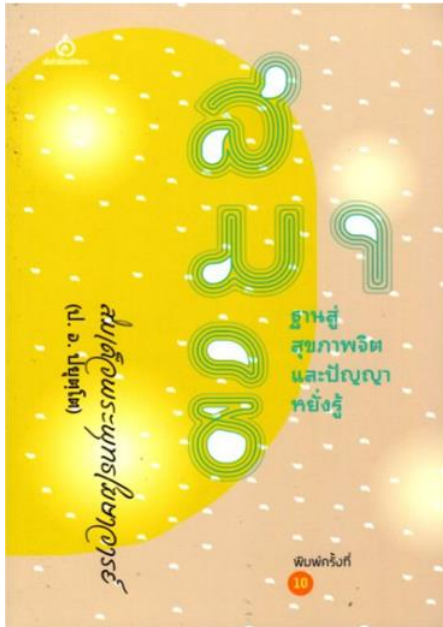


บทวิจารณ์หนังสือ (Book Review)
สมาธิ ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้
MEDITATION AS THE FOUNDATION OF MENTAL HEALTH AND INSIGHTFUL
WISDOM



ผู้แต่ง : สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต)
สำนักพิมพ์สยาม บริษัทสำนักพิมพ์สยามปริทัศน์ จำกัด

เจ้าของ: บริษัทสำนักพิมพ์สยามปริทัศน์ จำกัด

ครั้งที่พิมพ์: ครั้งที่ 10

ปีที่พิมพ์: ธันวาคม 2560

จำนวนหน้า : 160 หน้า

ISBN: 978-974-315-961-9

ผู้วิจารณ์

พระศักดิ์สิทธิ์ พุทธปุตโต

Phra Saksit Buddhaputto

ธนรัฐ สะอาดเอี่ยม

Thanarat Sa-ard-iam

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Surin Campus

E-mail: Phrasaksitsrisuk@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 5 กุมภาพันธ์ 2569

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 2 มีนาคม 2569

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 6 มีนาคม 2569

บทนำ

หนังสือเรื่อง สมาธิ ฐานสู่สุขภาพจิต และ ปัญญาหยั่งรู้ เขียนโดย สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) พิมพ์ครั้งที่ 10 ธันวาคม พ.ศ. 2560 มีจำนวน 160 หน้า โดยสำนักพิมพ์สยาม บริษัทสำนักพิมพ์สยามปริทัศน์ (ในเครือบริษัทเคล็ดไทย จำกัด) ได้ขออนุญาตพิมพ์เป็นหนังสือ เพื่อเผยแพร่หลักธรรมให้แพร่หลาย เป็นหนังสือที่นำเสนอหลักธรรมคือมรรคมีองค์ 8 ได้แก่ สัมมาสมาธิ ในพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ให้เข้ากับหลักการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้ชีวิตมีความเรียบง่าย สงบ ร่มเย็นได้

แรงบันดาลใจของผู้วิจารณ์ในการเลือกหนังสือเล่มนี้มาวิจารณ์นั้นคือ ผู้วิจารณ์มีประสบการณ์ในการฝึกทำสมาธิและปฏิบัติธรรมมาเป็นเวลานานอย่างต่อเนื่อง เห็นถึงประโยชน์ในการทำสมาธิ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันด้านต่าง ๆ เช่น ในการทำงาน การศึกษา ด้านอื่น ๆ ในการปฏิบัติธรรมนั้น จิตที่ผ่านการฝึกทำสมาธิมาเป็นอย่างดีแล้ว ย่อมทำให้สติมีกำลังเพิ่มมากขึ้นและสามารถพัฒนานำไปสู่ปัญญาที่ดีได้ (พระครูอุดมธิตฺตคุณ (อิทธิพล อนุตตโร/จำปาศรี). 2567). ด้านสุขภาพจิต มีการสนับสนุนผู้สูงอายุให้ฝึกสมาธิ พักผ่อนให้เพียงพอ รวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเช่น การสวดมนต์ ฟังธรรม และทำกิจกรรมในทางศาสนา เพื่อช่วยคลายความเครียดและส่งเสริมกำลังใจ (กัลยารัตน์

คอนกรีต. 2567) การดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ควรมีทักษะการจัดการเพื่อดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ อย่างยั่งยืนในชุมชน ทำให้สามารถอยู่อย่างมีคุณค่า มีความสุขในชีวิตและเป็นประโยชน์ต่อสังคมโดยรวม ด้วยการประยุกต์หลักไตรสิกขามาใช้ในการพัฒนาสันติสุขภาวะของผู้สูงอายุได้แก่ ศีล สมาธิ และ ปัญญา หากรักษาศีลให้เป็นปกติได้ จะส่งผลไปถึงสุขภาพกายและใจที่ดีได้ สมาธิช่วยให้ผู้สูงอายุใช้สติให้ระลึก รู้ ควบคุมจิตของตนเอง เพื่อสร้างจิตใจให้เข้มแข็ง ปัญญาผู้สูงอายุสามารถฝึกในระดับโลกิยปัญญาจากการ ตั้งใจศึกษาเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้คิดพิจารณาสิ่งต่างๆเป็นระบบตามหลักโยโสมนสิการ

เหตุผลที่เลือกวิจารณ์หนังสือเล่มนี้เพราะผู้เขียนเป็นพระมหาเถระที่โดดเด่นทั้งด้านปริยัติและ ปฏิบัติ และเป็นปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาในยุคปัจจุบัน เป็นผู้มีความรู้ที่แตกฉานลึกซึ้ง สามารถ บรรยายได้ทั้งหลักพระพุทธศาสนาโดยตรงและหลักพระพุทธศาสนาประยุกต์ ผลงานของผู้เขียนนั้นได้รับความ เชื่อถือและการยอมรับจากพุทธศาสนิกชนเช่น หนังสือพุทธธรรม ฉบับขยาย การใช้จิตที่มีสมาธิ นั้น คือ ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ไม่ยอมเปิดช่องให้ประสบการณ์และความเป็นไปเหล่านั้น ก่อพิษเป็นอันตราย แก่ชีวิตจิตใจของตนได้เลย ประโยชน์ข้อนี้ย่อมเป็นไปในชีวิตประจำวันด้วย โดยหนังสือสมาธิ ฐานสู่ สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้ นั้นเป็นการอธิบายสัมมาสมาธิเป็นองค์มรรคข้อสุดท้าย เป็นเรื่องของการ ฝึกอบรมจิตที่ละเอียดประณีต ผสานร่างกายและจิตใจเข้าด้วยกัน การทำสมาธิแม้จะเป็นเพียงช่วงเวลา สั้น ๆ แต่ก็ได้ประโยชน์ไม่น้อย ร่างกายและจิตใจจะรู้สึกผ่อนคลายได้ เพิ่มการตระหนักรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ และ มีสติอยู่แต่กับปัจจุบันได้ หนังสือเล่มนี้ชี้ให้เห็นว่า การทำสมาธินอกจากเป็นส่วนสำคัญในการปฏิบัติเพื่อ การบรรลุถึงความหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ทั้งปวงได้แล้ว ในระหว่างการปฏิบัติยังช่วยเสริมในด้าน ของสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ด้วย อีกทั้งยังสามารถส่งเสริมประสิทธิภาพของการทำงาน การเรียน และการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ด้วย

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) นามเดิม ประยุทธ์ อารยางค์กุล เกิดเมื่อ 12 ม.ค. พ.ศ. 2481 ที่ อ.ศรีประจันต์ จ.สุพรรณบุรี อุปสมบท ณ วัดพระศรีรัตนศาสดาราม กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 24 ก.ค. พ.ศ. 2504 ในฐานะนาครหลวง สอบได้นักธรรมชั้นเอกและเปรียญธรรม 9 ประโยค ขณะยังเป็นสามเณร เป็นเจ้าอาวาสวัดญาณเวศกวัน อ.สามพราน จ.นครปฐม จบการศึกษาในชั้นปริญญา พุทธศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 1) จากมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และได้รับการแต่งตั้งให้เป็น รองเลขาธิการมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ท่านได้สร้างความเจริญทั้งด้านการบริหารและวิชาการเป็น อย่างมาก ท่านอุทิศตนในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาทั้งด้านการบรรยายและแสดงธรรม ตลอดจนงาน นิพนธ์ เอกสารทางวิชาการและตำราต่าง ๆ จำนวนมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งหนังสือพุทธธรรม และท่านยัง ได้รับอาราธนาเป็นผู้แสดงปาฐกถาในการประชุม นานาชาติขององค์กรระดับโลกต่าง ๆ หลายครั้ง ได้รับ รางวัลการศึกษาเพื่อสันติภาพปี 2537 จากยูเนสโก ท่านดำรงชีวิตแบบเรียบง่าย มีวัตรที่อ่อนน้อมถ่อมตน เป็นพระสงฆ์ที่ทำความคุณประโยชน์ต่อวงการพระพุทธศาสนาและสังคมของมวลมนุษยชาติอย่างหาที่เปรียบได้ ยากยิ่ง

เนื้อหา

ภาพรวมทั้งหมดของหนังสือเล่มนี้ เป็นหนังสือเกี่ยวข้องกับหลักธรรมที่สำคัญ ๆ ของ พระพุทธศาสนา มีเนื้อหาที่สำคัญแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ส่วนที่ 1 เกี่ยวกับสัมมาสมาธิ ส่วนที่ 2 วิธีการ เจริญสมาธิ ส่วนที่ 3 ผลสูงสุดของสมาธิและสู่ความสมบูรณ์เหนือสมาธิ และส่วนที่ 4 เป็นบันทึกพิเศษส่ง ท้าย หนังสือสมาธิ ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้ ช่วยให้ผู้อ่านได้รับมุมมองใหม่ ๆ ของการทำสมาธิ การฝึกทำสมาธิที่นั้นไม่จำเป็นต้องแยกออกจากการใช้ชีวิตประจำวัน แต่สามารถทำไปพร้อมกับการทำงาน

อย่างมีสติได้ ผู้ฝึกสมาธินั้นย่อมมีสุขภาพจิตที่ดี ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ จากภายนอก โดยสามารถนำปัญญาที่เกิดขึ้นมาช่วยแก้ไขปัญหาลักษณะต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ ทำให้การดำเนินชีวิตมีความมั่นคง เห็นทุกอย่างได้ตามความเป็นจริง นำไปสู่ความเข้าใจในชีวิตที่สงบร่มเย็นได้ และสามารถหลุดพ้นออกจากความทุกข์ได้อย่างแท้จริง

สมาธิ หมายถึงภาวะที่จิตมีความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ไม่เกิดความฟุ้งซ่านหรือจิตไม่กระจัดกระจายไปตามสภาวะที่เกิดขึ้น เป็นการรวมกำลังใจให้มีความแน่วแน่ สงบ เย็น ทำให้เกิดความชัดเจนในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อันเป็นพื้นฐานที่สำคัญการเจริญปัญญาและการมีสติรู้เท่าทันในความจริงของชีวิต

บทที่ 1 สัมมาสมาธิ

จุดมุ่งหมายของสัมมาสมาธิเพื่อเตรียมจิตให้มีความพร้อม สมาธิมี 3 รูปแบบคือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ สัมมาสมาธิเป็นผลจากการปฏิบัติในศีล สมาธิ และปัญญาที่มีความสมดุลและเกื้อหนุนกัน ไม่ยึดติดในอารมณ์ ใช้ความสงบเป็นฐานทำให้เกิดปัญญา สัมมาสมาธิช่วยให้จิตเกิดความมั่นคงมีสติรู้เท่าทันในอารมณ์หรือสภาวะต่าง ๆ ช่วยทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี มีความเครียดน้อยลง การทำสมาธิที่ถูกต้องทำให้เกิดจิตบริสุทธิ์ ออกจากกิเลสทั้งหลายได้และเป็นฐานทำให้เกิดปัญญา จนนำไปสู่การรู้แจ้งในหลักของอริยสัจ 4 ได้พบหนทางแห่งการดับทุกข์ สามารถเข้าถึงพระนิพพานได้ในที่สุด

บทที่ 2 วิธีเจริญสมาธิ

คือการฝึกจิตให้เกิดความให้สงบ เริ่มต้นจากรักษาศีลให้บริสุทธิ์ เพราะศีลจะช่วยให้จิตสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน สมาธิประกอบไปด้วยความเพียร ต้องมีความอดทน และรู้จักการผ่อนคลายที่เหมาะสม หากมีนิวรณ์เกิดขึ้นเช่น ความฟุ้งซ่าน การรบกวนนอน หรือเกิดความหงุดหงิด ก็ให้รู้เท่าทันในอารมณ์นั้น ๆ ควรมีการเปลี่ยนอิริยาบถบ้างให้เหมาะสมกับการปฏิบัติ การเจริญสมาธินั้นไม่ได้จำกัดแต่เฉพาะการนั่งเท่านั้น สามารถจะทำได้ทุกอิริยาบถในกิจวัตรประจำวันของชีวิต สมาธิที่ดีจะเป็นพื้นฐานทำให้เกิดปัญญาที่ดีด้วย และเห็นถึงสัจธรรมของชีวิตได้อย่างชัดเจน

บทที่ 3 ผลสูงสุดของสมาธิและสู่ความสมบูรณ์เหนือสมาธิ

สมาธิเมื่อพัฒนาไปถึงระดับสูงสุดจะกลายเป็นฐานแห่งปัญญา สมาธิที่บริสุทธิ์ไม่เพียงแต่ทำให้จิตสงบได้ชั่วคราว แต่จะทำให้เกิดปัญญาที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้อย่างถาวร เพราะปัญญาที่เกิดขึ้นจากการทำสมาธิ ทำให้จิตละจากมโนคติในผัสสะต่าง ๆ ได้ การรู้เช่นนี้ย่อมนำไปสู่ความสมบูรณ์เหนือสมาธิคือ การบรรลุภาวะของมรรคผลและนิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของการภาวนา จิตที่สมบูรณ์เหนือสมาธิ ไม่ต้องแสวงหาความสุขสงบที่มาจากภายนอกอีกต่อไป เพราะความสุขสงบที่แท้จริงนั้นได้ปรากฏอยู่ภายในอย่างมั่นคง เป็นความบริบูรณ์ด้วยเมตตา ปัญญาและวิมุตติ ผู้ที่ปฏิบัติได้ถึงจุดนี้จะดำรงอยู่ด้วยจิตที่เบิกบาน เป็นอิสระจากความทุกข์ เป็นความสมบูรณ์แห่งชีวิตทางธรรมได้อย่างแท้จริง

บทที่ 4 บันทึกพิเศษท้ายบท

กล่าวถึงสาระสำคัญของการปฏิบัติสมาธิ จุดมุ่งหมายสูงสุดของการเจริญสติปัญญาคือการอยู่เหนือความทุกข์ทั้งปวง อยู่กับความเป็นจริงของชีวิตโดยไม่หวั่นไหว การฝึกสติอย่างต่อเนื่องนำไปสู่ความบริบูรณ์แห่งสมาธิและปัญญา เกิดความสงบเย็นขึ้นในใจ ดำรงชีวิตอย่างอิสระจากความยึดมั่น ผลในข้อสุดท้ายคือภาวะที่ไม่มีความทุกข์ให้ต้องดับ เสร็จกิจธุระในทางธรรม เพราะได้เห็นธรรมอันเป็นที่สุดแห่งความสงบแล้ว คือความหลุดพ้นออกจากสังสารวัฏได้อย่างแท้จริง

บทวิจารณ์

ในเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ ผู้วิจารณ์ได้ทราบถึงคุณค่าของหนังสือในจุดดีที่ควรสนับสนุนและในส่วนที่ควรพัฒนาของหนังสือ ซึ่งสามารถนำไปแก้ไขดังต่อไปนี้

1 จุดดีของหนังสือ

หนังสือสมาธิ ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้ เป็นหนังสือที่มีคุณค่าต่อการอ่านและเป็นการเพิ่มพูนองค์ความรู้และปัญญาให้สูงขึ้นได้ จากเนื้อหาและความศรัทธาในทางพระพุทธศาสนา สามารถที่จะนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เนื้อหาได้นำหลักธรรมที่สำคัญมาเรียบเรียงให้อ่านง่ายขึ้น โดยในแต่ละบทได้แทรกเนื้อหาและมีการยกตัวอย่างให้มีความชัดเจน เพื่อให้เกิดความเข้าใจและเกิดจินตนาการในขณะที่อ่านได้อย่างลงตัวกลมกลืนกันได้ สามารถสรุปจุดดีออกได้เป็น 3 ด้าน คือ

1.1 ด้านรูปแบบการเขียน

มีรูปแบบการเขียนที่โดดเด่นใช้ภาษาธรรมที่เข้าใจได้ง่าย มีการถ่ายทอดเนื้อหาอย่างเป็นลำดับและมีเหตุผลที่ชัดเจน ผู้เขียนใช้ถ้อยคำกระชับ ไม่ซับซ้อนเช่น การเจริญสมาธิแบบธรรมดาพาไปเอง ทำให้ผู้อ่านสามารถเข้าถึงหลักธรรมได้ง่ายและกลมกลืน มีการเชื่อมโยงหลักธรรมเข้ากับการปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างแยบคายสามารถนำไปใช้ได้ทันที เนื้อหาถูกจัดเรียงไว้เป็นขั้นตอนและเป็นระบบ มีความต่อเนื่องกันของเนื้อหาเป็นไปตามลำดับของการปฏิบัติ ผู้เขียนแทรกตัวอย่างจากประสบการณ์จริงรวมถึงคำสอนของครูอาจารย์เพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจนยิ่งขึ้น ภาษาที่นำมาใช้เปี่ยมด้วยความเมตตาและสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้อ่านเกิดศรัทธาในการฝึกสมาธิ นอกจากนี้ยังสอดแทรกแนวคิดเชิงจิตวิทยาและเหตุผลในเชิงวิทยาศาสตร์เพื่อให้เข้ากับยุคสมัยในปัจจุบัน มีการเปรียบเทียบและยกตัวอย่างทำได้อย่างลงตัวช่วยให้เข้าใจธรรมะได้อย่างลึกซึ้งเช่น องค์ธรรมประสานกันอยู่เหมือนน้ำผืนน้ำประสานแป้งเป็นก้อนเดียว จิตนี้แหม่นแหม่นเหมือนเปลวเทียนในที่สงัดลม มีการเน้นประโยคที่สำคัญและได้สรุปท้ายบทเป็นการช่วยย้ำความเข้าใจ ในรูปแบบของการเขียนก็บรรยายถึงแนะนำการปฏิบัติ ทำให้ผู้อ่านรู้สึกเหมือนได้รับฟังคำสอนโดยตรง โครงสร้างของเนื้อหาค่อย ๆ พัฒนาให้มีความลึกซึ้งจากพื้นฐานของสมาธินำไปสู่ปัญญา มีการทบทวนใจความสำคัญในแต่ละบทไว้อย่างเป็นระบบ และโดยรวมหนังสือเล่มนี้มีรูปแบบการเขียนที่ผสมผสานธรรมะ ความรู้และการปฏิบัติธรรมได้อย่างลงตัวและงดงาม

1.2 ด้านเนื้อหาและภาษา

มีจุดดีด้านเนื้อหาและภาษาอย่างชัดเจน เนื้อหาครอบคลุมถึงหลักธรรมที่สำคัญเกี่ยวกับสมาธิ ตั้งแต่ความหมาย ความมุ่งหมาย วิธีในการปฏิบัติ ไปจนถึงผลที่เกิดจากสมาธิในระดับต่าง ๆ การเรียบเรียงเป็นลำดับขั้นตอนให้เข้าใจง่าย จึงเหมาะสำหรับผู้เริ่มต้นทำสมาธิหรือผู้ที่มีพื้นฐานธรรมะ ผู้เขียนนำเสนอแนวคิดสมาธิในมุมมองด้านจิตวิทยาและด้านพุทธปรัชญาเชื่อมโยงเข้าด้วยกันอย่างลงตัว ทำให้ผู้อ่านเห็นความสัมพันธ์ของสมาธิ สุขภาพจิต และปัญญาได้อย่างชัดเจน ภาษาที่ใช้เรียบเรียงเป็นภาษาในเชิงธรรมะที่อ่านแล้วเกิดความสงบขึ้นในใจ สำนวนไม่ซับซ้อนยุ่งยากเช่น คณะทำงานของปัญญาคือหลักธรรมที่เรียกว่าโพชฌงค์ การใช้คำอธิบายเชิงเปรียบเทียบช่วยให้ผู้อ่านเห็นภาพของสภาวะจิตได้ชัดเจนขึ้น ในขณะเดียวกันผู้เขียนยังคงรักษาความถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาไว้อย่างครบถ้วน จุดดีอีกประการหนึ่งคือ การที่เน้นสมาธิในฐานะที่เป็นรากฐานของสุขภาพจิตและความรู้แจ้งใน

ธรรม ไม่เพียงเป็นไปเพื่อความสุขสงบ แต่เพื่อพัฒนานำไปสู่“ปัญญาหยั่งรู้” ซึ่งเป็นเป้าหมายขั้นสูงสุดของการปฏิบัติ จึงทำให้หนังสือเล่มนี้มีคุณค่าทั้งในด้านของวิชาการ และการนำไปใช้จริงในชีวิตประจำวันได้

1.3 ด้านรูปเล่ม

รูปเล่มโดยรวมการจัดทำมีความประณีตและมีความสวยงาม สะท้อนถึงแนวคิดแห่งความมุ่งมั่นในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ตัวอักษรในส่วนของหัวข้อมีขนาดใหญ่ ชัดเจน อ่านง่าย สบายตา ตัวอักษรของเนื้อหาขนาดกำลังดี เหมาะสำหรับการอ่านอย่างต่อเนื่องได้โดยที่ไม่รู้สึกเมื่อยสายตา การจัดหน้าเป็นระเบียบ มีการเว้นวรรคและกำหนดย่อหน้าไว้อย่างเหมาะสม มีการแทรกเชิงอรรถชัดเจน ทำให้ผู้อ่านเข้าใจที่มาที่ไปของเนื้อหา ด้านปกนอกออกแบบด้วยโทนสีเหลืองและน้ำตาลอ่อนช่วยให้มีความรู้สึกผ่อนคลาย กลมกลืนกับแนวคิดเรื่องของสมาธิและสุขภาพจิต กระดาษที่ใช้มีคุณภาพดี ผิวเรียบ สันมือ และทนทานต่อการพลิกอ่านหลาย ๆ ครั้งโดยไม่เสียรูปง่าย การเข้าเล่มแข็งแรงเปิดอ่านได้สะดวกไม่หลุดมือง่าย หนังสือมีขนาดกะทัดรัดขนาด A4 พับครึ่ง เหมาะแก่การพกพาเพื่ออ่านได้ในทุกโอกาส สันปกและปกหลังให้ข้อมูลชัดเจนและใช้ตัวอักษรขนาดใหญ่ อ่านได้ชัดเจนและเพิ่มความน่าสนใจ มีราคาที่เหมาะสม มีความเป็นมืออาชีพในการจัดพิมพ์เนื่องด้วยพิมพ์ซ้ำเป็นจำนวนหลายครั้ง ทั้งหมดที่กล่าวมาทำให้หนังสือเล่มนี้มีคุณค่าทั้งในเชิงสื่อธรรมะ และในแง่ของงานพิมพ์ที่ได้มาตรฐานและงดงามอยู่ในตัวเอง

2 จุดที่ควรพัฒนา และข้อเสนอแนะ

ในหนังสือเล่มดังกล่าวนี้ ผู้วิจารณ์มีความเห็นว่าจุดที่ควรพัฒนาเพิ่มเติมและมีข้อเสนอแนะที่ควรแก่การแก้ไขในบางประการ 2 ด้านดังนี้

2.1 ด้านเนื้อหา

เนื้อหาบางบทมีการอธิบายในเชิงทฤษฎีและอ้างถึงพุทธพจน์มากกว่าการปฏิบัติจริง ทำให้ขาดการยกตัวอย่างหรือแนวทางที่ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันที่เป็นรูปธรรม อีกทั้งการเชื่อมโยงระหว่างสมาธิกับสุขภาพจิตยังไม่ครอบคลุมด้านวิทยาศาสตร์หรือจิตวิทยาสมัยใหม่มากนัก ทำให้ยังไม่ตอบโจทย์ผู้อ่านรุ่นใหม่ที่สนใจแนวคิดผสมผสานระหว่างธรรมะกับวิทยาการร่วมสมัย การนำเสนอเนื้อหาในบางตอนมีความซ้ำซ้อนหรืออธิบายย้ำแนวคิดเดิมหลายครั้งเช่นสมาธิเป็นพื้นฐานของปัญญา ทำให้จังหวะในการอ่านสลดและลดความกระชับของสาระสำคัญ ขณะเดียวกันในบางตอนใช้ศัพท์บาลี โดยไม่มีคำอธิบายกำกับไว้เช่น ปธานสังขาร ทำให้ผู้อ่านต้องค้นคว้าเพิ่มเติมเอง ดังนั้นหากปรับให้มีตัวอย่างร่วมสมัย ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย และจัดเรียงเนื้อหาให้กระชับต่อเนื่อง จะช่วยให้หนังสือมีคุณค่าทั้งในเชิงวิชาการและการปฏิบัติจริงมากยิ่งขึ้น

2.2 ด้านสำนวนการเขียน

การใช้ถ้อยคำบางส่วนที่ยังคงมีลักษณะเป็นภาษาทางธรรมที่ซับซ้อนเข้าใจยากสำหรับผู้อ่านทั่วไป โดยเฉพาะผู้ที่ไม่มีพื้นฐานทางพุทธธรรมมาก่อน ทำให้การเข้าถึงสาระและการนำไปปฏิบัติจริงอาจจะเกิดความสับสนขึ้นได้ ในบางตอนยังมีการใช้คำซ้ำหรืออธิบายเนื้อหาในลักษณะ ไม่กระชับพอที่จะทำให้ผู้อ่านเกิดความเข้าใจได้ในทันที นอกจากนี้การใช้ภาษาบรรยายบางส่วน ยังคงเน้นในเชิงของทางบรรพชิตมากกว่าภาษาที่ใช้ชีวิตประจำวัน ทำให้ขาดความร่วมสมัยและไม่ดึงดูดผู้อ่านรุ่นใหม่ ๆ ในแง่

ความรู้สึกและประสบการณ์ตรง และการเรียบเรียงบางบทความมีความยาวเกินจำเป็น ทำให้ใจความสำคัญถูกกลดลงไป ส่วนนวนโดยรวมนั้นจะสุขุมตามแนวธรรมะ แต่ควรปรับให้มีความกระชับ ชัดเจน มีพลังในการสื่อสาร และสร้างแรงบันดาลใจให้มากยิ่งขึ้น เพื่อให้เหมาะสมกับการเป็นหนังสือแนะนำแนวสมาธิสำหรับผู้อ่านในทุกระดับอย่างแท้จริง

ความคิดเห็นเพิ่มเติมของผู้วิจารณ์ ภาพโดยรวมของหนังสือเล่มนี้มีคุณค่าในฐานะเป็นสื่อกลางทำให้การปฏิบัติทำสมาธิไม่ได้ถูกจำกัดอยู่แต่ในวัดหรือตามสถานปฏิบัติธรรมต่าง ๆ แต่ได้ขยายไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้คนทั่วไปได้อย่างเหมาะสม เป็นผลงานที่มีคุณค่าในเชิงของธรรมะและในเชิงของสังคมควบคู่กัน ผู้ที่ได้อ่านหนังสือนี้แล้วสามารถหยิบยกหลักที่สำคัญของการปฏิบัติทำสมาธิ นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และสามารถนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่กำลังเผชิญอยู่ได้จริง

บทสรุป

หนังสือสมาธิ ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้ เป็นผลงานมุ่งเผยแผ่การฝึกสมาธิอย่างถูกต้องตามหลักพุทธธรรม โดยเชื่อมโยงระหว่างภาวะจิตที่สงบกับสุขภาพจิตและปัญญาที่แท้จริง เนื้อหาอธิบายความหมายของสมาธิ ว่าเป็นสภาวะจิตที่ตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน พร้อมรับรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างเท่าทัน จากนั้นได้ขยายความถึงประโยชน์ของสมาธิช่วยให้เกิดความสงบ ลดความเครียด ความทุกข์ และนำไปสู่การเห็นความจริงของชีวิตได้อย่างมีสติ หนังสือยังแสดงให้เห็นว่าการทำสมาธิไม่ใช่เป็นเพียงแค่การนั่งหลับตา แต่เป็นวิถีของการดำเนินชีวิตที่ต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ทั้งกาย วาจา และใจ ผู้เขียนได้นำเสนอหลักธรรมและวิธีในการปฏิบัติที่เหมาะสมกับคนในยุคปัจจุบัน พร้อมยกตัวอย่างการนำสมาธิมาใช้ในชีวิตประจำวัน ทั้งในด้านการทำงาน สุขภาพกาย และความสัมพันธ์กับผู้อื่น เน้นให้เห็นว่าสมาธินั้นเป็นรากฐานของปัญญาหยั่งรู้ ที่เกิดจากจิตที่สงบและรู้เท่าทันความจริง เมื่อจิตมีความตั้งมั่น ปัญหาย่อมเกิดขึ้น ความทุกข์จึงคลาย และเกิดความสุขอันลึกซึ้งจากภายใน หนังสือเล่มนี้นับชี้ให้เห็นเส้นทางจากสมาธินำไปสู่ปัญญา เมื่อจิตสงบอย่างมั่นคงแล้ว สามารถพิจารณาธรรมได้ตามความเป็นจริง จนเกิดความเข้าใจถึงเหตุแห่งทุกข์และหนทางแห่งการพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง เนื้อหาทั้งหมดจึงเป็นแนวทางที่จะนำพาผู้อ่านให้เห็นคุณค่าและความสำคัญของสมาธิในฐานะรากฐานของจิตที่ติงาม สุขภาพจิตที่มั่นคง และปัญญาที่นำไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ในที่สุด

บรรณานุกรม

- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2560), สมาธิ ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม เครือบริษัทสำนักพิมพ์สยามปริทัศน์ จำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2547), สมาธิ ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้. (พิมพ์ครั้งที่ 3) กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม บริษัทเคล็ดไทย จำกัด
- พระครูอุดมวิทีคุณ (อิทธิพล อนุตตโร/จำปาศรี), และคณะ. (2567), การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโดยใช้หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาจังหวัดหนองคาย. วารสารปัญญาปณิธาน, 10(1) 141-154
- กันยารัตน์ คอนกรีต. (2567), แนวทางการพัฒนาสันติสุขภาวะผู้สูงอายุโดยพุทธสันติวิธีเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์. 12(3):1174-1187