห็นว่าหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนานั้นเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นที่สุด สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้จริง ในการดำเนินชีวิตทุกมิติทั้งส่วนบุคคล ชุมชน และสังคม ที่สำคัญคือ มีความปรารถนาจะให้หนังสือเล่มนี้เป็นประโยชน์ทางวิชาการให้กว้างยิ่งขึ้น ดังนั้นหนังสือที่นำมาวิจารณ์ในครั้งนี้ เขียนโดย นายณรงค์ บัดแก้ว บทวิจารณ์หนังสือนี้ คงอำนวยความสะดวกเชิงวิชาการ แก่นิสิต นักศึกษา และประชาชนผู้ที่สนใจ สืบไป

สำหรับหนังสือเล่มนี้ พิมพ์ครั้งแรก รูปเล่มหนังสือมีขนาด 115x250x15 มม. น้ำหนัก 700 กรัม ชนิดกระดาษเป็นกระดาษถนอมสายตา จัดพิมพ์โดย หจก.เมืองแพร่การพิมพ์ ปีที่พิมพ์จำหน่าย พ.ศ. 2563 จัดพิมพ์จำนวน 500 เล่ม เนื้อหาสาระของหนังสือเล่มนี้มีจำนวนทั้งหมด 8 บท จำนวน 244 หน้า มีลักษณะรูปเล่ม เป็นรูปทอ้งฟ้า มีต้นภูเขาไร่นา และมีบ้านแบบชนบทมุงด้วยหญ้าคาเป็นแบบธรรมชาติ ทำให้รูปเล่มดูเด่น ตรงบริเวณหน้าปก ด้านบนมีข้อความชื่อหนังสือเขียนเป็นอักษรตัวหนังสือสีขาวเขียนว่า “ธรรมเพื่อการดำเนินชีวิต” และมีชื่อเป็นภาษาอังกฤษเขียนว่า The Living Principle โดยด้านล่างของปกหน้า มีตรามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นรูปวงกลมสี่ชมพู มีข้อความตัวหนังสือสีดำเขียนว่า นายณรงค์ บัดแก้ว มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ส่วนปกด้านหลัง จะเป็นโทนสีฟ้าและสีเขียวเป็นรูปทอ้งฟ้า มีต้นไม้และนาข้าวเป็นสีเขียว ตรงกลางเป็นรูปพระอภัยมณีพิณทาบ สำหรับข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ คือ นายณรงค์ บัดแก้ว, ธรรมเพื่อการดำเนินชีวิต, แพร่: หจก. เมืองแพร่การพิมพ์, 2563. ISBN : 778-616-300-650-9

## ธรรมเพื่อการดำเนินชีวิต

หนังสือเล่มนี้นำเสนอเกี่ยวกับ แนวทางการประยุกต์หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและสมดุลง ทั้งในด้านส่วนตัว การศึกษา เศรษฐกิจ และสังคม โดยมุ่งให้ผู้อ่านเข้าใจแก่นแท้ของธรรมะในมิติที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ไม่

เพียงเพื่อความรู้ทางทฤษฎีเท่านั้น แต่เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ทักษะ และพฤติกรรมในเชิงปฏิบัติ อันจะนำไปสู่ความสุขที่แท้จริงและยั่งยืนในชีวิตประจำวัน หนังสือเล่มนี้ยังเป็น คู่มือแห่งการพัฒนาจิตใจและการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับหลักเหตุผลและความจริงของธรรมชาติ เพื่อให้ผู้ศึกษาสามารถเข้าใจสถานะของชีวิตตามความเป็นจริง ผักฝนจิตใจให้ตั้งมั่น มีสติ และรู้เท่าทันอารมณ์ นอกจากนี้ ยังส่งเสริมให้ผู้อ่านตระหนักถึงคุณค่าของการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคม ด้วยการยึดมั่นในหลักเมตตา กรุณา และปัญญา เพื่อสร้างสังคมที่ดีงามและเกื้อกูลซึ่งกันและกัน จึงนับได้ว่าหนังสือเล่มนี้มีได้เป็นเพียงตำราเรียนเท่านั้น หากแต่เป็นแนวทางแห่งการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่ความสุข ความสงบ และปัญญาอย่างแท้จริง

ดังนั้น หนังสือเล่มนี้จึงช่วยส่งเสริมให้ผู้ศึกษามีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย สุขสงบ และเกิดประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม ซึ่งเนื้อหาประกอบด้วย ความหมายและความสำคัญของธรรมะ การเข้าใจชีวิตตามแนวพุทธ การพัฒนาตนด้วยหลักธรรม และแนวทางนำธรรมะสู่การดำเนินชีวิตในสังคมยุคใหม่ ซึ่งเนื้อหาประกอบด้วย

**บทที่ 1 ธรรมสำคัญที่สุด** ได้กล่าวถึง ความจำเป็นของธรรมะในการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ ซึ่งต้องเผชิญอุปสรรคมากมาย การมีหลักธรรมเป็นที่พึ่งจึงช่วยให้ชีวิตดำเนินไปอย่างถูกต้องและมีความสุข พระพุทธศาสนาได้ชี้ให้เห็นว่า “ธรรม” คือ กฎแห่งความจริงและความถูกต้องตามธรรมชาติ ที่ควรนำมาประพฤติปฏิบัติในชีวิต เพื่อให้เกิดความดีงามทั้งต่อตนเองและผู้อื่น การศึกษาธรรมจึงมีความสำคัญยิ่ง เพราะช่วยให้บุคคลเข้าใจเป้าหมายชีวิต มีแนวทางในการคิด พุด และทำที่ถูกต้อง เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้ไม่ตกไปสู่ความเสื่อม และยกระดับจิตใจจากปฏิกูลชนสู่ความเป็นอริยบุคคล นอกจากนี้ยังย้ำว่า พระธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้เป็น กฎของธรรมชาติที่ทุกคนสามารถพิสูจน์และปฏิบัติได้ด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดปัญญา ความสงบ และความสุขที่แท้จริงในชีวิตประจำวัน

**บทที่ 2 ชีวิตคืออะไร** ได้กล่าวถึง ความหมายและคุณค่าของชีวิตในแง่มุมต่าง ๆ ทั้งทางวิทยาศาสตร์และพระพุทธศาสนา ชีวิตไม่ใช่เพียงการมีลมหายใจอยู่ แต่คือกระบวนการของการเรียนรู้ เติบโต และสร้างคุณค่าให้กับตนเองและผู้อื่น การเข้าใจชีวิตจึงเริ่มจากการตระหนักว่าทุกชีวิตมีความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลง และต้องอาศัยเหตุปัจจัยเกื้อหนุนกันอยู่เสมอ ในทางพุทธธรรม ชีวิตเกิดจากการรวมกันของ รูปและนาม หรือขันธ์ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ซึ่งล้วนเป็นอนัตตา ไม่มีตัวตนถาวร ทุกสิ่งดำรงอยู่ด้วยความสัมพันธ์กันของเหตุและผล พระพุทธเจ้าทรงเปรียบชีวิตไว้เหมือนฟองน้ำ หม้อดิน หรือรอยมดกัดดิน เพื่อ

สอนให้มนุษย์เห็นความไม่เที่ยงและหันมาดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท นอกจากนี้ยังอธิบายถึงคุณค่าของชีวิตที่แท้จริง คือการเข้าใจธรรมชาติของตนเอง ไม่ยึดมั่นในตัวตน และดำเนินชีวิตด้วยปัญญา เมตตา และความดีงาม สุดท้าย บทนี้สรุปว่า ชีวิตเป็นสิ่งล้ำค่าที่ต้องใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยการแสวงหาที่พึงพอใจในพระรัตนตรัย และสร้างคุณงามความดีในทุกวันของชีวิต ก่อนที่เวลาจะล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์

**บทที่ 3 ชีวิตเป็นอย่างไร** ได้กล่าวถึง ลักษณะของชีวิตตามกฎธรรมชาติ โดยอธิบายผ่านหลักธรรมสำคัญสองประการ คือ ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) และ ปฏิจจสมุปบาท ซึ่งแสดงให้เห็นว่าชีวิตของมนุษย์และสรรพสิ่งทั้งปวงดำเนินไปตามเหตุและปัจจัย ไม่มีสิ่งใดคงที่หรืออยู่โดยลำพังได้ ไตรลักษณ์ชี้ให้เห็นว่า ทุกสิ่งมีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ (อนิจจัง) เป็นทุกข์เพราะทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ (ทุกขัง) และไม่มีตัวตนถาวร (อนัตตา) การเข้าใจความจริงเหล่านี้ช่วยให้มนุษย์ลดความยึดมั่นในตัวตน มีจิตใจเป็นอิสระ และดำเนินชีวิตด้วยปัญญา ส่วนหลักปฏิจจสมุปบาท แสดงให้เห็นวงจรของชีวิตที่อาศัยเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน เช่น อวิชชา เป็นเหตุให้เกิดตัณหา และตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ หากเข้าใจและตัดวงจรแห่งเหตุปัจจัยนี้ได้ ก็ย่อมเข้าถึงความดับทุกข์ได้เช่นกัน การประยุกต์ใช้หลักธรรมทั้งสองในชีวิตประจำวัน ช่วยให้เรเข้าใจความจริงของโลกและชีวิต เห็นความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง ดำรงตนอย่างไม่ประมาท รู้จักปล่อยวาง และสร้างความสงบสุขทั้งต่อตนเองและผู้อื่น บทนี้จึงสรุปว่า ชีวิตเป็นกระบวนการของธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงและสัมพันธ์กันเสมอ ผู้ที่เข้าใจหลักไตรลักษณ์ และปฏิจจสมุปบาทอย่างถ่องแท้ ย่อมมีชีวิตที่พ้นทุกข์และดำรงอยู่ด้วยสติและปัญญาอย่างแท้จริง

**บทที่ 4 เป้าหมายของชีวิตคืออะไร** ได้กล่าวถึง จุดหมายสูงสุดของชีวิตมนุษย์ตามแนวคิดทางพุทธปรัชญา ว่าทุกคนต่างแสวงหาความสุข ความเจริญ และความสมบูรณ์ในชีวิต ซึ่งแบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ ประโยชน์ปัจจุบัน (ภิกขุธรรมมีกัตถะ) ประโยชน์เบื้องหน้า (สัมปรายิกัตถะ) และประโยชน์สูงสุด (ปรมาตถประโยชน์) โดยมุ่งให้ผู้คนดำเนินชีวิตด้วยสติ ปัญญา และศีลธรรม เพื่อความสุขทั้งตนเองและผู้อื่น ในทัศนะของพระพุทธศาสนา ชีวิตที่สมบูรณ์ต้องมีทั้งกายและจิตพัฒนาไปพร้อมกัน ผ่านการฝึกฝนตนด้วยหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อยกระดับจากชีวิตทางโลก (โลกียะ) สู่วิถีทางธรรม (โลกุตตระ) เป้าหมายของชีวิตจึงไม่จำกัดอยู่เพียงการได้มาซึ่งทรัพย์สิน ชื่อเสียง หรือเกียรติยศ แต่คือการบรรลุความสุขอันประณีต คือ ความสงบเย็น ปลอดภัย และหลุดพ้นจากกิเลส ผู้ที่ดำเนินชีวิตตามหลักธรรม ย่อมบรรลุผลทั้ง 3 ประการ คือ ประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์ร่วมกัน เกื้อกูลต่อ

สังคมโดยรวม ท้ายที่สุด บทนี้ย้ำว่า มนุษย์ทุกคนสามารถสร้างเป้าหมายชีวิตที่ดีได้ด้วยความเพียรและการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง โดยใช้ปัญญาเป็นแสงสว่างนำทางสู่ความสุขที่แท้จริง และนิพพานอันเป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิต

**บทที่ 5 ธรรมเพื่อการพัฒนาตนเอง** ได้กล่าวถึง แนวทางการพัฒนาตนเองตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ซึ่งมุ่งเน้นให้มนุษย์รู้จักฝึกฝนและยกระดับชีวิตทั้งทางกาย วาจา และใจ เพื่อให้ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด การพัฒนาตนเริ่มจากการมีศีลเป็นพื้นฐาน ควบคุมกายวาจาให้เรียบร้อย มีสมาธิเป็นพลังหล่อเลี้ยงจิตใจให้มั่นคง และมีปัญญาเป็นแสงสว่างนำทางชีวิต ผู้ที่ต้องการพัฒนาตนต้องมีคุณธรรมพื้นฐาน เช่น ความเพียร สติ ความอดทน เมตตา และความเสียสละ เพื่อสร้างสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวกับประโยชน์ของสังคม การพัฒนาตนตามแนวพุทธจึงเป็นการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่เพียงเพื่อความสำเร็จทางวัตถุ แต่เพื่อความเจริญทางจิตใจและการหลุดพ้นจากความทุกข์ นอกจากนี้ บทนี้ยังชี้ว่า การพัฒนาตนเองที่แท้จริงต้องอาศัยการรู้เท่าทันกิเลส มีโยนิโสมนสิการ (คิดอย่างแยบคาย) และยึดหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เป็นแนวทางดำเนินชีวิต สุดท้ายการพัฒนาตนเองตามหลักธรรมจะนำไปสู่ความสงบสุขภายในเป็นพื้นฐานของการสร้างสังคมที่ดีงาม และเป็นหนทางไปสู่การบรรลุธรรมขั้นสูงสุดคือ นิพพาน

**บทที่ 6 ธรรมเพื่อการพัฒนาการศึกษา** ได้กล่าวถึง บทบาทของพระพุทธศาสนา ในการพัฒนาการศึกษา โดยมองว่าการศึกษาในพุทธธรรมคือ “สิกขา” ซึ่งหมายถึงการฝึกฝนอบรมตนเองทั้งทางกาย วาจา และใจ เพื่อให้เกิดปัญญาและความเจริญงอกงามในชีวิตอย่างแท้จริง ไม่ใช่เพียงการท่องจำความรู้ การศึกษาในมุมมองของพระพุทธศาสนาเริ่มจากการรู้ทุกข์ เห็นเหตุแห่งทุกข์ และปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ซึ่งเท่ากับเป็นกระบวนการศึกษาที่สมบูรณ์ตั้งแต่ต้นจนจบ โดยมี “ไตรสิกขา” คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นหลักสำคัญของการพัฒนามนุษย์ทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา พระพุทธเจ้าทรงเป็น “บรมครูของโลก” ผู้สอนด้วยวิธีแห่งความเข้าใจและความเมตตา โดยใช้หลักมัชฌิมาปฏิปทาเป็นแนวทางแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Life-long Education) ที่เน้นการปฏิบัติจริงเพื่อเข้าถึงความสงบและปัญญา การศึกษาตามหลักธรรมนี้ไม่เพียงสร้างความรู้ แต่ยังมุ่งให้เกิด “สันติภาพ” ทั้งในใจและในสังคม เพราะเมื่อมนุษย์รู้เท่าทันทุกข์ ย่อมอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข สุดท้ายบทนี้สรุปว่า การศึกษาเพื่อพัฒนามนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา คือการสร้างทั้งผู้นำที่มีปัญญา ผู้ตามที่มีศีล และผู้ตรวจสอบที่มีสมาธิ ซึ่งจะนำสังคมไปสู่ความดีงามและสันติภาพอย่างแท้จริง

**บทที่ 7 ธรรมเพื่อการพัฒนาเศรษฐกิจ** ได้กล่าวถึง หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่สามารถประยุกต์ใช้ในการพัฒนาเศรษฐกิจให้สมดุลและยั่งยืน โดยมุ่งเน้นการสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจควบคู่กับคุณธรรม จริยธรรม และความพอเพียง พระพุทธเจ้าทรงสอนหลักการประกอบอาชีพที่สุจริต เรียกว่า “สัมมาอาชีพะ” เพื่อให้มนุษย์แสวงหาทรัพย์โดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น เศรษฐกิจที่ดีตามแนวพุทธต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของ ความซื่อสัตย์ ประหยัด ซื่อสัตย์ และแบ่งปัน ซึ่งช่วยลดความเหลื่อมล้ำและสร้างความสุขในสังคม นอกจากนี้ยังย้ำถึงแนวคิด “เศรษฐกิจพอเพียง” ที่สอดคล้องกับหลักมัชฌิมาปฏิปทา คือ การดำเนินชีวิตอย่างพอดี ไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่ตระหนี่ และไม่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลส ดังนั้น การพัฒนาเศรษฐกิจจึงต้องควบคู่กับการพัฒนาคุณธรรม เพื่อให้เกิดความสมดุลระหว่าง “ความมั่งคั่งทางวัตถุ” และ “ความสงบทางใจ” ซึ่งจะนำไปสู่ความสุขที่แท้จริงทั้งของตนเองและส่วนรวม

**บทที่ 8 ธรรมเพื่อการพัฒนาการปกครอง** ได้กล่าวถึง หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการปกครองและภาวะผู้นำ โดยเน้นว่ามนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องอยู่ร่วมกันภายใต้ระบบการเมืองการปกครอง จึงจำเป็นต้องมีธรรมเป็นพื้นฐานในการบริหารบ้านเมืองอย่างถูกต้องและเป็นธรรม พระพุทธเจ้าทรงชี้ว่า การปกครองที่ดีต้องตั้งอยู่บนหลักธรรมาธิปไตย ไม่ใช่อำนาจหรือผลประโยชน์ส่วนตัว ผู้ปกครองควรมีคุณสมบัติแห่งธรรม เช่น ทศพิธราชธรรม จักรวรรดิวัตร และอปริหานิยธรรม เพื่อเป็นแบบอย่างแห่งคุณธรรมและความเสียสละ นอกจากนี้ยังอธิบายถึงหลัก “มหาชนสมมติ” ซึ่งถือว่าผู้ปกครองได้รับอำนาจจากประชาชน และมีหน้าที่บริหารด้วยความยุติธรรมเพื่อประโยชน์สุขของส่วนรวม ดังนั้น การพัฒนาการปกครองตามแนวพุทธจึงหมายถึง การนำหลักธรรมมาปรับใช้ในการบริหารจัดการรัฐให้เกิดสันติสุข ความเสมอภาค และความเจริญของประชาชน ทั้งทางโลกและทางธรรมในระยะยาว

## บทวิจารณ์

### จุดเด่น

หนังสือเล่มนี้เป็นงานเรียบเรียงเชิงพุทธปรัชญาที่มีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการศึกษาและการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบัน ผู้เขียนสามารถเชื่อมโยงหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาเข้ากับแนวคิดการพัฒนามนุษย์อย่างเป็นระบบ ทั้งด้านจิตใจ สังคม เศรษฐกิจ การศึกษา และการปกครองได้อย่างกลมกลืน เนื้อหาเข้าใจง่าย เหมาะสำหรับนิสิต นักศึกษา และผู้สนใจทั่วไป

หนังสือมีลักษณะเป็นทั้งตำราเรียนและคู่มือชีวิต ที่กระตุ้นให้ผู้อ่านนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้จริงในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างความสุข ความสมดุล และสันติภาพทั้งภายในและภายนอกตนเอง การวิจารณ์หนังสือเล่มนี้สามารถแบ่งออกเป็น 4 ประเด็นสำคัญ ได้แก่ รูปแบบทางวรรณกรรม ภาษาและการนำเสนอ การออกแบบเนื้อหา และความทันสมัยประกอบด้วย

**1. รูปแบบทางวรรณกรรม** หนังสือเล่มนี้มีรูปแบบทางวรรณกรรมที่โดดเด่น ด้วยการนำเสนอในลักษณะ “เรียบเรียงเชิงอธิบายและวิเคราะห์” ที่ผสมผสานเนื้อหาทางวิชาการเข้ากับหลักธรรมเชิงปฏิบัติได้อย่างลงตัว ลำดับหัวข้อเป็นระบบ มีการเชื่อมโยงแต่ละบทอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่แนวคิดเรื่องชีวิต เป้าหมายของชีวิต จนถึงการประยุกต์ใช้ธรรมะเพื่อพัฒนามิติสำคัญต่าง ๆ ของสังคม ผู้เขียนใช้วิธีอธิบายเชิงเหตุผล พร้อมยกตัวอย่างและเปรียบเทียบทางธรรมที่ช่วยให้เข้าใจง่าย อีกทั้งยังสอดแทรกมุมมองทางปรัชญาและจริยศาสตร์ที่เสริมความลุ่มลึกทางความคิดแก่ผู้อ่าน จึงถือเป็นวรรณกรรมธรรมะที่มีความสมบูรณ์ทั้งสาระและการจัดลำดับเนื้อหา

**2. ภาษาและการนำเสนอ** ภาษาที่ใช้ในหนังสือ ธรรมเพื่อการดำเนินชีวิต มีลักษณะเรียบง่าย สุกภาพ และชัดเจน เหมาะกับผู้อ่านทุกระดับ โดยเฉพาะนิสิต นักศึกษา และบุคคลทั่วไปที่ต้องการศึกษาธรรมะอย่างเข้าใจง่าย ผู้เขียนใช้ถ้อยคำเชิงวิชาการควบคู่กับภาษาธรรมะอย่างกลมกลืน ไม่ซับซ้อนแต่คงไว้ซึ่งความลึกซึ้งทางความหมาย การอธิบายแนวคิดมีเหตุมีผล เชื่อมโยงกับชีวิตจริงได้ดี มีการใช้สำนวนทางธรรมและพุทธพจน์ประกอบอย่างเหมาะสม ทำให้ผู้อ่านเกิดความเข้าใจและศรัทธาในหลักธรรมมากขึ้น รวมทั้งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นรูปธรรม

**3. การออกแบบเนื้อหา** หนังสือ ธรรมเพื่อการดำเนินชีวิต มีการออกแบบเนื้อหาอย่างเป็นระบบ เริ่มจากพื้นฐานของแนวคิดทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับชีวิตและธรรมะ แล้วค่อย ๆ พัฒนาไปสู่การประยุกต์ใช้ในด้านต่าง ๆ ของสังคม เช่น การศึกษา เศรษฐกิจ และการปกครอง โครงสร้างของหนังสือแบ่งเป็นบทอย่างชัดเจน แต่ละบทมีการปูพื้นเนื้อหา บรรยายแนวคิดหลัก และสรุปสาระสำคัญตอนท้าย ทำให้ผู้อ่านสามารถติดตามความคิดของผู้เขียนได้อย่างต่อเนื่อง การจัดลำดับหัวข้อเป็นแบบลำดับขั้นตอนจากง่ายไปสู่ลึกซึ้ง และมีการอ้างอิงแหล่งข้อมูลทางพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้องและครบถ้วน จึงทำให้หนังสือเล่มนี้มีทั้งความเป็นวิชาการและความเป็นคู่มือชีวิตในเวลาเดียวกัน

**4. ความทันสมัย** แม้นเนื้อหาของหนังสือจะอิงอยู่บนหลักธรรมคำสอนที่มีมาแต่โบราณ แต่ผู้เขียนสามารถนำเสนอในมุมมองที่ร่วมสมัย สอดคล้องกับบริบทของสังคมปัจจุบัน ทั้งในด้านเศรษฐกิจ การศึกษา และการดำเนินชีวิตส่วนตัว การยกตัวอย่างเหตุการณ์และแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนามนุษย์ในยุคใหม่ ทำให้หนังสือเล่มนี้ไม่เพียงแต่เหมาะสำหรับผู้ศึกษาในสายพระพุทธศาสนาเท่านั้น แต่ยังเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ต้องการเข้าใจหลักคิดเชิงจริยธรรมในการทำงานและการดำเนินชีวิตในศตวรรษที่ 21 นับว่าเป็นผลงานที่สามารถประยุกต์ใช้ได้จริงในทุกยุคทุกสมัย และยังคงคุณค่าในฐานะหนังสือธรรมะเชิงวิชาการที่สื่อสารได้อย่างร่วมสมัย

โดยสรุป หนังสือ ธรรมเพื่อการดำเนินชีวิต ไม่เพียงเป็นตำราเรียนเชิงวิชาการที่อธิบายหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างเป็นระบบและเข้าใจง่ายเท่านั้น แต่ยังเป็นคู่มือชีวิตที่ชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและสมดุล ผู้เขียนสามารถถ่ายทอดเนื้อหาธรรมะให้ร่วมสมัยและเชื่อมโยงกับชีวิตจริงของผู้อ่านได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและระดับสังคม เนื้อหามีความครอบคลุมและลุ่มลึก สะท้อนถึงความตั้งใจในการเผยแพร่ธรรมะเพื่อประโยชน์ทางวิชาการและทางจิตใจควบคู่กัน นับเป็นหนังสือที่ช่วยปลูกฝังจิตสำนึกแห่งคุณธรรม ความเพียร และปัญญาแก่ผู้อ่านได้อย่างแท้จริง จึงเหมาะอย่างยิ่งสำหรับใช้เป็นสื่อการเรียนรู้ในสถาบันการศึกษา ตลอดจนเป็นคู่มือในการพัฒนาตนเองสำหรับประชาชนทั่วไปที่ต้องการดำเนินชีวิตตามแนวทางแห่งธรรม

#### **จุดด้อย**

หนังสือ “ธรรมเพื่อการดำเนินชีวิต” เป็นผลงานทางวิชาการที่มีคุณค่าในการเปิดมุมมองใหม่ต่อการประยุกต์ธรรมะกับชีวิตสมัยใหม่ แต่ยังมีบางส่วนที่นำเสนอด้วยภาษาทางวิชาการมากเกินไป ทำให้ผู้อ่านทั่วไปอาจต้องใช้เวลาในการทำความเข้าใจ อีกทั้งบางประเด็นยังขาดตัวอย่างร่วมสมัยที่สะท้อนชีวิตประจำวันของคนรุ่นใหม่ได้ชัดเจน นอกจากนี้ ภาพประกอบและกรณีศึกษา ยังมีจำนวนน้อย จึงอาจทำให้การเชื่อมโยงหลักธรรมกับสังคมปัจจุบันไม่โดดเด่นเท่าที่ควร การวิจารณ์หนังสือเล่มนี้สามารถแบ่งออกเป็น 4 ประเด็นสำคัญได้แก่

**1. เนื้อหาและสาระสำคัญ** เนื้อหาในหนังสือมีความถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา และมีการจัดลำดับจากพื้นฐานของธรรมะไปจนถึงการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้ดี แต่บางตอนยังมีการอธิบายเชิงนามธรรมมากเกินไป ทำให้ผู้อ่านที่ไม่มีพื้นฐานทางธรรมะอาจเข้าใจยาก

ข้อเสนอแนะ คือ ควรเพิ่มกรณีศึกษาหรือสถานการณ์จริง เพื่อช่วยให้เนื้อหาดูมีชีวิตชีวามากขึ้น และช่วยให้ผู้อ่านเข้าถึงแก่นธรรมได้ง่ายกว่าเดิม

**2. ภาษาและการเขียน** ภาษาที่ใช้ในหนังสือค่อนข้างเป็นทางการและมีศัพท์เชิงพุทธปรัชญามาก ซึ่งเหมาะกับนิสิต นักศึกษา และผู้สนใจศึกษาระยะเชิงลึก แต่ในบางบทควรปรับภาษาให้ง่ายขึ้นหรือมีคำอธิบายศัพท์เพิ่มเติม เพื่อให้ผู้อ่านทั่วไปเข้าใจได้โดยไม่ต้องมีพื้นฐานทางศาสนามากนัก การแทรกตัวอย่างภาษาพูดหรือคำอธิบายเปรียบเทียบจะช่วยให้การอ่านลื่นไหลและเกิดความเชื่อมโยงกับชีวิตจริงมากขึ้น

**3. การออกแบบเนื้อหาและลำดับการนำเสนอ** ลำดับเนื้อหาเป็นระบบและต่อเนื่องดี แต่บางบทมีข้อมูลจำนวนมากและยาวเกินไป ทำให้ความน่าสนใจลดลงในบางช่วง หากมีการใช้สรุปย่อท้ายบท หรือจัดแผนภาพแนวคิดประกอบ จะช่วยให้ผู้อ่านสามารถจับประเด็นสำคัญได้ชัดเจนขึ้นอีกทั้งจะช่วยเพิ่มความเข้าใจและความจดจำในระยะยาว

**4. ความสอดคล้องกับสังคมปัจจุบัน** แม้หนังสือจะมุ่งเน้นการนำธรรมะมาใช้ในชีวิตประจำวัน แต่ในบางประเด็นยังไม่เชื่อมโยงกับปัญหาสังคมหรือเศรษฐกิจสมัยใหม่ เท่าที่ควร เช่น เทคโนโลยี สื่อออนไลน์ หรือวิถีชีวิตคนรุ่นใหม่ หากมีการปรับปรุงให้เนื้อหาสอดคล้องกับโลกยุคดิจิทัลมากขึ้น จะทำให้ผลงานนี้มีคุณค่าทั้งในเชิงวิชาการและเชิงปฏิบัติได้อย่างครบถ้วนยิ่งขึ้น

โดยสรุป หนังสือ “ธรรมเพื่อการดำเนินชีวิต” เป็นผลงานที่มีความสมบูรณ์ในเชิงเนื้อหาและเจตนารมณ์ ผู้เขียนสามารถถ่ายทอดหลักธรรมได้อย่างถูกต้องและมีเหตุผล เหมาะสำหรับใช้เป็นตำราเรียนในสายพระพุทธศาสนา และเป็นคู่มือชีวิตสำหรับผู้สนใจทั่วไป จุดเด่นอยู่ที่การเชื่อมโยงหลักธรรมเข้ากับชีวิตจริง ส่วนจุดด้อยคือการใช้ภาษาที่ค่อนข้างเป็นทางการ และขาดตัวอย่างร่วมสมัย หากมีการปรับปรุงด้านการนำเสนอและการเชื่อมโยงกับสังคมปัจจุบันมากขึ้น หนังสือเล่มนี้ จะเป็นผลงานที่สมบูรณ์แบบทั้งในเชิงวิชาการและเชิงปฏิบัติ สามารถสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้อ่านดำเนินชีวิตด้วยปัญญา ศีลธรรม และสติได้อย่างแท้จริง

### วิเคราะห์ประเด็นของคุณค่าของหนังสือ

หนังสือเรื่อง “ธรรมเพื่อการดำเนินชีวิต” ได้วิเคราะห์ถึงคุณค่าของหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ทั้งในระดับบุคคลและระดับสังคม เนื้อหาช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างธรรมะกับชีวิตอย่างเป็นระบบ และ

ตระหนักถึงบทบาทของศีลธรรมในการสร้างสังคมที่สงบสุขและมั่นคง ในหลากหลายมิติ ทั้งในเชิงทฤษฎีและการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง โดยมีคุณค่าเด่นชัดใน 5 ด้าน ได้แก่

**1. คุณค่าด้านสังคม** หนังสือ “ธรรมเพื่อการดำเนินชีวิต” ช่วยเปิดมุมมองให้ผู้อ่านเห็นถึงบทบาทของธรรมะในการสร้างสังคมที่อยู่ร่วมกันด้วยความเข้าใจและเมตตา หลักธรรมที่กล่าวถึง เช่น เมตตา กรุณา และอปริหานิยธรรม เป็นแนวทางในการสร้างความสามัคคีและความร่วมมือในชุมชน หนังสือชี้ให้เห็นว่าหากสังคมยึดถือคุณธรรมเป็นหลัก ย่อมลดปัญหาความขัดแย้ง ความเหลื่อมล้ำ และความแตกแยกได้อย่างยั่งยืน ทำให้เกิดความสงบสุขและความมั่นคงในสังคมโดยรวม

**2. คุณค่าด้านการศึกษา** หนังสือเล่มนี้มีคุณูปการต่อวงการศึกษาอย่างมาก โดยเฉพาะในแง่ของการส่งเสริม “การศึกษาตามแนวพุทธ” ที่เน้นการฝึกอบรมจิตใจควบคู่กับการเรียนรู้ทางสติปัญญา เนื้อหาในเล่มสามารถใช้เป็นสื่อการสอนในรายวิชาพระพุทธศาสนา หรือรายวิชาศีลธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้เขียนได้เชื่อมโยงหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เข้ากับแนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต ทำให้ผู้อ่านเข้าใจว่าการศึกษาไม่จำกัดอยู่เพียงในห้องเรียน แต่เป็นกระบวนการฝึกตนเพื่อพัฒนาชีวิตอย่างต่อเนื่อง

**3. คุณค่าด้านเศรษฐกิจ** หนังสือเล่มนี้สะท้อนแนวคิดเชิงนโยบายที่มุ่งเน้น “เศรษฐกิจแบบพอเพียงและมีคุณธรรม” โดยอิงหลักสัมมาอาชีวะ ความขยัน และความซื่อสัตย์ในการประกอบอาชีพ ผู้เขียนชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาเศรษฐกิจที่แท้จริงต้องไม่แยกจากศีลธรรม การสร้างสมดุลระหว่างวัตถุและจิตใจเป็นหัวใจสำคัญของความมั่นคงทางเศรษฐกิจ หนังสือยังเสนอแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงในเชิงพุทธ ซึ่งสามารถใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาสังคมให้มั่นคงอย่างยั่งยืนโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น

**4. คุณค่าด้านการเมืองการปกครอง** หนังสือเล่มนี้นำเสนอแนวคิด “ธรรมาธิปไตย” ซึ่งเน้นว่าการปกครองที่ดีต้องตั้งอยู่บนหลักธรรม ผู้ปกครองควรยึดทศพิธราชธรรมและคุณธรรมเป็นหลักในการบริหารบ้านเมือง เพื่อสร้างความยุติธรรมและความสงบสุขแก่ประชาชน เนื้อหายังเชื่อมโยงกับแนวคิดประชาธิปไตยเชิงพุทธ ที่ถือว่าประชาชนคือเจ้าของอำนาจ และผู้ปกครองเป็นผู้รับมอบหมายให้บริหารด้วยความซื่อสัตย์และรับผิดชอบ จึงเป็นแนวทางที่ช่วยพัฒนาระบบการเมืองให้มีศีลธรรมและความโปร่งใสมากขึ้น

**5. คุณค่าด้านศาสนาและวัฒนธรรม** หนังสือเล่มนี้มีบทบาทสำคัญในการเชื่อมโยงหลักธรรมในพระพุทธศาสนากับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมไทยอย่างแนบแน่น เนื้อหาช่วยอนุรักษ์และส่งเสริมค่านิยมที่ดีงาม เช่น ความกตัญญู ความอดทน ความเสียสละ และความพอเพียง

ซึ่งเป็นรากฐานของวัฒนธรรมไทย ผู้เขียนยังนำเสนอวิธีนำธรรมะมาปรับใช้กับชีวิตสมัยใหม่โดยไม่ละทิ้งรากเหง้าทางจิตวิญญาณของสังคมไทย ทำให้ผู้อ่านเกิดความภาคภูมิใจในวัฒนธรรมของตนและเห็นคุณค่าของศาสนาในทุกยุคทุกสมัย

โดยสรุป หนังสือ “ธรรมเพื่อการดำเนินชีวิต” เป็นผลงานที่มีคุณค่าครอบคลุมทั้งในด้านจิตใจ สังคม การศึกษา เศรษฐกิจ การเมือง และวัฒนธรรม ผู้เขียนสามารถเชื่อมโยงหลักธรรมเข้ากับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ได้อย่างกลมกลืนและร่วมสมัย เนื้อหาไม่เพียงให้ความรู้ลึกซึ้งและความเป็นจริงที่สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน จึงเป็นหนังสือที่ไม่เพียงให้ความรู้ทางวิชาการเท่านั้น แต่ยังเป็นแนวทางแห่งปัญญาในการสร้างสังคมที่ดีงามและยั่งยืน เหมาะสำหรับผู้ใช้เป็นตำราเรียน คู่มือจิตใจ และแรงบันดาลใจสำหรับผู้แสวงหาความสุขที่แท้จริงในชีวิต

## หลักธรรมที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้

หนังสือเล่มนี้ถือเป็นแหล่งรวมของหลักธรรมที่เน้นเรื่องการพัฒนาจิตใจและการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ผู้เขียนได้นำเสนอหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง การฝึกตนให้พ้นจากความทุกข์ และการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีคุณธรรม หลักธรรมเหล่านี้ถูกนำมาอธิบายด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย เชื่อมโยงกับเหตุผลและชีวิตประจำวันอย่างเป็นรูปธรรม ช่วยให้ผู้อ่านตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น และเห็นแนวทางแห่งการพัฒนาชีวิตด้วยปัญญาและความสงบภายในใจโดยหลักธรรมสำคัญที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้ ได้แก่

### 1. เบญจขันธ์

เบญจขันธ์ หมายถึง องค์ประกอบทั้ง 5 ประการของชีวิตมนุษย์ ซึ่งรวมกันเป็นสิ่งที่เรียกว่า “ตัวตน” หรือ “บุคคล” ตามแนวคิดในพระพุทธศาสนา ขันธ์ทั้งห้านี้เป็นเพียงกระแสของธรรมชาติที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปอยู่ตลอดเวลา จึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของเราหรือเป็นตัวเรา องค์ประกอบทั้งห้าได้แก่ 1) รูปขันธ์ คือ ร่างกายหรือส่วนที่เป็นวัตถุ 2) เวทนาขันธ์ คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ 3) สัญญาขันธ์ คือ ความจำได้หมายรู้สิ่งต่าง ๆ 4) สังขารขันธ์ คือ ความคิด เจตนา และการปรุงแต่งทางจิต 5) วิญญาณขันธ์ คือ การรับรู้หรือความรู้ตัวต่ออารมณ์ที่มากระทบ

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ขันธ์ทั้งห้าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตตา (อนัตตา) การยึดมั่นในขันธ์เหล่านี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า

“อุปาทานชั้นที่ 5 เป็นเหตุให้เกิดทุกข์” (พระมหาภูติชัย วชิรเมธี, 2561 : 37-38) การเข้าใจเบญจขันธ์อย่างถูกต้องตามหลักพุทธธรรม ทำให้ผู้ศึกษาเห็นความจริงของชีวิต ไม่หลงยึดติดในกายและใจ และนำไปสู่การคลายความยึดมั่น (วิราคะ) และการดับทุกข์ในที่สุด ผู้รู้จึงสามารถดำเนินชีวิตด้วยปัญญา เห็นคุณค่าของความไม่เที่ยง และละคลายความยึดมั่นในโลกวัตถุได้อย่างลึกซึ้ง ซึ่งเป็นรากฐานของพุทธเศรษฐศาสตร์เช่นกัน ที่เน้นความพอเพียงและการพัฒนาแบบไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

## 2. ไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ หมายถึง ลักษณะสำคัญ 3 ประการของสรรพสิ่งในโลก หรือที่เรียกว่า “สามัญลักษณ์” ซึ่งเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา แสดงถึงความเป็นจริงของสังขารทั้งปวง ได้แก่ 1) อนิจจตา คือ ความไม่เที่ยง ไม่คงที่ สรรพสิ่งล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ไม่อาจคงอยู่ในสภาพเดิม 2) ทุกขตา คือ ความเป็นทุกข์ เพราะสิ่งทั้งหลายอยู่ในสภาพที่แปรเปลี่ยนและเสื่อมสลาย จึงไม่อาจให้ความสุขถาวรได้ และ 3) อนัตตา คือ ความไม่มีตัวตน สิ่งที่เราเข้าใจว่าเป็น “ตัวเรา” หรือ “ของเรา” แท้จริงแล้วเป็นเพียงการประชุมของเหตุปัจจัย ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์. (ป. อ. ปยุตฺโต), 2561, น. 63)

## 3. ปฏิจจสมุปบาท

ปฏิจจสมุปบาท หมายถึง หลักธรรมที่อธิบายว่า “ทุกสิ่งเกิดขึ้นได้เพราะอาศัยเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน” เป็นกระบวนการที่เชื่อมโยงกันอย่างต่อเนื่อง เมื่อเข้าใจหลักข้อนี้ จะช่วยให้มองเห็นการเกิดขึ้นของอัตตาและทุกข์ได้ชัดเจนขึ้น พร้อมตระหนักว่า การละอัตตาและความยึดมั่นไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะทุกสิ่งล้วนเกิดจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวพันกัน โดยมีองค์ประกอบต่อเนื่องกันตั้งแต่ อวิชชา สังขาร วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทานภพชาติ และชราจนถึงมรณะ (บรรจบ บรรณรุจิ, 2545, น. 1) ในพระไตรปิฎก กล่าวว่า คำว่า “ปฏิจจสมุปบาท” มาจากคำว่า “ปฏิจจ” กับ “สมุปบาท” โดยที่ “ปฏิจจ” หมายถึง กิริยาอาการที่อาศัยกัน และสมุปบาท หมายถึง การเกิดขึ้นโดยชอบ เมื่อรวมกันปฏิจจสมุปบาทจึงหมายถึง ปัจจัยที่อาศัยกันเกิดขึ้นโดยชอบ (ม.ม. (ไทย) 13/337/407) หรือปัจจัยทั้งหลายที่อาศัยกันและกัน เป็นเหตุพร้อมกัน ยังผลธรรมให้เกิดขึ้นเสมอกัน คือ มิใช่ให้เกิดขึ้นเป็นส่วน ๆ และมิใช่ให้เกิดขึ้นก่อนและหลัง (พระพุทธโฆสเถระ, 2546, น. 846)

## 4. สังคหวัตถุ 4

หลักสังคหวัตถุ 4 เป็นแนวธรรมที่ช่วยสร้างความสามัคคีและความผูกพันในสังคม โดยเน้นให้มนุษย์ “อยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูล” มากกว่าการอยู่เพื่อตนเอง ประกอบด้วย 1) ทาน การ

ให้และแบ่งปัน ซึ่งไม่เพียงหมายถึงทรัพย์สิน แต่รวมถึงความรู้และน้ำใจ 2) ปิยวาจา การพูดจาอย่างสุภาพและจริงใจ เพื่อสร้างความไว้วางใจและความเข้าใจ 3) อัตถจริยา การกระทำเพื่อประโยชน์ส่วนรวม เป็นการลงมือช่วยเหลืออย่างแท้จริง 4) สมานัตตตา การวางตนอย่างเสมอภาค เคารพผู้อื่น และปรับตัวให้เหมาะกับบริบท หลักธรรมนี้สะท้อนคุณค่าของ “ความสัมพันธ์” ในการอยู่ร่วมกัน และสามารถประยุกต์ใช้กับการบริหารองค์กรหรือการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), 2551, น. 143)

#### 5. อิทธิบาท 4

อิทธิบาท 4 เป็นแนวทางแห่ง “ความสำเร็จ” ที่เน้นแรงจูงใจภายในมากกว่าปัจจัยภายนอก ได้แก่ 1) ฉันทะ ความรักและความพอใจในสิ่งที่ทำ 2) วิริยะ ความเพียรพยายามอย่างต่อเนื่อง 3) จิตตะ การมีสมาธิและความใส่ใจในเป้าหมาย 4) วิมังสา การใช้ปัญญาวิเคราะห์ ปรับปรุง และเรียนรู้จากประสบการณ์ หากนำหลักนี้มาใช้ในการทำงานหรือเรียนรู้ จะช่วยให้เกิดผลลัพธ์อย่างยั่งยืน เพราะอาศัยทั้งความตั้งใจและการพัฒนาตนด้วยเหตุผล ไม่ใช่เพียงแรงผลักดันจากภายนอก (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), 2551, น.160)

#### 6. ไตรสิกขา 3

ไตรสิกขา คือกระบวนการพัฒนาตนแบบครบวงจร ทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา ได้แก่ 1) ศีล คือ การควบคุมตนเองให้ประพฤติชอบ 2) สมาธิ คือ การฝึกใจให้มั่นคงและสงบ 3) ปัญญา คือ การรู้เท่าทันและเข้าใจความจริงของชีวิต เมื่อพัฒนาได้ครบทั้งสามส่วน จะทำให้เกิด “ความสมดุลของชีวิต” ที่ไม่เอนเอียงไปทางวัตถุหรืออารมณ์เพียงด้านเดียว ไตรสิกขาจึงเป็นแนวทางแห่งการฝึกตนที่ใช้ได้ทั้งในชีวิตส่วนตัวและในสังคม(ที.ม. (ไทย) 10/299/160) หลักไตรสิกขาจึงถือเป็นแก่นกลางของการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา ซึ่งรวมทั้งพระและคฤหัสถ์สามารถนำมาใช้ได้ในทุกระดับของการฝึกฝนตน (เสฐียรพงษ์ วรรณปก, 2565 : 158-161)

#### 7. มรรค 8

อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นหลักการดำเนินชีวิตที่มุ่งสู่ “ทางสายกลาง” ซึ่งช่วยให้มนุษย์พ้นจากความสุดโต่งทั้งสองด้าน ได้แก่ การแสวงหาความสุขสุดขีดและการทรมานตน ประกอบด้วยความเห็นชอบ การดำริชอบ การพูด การกระทำ การเลี้ยงชีพ ความเพียร สติ และสมาธิ มรรค 8 ไม่ใช่เพียงคำสอนทางศาสนา แต่เป็น “แนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิต” ที่สามารถใช้ได้จริงในทุกสังคม เช่น การทำงานอย่างมีจริยธรรม การบริหารชีวิตด้วยสติ และการ

มีเป้าหมายที่ชัดเจน หลักนี้จึงเป็นรากฐานของการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและเป็นธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2551, น. 215) มรรคมืองค์ 8 นี้ เป็นอริยสัจ ข้อที่ 4 และได้ชื่อว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า “ทางสายกลาง” เพราะเป็นข้อปฏิบัติอันพอดีที่จะนำไปสู่จุดหมายแห่งความหลุดพ้นเป็นอิสระ ดับทุกข์ ปลอดภัยไม่ติดข้องในที่สุดทั้งสอง คือ กามสุขัลลิกานุโยค และอัตตกิลมณานุโยค ที่สุด อริยสัจ 4

## 8. อปริหานิยธรรม 7

อปริหานิยธรรมเป็นหลักแห่ง “ความไม่เสื่อม” ของหมู่ชนและสังคม เน้นการอยู่ร่วมกันด้วยความเคารพและสามัคคี เช่น การประชุมกันด้วยความพร้อมเพรียง การเคารพผู้นำ การไม่ออกกฎโดยพลการ และการส่งเสริมศีลธรรมในชุมชน พระพุทธเจ้าตรัสว่า หากสังคมใดยึดหลักนี้ ย่อมรุ่งเรืองไม่เสื่อมถอย ในเชิงปฏิบัติ อปริหานิยธรรมสามารถประยุกต์กับการทำงานเป็นทีม หรือการบริหารองค์กรได้อย่างดี เพราะช่วยสร้างวัฒนธรรมแห่งความร่วมมือ ความรับผิดชอบ และการเคารพซึ่งกันและกัน(อง.จตุกก. (ไทย) 21/19/26) การปฏิบัติตามหลักเหล่านี้จะนำมาซึ่งความเจริญและความมั่นคงของประชาชน

## การวิจารณ์เชิงเปรียบเทียบ

เมื่อเปรียบเทียบหนังสือ “ธรรมเพื่อการดำเนินชีวิต” ของนายณรงค์ บัดแก้ว กับหนังสือแนวเดียวกัน เช่น “ธรรมะกับชีวิตสมัยใหม่” ของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) จะเห็นว่าทั้งสองเล่มมุ่งเน้นการประยุกต์หลักธรรมสู่การดำเนินชีวิตประจำวัน แต่หนังสือของณรงค์มีลักษณะเรียบง่าย เข้าถึงผู้อ่านทั่วไปได้ดีกว่า ขณะที่ผลงานของพระธรรมปิฎกมีความเป็นปรัชญาเชิงลึก เหมาะกับนักวิชาการมากกว่า นอกจากนี้ หากเปรียบเทียบกับ “พุทธเศรษฐศาสตร์” ของพระมหาวิฑูฒิชัย วชิรเมธี จะพบว่าหนังสือ “ธรรมเพื่อการดำเนินชีวิต” มีเนื้อหาครอบคลุมหลายด้านของชีวิต ส่วน “พุทธเศรษฐศาสตร์” เน้นเฉพาะการประยุกต์ธรรมะกับระบบเศรษฐกิจและการพัฒนาอย่างยั่งยืน จุดเด่นของหนังสือที่นำมาวิจารณ์คือความสมดุลระหว่างเนื้อหาทางทฤษฎีและการปฏิบัติจริง ทำให้เหมาะทั้งกับผู้เรียนทางพระพุทธศาสนาและผู้ที่ต้องการแนวทางชีวิตเชิงธรรมะในยุคปัจจุบัน

## สรุปและข้อเสนอแนะ

หนังสือ “ธรรมเพื่อการดำเนินชีวิต” ได้นำเสนอหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา ในมิติที่เข้าใจง่ายและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ทั้งในด้านการพัฒนาตนเอง การศึกษา เศรษฐกิจ การเมือง และสังคมโดยรวม ผู้เขียนอธิบายหลักธรรมสำคัญอย่างเป็นระบบ พร้อมยกตัวอย่างประกอบเพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจถึงคุณค่าและเป้าหมายของชีวิตตามแนวพุทธธรรมได้อย่างลึกซึ้ง หนังสือเล่มนี้จึงเปรียบเสมือนแนวทางแห่งปัญญาที่ช่วยให้ผู้อ่านดำเนินชีวิตอย่างมีสติ สมดุล และสงบสุข อีกทั้งยังส่งเสริมให้ตระหนักถึงการอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณธรรมและความรับผิดชอบต่อสังคม เป็นผลงานที่เหมาะสมทั้งในเชิงวิชาการและการนำไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน

ข้อเสนอแนะ การพัฒนาหนังสือ “ธรรมเพื่อการดำเนินชีวิต” อาจดำเนินได้ในแนวทางที่เชื่อมโยงหลักธรรมเข้ากับบริบทสังคมร่วมสมัย ทั้งด้านเศรษฐกิจ เทคโนโลยี และปัญหาชีวิตของคนยุคใหม่ เพื่อให้ผู้อ่านรุ่นใหม่เข้าถึงหลักธรรมได้อย่างมีความหมายยิ่งขึ้น นอกจากนี้ การเพิ่มกรณีศึกษาเชิงปฏิบัติและสื่อประกอบ เช่น ภาพ แผนภาพ หรือกิจกรรมการเรียนรู้ จะช่วยให้เนื้อหาน่าสนใจและเกิดการเรียนรู้เชิงลึกมากกว่าเดิม หากได้รับการพัฒนาในแนวทางนี้ หนังสือเล่มนี้จะมีคุณค่าทางวิชาการและตอบโจทย์ต่อการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันได้อย่างแท้จริง

## เอกสารอ้างอิง

- ณรงค์ ปัดแก้ว. (2563). *ธรรมเพื่อการดำเนินชีวิต*. แพร์: หจก. เมืองแพร์การพิมพ์.
- บรรจบ บรรณรุจิ. (2545). *ปฏิจจสมุปาบท*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: พรบุญการพิมพ์.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 17). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพุทธโฆสเถระ. (2546). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ประยูรวงศพรินตึง.
- พระมหาจุฬิชัย วชิรเมธี. (2561). *เบญจขันธ์กับการพัฒนาชีวิต*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 33). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือบริษัท สำนักพิมพ์เพ็ท แอนด์โฮม จำกัด.

เสฐียรพงษ์ วรรณปก. (2564). *แนวคิดสำคัญในพระพุทธศาสนาเถรวาท*. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.