

## วิธีสร้างสติด้วยการเห็นกายในกาย

โดย.....สมชาย เม่นเข้ม

ในตอนที่แล้ว ผู้เขียนเขียนถึงการเจริญสมณะหรือการสร้าง “ความสงบ” ด้วยอานาปานสติหรือการกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เป็นอารมณ์เดียว หยุดวิตกจิรา (ความตรึง ความตรง) ขณะปฏิบัติคิดโน่นคิดนี่ก็เตือนใจตนเองว่า คิดนอกๆ เกิดความปวดเมื่อยล้า ก็ปวดหนอยๆ เมื่อยหนอยๆ ไม่มีวิตกจิรา คือ ไม่คิดจินตนาการต่อไป ไม่ขยายความต่อไป ความสงบที่ว่านี้ทำให้หยุดความวุ่นวายทางจิตหรือเรียกว่า ขณิกสมาธิ ท่าน ป.อ. ปยุตโตเขียนในหนังสือของท่านที่ชื่อว่า พุทธธรรม (ฉบับเดิม) หน้า ๓๓๐ ว่า ขณิกสมาธิ เป็นสมาธิชั่วขณะที่คนสามัญทั่วไปสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตประจำวัน นอกจากนั้น ท่านยังกล่าวถึงความสงบในระดับโลกียะด้วยว่า การเจริญสมณะจนถึงได้มาน ๘ (รูปมาน ๔ อรูปมาน ๔) “ก็ยังเป็นเพียงโลกีย์เท่านั้น” (น. ๓๓๔) ยังไม่ถึงเป้าหมายของพุทธธรรม เพราะหลุดพ้นได้ชั่วคราว

อย่างไรก็ตาม แม้จะหลุดพ้นได้ชั่วคราว ก็นับว่าเป็นขั้นตอนในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดสติคนเราถ้าไม่สงบแล้วจะไม่เกิดสติได้เลย จะดำรงชีวิตไปแบบอัตโนมัติ เช่น ขณะออกจากบ้านก็จะเช็คเตาแก๊ส ปิดหน้าต่าง ประตู แต่บางครั้งมักจะถามตนเองว่าปิดโน่นปิดนี่หรือยัง นั่นเป็นเพราะทำไปโดยอัตโนมัติ มิใช่ทำด้วยสติ พระภิกษุบางรูปท่านแนะนำให้นึกคำว่า “มีสติ ทำโน่นทำนี่” เช่น “มีสติปิดประตู” เป็นต้น การมีสติเช่นนี้นำไปใช้ในเรื่องอื่นๆ ได้ด้วยการเตือนตนเองให้มีสติไม่ประมาท

ท่านป.อ. ปยุตโต อธิบายคำว่า “สติ” ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ ว่า สติ แปลว่า ความระลึกได้, นึกได้, ความไม่ผลล, การคุมใจไว้ หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง, จำการที่ทำและคำที่พูดแล้ว แม้นานได้ และในพุทธธรรม ท่านก็กล่าวถึง สติใน ๒ ระดับ ระดับแรก สติเป็นอัปปมาทธรรม (mindfulness; watchfulness) คือ สตินำไปสู่ความไม่ประมาท (น.๓๑๑) โดยท่านเขียนว่า “อัปปมาทนี่เป็นหลักธรรมสำคัญยิ่งสำหรับความก้าวหน้าในระบบจริยธรรม มักให้ความหมายว่า การเป็นอยู่โดยไม่ขาดสติ ซึ่งขยายความได้ว่า มีความระมัดระวังอยู่เสมอ ไม่ยอมถลาลงไปในทางเสื่อมและไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความเจริญก้าวหน้า...” (น.๓๑๒) และในส่วนที่สูงขึ้นไป สติ คือ ปัจจัยในการพัฒนาปัญญาและกำจัดอวิชชาเสีย นี้ก็มุ่งเข้าสู่พุทธธรรมอย่างแท้จริง ด้วยเหตุนี้ภาษาที่เราใช้มาซึ่งจริงปรากฏเป็นวลีว่า “สติปัญญา” แต่สติปัญญาที่เราเข้าใจนั้นคนละเรื่องกับ สติและปัญญาในพุทธธรรม

ในบทความนี้ จะมุ่งอยู่ในการสร้างสติไม่ประมาทเป็นหลักการเบื้องต้น เพราะหากเราไม่ประมาท ความเสียหายย่อมไม่เกิดขึ้น สติย่อมเกิดตามมา ดังพุทธพจน์ว่า “สติ เตสุ นิวารณ” การมีสติป้องกันความเลวร้ายได้

แต่คำถามย่อมมีเช่นเดียวกับที่คนหลายคนมักจะถามว่า การปฏิบัติสมาธิคือการนั่งหลับตาเท่านั้นหรือ จะได้อะไร แต่พอได้อ่านอานาปานสติสูตรแล้วจะพบว่ามิใช่โรมากว่านั้น(โปรดดูรายละเอียดในบทความฉบับที่แล้ว) ตอนนี้อาจจะมีคำถามว่า จะสร้างสติได้อย่างไร แค่นี้ก็มีสติทำโน่น มีสติทำนี่ จะได้อะไรสักเท่าใด ก็นับว่าเป็นคำถามที่ดีที่ผู้เขียนเองก็เคยคิดเช่นกัน แต่เมื่อได้อ่านเรื่องสติปัญญา ๔ แล้ว ก็พบว่า สติปัญญา ๔ เป็นแบบฝึกหัดการพัฒนาสติได้ยอดเยี่ยม

### เราลองมาดูสติปัญญา ๔ กันนะครับ

ท่าน ป.อ. ปยุตโต อธิบายว่า สติปัญญา คือ ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน, การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพียงไปตามอำนาจกิเลส มี ๔ อย่างคือ

กายานุปัสสนา สติปัญญา คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกาย เวทนานุปัสสนา สติปัญญา คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันเวทนา จิตตานุปัสสนา สติปัญญา คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันจิตหรือสภาพและอาการของจิต ธรรมานุปัสสนา สติปัญญา คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันธรรม

### เห็นกายในกาย

“[๒๕๕] ดูรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงบำเพ็ญสติปัญญา ๔ ให้บริบูรณ์ได้ ดูรภิกษุทั้งหลายสมัยใด เมื่อภิกษุหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว หรือ เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้นหรือเมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น สำเนียงอยู่ ว่าเรจักเป็นผู้กำหนด รู้กองลมทั้งปวง หายใจออก ว่าเรจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า สำเนียงอยู่ว่าเรจักระงับกายสังขาร(ลมหายใจ) หายใจออก ว่าเรจักระงับกายสังขารหายใจเข้า ดูรภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายมี ความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัด

# สรุปคำวินิจฉัยยึดทรัพย์ ทักซิณ 4.6 หมื่นลาน

ต่อจากหน้า 11

มกราคมและจนท. ซึ่งเป็นผู้แทนรวม 4 คน ร่วมเป็นคณะกรรมการดังกล่าว ส่วนจนท. และทศท. แม้จะแปลงเป็นบริษัทแล้วแต่ทั้งสองหน่วยงานแต่ก็ยังคงมีสถานะเป็นรัฐวิสาหกิจอยู่ในกำกับของกระทรวงไอซีที อีกทั้งผู้ที่ดำรงตำแหน่งร.กระทรวงต่างๆ ก็เป็นสมาชิกพรรคทศท.

โดยที่มีผู้ถูกกล่าวหาเป็นหัวหน้าพรรคอยู่ในขณะนั้น ประกอบกับทั้งสามกรณีเป็นการเริ่มต้นร้องขอมาจากชินคอร์ป และบริษัทที่เกี่ยวข้องทั้ง 3 กรณี ฟังจากคำเบิกความจากผู้จัดการผลป.ทศท. ฯลฯ ได้ความว่าคณะกรรมการกลั่นกรองได้พิจารณาหลักการตามที่เอไอเอสเสนอต่อทศท.ในวันที่ 21 และ 28 สิงหาคม และเป็นวาระจริงทั้งสองครั้งไม่ได้เสนอโดยฝ่ายบริหารผลป.ดังที่ได้ปฏิบัติมา

ส่วนกรณีการใช้เครือข่ายร่วนนั้นก็ไม่เป็นไปตามขั้นตอนที่ปฏิบัติ และมีการตอบสนองเอไอเอสอย่างรวดเร็ว เช่นเดียวกับกรณีดาวเทียมสื่อสารในประเทศ ก็มีวิธีการทำนองเดียวกัน คือให้ร.ว.คมนาคมอนุมัติไปก่อนที่คณะกรรมการจะรับรายงานการประชุม

ปรากฏจากบันทึกของบรรดาศักดิ์ อูวรโธ เป็นเรื่องที่ไม่สมควร เนื่องจากสัญญาสัมปทาน มีผู้ถูกกล่าวหาเป็นนายกฯ จึงให้ถอนเรื่องออกไป ขณะที่ผอ.ส่วนวางแผนการเงินก็เบิกความประกอบว่า

การดำเนินการเรื่องนี้ก่อนข้างรวดเร็ว และพยายามเสนอให้ทัน 12 เม.ย. 2544 ที่มี

การประชุมคณะกรรมการทศท. เป็นการเอื้อประโยชน์แก่ผู้ถูกกล่าวหา ข้อเท็จจริงฟังได้ว่าทั้ง 5 กรณีเป็นผลจากการปฏิบัติหน้าที่ใช้อำนาจรัฐเอื้อธุรกิจชินคอร์ป.....มติเสียงข้างมาก

8. กรณีให้ทรัพย์สินตกเป็นของแผ่นดินหรือไม่เมื่อผลเป็นการเอื้อประโยชน์. โดยตรงต่อชินคอร์ป และมีผลต่อมูลค่าหุ้นที่เพิ่มขึ้น ทำให้นักลงทุนในตลาดหลักทรัพย์เกิดความเชื่อมั่น ดังนั้นเงินปันผลค่าหุ้น และเงินขายหุ้นชินคอร์ปให้กับเพมาเส็กจึงเป็นทรัพย์สินที่ได้มาโดยไม่สมควร

ในฐานะดำรงตำแหน่งนายกฯ ซึ่งศาลมีอำนาจสั่งให้ตกเป็นของแผ่นดินได้ตามประกาศปค.ฉบับที่ 30 ประกอบพรบ.รธน.ว่า ปปช. แต่โดยที่ผู้คัดค้าน 1 ร้องคัดค้านในประเด็นสินสมรสจึงเห็นควรวินิจฉัยเสียก่อนว่าศาลจะให้เงินในส่วนของผู้คัดค้านที่ 1 ตกเป็นของแผ่นดินได้หรือไม่

กรณีนี้เห็นว่าการจะให้ความคุ้มครองในทรัพย์สินนั้นต้องได้ความว่าทรัพย์สินดังกล่าวได้มาโดยชอบและในทางที่สมควร

คดีนี้ได้ความจากการไต่สวนว่าผู้ถูกกล่าวหาและผู้คัดค้านที่ 1 เป็นผู้ร่วมก่อตั้งชินคอร์ป และหุ้นที่ทั้งสองคนถือหุ้นก็มีมาก และในสัดส่วนที่สูง และทั้งคู่มิใช่ร่วมกันตลอดมาและผู้คัดค้านที่ 1 ก็เป็นผู้จัดการทรัพย์สินการที่ขายแอมเพิลริช และขายหุ้นชินคอร์ปให้กับแอมเพิลริช ก็ได้ความว่า ผู้คัดค้านที่ 1 ได้จ่ายเงินให้กับผู้ถูกกล่าวหาไปก่อน นอกจาก



อธิษฐานและโทษในโลกละเสียได้อยู่ ดูรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวลมหายใจออก ลมหายใจเข้านี้เป็นกายชนิดหนึ่งในพวกกาย เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายมีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอธิษฐานและโทษในโลกละเสียได้อยู่ ฯ ดู อานาปานสติสูตร อนุปทวรรค อุปริปัญญาสก์ มัชฌิมนิคาเยปิฎก เล่มที่ ๑๔ (พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๖)

การเห็นกายในกาย คือ การกำหนดลมหายใจหรือที่เรียกว่า กายสังขาร เป็นการฝึกการมีสติด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ด้วยความรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ตามพระสูตรบันทึกว่าการปฏิบัติเช่นนี้ย่อมมี ความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอธิษฐานและโทษในโลกละเสียได้ อธิษฐานในที่นี้ หมายถึง ความโลภ โทมนัส หมายถึงความทุกข์ทางใจ นำสังเกตว่า การมีสติในขั้นนี้ คือ การเห็นกายในกาย จะช่วยละความโลภและความทุกข์ใจได้

ลองไปทำดูนะครับ อัดตahi อัดโนนาโธ ตนเองเป็นที่พึ่งแห่งตน ถ้าเราไม่ทำเองย่อมมีอาจรู้ได้จริง