

วิจารณ์หนังสือ : Book Review

คู่มือชีวิต*

Handbook of Life

ผู้เขียน: พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

Author: Phra Barhmagunabhorn (P.A. Payutto)

พระอธิการสายเพชร กตปุญโญ และพระมหามิตร จิตปัญโญ

Phra Athikan Saipray Katapoonyo and Phramaha Mit Thitapaṅko

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, KhonKaen Campus, Thailand

Corresponding Author, E-mail: pray.poku2518@gmail.com

1. บทนำ

คู่มือชีวิต เขียนโดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) เป็นหนังสือจัดทำตามโครงการ “บวชเรียนชุดนี้ ตัวก็ได้บุญ บุญคุณก็ได้ตอบแทนพ่อแม่” วัตถุประสงค์เพื่อจัดทำสื่อธรรมสำหรับพระสงฆ์ โดยเฉพาะภิกษุบวชใหม่ตลอดจนสามเณรและผู้สนใจทั่วไป เพื่อให้พระอาจารย์ที่ทำหน้าที่สอนได้นำไปศึกษาข้อมูลนำไปสั่งสอนแก่พระภิกษุ สามเณร นักเรียน ศฤกษ์ เพื่อแก้ความเข้าใจผิด ความหลงมกมาย และเผยแผ่คำสอนพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีทั้งหมดจำนวน 229 หน้า พิมพ์ครั้งที่ 33

2. โครงสร้างของหนังสือ

โครงสร้างของหนังสือเล่มนี้ มีทั้งหมด 11 เรื่อง คือ การศึกษา การทำงาน การใช้เทคโนโลยี

ชีวิตคู่ การดูแลลูกและครอบครัว ความสุข การทำบุญ สมาธิภาวนา การทำใจรับความเจ็บป่วย การดูแลผู้ป่วย การทำใจรับความตาย

3. เนื้อหาโดยย่อ

การศึกษาผู้เขียนได้กล่าวถึง หลักพระพุทธศาสนาสอนไว้ที่เรียกว่า “หลักธรรมทั้งหลาย” การที่จะใช้ให้ได้ผลจริงก็ต้องจับหลักใหญ่ให้ได้ คือ สิกขา 3 ภาวนา 4 คำว่า สิกขา ผู้เขียนแปลว่า ศึกษา มรรค แปลว่า ทางชีวิต รวมความว่าเมื่อศึกษามากขึ้น วิถีชีวิตของเราก็กลายเป็นมรรคมากขึ้น (Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto), 2016) ในเรื่องสิกขา 3 นี้ สอดคล้องกับเนื้อหาในพระไตรปิฎก ปฐมสิกขัตตยสูตร ว่าด้วยไตรสิกขาพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย สิกขา 3 ประการนี้

*ได้รับบทความ: 1 กันยายน 2561; แก้ไขบทความ: 12 กุมภาพันธ์ 2562; ตอรับตีพิมพ์: 13 มิถุนายน 2562

Received: September 1, 2018; Revised: February 12, 2019; Accepted: June 13, 2019



คือ 1) อธิศีลสิกขา 2) อธิจิตตสิกขา 3) อธิปัญญาสิกขา อธิศีลสิกขา เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์ ฯลฯ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา” นี้ เรียกว่า อธิปัญญาสิกขา ภิกษุทั้งหลาย สิกขา 3 (Mahachulalongkornrajavidyalaya, 1996) ประการนี้แล และสอดคล้องกับเรื่อง ภาวนา 4 อย่าง คือ 1) เมื่อรู้แจ้งทุกขสัจด้วยการกำหนดรู้ ชื่อว่าเจริญ 2) เมื่อรู้แจ้งสมุทัยสัจด้วยการละ ชื่อว่าเจริญ 3) เมื่อรู้แจ้งนิโรธสัจด้วยการทำให้แจ้ง ชื่อว่าเจริญ 4) เมื่อรู้แจ้งมรรคสัจด้วยการเจริญ ชื่อว่าเจริญ เหล่านี้ ชื่อว่า ภาวนา 4 (Mahachulalongkornrajavidyalaya, 1996)

ผู้ศึกษามีความเห็นว่ ในบทนี้ผู้เขียนได้กล่าวถึง หลักธรรมของพระพุทธเจ้าหลายข้อ เช่น สิกขา 3 ภาวนา 4 มรรคมงคล 8 การเปรียบเทียบศีลของพระ 4 หมวด กับ ศีล 5 เป็นการสอนเด็กให้ได้ครบไตรสิกขา หากผู้อ่านเป็นเด็กอาจจะเข้าใจยากสักหน่อย เพราะเป็นบทแรกของหนังสือ ซึ่งจะทำให้ผู้อ่านล้มเลิกการอ่านไป ถ้าหากไม่มีพื้นฐานในการอ่านหนังสือธรรมะมาก่อน ขอนำเสนอการนำหลักธรรมที่ไม่ยากเท่าไรนักมาเขียนในบทแรกก็จะทำให้ผู้อ่านอยากจะติดตามในบทต่อไปได้ ส่วนการยกตัวอย่างพฤติกรรมของเด็กที่ทำในชีวิตประจำวัน เช่น การใช้คอมพิวเตอร์ การดูทีวี การใช้ตาใช้หู ดูเป็น ฟังเป็น มาอธิบายเปรียบเทียบกับหลักธรรมที่อ้างถึง สามารถทำให้เข้าใจในเนื้อหาในแต่ละประเด็นได้เป็นอย่างดี

การทำงาน ผู้เขียนเปิดประเด็นว่า เกิดมาแล้ว ควรใช้ชีวิตอย่างไร? การเกิดคือ การที่เราได้ชีวิตมา เมื่อเราได้ชีวิตมาแล้ว เราจะใช้ชีวิต

กันอย่างไรรู้ได้แบ่งออกเป็น 3 ทศนะ คือ แบบที่หนึ่ง หาความสนุกสนาน ใช้ชีวิตสำราญสำราญกันให้เต็มที่ แบบที่สอง คนเราเกิดมาเพื่อใช้หนี้กรรม แบบที่สาม ถือหลักพระพุทธศาสนา คือ คนเราเกิดมาควรทำความดีให้มาก และยังได้อธิบายในเนื้อหาของคำว่า ความพิเศษของมนุษย์อยู่ที่การฝึกการถึงโพธิ คือ ตรัสรู้เป็นพุทธ (Phra Brahmagunabhon (P.A. Payutto), 2015 : 37-71) คำว่า โพธิ สัมพันธ์กับคำกล่าวของท่านพุทธทาสภิกขุใน หนังสือเรื่องหน้าที่ของมนุษย์ ได้ให้ความหมายของโพธิแปลตามตัวหนังสือแปลว่า ความรู้ หมายถึงสติปัญญา และขยายความอีกว่า มนุษย์เป็นสัตว์ที่มีโพธิ คือ มีปัญญา มีสติปัญญา ประเด็นย่อยได้กล่าวถึง เรื่องงาน ทำงานเพื่ออะไร? จุดมุ่งหมายของงานของตนหรือ จุดมุ่งหมายของงาน ทำงานอย่างไร? จึงจะได้ความสุข? ผู้เขียนได้ลงรายละเอียดในเรื่องงานว่างานเป็นกิจกรรมหลักของมนุษย์ โดยมองความหมายของงานว่า เป็นเครื่องมือหาเลี้ยงชีพ ทำให้มีเงินมีทอง มีแรงจูงใจแบบมานะ และแรงจูงใจแบบศรัทธา และจะทำงานอย่างไรให้มีมีความสุข เพราะงานนั้นจะเป็นของคู่กันกับความเครียด ผู้เขียนได้กล่าวถึง ต้องเป็นคนที่มีสภาพจิตที่ดี รวมทั้งการมีความสุขจากการทำงาน การมองเห็นคุณค่าของงาน (Buddhadasa Bhikku, 2016 : 17-18) มีความสอดคล้องกับหนังสือจิตวิทยาเล่มเดียวจบ ความว่า “อารมณ์ส่งผลต่อเราทั้งด้านร่างกายและจิตใจ การทำความเข้าใจวิธีทำงานของอารมณ์ทำให้เราสามารถจัดการความวิตกกังวลและความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Hayes, 2016 : 38)



ผู้ศึกษามีความเห็นว่าการกล่าวถึงการทำงานของมนุษย์เราเพื่ออะไร ผู้เขียนได้ชี้แนะแนวทางในการทำงานโดยยึดหลักธรรมตามคำสอนของพระพุทธองค์ว่า จุดหมายสูงสุดของชีวิต คือ ความเป็นอิสระโดยสมบูรณ์อยู่เหนือสิ่งทั้งปวง แม้กระทั่งเรื่องงาน การบรรยายในบทนี้ ผู้เขียนบรรยายให้เห็นภาพการทำงานอย่างชัดเจน เปรียบเสมือนการเขียนแผนที่ชีวิตหรือเข็มทิศชี้ทางให้มนุษย์เดินโดยมีจุดหมาย 3 ทิศนะ และหลีกเลี่ยงการใช้ศัพท์ธรรมะที่ยากๆ จะใช้ภาษาแบบง่ายๆ เข้าใจได้ง่ายในแต่ละข้อปลีกย่อย แต่อาจจะมีส่วนประเด็น หากผู้อ่านอ่านแบบลวกๆ อาจจะไม่เห็นภาพการทำงานอย่างชัดเจน ตามแผนที่ที่ผู้เขียนต้องการจะสื่อให้ผู้อ่านเข้าใจได้ ท้ายที่สุดผู้เขียนก็ได้เน้นถึงเรื่องการหลุดพ้นจากสิ่งทั้งปวงนั่นเอง

การใช้เทคโนโลยี ผู้เขียนได้กล่าวถึงประเด็นที่คนไทยยังใช้เทคโนโลยีแบบไม่ได้คุณค่าในการพัฒนา มีการนำเทคโนโลยีมาใช้ 2 แบบ คือ การใช้เพื่อเสพ 70% กับ การใช้เพื่อการศึกษาและสร้างสรรค์ 30% การใช้คอมพิวเตอร์ในการทำงาน การใช้คอมพิวเตอร์ หากใช้ให้เกิดปัญญาก็ไม่เป็นปัญหา แต่หากหลงใหลกับความพึงพอใจฟุ่มเฟือยก็จะเสริมแรงความใฝ่เสพเป็น การใช้เชิงเสพบริโภคที่มีบทบาทที่เบี่ยงเบนไปในทางเสริมโทษมากกว่าพัฒนาปัญญา ซึ่งพ่อแม่เป็นครูอาจารย์คนแรก จะต้องนำเด็กเข้าสู่การพัฒนาที่ถูกทาง (Phra Brahmagunabhon (P.A. Payutto), 2015 : 75-98) สอดคล้องกับ หนังสือคนไทยสู่ยุคไอที กล่าวว่า “เทคโนโลยีในหลายแง่หลายประการเพื่อให้รู้ถึงข้อดีและข้อเสียของเทคโนโลยี ไม่ว่าจะเป็น

เรื่องเกี่ยวกับสัญญาณเตือนภัยจากเทคโนโลยีภัยจากเทคโนโลยีมาสองตัวอย่างคือ การระเบิดของโรงงานพลังงานนิวเคลียร์ในเซอร์โนบิลในโซเวียตรัสเซีย ซึ่งทำให้เกิดผลเสียอย่างมาก เพราะมีคนตายและส่งผลกระทบต่อในระยะยาวมาก และอีกข่าวที่นับถอยหลังไปสักยี่สิบปีก่อนเรื่องยากล่อมประสาทชนิดใหม่ที่บอกว่า ปลอดภัย ชื่อยาทีลิดโไมด์เป็นยารักษาอาการกลุ่ม หรืออาการทางประสาท เช่น ปวดศีรษะ ไมเกรน เป็นต้น (Phra Brahmagunabhon (P.A. Payutto), 2016 : 4)

ผู้ศึกษามีความเห็นว่าการเขียนในบทนี้ ผู้เขียนได้เน้นความสำคัญของสถาบันครอบครัวในการดูแลเอาใจใส่ของพ่อแม่ซึ่งเป็นครูอาจารย์คนแรกของลูก ซึ่งจะต้องคอยสอดส่องดูแลบุตรในความปกครองของตนให้รู้จักผลดี ผลเสียจากเทคโนโลยีในยุคปัจจุบัน ผู้เขียนใช้ภาษาแบบการเล่าเรื่อง และยกตัวอย่างเรื่องของเด็กประกอบ เช่น เด็กที่ไม่สนใจการเรียนเท่าที่ควร ใช้สื่อเทคโนโลยีเล่นเกมต่างๆ แต่เป็นไปในทางเสริมโทษ ความหลงใหลในความพึงพอใจในสื่อยุคโลกาภิวัตน์ด้านต่างๆ ในความเห็นของผู้ศึกษาเห็นว่าในบทนี้น่าจะเป็นที่น่าเสนอเป็นบทแรกเพื่อจะกระตุ้นเร้าให้ผู้อ่านที่เป็นพ่อแม่สนใจที่จะหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่าน และอ่านในบทต่อไป

ชีวิตคู่ บทนี้ผู้เขียนได้กล่าวถึง โอวาทวันมงคลสมรส การเริ่มต้นดี มงคลก็เกิดขึ้นทันที ประการแรก คู่สมรสได้มาอยู่ใกล้ชิดพระรัตนตรัย ซึ่งในพิธีมงคลสมรสนี้ ได้มีพระพุทธรูปเป็นตัวแทนพระสัมมาสัมพุทธเจ้า กล่าวคือ มีพระรัตนตรัยเป็นประธาน มีความรักความปรารถนาดีและเมตตา



ธรรมของผู้ใหญ่ที่มาร่วมงาน มีความพร้อมใจ ความเปิดใจรับ ความผ่องใสในกายและใจของคู่บ่าวสาว แล้วก็จะป็นสิริมงคลโดยสมบูรณ์ เพราะความเป็นสิริมงคลต้องเริ่มต้นที่จิตใจก่อน ได้อธิบายอีกว่าตามหลักพระศาสนาแล้ว มงคลจัดได้เป็น 2 อย่าง คือ 1) พิธีมงคลหรือมงคลพิธี 2) ธรรมมงคล (Phra Brahmagunabhon (P.A. Payutto), 2015 : 91-98) ซึ่งคำว่ามงคลตามความหมายของ พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ความหมายว่า “สิ่งที่จะนำมาซึ่งความสุขความเจริญ ด้ายที่ทำเป็นวงสวมศีรษะเจ้าบ่าวเจ้าสาว พิธีที่จัดขึ้นเพื่อให้เกิดความสุขความเจริญ” (Office of Royal Institution, 2003 : 704) และอธิบายเรื่องมงคลต่อไปว่า 1) พิธีมงคลหรือมงคลพิธี หมายความว่า เมื่อมีเหตุการณ์สำคัญอย่างใดอย่างหนึ่ง เราก็จัดเป็นพิธีขึ้นเป็นโอกาสให้คนที่เกี่ยวข้องใกล้ชิดทั้งหลายได้มาร่วมกัน ร่วมกัน มีความสามัคคีในพิธีนั้นแล้วจะได้ช่วยชัย ให้พร 2) ธรรมมงคล มงคล คือ ธรรมะ คือ ความจริงตามถูกต้องดีงาม ในที่นี้หมายถึงความมีจิตใจเป็นบุญเป็นกุศล และนึกถึงสิ่งที่ดีงาม ทำจิตใจของเราให้ผ่องใส ทั้งความมีเมตตาธรรมของท่านที่มาร่วมพิธี ดังนั้น เมื่อความดีงามพร้อมในจิตใจของแต่ละคนแล้ว เกิดเป็นธรรมมงคลเสริมให้มงคลพิธีเป็นพิธีที่สมบูรณ์ผู้เขียนได้ยกหลักขรรวาสธรรม 4 ประการ ในการครองเรือนของชีวิตคู่ คือ 1) สัจจะ คือความจริง 3 อย่าง ได้แก่ ความจริงใจจริงด้วยวาจา และจริงการกระทำ 2) ทมะ แปลว่าความฝึกฝนปรับปรุงตน 3) ขันติ แปลว่า ความอดทน 4) จาคะ แปลว่า ความเสียสละและยังได้สรุปในตอนท้ายบทว่า หากผู้ครองเรือนได้ปฏิบัติตาม

หลักธรรม 4 ประการดังได้กล่าวแล้ว เปรียบเสมือนเป็นการบำรุงต้นไม้แห่งชีวิตสมรสให้แข็งแรงงอกงาม (Phra Brahmagunabhon (P.A. Payutto), 2015 : 91-98)

ผู้ศึกษามีความเห็นว่ ผู้เขียนได้เน้นความสำคัญของการครองเรือนของคฤหัสถ์ โดยใช้หลักขรรวาสธรรม การเขียนสำนวนแบบเรียบง่าย ผู้อ่านสามารถเข้าใจในคำว่า พิธีมงคลและธรรมมงคล ซึ่งได้อธิบายความหมายของคำทั้งสองอย่างได้เป็นอย่างดี ผู้เขียนได้ยกตัวอย่างพร้อมทั้งยกประเด็นของบุคคลผู้มาร่วมงานหลากหลายรูปแบบให้เห็นได้ชัดเจนว่ มีบุคคลที่มาร่วมงานมีก็กลุ่ม และก็ประเภท ซึ่งผู้เขียนได้อธิบายในแต่ละประเด็นทำให้ผู้อ่านสามารถเข้าใจในขนบธรรมเนียมประเพณีในพิธีมงคลให้เข้าใจได้อย่างละเอียด

การดูแลลูกและครอบครัว ในบทนี้มีผู้กราบเรียนถามผู้เขียนในรูปแบบปุจฉา-วิสัชนาสรุปในภาพรวม ดังนี้ ปุจฉา: ถ้าเราทำหน้าที่เป็นพ่อแม่ต้องอบรมเลี้ยงดูลูก แล้วมีเกณฑ์การพิจารณาอย่างไรว่ ลูกของเราเข้มแข็งพอที่จะไปเผชิญกับสังคมภายนอกได้ การดูแลครอบครัวต้องทำอย่างไร วิสัชนา: ดูที่การพัฒนา 4 ด้าน คือ 1) การพัฒนาด้านกาย นอกจากดูสุขภาพทางกายแล้วก็พิจารณาดูที่ความสัมพันธ์กับวัตถุ สิ่งเสพติด โภคะว่ เขาพัฒนาหรือยัง ไม่ตกเป็นทาสวัตถุหมกมุ่น มัวเมาอย่างนี้ 2) การพัฒนาด้านศีลดูความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ในสังคม รู้จักสงเคราะห์ช่วยเหลือเกื้อกูลไหม 3) การพัฒนาด้านจิตใจดูว่ มีคุณธรรมความดี มีเมตตากรุณา มีความกตัญญูไหม



4) การพัฒนาด้านปัญญา คือสามารถรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง รู้จักวิเคราะห์วิจัย มีทัศนคติต่อเพื่อนมนุษย์อย่างไร ในส่วนการดูแล ครอบครัวให้มีคุณภาพชีวิตมี 4 ระดับ ด้านแรกคือ เรื่องสุขภาพร่างกายมีกำลังแข็งแรง อายุยืน ด้านที่สอง มีอาชีพสุจริต ด้านที่สาม มีสถานะในสังคม เป็นที่ยอมรับนับถือของสังคม ด้านที่สี่คือ มีครอบครัวอบอุ่นผาสุก (Phra Brahmagunabhon (P.A. Payutto), 2015 : 101-108) ในด้านคุณภาพชีวิตนี้ สัมพันธ์กับหนังสือสารานุกรมสุขในพระไตรปิฎก บูรณาการสู่สุขภาพดี ชีวิตมีสุข ความว่า “องค์การอนามยโลก ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่าเป็นมโนทัศน์หลายมิติที่ประสานการรับรู้ของบุคคลในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านระดับบุคคล เป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพา ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านความเชื่อส่วนบุคคลภายใต้วัฒนธรรมค่านิยม และเป้าหมายชีวิตของแต่ละบุคคล” (Sudsook, 2011 : 67)

ผู้ศึกษามีความเห็นว่าเป็นบทนี้ผู้เขียนได้เน้นความสำคัญของสถาบันครอบครัวเช่นเดียวกับบทที่ 3 การเขียนสำนวนในรูปแบบถามตอบ ปุจฉา วิสัชนา สามารถเข้าใจได้ในแต่ละประเด็นคำถาม โดยผู้เขียนนำหลักธรรมมาปรับเข้ากับคำตอบแยกประเด็นในการตอบคำถามของผู้ถาม ซึ่งมีหลากหลายคำถามที่เกี่ยวข้องกับการนำหลักธรรมมาใช้ในสถาบันครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นระหว่างพ่อ-แม่-ลูก หรือระหว่างพี่น้อง ซึ่งผู้เขียนได้เขียนเพื่อตีแผ่สังคมให้ได้รับรู้ว่า ในสังคมปัจจุบันผู้คนบางคนอาจจะขาดสำนึกในประเด็นที่ว่า พ่อแม่เป็นพระพรหม เป็นผู้ให้กำเนิดเป็นผู้สร้างชีวิตให้กับลูกเป็น

บุรพาจารย์ของลูก คือ เป็นครูอาจารย์คนแรกและเป็นพระอรหันต์ของลูก

ความสุข ผู้เขียนได้กล่าวถึง ความสุข คือ ขั้นที่ 1 ความสุขจากการเสพวัตถุหรือสิ่งบำรุงบำเรอ ขั้นที่ 2 ความสุขศรัทธาพระศาสนาในการทำมาหากิน และในการบำเพ็ญประโยชน์ (Phra Brahmagunabhon (P.A. Payutto), 2015 : 141-150) ในการทำความดีในขั้นที่ 2 นี้ สอดคล้องกับหนังสือกรรมใครกำหนด 1 ความว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องปรุงแต่งสุข สภาพจิต 5 อย่าง คือ 1) ปราโมทย์ ความร่าเริงเบิกบานใจ 2) ปีติ ความอิ่มใจ 3) ปัสสัทธิ ความสงบเย็น ผ่อนคลายกายใจ 4) ความสุข ความโปร่งโล่งใจ 5) สมานทิ ภาวะที่จิตอยู่กับสิ่งที่ต้องการ มนุษย์จึงควรจะต้องตั้งใจว่าเราจะเดินหน้าต่อไปอีกสู่จุดหมาย เพราะยังมีสิ่งที่จะทำให้ชีวิตให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นไปอีก และดำเนินชีวิตตามหลักพระธรรมขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะทำให้มีความร่มเย็นเป็นสุขตลอดกาล

ผู้ศึกษามีความเห็นว่าเป็นบทนี้ผู้เขียนได้กล่าวถึงเรื่องความสุข ซึ่งได้อธิบายเรื่องความสุขว่ามีกี่ขั้น แต่ละขั้นต้องทำอะไรบ้าง โดยนำหลักธรรมของพระพุทธเจ้ามาอธิบายความให้ผู้อ่านเข้าใจเรื่องความสุขได้ดียิ่งขึ้น จะเห็นได้ว่า การเขียนของผู้เขียนจะเน้นหลักธรรมของพระพุทธเจ้ามาเขียนให้สอดคล้องกับคำพูดแบบง่ายๆ ซึ่งผู้เขียนต้องการจะสื่อให้ผู้อ่านได้ซึมซับในหลักธรรมคำสอนพร้อมๆ กับการปฏิบัติตนเองในสังคมปัจจุบัน จะเน้นหนักทางด้านวัตถุมากกว่าทางด้านจิตใจ ในเบื้องต้นเราก็จะพบความสุขจากการอ่านบทนี้แล้ว สามารถนำไปต่อยอดในการปฏิบัติในขั้นตอนต่อไปของการพบ



ความสุขได้

การทำบุญ ผู้เขียนได้อธิบายแต่ละประเด็นว่า บุญกุศลนี้มีทางทำให้เกิดได้มากมาย พระพุทธเจ้าสอนไว้ว่า มีวิธีปฏิบัติหลายอย่างที่ทำให้เกิดบุญกุศล เพราะคำว่าบุญเป็นคำสำคัญในพระพุทธศาสนา และอาจมีความเข้าใจคำว่า “บุญ” แคบไปหรือผิดเพี้ยนไป เช่น เมื่อเราพูดว่าไปทำบุญทำทาน โยมก็นึกว่าทำบุญ คือ ถวายข้าวของแก่พระสงฆ์ บุญก็เลยจะจำกัดอยู่แค่นั้น คือ การให้ แล้วก็ต้องถวายแก่พระเท่านั้นจึงเรียกว่า บุญ จึงผิดเพี้ยนไปในความหมายที่ว่า ทำบุญ คือ ถวายแก่พระ ให้ทาน คือ ให้แก่คฤหัสถ์ชาวบ้าน เหมือนกับแยกกันระหว่างทำบุญกับให้ทาน เพราะว่า ทานนั้นเป็นคำกลางๆ การถวายของแก่พระ ที่เราเรียกว่าทำบุญนั้นเป็นภาษาบาลี จะเห็นชัดว่าท่านเรียกว่า ทานทั้งนั้น เช่น ในแง่ที่ 1) การทำบุญอย่างใหญ่ที่มีการถวายของแก่พระมากๆ เช่น ถวายแก่สงฆ์ ก็เรียกว่า สังฆทาน ทำบุญทอดกฐิน ก็เรียกว่า กฐินทาน ทำบุญทอดผ้าป่า ก็เป็นบงสกุลจิรทาน ไม่ว่าถวายอะไรก็เป็นทานทั้งนั้น ถวายสิ่งก่อสร้างในวัดจนถวายทั้งวัด ก็เรียกว่า เสนาสนทานหรือวิหารทาน ทานทั้งนั้น ในแง่ที่ 2) เกณฑ์วัดว่า บุญมากบุญน้อย เช่น ในเรื่องทานนี้ มีหลักสำหรับวัดตามเกณฑ์ ดังนี้ 1) ตัวผู้ให้คือ ทายกทายิกา มีเจตนาอย่างไร 2) ผู้รับคือ ปฎิคาหก มีคุณความดีแค่ไหน 3) วัตถุ หรือของที่ให้คือ ไทยธรรม บริสุทธิ สมควรเป็นประโยชน์เพียงใด และได้อธิบายในเจตนาของการทานของเราได้ผลสมบูรณ์หรือไม่ เจตนาแยกเป็น 3 อย่าง คือ 1) บุพเจตนา เจตนาก่อนให้ 2) มุญจนเจตนา ตั้งใจทำด้วยความจริงใจจริงจัง

3) อปรปรเจตนา ถวายไปแล้ว ระลึกเมื่อใดจิตใจก็เอิบอิม่องใสได้อธิบายให้เข้าใจอีกว่า ถ้าปฎิคาหกคือผู้รับ เป็นผู้มีศีล มีคุณธรรมความดี ก็เป็นบุญมากขึ้น ถ้าปฎิคาหกเป็นคนไม่มีศีล เราก็ได้บุญน้อย และได้สรุปในตอนท้ายบทย่อนี้ว่า การให้เป็นทานทั้งสิ้น ไม่ว่าจะถวายพระหรือให้แก่คฤหัสถ์ชาวบ้านให้ทบทุนความหมายใหม่ว่า 1) ได้บุญไม่ใช่เฉพาะถวายแก่พระ 2) บุญไม่ใช่แค่นั้น และประเด็นที่ 2 ว่าให้ทานอย่างไร จึงจะได้ทำบุญอย่างสมบูรณ์ (Phra Brahmagunabhon (P.A. Payutto), 2015 : 153-173) การทำบุญท่านเรียกว่า บุญกิริยานี้สัมพันธ์กับหนังสือทำบุญแก้กรรม ความว่า “ตามหลักพุทธศาสนา มีการทำบุญด้วยกัน 10 วิธี เรียกว่า บุญกิริยา 10 คือ 1) ทานมัย 2) สีลมัย 3) ภาวนามัย 4) อปจายนมัย 5) ไวยาหมัจจมัย 6) ปัตติทานมัย 7) ปัตตานุโมทนามัย 8) ธรรมสวนมัย การฟังธรรม 9) ธรรมเทศนามัย 10) ทิฐุชุกกรรม” หรือเรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ ซึ่งผู้เขียนได้อธิบายในเรื่องบุญกิริยา 10 ในความหมายเช่นเดียวกันกับ (Phra Dhamasinghaburajarn, 2014 : 61-63) ได้อธิบายในเรื่อง บุญกิริยาวัตถุ ว่ามี 3 อย่างคือ 1) ทาน การให้ เผื่อแผ่ แบ่งปัน 2) ศีล การประพฤติสุจริต มีความสัมพันธ์ที่ดีไม่เบียดเบียนกัน 3) ภาวนา ฝึกอบรมพัฒนาจิตใจ เจริญปัญญา ตอนท้ายผู้เขียนสรุปว่า เวลาไปถวายทานที่วัดก็ต้องทำบุญให้ได้ครบทั้ง 3 อย่าง จึงจะเรียกว่า “ทำบุญ” ที่แท้จริง และได้อธิบายในความหมายของคำว่า “บุญ” นั้นมาจากศัพท์ภาษาบาลีว่า “บุญญะ แปลว่า ชำระจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาด กำจัดสิ่งเศร้าหมองที่เรียกว่า กิเลสทั้งหลายออกไป



และในตอนท้ายบท ผู้เขียนยังได้อธิบายให้เข้าใจ คำว่า อนุโมทนา กับคำว่า เอนสนา อนุโมทนา คือ แสดงความพลอยยินดีกับโยมที่ทำบุญ และสรุป เรื่องบุญนี้ ต้องทำให้ครบทั้ง 3 อย่างพร้อมกันเลยทีเดียว คือ ทาน ศีล ภาวนา ใช้คำว่า บุญก็จบ

ผู้ศึกษามีความเห็นเห็นว่า ในบทนี้ผู้เขียน ต้องการจะสื่อความหมายของคำว่า บุญ และทาน ว่ามีความเหมือนกันหรือแตกต่างกันอย่างไร ทำให้ ผู้อ่านโดยเฉพาะผู้ที่นับถือพุทธศาสนาได้เข้าใจและ สามารถแยกแยะว่า บุญกับทาน เหมือนกันหรือ แตกต่างกัน จะเห็นได้ว่า ผู้เขียนได้ตรวจสอบความ หมายของศัพท์ธรรมะแล้วจึงมาอธิบายให้ผู้อ่าน เข้าใจโดย ยืนยันว่า “พอตรวจสอบด้วยหลัก พระศาสนาแล้วไม่จริง เพราะว่า ทานนั้นเป็น คำกลางๆ การถวายของแก่พระ ที่เราเรียกว่า ทำบุญนั้น เป็นภาษาบาลี จะเห็นชัดว่าท่านเรียกว่า ทานทั้งนั้น” เช่น การถวายของแก่สงฆ์ ก็เรียกว่า สังฆทาน ทำบุญทอดกฐิน ก็เรียกว่า กฐินทาน ทำบุญทอดผ้าป่าก็เป็นบังสกุลจิวรทาน ไม่ว่าถวาย อะไรก็เป็นทานทั้งนั้น” ซึ่งผู้เขียนก็ได้สรุปเพื่อให้ เข้าใจได้ง่ายว่า การทำบุญต้องประกอบไปด้วย องค์ประกอบอะไรบ้าง เริ่มตั้งแต่เจตนาของผู้ให้ ผู้รับมีคุณความดีแค่ไหน และวัตถุทานหรือของที่ ให้บริสุทธิ์ สมควร เป็นประโยชน์ เพียงใด การทำบุญครบทั้ง 3 อย่างพร้อมกันเลยทีเดียว คือ ทาน ศีล ภาวนา ก็จะได้อันนิสงส์แก่ตนเอง ซึ่งได้อธิบาย และแจกแจงทุกประเด็น ทำให้ผู้อ่านเข้าใจ โดยปราศจากข้อสงสัย สามารถนำไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวัน และยังสามารถถ่ายทอดความเข้าใจนี้ สู่พุทธศาสนิกชนต่อไปได้ด้วย

สมาธิภาวนา ผู้เขียนได้ยกหัวข้อว่า สมาธิ แบบพุทธร ซึ่งได้แสดงธรรม ณ วัดธัมมาราม นครชิคาโก พูดถึงฝรั่งเศสใจพระพุทธรศาสนาและ สนใจเรื่องสมาธิ และได้พูดถึงคำว่า สมาธิ โยมมัก จะนึกถึงคำว่า meditation แต่ความจริงความหมาย ไม่ใช่ตรงแท้สำหรับสมาธิ ศัพท์ที่ตรงกับคำว่า “สมาธิ” คือ concentration หมายความว่า จิตต้องแน่วแน่ (สำหรับ meditation มาใช้กับคำว่า ภาวนา ฝรั่งเศสจะใช้ development การใช้ศัพท์เหล่านี้ยังไม่ลงตัวแน่นอน) ภาวนา แปลว่า การเจริญ หรือการทำให้เพิ่มพูนขึ้นมา ในภาษาไทย ภาวนา แปลว่า เจริญ เช่น เจริญเมตตา เรียก ภาวนาเมตตา เจริญสมาธิเรียกว่า สมาธิภาวนา เจริญวิปัสสนา เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา และได้กล่าวถึงว่า พระพุทธศาสนากล่าวถึง คุณลักษณะของจิตที่เป็น สมาธินี้ มีลักษณะสำคัญ 3 ประการ คือ 1) จิตที่มี สมาธิจะเป็นจิตที่มีกำลัง เรียกว่า มีพลังมาก 2) จิต สมาธิจะผ่องใสเหมือนน้ำที่ใส เพราะมันนิ่งสงบ ทำให้มองเห็นอะไรได้ชัดเจน ข้อนี้ก็เกี่ยวคู่ต่อปัญญา 3) ข้อที่ 3 สืบเนื่องมาจากข้อที่ 1 และคือ พอจิต ของเราสงบ ไม่มีอะไรรบกวนวุ่นวาย จิตของเราก็ไม่ กระสับกระส่าย ไม่วอกแวก มันก็สงบและได้ อธิบายถึง อย่างไรเป็นคุณสมบัติที่พระพุทธเจ้า ต้องการให้เราใช้ 1) สมาธิเพื่อพลังจิตในข้อนี้ ผู้เขียนได้พูดถึงเรื่องฤทธิ์ เรื่องปาฏิหาริย์ ซึ่งอินเดีย มีความชำนาญ เช่น พวกฤาษี ดาบส สมัยก่อน พุทธกาลไม่ใช่หลักที่พระพุทธศาสนาได้สอนไว้ พระพุทธเจ้าไม่สรรเสริญสมาธิในทางฤทธิ์เดช ปาฏิหาริย์ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ปาฏิหาริย์มี 3 อย่างคือ 1) อิทธิปาฏิหาริย์ ปาฏิหาริย์คือ การ



แสดงฤทธิ์ได้ต่างๆ มากมาย เช่น เหาะเหินเดินอากาศ เป็นต้น 2) อาเทศนาปาฏิหาริย์ ปาฏิหาริย์ คือ การทนายใจได้ สามารถทนายใจคนว่าเขาคิดอะไร หรือจิตใจมีสภาพอย่างไร 3) อนุสาสนีปาฏิหาริย์ ปาฏิหาริย์ คือ การสั่งสอนให้เกิดปัญญารู้ความจริง ด้วยตัวของเขาเอง ปาฏิหาริย์ข้อที่ 3 เท่านั้นที่พระพุทธเจ้าสรรเสริญ คือการสอนให้เกิดปัญญาข้อเดียว (Phra Brahmagunabhon (P.A. Payutto), 2015 : 177-202) สัมพันธ์กับเรื่องปาฏิหาริย์ในหนังสือพระอรหันต์อยู่ไหน อ้างถึงหลวงพ่อบุญ สุภโท ได้แสดงธรรม ในหัวข้ออย่าเสียเวลากับปาฏิหาริย์ว่า “วันหนึ่งมีคนไปถามหลวงพ่อบุญว่า “หลวงพ่อบุญครับ เขาว่าหลวงพ่อบุญได้จริงหรือ”... ท่านตอบ “เหาะได้มันวิเศษตรงไหนโยม เมื่อวานอาตมาภาพเห็นแมงกูดจี่มันบินข้ามหัวแมงกูดจี่มันก็เหาะได้ มันวิเศษตรงไหน” การเหาะเหินเดินอากาศต่อให้ทำได้ก็ไม่ควรพูด เพราะเป็นการอวดอุตริมนุสสธรรม ซึ่งแปลว่า “ธรรมอันประเสริฐเลิศล้ำกว่าสามัญวิสัยของมวลมนุษย์” ถ้าพระรูปไหนอวดว่ามีความสามารถพิเศษทางจิตในกรณีที่ไม่จริงอย่างที่อวดต้องอาบัติปาราชิกขาดจากความเป็นพระทันที” (V. Vajiramedhi, 2013 : 70-71)

ผู้ศึกษามีความเห็นเห็นว่า ในบทนี้ผู้เขียนได้อ้างศัพท์ภาษาอังกฤษพร้อมอธิบายความหมายของศัพท์ระหว่าง meditation และ concentration และได้อธิบายว่า ส่วนมากคำว่า สมาธิ ฝรั่งเศสจะใช้คำว่า concentration ทำให้ผู้อ่านได้รับความรู้ภาษาอังกฤษและ คำแปล การเขียนเขียนได้สั้นไหลสัมพันธ์กันได้ดี โดยได้อธิบายภาวนาหรือการเจริญ

นั้นซึ่งบางที่เราเรียกว่า กรรมฐาน การเจริญกรรมฐานสายสมณะ เรียกว่า สมถภาวนา และวิปัสสนา เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา จะเห็นได้ว่า จุดหมายสูงสุดของผู้เขียนต้องการให้ผู้อ่านได้ เข้าถึง เข้าใจในหลักการของพุทธศาสนา เมื่อมีสมาธิแล้วก็สามารถเอามาใช้งานทางปัญญาได้พิจารณาพิจารณาจนถึงพระไตรลักษณ์ รู้ความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายแล้วจิตหลุดพ้นเป็นอิสระอันเป็นจุดหมายสูงสุดของพุทธศาสนาในที่สุด

การทำใจรับความเจ็บป่วย ผู้เขียนได้นำพุทธพจน์ของพระพุทธองค์มาเป็นประเด็นสำคัญสรุปได้ว่า “ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย” ให้กำหนดแน่วแน้อยู่กับคำภาวนาว่า “พุทโธ” แปลว่า รู้ตื่นเบิกบาน ซึ่งสอดคล้องกับงานเขียนหนังสือธรรมรุ่งอรุณ 4 ความว่า “พอเริ่มทำสมาธิเมื่อนึกพุทโธแล้วอารมณ์ตั้งมากมายก็เป็นอันว่าถูกขจัดไปเหลือแต่พุทโธอันเดียว เหลืออารมณ์เป็นหนึ่ง เมื่อจิตเป็นสมาธิได้แล้วเราก็ได้พลังจิต” ผู้เขียนอธิบายต่อว่า พระพุทธเจ้าทรงรู้ความจริงของสิ่งทั้งหลาย รู้สังขาร รู้โลกและชีวิต...ไม่มีความลุ่มหลงมัวเมายึดติด ก็มีแต่ความเบิกบาน ให้มีจิตใจเบิกบาน ผ่องใสอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น ก็จะป่วยแต่กายแต่ใจไม่ป่วยในที่สุด (Phra Brahmagunabhon (P.A. Payutto), 2015 : 203-212)

ผู้ศึกษามีความเห็นเห็นว่า เป็นการเขียนที่แนะนำแนวทางว่า ในการทำสมาธิในชีวิตประจำวันนั้นมีประโยชน์มากมาย เมื่อมีสมาธิแล้วก็สามารถเอามาใช้งานได้กรณีเจ็บป่วย โดยให้กำหนดแน่วแน้อยู่กับคำภาวนาว่า “พุทโธ” แล้วก็ให้มีจิตใจเบิกบานผ่องใสอยู่ตลอดเวลา ซึ่งได้นำพุทธพจน์



ของพระพุทธองค์มาเป็นแนวทางในการรักษาความเจ็บป่วย โดยอธิบายแล้วเข้าใจได้ในวลีสั้นๆ ของผู้เขียนว่า “ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย”

การดูแลผู้ป่วย ผู้เขียนได้กล่าวถึง ในยามเจ็บไข้ได้ป่วย เรื่องของจิตสำคัญมาก ทั้งจิตใจของผู้ป่วยและของญาติ ด้านการรักษาทางด้านร่างกาย เป็นภาระของแพทย์อย่างน้อยเราก็ได้เอาใจใส่ดูแลท่านไม่ได้ทอดทิ้งท่าน ถือว่า เราได้ทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุดแล้ว (Phra Brahmagunabhon (P.A. Payutto), 2015 : 213-220) สอดคล้องกับเนื้อหาใน หนังสือสารธารณสุขในพระไตรปิฎก บรมการสู่สุขภาพดี ชีวีมีสุข ความว่า “การฟื้นฟูสมรรถภาพ เป็นการกระทำทำให้ผู้ป่วยกลับมาใช้อวัยวะต่างๆ ที่มีผลกระทบการเจ็บป่วยนั้นทางร่างกายหรือทางจิตใจ และสามารถประกอบอาชีพและดำเนินวิถีชีวิตในสังคมได้ตามปกติดังเดิม” (Sudsook, 2011 : 39)

ผู้ศึกษามีความเห็น ว่า ผู้เขียนได้เสนอแนะแนวทาง การดูแลคนป่วย เรื่องจิตใจสำคัญมาก การทำสมาธิในชีวิตประจำวันมีประโยชน์และจะช่วยในด้านจิตใจได้ ผู้ดูแลไม่ต้องห่วงหรือกังวลมากจนเกินไป ช่วยให้ผู้ป่วยและผู้ดูแลดีขึ้นได้ ซึ่งผู้เขียนอาจจะเขียนจากประสบการณ์ตรงที่ได้พบเห็นคนเจ็บป่วยโดยทั่วไปและในโรงพยาบาลจึงได้นำประสบการณ์นั้น มาเป็นอุทาหรณ์ให้ผู้ดูแลผู้ป่วยได้ตระหนัก และนำไปปรับใช้กับตนเองได้

การทำใจรับความตาย ผู้เขียนเกริ่นนำในเรื่อง อยู่ก็สบาย ตายก็เป็นสุข บรรยายว่าเมื่อยังเป็นอยู่เรียกว่า มีชีวิต เมื่อชีวิตสิ้นไปเรียกว่า ความตายเรียกง่ายๆ “เป็นกับตาย” ผู้เขียนได้เน้นในเรื่อง

หลักกรรม และตระหนักในหลักกรรมของตนเอง ดังนี้ 1) เมื่อเผชิญหน้ากับความตายของตนเอง 2) เมื่อเกิดเหตุพลัดพรากมีผู้ตายจากไป 3) ให้รู้เท่าทันว่า ชีวิตนี้ ตกอยู่ในอำนาจของกฎธรรมชาติ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นของธรรมดา 4) ให้หยั่งรู้สภาวะของสังขาร ทั้งรูปธรรมนามธรรมต่างอยู่ภายใต้กฎธรรมดาแห่งความไม่เที่ยง (Phra Brahmagunabhon (P.A. Payutto), 2015 : 221-229) ซึ่งสอดคล้องกับ หนังสือมรรคาแห่งชีวิต ความว่า “วันสุดท้ายแห่งชีวิต เมื่อพระองค์จะปรินิพพาน...ท่านกล่าวถึงชีวิตของตนอย่างละเอียดเพื่อให้เป็นหลักฐานธรรมสอนใจมนุษย์ผู้ยังประมาทว่า...ในกาลก่อน ข้าพเจ้าตายจากของภพมนุษย์ด้วยโมหะ...ข้าพเจ้าต้องเวียนว่ายตายเกิดในอภัพอันสูงๆ ต่ำๆ ด้วยประการฉะนี้ บัดนี้สถานภาพอันอุกฤษฏ์ทำให้เกิดความเกิดไม่มีแก่ข้าพเจ้าแล้ว ขอท่านทั้งหลายทั้งหมดนี้ เมื่อได้รับฟังเรื่องราวจบลง จงยังธรรมที่เป็นกุศลทั้งหลายให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด” (Phra Paisarn Visaro, 2010 : 236-237)

ผู้ศึกษามีความเห็น ว่า เป็นการเขียนแบบเตือนสติผู้อ่านว่า เมื่อมีการเจ็บป่วย ท้ายที่สุดมนุษย์เราหนีไม่พ้นจากความตายอันเป็นสัจจะธรรมของชีวิต เน้นในเรื่องหลักกรรมและให้ตระหนักในหลักกรรมของตนเอง อธิบายให้เห็นโดยชัดเจนอ้างหลักธรรมเรื่อง ไตรลักษณ์เกิดขึ้น ดำรงอยู่แล้วก็ดับสลาย ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมเป็นไปตามกฎธรรมชาติ เป็นการเขียนแบบครูสอนศิษย์ โดยเน้นการปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรมหลุดพ้นจากวัฏสงสาร



4. สรุป

จุดเด่นของหนังสือ เป็นหนังสือสะดวกแก่การพกพา ด้านเนื้อหาผู้เขียนได้แยกแต่ละประเด็นอย่างชัดเจน สารบัญไล่เรียงเป็นขั้นตอนอย่างเป็นระบบ เช่น การสอดแทรกเรื่องธรรมะกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ การเขียนเชิงวิเคราะห์แบบธรรมะกึ่งวิชาการ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ กล่าวได้ว่า เป็นหนังสือที่มีรูปแบบเรียบง่าย

แต่ชัดเจน หนังสือเล่มนี้ เขียนถึงเรื่องหลักธรรมเป็นส่วนใหญ่ แต่ผู้เขียนก็ได้อธิบายในแต่ละตอนไว้ครบถ้วนทุกประเด็น จึงไม่มีข้อแนะนำในจุดนี้ซึ่งผู้อ่านสามารถนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ของชีวิตมนุษย์ในการปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นเป็นอิสระจากสังสารวัฏ ดังชื่อของหนังสือที่ผู้เขียนจะสื่อว่าเป็นคู่มือชีวิตที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ คุณูปการของหนังสือเล่มนี้จะให้คำตอบได้ดี

References

- Buddhadasa Bhikku. (2016). *Human Duty*. 12st Edition. Bangkok : Thai Quality Book Company (2006) Limited.
- Hayes, N. (2016). *Psychology: One book end. Translated by Jatuporn Nutasarin*. 1st Edition. Nonthaburi : Think Beyond Book Company Limited.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya. (1996). *Thai Tipitakas*. Bangkok : Mahachulalongkornrajavidyalaya Printing house.
- Office of Royal Institution. (2003). *Dictionary of Royal Institution 2542 B.C*. Bangkok : Nanmeebooks Publication Company Limited.
- Phra Brahmagunabhon (P.A. Payutto). (2016). *The people to the IT era*. 12th Edition. Bangkok : Pat and home Publisher, 2016.
- Phra Brahmagunabhon (P.A. Payutto). (2015). *Hand book of Life*. 33nd Edition. Bangkok : Plidham Affiliated with Pet and Home Company Limited Publisher.
- Phra Paisarn Visaro. (2010). *The Path of Life*. 3rd Edition. Bangkok : Prima Publishing Company Limited.
- Sudsook, U. (2011). *Public Health in Thai Tipitakas integrated with good health and good life*. 2nd Edition. Nonthaburi : Theppratran Printing.
- V. Vajiramedhi. (2013). *Where is Buddhist Saint?*. 1st Edition. Nonthaburi : Pran Publisher.