

ท่านผู้รู้ภายในนิงสนิท
เว้นทำกิจเจกมมนุษย์ในสังสาร
กลั่นกายใจจนพลกล้าพระนิพพาน
ให้เชี่ยวชาญในวิชาธรรมกาย

หากคึ้นนี้ทำใจหยุดนิ่งเฉยเฉย
ไม่ละเลยซึ่งคำสอนคงเจ็ดฉาย
พระนิพพานลงกลั่นแก้ภัยตาย
ลูกหญิงชายจะสมฝันกันทุกคน

ตะวันธรรม



คำภาวนา สัมมา อะระหัง

วันอาทิตย์ที่ ๒๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑

(เมื่อเราได้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยกันเสร็จเรียบร้อยแล้ว
ต่อจากนี้ไปตั้งใจเจริญสมาธิภาวนากันนะ.....)

...ตริกนึกถึงดวงใส..

คำว่า “**ตริก**” ไม่ใช่แปลว่า เอาตากดลงไปดูนะ

แต่หมายถึง การนึกถึงบริกรรมนิมิตอย่างเบา ๆ สบาย ๆ
นั่นเอง

หลับตาพริ้ม ๆ นั่งหน้ายิ้ม ๆ ผ่อนคลายอย่างสบาย ๆ
ตริกนึกถึงดวงใส เอาใจหยุดอยู่ในกลางดวงใส ๆ นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ

เบา ๆ สบาย ๆ พร้อมกับประคองใจด้วยบริกรรมภาวนาในใจเบา ๆ ว่า สัมมา อะระหัง จะกี่ครั้งก็ได้

คำภาวนา สัมมา อะระหัง

สัมมา ย่อมาจาก อริยมรรคมีองค์ ๘ ตั้งแต่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ คือ มีความเห็นถูกต้อง คิดถูก พูดถูก ทำถูก เป็นต้น

อะระหัง แปลว่า ห่างไกลจากกิเลส หมายถึง เมื่อเราปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นเส้นทางไปสู่ความเป็นพระอริยเจ้า มีข้อวัตรปฏิบัติเรียงไปตามลำดับ ๘ ข้อ ตั้งแต่เห็นถูก คิดถูก พูดถูก ทำถูก ประกอบอาชีพถูก ทำความเพียรถูก ตั้งสติถูก คือเอาใจเชื่อมโยงกับกระแสแห่งความบริสุทธิ์ภายใน ถูก กระทั่งเกิดสัมมาสมาธิ

สัมมา อะระหัง คือ คิดพูดทำทุกสิ่งให้ถูกต้อง แล้วเราจะห่างไกลจากความทุกข์ทรมานของชีวิต จากความไม่บริสุทธิ์ ไปสู่ความบริสุทธิ์ หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ เหมือนปลาหลุดจากข้องที่ขังออกไป ไม่ต้องกลับมาสู่ขังนั้นอีก เหมือนลูกไก่หลุดพ้นจากกระเปาะไข่ออกมาเป็นตัวของตัวเองอย่างสมบูรณ์ เราก็จะหลุดพ้นจากภพ ๓ ไปสู่ความอิสระ เป็นตัวของตัวเอง เป็นอยู่ได้ด้วยตัวของตัวเอง ไม่ต้องพึ่งพิงพึ่งพาสิ่งใดเลย บริบูรณ์



มีสุขตลอดเวลา เป็นบรมสุข สุขอย่างยิ่ง เหมือนดวงอาทิตย์มี
แสงสว่างด้วยตัวของตัวเอง มีพลังอยู่ในตัวอย่างนั้น

ผู้ที่หลุดพ้นแล้ว ก็จะเป็นตัวของตัวเองทำนองนั้น มีความ
สุขด้วยตัวของตัวเอง ไม่ต้องพึ่งพิงพึ่งพา คน สัตว์ สิ่งของ
ลาภ ยศ สรรเสริญ อำนาจ วาสนา แต่เป็นอยู่ด้วยตัวเอง แม้
อยู่ตามลำพัง ไม่ว่าจะอยู่ที่ใดก็ตาม หลุดพ้นแล้ว เป็นอิสระ
แล้วจากภพ ๓ จากกรอบอวิชชาที่เขาบังคับเอาไว้โดยอาสวะ
ความโลภ ความโกรธ ความหลง ใจถูกแช่อิ่มหมักดอง เหมือน
ผักที่ดองด้วยรสเปรี้ยว รสหวาน รสเค็ม มายาวนาน นับภพ
นับชาติไม่ถ้วน จนความโลภ โกรธ หลง คุ่นเคยเป็นเนื้อเดียวกัน
เลย คลุกเคล้าปนเป็นกันไปอย่างนั้น

เมื่อเป็นอย่างนั้น ก็ต้องอยู่ในกรอบของภพ ๓ เวียนว่าย
ตายเกิด ด้วยความไม่รู้ไม่รู้ว่าตัวเองไม่รู้อะไรเลย ไม่รู้ว่าเกิดมา
ทำไม อะไรคือเป้าหมายชีวิต จะไปสู่เป้าหมายชีวิตได้อย่างไร
เป็นต้น ก็จะวนเวียนอยู่อย่างนั้น เวียนเกิด เวียนตาย แล้วก็
มีภพภูมิรองรับ ตกอยู่ภายใต้กฎแห่งการกระทำ ทางกาย ทาง
วาจา ทางใจ แล้วก็วิบากกรรมรองรับ มีภพภูมิรองรับ ไปตาม
การกระทำของตัวที่ขาดสติปัญญา ขาดความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่อง
ราวความเป็นจริงของชีวิต

แล้วชีวิตก็จะตกอยู่ภายใต้สามัญลักษณะ กฎแห่งความไม่
เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

ทุกข์ทรมานตลอดไม่เป็นตัวของตัวเองตลอดเวลาเลย แล้วก็ยังคงอยู่ใต้กฎอื่น ๆ อีกมากมายก่ายกอง ซึ่งเราจำยอมจะต้องตกอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์เหล่านั้น โดยไม่รู้สาเหตุและต้นเหตุว่าเป็นเพราะอะไร ทำไมเราจึงต้องอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์เช่นนี้

ความไม่รู้แน่แหละจึงทำให้เกิดการแสวงหา กระทั่งมีผู้บังเกิดขึ้น ด้วยอำนาจแห่งการสั่งสมความบริสุทธิ์ ความดีงาม ที่เรียกว่าบารมี ๑๐ ทศ และ ๓๐ ทศ จนกระทั่งในลำดับที่ผู้ที่เขาทำให้เราตกอยู่ในกรอบวิชานี้กันไม่อยู่ เมื่อกันไม่อยู่ เขาก็หลุดพ้นได้จากความทุกข์ทรมาน เพราะฉะนั้น สัมมา อะระหัง นี่เป็นสิ่งที่ลึกซึ้งนัก

เมื่อเรากำหนดบริกรรมนิมิต ตรีนึกถึงดวงใส หยุดอยู่ในกลางดวงใส ก็ต้องประคองใจด้วยบริกรรมภาวนา สัมมา อะระหัง อย่างนี้เรื่อยไป จนกว่าใจจะหยุดนิ่ง อยากอยู่นิ่งเฉย ๆ ไม่อยากจะภาวนา สัมมา อะระหัง ต่อไปแล้ว ก็ให้รักษาใจที่หยุดนิ่งอย่างนั้น แต่ว่าเมื่อใดใจฟุ้งไปคิดเรื่องอื่นจึงย้อนกลับมาภาวนา สัมมา อะระหัง ใหม่ ประคับประคองใจกันไปอย่างนี้นะ

เข้านี้อากศกำลังสดชื่นแจ่มใส เย็นสบาย เหมาะสมสำหรับลูกผู้มีบุญทุกคน จะได้ประกอบความเพียรให้ถูกวัตถุประสงค์ของการมาเป็นมนุษย์ ก็ให้ตั้งใจประคับประคองกันให้ดี ฝึก



หยุด ฝึกร่วมกันให้ดี ให้ถูกต้องตามหลักวิชาอย่างสบาย ๆ ให้
ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจ ในการเข้าถึงพระรัตนตรัยในตัวทุกคน
ต่างคนต่างนั่งกันไปเงียบ ๆ

พระเทพญาณมหามุนี

