



ส ร ณะ อ น เ ก ษ ม

มนุษย์เป็นอันมาก ถูกภัยคุกคามแล้ว ย่อมถึงภูเข ป่า
อาราม และรุกขเจดีย์ว่าเป็นที่พึ่ง สรณะนั้นแลไม่เกษม
สรณะนั้นไม่อุดม เพราะบุคคลอาศัยสรณะนั้น ย่อมไม่พ้นจาก
ทุกข์ทั้งปวงได้ ส่วนบุคคลใดถึงพระพุทธ พระธรรม และ
พระสงฆ์ว่าเป็นที่พึ่ง ย่อมเห็นอริยสัจ ๔ (คือ) ทุกข์ เหตุให้
เกิดทุกข์ ความกำลั่งทุกข์ และมรรคมืองค์ ๘ อันประเสริฐ
ซึ่งยังสัตว์ให้ถึงความสงบแห่งทุกข์ ด้วยปัญญาชอบ สรณะ
นั้นแลของบุคคลนั้นเกษม สรณะนั้นอุดม เพราะบุคคลอาศัย
สรณะนั้น ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้



ธรรมะเพื่อประชาชน

๑๒

วันเวลาที่ผ่านไปแล้ว เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถจะเรียกกลับคืนมาได้ เหมือนดังสายน้ำที่ไหลผ่านเลยไปไม่อาจหวนกลับชีวิตคนเราก็คงเช่นกัน ย่อมผ่านไปพร้อมกับกาลเวลา ที่นำความแก่ชรามาสู่ตัวเราทุกคนวนิชาติ ซึ่งนักสร้างบารมีจะต้องรู้จักให้วันเวลานั้นผ่านไปพร้อมกับการสร้างความดี เราต้องใช้เวลาที่มีอยู่อย่างจำกัดนี้ สร้างบารมีให้เต็มที่ เพื่อทำสิ่งที่มีคุณค่าที่สุดให้เกิดขึ้นกับตัวของเราเองและผู้อื่น ด้วยการประพฤติธรรม แม้สภาวะเศรษฐกิจของโลกจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ บางครั้งชีวิตเราอาจได้รับผลกระทบกระเทือนบ้าง คล้ายกับกำลังถูกลมรสุมใหญ่โหมกระหน่ำ แต่ก็ขออย่าได้หวั่นไหว เพราะเหตุการณ์เช่นนี้เป็นธรรมดาของโลก

ขณะที่เกิดความแปรปรวนของกระแสโลก คนทั้งหลายต่างกำลังแสวงหาที่พึ่งให้กับตนเอง เพื่อความอยู่รอดปลอดภัยของชีวิต แต่มีจำนวนน้อยคนนักที่จะพบกับที่พึ่งอันเกษม เพราะส่วนใหญ่ยังไม่รู้เลยว่าที่พึ่งอันแท้จริงนั้นคืออะไร อยู่ที่ตรงไหน และจะเข้าถึงได้อย่างไร ดังนั้นเราจึงต้องมาทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องที่พึ่งอันเกษม ที่พึ่งอันแท้จริงกัน

พระลัมมะลัมพุทเจ้าตรัสไว้ใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า



ส ร ณะ อ น เ ก ช ม

๑๓

“พหุ เว สรณํ ยนฺติ	ปพฺพตานิ วณานิ จ
อารามรูกฺขเจตฺยานิ	มนุสฺสา ภยตฺทชิตา
เนตํ โข สรณํ เขมํ	เนตํ สรณมุตฺตมํ
เนตํ สรณมาคมฺม	สพฺพทฺรฺกฺขา ปมฺจุจติ
โย จ พุทฺธญฺจ ธมฺมญฺจ	สงฺฆญฺจ สรณํ คโต
จตฺตาริ อริยสจฺจานิ	สมฺมปฺปญฺญาย ปสฺสติ
ทฺรฺกฺขํ ทฺรฺกฺขสมฺปฺปาทํ	ทฺรฺกฺขสฺส จ อติกฺกมํ
อริยญฺจกุจฺจกิกํ มคฺคํ	ทฺรฺกฺขุปสมคามินํ
เอตํ โข สรณํ เขมํ	เอตํ สรณมุตฺตมํ
เอตํ สรณมาคมฺม	สพฺพทฺรฺกฺขา ปมฺจุจติ

มนุษย์เป็นอันมาก ถูกภัยคุกคามแล้ว ย่อมถึงภูเขา
ป่า อาราม และรูกฺขเจตีย์ว่าเป็นที่พึ่ง สรณะนั้นแลไม่เกษม
สรณะนั้นไม่อุดม เพราะบุคคลอาศัยสรณะนั้น ย่อมไม่พ้น
จากทุกข์ทั้งปวงได้ ส่วนบุคคลใดถึงพระพุทฺธ พระธรรม
และพระสงฆ์ว่าเป็นที่พึ่ง ย่อมเห็นอริยสัจ ๔ (คือ) ทุกข์
เหตุให้เกิดทุกข์ ความกำวล่วงทุกข์ และมรรคมีองค์ ๘ อัน
ประเสริฐ ซึ่งยังสัตว์ให้ถึงความสงบแห่งทุกข์ ด้วยปัญญาชอบ
สรณะนั้นแลของบุคคลนั้นเกษม สรณะนั้นอุดม เพราะ
บุคคลอาศัยสรณะนั้น ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้”



ส ร ณะ อ น เ ก ช ม

๑๔

พระลัมมาลัมพุทเจ้าทรงเข้าถึงสละภายใน และได้พิสูจน์แล้วว่า ที่ฟังที่ระลึกที่แท้จริงนั้น มีอยู่ ๓ อย่างเท่านั้น ผู้รู้ทั้งหลายต่างยืนยันเช่นนี้เหมือนกันหมด เพราะฉะนั้นเราควระจะยึดเอาพระรัตนตรัย ๓ อย่างนี้ เป็นที่ฟังเป็นที่ระลึก เป็นที่ยึดที่เกาะของใจเรา แล้วเราจะพ้นจากความทุกข์ทรมาน เข้าถึงความสุขที่แท้จริงได้ ชาวโลกทั้งหลายที่ยังไม่เคยได้ยินได้ฟังคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า ก็มักจะไม่รู้จักสละที่แท้จริงว่าคืออะไร อยู่ที่ตรงไหน จะเข้าถึงได้ด้วยวิธีการใด

เมื่อไม่ได้ยินไม่ได้ฟัง ก็มักจะไปยึดสิ่งที่ตนได้พบ ได้เห็น ได้ยิน หรือได้ฟังมาว่า สิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นที่ฟังที่ระลึก อย่าว่าแต่ในสมัยนี้เลย แม้แต่ในสมัยพุทธกาล พระลัมมาลัมพุทเจ้าทรงบังเกิดขึ้นแล้วในโลก ตรัสถึงที่ฟังที่ระลึกว่ามีอยู่ ๓ อย่างเท่านั้น ผู้มีบุญผู้ประพฤติปฏิบัติตาม ก็ได้บรรลุนิพพานเสียแล้ว เข้าถึงพระรัตนตรัยกันเป็นจำนวนมาก แต่ในยุคนั้น บางคนแม้มาเกิดร่วมสมัยกัน ก็ยังไม่ได้ยินได้ฟังว่าอะไรเป็นสละที่แท้จริง ดังตัวอย่างของปุโรหิตอัคคิตัต

*ปุโรหิตอัคคิตัตเป็นผู้ที่มีปัญญา เป็นพหูสูต ท่านเป็นที่ปรึกษาของพระเจ้าแผ่นดินถึง ๒ พระองค์ คือพระเจ้ามหาโกศล



สรณะอันเกษม

๑๕

กับพระเจ้าปเสนทิโกศล ต่อมาเมื่อท่านชราภาพลงแล้ว ก็อยาก
จะแสวงหาที่วิเวก จึงได้กราบบังคมทูลลาพระราชบิดาเพื่อออก
บำเพ็ญสมณธรรม ได้บวชเป็นฤๅษี ตั้งบรรณศาลาอยู่ที่ริมฝั่ง
แม่น้ำแห่งหนึ่ง มีผู้ที่เลื่อมใสในท่านบุโรหิต จำนวนถึงหมื่นคน
เพราะมีความเชื่อมั่นในความเป็นพหุสูตของท่านบุโรหิต ว่าจะ
สามารถแนะนำสั่งสอนให้รู้จักที่พึ่งที่แท้จริงได้ ในที่สุดก็ได้บวช
เป็นฤๅษีตาม อาศัยอยู่ริมฝั่งแม่น้ำ

ต่างตั้งกติกากันไว้ว่า หากเวลาที่ใครเกิดกามวิตกขึ้นมา
คือเมื่อเป็นฤๅษีแล้ว ถ้าไปนึกถึงเรื่องทรัพย์สินสมบัติหรือเรื่องสตรี
เป็นนักบวชแล้วยังนึกถึง ๒ เรื่องนี้ ก็ให้ไปชนเอาทรายที่ริมฝั่ง
แม่น้ำมากองไว้ นี่จัดเป็นความดีอย่างหนึ่งที่ท่านฤๅษีอัคคิทัตได้
สั่งสอนแก่บิรवारฤๅษี หากเกิดความรู้สึกอย่างนี้แล้ว ก็ให้ไปชน
ทรายมา แล้วก็ไม่ว่ากัน ไม่ต้องรู้สึกอายกัน เป็นการเปิดเผย
ความบริสุทธิ์ใจซึ่งกันและกัน

ปรากฏว่า ทรายที่ริมฝั่งน้ำ ถูกชนขึ้นมากองโตเป็นภูเขา
ทีเดียว จนกระทั่งมีพญานาคเกิดความยินดีในทรายกองโตนั้น
เห็นว่ามันสวยงาม จึงไปนอนเฝ้าอยู่บนยอดกองทราย พระผู้มี-
พระภาคเจ้าทรงสอดพระญาณในยามรุ่งอรุณ มองเห็นอุปนิสัย
ของฤๅษีอัคคิทัตและบิรवार ว่าจะได้บรรลุมรรคผลนิพพาน



สรณะอันเกษม

๑๖

เพราะบุญบารมีเต็มเปี่ยม โดยในขณะนี้กำลังบำเพ็ญอินทรีย์อยู่

แต่ทว่าอัคคิทัตฤาษีได้สั่งสอนตนเองและบริวารไปในทางที่ยังไม่ถูกต้องว่า เมื่อไรเกิดความสะดุ้งกลัว เกิดความทุกข์ทรมาน ให้พึงลี้ภัยลี้ภัย คืออะไรที่คิดว่าลี้ภัยลี้ภัย ก็ให้พึงลี้ภัยนั้น เช่น พึ่งภูเขาสูงใหญ่ พึ่งป่าที่ดูแล้ววังเวง พึ่งต้นไม้ใหญ่ๆ ที่เข้าใจว่าจะมีลี้ภัยลี้ภัย หรือสิ่งที่จะบันดาลความสำเร็จให้บังเกิดขึ้นได้ พึ่งอารามลี้ภัยลี้ภัย พึ่งเทวสถาน การสั่งสอนที่ไม่ถูกต้องเช่นนี้ และยังให้ยึดถืออย่างนี้เรื่อยมา พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอดพระญาณเห็นว่า ถึงเวลาแล้วที่ฤาษีเหล่านั้นจะได้เข้าถึงสรณะที่แท้จริง เพราะมีอุปนิสัยจะได้บรรลุผลนิพพาน

ในยามเช้า พระพุทธร่องค์ตรัสเรียกพระโมคคัลลานะมาแล้วทรงรับสั่งว่า “โมคคัลลานะ เธอจงไปโปรดอัคคิทัตฤาษีกับบริวาร ให้เป็นสัมมาทิฐิ ให้รู้จักที่พึ่งที่แท้จริงเถอะ” พระโมคคัลลานะก็กราบทูลว่า “อัคคิทัตฤาษีมีบริวารมาก มีกำลังมากเหลือเกิน ลำพังเพียงข้าพระองค์จะไปโปรดละก็ คงจะไม่เชื่อฟัง เพราะว่าฤาษีรวมกันเป็นหมู่ใหญ่ อาจจะไม่เชื่อฟัง ข้าพระองค์ได้ แต่ถ้าหากว่าพระผู้มีพระภาคเจ้าจะเสด็จไปด้วย ก็คงจะโปรดได้ทั้งหมด” พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงรับสั่งย้าให้พระโมคคัลลานะรีบไปก่อนเถิด แล้วพระองค์จะตามไปในภายหลัง



สรณะอันเกษม

๑๓

ในที่สุด พระโมคคัลลานะก็ไปโดยลำพัง แสดงตนไปยืน
อยู่หน้าบรรณศาลาของฤๅษีอัคคิทัต และก็เรียกฤๅษีอัคคิทัต
ด้วยชื่อว่า “อัคคิทัต เราจะขออาศัยอยู่ที่นี้ ขอให้ท่านช่วยชี้
สถานที่ที่เราจะอาศัยด้วย” อัคคิทัตเป็นผู้สูงด้วยคุณวุฒิและวัยวุฒิ
เป็นผู้มากด้วยมานะทิฐิ มีความคิดว่า เราเป็นถึงอดีตบุโรหิต
ของพระเจ้าแผ่นดินถึง ๒ พระองค์ ใครๆ ก็เคารพนับถือเรา
ทั้งนั้น ไม่มีใครที่จะกล้ามาเรียกชื่อของเราแบบคนคั่นเคยเช่นนี้
ด้วยมานะทิฐิ จึงตอบพระโมคคัลลานะไปว่า “ไม่มี ที่ตรงนี้นะ
ไม่มีสำหรับท่าน”

พระโมคคัลลานะจึงกล่าวว่า “ปกติมนุษย์ก็เข้าอยู่ในหมู่
มนุษย์ โคเข้าอยู่ในฝูงโค นักบวชก็ต้องอยู่ในหมู่ของนักบวช
เพราะฉะนั้นให้ท่านช่วยชี้ว่า ที่ที่เราควรจะอยู่นะ อยู่ที่ไหน”
ฤๅษีอัคคิทัตก็บอกว่า “ไม่มีหรอก” แต่พระโมคคัลลานะก็ยัง
ยืนยันว่า จะขออาศัยอยู่ที่ตรงนี้ ในที่สุดฤๅษีอัคคิทัตจึงบอกว่า
มีอยู่ที่หนึ่ง คือที่กองทรายโน้น มีอยู่ที่เดียวเท่านั้น ถ้าท่าน
อยากอยู่ก็ตามใจท่าน

พระโมคคัลลานะเดินไปที่กองทราย เมื่อพบกับพญานาค
จึงเกิดการประลองฤทธิ์กัน เพราะพญานาคซึ่งหวงแหนที่อยู่
รูสึกิโอรธ ที่จุๆ ก็มีผู้จะมาแย่งที่พักอาศัย ด้วยอาณุภาพแห่ง
พญานาค พอโอรธก็บันดาลให้เกิดเปลวเพลิง เรียกว่าการ



ส ร ณะ อ น เ ก ช ม

๑๘

บั้งหวนคว้น เป็นเปลวเพลิงที่มีฤทธิ์ร้อนแรงมาก พระโมคคัลลანะไม่รู้สีกกัลวแต่อย่างใด เพราะท่านเป็นอัครสาวกผู้เลิศทางด้านมฤตยูมากจึงเข้ากลืนเตโชสมบัติ บั้งหวนคว้นพุ่งใส่พญานาค เป็นไฟที่ร้อนแรงยิ่งกว่านั้นอีก ในที่สุด พญานาคสู้ไม่ได้ ก็ยอมแพ้ แล้วขุดตัวแผ่พังพาน บังแดดบังฝนให้พระเถระได้นั่งสมาธิอยู่บนกองทรายตลอดทั้งคืน

ครั้นรุ่งเช้า อัครคิทัตก็สั่งให้ฤาษีบริวารตามไปดูชื่อว่า ปานนี้กับบวชท่านนั้นคงละลายไปด้วยอานุภาพแห่งพญานาคแล้ว เมื่อไปดู ปรากฏว่าเห็นพระโมคคัลลันะนั่งอยู่บนกองทราย โดยมีพญานาคขดเป็นวงกลมแผ่พังพาน คอยปกป้องอันตรายให้ จึงเกิดความเลื่อมใส ในเวลานั้นเอง พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จมาในขณะที่ทิฐฐิมานะของฤาษีทั้งหลายลดลงแล้ว เมื่อท่านประทับในที่อันควร พระโมคคัลลันะเข้ามาถวายบังคม พวกรฤาษีเห็นดังนั้น ก็เข้ามาถวายบังคม เพราะคิดว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าจะต้องมีอานุภาพมากกว่าพระโมคคัลลันะ ซึ่งสามารถปราบพญานาคได้เป็นแน่แท้

ในที่สุด เมื่อทิฐฐิมานะลดลงแล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงธรรมให้อัครคิทัตและบริวารได้ทราบถึงธรรมะที่แท้จริงว่าธรรมะนั้นมีอยู่ภายในเท่านั้น คือพุทธรัตตะ ธรรมรัตตะ และสังฆรัตตะ เป็นที่พึ่งอันเกษม เป็นที่พึ่งที่แท้จริง ที่จะช่วยให้พ้น



สรณะอันเกษม

๑๕

จากความทุกข์ทั้งหลายได้ ส่วนภูเข ป่า ต้นไม้ใหญ่ อาราม คักคัลลิตี สิ่งนั้นไม่ใช่เป็นที่พึ่งอันเกษม

เรื่องนี้เป็นเครื่องยืนยันได้ว่า พระรัตนตรัยภายในเท่านั้น เป็นที่พึ่งที่ระลึกได้อย่างแท้จริง อคคิทัตถาซีและบริวารก็ได้ บรรลุผลนิพพานกันทั้งหมด พระพุทธเจ้าทรงประทาน การบวชแบบเอหิภิกขุอุปสัมปทาให้ ทรงแสดงเกี่ยวกับรัตนะ ทั้ง ๓ ว่าอยู่ภายในตัว ในกึ่งกลางกายของทุกๆ คน เป็นที่พึ่ง ที่แท้จริงภายใน แต่จะเข้าถึงตรงนี้ได้ ต้องทำให้หยุดให้นิ่งอยู่ ภายใน หยุดอยู่ในกลางนั้นไปเรื่อยๆ หยุดอยู่ในกลางกาย พอถูกส่วนเข้าก็เข้าถึงดวงธรรมเบื้องต้นเรียกว่า ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน บังเกิดขึ้นที่กลางกาย อย่างเล็กขนาด ดวงดาวในอากาศ อย่างกลางก็ขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ อย่างใหญ่ขนาดพระอาทิตย์ตอนเที่ยงวัน เป็นดวงสว่างที่เดียว อยู่ในกลางกาย นั่นคือเบื้องต้นที่จะเข้าถึงรัตนะทั้ง ๓ ที่เป็นที่พึ่งที่ระลึกภายในเป็นสรณะอันเกษม

พอหยุดถูกส่วนเข้า จะเข้าถึงดวงธรรมต่างๆ เป็นชุดๆ บังเกิดขึ้นอยู่ในกลางนั้น เข้าถึงดวงศีล เข้าถึงดวงสมาธิ เข้าถึง ดวงปัญญา เข้าถึงดวงวิมุตติ เข้าถึงดวงวิมุตติญาณทัสสนะ และในที่สุดก็เข้าถึงกายมุนุษย์ละเอียด ที่มีหน้าตาเหมือนกับ ตัวของเราเอง นั่งขัดสมาธิหันหน้าออกไปทางเดียวกับตัว



ส ร ณะ อ น เ ก ช ม

๒๐

ของเรา ให้เอาใจหยุดต่อไปอีกในกลางนั้น พอถูกส่วนก็เข้าถึงดวงธรรมอีกชุดหนึ่ง คือ ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัญญา ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ เป็นชุดที่ ๒ และในที่สุดก็เข้าถึงกายทิพย์ที่อยู่ภายใน

ทำไปอย่างนี้เรื่อยๆ จนกระทั่งเข้าถึงกายรูปพรหม ถึงกายอรูปพรหม และเข้าถึงกายธรรม กายธรรมนั้นแหละ คือ พุทธรัตนะ ในกลางกายธรรมมีดวงธรรมรัตนอยู่ กลางธรรมรัตนะนั้นก็มีกายธรรมละเอียดเรียกว่าสังฆรัตนะ ซ้อนกันอยู่ภายในอย่างนี้ เข้าไปเรื่อยๆ ๓ อย่างนี้แหละ เป็นสภาวะที่พึงที่ระลึกอย่างแท้จริง

เมื่อเราได้ตั้งใจปฏิบัติธรรมตามนี้แล้ว นับว่าเป็นบุญลาภของเรา ที่ได้มีโอกาสมาศึกษากิจในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นเรื่องราวที่สำคัญเกี่ยวกับชีวิตของเราเอง ถ้าหากเรายังไม่รู้จักว่า สรณะนั้นเป็นอย่างไร อยู่ตรงไหน จะเข้าถึงด้วยวิธีการใด ชีวิตเราจะมีแต่ความทุกข์ทรมาน แต่ถ้าหากว่าเรารู้จักและรู้วิธีที่ถูกต้องแล้ว ไม่ช้าเรา就会เข้าถึงความสุขที่แท้จริงภายใน วิธีที่จะเข้าถึงความสุขและที่พึงที่แท้จริง ต้องหยุดนิ่งอย่างเดียว

ใจที่แวบไปแวบมา คิดไปในเรื่องราวต่างๆ แล้วฝึกให้มาหยุดนิ่งอยู่ในกลางกาย ตรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ในระดับ



สรณะอันเกษม

๒๑

เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ โดยการสมมติว่าเราหยิบเส้นด้ายขึ้นมา ๒ เส้น เส้นหนึ่งซึ่งให้ดึงจากสะดือ ทะลุหลัง อีกเส้นหนึ่งซึ่งจากด้านขวาทะลุไปด้านซ้าย ให้เส้นด้ายทั้ง ๒ ตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดเล็กเท่ากับปลายเข็ม ตรงนี้เรียกว่าศูนย์กลาง-กายฐานที่ ๖ ให้สมมติเอานิ้วชี้กับนิ้วกลางวางซ้อนกัน แล้วนำไปทาบทรงจุดตัดของเส้นด้ายทั้งสอง สูงขึ้นมา ๒ นิ้วมือ เรียกว่าศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้นั่นเอง เป็นที่สถิตของรัตนะทั้ง ๓

เมื่อเรามีความปรารถนาที่จะให้เข้าถึงรัตนะทั้ง ๓ จะต้องเอาใจมาหยุดอยู่ตรงฐานที่ ๗ ตรงนี้ เอาใจของเรามาหยุดมานิ่งอยู่ที่ตรงนี้อย่างสบายๆ ให้ใจหยุด ให้ใจนิ่ง ให้ใจใส ให้ใจสบาย ทำใจให้เบิกบานให้แจ่มชื่น หยุดอยู่ที่ตรงนี้ แต่ถ้าหากว่ามีความคิด มีเรื่องราวต่างๆ ผ่านเข้ามาในใจ ก็ให้ภาวนา สัมมา อะระหังๆ ภาวนาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ โดยให้เสียงคำภาวนาดังออกมาจากจุดกึ่งกลางกายฐานที่ ๗ จะก็ همین ก็แสนครั้งก็ตาม ก็ภาวนาไปอย่างสบาย ภาวนาไปเรื่อยๆ จนกว่าใจของเราไม่อยากจะภาวนา อยากจะนิ่งเฉยๆ ถ้าเกิดความรู้สึกอย่างนี้ ก็ให้เรานิ่งเฉยๆ นิ่งไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ ใจเย็นๆ

ไม่ช้าใจของเราจะหยุดนิ่งเอง จะนิ่งเฉย พอใจนิ่งแล้วไม่ช้าจะเริ่มโล่ง เริ่มโปร่ง เริ่มเบาสบายอย่างแท้จริง เมื่อเรารักษาอารมณ์นี้อย่างต่อเนื่อง แสงสว่างจะค่อยๆ บังเกิดขึ้นใน



ส ร ณะ อ น เ ก ช ม

๒๒

กลางหยุดนิ่ง จะค่อยๆ สว่างขึ้นๆ ไปเอง ในตอนนี้ ดวงธรรม จะปรากฏเกิดขึ้นมาเป็นจุดสว่างเล็กๆ เหมือนดวงดาวในอากาศ หรือโตใหญ่ขนาดพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ หรือโตใหญ่ขนาด พระอาทิตย์ตอนเที่ยงวัน เป็นดวงธรรมที่ใสบริสุทธิ์บังเกิดขึ้น ในกลางใจหยุดนิ่ง ดวงธรรมต่างๆ และกายต่างๆ ล้วนแต่เป็น สิ่งที่มีอยู่แล้วดั้งเดิม ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เราสมมติ หรือสร้างขึ้น มา เมื่อใจของเราละเอียดได้ในระดับไหน เราก็เข้าถึงในระดับนั้น

เพราะฉะนั้น เมื่อใจของเราละเอียดด้วยวิธีการทำหยุด ทำนิ่งอย่างนี้ เราจะเข้าถึง เมื่อเข้าถึงยิ่งละเอียดเข้าไปเท่าไร ยิ่งมีความสุขเพิ่มขึ้นๆ เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ ความสุขที่เข้าถึงดวงธรรม ก็สุขในระดับหนึ่ง ความสุขที่เข้าถึงกายภายในก็อีกระดับหนึ่ง ปริมาณความสุขมากขึ้น ประณีตเพิ่มขึ้น ความสุขที่เข้าถึง กายธรรมก็อีกระดับหนึ่ง จะเพิ่มขึ้นในทุกๆ ด้านทีเดียว สุขเพิ่ม ขึ้นๆ เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ ถ้าทั้งโลกมีความสุขกันอย่างนี้ ทุกคน สันติสุขอันไพบูรณ์จะบังเกิดขึ้น เพราะฉะนั้นทุกท่านต้องเข้าใจ ให้ดี นี่เป็นกิจที่ควรทำ สำหรับการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เป้าหมายของเราหรือสิ่งที่เราแสวงหานั้น คือสรวงภายใน ได้แก่ พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังขรัตนะ เมื่อเราเข้าถึงแล้ว ชีวิตของเราก็จะสมบูรณ์ ถ้าหากว่าเราเข้าไม่ถึง ชีวิตของเรา ยังไม่ปลอดภัย



สรณะอันเกษม

๒๓

ฉะนั้น ชีวิตเราควรแสวงหาสิ่งที่เป็นสรณะที่แท้จริง เราจะได้พ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย หลวงพ่ออยากให้เราเข้าถึง ตรงนี้กัน เพราะอยากให้มีความสุข อยากให้มีความบริสุทธิ์ อยากให้รู้แจ้งเห็นแจ้งเกี่ยวกับเรื่องตัวของเรา และสรรพสิ่งทั้งหลาย เราเกิดมาทั้งที่ต้องเข้าถึงที่พึ่งที่แท้จริงให้ได้ ต้องรู้เรื่องราวของตัวเองว่าเรามาจากไหน มาทำไม อะไรคือ เป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต ต้องให้ไปรู้ไปเห็นด้วยตัวเองให้ได้ เมื่อรู้เห็นแล้วเราก็ต้องมุ่งเอาชีวิตเป็นเดิมพันทีเดียว มุ่งไปให้ ถึงที่สุดแห่งธรรม เพราะฉะนั้นให้ทุกท่านรักในการปฏิบัติธรรม เอาจริงเอาจังอย่าเกียจคร้าน อย่าได้ประมาท แล้วเราจะ สมปรารถนากันทุกคน

