บทวิจารณ์หนังสือ (Book Review)
“ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข”

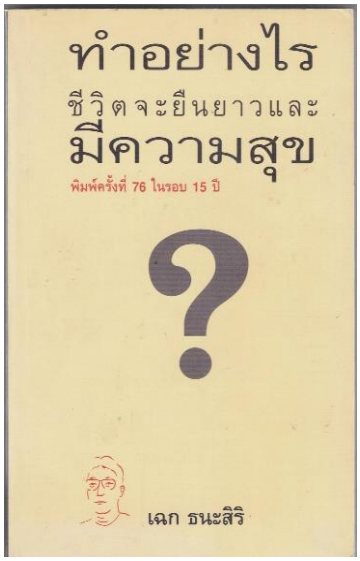
ณรงค์ ปัดแก้ว

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

Narong Padkaew

Graduate Studies Mahachulalongkornrajavidyalaya University Phrae Campus, E-mail: narong2513@hotmail.com

Received: March 17, 2025 / **Revised**: May 13, 2025 / **Accepted**: May 14, 2025



บทคัดย่อ

บทวิจารณ์หนังสือ เรื่อง ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอสาระสำคัญที่ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ คือ นายแพทย์เฉก ธนะสิริ ได้ถ่ายทอดองค์ความรู้เกี่ยวกับเคล็ดลับการดูแลสุขภาพกายและใจ ซึ่งนำเสนอเนื้อหา 14 บท เบื้องต้นกล่าวถึงหลักธรรมในพระพุทธศาสนาและหลักการดูแลสุขภาพตามหลักการทางสาธารณสุข ตลอดจนการวิเคราะห์และนำเสนอวิธีการปฏิบัติตนให้เหมาะสม พร้อมด้วยความสัมพันธ์ระหว่างหลักธรรมสำคัญ ได้แก่ เรื่องของชีวิต ส่วนประกอบของชีวิต กาย จิต อายุยืน ความทุกข์ ความสุข ฝึกการต้องเคลื่อนไหว ฝึกใจต้องนิ่ง ความรู้สึกของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน การรักษาสุขภาพเพื่อความสุขตามแบบจีน วิธีชะลอความชรา อาการตายของผู้ชะลอความชะราได้สำเร็จ ความเห็นและทัศนะของบุคคลสำคัญ

สำหรับแรงบันดาลใจที่นำหนังสือเล่มนี้มาเขียนบทวิจารณ์ เพื่ออยากเสนอเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้เพราะพิจารณาเห็นว่ามีสาระแก่นสารที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านเป็นอย่างมาก พิมพ์มากถึง 76 ครั้ง (ในรอบ 15 ปี) และบทวิจารณ์ที่นำเสนอไปนั้นอาจจะเป็นการจุดประกายและเกิดประโยชน์ช่วยต่อยอดทางความคิดเห็น อีกทั้งเป็นเครื่องประเทืองปัญญาแก่ผู้อ่านต่อไป

บทนำ

การมีชีวิตยืนยาวและมีความสุขนั้นเป็นสิ่งที่ปรารถนาของคนส่วนใหญ่ หรืออาจจะกล่าวได้ว่าแทบทุกคน เพราะการมีชีวิตที่ยืนยาวนั้น ได้มีโอกาสพบเห็นและเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละวันเวลา ในขณะเดียวกันสิ่งที่เข้ามาสัมผัสกับชีวิตดังกล่าวนั้นมีความรู้สึกว่าก่อให้เกิดความเพลิดเพลินเจริญใจก่อให้เกิดความสุขอย่างเหมาะสมและตามอัตภาพ ถึงแม้ว่าในหลักแห่งความเป็นจริงนั้น การเกิดมาในโลกมนุษย์นี้ย่อมเป็นไปตามหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาอาทิ ในบทพิจารณาทุกขอริยสัจ ระบุว่า ชาติทุกขา ชราปิทุกขา มะระณัมปิทุกขา...แปลว่า ความเกิด

เป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ (สุตฺต.ม.(บาลี) 12/146/117-119.) เป็นต้น ถึงอย่างไรก็ตาม ความปรารถนาที่คนส่วนมากแสวงหาสิ่งที่น่าปรารถนาแต่ยากที่จะสมหวัง เช่น 1.ขอให้มีอายุยืน 2.ขอให้มีทรัพย์ 3.ขอให้มียศ 4.ตายแล้วไปสู่สุคติโลกสวรรค์ เป็นต้น ด้วยเพราะเหตุที่จะได้สมหวังใน 4 ประการนั้นเป็นไปด้วยปัญหาและอุปสรรคนานัปการ ทำให้เกิดเป็นเครื่องบั่นทอนและขัดขวางไม่ให้ประสบผลดังตั้งใจนั่นเอง หนังสือที่นำมาวิจารณ์ในครั้งนี้ชื่อว่า “ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข” ของ เฉก ธนะสิริ จึงเปรียบเสมือนกุญแจที่สำคัญที่จะเปิดประตูสู่เคล็ดลับทั้งสองประเด็น คือ เกี่ยวกับปัจจัยที่จำให้อายุยืนยาวและปัจจัยที่จะทำให้การดำเนินชีวิตมีความสุข ซึ่งมีคุณค่าและสาระประโยชน์อย่างยิ่งแก่ผู้อ่านทุกเพศทุกวัย ไม่ว่าจะเป็นเชื้อชาติศาสนาใด มีความเข้าใจและนำองค์ความรู้ที่ระบุในหนังสือเล่มนี้ และอำนวยให้เกิดประโยชน์ทางการศึกษาและประยุตก์ใช้ในการบริหารจัดการชีวิตให้เกิดความสมดุลในบริบทของการดำเนินชีวิตแต่ละบุคคลอย่างเหมาะสม

หนังสือเรื่อง “ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข” เล่มนี้ เป็นการพิมพ์ฉบับปรับปรุงเพิ่มเติม พิมพ์ครั้งที่ 76 (ในรอบ 15 ปี) เป็นเครื่องการันตีได้ว่า เป็นหนังสือที่มีคุณค่าน่าสนใจเหมาะสำหรับคนทุกเพศทุกวัยการใช้ภาษาและสำนวนที่อ่านง่ายสื่อสารแบบตรงไปตรงมาและถ่ายทอดจากองค์ความรู้และประสบการณ์ของผู้เขียนผนวกกับหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาและหลักการดูแลสุขภาพของสาธารณสุขอย่างเหมาะสมลงตัว จึงเป็นเหตุผลสำคัญที่ข้าพเจ้าได้นำมาเป็นข้อมูลในการวิจารณ์เพื่อนำเสนอประเด็นต่าง ๆ ตามรูปแบบและโครงสร้างของการวิจารณ์ตามหลักวิชาการให้เกิดประโยชน์แก่ท่านผู้อ่านและผู้สนใจทั่วไปดังจะได้นำเสนอตามลำดับดังนี้

ส่วนที่ 1 เนื้อหา

หนังสือเล่มนี้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับ “ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข” ทางพระพุทธศาสนาวิทยากับหลักการดูแลสุขภาพของสาธารณสุขกับหลักการ ผู้เขียนได้แบ่งเนื้อหาออกเป็น 14 บท ซึ่งครอบคลุมทั้งแนวคิดเกี่ยวกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนาและหลักการดูแลสุขภาพของสาธารณสุข ตลอดจนการวิเคราะห์และนำเสนอวิธีการปฏิบัติถึงความสัมพันธ์ระหว่างหลักธรรมสำคัญนับตั้งแต่เรื่องของชีวิต ส่วนประกอบของชีวิต เรื่องของกาย เรื่องของจิต เรื่องของอายุยืน เรื่องของความทุกข์ เรื่องของความสุข ฝึกการต้องเคลื่อนไหว ฝึกใจต้องนิ่ง ความรู้สึกของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน การรักษาสุขภาพเพื่อความสุขตามแบบจีน วิธีชะลอความชรา อาการตายของผู้ชะลอความชะราได้สำเร็จ ความเห็นและทัศนะ และสรุปความเห็นปิดท้ายเรื่องตามลำดับ ทั้งนี้เนื้อหาแต่ละบทได้แบ่งหัวข้อย่อยออกไปอีกตามความเหมาสม ซึ่งประกอบด้วย

บทที่ 1 เรื่องของชีวิต เนื้อหาสาระอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับการเกิดของชีวิต ปฏิสนธิวิญญาณ การระลึกชาติ กรรมและวัฏฏสงสาร กรรมกระทบมวลชน (กรรมหมู่) ความละเอียดอ่อนของกรรม เผ่าพันธุ์ ผสมพันธุ์ และกรรมพันธุ์ กระแสกรรมและกรรมพันธุ์ ความดีและทำดีได้ดี จริงหรือ? และหลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์ ซึ่งแต่ละหัวข้ออธิบายได้เข้าใจอย่างแจ่มชัด บางหัวข้อมีการยกตัวอย่างประกอบเพื่อให้เกิดความเข้าใจยิ่งขึ้น

บทที่ 2 เรื่องส่วนประกอบของชีวิต เนื้อหาสาระอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับกาย จิต และรังสีในจักรวาลที่มีผลต่อชีวิตและสิ่งแวดล้อม กล่าวคือ กายคือธาตุทั้ง 4 มีการกินอาหารทางปาก ทางจมูก เป็นต้น ส่วนจิต คือการบริหารจัดการจิตให้มีสมาธิในรูปแบบการฝึกฝนอบรมให้เกิดสมาธิ ส่วนรังสีในจักรวาลที่มีผลต่อชีวิตและสิ่งแวดล้อมนั้น กล่าวถึงแสงแห่งดวงอาทิตย์และดวงจันทร์ที่มีผลต่อการให้พลังงานแก่มนุษย์ สัตว์และพืชอยางเอนกอนันต์ ต้องได้รับพลังงานดังกล่าวอย่างเหมาะสมและเพียงพอ

บทที่ 3 เรื่องของกาย เนื้อหาสาระอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับประเภทของการออกกำลังกาย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย วิธีออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่พอเหมาะ ความหมายของการมีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงจากการออกกำลังกาย สารเสพติดที่เกิดขึ้นเมื่อออกกำลังกาย ความรู้ใหม่เกี่ยวกับการออกกำลังกายกับสมาธิ และคำอธิบายที่อาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเรื่องกีฬากับสมาธิ

บทที่ 4 เรื่องของจิต เนื้อหาสาระอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีพักจิต สมาธิ-สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ปฏิบัติธรรมเพื่อห้ำหั่นกิเลส และสมาธิกับการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย ทั้งนี้ จิตที่มีฐานอันมั่นคงของสมาธิสามารถบริหารตนเองให้เข้าถึงหลักสัจธรรมอย่างได้ผล

บทที่ 5 เรื่องของอายุยืน เนื้อหาสาระอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับถัวเฉลี่ยอายุขัยของประชากร การศึกษาเรื่องอายุของมนุษย์ และการยืดความเป็นหนุ่มเป็นสาว

บทที่ 6 เรื่องของความทุกข์ เนื้อหาสารอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับความทุกข์และทุกข์ตั้งแต่เกิด ทุกข์แห่งความรัก ทุกข์แห่งชีวิตการงาน ทุกข์แห่งความชรา ทุกข์แห่งความตาย แนวทางดับทุกข์และวิธีคลายความทุกข์และวิตกกังวล

บทที่ 7 เรื่องของความสุข เนื้อหาสาระอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับโลกียสุข โลกุตตรสุข กระแสแห่งนิพพานและนิพพานอารมณ์

บทที่ 8 เรื่องฝึกกายต้องเคลื่อนไหว ฝึกใจต้องนิ่ง เนื้อหาสาระอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับมนุษย์อวกาศ การฝึกฝนนักกีฬาเพื่อแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ประสบการณ์จากการปฏิบัติสมาธิประจำวัน การศึกษาวิชาอภิจิตวิทยาเพื่อผลทางสงครามในประเทศรัสเซีย เคล็ดลับของนโปเลียน คลื่นสมองของผู้ฝึกสมาธิ สมาธิกับประสิทธิภาพในการทำงาน และสมาธิจิตในบุคคลชั้นนำของโลก

บทที่ 9 เรื่องความรู้สึกของปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เนื้อหาสาระอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับบันทึกของ น.ส.สลักโฉม ธนะสิริ บันทึกของนายพัฒนชัย ธนะสิริ แปลบันทึกของมิสเตอร์สตีฟ แปลน ต้น ผลแห่งการปฏิบัติของเด็กนักเรียนในภาคฤดูร้อนระหว่างปิดเทอม พ.ศ.2517 เมื่อคนอเมริกันเข้าสมาธิ และคำสารภาพของนายคำภู จันทรสมุทร (เสือโฮม)

บทที่ 10 เรื่องการักษาสุขภาพเพื่อความสุขตามแบบจีน เนื้อหาสาระอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับการเชื่อมโยงหลักคำสอนของลัทธิเต๋ามาผสมผสานกับการร่วมประเวณีซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติชีวิตมนุษย์ และเปรียบเทียบกับบันทึกของบุคคลต่าง ๆ เช่น ซุนซุนโหมว, เป็งสู, โจแลน ชัง, นายแพทย์ Galen เป็นต้น

บทที่ 11 เรื่องวิธีชะลอความชรา เนื้อหาสาระอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับให้เตรียมใจไว้ล่วงหน้าก่อนเกษียณอายุ จงระวังของแสลงในวัยชรา 4 อย่าง คือ 1.อาหาร 2.เครื่องดื่ม 3.การร่วมประเวณี 4.ระวังการหกล้ม นอกจากนี้ต้องออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ต้องบรรจุเวลาตลอด 24 ชั่วโมงให้มีกิจกรรมต่าง ๆ พยายามหาโอกาสเปิดหูเปิดตาท่องเที่ยว ต้องสนใจตามสมควรต่อการแต่งกาย ต้องสนใจต่อการวางตนในอิริยาบถต่าง ๆ ต้องสนใจต่อความเคลื่อนไหวและการเปลี่ยนแปลงของโลกปัจจุบัน มองโลกแต่ในแง่ดี หัดให้มีอารมณ์ขันตลอดเวลา หลีกเลี่ยงหรือลดกิเลสตัณหา 3 ประการ คือ โลภ โกรธ หลง หลีกเลี่ยงหรืองดสิ่งซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาแก่ชีวิต จงปล่อยวางธุรกิจและภาระต่าง ๆ ให้ใช้ชีวิตอยู่ด้วยการให้ทาน คือ ให้ทาน ให้ค่อย ๆ ตัดภาระต่าง ๆ ของตัวเอง ให้รวบรวมประวัติของตนเองไว้แต่เนิ่น ๆ ขอให้สนใจและความอบอุ่นแก่บิดา มารดาหรือผู้ใหญ่

บทที่ 12 อาการตายของผู้ชะลอความชราได้สำเร็จ เนื้อหาสาระอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับเมื่อได้บริหารกายและจิตถึงที่สุด สมมติว่ามีอายุ 100 ปีแล้ว ที่สุดทุกคนต้องตายไม่มีใครรอดพ้นได้ เมื่อถึงเวาลานั้นคนสูงอายุจะตายด้วยสาเหตุต่าง ๆ คือ ตายด้วยหมดลมลงไปเฉย ๆ ตายด้วยเส้นเลือดในสมองแตก ตายด้วยหวัดมีไข้ ตายด้วยโรคมะเร็ง ตายด้วยโรคติดเชื้อ ตายด้วยอุบัติเหตุ ฉะนั้น การที่จะสร้างเสริมความแกร่งให้แก่ร่างกาย จึงต้องสร้างที่หัวใจและหลอดเลือดซึ่งอ่อนแอที่สุด

บทที่ 13 ความเห็นและทัศนะ เนื้อหาสาระอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับทัศนะของนักหนังสือพิมพ์ที่มีต่อการเจริญสมาธิ และความเห็นของผู้อ่าน เนื้อหาสาระอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับทัศนะของนักหนังสือพิมพ์ที่มีความชื่นชมต่อผู้เขียนที่นำเสนอเนื้อหาที่ดีมีประโยชน์ในวงกว้างที่แท้จริง เช่น คอลัมภ์ข้างวัดวันนี้ คอลัมภ์ลัดคิว-นิพพาน ความเห็นของนายแพทย์ธีระ รามสูต รองอธิบดีกรมควบคุมโรคติดต่อ ศาสตราจารย์จรูญ สุภาพ คณบดีคณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นต้น

บทที่ 14 เรื่องสรุปความเห็นปิดท้ายเรื่อง ผู้เขียนได้สรุปไว้มีสาระสำคัญ 4 ประการ คือ 1.ชาติไทยมีพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นศาสนาที่มีพื้นฐานด้วยการให้ทานและพื้นฐานแห่งความเมตตา 2.ประเทศไทยโชคดีที่มีพระสงฆ์ปฏิบัติพระกรรมฐานจนได้บรรลุผลแห่งโลกุตตรธรรมหลายรูป 3.มีการนำองค์ความรู้เรื่องสมาธิมาใช้ในศาสตร์ต่าง ๆ หลากหลาย 4.คนไทยโชคดี ด้วยเหตุที่มีลักษณะพิเศษหลายอย่างที่เป็นเอกลักษณ์โดดเด่น เช่น เชื้อชาติ ภาษา แผ่นดิน ศาสนา และสถานบันพระมหากษัตริย์ เป็นต้น เมื่อมีชีวิตอยู่ในประเทศไทยและหมั่นดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงก็ชื่อว่าเป็นผู้มีบุญที่สุด

ส่วนที่ 2 ทัศนวิจารณ์

2.1 จุดเด่นในการวิจารณ์

หนังสือเล่มนี้เป็นงานวรรณกรรมที่มีเนื้อหาลึกซึ้งเข้าใจง่าย และมีการนำเสนอแนวคิดทางพระพุทธศาสนากับหลักการดูแลสุขภาพของสาธารณสุข ผู้เขียนได้ถ่ายทอดแนวคิดผ่านรูปแบบทางวรรณกรรมที่มีโครงสร้างชัดเจนและภาษาที่เป็นธรรมชาติ อีกทั้งยังมีการออกแบบเนื้อหาที่ช่วยให้ผู้อ่านสามารถติดตามประเด็นต่าง ๆ ได้อย่างเป็นระบบ นอกจากนี้ แนวคิดเรื่องความเปลี่ยนแปลงอายุ

ที่กล่าวถึงในหนังสือยังสามารถเชื่อมโยงกับการใช้ชีวิตประจำวันในสังคมปัจจุบันได้ดี อย่างไรก็ตาม หนังสือยังมีจุดที่โดดเด่นที่ผู้อ่านได้รับประโยชน์มากมาย ทั้งนี้ การวิจารณ์หนังสือเล่มนี้สามารถแบ่งออกเป็น 4 ประเด็นสำคัญ ได้แก่ รูปแบบทางวรรณกรรม ภาษาและการนำเสนอ การออกแบบเนื้อหา และความทันสมัย ดังนี้

2.1.1 รูปแบบทางวรรณกรรม

หนังสือเล่มนี้นำเสนอเนื้อหาในลักษณะวรรณกรรมกึ่งวิชาการที่มีความลึกซึ้ง และเป็นระบบและเป็นธรรมชาติ ผ่านเรื่องราวและข้อเท็จจริงในชีวิตของคนแต่ละช่วงวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้เขียนใช้โครงสร้างการวิเคราะห์ที่ชัดเจน โดยอ้างอิงแนวคิดทางพระพุทธศาสนาและหลักการทางหลักการดูแลสุขภาพของสาธารณสุขที่น่าเชื่อถือ เช่น พระไตรปิฎก หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาของพระสงฆ์ที่มีปัญญาบารี และแนวคิดของแพทย์ และผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ นอกจากนี้ ภาษาที่ใช้มีความหนักแน่น กระชับ และมีการใช้ถ้อยคำที่สะท้อนถึงความเป็นผู้รู้อย่างเด่นชัด ทั้งนี้ จุดเด่นของงานเขียนคือการเชื่อมโยงระหว่างหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเข้ากับหลักการดูแลสุขภาพของสาธารณสุขได้อย่างลงตัว ทำให้เกิดความสอดคล้องที่ลึกซึ้งและช่วยให้ผู้อ่านเห็นความเชื่อมโยงของแนวคิด อ่านแล้วเพลิดเพลินเจริญปัญญาได้ชัดเจน

2.1.2 ภาษาและการนำเสนอ

หนังสือ “ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข” ใช้ภาษาไทยแบบกึ่งทางการที่มีความเป็นหลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนาที่เฉพาะเจาะจง เช่น กรรม สมาธิ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ทุกข์ สุข โลกียสุข โลกุตตรสุข นิพพาน เป็นต้น ซึ่งช่วยให้การนำเสนอมีความหนักแน่นและมีความน่าเชื่อถือในเชิงวิชาการทางหลักการดูแลสุขภาพของสาธารณสุข นอกจากนี้ การใช้ภาษาที่แม่นยำและชัดเจนพร้อมกับยกตัวอย่างประกอบ แทบทุกหัวข้อของเนื้อหากระชับขึ้น หรือใช้ภาษาที่เข้าถึงได้ง่าย ช่วยให้ผู้อ่านสามารถทำความเข้าใจเกิดแนวคิดสำคัญได้รวดเร็วและชัดเจนมากขึ้น

2.1.3 การออกแบบเนื้อหา

หนังสือเล่มนี้ได้ออกแบบให้มีโครงสร้างที่ชัดเจน แบ่งออกเป็น 14 บท โดยเริ่มต้นด้วยบทนำที่กล่าวถึงหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่มีการเริ่มต้นตั้งแต่เรื่องของชีวิต จนถึงเรื่องสุดท้ายถึงการตายของผู้ที่ชะลอความชะราได้สำเร็จ แนวคิดเรื่องความเปลี่ยนแปลงจากมุมมองที่หลากหลายทั้งในเชิงพระพุทธศาสนาและหลักการดูแลสุขภาพของสาธารณสุข โครงสร้างของเนื้อหามีการเรียงลำดับอย่างเป็นระบบ โดยนำเสนอแนวคิดสำคัญเป็นลำดับขั้นตอน ทำให้ผู้อ่านสามารถติดตามแนวคิดต่างๆ ได้อย่างต่อเนื่องและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง อนึ่งในแต่ละบทมีการแบ่งหัวข้อย่อยที่ช่วยให้การอ่านเป็นระเบียบและง่ายต่อการทำความเข้าใจ แม้ว่าเนื้อหาจะมีความเป็นระบบและมีการอธิบายที่ละเอียด แต่อาจมีบางช่วงที่แนวคิดซับซ้อน และมีการกล่าวถึงประเด็นเดิมในลักษณะ

ที่คล้ายคลึงกัน ส่งผลให้เนื้อหาดูยืดเยื้อและอาจทำให้ผู้อ่านรู้สึกว่ามีการซ้ำซ้อน แต่ภาพรวมแล้วเป็นหนังสือที่มีเนื้อหาดีมาก

2.1.4 ความทันสมัย

แม้ว่าหนังสือเล่มนี้จะอ้างอิงจากหลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนาและหลักการดูแลสุขภาพของสาธารณสุข แต่ก็สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับสังคมปัจจุบันได้เป็นอย่างดี เพราะหลักอกาลิโก (ไม่จำกัดตามกาลเวลา) เป็นลักษณะพิเศษอย่างหนึ่งที่สำคัญของหลักพระพุทธศาสนา หลักธรรมที่นำมาเสนอมีความสอดคล้องกับหลักวิชาการทางหลักการดูแลสุขภาพของสาธารณสุขที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวันในสังคมยุคปัจจุบัน หรือการเปรียบเทียบกับปรากฏการณ์ร่วมสมัย เช่น ในอดีตการเปลี่ยนแปลงทางสังคม สิ่งแวดล้อมและเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ หรือพฤติกรรมของมนุษย์ในยุคโลกาภิวัตน์ เป็นต้น แต่ชีวิตของคนเรามีวงจรที่สำคัญ คือ เกิด แก่ เจ็บและตายเป็นที่สุด หนังสือเล่มนี้พิมพ์เผยแพร่เล้วถึง 76 ครั้งในรอบ 15 ปี ย่อมเป็นเครื่องการันตีถึงปริมาณและคุณภาพได้เป็นอย่างดี

2.2 จุดด้อยในการวิจารณ์

ในการวิจารณ์หนังสือ ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข แม้จะมีการนำเสนอเนื้อหาที่ครอบคลุมหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา และหลักการดูแลสุขภาพของสาธารณสุข แต่ก็ยังมีจุดด้อยบางประการที่อาจส่งผลต่อความสมบูรณ์ของการวิจารณ์ เนื้อหาบางส่วนยังขาดการเชื่อมโยงกับบริบทสมัยใหม่ และการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงบางมุม เช่น ควรสะท้อนให้เห็นถึงการลดการเบียดเบียนกัน การยึดมั่นถือมั่น การใช้ความรุนแรงที่เกิดขึ้นในสังคม เป็นต้น นอกจากนี้ การใช้ภาษาที่เป็นศัพท์เฉพาะทางพระพุทธศาสนา อาจทำให้ผู้อ่านที่ไม่มีพื้นฐานด้านพระพุทธศาสนาเข้าใจได้ยาก อีกทั้งขาดการนำเสนอข้อโต้แย้งหรือมุมมองที่แตกต่าง ซึ่งจะช่วยให้การวิจารณ์มีมิติเพิ่มมากขึ้น ประกอบด้วย

2.2.1 ขาดการเชื่อมโยงกับแนวคิดร่วมสมัย บทวิจารณ์มุ่งเน้นการอธิบายหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธเป็นหลัก แต่ไม่ได้เชื่อมโยงกับวัยกลางคนเท่าใดนัก เพราะมีผู้อ่านทุกเพศทุกวัย สถานการณ์ปัจจุบัน หรือแนวคิดร่วมสมัยที่เกี่ยวข้องอยาก ให้แยกเป็นแต่ละช่วงวัยและมีปลายทางอยู่ที่ผู้สูงวัย เพราะเนื้อหาส่วนใหญ่นำไปปรับใช้ได้จริง แม้จะมีข้อจำกัดในการปฏิบัติบ้างเป็นบางคน

2.2.2 การใช้ภาษาที่ซับซ้อนและเชิงวิชาการมากเกินไป มีการใช้คำศัพท์เฉพาะทางพระพุทธศาสนาโดยไม่มีคำอธิบายเพิ่มเติม อาจทำให้ผู้อ่านทั่วไปที่ไม่มีพื้นฐานด้านพระพุทธศาสนาเข้าใจได้ยาก เช่น หน้า 157-158 เมื่ออธิบายรายละเอียดสติปัฏฐาน 4 โดยสังเขปเรียบร้อยแล้ว ควรเพิ่มบทสรุปตอนท้ายว่า เมื่อใช้สติพิจารณาในการปฏิบัติแล้วให้หยั่งกระแสจิตเข้าสู่พระไตรลักษณ์ เพื่อให้เป็นวิปัสสนากรรมฐาน เป็นต้น

2.2.3 ขาดการยกตัวอย่างที่เป็นรูปธรรม การอธิบายแนวคิดส่วนใหญ่ยังอยู่ในระดับทฤษฎีโดยไม่มีตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมเพียงพอ เช่น กรณีศึกษา หรือเหตุการณ์ในชีวิตจริงที่สามารถทำให้ผู้อ่าน

เข้าใจแนวคิดได้ง่ายขึ้น กล่าวคือ อาจยกตัวอย่างบุคคลที่มีชีวิตยืนยาวและมีความสุขที่มีชีวิตอยู่ ทั้งในและต่างประเทศ เพื่อให้ผู้อ่านได้ติดตามหรือค้นคว้าหาข้อมูลจากประวัติและการทำกิจกรรมทั่วไปของท่านเหล่านั้นเพิ่มเติม

ส่วนที่ 3 วิเคราะห์ประเด็นของคุณค่าของหนังสือ

หนังสือเล่มนี้ไม่เพียงแต่นำเสนอแนวคิดทางพระพุทธศาสนากับหลักการดูแลสุขภาพของสาธารณสุข ยังเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงทั่วไปที่เป็นเหตุและความทุกข์และการเข้าถึงสุข จึงมีคุณค่าในหลายมิติที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและเผยแพร่สู่สาธารณชนได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะทั้งในด้านสุขภาพ ด้านสังคม ด้านการศึกษา และด้านเศรษฐกิจ ซึ่งการวิเคราะห์คุณค่าของหนังสือเล่มนี้สามารถสรุปผลการวิเคราะห์ตามลำดับ ดังนี้

3.1 ด้านสุขภาพ

หนังสือเล่มนี้มีคุณค่าอย่างมากมายต่อการดูแลรักษาสุขภาพทั้งกายและใจแก่ผู้อ่าน โดยเฉพาะผู้ที่ยังอยู่ในสภาพที่ร่างกายและจิตใจมีความแข็งแรงเป็นปกติ เพื่อป้องกันความเสื่อมที่จะเกิดขึ้นในอนาคต สำหรับผู้อ่านที่มีสภาพทุพลภาพทางกายกำลังเกิดภาวะความเสื่อมก็จะได้รู้จักวิธีป้องกันหรือชะลอภาวะความเสื่อมได้ดีทีเดียว ส่วนสุขภาพจิตนั้นก็อาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มีพื้นฐานอยู่ในตัวบุคคลผสมผสานกับองค์ความรู้ที่ผู้เขียนนำเสนอ จะเป็นคุณูปการต่อการบริหารจัดการชีวิตให้พบกันความสุขตามอัตภาพ

3.2 คุณค่าด้านสังคม

หนังสือเล่มนี้ช่วยให้สังคมเข้าใจเรื่อง “ความเปลี่ยนแปลง” ตามแนวคิดของพระพุทธศาสนาที่ต้องอาศัยร่วมกับผู้อื่นมีการปฏิสัมพันธ์และการพึ่งพาอาศัยกันในวงกว้าง สิ่งที่เข้ามากระทบอายตนะทั้งภายในและภายนอกถูกปรุงแต่งให้มีทั้งสุขและทุกข์ เมื่อนำหลักคิดและหลักปฏิบัติตามที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้ จะมีส่วนสำคัญที่ส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตและสังคม เพราะผู้เขียนนำเสนอวิธีสร้างทัศนคติที่ดีต่อความเปลี่ยนแปลง การปล่อยวาง และช่วยให้อ่านสามารถปรับตัวได้ดีขึ้นในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งยังสนับสนุนให้เกิดความเคารพในความเห็นที่แตกต่างและลดความขัดแย้งทางสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้อ่านสามารถใช้แนวคำสอนทางพระพุทธศาสนาหลายหัวข้อ เช่น ชีวิต กายและจิต สุข ทุกข์ เป็นต้น สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อใช้เป็นพื้นฐานความคิดให้ยอมรับและปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีสติปัญญา

3.3 คุณค่าด้านการศึกษา

หนังสือเล่มนี้มีคุณค่าเชิงการศึกษาเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในด้านปรัชญาและพุทธศาสนา ซึ่งเป็นแนวคิดสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจธรรมชาติของชีวิตผ่านหลักไตรลักษณ์และปฏิจจสมุปบาท นอกจากนี้ หนังสือยังนำเสนอแนวคิดของนักปรัชญาตะวันตก เช่น เฮราคลีตุส ซึ่งช่วยให้เกิดการ

เปรียบเทียบทางความคิดระหว่างปรัชญาตะวันตกและพุทธปรัชญา นักเรียนและนักวิชาการสามารถใช้หนังสือเล่มนี้ เป็นสื่อกลางในการศึกษาความเชื่อมโยงระหว่างปรัชญาอินเดียและแนวคิดเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงที่ปรากฏในศาสนาและวิทยาศาสตร์ การศึกษาหนังสือเล่มนี้สามารถช่วยพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ และสามารถ นำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในการเรียนการสอนด้านศาสนาปรัชญาและจิตวิทยาได้อีกด้วย

3.4 คุณค่าด้านเศรษฐกิจ

แม้ว่าหนังสือเล่มนี้จะไม่ได้กล่าวถึงเรื่องเศรษฐกิจโดยตรง แต่แนวคิดเรื่องสภาพของการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ ล้วนมีความเกี่ยวข้องกับการใช้จ่ายทรัพย์สินเงินทองอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น เมื่อสุขภาพแข็งแรง ไม่ต้องเสียทรัพย์และเวลาเพื่อไปรักษาพยาบาล ตรงกันข้ามถ้ามีการเจ็บไข้ได้ป่วย ต้องเสียทรัพย์และเวลาเพื่อการเยียวยารักษาไม่มีที่สิ้นสุด จึงสามารถนำไปใช้เชื่อมโยงกับด้านเศรษฐกิจได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังสามารถช่วยให้ผู้อ่านประกอบการมีมุมมองที่กว้างขึ้นเพื่อการป้องกันทรัพย์จะต้องไม่ให้เป็นภาระในการใช้จ่ายเพื่อสุขภาพโดยไม่จำเป็น ทำให้สามารถวิเคราะห์และวางแผนต่อสภาวะเศรษฐกิจที่ไม่แน่นอนได้ดีขึ้น

ส่วนที่ 4 หลักธรรมที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้

หนังสือเล่มนี้ถือเป็นวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาประยุกต์ ที่นำเสนอหลักธรรมทางพุทธศาสนาในเชิงลึกและเชื่อมโยงกับหลักสาธารณสุข แนวคิดหลักที่กล่าวถึงในหนังสือเกี่ยวข้องกับธรรมะที่อธิบายถึงธรรมชาติของความเปลี่ยนแปลงของสังขาร และความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง หลักธรรม ที่ปรากฏในเนื้อหาไม่ได้เป็นเพียงแนวคิดเชิงทฤษฎี แต่ยังสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตประจำวันเพื่อให้เข้าใจโลกและตนเองได้ดียิ่งขึ้น หลักธรรมที่สำคัญในหนังสือเล่มนี้ประกอบด้วย

4.1 ไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ แปลว่า ลักษณะ 3 อย่าง หมายถึงสามัญลักษณะ หรือลักษณะที่เสมอกัน หรือข้อกำหนด หรือสิ่งที่มีประจำอยู่ในตัวของสังขารทั้งปวงเป็นแนวคิดที่สำคัญในพุทธธรรมที่กล่าวถึงลักษณะของสรรพสิ่งในโลก 3 อย่าง ได้แก่

1) อนิจจตา คือความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อม และสลายไป สรรพสิ่งทั้งหลายไม่คงอยู่ในสภาพเดิม แต่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

2) ทุกขตา คือ ความเป็นทุกข์ เป็นภาวะที่ถูกบีบคั้นเนื่องจากการเกิดและการดับสลายของสิ่งต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา สรรพสิ่งไม่สามารถให้ความสุขที่ยั่งยืนได้ เพราะทุกอย่างล้วนอยู่ในสภาวะของการเปลี่ยนแปลงเสมอ

3) อนัตตา คือ ความไม่มีตัวตนจริงแท้ ทุกสิ่งไม่มีตัวตนถาวร สิ่งที่เราคิดว่าเป็น “ตัวเรา” หรือ “ของเรา” แท้จริงแล้วไม่มีตัวตนที่แท้จริง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์. (ป. อ. ปยุตฺโต), 2561, น. 63)

4.2 ปฏิจจสมุปบาท

ปฏิจจสมุปบาทแปลว่า “สิ่งที่เกิดขึ้นโดยอาศัยซึ่งกันและกัน และสามารถก่อเกิดขึ้นพร้อมกัน” เมื่อเรียนรู้และเข้าใจธรรมข้อนี้ ก็จะช่วยทำให้เราเข้าใจการก่อเกิดของอัตตาและทุกข์ได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้นและจะช่วยทำให้เราเข้าใจได้ว่า “การลดละอัตตาและทุกข์ไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ” เพราะแม้เราจะเข้าใจว่า อะไรคือ อัตตา แล้วเราก็ยังสามารถตกหลงอยู่ในโลกของอัตตาได้ เพราะการก่อเกิดอัตตา (หรือตัวกูของกู) สามารถก่อเกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยหลายทางซึ่งอาศัยส่งเสริม ซึ่งกันและกัน และทุกเหตุปัจจัยสามารถแสดงออกได้ และเมื่อปัจจัยหนึ่งแสดงออก ปัจจัยอื่น ๆ ก็ขยายตัวไปพร้อม ๆ กัน คำตอบก็คือ การเกิดขึ้นร่วมกันโดยอาศัยกันของ อวิชชา สังขาร วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ ชรามรณะ (บรรจบ บรรณรุจิ, 2545, น. 1) ในพระไตรปิฎก กล่าวว่า คำว่า “ปฏิจจสมุปบาท” มาจากคำว่า “ปฏิจจ” กับ “สมุปบาท” โดยที่ “ปฏิจจ” หมายถึง กิริยา อาการที่อาศัยกัน และสมุปบาท หมายถึง การเกิดขึ้นโดยชอบ เมื่อรวมกันปฏิจจสมุปบาทจึงหมายถึง ปัจจัยที่อาศัยกันเกิดขึ้นโดยชอบ (ม.ม. (ไทย) 13/337/407) หรือปัจจัยทั้งหลายที่อาศัยกันและกัน เป็นเหตุร่วมกัน ยังผลธรรมให้เกิดขึ้นเสมอกัน คือ มิใช่ให้เกิดขึ้นเป็นส่วน ๆ และมิใช่ให้เกิดขึ้นก่อนและหลัง (พระพุทธโฆสเถระ, 2546, น. 846)

องค์ธรรมทั้ง 12 ซึ่งเป็นเหตุปัจจัยดังกล่าว เชื่อมโยงเป็นวงจรที่เสริมสร้างและขยายอัตตาให้เพิ่มพูนขึ้น ดังนั้น ทุกเหตุปัจจัยดังกล่าว จึงทั้งเชื่อมโยงกันและส่งเสริมซึ่งกันและกันอยู่ตลอดเวลา

4.3 อริยสัจจ์ 4

อริยสัจจ์ 4 แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ, ความจริงของพระอริยะ, ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ ซึ่งประกอบด้วย

1) ทุกข์ คือ ความทุกข์ สภาพที่ทนได้ยาก สภาวะที่บีบคั้น ขัดแย้ง บกพร่อง ขาดแก่นสาร และความเที่ยงแท้ ไม่ให้ความพึงพอใจแท้จริง ได้แก่ ชาติ ชรา มรณะ การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความปรารถนาไม่สมหวัง โดยย่อว่า อุปาทานขันธ์ 2 เป็นทุกข์

2) ทุกขสมุทัย คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ สาเหตุให้ทุกข์เกิด ได้แก่ ตัณหา 3 คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

3) ทุกขนิโรธ คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัวตัณหาดับสิ้นไป ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกย้อม ไม่ติดข้อง หลุดทัน สงบ ปลอดโปร่ง เป็นอิสระ คือ นิพพาน

4) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา คือ ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยอัฏฐังคิกมรรค หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า “ทางสายกลาง” มรรคมีองค์ 8 นี้สรุปลงในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์, 2561, น. 155)

อริยสัจจ์ 4 นี้ เรียกกันสั้น ๆ ว่า ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค การแสดงอริยสัจจ์ 4 นี้ มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามุกกังสิกาธรรมเทศนา (เช่น อง.อฏฺฐก.23/102/190) แปลตามอรรถกถาว่า พระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าทรงหยิบยกขึ้นถือเอาไว้ด้วยพระองค์เอง คือ ทรงเห็นด้วยพระสยัมภูญาณ (ตรัสรู้เอง) ไม่สาธารณะแก่ผู้อื่น (แต่ตามที่อธิบายกันมา มักแปลว่า “พระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าทรงยกขึ้นแสดงเอง โดยไม่ต้องปรารภคำถามหรือการทูลขอร้องของผู้ฟัง อย่างการแสดงธรรมเรื่องอื่นๆ” ความจริง จะแปลว่า “พระธรรมเทศนาขั้นสุดยอด” ก็ได้ ซึ่งสมกับเป็นเรื่องที่ทรงแสดงท้ายสุดต่อจากอนุปุพพิกถา

4.4 กรรม

กรรม แปลว่า การกระทำ การกระทำที่แสดงออกทางกายเรียกว่า “กายกรรม” การกระทำทางวาจาเรียกว่า “วจีกรรม” การกระทำทางใจคือ ความคิดนึกเรียกว่า “มโนกรรม” การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนาหรือความตั้งใจ จงใจ จึงจะเป็นกรรม (องฺ.ฉกฺก. (บาลี) 22/63/395) การกระทำที่ไร้เจตนาประกอบยังไม่เป็นกรรม กรรมเป็นคำกลาง ๆ การจะวินิจฉัยว่ากรรม คือ การกระทำใดดี และการกระทำใดชั่วนั้นสามารถพิจารณาได้จากหลักเกณฑ์ 2 ประการ คือ

1) พิจารณามูลเหตุของการกระทำว่า กรรมนั้นเกิดจากเจตนา เช่นใด ถ้าเกิดจากเจตนาดีที่มีกุศลมูล คือ อโลภะ อโทสะ อโมหะ กรรมนั้นนั้นดี จัดเป็นกุศลกรรม ถ้าเกิดจากเจตนาไม่ดี มีอกุศลมูล คือ โลภะ โทสะ โมทะ กรรมนั้นไม่ดี จัดเป็นอกุศลกรรม (องฺ.ติก. (บาลี) 20/112/256-257)

2) พิจารณาผลลัพธ์หรือวิบากของกรรม คือ กรรมใดทำแล้วก่อให้คิดความเดือดร้อนใจภายหลังกรรมนั้นไม่ดี (สำ.ส. (บาลี) 15/103/68) ส่วนกรรมใดทำไปแล้ว ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนใจภายหลัง กรรมนั้นดี (สำ.ส. (บาลี) 15/103/68)

ในการวินิจฉัยกรรมใดดีหรือไม่ดีก็ตาม ซึ่งให้ดูทั้ง 2 ส่วนร่วมกัน คือ เจตนา และผลลัพธ์ที่ตามมานั่นเอง

ส่วนที่ 5 สรุปและข้อเสนอแนะ

หนังสือเรื่อง “ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข” เป็นการนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตในช่วงวัยต่าง ๆ ตั้งแต่วัยเด็กถึงวัยชรา การนำหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา เช่น ไตรลักษณ์ ปฏิจจสมุปบาท อริยสัจ และกรรม ซึ่งเป็นหลักคำสอนที่ชี้ให้เห็นถึงความไม่เที่ยงของสรรพสิ่งมาผนวกกับการดูแลรักษาสุขภาพตามหลักการของสาธารณสุขโดยตรง จะเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านทุกเพศทุกวัย ทั้งยังสามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้การดำเนินชีวิตที่มีความยืนยาวและมีความสุขอย่างเหมาสมถูกต้องตามทำนองคลองธรรม หนังสือเล่มนี้มีจุดเด่นในด้านการนำเสนอเชิงประยุกต์ที่มีโครงสร้างชัดเจนและเนื้อหาลึกซึ้ง

อย่างไรก็ตามอาจมีข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่ไม่ได้นำเสนอในที่นี้ หากท่านมีความสนใจในองค์ความรู้ที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้ควรแสวงหามาอ่านด้วยตนเองอาจมีข้อคิดและมุมมองอื่น ๆ และการ

ประยุกต์ใช้ตามบทบาทหน้าที่และที่สำคัญคือการดูแลสุขภาพกายและใจเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายปลายทางดังชื่อที่ผู้เขียนระบุ คือ “ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข” นั่นเอง

เอกสารอ้างอิง

เฉก ธนะสิริ (2539). *ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สามัคคีสาร (ดอกหญ้า) จำกัด (มหาชน).

บรรจบ บรรณรุจิ. (2545) *ปฏิจจสมุปบาท.* พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: พรบุญการพิมพ์.

พระพรหมคุณาภรณ์. (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.* (พิมพ์ครั้งที่ 17). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพุทธโฆสเถระ.(2546) *คัมภีรวิสุทธิมรรค แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์.* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ประยูรวงศพริ้นติ้ง.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎกं 2500.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์. (ป. อ. ปยุตฺโต). (2561). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย.* (พิมพ์ครั้งที่ 19). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือบริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด.

