

๓๐

บริกรรมนิมิต

การกำหนดบริกรรมนิมิตขึ้นมา ควรจะเป็นสัญลักษณ์ของพระรัตนตรัย ซึ่งเป็นที่พึ่งที่ระลึกของเรา จะเป็นองค์พระพุทธรูป เป็นดวงใสๆ หรือพระเดชพระคุณหลวงปู่ อยู่ในกลางกาย อย่างใดอย่างหนึ่ง เอาอย่างเดียวที่จะทำให้เรานึกได้อย่างสบาย และใจมีความพร้อมที่จะอยู่ที่กลางกาย

แต่ไม่ต้องกังวลจนเกินไปว่า จะตรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๓ เป๊ะเลยไหม ประมาณว่าอยู่ในกลางท้องแถวๆ นั้น

ฝึกบ่อยๆ นึกบ่อยๆ เพราะใจเราต้องคิดอยู่แล้ว เรื่องอื่นเรากิดมาเยอะแล้ว ซึ่งไม่ได้ทำให้เราเกิดความพึงพอใจอันสูงสุด แค่เพลินๆ ไปชั่วคราว แต่ถ้าจะเข้าถึงความสุขภายใน ที่จะทำให้เราเกิดความพึงพอใจอันสูงสุด จนกระทั่งไม่ต้องการอะไรอีกเลย ก็ต้องนึกถึงพระรัตนตรัย เพื่อเป็นจุดเชื่อมโยงใจให้หยุดนิ่งๆ นุ่มๆ อยู่ในกลางกาย นึกบ่อยๆ ค่อยๆ นึก ใหม่ๆ ก็นึกไม่คอยออก ถ้านึกบ่อยๆ จะค่อยๆ นึกได้ แต่ก็ไม่ใช่ชัดเจนเหมือนกับเรลิมเห็นภาพวัตถุภายนอก

๑๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๐

