

๑๓

สัญญาแห่งความสำเร็จ

วันอาทิตย์ที่ ๒๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๘ (๐๙.๓๐ น.)

ปรบกาย

เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไป ให้ลูกทุกคนตั้งใจให้แน่ว มุ่งตรงต่อหนทางพระ
นิพพานกันทุกๆ คนนะลูกนะ

ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย
ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตัก
พอสบายๆ

หลับตาเบาๆ พอสบายๆ คล้ายๆ กับตอนที่เรากำลังจะหลับ
อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา

ปรับใจ

แล้วทำใจให้เบิกบาน ให้แจ่มชื่น ให้สะอาด ให้บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่ง ไม่ว่าเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปลด ให้อ่อน ให้อ่อน ให้อ่อน ทำใจให้อ่อน

แล้วมาสมมติว่า ภายในร่างกายของเรานั้นปราศจากอวัยวะ ไม่มีปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ เป็นต้น ให้เป็นที่โล่งๆ ว่างๆ เป็น ปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง คล้ายลูกโป่งที่เราอดลมเข้าไป ให้กลวง ภายใน คล้ายท่อแก้ว ท่อเพชรใสๆ

วางใจ

คราวนี้เราก็น้อมใจมาหยุดนิ่งๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่ง อยู่ในกลางท้องของเรา ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ

โดยสมมติว่า เราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น นำมาขึงให้ตึง จากสะดือทะลุไปด้านหลังเส้นหนึ่ง จากด้านขวาทะลุมาด้านซ้าย อีกเส้นหนึ่ง ให้เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดจะเล็ก เท่ากับปลายเข็ม เหนือจุดตัดของเส้นด้ายขึ้นมา ๒ นิ้วมือ เรียกว่าศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ หรือง่ายๆ ว่าอยู่ในกลางท้องเรา ให้เอาใจที่คิดแวบไปแวบมาในเรื่องราวต่างๆ นั้น มาหยุดนิ่งๆ อยู่ที่ตรงนี้



บริกรรมนิมิต

กำหนดบริกรรมนิมิตเป็นเครื่องหมายที่ใส สะอาด บริสุทธิ์ ประดุจเพชรลูกที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีตำหนิเลย ไม่มีขีดข่วนคล้าย ขนแมว โตเท่ากับแก้วตาของเราหรือเท่าที่เราจะนึกได้ เป็นเพชร สักเม็ดหนึ่งใสๆ แต่ว่ากลมรอบตัว ไม่ได้เจียรระโนเหลี่ยม

ถ้าหากว่าไม่เคยนึก ไม่เคยดูว่าแก้วตาโตเท่าไร ก็ให้นึกกว่า ขนาดเท่าดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ หรือดวงดาวในอากาศ อย่างใด อย่างหนึ่ง กลมรอบตัวเหมือนดวงแก้ว ใส่บริสุทธิ์ประดุจเพชร ใสๆ ที่ต้องแสง

กำหนดเครื่องหมายนี้เรียกว่า **บริกรรมนิมิต** เป็นภาพทาง ใจที่เรานึกอย่างเบาสบายคล้ายๆ กับเรานึกถึงเรื่องที่เราชอบ ที่ เราคุ้นเคย นึกเพชรสักเม็ดหนึ่งในกลางท้องของเรา อยู่ฐานที่ ๗ คือ ในระดับที่เหนือจากสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ประมาณตรงนี้ อย่า ถึงกับเป็นเครื่องกังวลว่าจะตรงเป๊ะเลยไหม ไม่ต้องกังวลขนาดนั้น

ความสำคัญของฐานที่ ๗

ฐานที่ ๗ ตรงนี้สำคัญ นอกจากเป็นที่เกิด ที่ดับ ที่หลับ และ ที่ตื่น ยังเป็นทางไปสู่อายตณนิพพาน เป็นทางสายกลางภายใน โดยมีจุดเริ่มต้นที่ศูนย์กลางกายตรงนี้

เป็นจุดเริ่มต้นของหนทางแห่งพระอริยเจ้าที่เรียกว่า **อริยมรรค**

เป็นเส้นทางสายกลางภายในที่เรียกว่า **มัชฌิมาปฏิปทา**

บางทีก็เรียกว่า **วิสุทธิมรรค** เป็นต้นทางแห่งความบริสุทธิ์
จากสรรพกิเลสทั้งหลาย จากความโลภ ความโกรธ ความหลง
ความไม่รู้จริงอันใดหมดสิ้นไป

หรือบางทีก็เรียกว่า **วิมุตติมรรค** ทางแห่งความหลุดพ้น
จากกิเลสอาสวะ

เราจะต้องมาเริ่มต้นหยุดที่ตรงนี้ หยุดใจนิ่งๆ นุ่มๆ ละมุน
ละไม สบาย ตรีนึกถึงบริกรรมนิมิตเป็นเพชรใสๆ ลักเม็ดหนึ่ง

บริกรรมภาวนา

พร้อมกับประคองใจด้วยบริกรรมภาวนาในใจเบาๆ โดย
เสียงของคำภาวนาเป็นเสียงที่ละเอียดอ่อน ดังออกมาจากในกลาง
ท้องของเรา เหมือนมาจากแหล่งแห่งความบริสุทธิ์ภายใน

เราภาวนาในใจเบาๆ สม่่าเสมอ พร้อมกับตรีนึกถึงดวง
ใสๆ เพชรใสๆ ภาวนาว่า สัมมาอะระหัง

ทุกครั้งที่นึกถึงบริกรรมนิมิตดวงใสๆ เหมือนเพชร ก็จะต้อง
ไม่ลืมภาวนาสัมมาอะระหัง ภาวนาเรื่อยไปเลยจนกว่าใจจะหยุดนิ่ง
เวลาใจหยุดนิ่ง จะไม่ไปคิดเรื่องอื่น เรื่องคน สัตว์ สิ่งของ ก็จะไม่
ไปคิด จะนิ่งๆ เฉยๆ อยู่กับดวงใสๆ เหมือนกับเพชร

พอหยุดนิ่ง จะทิ้งคำภาวนาไป มีอาการคล้ายๆ กับเราลืมภาวนา หรือไม่อยากจะภาวนาต่อไป อยากจะรักษาใจหยุดใจนิ่งที่กลางดวงใสๆ อย่างนี้อย่างเดียว ถ้ามีอารมณ์อย่างนี้ เกิดความรู้สึกอย่างนี้ และไม่พุ่งไปที่อื่น เราก็ไม่ต้องย้อนกลับมาภาวนาใหม่ ให้รักษาใจหยุดนิ่งอย่างเดียว

หยุดเป็นตัวสำเร็จ

หยุดนี้แหละเป็นตัวสำเร็จ ที่ทำให้เราเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัว ถึงพุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ ซึ่งเป็นที่พึ่งที่ระลึกที่สูงสุดของเรา สิ่งอื่นไม่ใช่ และมีอยู่ในตัวของมนุษย์ทุกคนในโลก ไม่ว่าจะเป็นเชื้อชาติ ศาสนา และเผ่าพันธุ์ใด จะรู้หรือไม่รู้จักตาม ก็มีอยู่ แต่ว่ามนุษย์ไม่ได้เฉลียวใจว่ามีสิ่งนี้อยู่ภายใน

เพราะฉะนั้น เริ่มต้นจะต้องหยุดใจให้ได้ก่อน หยุดจะใช้ตลอดเส้นทาง ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ แปลว่าหยุดใจอย่างเดียว ไม่ต้องไปทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้

สภาวะธรรมภายใน

พอถูกส่วน เดี่ยวจะเห็นขึ้นมาเอง ตัวจะโล่ง โปร่ง เบาสบาย ตัวขยายหายไป แล้วแสงสว่างก็จะเกิด ทำให้เราเห็นภาพดวงธรรมภายในเป็นดวงใสๆ ใสเกินใส ใสเหมือนน้ำ เหมือนกระจกคันฉ่องส่องเงาหน้าบ้าง เหมือนเพชรบ้าง หรือยิ่งกว่านั้นจะปรากฏเกิดขึ้นมา

เราจะเห็นกายในกาย กายมนุษย์ กายทิพย์ กายรูปพรหม
กายอรูปพรหม กายธรรมโคตรภู กายธรรมพระโสดาบัน กาย
ธรรมพระสกิทาคามี กายธรรมพระอนาคามี กายธรรมพระอรหัต
ทุกๆ กายที่ซ้อนกันอยู่ภายใน เป็นกายภายในที่มีอยู่แล้ว

เพราะฉะนั้น ไม่ต้องไปทำอะไรที่นอกเหนือจากนี้ ให้หยุด
กับนิ่งอย่างเดียว ไม่ต้องไปพิจารณาอะไร **พิจารณาใช้ก่อนหนึ่ง**
เพื่อให้ใจปลดปล่อยวางจากเครื่องกังวล จากคน สัตว์ สิ่งของ
จากสิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่นสารของชีวิต พอปลดปล่อยวางแล้ว
ก็ไม่ต้องพิจารณาอะไรอีกเลย หยุดนิ่งเฉยๆ

การพิจารณา มี ๒ ระดับ

จินตามยปัญญา คือ ระดับใช้ความคิด

ภาวนามยปัญญา คือ การพิจารณาโดยไม่ต้องใช้ความคิด
พอจิตสงบ ความสว่างเกิด จะเห็นไปตามความเป็นจริงว่า สิ่งใดที่
เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็รู้ว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สิ่ง
ใดที่เป็น นิจจัง สุขัง อัตตา ก็ทั้งรู้ทั้งเห็นว่าเป็นนิจจัง สุขัง อัตตา
แล้วก็จะปลดปล่อยวางสิ่งที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไปเอง เพื่อ
ที่จะไปเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับนิจจัง สุขัง อัตตา



ยากตรงหยุดแรก

สำคัญตรง **หยุดนี้แหละ ต้องฝึกให้ได้** มันจะยากตอนแรก เพราะเราไม่คุ้นเคยกับการเอาใจมาหยุดนิ่งอยู่ภายใน เราปล่อยให้ใจเตลิดเปิดเปิงไปนึกถึงเรื่องราวต่างๆ ในคน สัตว์ สิ่งของ เรื่องที่เราเคยศึกษาเล่าเรียนหรือที่ต้องทำมาหากิน ซึ่งเราคุ้นเคย ถูกความอยากกระตุ้นออกไปให้เราไปติดในสิ่งเหล่านั้น ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ อะไรต่างๆ

**จะยากตอนแรกนิดหนึ่ง แต่ก็ยากไม่มาก ถ้าหากเรา
รู้วิธี ก็ไม่ยาก**

ประกอบใจ

ดังนั้น ต้องประกอบใจให้หยุดนิ่งด้วยกรรมภาวนาสัมมา อะระหังเรื่อยไป ไม่ต้องทำอะไรมากนอกเหนือจากนี้ ประกอบใจไปเบาๆ

ทีนี้ถ้านึกกรรมนิมิตไม่ออก ก็ไม่ต้องไปนึก นิ่งๆ เฉยๆ แค่อัดเปลือกตาให้ขนตาชนกัน ขนตาของเปลือกตากับขนตาของเปลือกตาล่างแค่สัมผัสกัน และหลังจากนั้นลืมไปเลยว่า เรามีลูกขนย่นตา นิ่งนิ่งๆ นุ่มๆ สบายๆ นึกไม่ออกก็ไม่ต้องไปนึก ไม่เห็นก็ไม่ใช่ไร วัตถุประสงค์ต้องการเพียงหยุดกับนิ่ง

ถ้าหยุดกับนิ่งได้ เดี่ยวก็เห็นเอง เพราะทุกสิ่งมีอยู่แล้ว
ภายใน ไม่ว่าจะอารมณ์สบาย ความสุขที่แท้จริง แสงสว่าง
ภายใน เวทนา จิต ธรรม มีอยู่แล้วในตัว แต่ว่าเราจะต้องไปเห็น
สิ่งเหล่านั้นโดยวิธีการหยุดกับนิ่ง

เพราะฉะนั้น จับหลักให้ได้ว่า หยุดกับนิ่งนี้แหละสำคัญมาก
ยิ่งหยุดยิ่งนิ่ง จะยิ่งดิ่งไม่หยุด มันจะเคลื่อนที่เร็วเข้าไปสู่ภายใน
เอง เราแค่ทำหยุดกับนิ่ง

สัญญาณแห่งความสำเร็จ

หนึ่งแล้ว “ต้องให้ได้ความพึงพอใจทุกครั้ง” นั่นคือ
สัญญาณแห่งความสำเร็จในการที่เราจะเข้าถึงพระรัตนตรัย
ในตัว จะมีสัญญาณตรงนี้ว่า หนึ่งแล้วรู้สึกพึงพอใจ ใจสงบ
สบาย กายก็สงบ ไม่ปวด ไม่เมื่อย เวลาผ่านไปเร็ว แม้ยังไม่
เห็นอะไรก็ตาม เราก็ไม่ไปกังวล คล้ายๆ ไม่เห็นก็ไม่เป็นไร

ถ้าใจของใครเกิดความรู้สึกอย่างนี้ แปลว่า เราเดินทางมาได้
๔๙ เปอร์เซนต์แล้ว เดี่ยวจะถึงจุดหมายปลายทาง คือ ถ้าเรานิ่ง
นิ่ง นุ่ม สบาย แม้ไม่เห็นอะไร แล้วก็ไม่ได้คาดหวังจะเห็นอะไร เหยๆ
มีความพึงพอใจอย่างนี้ สบาย ไม่ต้องบริเวณกระบอกตา หน้าผาก
ทั้งเนื้อทั้งตัว นั่นแหละคือสัญญาณที่จะประสบความสำเร็จแล้ว
ให้เรานิ่งอย่างนั้นต่อไป



พอเรานิ่งไปนานๆ เข้า จะมีจังหวะหนึ่งที่เหมือนหลุดผละ ออกไปจากกายหยาบ ก็อย่าไปตกใจนะ เหยๆ นิ่งๆ นิ่งไปเรื่อยๆ อย่างเดียว ให้ใจเป็นปกติอย่างนี้ เดี่ยวลูกจะได้ทุกคน

มันไม่ได้ยากอย่างที่เราวิตกกังวล ถ้าทำถูกวิธี มันง่าย

วันนี้อากาศเย็นสบาย ต้นฤดูหนาว ลมหนาวก็เริ่มสร้าง บรรยากาศให้เหมาะในการที่จะเข้าถึงธรรม เย็นสบายเหมือนเรานั่งอยู่ในห้องแอร์เย็นๆ แต่ว่าสดชื่นกว่า เพราะไม่ใช่เป็นห้องทึบๆ เย็นโดยธรรมชาติ เหมาะสมที่ลูกทุกคนจะทำความเพียร ฝึกใจให้หยุดนิ่ง ซึ่งเป็นกรณียกิจ เป็นงานที่แท้จริงของการมาเกิดเป็นมนุษย์ในแต่ละครั้งในโลกนี้

ถ้าลูกทำถูกวิธีการดังกล่าว ซึ่งไม่ได้ยากอะไร ก็จะสมหวัง สมปรารถนาในขณะนี้ นิ่ง นิ่ง นุ่ม ละมุนละไม อยากจะภาวนา สัมมาอะระหัง เราก็อภาวนาไป เมื่อไม่อยากจะภาวนา อยากจะอยู่เฉยๆ เราก็อยู่เฉยๆ

ให้สังเกตว่า เรามีความพึงพอใจในระดับนี้นั่นแหละถูกวิธีแล้ว แล้วเดี๋ยวความพึงพอใจก็จะเพิ่มขึ้นไปเอง มันจะมีจังหวะของมัน ที่เรียกว่าถูกส่วน มันจะถูกส่วนไปเอง ถ้าเรานิ่งนิ่งโดยไม่คาดหวังอะไร นิ่งเฉยๆ เดี่ยวมันจะวิัดเลย

ดูเฉย ๆ

ส่วนคนที่ทำได้แล้วในระดับหนึ่ง คือ สามารถวางใจไว้ใน
กลางตัวได้อย่างสบายๆ คือ มีความรู้สึกว่า ไม่ยากแล้ว ก็ให้
รักษาตรงนี้ต่อไป

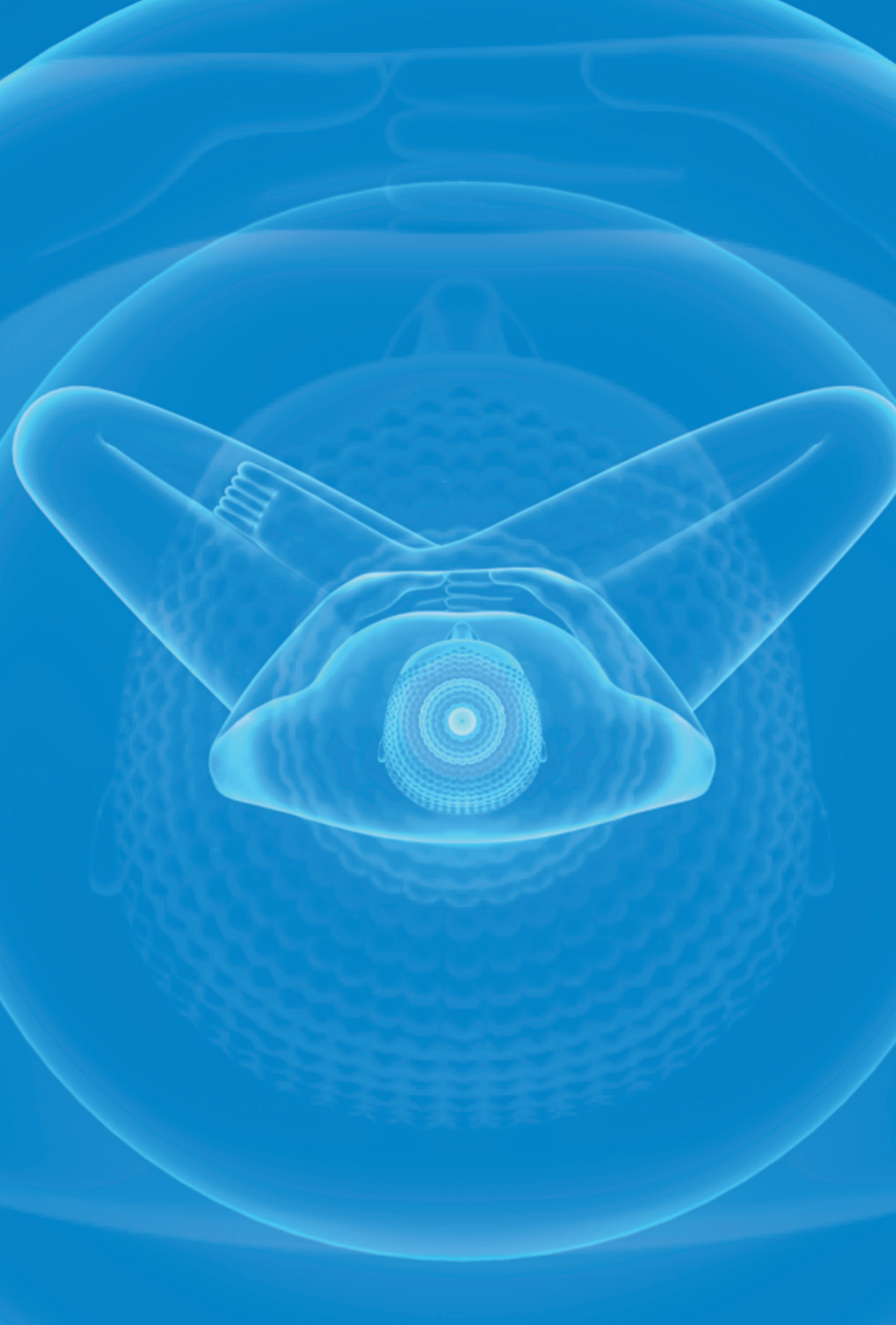
บางคนนิมิตเกิดแล้ว เป็นดวงใส เป็นองค์พระบ้าง เห็นเป็น
ตัวเองบ้าง ให้นิ่งอย่างเดียวแม้ไม่ชัดเจน อย่าไปกังวลหรือพยายาม
เฝ้าภาพให้ชัด นิ่งอย่างเดียวเดี๋ยวชัดเอง **ถ้าจะไปเฝ้าภาพให้ชัด
ยิ่งจะทำให้จิตหยาบกายหยาบ นิมิตก็จะเลือนหายไป**

ต้องนิ่งอย่างเดียว นิ่งเฉยๆ มีให้ดู ๑๐ เพอร์เซ็นต์ เราก็ดู ๑๐
เปอร์เซ็นต์ ชัดเจน ๒๐ เพอร์เซ็นต์ ก็ดูไป ๒๐ เพอร์เซ็นต์ เหมือนดู
ทีวีทัศน์ เหมือนดูก้อนอิฐก้อนหินอย่างนั้น ดูเฉยๆ เดี่ยวเราจะเห็น
อานิสงส์แห่งการดูเฉยๆ ภาพจะชัดขึ้นมาเอง จะชัดขึ้นๆ เอง อย่า
ลืมคำว่า **“เอง”** นะลูกนะ มันจะชัดขึ้นมาเอง เดี่ยวจะสนุกกันใหญ่

เขานี้ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจในการเข้าถึงพระรัตนตรัยใน
ตัวทุกๆ คนนะลูกนะ ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบๆ นะ

หลวงพ่อร่มมณีโย





ตริกให้ได้ตลอดเวลาขณะลูกนะ
มองดูพระมองดูดวงสว่างไสว
อิริยาบถทั้งสี่นี้เรื่อยไป
แต่อย่าใช้นัยน์ตาเวลามอง

ทำเหมือนว่าไม่มีหัวและดวงตา
มีเพียงหนึ่งกายาและใจสอง
ค่อยค่อยหยุดค่อยค่อยนิ่งค่อยค่อยมอง
เดี๋ยวจะร้องก้องฟ้า สุขจังเลย !

ตะวันธรรม

๘ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๔

