

การฝึกกสิณให้สำเร็จ ตอนที่ 1

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

ภาคของทฤษฎีก่อนหน้าครับ

— อารมณ์ที่สำคัญในการฝึกกสิณให้สำเร็จนั้น มีความสำคัญอย่างยิ่งในการจำอารมณ์และนิมิตรอกสิณ สามส่วน

— ส่วนแรกนั้นคือการจำภาพนิมิตเริ่มต้น ของกองกสิณ ซึ่งหลายๆคน ก็ไปย่ำอยู่ตรงจุดนั้นนานเกินไป บางคนไปใช้เวลาเป็นปีก็มี แต่สำหรับท่านที่ได้มโน บางท่านก็ทำได้เลยทันทีที่แนะนำ บางท่านก็ใช้เวลา วัน สองวันจนถึงไม่เกินเจ็ดวัน ในส่วนแรกนี้มีอยู่ทั้งหมดสิบกอง ได้แก่

- กสิณดิน ปรุวิกสิณ
- กสิณน้ำ อาโปกสิณ
- กสิณไฟ เตโชกสิณ
- กสิณลม วาโยกสิณ

ทั้งสี่กองนี้เป็นกสิณธาตุ ไว้เปลี่ยนธาตุแปลงธาตุ

- กสิณสีแดง โลหิตกสิณ
- กสิณสีเหลือง ปิตกสิณ
- กสิณสีเขียว นิลกสิณ
- กสิณสีขาว โอทาทกสิณ

เหล่านี้เป็นกองกสิณสี

- อากาศกสิณ คือกสิณที่มีอากาศ ความว่างเปล่าเป็นอารมณ์
- อาโลกกสิณ คือกสิณที่มีแสงสว่างเป็นอารมณ์

อันที่จริงแล้วท่านที่ได้กสิณกองใดกองหนึ่งก็นับว่า เป็นบาทฐานในการทำอภิญญาสมาบัติ ให้ปรากฏขึ้นได้แล้ว แต่สำหรับท่านที่ปรารถนาพุทธภูมินั้น การที่ท่านได้กสิณกองเดียว ยังรู้สึกว่ายังมีกำลังใจต่ำไปสักหน่อยดังนั้น เพราะท่านที่ปรารถนาพุทธภูมินั้น ย่อมมีวิสัยที่ต้องสั่งสอนแนะนำเวไนยสัตว์ต่อไปในอนาคต ดังนั้นควรทำให้ได้ให้ชำนาญ ในกรรมฐานสี่สิบกองทั้งในระบบมาตรฐานและแบบพิศดารพลิกแพลง อันได้แก่การผสมกอง การควบกอง การสลับกอง ให้คล่อง

—ต่อไป เป็นนิมิตที่ต้องจดจำอารมณ์ขั้นต่อไปคือ อุคคะนิมิต อันเป็นสภาวะของ นิมิตต้นของกสิณที่กำลังเปลี่ยนหรือเลื่อนไปสู่ ปฏิภาคนิมิต

—สุดท้าย มีความสำคัญที่สุดคือ อารมณ์และนิมิตของ ปฏิภาคนิมิต อันสรุปรวมว่า ในกสิณทุกกองมีสภาพ สภาวะ ของ ปฏิภาคนิมิตนี้เหมือนกันหมดทุกกอง คือมีความใส สว่างแพรวพราว เปล่งรัศมีออกมาจากภาพหรือดวงนิมิตเป็นเพชรระยิบระยับ ซึ่งเป็นอารมณ์ที่จิตใจของเราชุ่มชื่นสบายที่สุด และเป็นกำลังของฌานสี่

—ให้ทุกคนจำอารมณ์และอาการของนิมิตรอกสิณทั้งสามขั้นตอนนี้ได้ การฝึกกสิณก็จะง่ายขึ้นสำหรับท่าน

—ส่วนการที่จะทำให้ฝึกกสิณได้ง่ายนั้น แท้ที่จริงแล้วเป็นบูรพกรรมที่ท่านได้เคยฝึกเคยทำกสิณมาก่อนในอดีตชาติมาก่อนชาติ นี้จึงเป็นเรื่องง่ายสำหรับท่าน ส่วนใหญ่ที่เคยฝึกกันมามากเป็นกสิณไฟ โดยเฉพาะชาติที่เคยเกิดเป็นฤๅษีกันมา สมัยเด็กผมเอง ชอบเล่นไฟมาก จุดเป็นกองแล้วก็มานั่งดู เพราะดูแล้วใจเราสบาย ผู้ใหญ่ก็ดูกลัว ไฟไหม้ เราก็ไม่รู้ว่าจะทำไมชอบจุดไฟจัง แต่พอ โตขึ้นก็เลิก ของเหล่านี้เป็นสัญญาเก่าในอดีตที่พื้นกลับมา

—ตกลงว่าเราจะค่อยๆฝึกกสิณไปเรื่อยๆวันละกองครับ ขอเริ่มที่กสิณสีก่อน เพราะอธิบายง่าย แล้วค่อยขยับไปกสิณธาตุกันต่อ ครับ

ฝึกกันต่อเลยครับ วันนี้เราย้อนมาฝึก กสิณให้คล่องกันนะครับ แต่จะมีรายละเอียดเพิ่มเติมขึ้นจากการฝึกมาตรฐานครับ

—เริ่มการปฏิบัติกันเลยครับ

— เริ่มตอนที่จับลมสบายครับ ต่อด้วยระลึกถึงคุณพระรัตนไตร ระลึกถึงศีล ระลึกถึงบุญความดี ระลึกถึงเมตตา พรหมวิหารสี่ ระลึกถึงวิปัสณาญาณตัดขั้นห้าให้ใจละเอียด เบาบาง ปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายของเราและของบุคคลอื่น

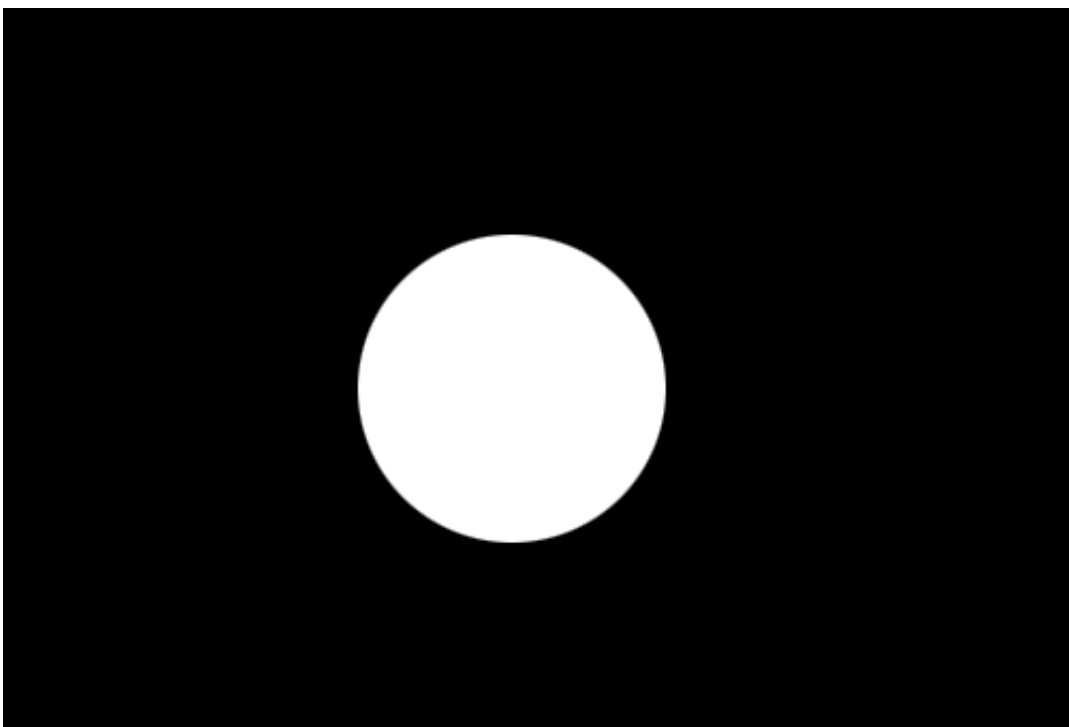
— จากนั้นจับภาพพระให้ใสเป็นแก้วประกายพรึก เปรี้ยงรัศมีสว่างไสวแพรวพราว ขอบารมีพระท่านยกจิตอาทิสมาณกายของเรา ขึ้นสู่พระนิพพาน ขึ้นไปกราบพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ ครูบาอาจารย์ และท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย แยกกายออกไปกราบทุกท่านทุก พระองค์และน้อมถวาย ดอกบัวแก้วอันเกิดจากอำนาจบุญกุศลของเรา น้อมถวายท่านทุกพระองค์ด้วยเทอญ.

— จากนั้นให้กำหนดจิตพิจารณาวิปัสณาญาณอยู่เบื้องพระพักตร์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บนพระนิพพาน

—กราบขอบารมี พระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอริยเจ้าทุกๆพระองค์ องค์หลวงพ่อก ขอให้ จิต ของข้าพเจ้าได้เข้าถึงอารมณ์สูงสุดของกสิณ และได้รู้ความชำนาญในการเข้าออกย้ายกองกสิณด้วยเทอญ

—ต่อไปกราบขอบารมีพระท่านให้เมตตา ปราบกฎ ครูบาอาจารย์ของเราในอดีตชาติและท่านที่มีวาสนา เกี่ยวพันกันมา รวมทั้ง หลวงปู่ปาน หลวงพ่อฤๅษี ท่านได้โปรดเมตตาปรากฏอยู่เบื้องหน้าเรบนพระนิพพานนี้เพื่ออบรมสั่งสอน กสิณและสมาธิจิต ที่ ถูกต้องตามแบบแผนและที่ลึกซึ้งพิศดารด้วยเทอญ

—1. เราเริ่มกันที่**กสิณสีขาว** จับลมสบายจากนั้นกำหนดจิต จับภาพวงกลมสีขาว หนึ่งวง จิตนิ่งสนิทอยู่กับวงกลม สีขาวนั้น จากนั้นอธิฐานกำกับขอให้ วงกสิณสีขาวนี้ ตั้งมั่นอยู่ในจิตของเรา ไม่ว่าจะหลับตาหรือลืมตา



—2. กำหนดจิตนิ่งๆใจสบายจน วงกลืนสีขาวยังในจิตค่อยๆ ใสขึ้น สะอาดขึ้น ใจเราสบายขึ้น

—3. กำหนดจิตให้เบาสบายเข้มขึ้นขึ้น วงกลืนสีขาวยังใสขึ้นเป็นแก้ว มีลักษณะเป็นดวงกลมขึ้นเป็นสามมิติขึ้น กลืนเป็นดวงใส ใจยิ่งสงบขึ้นสบายขึ้น ลมหายใจยิ่งน้อยลงไปและมีความละเอียดขึ้น อธิฐานกำกับว่า อุคหนิมิตรนี้ ขอให้เราจำอารมณ์ และสามารถเข้าได้ทุกครั้งที่ต้องการด้วยเทอญ

—4. ใจเรายังสบาย กำหนด จิตของเราให้ตั้งมั่นอยู่กับนิมิตรกลืนนี้ เมื่อใจเรายังสบาย ดวงกลืน ก็จะยิ่งใสขึ้นสว่างขึ้นเรื่อยๆจน เปล่งแสงออกแพรวพราวระยิบระยับ เป็นรัศมีเหมือนประกายเพชรหลากสี ใจเรายังสดชื่นอัมเอนใจ นิ่งอยู่ในนิมิตรกลืนที่ปรากฏ อยู่ หากแม้มองย้อนจิตสังเกตุการหายใจจะพบว่าขณะนี้ ลมหายใจหายไปเรียบร้อยแล้ว เราไม่ต้องไปสนใจร่างกายหรือการหายใจใดๆ จิตจดจ่ออยู่กับ นิมิตที่ปรากฏนี้ จนชินอารมณ์ และอธิฐานกำกับว่า ขอให้ปฏิภาคนิมิตนี้ปรากฏขึ้นในจิตของข้าพเจ้าได้ ทุกครั้งที่ต้องการไม่ว่าจะล้มตาก็ดีหลับตาก็ดีด้วยเทอญ

—5. จากนั้นฝึกเคลื่อนนิมิตรกลืน โดยเริ่มจากการฝึกยกดวงนิมิตให้เล็กลงจนเท่ากับหัวเข็มหมุด จากนั้นค่อยๆ ขยาย ดวง นิมิตรออกให้ใหญ่ขึ้นจนใหญ่เต็มจักรวาล จากนั้นก็ฝึกย่อ ขยาย เล็กใหญ่ให้ได้ตั้งใจ จนรู้สึกพอใจจึงไปข้อต่อไป

—6. จากนั้น ลองเคลื่อนดวงกลืนนี้ไปซ้ายไปขวา ไปข้างหน้า ไปข้างหลังวนอยู่รอบตัวเรา วนอ้อมข้ามหัวเรา ตลอดเวลาที่ เคลื่อนประคองอารมณ์ให้ดวงกลืนนี้ เปร่งรัศมีเป็นปฏิภาคนิมิตอยู่ตลอดเวลา เคลื่อนไปมาให้ได้ตั้งใจและรู้สึกพอใจแล้วไปข้อต่อไป

—7. อธิฐานให้ดวงกลืนที่เป็นปฏิภาคนิมิตนี้ เพิ่มจำนวนเป็น สอง เป็นสี่ เป็นสิบหก เป็นสองร้อยห้าสิบหก จนเป็นจำนวนนับ ไม่ถ้วน จากนั้นรวบรวมกลับมาเป็นดวงเดียว ฝึกเพิ่มลดจำนวนให้ชำนาญจนพอใจ จากนั้น ฝึกข้อต่อไป

—อธิฐานขอขานพระพุทธรูปเจ้าท่านทรงสงเคราะห์ ขออนุญาตเจริญกลืนสีขาวยควบ พุทธานุสติกรรมฐาน คราวนี้กำหนด เป็น องค์พระพุทธรูปหยกขาวเป็นปางใดก็ได้ที่เราชอบ เราติดตาติดใจ นึกถึงท่านแล้วใจของเราสบาย ให้เห็นชัดตั้งมั่นในจิต จากนั้น กำหนดจิตให้พระท่านค่อยๆโปร่งแสงขึ้น ใสขึ้นเป็นอุคหนิมิตร จากนั้น ใสขึ้นสว่างขึ้นจน เป็น รัศมีฉัพพรรณรังสี สว่างไสว สวยงาม ระยิบระยับ จากนั้น อธิฐานขอให้พระท่านเล็ก ใหญ่ ได้ตั้งใจ อธิฐานให้ท่านมาประทับวางบนศรัษะ ในศรัษะ ในอก ได้ตั้งใจ จากนั้นอธิฐานกำกับว่า ขอให้พุทธนิมิตที่ปรากฏขึ้นในจิตของข้าพเจ้านี้จงสถิตอยู่ในดวงจิตเป็นที่พึ่งอาศัย เป็นอนุสติแก่ ข้าพเจ้าตราบเท่าเข้าสู่นิพพานด้วยเทอญ

—ขออนุญาตที่ไม่ได้เรียงลำดับของกลืน และอารมณ์ รวมทั้งอาการนิมิตของกลืนทุกกองมีสภาพสภาวะเหมือนกันเท่ากันตั้งนั้น ในข้อ 2- ข้อ 7 จะเหมือนกัน เราจะฝึกให้ชำนาญในวันต่อไป ที่ละกองจนครบสิบ กองและ ค่อยฝึกเลื่อนถยาน สลับถยาน สลับกอง กลืนให้ชำนาญเป็นวสี ครับ

—จากนั้นทำกำลังใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ จนมองเห็นดวงจิตและอาทิสมาณกายของเราให้ใสเป็นแก้วประกายพริ้ว

—จากนั้นกราบขอคุณและกราบลาพระพุทธรูปเจ้าและท่านผู้มีพระคุณทุกพระองค์ จากนั้นค่อยๆถอนจิตจากสมาธิช้าๆ ภาวนา พุทธโธ ธัมโม สังโฆ กำกับ และทรงอาทิสมาณกายไว้บนพระนิพพานไว้

—ขอกราบโมทนาบุญทุกท่านที่ทำได้ปฏิบัติได้ครับ

—เริ่มการปฏิบัติกันเลยครับ

— เริ่มต้นที่จับลมสบายครับ ต่อด้วยระลึกถึงคุณพระรัตนโดย ระลึกถึงศีล ระลึกถึงบุญความดี ระลึกถึงเมตตา พรหมวิหารสี่ ระลึกถึงวิปัสณาญาณตัดขันธ์ห้าให้ใจละเอียด เบาบาง ปล่อยางจากความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายของเราและของบุคคลอื่น

— จากนั้นจับภาพพระให้ใสเป็นแก้วประกายพริ้ว เปร่งรัศมีสว่างไสวแพรวพราว ขอขานพระท่านยกจิตอาทิสมาณกายของเรา ขึ้นสู่พระนิพพาน ขึ้นไปกราบพระพุทธรูปเจ้า พระอรหันต์ ครูบาอาจารย์ และท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย แยกกายออกไปกราบทุกท่านทุก พระองค์และน้อมถวาย ดอกบัวแก้วอันเกิดจากอำนาจบุญกุศลของเรา น้อมถวายท่านทุกพระองค์ด้วยเทอญ.

—จากนั้นให้กำหนดจิตพิจารณาวิปัสณาญาณอยู่เบื้องพระพักตร์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บนพระนิพพาน

—กราบขอขบารมี พระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระอริยเจ้าทุกๆพระองค์ องค์หลวงพ่อกว๊าน ขอให้ จิตของข้าพเจ้าได้เข้าถึงอารมณ์สูงสุดของกสิณ และได้รู้ความชำนาญในการเข้าออกย้ายกองกสิณด้วยเทอญ

—ต่อไปกราบขอขบารมีพระท่านให้เมตตา ปราบกฎ ครูบาอาจารย์ของเราในอดีตชาติและท่านที่มีวาสนา เกี่ยวพันกันมา รวมทั้ง หลวงปู่ปาน หลวงพ่อฤๅษี ท่านได้โปรดเมตตาปรากฏอยู่เบื้องหน้าเรานบนพระนิพพานนี้เพื่ออบรมสั่งสอน กสิณและสมาธิจิต ที่ถูกต้องตามแบบแผนและที่ลึกซึ้งพิศดารด้วยเทอญ



—1. เราเริ่มกันต่อที่กสิณสีแดง จับลมสบายจากนั้นกำหนดจิต จับภาพวงกลมสีแดง หนึ่งวง จิตนิ่งสนิทอยู่กับวงกลม สีแดงนั้น จากนั้นอธิฐานกำกับขอให้ วงกสิณสีแดงนี้ ตั้งมั่นอยู่ในจิตของเรา ไม่ว่าจะหลับตาหรือลืมตา

—2. กำหนดจิตนิ่งๆใจสบายจน วงกสิณสีแดงในจิตค่อยๆจางลงช้าๆ และค่อยๆ ใสขึ้น สะอาดขึ้น ใจเรายังสบายขึ้น

—3. กำหนดจิตให้เบาสบายแช่มชื่นขึ้น วงกสิณสีแดงใสขึ้นเป็นแก้ว มีลักษณะเป็นดวงกลมขึ้นเป็นสามมิติขึ้น กสิณเป็นดวงใส ใจยิ่งสงบขึ้นสบายขึ้น ลมหายใจยิ่งน้อยลงไปและมีความละเอียดขึ้น อธิฐานกำกับว่า อุคหนิมิตรนี้ ขอให้เราจำอารมณ์ และสามารถเข้าได้ทุกครั้งที่ต้องการด้วยเทอญ

—4. ใจเรายังสบาย กำหนด จิตของเราให้ตั้งมั่นอยู่กับนิมิตกสิณนี้ เมื่อใจเรายังสบาย ดวงกสิณ ก็จะยิ่งใสขึ้นสว่างขึ้นเรื่อยๆจน เปล่งแสงออกแพรวพราวระยิบระยับ เป็นรัศมีเหมือนประกายเพชรหลากสี ใจเรายังสดชื่นอิมเอมใจ นิ่งอยู่ในนิมิตกสิณที่ปรากฏ อยู่ หากแม้ลองย้อนจิตสังเกตุการหายใจจะพบว่าขณะนี้ ลมหายใจหายไปเรียบร้อยแล้ว เราไม่ต้องไปสนใจร่างกายหรือการหายใจใดๆ จิตจดจ่ออยู่กับ นิมิตที่ปรากฏนี้ จนชินอารมณ์ และอธิฐานกำกับว่า ขอให้ปฏิภาคนิมิตนี้ปรากฏขึ้นในจิตของข้าพเจ้าได้ ทุกครั้งที่ต้องการไม่ว่าจะลืมตาก็ดีหลับตาก็ดีด้วยเทอญ

—5. จากนั้นฝึกเคลื่อนนิมิตกสิณ โดยเริ่มจากการฝึกลดดวงนิมิตให้เล็กลงจนเท่ากับหัวเข็มหมุด จากนั้นค่อยๆ ขยาย ดวง นิมิตรออกให้ใหญ่ขึ้นจนใหญ่เต็มจักรวาล จากนั้นก็ฝึกลด ขยาย เล็กใหญ่ให้ได้ตั้งใจ จนรู้สึกพอใจจึงไปข้อต่อไป

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

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

—อธิฐานขออารมณีสวามิพุทธเจ้าท่านทรงสงเคราะห์ ขออนุญาตเจริญกสิณสี่แดงควบ พุทธานุสติกรรมฐาน คราวนี้กำหนด เป็นองค์พระพุทธรูปแก้วสีแดงเป็นปางใดก็ได้ที่เราชอบ เราติดตามตั้งใจ นึกถึงท่านแล้วใจของเราสบาย ให้เห็นชัดตั้งมั่นในจิต จากนั้นกำหนดจิตให้พระท่านค่อยๆ โปร่งแสงขึ้น ใสขึ้นเป็นอุคหนิมิต จากนั้น ใสขึ้นสว่างขึ้นจน เป็น รัศมีจักรพรรดิรังสี สว่างไสว สวยงาม ละเอียดระยับ จากนั้น อธิฐานขอให้พระท่านเล็ก ใหญ่ ได้ตั้งใจ อธิฐานให้ท่านมาประทับวางบนศรัษะ ในศรัษะ ในอก ได้ตั้งใจ จากนั้นอธิฐานกำกับว่า ขอให้พุทธนิมิตที่ปรากฏขึ้นในจิตของข้าพเจ้านี้จงสถิตอยู่ในดวงจิตเป็นที่พึ่งอาศัย เป็นอนุสติแก่ข้าพเจ้าตราบเท่าเข้าสู่นิพพานด้วยเทอญ

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

—จากนั้นทำกำลังใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ จนมองเห็นดวงจิตและอาทิสมาณกายของเราให้ใสเป็นแก้วประกายพรึก

—จากนั้นกราบขอบคุณและกราบลาพระพุทธเจ้าและท่านผู้มีพระคุณทุกพระองค์ จากนั้นค่อยๆ ถอนจิตจากสมาธิช้าๆ ภาวนาพุทธโธ ธัมโม สังโฆ กำกับ และทรงอาทิสมาณกายไว้บนพระนิพพานไว้

—ขอกราบโมทนาบุญทุกท่านที่ทำได้ปฏิบัติได้ครับ