

การฝึกกสิณให้สำเร็จ ตอนที่ 7

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

วันนี้มาต่อกันที่การฝึกกสิณลม ในกสิณธาตุครับ

—เริ่มการปฏิบัติกันเลยครับ

— เริ่มต้นที่จับลมสบายครับ ต่อด้วยระลึกถึงคุณพระรัตนไตร ระลึกถึงศีล ระลึกถึงบุญความดี ระลึกถึงเมตตา พรหมวิหารสี่ ระลึกถึงวิปัสณาญาณตัดขั้นทำให้ใจละเอียด เเบาบาง ปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายของเราและของบุคคลอื่น

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

— จากนั้นให้กำหนดจิตพิจารณาวิปัสณาญาณอยู่เบื้องพระพักตร์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บนพระนิพพาน

— กราบขอบารมี พระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอริยเจ้าทุกๆพระองค์ องค์หลวงพ่อก ขอให้ จิตของข้าพเจ้าได้เข้าถึงอารมณ์สูงสุดของกสิณ และได้รู้ความชำนาญในการเข้าออกย้ายกองกสิณด้วยเทอญ

—ต่อไปกราบขอบารมีพระท่านให้เมตตา ปราบกฎ ครูบาอาจารย์ของเราในอดีตชาติและท่านที่มีวาสนา เกี่ยวพันกันมา รวมทั้งหลวงปู่ปาน หลวงพ่อฤๅษี ท่านได้โปรดเมตตาปรากฏอยู่เบื้องหน้าเรบนพระนิพพานนี้เพื่ออบรมสั่งสอน กสิณและสมาธิจิตที่ถูกต้องตามแบบแผนและที่ลึกซึ้งพิศดารด้วยเทอญ

—1. เราเริ่มกันต่อที่กสิณลม จับลมสบายจากนั้นกำหนดจิต จับภาพอาการของลมที่กำลังพัด โขยอยู่ เช่นลมที่พัดจนใบไม้มีอาการแกว่งไกว

จิตนิ่งสนิทอยู่กับภาพของลมที่กำลังพัดอยู่นั้น จากนั้นอธิฐานกำกับขอให้ กองกสิณลมนี้ ตั้งมั่นอยู่ในจิตของเรา ไม่ว่าจะหลับตาหรือลืมตา ก็ขอให้ติดอยู่ในอารมณ์จิตของเราเสมอ

—2. กำหนดจิตนิ่งๆใจสบายจน วงกสิณลม ในจิตค่อยๆพัด มีประกายระยิบระยับขึ้นช้าๆ และค่อยๆ ใสขึ้น สะอาดขึ้น และใจเรายังสบายขึ้น

—3. กำหนดจิตให้เบาสบายแหลมขึ้นขึ้น วงกสิณลม ค่อยๆใสขึ้นเป็นแก้วระยิบระยับ มีลักษณะเป็นดวงกลมขึ้นเป็นสามมิติขึ้น กสิณเป็นดวงใส ใจยิ่งสงบขึ้นสบายขึ้น ลมหายใจยิ่งน้อยลงไปและมีความละเอียดขึ้น อธิฐานกำกับว่า อุคหนิมิตรนี้ ขอให้เราจำอารมณ์ และสามารถเข้าได้ทุกครั้งที่ต้องการด้วยเทอญ

—4. ใจเรายังสบาย กำหนด จิตของเราให้ตั้งมั่นอยู่กับนิมิตรกสิณนี้ เมื่อใจเรายังสบาย ดวงกสิณ ก็จะยิ่งใสขึ้นสว่างขึ้นเรื่อยๆจน เปล่งแสงออกแพรวพราวระยิบระยับ เป็นรัศมีเหมือนประกายเพชรหลากสี ใจเรายังสดชื่นอัมเอนใจ นิ่งอยู่ในนิมิตรกสิณที่ปรากฏ อยู่ หากแม้มองย้อนจิตสังเกตุการหายใจจะพบว่าขณะนี้ ลมหายใจหายไปเรียบร้อยแล้ว เราไม่ต้องไปสนใจร่างกายหรือการหายใจใดๆ จิตจดจ่ออยู่กับ นิมิตรที่ปรากฏนี้ จนชินอารมณ์ และอธิฐานกำกับว่า ขอให้ปฏิภาคนิมิตรนี้ปรากฏขึ้นในจิตของข้าพเจ้าได้ ทุกครั้งที่ต้องการไม่ว่าจะล้มตาก็ดีหลับตาก็ดีด้วยเทอญ

—5. จากนั้นฝึกเคลื่อนนิมิตรกสิณ โดยเริ่มจากการฝึกย่อดวงนิมิตให้เล็กลงจนเท่ากับหัวเข็มหมุด จากนั้นค่อยๆ ขยาย ดวง นิมิตรออกให้ใหญ่ขึ้นจนใหญ่เต็มจักรวาล จากนั้นก็ฝึกย่อ ขยาย เล็กใหญ่ให้ได้ตั้งใจ จนรู้สึกพอใจจึงไปข้อต่อไป

—6. จากนั้น ลองเคลื่อนดวงกสิณนี้ไปซ้ายไปขวา ไปข้างหน้า ไปข้างหลังวนอยู่รอบตัวเรา วนอ้อมข้ามหัวเรา ตลอดเวลาที่ เคลื่อนประคองอารมณ์ให้ดวงกสิณนี้ เปร่งรัศมีเป็นปฏิภาคนิมิตรอยู่ตลอดเวลา เคลื่อนไปมาให้ได้ตั้งใจและรู้สึกพอใจแล้วไปข้อต่อไป

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

—อธิฐานขอขามีพระพุทธเจ้าท่านทรงสงเคราะห์ ขออนุญาตเจริญกสิณลม ควบ พุทธานุสติกรรมฐาน คราวนี้กำหนด ภาพ ของลมที่กำลังพัดอยู่เบื้องหน้าองค์พระพุทธรูป และเพิกทั้งภาพลมนั้นเสีย เหลือเพียงจับภาพ เป็นองค์พระพุทธรูปแทนอย่าง เดียว จะเป็นปางใดก็ได้ที่เราติดตามจิตใจ นึกถึงท่านแล้วใจของเราสบาย ให้เห็นชัดตั้งมั่นในจิต จากนั้น กำหนดจิตให้พระท่าน ค่อยๆโปร่งแสงขึ้น ใสขึ้นเป็นอุคหนิมิตร จากนั้น ใสขึ้นสว่างขึ้นจน เป็น รัศมีฉัพพรรณรังสี สว่างไสวสวยงาม ระยิบระยับ จากนั้น อธิฐานขอให้พระท่านเล็ก ใหญ่ ได้ตั้งใจ อธิฐานให้ท่านมาประทับวางบนศีรษะ ในศีรษะ ในอก ได้ตั้งใจ จากนั้นอธิฐานกำกับว่า ขอให้พุทธนิมิตที่ปรากฏขึ้นในจิตของข้าพเจ้านี้จงสถิตอยู่ในดวงจิตเป็นที่พึ่งอาศัย เป็นอนุสติแก่ข้าพเจ้าตราบเท่าเข้าสู่นิพพาน ด้วยเทอญ

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

—จากนั้นทำกำลังใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ จนมองเห็นดวงจิตและอาทิสมาณกายของเราให้ใสเป็นแก้วประกายพรึก

—จากนั้นกราบขอคุณและกราบลาพระพุทธเจ้าและท่านผู้มีพระคุณทุกพระองค์ จากนั้นค่อยๆถอนจิตจากสมาธิช้าๆ ภาวนาพุทธโธ ธัมโม สังโฆ กำกับ และทรงอาทิสมาณกายไว้บนพระนิพพานไว้

—ขอกราบโมทนาบุญทุกท่านที่ทำได้ปฏิบัติได้ครับ

ต่อกันที่การฝึกอากาสกสิณ หรือกสิณอากาศครับ

—เริ่มการปฏิบัติกันเลยครับ

— เริ่มต้นที่จับลมสบายครับ ต่อด้วยระลึกถึงคุณพระรัตนไตรย ระลึกถึงศีล ระลึกถึงบุญความดี ระลึกถึงเมตตา พรหมวิหารสี่ ระลึกถึงวิปัสณาญาณตัดขั้นทำให้ใจละเอียด เบาบาง ปล่อยางจากความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายของเราและของบุคคลอื่น

— จากนั้นจับภาพพระให้ใสเป็นแก้วประกายพริ้ว เปร่งรัศมีสว่างไสวแพรวพราว ขออารมย์พระท่านยกจิตอาทิสมาณกายของเรา ขึ้นสู่พระนิพพาน ขึ้นไปกราบพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ ครูบาอาจารย์ และท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย แยกกายออกไปกราบทุกท่านทุกพระองค์และน้อมถวาย ดอกบัวแก้วอันเกิดจากอำนาจบุญกุศลของเรา น้อมถวายท่านทุกพระองค์ด้วยเทอญ.

—จากนั้นให้กำหนดจิตพิจารณาวิปัสณาญาณอยู่เบื้องพระพักตร์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บนพระนิพพาน

—กราบขออารมย์ พระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอริยเจ้าทุกๆพระองค์ องค์หลวงพ่อก ขอให้ จิตของข้าพเจ้าได้เข้าถึงอารมณ์สูงสุดของกสิณ และได้ความรู้สึกชำนาญในการเข้าออกย้ายกองกสิณด้วยเทอญ

—ต่อไปกราบขออารมย์พระท่านให้เมตตา ปราบกฎ ครูบาอาจารย์ของเราในอดีตชาติและท่านที่มีวาสนา เกี่ยวพันกันมา รวมทั้งหลวงปู่ป่าน หลวงพ่อฤๅษี ท่านได้โปรดเมตตาปรากฏอยู่เบื้องหน้าเรบนพระนิพพานนี้เพื่ออบรมสั่งสอน กสิณและสมาธิจิตที่ถูกต้องตามแบบแผนและที่ลึกซึ้งพิศดารด้วยเทอญ

—1. เราเริ่มกันต่อกสิณอากาศ จับลมสบายจากนั้นกำหนดจิต จับภาพอากาศที่ว่างเปล่า โส่งโปร่งไม่มีอะไร

จิตนิ่งสนิทอยู่กับภาพของอากาศที่ว่างเปล่าอยู่นั้น จากนั้นอธิฐานกำกับขอให้ กองอากาสกสิณนี้ ตั้งมั่นอยู่ในจิตของเรา ไม่ว่าหลับตาหรือลืมตา ก็ขอให้ติดอยู่ในอารมณ์จิตของเราเสมอ

—2. กำหนดจิตนิ่งๆใจสบายจน อากาสกสิณ ในจิตที่เป็นอากาศที่เห็นในจิตว่าว่างเปล่านั้น ค่อยๆ มีประกายระยิบระยับขึ้นช้าๆ

และค่อยๆ ใส้ขึ้น สะอาดขึ้น สว่างขึ้นและใจเรายังสบายขึ้น

—3. กำหนดจิตให้เบาสบายแหล่ขึ้นขึ้น กลืนอากาศ ค่อยๆ ใส้ขึ้นเป็นแก้วระยิบระยับ มีลักษณะเป็นดวงกลมขึ้นเป็นสามมิติขึ้น กลืนเป็นดวงใส ใจยังสงบขึ้นสบายขึ้น ลมหายใจยังน้อยลงไปและมีความละเอียดขึ้น อธิฐานกำกับว่า อุดหนิมิตรนี้ ขอให้เราจำอารมณ์ และสามารถเข้าได้ทุกครั้งที่ต้องการด้วยเทอญ

—4. ใจเรายังสบาย กำหนด จิตของเราให้ตั้งมั่นอยู่กับนิมิตรกลืนนี้ เมื่อใจเรายังสบาย ดวงกลืน ก็จะยิ่งใส้ขึ้นสว่างขึ้นเรื่อยๆจนเปล่งแสงออกแพรวพราวระยิบระยับ เป็นรัศมีเหมือนประกายเพชรหลากสี ใจเรายังสดชื่นอุ่มเอมใจ นิ่งอยู่ในนิมิตรกลืนที่ปรากฏอยู่ หากแม้มลองย้อนจิตสังเกตุการหายใจจะพบว่าขณะนี้ ลมหายใจหายไปเรียบร้อยแล้ว เราไม่ต้องไปสนใจร่างกายหรือการหายใจใดๆ จิตจดจ่ออยู่กับ นิมิตรที่ปรากฏนี้ จนชินอารมณ์ และอธิฐานกำกับว่า ขอให้ปฏิภาคนิมิตรนี้ปรากฏขึ้นในจิตของข้าพเจ้าได้ทุกครั้งที่ต้องการไม่ว่าจะล้มตาก็ดีหลับตาก็ดีด้วยเทอญ

—5.จากนั้นฝึกเคลื่อนนิมิตรกลืน โดยเริ่มจากการฝึกยกอดวงนิมิตรให้เล็กลงจนเท่ากับหัวเข็มหมุด จากนั้นค่อยๆ ขยาย ดวงนิมิตรออกให้ใหญ่ขึ้นจนใหญ่เต็มจักรวาล จากนั้นก็ฝึกยก ขยาย เล็กใหญ่ให้ได้ตั้งใจ จนรู้สึกพอใจจึงไปข้อต่อไป

—6. จากนั้น ลองเคลื่อนดวงกลืนนี้ไปซ้ายไปขวา ไปข้างหน้า ไปข้างหลังวนอยู่รอบตัวเรา วนอ้อมข้ามหัวเรา ตลอดเวลาที่เคลื่อนประคองอารมณ์ให้ดวงกลืนนี้ เปร้รัศมีเป็นปฏิภาคนิมิตรอยู่ตลอดเวลา เคลื่อนไปมาให้ได้ตั้งใจและรู้สึกพอใจแล้วไปข้อต่อไป

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

—อธิฐานขออารมมีพระพุทธเจ้าท่านทรงสงเคราะห์ ขออนุญาตเจริญอากาศกลืนควบ พุทธานุสติกรรมฐาน คราวนี้กำหนด ภาพของอากาศที่วางเปล้าอยู่เบื้องหน้าองค์พระพุทธรูป และเพิกทั้งภาพอากาศที่วางเปล้านั้นเสีย เหลือเพียงจับภาพ เป็นองค์พระพุทธรูปแทนอย่างเดียว จะเป็นปางใดก็ได้ที่เราติดตาติดใจ นึกถึงท่านแล้วใจของเราสบาย ให้เห็นชัดตั้งมั่นในจิต จากนั้น กำหนดจิตให้พระท่านค่อยๆ ปรังแสงขึ้น ใส้ขึ้นเป็นอุดหนิมิตร จากนั้น ใส้ขึ้นสว่างขึ้นจน เป็น รัศมีฉัพพรรณรังสี สว่างไสวสวยงาม ระยิบระยับ จากนั้น อธิฐานขอให้พระท่านเล็ก ใหญ่ ได้ตั้งใจ อธิฐานให้ท่านมาประทับวางบนศรัษะ ในศรัษะ ในอก ได้ตั้งใจ จากนั้นอธิฐานกำกับว่า ขอให้พุทธนิมิตรที่ปรากฏขึ้นในจิตของข้าพเจ้านี้จงสถิตอยู่ในดวงจิตเป็นที่พึ่งอาศัย เป็นอนุสติแก่ข้าพเจ้าตราบเท่าเข้าสู่นิพพานด้วยเทอญ

—ขออนุญาตที่ไม่ได้เรียงลำดับของกลืน และอารมณ์ รวมทั้งอาการนิมิตรของกลืนทุกกองมีสภาพสภาวะเหมือนกันเท่ากันดั่งนั้น ในข้อ 2- ข้อ 7 จะเหมือนกัน เราจะฝึกให้ชำนาญในวันต่อไป ทีละกองจนครบสิบ กองและ ค่อยฝึกเลื่อนถาน สลับถาน สลับกอง กลืนให้ชำนาญเป็นวสี ครับ

—จากนั้นทำกำลังใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ จนมองเห็นดวงจิตและอาทิสมาณกายของเราให้ใสเป็นแก้วประกายพริ้ว

—จากนั้นกราบขอบคุณและกราบลาพระพุทธเจ้าและท่านผู้มีพระคุณทุกพระองค์ จากนั้นค่อยๆถอนจิตจากสมาธิช้าๆ ภาวนา
พุทธโธ ธัมโม สังโฆ กำกับ และทรงอาทิสมาณกายไว้บนพระนิพพานไว้

—ขอกราบโมทนาบุญทุกท่านที่ทำได้ปฏิบัติได้ครับ