



พุทธทาสภิกขุ. (๒๕๔๘). **ทำอย่างไรให้สุขภาพจิตดี**. กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ . ๗๐ หน้า.

หนังสือเล่มนี้กล่าวถึงคนในปัจจุบันไม่ค่อยมีสติความรู้ก็ไม่มาช่วยเพราะไม่มีสติที่จะนำเอาความรู้มาช่วยแก้ปัญหา มาเข้าไปบ้างก็แก้ไม่ได้ มาผิดใช้ผิดกาลเทศะก็ไม่มีประโยชน์อะไรผิดเรื่องราวมันก็ไม่มีประโยชน์อะไร ฉะนั้นคำว่าปัญญากับสตินี้จะต้องไปด้วยกันเสมอ ถ้าไม่มีสติเพียงพอแล้ว ปัญญาจะเป็นความโง่ขึ้นมาโดยไม่ทันรู้ตัว ถ้าเราไม่มีโรคทั้งทางกายทั้งทางจิตทางวิญญาณแล้วนี้ก็เรียกว่ามีสุขภาพอนามัยเลิศที่สุด สูงสุดที่มนุษย์จะเป็นไปได้ คือ จะเป็นไปจนถึงขั้นพระอรหันต์ได้เลย