

# การฝึกกสิณให้สำเร็จ ตอนที่ 2

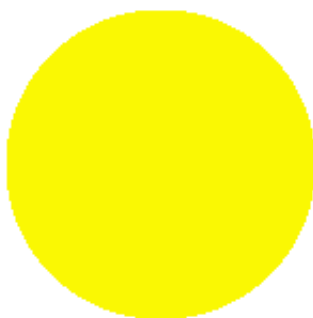
admin June 13, 2015 Content, Meditation, การฝึกกสิณให้สำเร็จ 0 Comment

ตอนแรกจะเอาแบบวันเดียว สิบกองรวด แต่ดูจะหนักและเร็วเกินไป เลยขอขยับไปที่ละกองจนครบสิบกองแล้วจึงจะมา เจริญวิสี โดยการฝึกสลักกอง สลักฉาน ผสมกอง แล้วจึงไปขึ้น สมาบัติแปด(อรุปรมาณ)กันต่อครับ ท่านที่ได้มโน และเป็นวิสัยของสาวก ภูมิอาจไม่จำเป็นมากนัก ให้ไปเน้นที่อารมณ์วิปัสสนาญาณให้ลึก ชำนาญและเข้าถึงความเป็นธรรมดาได้เลย ส่วนท่านที่เป็นสาวก ภูมิ แต่มีความสนใจในฤทธิ์ อภิญญา ต้องการความเป็นปฏิสัมภิทาญาณ ก็ต้องทำสมาบัติแปดให้ได้และคล่องตัวด้วยครับ จากนั้น จะเริ่ม การแยกแนวการฝึกออกเป็น

1. การใช้พลังจิตอภิญญาเพื่อการรักษาโรค
2. การใช้พลังจิตอภิญญาเพื่อปกป้องคุ้มครอง บุคคลอื่น
3. การฝึกเพื่อการเตรียมรับอภิญญาใหญ่
4. การปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมความหลุดพ้น

—ทั้งหมดนี้อย่าคิดว่าผมเก่งหรือสอนท่านนะครับ เป็นเพียงการแนะนำการปฏิบัติ เพื่อความเอื้อเฟื้อในธรรม พระท่านสั่งมาให้ทำ ผมก็ทำตามนั้น พระท่านว่าอย่างไร ผมก็ว่าตามนั้น เป็นความเมตตาและหน้าที่ของพระท่านครับ ส่วนใครจะก้าวหน้าได้มากแค่ไหน ขึ้นอยู่กับ กำลังใจ วาสนาทั้งของเก่าและปัจจุบัน การปล่อยวางมานะทิฐิ เมตตาพรหมวิหารสี่ ความบริสุทธิ์ของจิตที่ปราศจากกิเลส และความตั้งใจดีครับ ใครได้ดีแค่ไหนผมไม่ทราบด้วยครับ ส่วนใครที่ติดขัดตรงจุดไหน ถามได้ครับ จะได้เป็นประโยชน์กับท่านอื่นด้วยครับ

มาต่อกันที่กสิณสีเหลืองครับ



—เริ่มการปฏิบัติกันเลยครับ

— เริ่มต้นที่จับลมสบายครับ ต่อด้วยระลึกถึงคุณพระรัตนไตร ระลึกถึงศีล ระลึกถึงบุญความดี ระลึกถึงเมตตา พรหมวิหารสี่ ระลึกถึงวิปัสสนาญาณตัดขันธ์ห้าให้ใจละเอียด เบาบาง ปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายของเราและของบุคคลอื่น

— จากนั้นจับภาพพระให้ใสเป็นแก้วประกายพริ้ว เปร้งริตมีสว่างไสวแพรวพราว ขอบารมีพระท่านยกจิตอาทิสมาณกายของเรา ขึ้น

สู่พระนิพพาน ขึ้นไปกราบพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ ครูบาอาจารย์ และท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย แยกกายออกไปกราบทุกท่านทุกพระองค์และน้อมถวาย ดอกบัวแก้วอันเกิดจากอำนาจบุญกุศลของเรา น้อมถวายท่านทุกพระองค์ด้วยเทอญ.

—จากนั้นให้กำหนดจิตพิจารณาวิปัสณาญาณอยู่เบื้องพระพักตร์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บนพระนิพพาน

—กราบขอขมา มี พระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอริยเจ้าทุกๆพระองค์ องค์หลวงพ่อก ขอให้ จิตของข้าพเจ้าได้เข้าถึงอารมณ์สูงสุดของกสิณ และได้วิเศษความชำนาญในการเข้าออกย้ายกองกสิณด้วยเทอญ

—ต่อไปกราบขอขมา มีพระท่านให้เมตตา ปราภภู ครูบาอาจารย์ของเราในอดีตชาติและท่านที่มีวาสนา เกี่ยวพันกันมา รวมทั้ง หลวงปู่ปาน หลวงพ่อฤๅษี ท่านได้โปรดเมตตาปราภภูอยู่เบื้องหน้าเรบนพระนิพพานนี้เพื่ออบรมสั่งสอน กสิณและสมาธิจิต ที่ถูกต้องตามแบบแผนและที่ลึกซึ้งพิศดารด้วยเทอญ

—1. เราเริ่มกันต่อกสิณสีเหลือง จับลมสบายจากนั้นกำหนดจิต จับภาพวงกลมสีเหลืองหนึ่งวง จิตนิ่งสนิทอยู่กับวงกลม สีเหลืองนั้น จากนั้นอธิฐานกำกับขอให้ วงกสิณสีเหลืองนี้ ตั้งมั่นอยู่ในจิตของเรา ไม่ว่าจะหลับตาหรือลืมตา

—2. กำหนดจิตนิ่งๆใจสบายจน วงกสิณสีเหลืองในจิตค่อยๆจางลงช้าๆ และค่อยๆ ใสขึ้น สะอาดขึ้น ใจเรายังสบายขึ้น

—3. กำหนดจิตให้เบาสบายเข้มขึ้นขึ้น วงกสิณสีเหลืองใสขึ้นเป็นแก้ว มีลักษณะเป็นดวงกลมขึ้นเป็นสามมิติขึ้น กสิณเป็นดวงใส ใจยิ่งสงบขึ้นสบายขึ้น ลมหายใจยิ่งน้อยลงไปและมีความละเอียดขึ้น อธิฐานกำกับว่า อุคหนิมิตรนี้ ขอให้เราจำอารมณ์ และสามารถเข้าได้ทุกครั้งที่ต้องการด้วยเทอญ

—4. ใจเรายังสบาย กำหนด จิตของเราให้ตั้งมั่นอยู่กับนิมิตกสิณนี้ เมื่อใจเรายังสบาย ดวงกสิณ ก็จะยิ่งใสขึ้นสว่างขึ้นเรื่อยๆจน เปล่งแสงออกแพรวพราวระยิบระยับ เป็นรัศมีเหมือนประกายเพชรหลากสี ใจเรายังสดชื่นอิมเอมใจ นิ่งอยู่ในนิมิตกสิณที่ปราภภู อยู่ หากมัลลยอนจิตสังเกตการหายใจจะพบว่าขณะนี้ ลมหายใจหายไปเรียบร้อยแล้ว เราไม่ต้องไปสนใจร่างกายหรือการหายใจใดๆ จิตจดจ่ออยู่กับ นิมิตที่ปราภภูนี้ จนชินอารมณ์ และอธิฐานกำกับว่า ขอให้ปฏิภาคนิมิตนี้ปราภภูขึ้นในจิตของข้าพเจ้าได้ ทุกครั้งที่ต้องการไม่ว่าจะลืมตาก็ดีหลับตาก็ดีด้วยเทอญ

—5. จากนั้นฝึกเคลื่อนนิมิตกสิณ โดยเริ่มจากการฝึกย่อดวงนิมิตให้เล็กลงจนเท่ากับหัวเข็มหมุด จากนั้นค่อยๆ ขยาย ดวงนิมิตออกให้ใหญ่ขึ้นจนใหญ่เต็มจักรวาล จากนั้นก็ฝึกย่อ ขยาย เล็กใหญ่ให้ได้ตั้งใจ จนรู้สึกพอใจจึงไปขอต่อไป

—6. จากนั้น ลองเคลื่อนดวงกสิณนี้ไปซ้ายไปขวา ไปข้างหน้า ไปข้างหลังวนอยู่รอบตัวเรา วนอ้อมข้ามหัวเรา ตลอดเวลาที่เคลื่อนประคองอารมณ์ให้ดวงกสิณนี้ เปร่งรัศมีเป็นปฏิภาคนิมิตอยู่ตลอดเวลา เคลื่อนไปมาให้ได้ตั้งใจและรู้สึกพอใจแล้วไปขอต่อไป

—7. อธิฐานให้ดวงกสิณที่เป็นปฏิภาคนิมิตนี้ เพิ่มจำนวนเป็น สอง เป็นสี่ เป็นสิบหก เป็นสองร้อยห้าสิบหก จนเป็นจำนวนนับไม่ถ้วน จากนั้นรวบรวมกลับมาเป็นดวงเดียว ฝึกเพิ่มลดจำนวนให้ชำนาญจนพอใจ จากนั้น ฝึกขอต่อไป

—อธิฐานขอขมา มีพระพุทธเจ้าท่านทรงสงเคราะห์ ขออนุญาตเจริญกสิณสีเหลืองควบ พุทธานุสติกรรมฐาน คราวนี้กำหนด เป็นองค์พระพุทธรูปสี่ทองสุกอร่าม เป็นปางใดก็ได้ที่เราชอบ เราติดตามตั้งใจ นึกถึงท่านแล้วใจของเราสบาย ให้เห็นชัดตั้งมั่นในจิต จากนั้น กำหนดจิตให้พระท่านค่อยๆปร่งแสงขึ้น ใสขึ้นเป็นอุคหนิมิตร จากนั้น ใสขึ้นสว่างขึ้นจน เป็น รัศมีฉัพพรรณรังสี สว่างไสวสวยงาม ระยิบระยับ จากนั้น อธิฐานขอให้พระท่านเล็ก ใหญ่ ได้ตั้งใจ อธิฐานให้ท่านมาประทับวางบนศรัษะ ในศรัษะ ในอก ได้ตั้งใจ จากนั้นอธิฐานกำกับว่า ขอให้พุทธนิมิตที่ปราภภูขึ้นในจิตของข้าพเจ้านี้จงสถิตอยู่ในดวงจิตเป็นที่พึ่งอาศัย เป็นอนุสติแก่ข้าพเจ้าตราบเท่าเข้าสู่นิพพานด้วยเทอญ

—ขออนุญาตที่ไม่ได้เรียงลำดับของกสิณ และอารมณ์ รวมทั้งอาการนิมิตของกสิณทุกกองมีสภาพสภาวะเหมือนกันเท่ากันดังนั้น ในข้อ 2- ข้อ 7 จะเหมือนกัน เราจะฝึกให้ชำนาญในวันต่อไป ทีละกองจนครบสิบ กองและ ค่อยฝึกเลื่อนถ่าน สลับถ่าน สลับกอง กสิณให้ชำนาญเป็นวสี ครับ

—จากนั้นทำกำลังใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ จมมองเห็นดวงจิตและอาทิสมาณกายของเราให้ใสเป็นแก้วประกายพรึก

—จากนั้นกราบขอบคุณและกราบลาพระพุทธเจ้าและท่านผู้มีพระคุณทุกพระองค์ จากนั้นค่อยๆถอนจิตจากสมาธิช้าๆ ภาวนาพุทธโธ ธัมโม สังโฆ กำกับ และทรงอาทิสมาณกายไว้บนพระนิพพานไว้

—ขอกราบโมทนาบุญทุกท่านที่ทำได้ปฏิบัติได้ครับ

มีหลายครั้งที่ผมได้แนะนำสมาธิและ ได้ตั้งคำถามกับท่านที่จะฝึกไปว่า “ต้องการฝึกสมาธิไปเพื่อ อะไร และ อะไรคือวัตถุประสงค์ หรือเป้าหมายที่ต้องการในการฝึกสมาธิ ” คำตอบ 90% คือ เค้าวามันดี ต่อมาคือ เพื่อให้จิตใจสบาย ส่วนน้อยมากที่จะตอบว่า เพื่อใช้เป็นพื้นฐานและเป็นการกำลังใจ ยิ่งขึ้นไป อันได้แก่ เพื่อการหลุดพ้น หรือการสร้างบารมีในฐานะท่านที่ปรารถนาพุทธภูมิ ดังนั้นผมขอชี้แจงอีกครั้งว่า การทำสมาธิที่เริ่มต้นจากความไม่รู้ก็ดี การขาด วัตถุประสงค์และเป้าหมายที่ชัดเจน ก็ดี เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้การทำสมาธิของท่านอาจจะไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควรเป็นควรได้ หรืออาจวนเวียน ย่ำอยู่กับที่ ท่านที่พอใจเพียงเท่านั้นก็อาจจะไม่เป็นไร แต่ท่านที่ปรารถนาความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติก็อาจจะต้องกลับมาทบทวน จิตใจและเป้าหมายในการทำสมาธิของเราอีกครั้งว่า เราต้องการอะไรจากการทำสมาธิ เพราะแนวทางการฝึกสมาธิเพื่อเป้าหมายที่แตกต่างกัน นั้น ก็มีการวางอารมณ์ใจ หนักเบาแตกต่างกัน ดังนั้นผมจะขอยกตัวอย่างเป้าหมายในการทำสมาธิให้ท่านได้ พิจารณาดูครับ คิดว่าเป็นวิมังสาในการไตร่ตรองทบทวนจิตใจในการปฏิบัติให้ก้าวหน้าและชัดเจนขึ้นครับ

—การทำสมาธิเพื่อหวังให้ใจสบาย ระดับเป้าหมายนี้ เหมาะกับการฝึกอานาปานสติ และเมื่อจับลมสบายได้ จำอารมณ์สบายได้ จิตใจก็จะมีสุขความสบายตามที่ต้องการแล้ว

—การทำสมาธิเพื่อเป็นอุปนิสัยติดตัวไปในภพหน้า ระดับเป้าหมายนี้ มักเป็นท่านที่ ยังไม่คิดว่าตนจะหลุดพ้นในชาตินี้ และ หรือ เคยได้ อธิฐานติดตามพระโพธิสัตว์องค์ใดองค์หนึ่งที่ท่านจะบรรลุเป็นพระพุทธเจ้าในอนาคต การปฏิบัติและการทำสมาธินั้น เหมาะกับ การทำบุญ ทำทาน การอธิฐาน รวมทั้งการทำสมาธิทั่วไป เน้นให้ใจสบาย ไม่ต้องเร่งรัดอะไร เน้นความดีที่ค่อยๆสะสม ไปเรื่อยๆ

—การทำสมาธิเพื่อการหลุดพ้น ระดับเป้าหมายนี้ สมควรได้ฌานสี่ และต้องเน้นหนักในวิปัสสนาญาณ เป็นปรกติ และมีวางกำลังใจใน สติปัญญาอันเป็นธรรมตา ส่วนท่านที่ มีวิสัยของปฏิสัมภิทญาณนั้นต้องได้สมาบัติแปด (ฌาน แปด) เป็นปรกติดรด้วย และทั้งหมดต้องมีความเข้าใจในสังโยชน์สิบเป็นอย่างดี

—การทำสมาธิเพื่อการสร้างบารมีในฐานะพุทธภูมิ ระดับเป้าหมายนี้ ท่านต้องใช้กำลังใจสูงกว่าท่านที่มีวิสัยสาวกภูมิเยอะสมาบัติแปด กรรมฐานทั้งสี่สิบกอง พรหมวิหารสี่อย่างละเอียด มหาสติปัญญาอัน บารมีสามสิบห้า วิปัสสนาญาณทุกอารมณ์ ต้องทำให้ได้ ต้องคล่องให้หมด และยังต้องรู้จักจิต อารมณ์ทุกรูปแบบ รวมทั้งบางที่ที่ต้องไปรู้ด้วยว่าการฝึกที่ผิดเป็นอย่างไร วิปัสสนูปกิเลสเป็นอย่างไร ความเข้าใจผิดเรื่องพระนิพพานเป็นอย่างไร เพราะจะได้รู้จะได้สอนคนอื่นได้ อย่างกระจ่างไม่ติดขัด แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ขึ้นอยู่กับ บารมีที่แต่ละท่านได้อธิฐานว่าในชาตินี้จะลงมาเกิดเพื่อการบำเพ็ญบารมี ในเรื่องอะไร ทำอะไร ก็อาจจะทำให้มีผลอยู่ในขอบเขตของการอธิฐานนั้นๆ

—การทำสมาธิเพื่อช่วยเหลือสงเคราะห์เพื่อนมนุษย์ ระดับเป้าหมายนี้ ควรได้ตั้งแต่สมาธิอย่างหยาบ จนถึงขั้น สมาบัติแปด สิ่งสำคัญคืออารมณ์ที่ตั้งมั่นอยู่ในพรหมวิหารสี่ เพื่อช่วยเหลือผู้คนที่ตกทุกข์ได้ยาก และในการทำสมาธิเพื่อช่วยเหลือคนนี้แบ่งเป็น

—การสงเคราะห์ทางจิตใจ ให้ธรรมะ ชี้นทางในชีวิต การให้กำลังใจ

—การสงเคราะห์ทางกาย ด้วยการให้พลังสมาธิรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ

—การสงเคราะห์ทางด้านความเป็นอยู่ ด้วยการให้ กำลังสมาธิและอธิฐานให้ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ มีความคล่องตัว มีการเงินการทอง

ที่ดีขึ้น

แต่ทั้งหมดนี้ควรอยู่ใน ศิลที่สะอาดบริสุทธิ์ ความตั้งมั่นในพระรัตนไตร และจิตที่เป็นสัมมาทิฐิครับ เป็นเครื่องป้องกันคุ้มครองจิตของเราให้อยู่ในแนวทางแห่งสัมมาสมาธิ และสัมมาปฏิบัติไว้เสมอ

ขอให้ก้าวหน้าในการปฏิบัติ และค้นหาเป้าหมายในการทำสมาธิของตัวเองให้พบนะครับ ผมขอกราบโมทนาความตั้งใจดีของทุกท่านครับ