

# การฝึกกสิณให้สำเร็จ ตอนที่ 3

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

ต่อกันที่กสิณสีเขียวครับ

—เริ่มการปฏิบัติกันเลยครับ

— เริ่มต้นที่จับลมสบายครับ ต่อด้วยระลึกถึงคุณพระรัตนไโดย ระลึกถึงศีล ระลึกถึงบุญความดี ระลึกถึงเมตตา พรหมวิหารสี่ ระลึกถึงวิปัสณาญาณตัดขั้นฐทำให้ใจละเอียด เมาบาง ปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายของเราและของบุคคลอื่น

— จากนั้นจับภาพพระให้ใสเป็นแก้วประกายพริก เปรังรัศมีสว่างไสวแพรวพราว ขอบารมีพระท่านยกจิตอาทิสมาณกายของเรา ขึ้นสู่พระนิพพาน ขึ้นไปกราบพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ ครูบาอาจารย์ และท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย แยกกายออกไปกราบทุกท่านทุกพระองค์และน้อมถวาย ดอกบัวแก้วอันเกิดจากอำนาจบุญกุศลของเรา น้อมถวายท่านทุกพระองค์ด้วยเทอญ.

—จากนั้นให้กำหนดจิตพิจารณาวิปัสณาญาณอยู่เบื้องพระพักตร์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บนพระนิพพาน

—กราบขอบารมี พระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอริยเจ้าทุกๆพระองค์ องค์หลวงพ่อก ขอให้ จิตของข้าพเจ้าได้เข้าถึงอารมณ์สูงสุดของกสิณ และได้รู้ความชำนาญในการเข้าออกย้ายกองกสิณด้วยเทอญ

—ต่อไปกราบขอบารมีพระท่านให้เมตตา ปราบกฎ ครูบาอาจารย์ของเราในอดีตชาติและท่านที่มีวาสนา เกี่ยวพันกันมา รวมทั้ง หลวงปู่ปาน หลวงพ่อฤาษี ท่านได้โปรดเมตตาปราภาณอยู่เบื้องหน้าเรบนพระนิพพานนี้เพื่ออบรมสั่งสอน กสิณและสมาธิจิต ที่ถูกต้องตามแบบแผนและที่ลึกซึ้งพิศดารด้วยเทอญ

—1. เราเริ่มกันต่อกสิณสีเขียว จับลมสบายจากนั้นกำหนดจิต จับภาพวงกลมสีเขียวหนึ่งวง จิตนิ่งสนิทอยู่กับวงกลม สีเขียวนั้น จากนั้นอธิฐานกำกับขอให้ วงกสิณสีเขียวนี ตั้งมั่นอยู่ในจิตของเรา ไม่ว่าหลับตาหรือลืมตา

—2. กำหนดจิตนิ่งๆใจสบายจน วงกสิณสีเขียวในจิตค่อยๆจางลงช้าๆ และค่อยๆ ใสขึ้น สะอาดขึ้น ใจเรายังสบายขึ้น

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

—4. ใจเรายังสบาย กำหนด จิตของเราให้ตั้งมั่นอยู่กับนิมิตรกสณนี้ เมื่อใจเรายังสบาย ดวงกสิณ ก็จะต้องใสขึ้นสว่างขึ้นเรื่อยๆจนเปล่งแสงออกแพรวพราวระยิบระยับ เป็นรัศมีเหมือนประกายเพชรหลากสี ใจเรายังสดชื่นอิมเอมใจ นิ่งอยู่ในนิมิตรกสณที่ปรากฏอยู่ หากแม้มองย้อนจิตสังเกตุการหายใจจะพบว่าขณะนี้ ลมหายใจหายไปเรียบร้อยแล้ว เราไม่ต้องไปสนใจร่างกายหรือการหายใจใดๆ จิตจดจ่ออยู่กับ นิมิตที่ปรากฏนี้ จนชินอารมณ์ และอธิฐานกำกับว่า ขอให้ปฏิภาคนิมิตนี้ปรากฏขึ้นในจิตของข้าพเจ้าได้ ทุกครั้งที่ต้องการไม่ว่าจะลืมตาก็ดีหลับตาก็ดีด้วยเทอญ

—5.จากนั้นฝึกเคลื่อนนิมิตรกสณ โดยเริ่มจากการฝึกยกอดวงนิมิตให้เล็กลงจนเท่ากับหัวเข็มหมุด จากนั้นค่อยๆ ขยาย ดวงนิมิตออกให้ใหญ่ขึ้นจนใหญ่เต็มจักรวาล จากนั้นก็ฝึกย่อ ขยาย เล็กใหญ่ให้ได้ตั้งใจ จนรู้สึกพอใจจึงไปข้อต่อไป

—6. จากนั้น ลองเคลื่อนดวงกสิณนี้ไปซ้ายไปขวา ไปข้างหน้า ไปข้างหลังวนอยู่รอบตัวเรา วนอ้อมข้ามหัวเรา ตลอดเวลาที่เคลื่อนประคองอารมณ์ให้ดวงกสิณนี้ เปร่งรัศมีเป็นปฏิภาคนิมิตอยู่ตลอดเวลา เคลื่อนไปมาให้ได้ตั้งใจและรู้สึกพอใจแล้วไปข้อต่อไป

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

—อธิฐานขออารมณืพระพุทธเจ้าท่านทรงสงเคราะห์ ขออนุญาตเจริญกสิณสี่เขียวควบ พุทธานุสติกรรมฐาน คราวนี้กำหนด เป็นองค์พระพุทธรูปเป็นองค์พระแก้วมรกต ที่เราเคารพทั้งประเทศ เราติดตามจิตใจ นึกถึงท่านแล้วใจของเราสบาย ให้เห็นชัดตั้งมั่นในจิต จากนั้น กำหนดจิตให้พระท่านค่อยๆไปรุ่งแสงขึ้น ใสขึ้นเป็นอุคหนิมิต จากนั้น ใสขึ้นสว่างขึ้นจน เป็น รัศมีฉัพพรรณรังสี สว่างไสวสวยงาม ระยิบระยับ จากนั้น อธิฐานขอให้พระท่านเล็ก ใหญ่ ได้ตั้งใจ อธิฐานให้ท่านมาประทับวางบนศรัษะ ในศรัษะในอก ได้ตั้งใจ จากนั้นอธิฐานกำกับว่า ขอให้พุทธนิมิตที่ปรากฏขึ้นในจิตของข้าพเจ้านี้จงสถิตอยู่ในดวงจิตเป็นที่พึ่งอาศัย เป็นอนุสติแก่ข้าพเจ้าตราบเท่าเข้าสู่นิพพานด้วยเทอญ

—ขออนุญาตที่ไม่ได้เรียงลำดับของกสิณ และอารมณ์ รวมทั้งอาการนิมิตของกสิณทุกกองมีสภาพสภาวะเหมือนกันเท่ากันตั้งนั้น ในข้อ 2- ข้อ 7 จะเหมือนกัน เราจะฝึกให้ชำนาญในวันต่อไป ทีละกองจนครบสิบ กองและ ค่อยฝึกเลื่อนถาด สลับถาด สลับกอง กสิณให้ชำนาญเป็นวสี ครับ

—จากนั้นทำกำลังใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ จนมองเห็นดวงจิตและอาทิสมาณกายของเราให้ใสเป็นแก้วประกายพริ้ว

—จากนั้นกราบขอบคุณและกราบลาพระพุทธเจ้าและท่านผู้มีพระคุณทุกพระองค์ จากนั้นค่อยๆถอนจิตจากสมาธิช้าๆ ภาวนาพุทธโธ ธัมโม สังโฆ กำกับ และทรงอาทิสมาณกายไว้บนพระนิพพานไว้

—ขอกราบโมทนาบุญทุกท่านที่ทำได้ปฏิบัติได้ครับ

มาเริ่มกันที่การพูดคุยกันก่อนครับ วันนี้เราจะมาคุยกันเรื่อง จิตใจครับ รวมทั้งผลของสภาพแวดล้อมและอารมณ์ ในแง่ลบรอบๆตัวเราที่ทำให้จิตใจของเรารู้สึกกระทบใจ และเกิดความ หงุดหงิด ไม่สบายใจ ตามไปด้วย สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นเป็นปกติธรรมดาของมนุษย์ปุถุชนทั่วไปครับ แต่เรามีวิธีแก้ไขจิตใจของเราให้เป็นสุขและรับผลกระทบเหล่านี้ให้น้อยลงได้ โดยการ

ฝึกจิตของเราให้ตั้งมั่นอยู่ในจิตใจที่ตั้งงามเอาไว้ จนเป็นหนึ่งเดียวกับจิตวิญญาณของเรา และยิ่งเชื่อมั่นมากเท่าไร จิตใจเราก็จะยิ่งมั่นคงสงบนิ่งไม่สั่นไหวกับสิ่งที่มากระทบใจมากขึ้นเท่านั้น

ใช้พลังของเมตตาพรหมวิหารสี่ให้เป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจเรา ให้เต็มเปี่ยมด้วยปิตุสขอยู่เสมอ เพียงเท่านี้ก็จะมีที่ว่างสำหรับความคิดในแง่ลบ

เพาะบ่มธรรมะ และความดี ให้เกิดขึ้นจากภายในจิตใจของเราเอง และให้มีความเจริญงอกงามในธรรมยิ่งขึ้น จากภายในจิต ด้วยเช่นกัน อย่าให้เป็นเพียงธรรมะหรือความดีที่คนอื่นบอกว่า นั่นดี นี่ดี โดยที่เราเองไม่ได้สัมผัสด้วยใจว่าความดีนั้นดีอย่างไร และก่อเกิดมาจากภายในจิตใจของเราเองจริงๆ เพราะ หากเป็นอย่างนั้นความดีหรือคุณธรรมนั้นจะไม่ตั้งมั่น หรือจริงยั่งยืน เหมือนธรรมะที่งอกงามจากภายในจิตใจอันบริสุทธิ์ ตั้งมั่น มั่นคงไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์กระทบใจใดๆ

ใช้สติพิจารณาเลือกรับเลือกเสพ ขาวสารข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อความโพบูลย์ของจิตใจ หากเป็นข่าว เป็นเรื่อง เป็นอารมณ์ที่กระทบใจแล้วทำให้จิตใจเราเศร้าหมองก็จงใช้อุเบกขา ความวางเฉยในสิ่งกระทบนั้นเสีย รักษาใจเราเองไว้อย่าให้เศร้าหมอง

เหล่านี้เป็นข้อแนะนำเล็กๆน้อยๆร่วมในการปฏิบัติครับ ขอให้เราระลึกไว้ว่าเมื่อเราตั้งใจทำความดีก็ย่อมมีอุปสรรคในรูปแบบต่างๆ เข้ามาบ้างเป็นธรรมดา แต่ขอให้คิดว่า ดาบที่ตีนั้นย่อมต้องถูกตีถูกกระทบ จึงจะสำเร็จเป็นดาบที่ดีที่มีความคมกล้าครับ ขอให้ทุกท่านอย่าห่อถอยในการปฏิบัติเพื่อความดีครับ