

การฝึกกสิณให้สำเร็จ ตอนที่ 4

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

วันนี้มาต่อกันที่การฝึกกสิณดิน ในกสิณธาตุครับ

—เริ่มการปฏิบัติกันเลยครับ

— เริ่มต้นที่จับลมสบายครับ ต่อด้วยระลึกถึงคุณพระรัตนไตร ระลึกถึงศีล ระลึกถึงบุญความดี ระลึกถึงเมตตา พรหมวิหารสี่ ระลึกถึงวิปัสณาญาณตัดขันธ์ทำให้ใจละเอียด เเบาบาง ปลอยวางจากความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายของเราและของบุคคลอื่น

— จากนั้นจับภาพพระให้ใสเป็นแก้วประกายพริ้ว เปร่งริศมีสว่างไสวแพรวพราว ขอบารมีพระท่านยกจิตอาทิสมานกายของเรา ขึ้นสู่พระนิพพาน ขึ้นไปกราบพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ ครูบาอาจารย์ และท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย แยกกายออกไปกราบทุกท่านทุกพระองค์และน้อมถวาย ดอกบัวแก้วอันเกิดจากอำนาจบุญกุศลของเรา น้อมถวายท่านทุกพระองค์ด้วยเทอญ.

—จากนั้นให้กำหนดจิตพิจารณาวิปัสณาญาณอยู่เบื้องพระพักตร์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บนพระนิพพาน

—กราบขอบารมี พระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอริยเจ้าทุกๆพระองค์ องค์หลวงพ่อก ขอให้ จิตของข้าพเจ้าได้เข้าถึงอารมณ์สูงสุดของกสิณ และได้วิเศษความชำนาญในการเข้าออกย้ายกองกสิณด้วยเทอญ

—ต่อไปกราบขอบารมีพระท่านให้เมตตา ปราบกฎ ครูบาอาจารย์ของเราในอดีตชาติและท่านที่มีวาสนา เกี่ยวพันกันมา รวมทั้งหลวงปู่ป่าน หลวงพ่อฤๅษี ท่านได้โปรดเมตตาปราภาณอยู่เบื้องหน้าเรบนพระนิพพานนี้เพื่ออบรมสั่งสอน กสิณและสมาธิจิตที่ถูกต้องตามแบบแผนและที่ลึกซึ้งพิศดารด้วยเทอญ

—1. เราเริ่มกันต่อที่กสิณดินจับลมสบายจากนั้นกำหนดจิต จับภาพดินในวงกลมหนึ่งวงเป็นดินสีอรุณ หรือดินสีลูกรัง จิตนิ่งสนิทอยู่กับภาพของวงกลมดิน สีลูกรังนั้น จากนั้นอธิฐานกำกับขอให้ วงกสิณดินนี้ ตั้งมั่นอยู่ในจิตของเรา ไม่ว่าจะหลับตาหรือลืมตา

—2. กำหนดจิตนิ่งๆใจสบายจน วงกสิณดิน ในจิตค่อยๆมีสีที่จางลงช้าๆ และค่อยๆ ใสขึ้น สะอาดขึ้น ใจเรายังสบายขึ้น

—3. กำหนดจิตให้เบาสบายเข้มขึ้นขึ้น วงกสิณดินขาวใสขึ้นเป็นแก้ว มีลักษณะเป็นดวงกลมขึ้นเป็นสามมิติขึ้น กสิณเป็นดวงใส ใจยิ่งสงบขึ้นสบายขึ้น ลมหายใจยิ่งน้อยลงไปและมีความละเอียดขึ้น อธิฐานกำกับว่า อุคหนิมิตรนี้ ขอให้เราจำอารมณ์ และ

สามารถเข้าได้ทุกครั้งที่ต้องการด้วยเทอญ

—4. ใจเรายังสบาย กำหนด จิตของเราให้ตั้งมั่นอยู่กับนิมิตรกสณนี้ เมื่อใจเรายังสบาย ดวงกสิณ ก็จะมีใสสว่างขึ้นเรื่อยๆจนเปล่งแสงออกแพรวพราวระยิบระยับ เป็นรัศมีเหมือนประกายเพชรหลากสี ใจเรายังสดชื่นอัมเเมใจ นิ่งอยู่ในนิมิตรกสณที่ปรากฏอยู่ หากแม้มองย้อนจิตสังเกตุการหายใจจะพบว่าขณะนี้ ลมหายใจหายไปเรียบร้อยแล้ว เราไม่ต้องไปสนใจร่างกายหรือการหายใจใดๆ จิตจดจ่ออยู่กับ นิมิตที่ปรากฏนี้ จนชินอารมณ์ และอธิฐานกำกับว่า ขอให้ปฏิภาคนิมิตนี้ปรากฏขึ้นในจิตของข้าพเจ้าได้ ทุกครั้งที่ต้องการไม่ว่าจะล้มตาก็ดีหลับตาก็ดีด้วยเทอญ

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

—6. จากนั้น ลองเคลื่อนดวงกสิณนี้ไปซ้ายไปขวา ไปข้างหน้า ไปข้างหลังวนอยู่รอบตัวเรา วนอ้อมขามหัวเรา ตลอดเวลาที่เคลื่อนประคองอารมณ์ให้ดวงกสิณนี้ เปร่งรัศมีเป็นปฏิภาคนิมิตอยู่ตลอดเวลา เคลื่อนไปมาให้ได้ตั้งใจและรู้สึกพอใจแล้วไปข้อต่อไป

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

—อธิฐานขออารมณืพระพุทเจ้าท่านทรงสงเคราะห์ ขออนุญาตเจริญกสิณดิน ควบ พุทธานุสติกรรมฐาน คราวนี้กำหนด เป็นองค์พระพุทธรูปนูนเป็นปางใดก็ได้ที่เราติดตาจิตใจ นึกถึงท่านแล้วใจของเราสบาย ให้เห็นชัดตั้งมั่นในจิต จากนั้น กำหนดจิตให้พระท่านค่อยๆ โปร่งแสงขึ้น ใสขึ้นเป็นอุคหนิมิต จากนั้น ใสสว่างขึ้นจน เป็น รัศมีฉัพพรรณรังสี สว่างไสวสวยงาม ระยิบระยับ จากนั้น อธิฐานขอให้พระท่านเล็ก ใหญ่ ได้ตั้งใจ อธิฐานให้ท่านมาประทับวางบนศรัษะ ในศรัษะ ในอก ได้ตั้งใจ จากนั้นอธิฐานกำกับว่า ขอให้พุทธรูปนิมิตที่ปรากฏขึ้นในจิตของข้าพเจ้านี้จงสถิตอยู่ในดวงจิตเป็นที่พึ่งอาศัย เป็นอนุสติแก่ข้าพเจ้าตราบเท่าเข้าสู่ นิพพานด้วยเทอญ

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

—จากนั้นทำกำลังใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ จนมองเห็นดวงจิตและอาทิสมาณกายของเราให้ใสเป็นแก้วประกายพรึก

—จากนั้นกราบขอคุณและกราบลาพระพุทเจ้าและท่านผู้มีพระคุณทุกพระองค์ จากนั้นค่อยๆ ถอนจิตจากสมาธิช้าๆ ถาวนา พุทธโธ ธัมโม สังโฆ กำกับ และทรงอาทิสมาณกายไว้บนพระนิพพานไว้

—ขอกราบโมทนาบุญทุกท่านที่ทำได้ปฏิบัติได้ครับ

วันนี้ เรามาทบทวนในวิปัสสนาญาณกันครับ ทิ้งไปนาน เดี่ยวจะลืมกันไปหมดครับ ที่ผ่านมาได้ทบทวนความรู้เก่าๆกันบ้างหรือไม่ อารมณ์ใจทุกอย่างต้องจำและทบทวนไว้เสมอ นะครับ ส่วนผลของการปฏิบัติ ท่านที่รู้สึกหัวใจของตนเองสบายขึ้น นิ่งขึ้น สงบขึ้น จิตคิดอยู่ในขอบเขตของกุศลกรรม การทำความดี จิตอ่อนโยนขึ้นมีเมตตาขึ้น ปล่อยวางและให้อภัยได้มากขึ้น ถือว่าเป็นจิตที่ใส สะอาดใช้ได้ครับ

ส่วนในอารมณ์วิปัสสนาญาณนั้น ขอให้ท่านมุ่งเน้นในอารมณ์ของพระนิพพานครับ เพราะเป็นอารมณ์สูงที่สุด สะอาดที่สุดแล้วครับ ลองใช้จิตตรองดูว่า ณ ปัจจุบันนี้ จิตของเรามีความพอใจในพระนิพพานหรือไม่ รักในพระนิพพาน มั่นคงในพระนิพพานหรือไม่ มีความปลื้มปลิดในสภาวะของพระนิพพานอยู่อีกหรือไม่ ถ้ามีผู้ใดมาพูดมาบอกว่านิพพานเป็นความว่าง สูญสลายไปหมด จะทำให้ท่านเชื่อหรือหวั่นไหวหรือไม่ ส่วนท่านที่ปรารถนาพุทธภูมิก็ลองตั้งกำลังใจถามตัวเองดูว่า เรารัก และเห็นความสำคัญของ อารมณ์พระนิพพานหรือไม่ ถ้ายัง ก็ต้อง ทำกำลังใจ และสร้างบารมีเพิ่มอีกหลายๆครับ ส่วนท่านที่ เข้าใจและเข้าถึงแล้วก็ขอให้อธิบายต่อไปว่า ธรรมที่เราสร้างบารมีอยู่ในสังสารวัฏนี้ขอเราจงได้จำสภาพ สภาวะและอารมณ์แห่งพระนิพพานได้ทุกๆชาติไป ธรรมเท่าที่จะบรรลุถึงซึ่งสัมมาสัมโพธิญาณในอนาคตกาลด้วยเทอญ

ส่วนท่านที่ยังไม่เข้าถึงหรือเข้าใจก็ขอได้โปรดเก็บความสงสัยไว้ก่อน อย่าเพิ่งติเตียนว่ากล่าวในสิ่งที่ท่านยังไม่รู้ ยังไม่เห็น เพราะ จะเกิดเป็นโทษกับท่านเองได้โดยไม่รู้ตัว ควรวางกำลังใจเฉยๆเป็นอุเบกขาไว้ และเรียนรู้ไปปฏิบัติไป เมื่อได้ เมื่อถึงวาระ แล้ว ท่านจะเข้าใจได้ด้วยตนเอง เป็นปัดจะตั้ง เหมือนรสอาหาร เรากินเองอิมเองอร่อยเอง กินแทนคนอื่นไม่ได้ แต่เมื่อเราได้กินอาหาร อันอร่อยปราณีตแล้วเราก็มีจิตเมตตาปรารถนาให้ท่านผู้อื่นได้ดื่มกินโภชนะอันมีรสเลิศ จึงได้บอกว่าคุณนั้นสิ กินนี้สิ ส่วนเขาจะกินหรือไม่ยอมเป็นสิทธิ์ของเขาเอง ดังนี้ พระพุทธเจ้าท่านจึงทรงตรัสไว้ว่า “ตถาคต เป็นเพียงผู้บอก ” ส่วนการปฏิบัติเป็นหน้าที่ของใครของมัน ใครทำ ใครได้ ดังนั้นขอให้ทุกท่านได้โปรดเชื่อในคำสอนแห่งพระพุทธเจ้าที่ท่านปรารถนาให้หมู่สรรพสัตว์ทั้งหลาย ให้พ้นจากห้วงแห่งทุกข์และได้สัมผัสกับพระนิพพานอันเป็นบรมสุข และบรรดาพระอริยสงฆ์ท่านก็มีเมตตา ถวายทอดสืบทอดกันมา จนถึงพวกเราทุกคน และเราทั้งหลายต่อไปก็ต้องถ่ายทอด ต่อไปยังรุ่นลูก รุ่นหลาน เพื่อสานต่ออายุพระพุทธศาสนาให้ครบ 5000 ปีครับ