

บทวิจารณ์หนังสือ
เรื่อง มหาสติปัฏฐาน ๔ ทางลัดดับทุกข์
เขียนโดย พระอาจารย์ชานนท์ ชยมนุโ

ภาพัทธ งามบุษบงโสภิน Napapat Ngambutsabongsophon
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Graduate School,
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

๑. บทนำ

บทวิจารณ์หนังสือฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์แสดงความคิดเห็น เรื่อง “มหาสติปัฏฐาน ๔ ทางลัดดับทุกข์”^๑ เขียนโดย พระอาจารย์ชานนท์ ชยมนุโ หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม แบ่งเป็นบทย่อยๆให้อ่านง่าย มีทั้งหมด ๑๗ บท จำนวน ๑๓๘ หน้า เป็นหนังสือที่มีการพิมพ์เป็นครั้งแรก จัดพิมพ์โดย อัมรินทร์ธรรมะ ในเครือบริษัท อัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) ที่กรุงเทพฯ ในเดือนพฤษภาคม ปี ๒๕๕๘

หนังสือเล่มนี้เริ่มต้นด้วย คำนำสำนักพิมพ์ คำนำผู้เขียน แล้วจึงเป็นเนื้อหาในหนังสือ ๑๗ บท ท้ายหนังสือเป็นบทที่เกี่ยวกับผู้เขียน แนะนำชีวประวัติและประสบการณ์จริงตั้งแต่เริ่มต้นปฏิบัติจนถึง

^๑ พระอาจารย์ชานนท์ ชยมนุโ, มหาสติปัฏฐาน ๔ ทางลัดดับทุกข์, (กรุงเทพฯ: อัมรินทร์ธรรมะ อัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๘).

ปัจจุบันของผู้เขียน เนื้อหาในแต่ละบทของหนังสือผู้เขียนจะเขียนเกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐานที่มาจากประสบการณ์จริงของผู้เขียนเอง เป้าหมายของผู้เขียน คือต้องการให้ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมไม่ต้องเสียเวลาในการปฏิบัติ โดยการใช้หนังสือเล่มนี้เป็นแนวทางในการปฏิบัติ ผู้เขียนจึงเขียนด้วยภาษาที่อ่านง่าย เพื่อให้เหมาะสมสำหรับบุคคลทั่วไป และสำหรับผู้ที่สนใจการปฏิบัติธรรม สามารถนำไปปฏิบัติเองได้

๒. เนื้อหาโดยย่อ

หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือธรรมะเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม โดยผู้เขียนเขียนจากประสบการณ์จริงในการปฏิบัติกรรมฐานของผู้เขียนเอง ในเนื้อหามีการให้ความรู้เกี่ยวกับหลักธรรมเพื่อให้ทำความเข้าใจลำดับขั้นในการปฏิบัติ และสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น ๑๗ บท ดังต่อไปนี้

๑. หัวใจของการปฏิบัติธรรม

ผู้เขียนให้ทำความเข้าใจวิธีปฏิบัติให้ถูกต้องก่อน โดยอธิบายขั้นที่ ๕ ว่าเป็น



ตัวทุกข์ โดยให้ผู้อ่านเริ่มทำความเข้าใจว่า
ชั้นที่ ๕ ประกอบด้วย รูปกับนาม และมี
อวิชชามาเป็นตัวปิดบังทุกข์ จึงต้องทำลาย
ต้นเหตุของทุกข์ด้วยการถอนความยึดมั่นใน
กายใจเสียก่อน

๒. มหาสติปัฏฐาน ๔

เป็นบทที่ทำความเข้าใจเกี่ยวกับ
หลักธรรม มหาสติปัฏฐาน ๔ ว่า
ประกอบด้วยอะไรบ้าง โดยการอธิบาย
รายละเอียดของข้อธรรมในแต่ละหมวด
เริ่มตั้งแต่ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา
จิตตานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนา ผู้เขียน
ได้มีการเขียนเป็นภาพภูมิแสดงการอธิบาย
เกี่ยวกับชั้นที่ ๕ ว่ารูปนามประกอบด้วย
อะไรบ้าง เพื่อให้มีการเข้าใจที่ง่ายขึ้น

๓. ทางปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น

บทนี้ผู้เขียนเริ่มแนะนำการปฏิบัติ
ในการดูจิตดูกายด้วยการเปรียบเทียบ โดย
ตัวอย่างและมีภาพประกอบ เพื่อให้ผู้อ่าน
ได้เห็นภาพในความรู้สึกของเราเวลาที่เรา
เกิดความพอใจและไม่พอใจ ว่ามีความรู้สึก
อย่างไร

๔. ธาตุทั้ง ๔

ผู้เขียนต้องการอธิบายว่า กายของ
เราประกอบด้วยอาการ ๓๒ แต่เมื่อแยก
ออกมาแล้ว มีเพียงแค่ธาตุ ๔ เท่านั้น คือ
ดิน น้ำ ลม ไฟ และอธิบายการทำงานของ
ร่างกายในอิริยาบถต่างๆ ว่าทุกอิริยาบถ
เป็นอยู่ได้แค่ชั่วคราว ไม่สามารถตั้งอยู่ได้
นานเพราะเกิดทุกข์ ดังนั้นการที่เราเปลี่ยน

อิริยาบถบ่อยๆ นั่นก็เป็นไปเพื่อแก้ทุกข์
ทั้งสิ้น

๕. ชั้นที่ทั้ง ๕

เป็นบทที่อธิบายเกี่ยวกับชั้นที่ ๕
โดยการให้พิจารณาการเคลื่อนไหวของ
ร่างกายให้เห็นอาการต่างๆ และความรู้สึก
ในเวทนาว่ารู้สึกอย่างไร สุขบ้าง ทุกข์บ้าง
เฉยๆ บ้าง ความรู้สึกในสัญญาในการจำ
เรื่องราวต่างๆ รู้ความคิดดี คิดชั่ว คิดเรื่อง
ต่างๆ ที่เรียกว่าสังขาร และตัวรู้ที่จำจิตคิด
คือวิญญาน ผู้เขียนได้แนะนำการปฏิบัติ
ด้วยการดูชั้นที่ ๕ ดูความพอใจไม่พอใจ ดู
อารมณ์ที่มากระทบ แล้วพอใจเกิด พอใจ
ดับ ไม่พอใจเกิด ไม่พอใจดับ ให้ดูความ
เกิดดับจนแจ่มแจ้งว่า ทุกข์ก็ตัวเดิม สุขก็ตัว
เดิม ทุกข์ก็ไม่เที่ยงเหมือนเดิม สุขก็ไม่เที่ยง
เหมือนเดิม

๖. อุบายในการทำสมาธิ

อุบายในการทำสมาธิของผู้เขียน
คือ การภาวนาด้วยการใช้คำบริกรรม “พุท
โธ” ด้วยการกำหนดอยู่ในกาย เวลานั่ง
สมาธิให้หายใจกำหนดพุทโธ หายใจเข้า
กำหนด “พุท” หายใจออกกำหนด “โธ”
ผู้เขียนได้มีคำอธิบายเพิ่มเติมสำหรับผู้ที่ไม่
ถนัดพุทโธ ก็ให้ดูลมหายใจแทน ให้รู้ความ
เป็นจริงของลม

๗. วิธีกำหนดลมหายใจที่ถูกต้อง

ให้สังเกตลมเข้าลมออกที่ปลาย
จมูก ให้ทำความเข้าใจในลม ให้มีความ
รู้อยู่ในปัจจุบัน มีความรู้อยู่ในสัมผัส



ดังนั้น การทำสมาธิแค่รู้ลมเข้าออกก็เป็นสมาธิแล้ว

๘. สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน

สมถกรรมฐาน คือ การรวมอารมณ์และจิตของเราให้เป็นหนึ่ง ส่วนวิปัสสนากรรมฐานนั้นเป็นการขยายสภาวะธรรมทั้งปวงให้กว้างออกไป เพื่อความรู้แจ้งในสัจธรรม การปฏิบัติหลังจากที่จิตสงบแล้ว ก็อาศัยปัญญาแยกเข้าสู่วิปัสสนา

๙.-๑๒. ทำกรรมฐานให้ได้โสดาบัน สกทาคามี อนาคามี และอรหัตต์

ผู้เขียนได้อธิบายการทำกรรมฐานเพื่อให้ได้การบรรลุธรรมในระดับขั้นต่างๆ ตั้งแต่โสดาบัน จนถึงอรหัตต์ โดยเริ่มจากขั้นโสดาบันว่า ลักษณะของกายที่ประกอบกันอยู่นั้น อาศัยอยู่ด้วยธาตุ ๔ ที่ทำให้คนเรากลุ่มหลงในกาย การทำกรรมฐานให้ได้โสดาบันนั้น ให้พิจารณาละอุปาทานในรูปกาย ว่ารูปของเราเป็นสภาวะสมมติ และธาตุเท่านั้นเอง ให้ฝึกถอนความยึดมั่นถือมั่นให้รูปกายว่าเป็นตัวเป็นตน ในระดับขั้นสกทาคามี ให้ฝึกพิจารณารูปนามและอายตนะภายใน อายตนะภายนอก ว่าไม่ใช่ตัวตนและเป็นเพียงธาตุ ในขั้นอนาคามี ให้พิจารณาดับกามคุณทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และปล่อยวางความพอใจและไม่พอใจ ในขั้นอรหัตต์ ให้พิจารณา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และธรรมทั้งหลายว่าไม่ใช่ตัวตน

คือให้ละและถอดถอนความยึดมั่นถือมั่นในรูปนามขั้นนี้ ๕.

๑๓. ทางลัดดับทุกข์

ผู้เขียนแนะนำทางลัด ด้วยวิธีการดูสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นว่า คนเราทุกข์เพราะสองสิ่งนี้เท่านั้น คือ ความพอใจ และไม่พอใจ เวลาไม่พอใจก็ไม่อยากได้ พอใจก็ยึดไว้ เพราะฉะนั้นให้จับอารมณ์ของความพอใจและไม่พอใจเป็นหลักก็สามารถพ้นทุกข์ได้

๑๔. ไปให้ถึงนิพพาน

ทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น ถ้าไม่ดับที่เหตุทุกข์ก็ไม่ดับ จึงต้องดับที่สมุทัยก็คือต้นเหตุทั้งสอง คืออยากได้และไม่อยากได้ ให้ดับสองสิ่งนี้ เมื่อดับต้นเหตุได้ทุกข์ก็ดับตาม

๑๕. ธรรมเป็นเครื่องอยู่

ผู้ปฏิบัติที่ได้ธรรมแล้วก็ต้องอาศัยสมาธิเป็นเครื่องอยู่ อาศัยปัญญาเป็นเครื่องอยู่ พิจารณาด้วยวิหารธรรม เอาธรรมเป็นเครื่องอยู่ เป็นเครื่องอาศัยจนกว่าจะละธาตุขั้นนี้ไป

๑๖-๑๗. แยกไว้หนัก ปล่อยวางกันเถอะ, รู้=ละ=หลุดพ้น

ตราบไต่ที่ขั้นนี้ ๕ ยังมีอยู่ ก็เลสก็ยังมีอยู่ เพราะขั้นนี้ ๕ คือ กิเลส การปล่อยวางขั้นนี้ ๕ ก็คือการปล่อยวางกิเลส ฉะนั้น การจะดับกิเลสขั้นนี้ ไม่ใช่การดับกิเลสที่ขั้นนี้ แต่คือการดับกิเลสที่จิต พระอรหัตต์ท่านก็ดับกิเลสที่จิต



๓. บทวิจารณ์

จากเนื้อหาโดยย่อของหนังสือ เรื่อง “มหาสติปัญญา ๔ ทางลัดดับทุกข์” ผู้วิจารณ์แสดงความคิดเห็นในด้านเนื้อหา เป็น ๒ ประเด็น คือ จุดเด่นของเนื้อหา และ จุดด้อยของเนื้อหา ดังนี้

จุดเด่นของเนื้อหา

จากเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ ผู้วิจารณ์แสดงความคิดเห็น ในประเด็น จุดเด่นของเนื้อหา มี ๖ ประเด็น ดังนี้

๑. เป็นการถ่ายทอดประสบการณ์ ปฏิบัติธรรมจริงของผู้เขียน สภาวะธรรมต่างๆ ที่ผู้เขียนได้เขียนเล่าเรื่องมานั้น เป็นสิ่งที่ผู้เขียนประสบมาก่อน

๒. ผู้เขียนได้ใช้คำศัพท์และภาษาที่เข้าใจง่ายในการเขียน มีการให้ความรู้ด้วยการนำหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติมาให้ทำความเข้าใจก่อน มีการอธิบายการปฏิบัติในแต่ละช่วงว่าอาจต้องประสบอะไรบ้าง และวิธีในการก้าวข้ามในสภาวะธรรมที่ทำให้เกิดติดขัด พร้อมทั้งมีการเปรียบเทียบและมีการยกตัวอย่างประกอบ

๓. การแบ่งบทของเนื้อหา ได้มีการแบ่งเป็นบทย่อยๆ ที่ทำให้อ่านแล้วไม่น่าเบื่อ มีการเชื่อมโยงหลักธรรมกับการปฏิบัติด้วยการอธิบายรายละเอียดแบบค่อยเป็นค่อยไป ทำให้อ่านได้อ่านอย่างเข้าใจได้ง่าย

๔. ผู้ที่เคยรู้สึกว่าการปฏิบัติเป็นสิ่งที่ยากนั้น กลายเป็นทำให้ไม่รู้สึกรว่าการ

ปฏิบัติเป็นเรื่องที่อยากเลย เป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้ที่ปฏิบัติว่า จากวิธีการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์นั้น สามารถนำมาปรับใช้ในการฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้

๕. ช่วงต้นของหนังสือ มีการอธิบายหลักธรรม เพื่อให้ผู้อ่านได้มีการทำความเข้าใจในคำศัพท์ และเนื้อหา ของหลักธรรมในเบื้องต้น ก่อนที่จะไปสู่บทต่อไปในภาคการปฏิบัติ ทำให้อ่านที่ไม่เคยปฏิบัติก็สามารถเข้าใจในเนื้อหาได้

๖. หนังสือเล่มนี้ผู้เขียนได้เขียนจากประสบการณ์ตรง ซึ่งเป็นประสบการณ์ส่วนตัวจากการปฏิบัติของผู้เขียน และผู้เขียนได้นำประสบการณ์เหล่านั้นมาถ่ายทอดเป็นตัวหนังสือ ทำให้การใช้ภาษามีความลุ่มลึก จึงแตกต่างจากหนังสือเล่มอื่น

จุดด้อยของเนื้อหา

จากเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ ผู้วิจารณ์แสดงความคิดเห็น ในประเด็นจุดด้อยของเนื้อหา มี ๓ ประเด็น ดังนี้

๑. หนังสือ เรื่อง “มหาสติปัญญา ๔ ทางลัดดับทุกข์” หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่ดี ที่น่าอ่าน เป็นหนังสือที่เน้นในการให้คำแนะนำในการปฏิบัติธรรม การใช้ภาษาการเขียนของหนังสือเล่มนี้ เป็นในลักษณะการถ่ายทอดการปฏิบัติจากประสบการณ์จริง จึงไม่ใช่ภาษาวิชาการ

๒. ถึงแม้จะมีการให้ความรู้ในหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติ แต่



ด้วยหนังสือเล่มนี้ไม่มีการอ้างอิง ทำให้ความน่าเชื่อถือของหนังสือลดน้อยลง

๓. เนื่องด้วยหนังสือเล่มนี้ไม่มีการอ้างอิง ทำให้ผู้ที่สนใจไม่สามารถไปหาหนังสืออื่นเพื่อที่จะศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมต่อได้

ผู้วิจารณ์เห็นด้วย

ผู้วิจารณ์เห็นด้วยกับแนววิธีการปฏิบัติของหนังสือเล่มนี้ โดยประเด็นที่ผู้วิจารณ์เห็นด้วยมี ๖ ประเด็น ดังนี้

๑. โครงสร้างของเนื้อหา มีสารบัญชื่อบอกบท มีการแบ่งเป็นบทย่อยๆ บอกชื่อหัวข้อของแต่ละบท ทำให้การอ่านอ่านได้ง่ายขึ้น ผู้อ่านสามารถข้ามหัวข้อที่ไม่สนใจและเลือกอ่านหัวข้อที่ตนเองสนใจได้

๒. การลำดับชั้นของเนื้อหาในเล่มเป็นแบบค่อยเป็นค่อยไป มีการเชื่อมโยงหลักธรรมกับแนววิธีการปฏิบัติเป็นขั้นเป็นตอน พร้อมทั้งมีการยกตัวอย่างและอธิบายรายละเอียดเพิ่มเติม ทำให้ผู้อ่านที่อ่านหนังสือเล่มนี้ได้มีความเข้าใจที่ง่าย

๓. วิธีการแนะนำในการปฏิบัติสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน จากการกำหนดคำปริกรรม หรือการดูลมหายใจ ซึ่งเป็นสมถกรรมฐานนั้น ผู้เขียนได้เขียนอธิบายการเชื่อมโยงที่ไปสู่วิปัสสนากรรมฐาน ที่ทำให้เข้าใจง่าย เป็นการแสดงให้เห็นถึงการปฏิบัติที่ปฏิบัติได้จริงของผู้เขียน

๔. หนังสือเล่มนี้แสดงให้เห็นถึงหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า สามารถนำมาปฏิบัติและเห็นผลได้จริง เป็นการแสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติธรรมไม่ใช่สิ่งที่ยากเกินไป สามารถปฏิบัติได้จริง ดังนั้นผู้ที่สนใจต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเองจึงจะเห็นได้เอง ดังคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า “สันติภูมิจิโก อันผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นชัดด้วยตนเอง”^๒

๕. การแนะนำแนววิธีปฏิบัติ มีความลึกซึ้งในเนื้อหา ซึ่งมาจากการถ่ายทอดประสบการณ์ตรงของผู้เขียน ที่ผู้เขียนถ่ายทอดออกมาเป็นตัวหนังสือ ด้วยภาษาที่ลุ่มลึกเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่อ่านแล้วเข้าใจง่าย สามารถนำไปปฏิบัติตามได้

๖. หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ผู้เขียนใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติ คือ หลัก “สติปัฏฐาน ๔”^๓ ซึ่งตรงกับในพระไตรปิฎกที่ได้แสดงไว้ว่า “ทางนี้เป็นทางเดียว...เพื่อทำให้แจ้ง

^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๒๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๖), หน้า ๓๐๖.

^๓ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐, ที.ป. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๗๖, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕-๑๓๘/๑๐๑-๑๓๑, ส.ม. (ไทย) ๑๘/๓๖๗/๒๑๐-๒๑๑, ข.ป. (ไทย) ๓๑/๓๔/๕๙๒, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๕/๓๐๖.



นิพพาน ทางนี้ คือ สติปัญญา ๔”^๔
หนังสือเล่มนี้จึงเป็นหนังสือที่แนะนำการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

ผู้วิจารณ์ไม่เห็นด้วย

ผู้วิจารณ์ไม่เห็นด้วยของหนังสือเล่มนี้ โดยประเด็นที่ผู้วิจารณ์ไม่เห็นด้วยมี ๓ ประเด็น ดังนี้

๑. การอธิบายหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น ไม่ควรเขียนขึ้นมาลอยๆ เพราะเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่มีมายาวนาน ไม่ใช่ของผู้เขียนเอง จึงควรมีการอ้างอิง อ้างแหล่งที่มา ของหลักธรรมหรือการอ้างอิงพระไตรปิฎกว่าอยู่เล่มไหน ข้อไหน หน้าไหน

๒. วิธีการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพใจ เข้าออก ว่าเข้ายาวก็รู้ ออกยาวก็รู้ เข้าสั้นก็รู้ ออกสั้นก็รู้ เข้าร้อนก็รู้ ออกร้อนก็รู้ เข้าเย็น ออกเย็น รู้หมด ผู้เขียนแนะนำการรู้สึกตัวอยู่กับลม แต่ไม่ได้เขียนว่าวิธีเหล่านี้เป็นวิธีของ “อานาปานสติ”^๕ ทำให้ผู้สนใจจะศึกษาตามหลักวิธีการนี้ ไม่สามารถหาแนววิธีการปฏิบัติตามหลักของอานาปานสติที่ถูกต้องได้

๓. การแนะนำวิธีการปฏิบัติ ผู้เขียนแนะนำแต่เพียงวิธีการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพใจ ซึ่งเป็นวิธีที่ผู้เขียนปฏิบัติด้วยตนเองในวิธีนี้ แต่ในการปฏิบัติกรรมฐาน

ในพระไตรปิฎก ได้แสดงไว้ว่าการปฏิบัติสามารถปฏิบัติได้ ๔๐ วิธี พระอรธรรคกชาจารย์ได้มีการรวบรวมมาไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ใน “กรรมฐาน ๔๐”^๖ ผู้เขียนจึงควรเขียนอธิบายเพื่อให้ผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติหรือปฏิบัติในสายอื่นๆ ให้ทราบว่าในการปฏิบัติกรรมฐานจริงๆ แล้ว สามารถทำได้หลายวิธีด้วยกัน แล้วแต่จริตของบุคคลนั้น ตั้งข้อความของท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้เขียนเรื่องวิธีปฏิบัติกรรมฐาน ได้กล่าวถึง กรรมฐาน ๔๐ ไว้ในหนังสือพุทธธรรม ว่า

การปฏิบัติกรรมฐานเหล่านี้ต่างกันโดยผลสำเร็จ ที่วิธีนั้นๆ สามารถให้เกิดขึ้น สูงต่ำ มากน้อยต่างกัน และต่างโดยความเหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งจะต้องพิจารณาเลือกใช้ให้เหมาะกับลักษณะนิสัยความโน้มเอียงที่แตกต่างกันระหว่างบุคคล ที่เรียกว่า “จริตา” ต่างๆ...บุคคลใดหนักในจริตาใดๆ ก็เรียกว่าเป็น “จริต” นั้นๆ^๗

^๔ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๕/๓๔๐.

^๕ ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗-๑๘๘, วิมหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๖-๑๓๘, ส.ม. (ไทย) ๑๘/๙๗๗/๔๕๓-๔๕๕.

^๖ พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาหุงจารย์ (อาภ อสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพฯ: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๘๒-๑๘๕.

^๗ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๓๓๓.



ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า การปฏิบัติ
กรรมฐาน ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติเฉพาะวิธี
ใดวิธีหนึ่ง ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกการ
ปฏิบัติให้เหมาะกับจริตของตนเอง จะทำ
ให้การปฏิบัติมีความก้าวหน้าได้อย่าง
รวดเร็ว ผู้วิจารณ์จึงไม่เห็นด้วยที่ผู้เขียน
ไม่ได้อธิบายรายละเอียดในส่วนนี้

๔. สรุป

หนังสือ เรื่อง “มหาสติปัฏฐาน ๔
ทางลัดดับทุกข์” เขียนโดย พระอาจารย์
ชานนท์ ชยนนโท เป็นหนังสือธรรมะ
เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือเกี่ยวกับ
การปฏิบัติธรรม ผู้เขียนได้นำความรู้จาก
ประสบการณ์จริงของผู้เขียนมาถ่ายทอด
เรียบเรียงเขียนขึ้นเป็นหนังสือ การใช้
ภาษาที่เขียนเป็นภาษาที่อ่านง่าย ไม่เป็น
ภาษาวิชาการ ทำให้ผู้ที่สนใจการปฏิบัติ
หรือผู้ที่สนใจธรรมะ สามารถอ่านแล้ว

เข้าใจได้ง่าย จึงเป็นหนังสือที่เหมาะสม
สำหรับบุคคลทั่วไป ผู้เขียนมีวัตถุประสงค์
ในการเผยแผ่การปฏิบัติธรรม ให้ผู้ที่สนใจ
การปฏิบัติสามารถปฏิบัติได้โดยไม่ล่าช้า
เสียเวลา ไม่ต้องลองผิดลองถูก ดังเช่นที่
ผู้เขียนเคยประสบมา ในหนังสือมีการ
อธิบายหลักธรรมที่เกี่ยวกับการปฏิบัติ เช่น
สติปัฏฐาน ๔ ชั้น ๕ รูปนาม อริยสัจ ๔
เป็นต้น การอธิบายหลักธรรมต่างๆ มีการ
ยกตัวอย่างพร้อมทั้งอธิบายรายละเอียด
ประกอบควบคู่กันไปด้วย จึงทำให้หนังสือ
เล่มนี้เป็นหนังสือที่น่าอ่าน ดังนั้น โดยสรุป
แล้วหนังสือเล่มนี้ จึงเป็นหนังสือที่มี
ประโยชน์ต่อผู้ที่กำลังศึกษา หรือผู้ที่กำลัง
ปฏิบัติอยู่ควรจะได้อ่านเพื่อจะได้นำไปเป็น
แนวทางในปฏิบัติไปสู่ทางลัดดับทุกข์

บรรณานุกรม

- พระอาจารย์ชานนท์ ชยนนโท. มหาสติปัฏฐาน ๔ ทางลัดดับทุกข์. กรุงเทพฯ: อมรินทร์ธรรมะ
อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๘.
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). พุทธธรรม (ฉบับเดิม). พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๔.
พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่
๒๕. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๕๖.
พระพุทธโฆสเถระ. คัมภีร์วิสุทธิมรรค. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร).
พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพฯ: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๖.

