



บทวิจารณ์หนังสือ (BOOK REVIEW)

ทางสายเอก สติปัฏฐานสี่

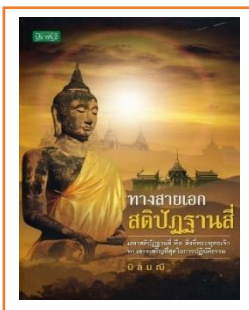
The One Path the Four Foundations of Mindfulness

ผู้แต่ง: นิลมนี

สำนักพิมพ์: ปราชญ์

ปีที่พิมพ์: 2555

จำนวนหน้า: 160 หน้า



พระเอกลักษณ์ ฐิตาโลโก (แสงจันทร์) และสิทธิโชค ปาณะศรี
Phra Aeklak Thitaloko (Saeng Chan) and Sitthichok Panasree
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช
Mahachulalongkornrajavidyalaya University,
Nakhon Si Thammarat Campus
Corresponding Author, E-mail: kuper2478@gmail.com

1. บทนำ

หนังสือเรื่อง "ทางสายเอก สติปัฏฐานสี่" เป็นหนังสือที่นำเสนอแนวทางการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เข้าถึงทางสายเอก ซึ่งเป็นทางสายกลางที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสเอาไว้ อันจะนำไปสู่การหลุดพ้น จากกรรม จากทุกสรรพสิ่ง ผู้เขียนได้ถ่ายทอดด้วยสำนวนภาษาที่อ่านเข้าใจง่าย ให้ข้อคิดที่และแนวทางการปฏิบัติธรรมที่ดี ซึ่งผู้อ่านสามารถนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี

ผู้เขียนได้วางโครงสร้างของหนังสือที่ประกอบไปด้วยเนื้อหาที่น่าสนใจหลายอย่าง โดยเรียงลำดับได้ดังนี้ (1) บทนำแห่งสายเอกสติปัฏฐานสี่ซึ่งเป็นเกริ่นนำถึงแนวทางในการดำเนินชีวิตตามวิถีชาวพุทธซึ่งใช้หลักสัมมาสติในการปฏิบัติ (2) พระพุทธเจ้าทรงค้นพบอะไร ผู้เขียนชี้ให้เห็นถึงความสุขที่ได้รับคือความสุขทางใจซึ่งเป็นความสุขที่แท้จริงในขณะที่ความสุขที่เกิดจากวัตถุภายนอกนั้นเป็นเพียงความสุขชั่วคราวเท่านั้น (3) ความยึดมั่นมั่นคือความสุขแบบต่ำ ๆ กล่าวคือความสุขที่เกิดจากประสาทสัมผัสทั้งห้า ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย (4) ความสุขที่สูงกว่านี้ คือความสุขเมื่อละทิ้งสิ่งที่มีอยู่ นั่นคือความสุขทางด้านจิตใจที่เกิดจากการการละทิ้งสิ่งยึดเหนี่ยวทางโลกโดยเฉพาะอย่างยิ่งการสละกิเลสคือความโลภ ความโกรธ และความหลง เป็นต้น (5) ความสุขในขั้นสูง คือความสุขเมื่อบรรลุพระนิพพาน

ได้รับบทความ: 13 ธันวาคม 2567; แก้ไขบทความ: 25 กุมภาพันธ์ 2568; ตอรับตีพิมพ์: 26 กุมภาพันธ์ 2568

Received: December 13, 2024; Revised: February 25, 2025; Accepted: February 26, 2025



(6) สิ่งที่เกี่ยวข้องกับดักแห่งความทุกข์ คือความยึดมั่นในสิ่งที่ได้รับหรือความสุขที่ได้รับทางโลก ยิ่งทำให้เกิดความทุกข์ตามมา (7) ควรฝึกอย่างต่อเนื่อง ความสามารถในการกำจัดความโลภ ความโกรธ และความหลง ได้มากเท่าไรก็ยิ่งจะทำให้พบความสุขที่แท้จริงได้มากเท่านั้น ดังนั้นจึงต้องเพียรพยายามฝึกฝนตนเองให้มากขึ้น (8) สิ่งที่จะช่วยคุณได้ในการฝึก มรรค 8 คือ วิธีการดำเนินชีวิตที่เรียบง่ายและเป็นทางสายกลาง (9) ฝึกจิตด้วยจิต การฝึกจิตเริ่มจากความมีวินัยในการฝึก เช่น การไหว้พระสวดมนต์และทำสมาธิทุกเช้าเย็น (10) บารมีเป็นสิ่งที่ต้องสร้าง การให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกับเพื่อนมนุษย์ร่วมโลกล้วนเป็นการสั่งสมบารมี (11) สำรวมตน สำรวมธรรม การมีกัลยาณมิตรที่ดีจะช่วยให้ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม (12) เวทนาคือความเจ็บปวด การนั่งสมาธิอาจทำให้เกิดความเจ็บปวดทางกายได้ ดังนั้นการแก้ไขความเจ็บปวดคือการพิจารณาเห็นความเจ็บปวดนั้นตามความเป็นจริง โดยการรับรู้ความเจ็บปวดนั้นอย่างใกล้ชิดและไม่คิดว่าตนเองเจ็บปวดอยู่ (13) แนวทางแห่งความบริสุทธิ์ 8 ประการ ได้แก่ มรรค 8 ประการ ได้แก่ สัมมาทิฐิ ความคิดที่ถูกต้อง สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ สัมมาวาจา การเจรจาชอบ สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีวิตชอบ สัมมาวายามะ ความพยายามชอบ สัมมาสติ ความระลึกได้ และสัมมาสมาธิ ความตั้งมั่นชอบ และ (14) บทส่งท้าย การปฏิบัติธรรมเท่านั้นที่จะทำให้พบความสุขที่แท้จริง คือ ความหลุดพ้นได้ อาจใช้เวลาในการฝึกเป็นอย่างน้อยเจ็ดวัน อย่างกลางเจ็ดปี หรือเจ็ดชาติ เป็นอย่างมาก ดังนั้นผู้อ่านควรมุ่งมั่นในการปฏิบัติจริง (นิลมนี, 2555)

ผู้วิจารณ์ได้วิจารณ์หนังสือเล่มนี้โดยมีแรงบันดาลใจคือเห็นว่าเป็นหนังสือแนวทางการปฏิบัติธรรมที่อ่านง่าย ทำให้ผู้อ่านเข้าใจง่าย ทันสมัย และตรงกับความต้องการของคนปัจจุบันที่มีงานค่อนข้างรัดตัวและไม่สามารถไปปฏิบัติได้ทีที่สำนักปฏิบัติธรรม ผู้วิจารณ์เห็นประเด็นที่น่าสนใจในหนังสือเล่มนี้คือ มุมมองการปฏิบัติธรรมของคนรุ่นใหม่ที่น่าสนใจในการปฏิบัติธรรม ซึ่งเริ่มจากการสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง และมีแนวทางที่สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตได้อย่างแท้จริงโดยไม่ต้องไปปฏิบัติตามสำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ แต่ผู้อ่านสามารถปฏิบัติด้วยตนเอง ด้วยการไหว้พระสวดมนต์และทำสมาธิเป็นประจำเช้าเย็นก็จะสามารถมีความสุขในชีวิตได้

2. โครงสร้างและเนื้อหาของหนังสือ

หนังสือทางสายเอก สติปัฏฐานสี่ประกอบด้วยเนื้อหา 13 บท โดยแบ่งตามโครงสร้างของหนังสือได้ดังนี้ (นิลมนี, 2555)

1) บทนำแห่งสายเอกสติปัฏฐานสี่ กล่าวถึงแนวทางในการดำเนินชีวิตตามวิถีชาวพุทธซึ่งใช้หลักสัมมาสติในการปฏิบัติ โดยกำหนดลมหายใจ รู้ถึงความรู้สึก สภาวะจิต นิรวรณ์ เป็นแนวทางในการกำหนด



2) **พระพุทธเจ้าทรงค้นพบอะไร** ผู้เขียนชี้ให้เห็นถึงความสุขที่ได้รับคือความสุขทางใจซึ่งเป็นความสุขที่แท้จริงในขณะที่ความสุขที่เกิดจากวัตถุภายนอกนั้นเป็นเพียงความสุขชั่วคราวเท่านั้น ทั้งนี้ความสุขทางใจนั้นจะค้นพบได้ก็ต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติทางจิต

3) **ความยึดมั่นมั่นคือความสุขแบบต่ำ ๆ** กล่าวคือความสุขที่เกิดจากประสาทสัมผัสทั้งห้าคือตา หู จมูก ลิ้น และกาย เป็นความสุขเพราะยึดติด หรือความสุขชั่วคราว เช่นความสุขที่เกิดจากการได้ครอบครองทรัพย์สมบัติ เป็นต้น ซึ่งเมื่อจิตของเรามีการพัฒนาแล้วจะมีสิ่งอื่นในชีวิตที่นอกเหนือจากความสุขที่มากระทบประสาทสัมผัสทั้งห้า

4) **ความสุขที่สูงกว่านี้** คือความสุขเมื่อละทิ้งสิ่งที่มีอยู่ นั่นคือความสุขทางด้านจิตใจ ที่เกิดจากการการละทิ้งสิ่งยึดเหนี่ยวทางโลกโดยเฉพาะอย่างยิ่งการสละกิเลสคือความโลภ ความโกรธ และความหลง เป็นต้น

5) **ความสุขในขั้นสูง** คือความสุขเมื่อบรรลุพระนิพพาน ซึ่งจะทำให้จิตใจปราศจากความกังวล ไม่ไปยึดติดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และรู้จักการปล่อยวาง

6) **สิ่งที่เรียกว่ากับดักแห่งความทุกข์** คือความยึดมั่นในสิ่งที่ได้รับหรือความสุขที่ได้รับทางโลกยิ่งทำให้เกิดความทุกข์ตามมา เนื่องจากเมื่อมีความสุขจึงเกิดความอยากและเกิดการยึดติด จิตใจจึงเกิดตัณหาขึ้น

7) **ควรฝึกอย่างต่อเนื่อง** ความสามารถในการกำจัดความโลภ ความโกรธ และความหลง ได้มากเท่าไรก็ยิ่งจะทำให้พบความสุขที่แท้จริงได้มากเท่านั้น ดังนั้นจึงต้องเพียรพยายามฝึกฝนตนเองให้มากขึ้นได้แก่ การปฏิบัติตามศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งจะช่วยให้ออกจากทุกข์ทั้งปวงได้เอง

8) **สิ่งที่ช่วยคุณได้ในการฝึก** มรรค 8 คือวิถีการดำเนินชีวิตที่เรียบง่ายและเป็นทางสายกลาง ซึ่งการฝึกมรรค 8 นั้น จะทำให้พฤติกรรมและทัศนคติบางอย่างเปลี่ยนไป ซึ่งจะช่วยให้จัดอุปสรรคต่าง ๆ ได้ เช่น การฝึกไหว้พระสวดมนต์ประจำวัน ซึ่งเป็นการเตรียมจิตใจเพื่อเข้าสู่การฝึกปฏิบัติสมาธิต่อไป

9) **ฝึกจิตด้วยจิต** การฝึกจิตเริ่มจากความมีวินัยในการฝึกและการมีความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ดังนั้น การฝึกวินัยจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้มแข็งทั้งทางร่างกายและจิตใจ การฝึกวินัยนั้นมีหลายอย่างด้วยกัน เช่น การไหว้พระสวดมนต์และทำสมาธิทุกเช้าเย็น เป็นต้น

10) **บารมีเป็นสิ่งที่ต้องสร้าง** การให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกับเพื่อนมนุษย์ร่วมโลกล้วนเป็นการสั่งสมบารมี การสร้างสมความดีหรือการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และอื่น ๆ



อีกมากมายที่ทำแล้วทำให้ตนเองได้รับความสุข ความสบายใจ ซึ่งเป็นการปลุกจิตวิญญาณของเราให้เข้มแข็งขึ้น

11) สำนวตณ สำนวตธรรม การมีกัลยาณมิตรที่ดีจะช่วยให้ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม ตัวช่วยในการฝึกปฏิบัติที่มีความสำคัญ เนื่องจากจะช่วยสนับสนุนให้การปฏิบัติธรรมประสบความสำเร็จ ดังนั้นการเลือกกัลยาณมิตรหรือผู้ช่วยสนับสนุนจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งผู้ช่วยดังกล่าวนั้นอาจจะมาในรูปของครูบาอาจารย์หรือเพื่อนก็ได้ การทำสมาธิเริ่มจากทำนั่งที่มั่นคง คือผู้ฝึกสมาธิควรนั่งขัดสมาธิทำดอกบัวครึ่งขึ้นหรือขัดสมาธิเพชรก็ได้ ทั้งนี้ควรอยู่ในท่าที่สบาย และเริ่มทำสมาธิประมาณ 10-20 นาที เมื่อทำบ่อย ๆ ค่อย ๆ เพิ่มเวลาในการฝึกได้

12) เวทนาคือความเจ็บปวด การนั่งสมาธิอาจทำให้เกิดความเจ็บปวดทางกายได้ ดังนั้นการแก้ไขความเจ็บปวดคือการพิจารณาเห็นความเจ็บปวดนั้นตามความเป็นจริง โดยการรับรู้ความเจ็บปวดนั้นอย่างใกล้ชิดและไม่คิดว่าตนเองเจ็บปวดอยู่

13) แนวทางแห่งความบริสุทธิ์ 8 ประการ ได้แก่ มรรค 8 ประการ ได้แก่

(1) สัมมาทิฐิ ความคิดที่ถูกต้อง เข้าใจเหตุและผล เห็นทุกสิ่งทุกอย่างล้วนไม่มีตัวตน ไม่จีรัง ควบคุมไม่ได้ และไม่มีอะไรน่าผูกพัน สิ่งที่เราแสดงออกไปนั้นไม่ว่าจะเป็นคำพูด ความคิด หรือการกระทำ ล้วนเป็นเหตุเป็นผลของกันและกันไม่ว่าจะเป็นปัจจุบันหรืออนาคตก็ตาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของอริยสัจ 4 ซึ่งประกอบด้วย

- ทุกข์ คือสิ่งที่ไม่สบายใจทั้งปวง ซึ่งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ และต้องยอมรับสภาพตามความเป็นจริงโดยไม่ไปโทษผู้อื่น ไม่มองโลกในแง่ร้าย ซึ่งความทุกข์นั้นเป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นเอง จิตใจของเราเป็นผู้สร้างประสบการณ์ชีวิต ซึ่งมีทั้งสิ่งที่ชอบและไม่ชอบ สิ่งที่ชอบก็เป็นสุข สิ่งที่ไม่ชอบก็เป็นทุกข์ ต้องเข้าใจถึงวงจรชีวิตของคนเรา คือ เกิด แก่ เจ็บ และตาย โดยทั้งหมดนี้ล้วนเป็นบ่อเกิดของความทุกข์ทั้งสิ้น

- เหตุแห่งทุกข์ คือความอยาก หรือเรียกอีกอย่างว่าตัณหา ซึ่งจะเรียกว่าความยึดมั่น ความโลภ หรือไขว่คว้า เมื่อรู้สึกไม่พอใจในสิ่งที่ได้รับก็เป็นทุกข์

- ความสิ้นสุดทุกข์ คือการเข้าถึงการพ้นทุกข์ ความสุขที่เกิดจากการขจัดจนสิ้นเชิงซึ่งความเศร้าหมองในจิตใจ ทั้งตัณหา ความเกลียด ความโง่เขลา เมื่อเราสามารถขจัดไฟภายในที่เผาผลาญตา หู จมูก ลิ้น กายและใจแล้ว เราก็จะพบกับความสุขและความสงบอันแท้จริง



- ทางดับทุกข์ คือมรรค 8 หรือหนทางที่ต้องดำเนินไปสู่เป้าหมายคือการพ้นทุกข์ มรรค 8 เป็นแกนของวงล้อคือความทุกข์และปัญญา ในทางเปรียบเทียบซึ่งของวงล้อเหมือนการเวียนว่ายตายเกิดก็คือชีวิตมากมายที่เคยเป็นมาในอดีตและจะยังเป็นต่อไป

(2) **สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ** คือการมีความคิดไปในทางบวกและไปในทางสร้างสรรค์ การมีสติอยู่เสมอจะทำให้เข้าสู่สัมมาสังกัปปะโดยธรรมชาติ ซึ่งหมายถึงสภาพจิตที่ประกอบด้วยเจตนา การปล่อยวางคือการละความอยากหรือความผูกพันต่าง ๆ แม้แต่ความคิด ความเชื่อ และความคิดเห็นของเรา การเสียสละคือความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่โดยการเสียสละสิ่งของ โดยไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ แม้แต่คำขอบคุณ มีความเมตตา

(3) **สัมมาวาจา การเจรจาชอบ** คือการพูดแต่ความเป็นจริง ใช้คำพูดที่เหมาะสมและพูดกับคนที่เหมาะสมด้วย หลีกเลี่ยงการให้ร้ายผู้อื่น พูดแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ แก่ผู้ฟัง หลีกเลี่ยงการพูดคุ้ยแบบไร้สาระหรือการนินทา ไม่พูดปด ส่อเสียด กล่าวร้าย ใช้ถ้อยคำที่รุนแรง มีความเมตตากรุณาและมีสติในการพูด

(4) **สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ** คือการกระทำที่อยู่ภายใต้ศีล 5 คือเว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการลักขโมย เว้นจากการพูดปด เว้นจากการประพฤติดนินทา และเว้นจากการดื่มสุราและสิ่งเสพติด ประพฤติแต่หลักจริยธรรม คือประพฤติอยู่ในศีลธรรม

(5) **สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีวิตชอบ** คือการเลือกประกอบอาชีพที่เหมาะสมไม่ขัดกับการพัฒนาจิตใจ คืออาชีพที่ไม่เป็นภัยกับผู้ประกอบอาชีพหรือกับคนอื่น

(6) **สัมมาวายามะ ความเพียรพยายามชอบ** คือการตั้งสติในขณะที่ตั้งใจไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติสมาธิหรือการฝึกจิตแบบใด ๆ ก็ตาม ซึ่งหากเรามีความเพียรก็จะสามารถขจัดความไม่ดีออกจากจิตและปลูกฝังความดีให้เกิดขึ้นในทุกขณะจิต ปลูกฝังความคิด การกระทำ และคำพูดที่ดีมีศีลธรรม

(7) **สัมมาสติ ความระลึกได้** คือการมีสติหรือความตั้งใจต่อสิ่งรอบตัวที่เป็นอยู่ทุกขณะจิต หรือเรียกว่าใช้สตินำหน้า หรือมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ การใช้สติในการปฏิบัติ เช่น ใช้สติพิจารณากาย คือกำหนดลมหายใจเข้าออก กำหนดอิริยาบถ และใช้สติกำหนดส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ใช้สติกำหนดลมหายใจ เพราะว่าลมหายใจเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะการเคลื่อนไหวของอวัยวะภายในตัวที่ไม่สามารถควบคุมได้ ซึ่งเป็นธรรมชาติของกาย

(8) **สัมมาสมาธิ ความตั้งมั่นชอบ** คือก้าวสำคัญสุดท้ายที่จะดำเนินสู่ความสุข เมื่อจิตใจสงบ เป็นสุข มีสมาธิ นิวรณ์จะไม่เกิดขึ้น สมาธิที่เป็นกุศลต้องมีจิตที่



ปราศจากความโลภ โกรธ หลง ขณะนั่งปฏิบัติสมาธิ ถ้ายังมีนิวรณ์อยู่จะเป็นอกุศล ดังนั้น ขณะที่ฝึกจิตให้เกิดสมาธิควรจะมีความรู้สึกเป็นสุข ซึ่งสมาธิที่แท้จริงมี 8 ระดับ ที่เรียกว่า ฌาน

14) บทส่งท้าย การปฏิบัติธรรมเท่านั้นที่จะทำให้พบความสุขที่แท้จริง คือความหลุดพ้นได้ อาจใช้เวลาในการฝึกเป็นอย่างน้อยเจ็ดวัน อย่างกลางเจ็ดปี หรือเจ็ดชาติเป็นอย่างมาก ดังนั้นผู้อ่านควรมุ่งมั่นในการปฏิบัติจริงซึ่งจะทำให้พบกับความสุขที่แท้จริง

3. บทวิจารณ์

ดังได้กล่าวแล้วในเบื้องต้นว่า หนังสือเรื่อง “ทางสายเอก สติปัฏฐานสี่” เป็นหนังสือที่เขียนและรวบรวมโดยนิลมนี เป็นหนังสือที่อ่านเข้าใจง่ายมีคำอธิบายที่ชัดเจนทำให้หนังสืออ่านและผู้อ่านสามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติในชีวิตจริงได้ ซึ่งผู้วิจารณ์มีข้อวิจารณ์ดังต่อไปนี้

3.1 รูปเล่มของหนังสือ หนังสือมีรูปเล่มที่ทันสมัยโดยมีส่วนประกอบครบตามองค์ประกอบของหนังสือสมัยใหม่ ซึ่งประกอบด้วย ส่วนปกของหนังสือ ซึ่งตามมาตรฐานแล้ว ส่วนของปกหนังสือจะมีความหนา มีหน้าที่ในการยึดหนังสือทั้งเล่มให้มีความคงทน แข็งแรง และแสดงรายละเอียดที่สำคัญของหนังสือ เช่น ชื่อหนังสือ ชื่อผู้แต่ง ปีที่พิมพ์ สำนักพิมพ์ และอื่น ๆ ส่วนประกอบตอนต้นของหนังสือ ซึ่งประกอบด้วย ปกใน คำนำ และสารบัญ เป็นต้น และส่วนเนื้อหาของหนังสือ ประกอบด้วย เนื้อหาที่แบ่งออกเป็น 14 บท โดยได้อธิบายเป็นเรื่อง ๆ ตามหัวข้อที่ตั้งไว้เพื่อให้เนื้อหาสอดคล้องกันไปตามลำดับ

3.2 โครงสร้างหนังสือ หนังสือเล่มนี้แบ่งโครงสร้างออกเป็น 14 บท ประกอบด้วย (1) บทนำแห่งสายเอกสติปัฏฐานสี่ซึ่งเป็นเกริ่นนำถึงแนวทางในการดำเนินชีวิตตามวิถีชาวพุทธซึ่งใช้หลักสัมมาสติในการปฏิบัติ (2) พระพุทธเจ้าทรงค้นพบอะไร ผู้เขียนชี้ให้เห็นถึงความสุขที่ได้รับคือความสุขทางใจซึ่งเป็นความสุขที่แท้จริง (3) ความยึดมั่นมั่นคือความสุขแบบต่ำ ๆ กล่าวคือความสุขที่เกิดจากประสาทสัมผัสทั้งห้า ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย (4) ความสุขที่สูงกว่านี้ คือความสุขเมื่อละทิ้งสิ่งที่มีอยู่ นั่นคือความสุขทางด้านจิตใจที่เกิดจากการการละทิ้งสิ่งยึดเหนี่ยวทางโลกโดยเฉพาะอย่างยิ่งการสละกิเลสคือความโลภ ความโกรธ และความหลง เป็นต้น (5) ความสุขในขั้นสูง คือความสุขเมื่อบรรลุพระนิพพาน (6) สิ่งที่เรียกว่ากับดักแห่งความทุกข์ คือความยึดมั่นในสิ่งที่ได้รับ (7) ควรฝึกอย่างต่อเนื่องความสามารถในการกำจัดความโลภ ความโกรธ และความหลง ได้มากเท่าไรก็ยิ่งจะทำให้พบความสุขที่แท้จริงได้มากเท่านั้น (8) สิ่งที่จะช่วยคุณได้ในการฝึก มรรค 8 คือวิถีการดำเนินชีวิตที่เรียบง่ายและเป็นทางสายกลาง (9) ฝึกจิตด้วยจิต การฝึกจิตเริ่มจากความมีวินัยในการฝึก เช่น การไหว้พระสวดมนต์และทำสมาธิทุกเช้าเย็น (10) บารมีเป็นสิ่งที่ต้องสร้าง การให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกับเพื่อนมนุษย์ร่วมโลกล้วนเป็นการสั่งสมบารมี (11) สำรวจตน สำรวจธรรม



การมีกัลยาณมิตรที่ดีจะช่วยให้ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม (12) เวทนาคือความเจ็บปวด การนั่งสมาธิอาจทำให้เกิดความเจ็บปวดทางกายได้ ดังนั้นการแก้ไขความเจ็บปวดคือการพิจารณาเห็นความเจ็บปวดนั้นตามความเป็นจริง (13) แนวทางแห่งความบริสุทธิ์ 8 ประการ ได้แก่ มรรค 8 และ (14) บทสวดท้าย การปฏิบัติธรรมเท่านั้นที่จะทำให้พบความสุขที่แท้จริง ดังนั้นผู้อ่านควรมุ่งมั่นในการปฏิบัติอย่างจริงจัง

การแบ่งโครงสร้างดังกล่าวนี้ ทำให้ผู้อ่านค่อย ๆ เข้าใจในเนื้อหาไปตามลำดับตามหัวข้อของแต่ละบทที่ผู้เขียนได้กำหนดไว้จากธรรมชาติไปสู่แนวทางการปฏิบัติที่ลึกซึ้ง

3.3 รูปแบบการนำเสนอ การนำเสนอแนวทางการปฏิบัติธรรมให้น่าอ่านและน่าสนใจนั้นเป็นเรื่องยาก แต่วานิสมณี ซึ่งเป็นผู้เขียนได้นำเสนออย่างน่าสนใจ ดังได้กล่าวมาในส่วนของการโครงสร้าง กล่าวคือผู้เขียนได้นำเสนอไปตามลำดับเพื่อยกระดับความเข้าใจของผู้อ่านให้ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น โดยในช่วงต้นของหนังสือได้เขียนอธิบายง่าย ๆ ในขณะที่ช่วงสุดท้ายของหนังสือได้อธิบายเนื้อหาในหลักธรรมที่ลึกซึ้ง เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างแท้จริง

3.4 การใช้ภาษาในการเขียน ผู้เขียนใช้ภาษาสมัยใหม่ในการเขียน จึงทำให้ผู้อ่านเข้าใจเนื้อหาได้โดยง่าย ซึ่งในเรื่องของแนวทางการปฏิบัติธรรมนั้นเป็นเรื่องยากที่จะเข้าใจได้ แต่ผู้เขียนใช้ภาษาที่ง่ายต่อการเข้าใจจึงทำให้ผู้อ่านมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของการปฏิบัติธรรมได้ง่ายยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการอธิบายไปตามลำดับ ทำให้นอกจากผู้อ่านจะมีความรู้และเข้าใจแล้ว ยังเข้าใจได้ลึกซึ้งถึงหลักการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า “สติปัฏฐานสี่” ซึ่งเป็นทางสายเอกของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

3.5 ความตรงของเนื้อหา เนื้อหาที่นำเสนอตามชื่อเรื่องของหนังสือคือ “ทางสายเอก สติปัฏฐานสี่” ดังได้กล่าวแล้วว่าผู้เขียนได้เรียงลำดับของเนื้อหาจากหัวข้อที่เข้าใจง่ายไปสู่การปฏิบัติธรรมที่ลึกซึ้ง เพื่อให้ผู้อ่านได้มีความเข้าใจไปตามลำดับ และไม่น่าเบื่อในการอ่านหนังสือธรรม ซึ่งการแบ่งหัวข้อย่อยมากถึง 14 หัวข้อทำให้ผู้อ่านได้มีความเข้าใจไปตามลำดับ และมีความลึกซึ้งในบทท้าย ๆ ซึ่งมีรายละเอียดมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของมรรค 8 และอริยสัจ 4 ทั้งนี้ซึ่งเป็นแนวทางการปฏิบัติธรรมที่ละเอียดอ่อน อีกทั้งในเรื่องของสติปัฏฐาน 4 นั้นก็เช่นกัน ซึ่งเป็นทางที่รวมแนวทางการปฏิบัติที่เป็นทางสายเอก ดังนั้นเนื้อหาของหนังสือจึงตรงกับชื่อเรื่อง และยังมีความละเอียดลึกซึ้งที่น่าอ่านเหมาะสำหรับผู้อ่านที่มุ่งหวังเป็นแนวทางการปฏิบัติธรรม

3.6 หนังสือที่เกี่ยวข้องกับสติปัฏฐาน 4 ดังที่ได้กล่าวแต่เบื้องต้นแล้วว่า หนังสือเรื่อง “ทางสายเอก สติปัฏฐานสี่” เป็นหนังสือที่อธิบายถึงแนวทางการปฏิบัติธรรมสติปัฏฐาน 4 ซึ่งอธิบายไปตามลำดับ ซึ่งมีหนังสือที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้



1) สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) (2546) ได้กล่าวถึงสติปัฏฐาน 4 ในหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ไว้ดังนี้ สติปัฏฐาน 4 (ที่ตั้งของสติ, การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้น ๆ มันเป็น ของมันเอง ประกอบด้วย (1) กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้รู้ เห็นตามเป็นจริง ว่าเป็นเพียงกายไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ท่านจำแนกปฏิบัติไว้หลาย อย่าง คือ อานาปานสติ กำหนดลมหายใจ อิริยาบถ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ สัมปชัญญะ สร้าง สัมปชัญญะในการกระทำเคลื่อนไหวทุกอย่าง ปฏิกุลมณสิการ พิจารณาส่วนประกอบ อันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ ธาตุมนสิการ พิจารณาเห็นร่างกายของตน โดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่าง ๆ นวสีลิกา พิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ อันแปลกกันไป ใน 9 ระยะเวลา ให้เห็นคติธรรมตาของร่างกาย ของผู้อื่นเช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น (2) เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา มีสติรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เหนย ๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นสามิส และเป็นนิรามิสตามที่ เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ (3) จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตน เราเรา คือ มีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว พุ่งซ่านหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ อย่างไร ๆ ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ (4) ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเรา คือ มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิ वर्ณ 5 ขันธ์ 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้น ๆ.

2) พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) (2549) ได้รจนาเรื่อง มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน โดยได้กล่าวถึงสติปัฏฐาน 4 ไว้ว่า การเจริญสติจัดเป็นวิปัสสนา ภาวนา เพราะเป็นการอบรมจิตให้เกิด วิปัสสนาญาณที่เห็นไตรลักษณ์โดยประจักษ์ สติที่ ซึมซับรับรู้สภาวะธรรมอยู่เสมอสามารถทำลายกำแพงแห่งสมมุติบัญญัติแล้วส่งผลให้ยัง เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ในทางตรงกันข้าม สติที่เฝ้ากำหนดรู้ สมมุติบัญญัติเช่นสติ ในสมถภาวนาที่กำหนดรู้วงกลืน สติในการเรียนรู้ และสติในการคิดรู้ ย่อมไม่ก่อให้เกิดปัญญา หยั่งรู้ได้

3) บุญชญา วิวิชจร (2559) ได้วิจัยเรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตาม แนวสติปัฏฐาน 4 ได้กล่าวถึงสติปัฏฐาน 4 ไว้ว่า “สติปัฏฐาน” แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่ง สติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม วิปัสสนา สติปัฏฐาน คือ หลักการ ใช้สติ และปัญญา กำหนดรู้ สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริงจนหยั่งรู้ ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเรา จนเกิดปัญญาเป็นขั้น ๆ เริ่มตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ 1



นามรูปปริจเฉทญาณไปจนถึงวิปัสสนาญาณที่ 16 ปัจจุบันขณะญาณ หมายถึง ปัญญาที่เห็นในมรรคจิต ผลจิต นิพพาน รวมถึงกิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่

4) ศศิวิมล ทองโอฬาร (2562) ได้วิจัยเรื่อง การพัฒนาสติเพื่อสร้างสันติภาพ ซึ่งได้กล่าวถึงสติปัฏฐานไว้ว่า สติที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาทเน้นเรื่องของการระลึกได้ ส่วนสติที่ปรากฏในตะวันตก คือ สติที่เกี่ยวกับการสังเกตตนเอง การตื่นตัว การสนใจในขณะปัจจุบัน สติมีหน้าที่ในการเฝ้าระวัง สติปัฏฐาน 4 คือ หลักในการพัฒนาสติ บุคคลที่พัฒนาสติดี จะช่วยให้สามารถจัดการความขัดแย้งได้ ความขัดแย้งเกิดจากกิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ และยิ่งรวมไปถึงตัณหา มานะ และทิฐิ จึงมีแนวคิดในการสร้างสันติภาพที่จะมาจัดการกับกิเลสเหล่านี้ สติจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยการพัฒนาสติ ต้องเกิดจากการเรียนรู้ ผึกฝน บุคคลที่ได้รับการพัฒนาแล้ว จะทำให้เกิดสันติในระดับบุคคล แล้วภาวะความเป็นสันติภาพก็จะเกิดขึ้น ดังนั้น แนวทางการพัฒนาสติแบบ ‘SANT IModel’ ซึ่งมาจากการประยุกต์หลักธรรม รู้ตื่น รู้ตัว รู้จริง รู้รอบ รู้ลึก และจากคำสัมภาษณ์ ทำให้เกิดผลโดยตรงในการพัฒนาสติเพื่อสร้างสันติภาพ การพัฒนาสติจะส่งผลในการพัฒนาตนเองและมีประโยชน์ต่อคนรอบข้าง การพัฒนาสติจะช่วยส่งผลใน 3 ด้าน คือ 1) ด้านพฤติกรรม 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านปัญญา

กล่าวโดยสรุป สติปัฏฐาน 4 เป็นแนวทางการปฏิบัติธรรมตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 คือ (1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณารู้กายในกาย (2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณารู้เวทนาในเวทนา (3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณารู้จิตในจิต และ (4) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณารู้ธรรมทั้งหลายในธรรมทั้งหลาย

4. สรุป

หนังสือเรื่อง “ทางสายเอก สติปัฏฐานสี่” เป็นหนังสือที่นำเสนอแนวทางการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เข้าถึงทางสายเอกหรือหลักปฏิบัติที่ถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วยเนื้อหา 14 บท แยกตามประเด็นที่น่าสนใจไปตามลำดับดังนี้คือ (1) บทนำแห่งสายเอกสติปัฏฐานสี่ (2) พระพุทธเจ้าทรงค้นพบอะไร (3) ความยึดมั่นมั่นคือความสุขแบบต่ำ ๆ (4) ความสุขที่สูงกว่านี้ (5) ความสุขในขั้นสูง (7) ควรฝึกอย่างต่อเนื่อง (8) สิ่งที่จะช่วยให้คุณได้ในการฝึก (9) ฝึกจิตด้วยจิต (10) บารมีเป็นสิ่งที่ต้องสร้าง (11) สำรวจตน สำรวจธรรม (12) เวทนา คือความเจ็บปวด (13) แนวทางแห่งความบริสุทธิ์ 8 ประการ (14) บทส่งท้าย การปฏิบัติธรรมเท่านั้นที่จะทำให้พบความสุขที่แท้จริง คือความหลุดพ้นได้ อาจใช้เวลาในการฝึกเป็นอย่างน้อยเจ็ดวัน อย่างกลางเจ็ดปี หรือเจ็ดชาติเป็นอย่างมาก ดังนั้นผู้อ่านควรมุ่งมั่นในการปฏิบัติจริง ซึ่งหนังสือนี้มีรูปแบบสวยงามตามแบบสมัยใหม่ที่มีองค์ประกอบของหนังสือครบถ้วนไม่ว่าจะเป็นส่วนปกของหนังสือ ตลอดถึงส่วนประกอบอื่น ๆ ของหนังสือ มีโครงสร้างหนังสือที่มีความละเอียดและนำเสนอไปตามลำดับความสำคัญและความลึกซึ้ง



ของเนื้อหาที่เกี่ยวข้อง การใช้ภาษาในการเขียนที่อ่านง่าย เป็นภาษาสมัยใหม่ เหมาะกับผู้ร่วมสมัยจึงทำให้ผู้อ่านเข้าใจง่าย เนื้อหาในเล่มมีความตรงกับชื่อเรื่องของหนังสือ และมีหนังสือที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสติปัฏฐานหลายเล่ม เริ่มจากพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม บทความเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 และประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการบริหารองค์กร เป็นต้น

5. ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจารณ์มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อให้หนังสือมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้นดังนี้

5.1 การออกแบบโครงสร้างรูปเล่มภายในหนังสือ แม้ว่าหนังสือจะมีการออกแบบโครงสร้างได้ละเอียดก็ตาม แต่การออกแบบภายในหนังสือให้สอดคล้องกับโครงสร้างของเนื้อหาหนังสือ นั้น มีความจำเป็นซึ่งจะทำให้แต่ละบทเด่นชัดขึ้นและมีความน่าสนใจเฉพาะบทมากยิ่งขึ้น ทำให้ผู้อ่านเห็นภาพทั้งตัวโครงสร้างเนื้อหาและโครงสร้างของรูปเล่มหนังสือ พร้อมทั้งมีภาพประกอบหรือแผนภูมิ/แผนภาพให้เหมาะสมกับเนื้อหาที่นำเสนอจะยิ่งทำให้ผู้อ่านเข้าใจมากยิ่งขึ้น

5.2 ความตรงของเนื้อหากับชื่อเรื่องของหนังสือ ซึ่งในเนื้อหาส่วนใหญ่ของหนังสือเล่มนี้จะเน้นไปที่มรรค 8 อย่างไรก็ตามผู้เขียนควรเพิ่มโครงสร้างของหนังสือให้เห็นถึงโครงสร้างของชื่อเรื่องคือสติปัฏฐาน 4 ซึ่งต้องชี้ให้เห็นว่าประกอบไปด้วยอะไรบ้าง และมรรค 8 นั้นเป็นส่วนไหนของสติปัฏฐาน 4 การปฏิบัติตามสติปัฏฐาน 4 ควรปฏิบัติเช่นไร และการปฏิบัติตามแนวทางของมรรค 8 นั้นเหมือนหรือแตกต่างจากสติปัฏฐาน 4 อย่างไร

เอกสารอ้างอิง

- นิลมณี (นามแฝง). (2555). *ทางสายเอก สติปัฏฐานสี่*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ปราชญ์.
- บุญขญา วิริยจร. (2559). *การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4*. (สารนิพนธ์ พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). รจนา พระพรหมโมลี ตรวจชำระ พระคันธसारากวีวงศ์ แปลและเรียบเรียง. (2549). *มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



ศศิวิมล ทองโอฬาร. (2562). *การพัฒนาสติเพื่อสร้างสันติภาพ*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน.