



## Book Review

## Developing Mindfulness to Attain Wisdom

## ฝึกสติให้เกิดปัญญา

Phra Chaiyaghonghe Papakaro Kuptanisakorn<sup>1\*</sup>, & Phra KhruSudhisarabanditta<sup>2</sup>พระชัยกร ปภากรโ คุปตะนิสากร<sup>1\*</sup>, & พระครูสุธีสารบัณฑิต<sup>2</sup>

## ARTICLE INFO

Name of Author &  
Corresponding Author: \*1. Phra Chaiyaghonghe Papakaro  
Kuptanisakorn\*

พระชัยกร ปภากรโ คุปตะนิสากร  
Mahachulalongkornrajavidyalaya  
University, Khon Kaen Campus, Thailand.  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต  
ขอนแก่น  
Email: kuptanisakorn@hotmail.com

## 2. Phra KhruSudhisarabanditta

พระครูสุธีสารบัณฑิต  
Mahachulalongkornrajavidyalaya  
University, Khon Kaen Campus, Thailand.  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต  
ขอนแก่น  
Email: sudhisara.123@mcu.ac.th

คำสำคัญ:  
สติ, ปัญญา, ภาวนา

**Keywords:**  
Mindfulness, Wisdom, Meditation

## Article history:

Received: 18/02/2026  
Revised: 01/03/2026  
Accepted: 10/04/2026  
Available online: 18/05/2026

## How to Cite:

Kuptanisakorn, P.  
& Phrakhrusudhisarabanditta. (2026).  
Developing Mindfulness to Attain  
Wisdom. *Journal Dhamma for Life*, 32(3),  
444-455.

## ABSTRACT

This book review examines *Developing Mindfulness to Attain Wisdom* by Phra Wimokh Methino, focusing on the author's presentation of mindfulness practice in a simple and practical manner. The book explains the foundations of mindfulness, awareness of body and mind, the workings of the mind, and the progressive stages of meditation. By linking meditative principles to everyday activities such as eating, walking, speaking, and working the author emphasizes that mindfulness is not distant or difficult, but a life skill accessible to everyone. The reviewer highlights the book's strength in communicating profound Buddhist principles through clear, concise language and modern visual design, making the content suitable for readers of all backgrounds. The book also holds academic value as a supplementary resource in Buddhist psychology, meditation studies, and life-development programs, especially in a society where stress and rapid change affect mental well-being. Overall, the book is both simple and profound, offering practical guidance applicable to contemporary life. It effectively conveys the essence of mindfulness in the Theravāda tradition and encourages readers to cultivate present-moment awareness as the foundation of wisdom and inner peace.



### บทคัดย่อ

บทวิจารณ์หนังสือ “ฝึกสติให้เกิดปัญญา” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการนำเสนอหลักธรรมและแนวทางฝึกสติที่พระวิโมกข์ เมธินอ ถวายทอดไว้ในลักษณะเข้าใจง่ายและประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน หนังสือเล่มนี้เสนอความหมายของสติ การรู้เท่าทันกายและใจ การทำงานของจิต และกระบวนการภาวนาในลำดับขั้นอย่างชัดเจน พร้อมทั้งเชื่อมโยงประสบการณ์ภาวนาของผู้เขียนกับกิจกรรมที่ทุกคนทำได้ เช่น การกิน การเดิน การพูด และการทำงาน ทำให้ผู้อ่านเห็นว่าสติไม่ใช่เรื่องซับซ้อนหรือไกลตัว แต่เป็นทักษะชีวิตที่สามารถฝึกได้ทุกเวลา

ผู้วิจารณ์เห็นว่า จุดเด่นของหนังสืออยู่ที่การนำเสนอเนื้อหาเชิงธรรมะร่วมสมัย โดยใช้ภาษาธรรมดา กระชับ และเสริมด้วยภาพประกอบสีสดใส ช่วยให้ผู้อ่านเข้าถึงสาระลึกซึ้งได้อย่างเป็นธรรมชาติ นอกจากนี้ หนังสือยังมีคุณค่าทางวิชาการในฐานะเอกสารประกอบการเรียนรู้ด้านพุทธจิตวิทยา การปฏิบัติภาวนา และการพัฒนาคุณภาพชีวิต เนื่องจากสอดคล้องกับแนวทางฝึกสติในสังคมปัจจุบันที่ผู้คนต้องเผชิญความเครียดและความเร่งรีบอย่างต่อเนื่อง โดยรวม หนังสือเล่มนี้เป็นสื่อธรรมะที่มีทั้งความเรียบง่าย ความลึกซึ้ง และการประยุกต์ใช้ได้จริง ช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจหลักการเจริญสติตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท และกระตุ้นให้เห็นความสำคัญของการรู้ตัวในทุกขณะ ซึ่งเป็นพื้นฐานของปัญญาและการดำเนินชีวิตอย่างสงบเย็น

### บทนำ

ในบริบทของสังคมร่วมสมัยที่เผชิญความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี มนุษย์จำนวนมากกำลังประสบปัญหาความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะทางจิตใจ การแสวงหาแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสร้างสมดุลทางจิตจึงกลายเป็นประเด็นสำคัญในวงวิชาการทั้งทางด้านมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และจิตวิทยาร่วมสมัย แนวคิดเรื่อง “สติ” (mindfulness) ซึ่งมีรากฐานสำคัญจากพระพุทธศาสนา ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลายในฐานะกระบวนการพัฒนาความรู้ตัว การกำกับอารมณ์ และการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต โดยเฉพาะในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา แนวคิดดังกล่าวได้ถูกนำไปประยุกต์ใช้ในศาสตร์หลากหลายแขนง อาทิ จิตวิทยาคลินิก การแพทย์เชิงพฤติกรรม และการศึกษา (Kabat-Zinn, 2003)

ในพระพุทธศาสนา “สติ” ถือเป็นองค์ธรรมสำคัญในกระบวนการพัฒนาปัญญาและการหลุดพ้น พระไตรปิฎกอธิบายหลักสติปัญญานี้ว่าเป็นหนทางแห่งการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้เกิดความรู้เท่าทันสภาวะตามความเป็นจริง (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2540) แนวคิดดังกล่าวได้รับการอธิบายเพิ่มเติมโดยพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ซึ่งชี้ให้เห็นว่า สติเป็นคุณธรรมพื้นฐานที่ช่วยให้มนุษย์ดำรงชีวิตอย่างไม่ประมาท สามารถรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง อันนำไปสู่การพัฒนาปัญญาและคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน (ปยุตฺโต, 2540) ขณะเดียวกัน พุทธทาสภิกขุ (2537) อธิบายว่า การรู้เท่าทันธรรมชาติของชีวิตผ่านสติจะช่วยลดการยึดติดและความทุกข์ทางจิตใจ ซึ่งเป็นแก่นสำคัญของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา



ในสังคมไทยร่วมสมัย แนวคิดเรื่องสติได้รับการเผยแพร่ผ่านวรรณกรรมธรรมะและงานเขียนเชิงปฏิบัติจำนวนมาก โดยพระนักวิชาการและพระวิปัสสนาจารย์มีบทบาทสำคัญในการอธิบายหลักธรรมให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนยุคใหม่ ชยสาโร ภิกขุ (2561) เสนอว่า การเจริญสติเป็นกระบวนการพัฒนาความเข้าใจตนเองและโลกภายนอกอย่างลึกซึ้ง ขณะที่พระไพศาล วิสาโล (2560) เห็นว่า การฝึกสติในชีวิตประจำวันมิใช่เพียงกิจกรรมทางศาสนา หากแต่เป็นเครื่องมือสำคัญในการเยียวยาปัญหาความทุกข์และความสับสนของมนุษย์ในสังคมสมัยใหม่

หนังสือ ฝึกสติให้เกิดปัญญา ของพระวิโมกข์ เมธินอ นับเป็นงานเขียนธรรมะเชิงปฏิบัติที่สะท้อนแนวคิดดังกล่าวอย่างเด่นชัด หนังสือเล่มนี้มุ่งอธิบายการฝึกสติในชีวิตประจำวันด้วยภาษาที่เรียบง่าย กระชับ และเข้าถึงผู้อ่านทั่วไป โดยเน้นการประยุกต์หลักธรรมเข้ากับบริบทชีวิตร่วมสมัย (พระวิโมกข์ เมธินอ, 2559) ผู้เขียนเสนอว่า “สติ” เป็นกระบวนการสร้างปัญญาผ่านการรู้เท่าทันตนเองในปัจจุบันขณะ ซึ่งจะนำไปสู่ความเข้าใจธรรมชาติของชีวิต การยอมรับความเปลี่ยนแปลง และการลดความยึดมั่นถือมั่น อันเป็นรากฐานของความทุกข์ แนวคิดดังกล่าวมีความสอดคล้องกับหลักสติปัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท ตลอดจนสอดคล้องกับแนวคิด Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ของ Kabat-Zinn (2003) ที่เน้นการตระหนักรู้อย่างไม่ตัดสินเพื่อพัฒนาสุขภาพทางจิตและลดความเครียด นอกจากนี้ หนังสือ ฝึกสติให้เกิดปัญญา ยังสะท้อนพลวัตของการสื่อสารพุทธธรรมในสังคมไทยยุคดิจิทัล กล่าวคือ ผู้เขียนเลือกใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย รูปแบบการนำเสนอที่กระชับ และการเชื่อมโยงหลักธรรมกับประสบการณ์ชีวิตประจำวัน ซึ่งแตกต่างจากตำราพุทธปรัชญาแบบดั้งเดิมที่มักใช้ภาษาวิชาการหรือศัพท์บาลีเป็นหลัก การปรับรูปแบบดังกล่าวสะท้อนแนวโน้มการเผยแผ่พระพุทธศาสนาไทยที่มุ่งเข้าถึงคนรุ่นใหม่และตอบสนองต่อวิถีชีวิตของสังคมร่วมสมัยได้มากยิ่งขึ้น (พระไพศาล วิสาโล, 2560)

ด้วยเหตุนี้ หนังสือ ฝึกสติให้เกิดปัญญา จึงมิได้เป็นเพียงวรรณกรรมธรรมะทั่วไป หากแต่เป็นตัวแทนที่สะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างพระพุทธศาสนา การพัฒนาจิตใจ และบริบทสังคมร่วมสมัย การศึกษาหนังสือเล่มนี้จึงมีความสำคัญทั้งในเชิงพุทธปรัชญา การสื่อสารธรรมะ และการประยุกต์ใช้แนวคิดเรื่องสติในชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจนำไปสู่ความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทของวรรณกรรมธรรมะไทยร่วมสมัยต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในยุคปัจจุบัน

## โครงสร้างหนังสือ

หนังสือ ฝึกสติให้เกิดปัญญา ของพระวิโมกข์ เมธินอ จัดพิมพ์ในรูปแบบหนังสือธรรมะขนาด A5 จำนวน 107 หน้า โดยสำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ ซึ่งมีจุดเด่นคือการออกแบบให้เหมาะกับผู้อ่านทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นเยาวชน นักศึกษา หรือประชาชนที่ต้องการเริ่มต้นฝึกสติ หนังสือมีภาพประกอบสีสดใส และการจัดหน้าที่ไม่โล่ง อ่านง่าย ตัวอักษรชัดเจน พร้อมถ้อยคำที่เข้าใจง่าย ทำให้ผู้อ่านรู้สึกเหมือนได้สนทนากับครูบาอาจารย์มากกว่าจะอ่านตำรา ในแง่โครงสร้างภายใน หนังสือแบ่งเนื้อหาออกเป็นตอนสั้น ๆ รวม 18 หัวข้อ ซึ่งเรียงลำดับจากพื้นฐานสู่ขั้นสูง ได้แก่ (1) สติและสัมปชัญญะ (2) ทำไมจึงต้องฝึกเจริญสติ (3) การมีสติในชีวิตประจำวัน



(4) แนวทางในการฝึกสติ (5) รู้อย่างไร (6) ความเคยชินหรือสติ (7) การฝึกให้มีสติในการกระทำ พุด คิด (8) การทำงานของจิต (9) การฝึกสติ (10) การฝึกภาวนาคือการอยู่กับตัวเอง (11) เรียนรู้โลกด้วยสติและสัมปชัญญะ (12) สติในชีวิตประจำวัน (13) มีสติอย่างไรจึงจะเกิดปัญญา (14) การกำหนดรู้ด้วยสติ (15) สติกับการปล่อยวาง (16) ฝึกให้เห็น (17) How-to ฝึกสติอย่างไรให้มีความก้าวหน้า และ (18) พัฒนาการสติขั้นที่ 1-5

ลักษณะการจัดลำดับดังกล่าวสะท้อนถึงการวางโครงสร้างอย่างเป็นระบบของผู้เขียน กล่าวคือ เริ่มจากการสร้างความเข้าใจพื้นฐานทางทฤษฎีของ “สติ” และ “สัมปชัญญะ” ซึ่งเป็นแก่นสำคัญของการรู้เท่าทัน จากนั้นจึงค่อย ๆ พาผู้อ่านเข้าสู่การฝึกสติในระดับปฏิบัติจริง ผ่านกิจวัตรประจำวัน เช่น การกิน การเดิน การพูด และการคิด ก่อนจะนำไปสู่การพัฒนาในระดับจิตภายใน คือ การรู้การทำงานของจิต และการเห็นตามความเป็นจริงของสภาวะธรรม เมื่อพิจารณาในเชิงรูปแบบ จะเห็นว่าผู้เขียนเลือกใช้วิธีค่อย ๆ นำพา ซึ่งเป็นลักษณะของการสอนแบบพระพุทธเจ้า คือเริ่มด้วยสิ่งที่เข้าใจง่ายและใกล้ตัว แล้วค่อยเปิดสู่ธรรมะที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น การเรียงลำดับหัวข้อจึงไม่เพียงเป็นการจัดเนื้อหา แต่ยังสะท้อนวิธีการสอนของพระอาจารย์ที่มุ่งให้ผู้อ่านซึมซับไปที่ละขั้นตอน โดยไม่รู้สึกลำบากหรือต้องท่องจำ

จุดเด่นอีกประการหนึ่งของโครงสร้างหนังสือคือ “ความต่อเนื่องของแนวคิด” ทั้ง 18 หัวข้อสัมพันธ์กันอย่างแนบแน่นตั้งแต่ต้นจนจบ เช่น หัวข้อ “สติในชีวิตประจำวัน” ปรากฏถึงสองตอน (บทที่ 3 และบทที่ 12) ซึ่งแม้ดูเหมือนซ้ำแต่แท้จริงเป็นการเสริมมุมมองให้ลึกซึ้งจากประสบการณ์ตรงของผู้ปฏิบัติ ช่วงแรกเน้นการรับรู้ในกายและการกระทำ ส่วนช่วงหลังเน้นการรู้เท่าทันอารมณ์และจิตใจ ซึ่งเป็นการสืบเนื่องตามลำดับพัฒนาการของสติ นอกจากนี้ หนังสือยังใช้ภาพประกอบและข้อความสั้น ๆ แทรกในแต่ละหน้า เพื่อให้ผู้อ่านหยุดคิดและทบทวน ซึ่งช่วยสร้างสมาธิระหว่างการอ่านโดยไม่รู้ตัว เป็นลักษณะเฉพาะของงานเขียนแนว “ธรรมะร่วมสมัย” ที่ใช้ศิลปะของการออกแบบเพื่อเสริมเนื้อหาทางจิตวิญญาณ

โดยสรุป โครงสร้างของหนังสือ ฝึกสติให้เกิดปัญญา แสดงถึงความเข้าใจเชิงลึกของผู้เขียนทั้งในด้านหลักธรรมและจิตวิทยาการสอน ผู้เขียนสามารถนำเสนอเนื้อหาทางธรรมที่ซับซ้อนให้กลายเป็นเรื่องที่จับต้องได้และค่อย ๆ เปิดใจผู้อ่านสู่การฝึกปฏิบัติจริงอย่างเป็นลำดับขั้นตอน จึงถือได้ว่าเป็นหนังสือที่วางโครงสร้างได้เหมาะสมกับผู้เริ่มต้นและผู้อยากเรียนรู้ธรรมะเชิงปฏิบัติ

### เนื้อหาโดยย่อ

หนังสือ ฝึกสติให้เกิดปัญญา ของพระวิโมกข์ เมธินอ เป็นงานเขียนที่นำเสนอแนวทางการพัฒนาสติอย่างครบวงจร ตั้งแต่ความหมายพื้นฐานของสติและสัมปชัญญะ การทำความเข้าใจสาเหตุที่ทำให้มนุษย์ต้องฝึกสติ ไปจนถึงการประยุกต์ใช้สติในชีวิตประจำวันอย่างเป็นรูปธรรม นอกจากนี้ หนังสือยังอธิบายโครงสร้างของจิตการทำงานของความคิด อุปการภาวนา และลำดับพัฒนาการของสติทั้งห้าขั้นตอนอย่างเป็นระบบ จนถึงการเกิดปัญญาญาณในระดับลึกซึ้ง การลำดับเนื้อหาที่มีลักษณะค่อยเป็นค่อยไป ทำให้ผู้อ่านสามารถติดตามและเข้าใจ

หลักปฏิบัติได้อย่างเป็นขั้นตอน พร้อมทั้งเชื่อมโยงประสบการณ์ภาวนาของผู้เขียนกับหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาอย่างสอดคล้อง

### สติและสัมปชัญญะ

ในบทแรก พระวิโมกข์เริ่มต้นด้วยการอธิบายหัวใจของการฝึกปฏิบัติธรรม นั่นคือ “สติ” และ “สัมปชัญญะ” ซึ่งเป็นเสาหลักสำคัญของการดำเนินชีวิตอย่างมีปัญญา แม้คำสองคำนี้จะคุ้นหูในสังคมไทย แต่ผู้เขียนได้อธิบายโดยเชื่อมโยงกับประสบการณ์ชีวิตจริง ทำให้ผู้อ่านเข้าใจได้ชัดเจนมากกว่าการจำความหมายตามตำราเพียงอย่างเดียว ผู้เขียนชี้ให้เห็นว่า “สติ” เปรียบเสมือนแสงไฟที่ช่วยให้เรามองเห็นการทำงานของกายและใจในขณะนั้น ส่วน “สัมปชัญญะ” เป็นเหมือนความเข้าใจในสิ่งที่สติส่องถึง ทั้งสองอย่างต้องดำเนินไปควบคู่กัน หากมีแต่สติที่รู้เพียงผิวเผิน แต่ไม่มีสัมปชัญญะมาคอยกำกับ ก็อาจนำไปสู่ความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน หรือกลายเป็นเพียงความนิ่งเฉยไร้ปัญญาได้ ในทางกลับกัน หากมีแต่สัมปชัญญะที่คิด วิเคราะห์ แต่ไม่มีสติรองรับ ก็ทำให้จิตไหลไปตามความคิดโดยควบคุมไม่ได้ พระวิโมกข์ยังอธิบายด้วยว่า สติไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเองโดยบังเอิญ แต่ต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องให้คุ้นชิน ผู้เขียนชี้ให้เห็นว่าในชีวิตประจำวัน คนเรามี “ช่วงเวลาที่ลืมหืม” อยู่เสมอ เช่น ขณะใจร้อน ขณะเผลอพูดโดยไม่คิด หรือขณะทำงานอย่างรีบเร่ง สภาวะเหล่านี้เป็นผลจากการขาดสติ ซึ่งนำไปสู่ความผิดพลาดทั้งเล็กและใหญ่ ดังนั้น การเจริญสติคือการทำให้เรามีความตื่นรู้อยู่เสมอ รู้ว่าร่างกายกำลังทำอะไร จิตกำลังคิดอะไร และอารมณ์กำลังจะพาเราไปในทิศทางใด สิ่งที่โดดเด่นในบทนี้ คือการที่ผู้เขียนนำเสนอ “สติและสัมปชัญญะ” ในลักษณะที่เข้าใจง่ายและประยุกต์ใช้ได้จริง เช่น แนะนำผู้อ่านให้ลองหยุดนิ่งสักครู่แล้วรู้ตัวว่าเท้ากำลังสัมผัสพื้น หรือหัวใจกำลังเต้น การรู้แบบนี้ไม่ใช่การคิด แต่เป็นการรับรู้โดยตรง ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของการภาวนา ผู้เขียนไม่เพียงให้คำนิยาม แต่ชี้ให้เห็นแนวทางฝึกในชีวิตจริงไปพร้อมกัน ทำให้ผู้อ่านรู้สึกว่ “สติเป็นของที่ทุกคนมีอยู่แล้ว เพียงแต่ต้องนำกลับมาใช้ให้ถูกต้อง”

### ทำไมจึงต้องฝึกเจริญสติ

ในบทนี้ ผู้เขียนอธิบายอย่างเป็นระบบถึงความจำเป็นของการฝึกสติ โดยชี้ให้เห็นว่าแก่นแท้ของความทุกข์ในชีวิตมนุษย์จำนวนมากเกิดจาก “จิตที่ไม่อยู่กับปัจจุบัน” มนุษย์ส่วนใหญ่ใช้เวลามากมายไปกับการจมอยู่ในความทรงจำ ความเสียใจ หรือความผิดหวังในอดีต ในขณะที่เดียวกันก็ใช้เวลาไปกับความกังวล ความกลัว และความคาดหวังในอนาคต จนลืมนึกว่า “ช่วงเวลาที่มีอยู่จริงคือปัจจุบัน” การขาดสติทำให้จิตใจอ่อนแอ ไขว่เอนง่าย และกลายเป็นเหยื่อของอารมณ์ พระวิโมกข์ยกตัวอย่างจากชีวิตประจำวัน เช่น การโกรธที่ลุกลามจากเรื่องเล็กน้อย เพราะเราไม่รู้ทันความโกรธตั้งแต่ต้น หรือการทำงานผิดพลาดเพราะใจลอย การขับรถโดยขาดสติ หรือแม้แต่การกินอย่างรีบเร่งจนลืมนรสชาติของอาหาร ผู้เขียนชี้ให้เห็นว่า “สภาวะลืมหืม” เหล่านี้เกิดขึ้นได้เสมอ และเป็นตัวสะท้อนให้เห็นว่าชีวิตของคนเรามักดำเนินไปโดยขาดความรู้ตัว แม้เราจะท่องจำคำสอนมากเพียงใด แต่หากไม่มีสติคอยกำกับ ทุกอย่างก็ไม่เกิดประโยชน์ นอกจากนี้ ผู้เขียนยังเน้นว่า การเจริญสติไม่ได้เป็นนิสัยของ



คนปฏิบัติธรรมเท่านั้น แต่เป็นทักษะชีวิตที่ทุกคนควรมี เพราะสติช่วยให้เราตัดสินใจได้ดีขึ้น รับมือกับความกดดันได้ดีขึ้น และเข้าใจสภาวะจิตใจของตนเองได้ชัดเจนขึ้น คนที่มีสติสามารถสังเกตความคิดก่อนตอบสนอง จึงมีแนวโน้มทำผิดพลาดน้อยกว่า และไม่ตกเป็นเหยื่อของอารมณ์ง่ายเหมือนผู้ที่ขาดสติ ในแง่จิตวิทยา การเจริญสติยังสัมพันธ์กับการลดความเครียด การควบคุมอารมณ์ และการตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) ซึ่งเป็นทักษะที่มีความสำคัญในสังคมปัจจุบัน ผู้เขียนไม่ได้ใช้ศัพท์วิชาการ แต่ผู้อ่านสามารถเข้าใจได้ว่าผลของการมีสติคือ “การกลับมาใช้ชีวิตอยู่จริง” ไม่ใช่ปล่อยให้ชีวิตถูกพาไปด้วยความคิดและอารมณ์โดยไม่รู้ตัว

### การมีสติในชีวิตประจำวัน

บทนี้เป็นส่วนที่ทำให้หนังสือเล่มนี้ต่างจากตำราธรรมะทั่วไป เพราะพระวิโมกข์ชี้ให้เห็นว่า สติไม่ใช่สิ่งที่ต้องฝึกเฉพาะในห้องกรรมฐาน หรือในเวลาที่กำหนด แต่เป็นสิ่งที่ต้องปลูกฝังในทุกกิจกรรมของชีวิต ตั้งแต่การกิน การเดิน การพูด การทำงาน ไปจนถึงการแก้ปัญหาในแต่ละวัน ท่านเสนอว่า “สติที่เกิดขึ้นในชีวิตจริง” มีผลต่อจิตใจมากกว่าสติที่เกิดเฉพาะในช่วงนั่งสมาธิ เพราะเป็นสติที่เชื่อมต่อกับพฤติกรรมและความสัมพันธ์ในชีวิตประจำวันโดยตรง ผู้เขียนยกตัวอย่างการฝึกสติแบบง่าย เช่น การรู้ตัวว่ามือกำลังหยิบอาหารขึ้นมา การรู้ตัวที่กำลังก้าวเท้า หรือการรู้ตัวที่กำลังพูดคำใดออกไป การรู้เช่นนี้ช่วยให้เราช้าลงเล็กน้อย และระลึกได้ว่าอารมณ์ใดกำลังกำกับการกระทำของเรา เช่น ความโกรธ ความหงุดหงิด หรือความรักใคร่ การรู้เช่นนี้ช่วยให้เกิดช่องว่างระหว่าง “อารมณ์” และ “การตอบสนอง” ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาปัญญา เพราะผู้ที่มีสติจะสามารถเลือกการกระทำที่เหมาะสมได้แทนการตอบสนองโดยอัตโนมัติ ผู้เขียนชี้ให้เห็นว่า สติในชีวิตประจำวันคือการฝึกให้จิตกลับมาสู่ “ความเป็นจริงตรงหน้า” โดยไม่หลงไปอยู่กับความคิดหรือการปรุงแต่ง อาจเป็นการรับรู้สัมผัสที่เกิดขึ้นกับกาย เช่น ลมกระทบผิว ความอุ่นของแสงแดด หรือเสียงรอบข้าง การฝึกแบบนี้ทำให้เราค่อย ๆ เห็นว่าความสุข ความทุกข์ หรือความรำคาญ ล้วนเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว ไม่มีสิ่งใดอยู่คงทนถาวร ในส่วนของการเชื่อมโยงกับคำสอนของพระพุทธศาสนา ผู้วิจารณ์อธิบายว่า แนวคิด “ธรรมะอยู่ในทุกลมหายใจ” ไม่ได้หมายถึงการบังคับให้หายใจอย่างมีสติในทุกวินาที แต่หมายถึงการตระหนักรู้ว่าลมหายใจเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยดึงจิตกลับมาอยู่กับตัว ไม่ว่าผู้ปฏิบัติจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็ตาม หากเรารู้ลมหายใจได้ เราก็สามารถตั้งสติได้ทันที ซึ่งสอดคล้องอย่างลึกซึ้งกับสิ่งที่พระวิโมกข์พยายามสื่อถึงผู้อ่านตลอดทั้งบท ผู้เขียนสรุปจุดสำคัญในตอนนี่ว่า “การฝึกสติในชีวิตประจำวันคือการฝึกใช้ชีวิตด้วยความรู้ตัว” เมื่อสติ ค่อย ๆ กลายเป็นนิสัย ผู้ปฏิบัติจะพบว่าชีวิตที่เคยยุ่งเหยิงนั้นช้าลง สงบลง และมีพื้นที่สำหรับการพิจารณาด้วยปัญญามากขึ้น เป็นการพัฒนาจิตใจที่เกิดขึ้นจากการกระทำซ้ำ ๆ ในชีวิตธรรมดา ซึ่งกลายเป็นคุณค่าที่ลึกซึ้งอย่างยิ่ง

### แนวทางในการฝึกสติ

แนวทางในการฝึกสติที่พระวิโมกข์นำเสนอมีความโดดเด่นตรงที่เป็น “วิธีปฏิบัติที่ทำได้จริง” ไม่เน้นความซับซ้อนเชิงเทคนิค และไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องมืออื่นใด นอกจากตัวของผู้ปฏิบัติเอง ผู้เขียนอธิบายว่า การฝึกสติ



ไม่ใช่กิจกรรมที่จำกัดอยู่ในเวลาใดเวลาหนึ่ง หรืออยู่ในสถานที่ปฏิบัติธรรมเท่านั้น หากแต่เป็นกระบวนการที่ต้องปลูกฝังในทุกช่วงของชีวิต การเริ่มต้นจึงไม่จำเป็นต้องรอให้พร้อม หากแต่ทำได้ตั้งแต่ขณะที่อ่านหนังสือ เช่น การหยุดสังเกตลมหายใจ การรู้ตัวว่ามีกำลังจับหนังสืออยู่ หรือการสังเกตจิตที่กำลังตั้งคำถาม พระวิโมกข์ยังให้ความสำคัญกับ “การกลับมาสู่ฐานของกาย” ซึ่งถือเป็นเทคนิคสำคัญของการปฏิบัติสติในสายเถรวาท เช่น การรู้การยกเท้า การวางเท้า การหายใจเข้าออกอย่างเป็นธรรมชาติ หรือการหยุดหนึ่งวินาทีระหว่างการเคลื่อนไหวแต่ละครั้ง ทั้งหมดนี้เป็นการฝึกให้จิตอยู่กับปัจจุบัน และค่อย ๆ ลดพลังของความคิดที่ปรุงแต่งอย่างต่อเนื่อง ผู้เขียนอธิบายเพิ่มเติมว่า ผู้เริ่มต้นมักประสบปัญหาความฟุ้งซ่าน แต่แท้จริงแล้ว “ความฟุ้งซ่านก็เป็นสิ่งที่รู้ได้” การเห็นความคิดอย่างที่มีนัยเป็น คือหัวใจของการภาวนา มิใช่การผลัดใส่หรือบังคับให้จิตสงบ อีกประเด็นหนึ่งที่ผู้เขียนเน้นคือการฝึกสติด้วย “ความเป็นผู้ดู” (Observer) มากกว่าการเป็น “ผู้ปรุงแต่ง” (Thinker) ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาทที่ถือว่า การเห็นสภาวะอย่างตรงไปตรงมา คือจุดเริ่มต้นของวิปัสสนาญาณ ผู้ปฏิบัติไม่จำเป็นต้องตีความว่าอารมณ์ใดดีหรือไม่ดี แต่เพียงรู้ว่ามีกำลังเกิดขึ้น และมันยอมตกอยู่ภายใต้สามลักษณะ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การฝึกเช่นนี้ช่วยให้สติค่อย ๆ สะสมความต่อเนื่อง ไม่ใช่สติแบบวูบวาบ และผู้ปฏิบัติสามารถรู้ทันจิตใจของตนเองอย่างลึกซึ้งขึ้น ท้ายที่สุด แนวทางทั้งหมดนี้เน้น “การฝึกแบบค่อยเป็นค่อยไป” ผู้เขียนเตือนว่าไม่ควรเร่งผล หากผู้ปฏิบัติทำด้วยความคาดหวังมากเกินไป จิตจะเกิดความตึงเครียดและขาดความผ่อนคลาย การปฏิบัติที่ถูกต้องควรมีทั้งสติ สมาธิ และความเบาสบายควบคู่กันไป เมื่อจิตไม่ถูกบีบคั้น ปัญญาจึงเกิดขึ้นได้อย่างเป็นธรรมชาติ

### การทำงานของจิต

ผู้เขียนได้อธิบายการทำงานของจิตไว้อย่างเป็นระบบ และเป็นประโยชน์ต่อผู้เริ่มปฏิบัติธรรมอย่างยิ่ง เพราะการเข้าใจจิต คือพื้นฐานของการรู้เท่าทันตัวเอง พระวิโมกข์ชี้ให้เห็นว่า จิตเป็นสิ่งที่มีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา บางครั้งอยู่ในสภาวะคิด บางครั้งอยู่ในสภาวะรู้ ซึ่งสองภาวะนี้มีความแตกต่างกันอย่างมาก ในภาวะที่ “จิตคิด” ผู้ปฏิบัติมักถูกความคิดพาไปอย่างอัตโนมัติ เช่น คิดถึงอดีต กังวลอนาคต หรือสร้างเรื่องราวต่าง ๆ ขึ้นเองโดยไม่รู้ตัว ผู้เขียนเรียกระบบนี้ว่า “การทำงานเชิงปรุงแต่ง” ซึ่งมีพลังมหาศาลและเป็นสาเหตุสำคัญของความฟุ้งซ่าน ส่วนภาวะ “จิตรู้” เป็นสภาวะที่จิตรับสิ่งต่าง ๆ โดยตรง ไม่มีคำตัดสิน ไม่มีการควบคุม เป็นเพียงการรับรู้ในลักษณะของผู้สังเกต เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถอยู่ในภาวะรู้ได้บ่อยขึ้น ความคิดจะลดอำนาจลง และสติก็จะตั้งมั่นขึ้นเรื่อย ๆ ผู้เขียนยังเน้นว่า จิตที่คิดไม่ใช่ศัตรูของการปฏิบัติธรรม แต่เป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจ ในความเป็นจริง ความคิดก็เป็นเพียง “เหตุการณ์หนึ่งในจิต” เช่นเดียวกับเสียง ลมหายใจ หรือการเคลื่อนไหวของร่างกาย การฝึกสติจึงไม่ใช่การหยุดคิด แต่เป็นการรู้เท่าทันความคิดทุกครั้งที่มีมันเกิดขึ้น ความเข้าใจนี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติไม่ต่อต้านจิตของตัวเอง และเกิดความผ่อนคลายมากขึ้นระหว่างการภาวนา ผู้เขียนยังยกตัวอย่างประสบการณ์จากการสอนภาวนาในหลายประเทศ เช่น ผู้ปฏิบัติบางคนคิดมากจนรู้สึกเหนื่อยล้า



เมื่อได้ทดลองเพียง “นั่งรู้ลมหายใจแบบไม่ต้องปรับอะไรเลย” พบว่าจิตผ่องคลายลงอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งสะท้อนถึงหลักธรรมสำคัญคือ การรู้ตามความเป็นจริง ดีกว่าความพยายามบังคับจิตให้เป็นไปตามความต้องการ

### การฝึกภาวนาและการอยู่กับตัวเอง

ผู้เขียนอธิบายว่า การภาวนาที่แท้จริง คือการ “กลับมามีความสัมพันธ์กับตัวเองอย่างลึกซึ้ง” และการอยู่กับตัวเองไม่ใช่การโดดเดี่ยว แต่คือการรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในกายและใจอย่างตรงไปตรงมา การภาวนาในทัศนะของพระวิโมกข์จึงไม่ใช่เพียงการนั่งหลับตา หากแต่ประกอบด้วยการยอมรับทั้งอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และความเปลี่ยนแปลงทุกอย่างโดยไม่ตัดสิน การอยู่กับตัวเองทำให้ผู้ปฏิบัติเริ่มสังเกตเห็นว่าในชีวิตประจำวันเราหลีกเลี่ยงตัวเองอยู่บ่อยครั้ง บางคนหลบความเครียดด้วยโทรศัพท์ บางคนหลบอารมณ์ด้วยความบันเทิง หรือการพูดคุย แต่เมื่อถึงเวลาที่ต้องเผชิญหน้ากับตนเองจริง ๆ อาจรู้สึกกลัว ว่างเปล่า หรือว่าวุ่น พระวิโมกข์ชี้ให้เห็นว่าความรู้สึกเช่นนี้เป็นประตูสำคัญของการปฏิบัติ เพราะเป็นสัญญาณว่าผู้ปฏิบัติกำลังเข้าใจความจริงของใจตัวเองมากขึ้นแล้ว อีกประการหนึ่งที่ผู้เขียนให้ความสำคัญคือ การภาวนาต้องประกอบด้วยความเมตตาต่อตนเอง การบังคับจิตให้สงบจะทำให้เกิดความเครียด จิตจึงควรได้รับการดูแลเหมือนเด็กตัวเล็ก ๆ ที่ต้องการความเข้าใจ ไม่ใช่การบังคับ ผลที่เกิดขึ้นคือความอ่อนโยนภายใน ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ทำให้สติเติบโตอย่างมั่นคง ผู้เขียนเน้นว่า “ความอ่อนโยนคือเพื่อนของสติ” และเป็นหัวใจของการอยู่กับตัวเองอย่างแท้จริง

### พัฒนาการของสติ

ผู้เขียนเสนอพัฒนาการของสติใน 5 ขั้นตอน ซึ่งไม่ใช่การแบ่งระดับเชิงทฤษฎีเท่านั้น แต่สะท้อนจากประสบการณ์การสอนภาวนาเป็นเวลากว่าหลายทศวรรษ ทำให้ผู้อ่านเข้าใจว่า การเจริญสติไม่ใช่เพียงการรู้สึกตัว แต่เป็นกระบวนการที่ค่อย ๆ ขัดเกลาจิตให้ละเอียดขึ้น

ขั้นที่ 1 การเห็นด้วยสติ เป็นระดับของการเริ่มต้นรู้ทัน เช่น รู้ว่ากำลังโกรธ กำลังเครียด กำลังเดิน สภาวะรู้ในขั้นนี้ยังไม่มั่นคง แต่เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญที่สุด เพราะผู้ปฏิบัติเริ่มสัมผัส “ความเป็นผู้รู้” มากขึ้น

ขั้นที่ 2 การเห็นด้วยสัมปชัญญะ ผู้ปฏิบัติเริ่มเข้าใจต้นเหตุของอารมณ์ เช่น รู้ว่าโกรธเพราะถูกรบกวน ไม่ใช่เพียงเพราะเสียงดัง การเห็นแบบนี้เป็นสภาวะที่สติเข้มแข็งขึ้นและสัมพันธ์กับปัญญาเบื้องต้น

ขั้นที่ 3 การเห็นด้วยการปล่อยวาง เมื่อเห็นต้นเหตุแล้ว จิตจะค่อย ๆ ลดแรงยึดถือ เช่น ไม่โกรธนานเหมือนเดิม ไม่ยึดติดผลลัพธ์ การปล่อยวางไม่ใช่การบังคับ แต่เป็นผลลัพธ์จากการเห็นชัดเจนว่า “ไม่มีสิ่งใดควรยึดไว้”

ขั้นที่ 4 การเห็นด้วยญาณทัสสนะ สภาวะนี้ทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นความสัมพันธ์ของเหตุและผลในจิต รู้ว่าจิตเป็นกระบวนการ ไม่ใช่ตัวตนถาวร อารมณ์เกิดจากเหตุปัจจัย เมื่อเหตุหมด อารมณ์ก็ดับ สิ่งนี้สอดคล้องกับหลักอหิปปัจจยตา

ขั้นที่ 5 การเห็นด้วยปัญญาญาณ เป็นระดับที่จิตเห็นไตรลักษณ์โดยตรง เห็นความจริงของสังขาร ไม่ใช่จากการคิด แต่จากประสบการณ์ตรง การเห็นในระดับนี้ทำให้จิตวางได้อย่างสิ้นเชิง ผู้เขียนอธิบายด้วยภาษาง่าย แต่ไม่ลดทอนความหมายอันลึกซึ้งของวิปัสสนาญาณในพระพุทธศาสนา

### ผลลัพธ์ของการปฏิบัติ

ผลลัพธ์ของการฝึกสติที่พระวิโมกข์อธิบายนั้นครอบคลุมทั้งระดับพื้นฐานและระดับลึกซึ้งของจิตใจ ในระดับต้น ผู้ปฏิบัติจะสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงชัดเจน เช่น ใจสงบขึ้น ความเครียดลดลง ไม่หุนหันพลันแล่น และสามารถรับมือปัญหาได้ดีขึ้น สิ่งเหล่านี้เป็นผลทางจิตวิทยาเชิงบวกที่พบได้ทั่วไปในการฝึกสติ แต่ผู้เขียนยังกล่าวถึงผลเชิงจิตวิญญาณซึ่งลึกซึ้งกว่า คือการเห็นตามความเป็นจริงจนเกิดปัญญา พระวิโมกข์ชี้ให้เห็นว่าเมื่อสติตั้งมั่น ความทุกข์ที่เคยเกิดขึ้นจากการยึดถือจะค่อย ๆ ลดลง ผู้ปฏิบัติจะรู้ทันอารมณ์ได้รวดเร็วขึ้น เช่น เมื่อโกรธก็รู้ว่าโกรธ เมื่อทุกข์ก็รู้ว่ากำลังทุกข์ และการรู้เช่นนี้ทำให้ทุกข์ไม่สามารถครอบงำจิตใจได้เหมือนก่อน ผลลัพธ์ที่สำคัญคือการมี “พื้นที่ว่างภายในจิต” ที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีทางเลือกมากขึ้นในการตอบสนอง ไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ทันทีเหมือนเดิม ผลลัพธ์อีกประการหนึ่งคือ การเกิดความรู้สึกเบาสบายและเป็นอิสระ เพราะผู้ปฏิบัติเริ่มเห็นจากประสบการณ์ตรงว่า ทุกสภาวะเกิดขึ้นและดับไป ไม่มีสิ่งใดอยู่ภายใต้การควบคุมอย่างแท้จริง ความเข้าใจนี้ทำให้จิตลดความยึดมั่นในตัวตนและความคาดหวังต่อโลก จิตจึงมีความอ่อนโยน อดทน และมีเมตตาต่อตนเองและผู้อื่นมากขึ้น เมื่อสติพัฒนามาถึงระดับสูง ผลลัพธ์ที่ลึกซึ้งที่สุดตามที่คุณเขียนกล่าวคือ “ปัญญาญาณ” ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นไตรลักษณ์โดยตรง เห็นว่าทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา การเห็นเช่นนี้ไม่ใช่ความคิด แต่เป็นประสบการณ์ภายในที่ทำให้จิตวางได้อย่างสิ้นเชิง และเป็นรากฐานของความสงบเย็นอย่างแท้จริง

### ทัศนวิวิจารณ์

ผู้วิจารณ์เห็นว่า หนังสือ ฝึกสติให้เกิดปัญญา ของพระวิโมกข์ เมธีโน มีความโดดเด่นในฐานะคู่มือภาวนาเชิงปฏิบัติที่เข้าถึงผู้อ่านได้ทุกระดับ โดยผู้เขียนเลือกใช้ภาษาเรียบง่าย ตรงประเด็น และเชื่อมโยงกับชีวิตประจำวัน มากกว่าการอธิบายเชิงอภิปรายที่ซับซ้อน อันสะท้อนเจตนาที่มุ่งให้ผู้อ่าน “เข้าถึงธรรม” ผ่านการปฏิบัติจริง มากกว่าการทำความเข้าใจเชิงทฤษฎีเพียงอย่างเดียว ในด้านรูปแบบการเขียน หนังสือใช้ภาษาธรรมชาติร่วมสมัยที่กระชับและสื่อสารโดยตรง แม้มีการใช้ศัพท์บาลี เช่น “สติปัฏฐาน” หรือ “ญาณทัสสนะ” ผู้เขียนก็อธิบายอย่างสั้นและชัดเจนในบริบท ทำให้เนื้อหามีลักษณะ “เรียบง่ายแต่ลึกซึ้ง” คล้ายแนวการเขียนของพุทธทาสภิกขุ ในหนังสือ ธรรมะคือธรรมชาติ

จุดเด่นสำคัญของหนังสือ คือการบูรณาการระหว่างประสบการณ์ปฏิบัติจริงกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้เขียนถ่ายทอดแนวทางฝึกสติผ่านกิจวัตรประจำวัน เช่น การกิน การเดิน และการพูด ซึ่งสอดคล้องกับบรรยากาศของวัดปิตุลาธิปไตยนราธิวาส ที่ผู้วิจารณ์ได้เข้าศึกษาในปี พ.ศ. 2565 โดยลักษณะพื้นที่ซึ่ง



รายล้อมด้วยป่าและภูเขา รวมถึงการจัดสภาพแวดล้อมที่เรียบง่ายและเอื้อต่อการเดินจงกรมและการภาวนาสะทอนแนวคิดเกี่ยวกับเนื้อหาในหนังสืออย่างชัดเจน กล่าวได้ว่าวัดแห่งนี้ทำหน้าที่เสมือน “ภาคปฏิบัติ” ของหนังสือ ที่ทำให้แนวคิดเรื่องสติปรากฏเป็นรูปธรรมผ่านวิถีชีวิตและพื้นที่ปฏิบัติธรรม

ในเชิงวิชาการ แม้หนังสือจะมีได้อ้างอิงคัมภีร์พระไตรปิฎกอย่างละเอียดเช่น พุทธธรรม ของป.อ. ปยุตโต แต่เนื้อหายังคงตั้งอยู่บนหลักสติปัฏฐาน 4 และมุ่งสู่เป้าหมายเรื่องปัญญาและการหลุดพ้นตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท ความเรียบง่ายด้านการอ้างอิงจึงไม่ลดทอนคุณค่าของหนังสือ หากกลับช่วยให้เนื้อหาเข้าถึงผู้อ่านทั่วไปได้อย่างกว้างขวาง นอกจากนี้ หนังสือยังมีจุดแข็งด้านการออกแบบและการสื่อสาร ทั้งการใช้ภาพประกอบสี การจัดวางข้อความแบบ How-to และการตั้งหัวข้อสั้นกระชับ เช่น “รู้อย่างไร” หรือ “ฝึกให้เห็น” ซึ่งช่วยลดระยะห่างระหว่างผู้อ่านกับการปฏิบัติธรรม ทำให้การฝึกสติดูเป็นสิ่งที่สามารถประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน อย่างไรก็ตาม หนังสือยังมีข้อจำกัดบางประการ ได้แก่ การขาดกรณีศึกษาของผู้ปฏิบัติจริง และการอ้างอิงพระสูตรสำคัญ เช่น มหาสติปัฏฐานสูตร หรือ อานาปานสติสูตร ซึ่งหากเพิ่มเติมประเด็นดังกล่าว จะช่วยเสริมความน่าเชื่อถือทางวิชาการ และยกระดับหนังสือให้มีคุณค่าทั้งในฐานะคู่มือปฏิบัติและเอกสารอ้างอิงทางวิชาการสำหรับงานวิจัยด้านพระพุทธศาสนาได้มากยิ่งขึ้น

## สรุป

โดยสรุป หนังสือ ฝึกสติให้เกิดปัญญา ของ พระวิโมกข์ เมธิน เป็นผลงานที่สะท้อนการบูรณาการระหว่างความเรียบง่ายทางภาษาและความลุ่มลึกทางพุทธปรัชญาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื้อหาของหนังสือมิได้จำกัดอยู่เพียงการเป็นคู่มือสำหรับการปฏิบัติสมาธิหรือการเจริญสติเท่านั้น หากยังทำหน้าที่เสมือน “แผนที่ชีวิต” ที่ค่อย ๆ นำผู้อ่านจากการเรียนรู้สติในระดับพื้นฐานไปสู่การเข้าใจสภาวะธรรมและการพัฒนาปัญญาเชิงลึกตามแนวพุทธจิตวิทยาอย่างเป็นระบบและมีลำดับขั้น ผู้วิจารณ์เห็นว่าหนังสือเล่มนี้มีคุณค่าอย่างเด่นชัดทั้งในเชิงปฏิบัติและเชิงวิชาการ กล่าวคือ ในเชิงปฏิบัติ ผู้เขียนสามารถถ่ายทอดหลักธรรมที่มีความซับซ้อนให้เข้าใจได้ง่าย โดยยังคงรักษาแก่นสารสำคัญของพระพุทธศาสนาไว้อย่างครบถ้วน การใช้ภาษาที่เรียบง่าย ไม่เน้นศัพท์วิชาการที่ซับซ้อน ประกอบกับการยกตัวอย่างจากกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน การรับประทานอาหาร และการสนทนา ช่วยให้ผู้อ่านตระหนักว่าการเจริญสติสามารถประยุกต์ใช้ได้ในทุกบริบทของชีวิต มิได้จำกัดอยู่เฉพาะในพื้นที่ปฏิบัติธรรมหรือศาสนสถานเท่านั้น แนวทางดังกล่าวสะท้อนแนวคิดเรื่อง “สติในชีวิตประจำวัน” ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทร่วมสมัย เหตุผลสำคัญที่ผู้วิจารณ์เลือกศึกษาหนังสือเล่มนี้ เนื่องจากหนังสือได้รับการแนะนำจาก พระครูสุธีสารบัณฑิต ซึ่งเห็นคุณค่าของหนังสือในฐานะงานเขียนด้านธรรมะร่วมสมัยที่เหมาะสมสำหรับผู้เรียนระดับบัณฑิตศึกษา นอกจากนี้ หนังสือยังมีลักษณะเด่นด้านรูปแบบ คือ มีขนาดกะทัดรัด อ่านง่าย แต่แฝงด้วยสาระสำคัญที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ผู้วิจารณ์พบว่าเนื้อหาในแต่ละตอนมีลักษณะของการชี้แนะเชิงใคร่ครวญภายใน (reflective guidance) ที่ช่วยกระตุ้นให้ผู้อ่านกลับมาตระหนักตัวตนและดำรงอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างมีสติ ในมิติทางการศึกษา หนังสือเล่มนี้สามารถ



นำไปใช้เป็นเอกสารประกอบการเรียนการสอนในรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับพุทธจิตวิทยา การภาวนา และ พระพุทธศาสนาเชิงปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม เนื่องจากเนื้อหาครอบคลุมทั้งด้านแนวคิดและกระบวนการฝึกจิต อีกทั้งยังสามารถประยุกต์ใช้ในการพัฒนาศักยภาพบุคลากร นักศึกษา และผู้ปฏิบัติงานด้านสุขภาพจิต เพื่อส่งเสริมความเข้าใจเรื่องสติและจิตตภาวนาในบริบทของสังคมร่วมสมัย ทั้งนี้ แนวคิดดังกล่าวยังสอดคล้องกับ กระแสการประยุกต์ใช้สติในศาสตร์ด้านจิตบำบัดสมัยใหม่ เช่น Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ซึ่งได้รับการยอมรับและเผยแพร่อย่างกว้างขวางในโลกตะวันตก

กล่าวโดยสรุป ฝึกสติให้เกิดปัญญา นับเป็นงานเขียนที่มีคุณูปการต่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในบริบท สังคมปัจจุบันอย่างมีนัยสำคัญ เนื่องจากสามารถอธิบายหลักธรรมที่ลุ่มลึกให้เข้าถึงได้ง่าย โดยไม่ลดทอนคุณค่า ทางเนื้อหา หนังสือจึงเปรียบเสมือนสะพานเชื่อมระหว่างโลกแห่งการปฏิบัติธรรมกับวิถีชีวิตประจำวันของมนุษย์ ร่วมสมัย อีกทั้งยังสะท้อนให้เห็นถึงแนวทางการประยุกต์ใช้ธรรมะเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการพัฒนา จิตใจอย่างยั่งยืน โดยชี้ให้เห็นว่า “ปัญญาที่แท้จริง” มิได้เกิดจากการสะสมองค์ความรู้เพียงอย่างเดียว หากเกิด จากการรู้เท่าทันสภาวะจิตของตนเองในทุกขณะของชีวิตอย่างมีสติและใคร่ครวญภายในอย่างลึกซึ้ง

## ข้อเสนอแนะ

### องค์ความรู้ใหม่จากการศึกษา

จากการศึกษาหนังสือ ฝึกสติให้เกิดปัญญา ของ พระวิโมกข์ เมธิน ผู้วิจารณ์พบว่า หนังสือเล่มนี้มีได้เป็น เพียงงานเขียนเชิงธรรมะทั่วไป หากแต่เป็นองค์ความรู้ร่วมสมัยที่สามารถเชื่อมโยงหลักพุทธธรรมเข้ากับบริบท ชีวิตสมัยใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะการนำแนวคิดเรื่อง “สติ” มาประยุกต์ใช้ในมิติของการพัฒนา จิตใจ การศึกษา และสภาวะทางจิต ซึ่งสอดคล้องกับแนวโน้มการศึกษาพุทธจิตวิทยาและศาสตร์ด้าน mindfulness ในระดับสากล องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ คือ การมองเห็นว่า “สติ” ในแนวทางของ ผู้เขียนมิได้ถูกจำกัดอยู่ในฐานะเครื่องมือของการปฏิบัติธรรมเท่านั้น แต่ยังทำหน้าที่เป็นกระบวนการสร้าง “ปัญญาภายใน” (inner wisdom) ที่ช่วยให้บุคคลสามารถรู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเอง ได้อย่างต่อเนื่อง อันนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งด้านจิตใจ สังคม และจริยธรรม แนวคิดดังกล่าวสะท้อนให้ เห็นการบูรณาการระหว่างหลักพุทธธรรมกับศาสตร์สมัยใหม่ด้านการพัฒนามนุษย์อย่างเป็นรูปธรรม ผู้วิจารณ์ เห็นว่า หนังสือเล่มนี้สามารถต่อยอดเป็นกรอบแนวคิดสำหรับการศึกษาวิจัยเชิงพุทธบูรณาการได้ในหลายมิติ เช่น การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเจริญสติกับสภาวะทางจิต การลดความเครียดในองค์กร การพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา หรือการประยุกต์ใช้สติในกระบวนการเรียนรู้เชิงใคร่ครวญ (contemplative learning) ซึ่งเป็นแนวทางที่ได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นในวงวิชาการระดับนานาชาติ



## ในเชิงข้อเสนอแนะ

ควรมีการนำเนื้อหาและแนวคิดจากหนังสือเล่มนี้ไปประยุกต์ใช้ในระบบการศึกษาและการพัฒนาบุคลากรอย่างเป็นรูปธรรม โดยเฉพาะในระดับอุดมศึกษาและหน่วยงานด้านสุขภาพจิต เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง ควบคู่ไปกับการพัฒนาทักษะทางวิชาชีพ อีกทั้งควรมีการศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์เพิ่มเติมเกี่ยวกับผลของการฝึกสติตามแนวทางของผู้เขียนต่อคุณภาพชีวิตและสุขภาวะทางจิตของผู้ปฏิบัติในบริบทสังคมไทยร่วมสมัย

## เอกสารอ้างอิง

- กิตติพงษ์ ถิ่นศรี, & สมเดช นามเกต. (2566). สติและสมาธิที่ถูกต้อง. *วารสารมณีเชษฐาราม วัดจอมมณี*, 4(2566), 396–411.
- ชยสาร ภิภุ. (2561). *เจริญสติ เจริญปัญญา*. มูลนิธิปัญญาประทีป.
- ปยุตโต, ป. อ. (2540). *พุทธธรรม* (ฉบับปรับปรุง). มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระไพศาล วิสาโล. (2560). *รู้ต้นและเบิกบาน*. เครือข่ายพุทธิกา.
- พระวิโมกข์ เมธีโน. (2559). *ฝึกสติให้เกิดปัญญา*. อมรินทร์ธรรมะ.
- พุทธทาสภิกขุ. (2537). *ธรรมะคือธรรมชาติ*. ธรรมสภา.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2540). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- แม่ชีวิไลพร ขอนพันธ์, ภารดี พูลประภาเอี่ยมเจริญ, ชญานันท์ อัสวธรรมนนท์, & พลสรรค์ สิริเดชนนท์. (2567). แนวคิดและหลักการการพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวสติปัฏฐาน 4. *พระพุทธศาสนากับปัญญาประดิษฐ์*, 1(1), 91–103.
- Aphichando P.S.E. (2023). Mindfulness, Wisdom and Life Development: The Relationship Between Buddhism and Humanity. *Journal of Life Studies*, 1(1), 40–57.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

