

สติกับสบาย

เมื่อเราได้กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอา
ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรด
นิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอสบาย ๆ หลังของเรา
เบา ๆ หลังพอสบาย ๆ คล้าย ๆ กับเรานอนหลับ อย่าไปบีบหัวตา
อย่ากดลูกนัยน์ตา ขยับเนื้อขยับตัวของเราให้ดี กะคะเนให้เลือดลม
ในตัวเดินได้สะดวก เราจะได้ไม่ปวดไม่เมื่อย

**ความสบายนี้เป็นหัวใจของการปฏิบัติธรรม สติกับสบาย
จะต้องไปคู่กัน** ไม่ว่าเราจะปฏิบัติธรรมด้วยวิธีการอย่างไร จะปฏิบัติ
แบบไหนก็ตาม หลักมีอยู่ว่าจะต้องให้สติกับสบายไปคู่กัน

สติ จะต้องระลึกรู้ถึงสิ่งที่ครูบาอาจารย์ท่านแนะนำสั่งสอน
ถ้าของหลวงปู่วัดปากน้ำ ท่านให้กำหนดบริกรรมนิมิตเป็นดวงใสกับ
บริกรรมภาวนา สัมมา อะระหัง จะต้องไม่เผลอจากบริกรรมทั้งสอง

อย่างนี้เรียกว่า มีสติ แต่วิธีการกำหนดสตินั้นต้องทำอย่างสบาย ๆ
ตรงนี้สำคัญ อย่าฝืนผ่านกันนะ

สติกับสบายทั้งสองจะต้องไปคู่กันตลอดเส้นทาง
ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งถึงที่หมายปลายทาง ถ้าไป
ด้วยกันเมื่อไรจะทำให้ใจเราหยุดนิ่งได้ง่าย และหลังจาก
ใจหยุดแล้วก็จะเข้าถึงดวงธรรมภายใน หลักก็มีอยู่
อย่างนี้ อย่างนั่งแบบขุ่นมัวเร่าร้อนหรือนั่งแบบฮึดฮัด
อย่างนี้ไม่ได้ผล จะต้องทำอารมณ์ให้สบาย ๆ

สำหรับท่านั่งที่กล่าวไปเบื้องต้นนั้น เป็นท่านั่งมาตรฐานของ
การปฏิบัติธรรม ซึ่งหลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ท่านถอดแบบ
มาจากผู้รู้ภายใน คือ พระธรรมกายภายในนั่นเอง

พระธรรมกายภายในเป็นผู้รู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอดในธรรม
ทั้งหลาย ท่านมีปกติ是这样 คือ นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย
มือขวาทับมือซ้าย โดยเฉพาะนิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือ
ข้างซ้ายตรงนี้สำคัญนะ แล้วถ้าเราดึงฝ่ามือทั้งสองให้ชิดติดลำตัวได้
กายจะตั้งตรงทีเดียว นี่คือการนั่งมาตรฐาน เป็นท่านั่งที่สมบูรณ์
เป็นท่านั่งที่เราควรจะศึกษาเอาไว้ให้ดี

แต่ในแง่การปฏิบัติจริง ๆ ที่บ้านเราจะนั่งท่าไหนก็ได้ให้อยู่ใน
อิริยาบถที่สบาย จะนั่งพิงข้างฝา นั่งห้อยเท้า หรือนั่งพับเพียบก็ได้
ให้มีความรู้สึกว่าร่ากายสบาย แล้วก็กำหนดสติกับสบายไปคู่กัน



แล้วก็สำรวจตรวจตราดูว่า มีส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเราเกร็งมีย
สังเกตดู ตรวจตราดูให้ดี

วิธีปรับใจให้สบาย

เมื่อร่างกายอยู่ในท่าที่ถูกส่วนแล้ว ต่อจากนั้นก็ปรับใจของเราให้
สบาย ๆ ใจจะสบายได้มีวิธีคิดในเรื่องสบายอยู่หลายวิธี พระพุทธเจ้า
ท่านแนะนำสั่งสอนมีอยู่ถึง ๑๐ วิธี เขาเรียกว่า อนุสติ ๑๐* ตั้งแต่
พุทธานุสติ อัมมานุสติ สังฆานุสติ เป็นต้น คือถ้าใจคิดอย่างนั้น
แล้วอารมณ์สบายปลอดภัยไปร่ง นั่นเป็นวิธีการหนึ่ง

บางท่านอาจจะนึกถึงธรรมชาติทำให้อารมณ์รู้สึกสบาย ปลอดภัย
มีอารมณ์อยากจะทำภาวนา อยากจะทำใจให้หยุดนิ่ง อย่างนี้ก็มี

แต่วิธีลัดที่สุดก็คือ ทำใจให้ว่าง ๆ นิ่งเฉย ๆ ทำตัว
ประหนึ่งว่า เราอยู่คนเดียวในโลก ไม่มีพันธะผูกพันกับ
เรื่องใด ๆ ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการศึกษาเล่าเรียน
เรื่องครอบครัว เรื่องธุรกิจการงาน หรือเรื่องอะไรที่
นอกเหนือจากนี้ ทำเป็นเหมือนกับว่าเราอยู่คนเดียว
ในโลกจริง ๆ หรือสมมติตัวเราอยู่กลางอวกาศโล่ง ๆ

* อนุสติ ๑๐ คือ ๑. พุทธานุสติ - ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า ๒. อัมมานุสติ - ระลึกถึงคุณ
พระธรรม ๓. สังฆานุสติ - ระลึกถึงคุณพระสงฆ์ ๔. สีลานุสติ - ระลึกถึงศีลที่ตนรักษា
๕. จาคานุสติ - ระลึกถึงทานที่ตนบริจาค ๖. เทวดานุสติ - ระลึกถึงคุณที่ทำให้ตนเป็น
เทวดา ๗. มรณฺสติ - ระลึกถึงความตาย ๘. กายคตาสติ - ระลึกทั่วไปในกายให้เห็นว่า
ไม่งาม ๙. อานาปานสติ - กำหนดลมหายใจเข้าออก ๑๐. อุปสมานุสติ - ระลึกถึงธรรม
เป็นที่สงบระงับกิเลสและความทุกข์ คือ นิพพาน

ไม่มีสรรพสัตว์สรรพสิ่ง คน สัตว์ สิ่งของไม่มี อย่างนี้
เป็นทางลัดที่จะทำให้ใจเราปลอดโปร่งสบาย

คำว่า “สบาย” ของหลวงพ่อบุญนี้

สบายเบื้องต้นก็คือ รู้สึกเฉย ๆ ภาษารวมมะเขารู้สึกว่า อทุกข์ขมสุข
(อะ-ทุกข์-มะ-สุข) คือ จะเรียกว่าสุขก็ไม่เชิง ทุกข์ก็ไม่ใช่ในเบื้องต้น
มันอยู่ในสภาพที่เฉย ๆ แล้วเราก็อำใจว่าง ๆ เหมือนอย่างพระพุทธเจ้า
สอนว่า ให้มองโลกนี้ให้ว่างเปล่า ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ ไม่มีสิ่งของ ใจว่าง ๆ
นี่ ๗ นี่คือความหมายของคำว่า สบาย ของหลวงพ่อบุญเบื้องต้น

แล้วเราก็อาศัยจุดนี้แหละ จุดที่เรารักษาใจที่เป็นกลาง ๆ
ว่าง ๆ โล่ง ๆ นิ่ง ๆ เฉย ๆ ถ้าเรารักษาอารมณ์นี้ให้สม่ำเสมอ ด้วยใจที่
เยือกเย็น ไม่เร่งร้อน เร่งรีบ ประคองอารมณ์นี้ต่อไปเรื่อย ๆ ใน
ตำแหน่งที่ใจเราตั้งมั่นแล้วรู้สึก ว่า สบาย ปลอดโปร่ง มีความรู้สึก
พึงพอใจกับอารมณ์ชนิดนี้ ความรู้สึกชนิดนี้ ไม่ช้าเราจะเข้าถึงจุด
แห่งความสบายที่แท้จริง ซึ่งจะมีความรู้สึกที่แตกต่างจากคำว่า
สบาย ในเบื้องต้นของหลวงพ่อบุญ

เพราะฉะนั้นคำว่า “สบาย” คำเดียวกัน แต่ปริมาณแห่งความ
สบายนั้นมันจะไม่เท่ากัน ตั้งแต่สบายในระดับมีปริมาณน้อย จน
กระทั่งมีปริมาณเพิ่มพูนขึ้น ดังนั้นตอนนี้เราแสวงหาอารมณ์สบาย
กันเสียก่อน

โดยการทำใจให้ว่าง ๆ นิ่ง ๆ โล่ง ๆ เฉย ๆ เหมือนอยู่กลาง
อวกาศ เมื่ออารมณ์เราสบายและมีสติ เดียวเราคอยดูนะ สิ่งที่เราเคย
คิดว่ามันยาก มันจะกลายเป็นของง่ายสำหรับเรา



ธรรมะภายใน

ธรรมะเราเคยได้ยินได้ฟังว่าเป็นเรื่องลึกซึ้ง ยากต่อการเข้าถึง จะต้องใช้ความเพียรกันอย่างอุกฤษฏ์ ต้องไปอยู่ในสถานที่ที่แตกต่างจากบ้านเรือนของเราจึงจะเข้าถึง นั่นคือสิ่งที่เราได้ยินได้ฟังกันมา แต่เดี๋ยวนี้เราจับหลักได้แล้ว เราจะได้ยินสิ่งที่แปลกออกไป นั่นคือธรรมะแม้เป็นของลึกซึ้งแต่ก็เข้าถึงได้อย่างง่าย ๆ ด้วยวิธีการง่าย ๆ โดยการกำหนดสติกับสบาย

คำว่า “ธรรมะ” แปลได้หลายอย่าง ในตำราพระพุทธศาสนามีผู้รวบรวมความหมายได้กว่า ๕๐ ความหมาย แต่ส่วนใหญ่มักจะมาลงว่า ธรรมะ คือ ความสะอาด ความบริสุทธิ์ ความถูกต้องดีงาม

บางแห่งกล่าวถึงลักษณะที่เดียวว่า ธรรมะนั้นมีลักษณะเป็นดวงกลม ๆ ไส ๆ บางท่านได้กล่าวถึงธรรมะก็คือธรรมกาย เป็นองค์พระใส ๆ ไสเหมือนเพชร ตั้งอยู่ภายในกายของเรา เมื่อใจเราสบาย ใจเราก็จะหยุดนิ่งได้อย่างง่าย ๆ พอหยุดนิ่งแล้วเราก็จะเข้าถึงธรรมอย่างนี้

หลวงปู่วัดปากน้ำท่านค้นพบไปเจอ “ดวงธรรมภายใน” ซึ่งตรงกับคำสอนของพระพุทธเจ้า ธรรมเบื้องต้นนั้นจะเป็นดวงใสบริสุทธิ์ กลมรอบตัว อย่างเล็กขนาดดวงดาวในอากาศ อย่างกลางก็ขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ อย่างใหญ่ขนาดพระอาทิตย์ตอนเที่ยงวัน

และท่านก็ค้นพบว่า เมื่อใจหยุดนิ่งอย่างสบาย ๆ ที่กลางดวงธรรมนั้นไม่ช้าก็จะเข้าถึงกายภายในต่าง ๆ ที่ซ้อนกันเป็นชั้น ๆ เข้าไป

เรียนใดฤาจักสู้
เรียนอื่นของมารา
เรียนหยุดพุทธศาสนา
พ้นจากมารบีบคั้น

วิชา
เขานั้น
พาหลุด
กลั่นแกล้งอนันต์กาล

ตะวันธรรม