

การฝึกกสิณให้สำเร็จ ตอนที่ 5

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

วันนี้มาต่อกันที่การฝึกกสิณน้ำ ในกสิณธาตุครับ

—เริ่มการปฏิบัติกันเลยครับ

— เริ่มต้นที่จับลมสบายครับ ต่อด้วยระลึกถึงคุณพระรัตนไตร ระลึกถึงศีล ระลึกถึงบุญความดี ระลึกถึงเมตตา พรหมวิหารสี่ ระลึกถึงวิปัสณาญาณตัดขันธ์ทำให้ใจละเอียด เเบาบาง ปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายของเราและของบุคคลอื่น

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

—จากนั้นให้กำหนดจิตพิจารณาวิปัสณาญาณอยู่เบื้องพระพักตร์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บนพระนิพพาน

—กราบขอบารมี พระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอริยเจ้าทุกๆพระองค์ องค์หลวงพ่อก ขอให้ จิตของข้าพเจ้าได้เข้าถึงอารมณ์สูงสุดของกสิณ และได้วิเศษความชำนาญในการเข้าออกย้ายกองกสิณด้วยเทอญ

—ต่อไปกราบขอบารมีพระท่านให้เมตตา ปราบกฎ ครูบาอาจารย์ของเราในอดีตชาติและท่านที่มีวาสนา เกี่ยวพันกันมา รวมทั้งหลวงปู่ป่าน หลวงพ่อฤๅษี ท่านได้โปรดเมตตาปรากฏอยู่เบื้องหน้าเรบนพระนิพพานนี้เพื่ออบรมสั่งสอน กสิณและสมาธิจิตที่ถูกต้องตามแบบแผนและที่ลึกซึ้งพิศดารด้วยเทอญ

—1. เราเริ่มกันต่อที่กสิณน้ำ จับลมสบายจากนั้นกำหนดจิต จับภาพน้ำนิ่งๆ ในชั้นทอง จิตนิ่งสนิทอยู่กับภาพของวงน้ำในชั้นนั้น จากนั้นอธิฐานกำกับขอให้ วงกสิณน้ำนี้ ตั้งมั่นอยู่ในจิตของเรา ไม่ว่าหลับตาหรือลืมตา

—2. กำหนดจิตนิ่งๆใจสบายจน วงกสิณน้ำ ในจิตค่อยๆมีประกายระยิบระยับขึ้นช้าๆ และค่อยๆ ใสขึ้น สะอาดขึ้น และใจเรายังสบายขึ้น

—3. กำหนดจิตให้เบาสบายเข้มขึ้นขึ้น วงกสิณน้ำสะกาวใสขึ้นเป็นแก้วระยิบระยับ มีลักษณะเป็นดวงกลมขึ้นเป็นสามมิติขึ้น

กสิณเป็นดวงใส ใจยิ่งสงบขึ้นสบายขึ้น ลมหายใจยิ่งน้อยลงไปและมีความละเอียดขึ้น อธิฐานกำกับว่า อุดหนิมิตรนี้ ขอให้เราจำ
อารมณ์ และสามารถเข้าได้ทุกครั้งที่ต้องการด้วยเทอญ

—4. ใจเรายังสบาย กำหนด จิตของเราให้ตั้งมั่นอยู่กับนิมิตกสิณนี้ เมื่อใจเรายังสบาย ดวงกสิณ ก็จะยิ่งใสขึ้นสว่างขึ้นเรื่อยๆจน
เปล่งแสงออกแพรวพราวระยิบระยับ เป็นรัศมีเหมือนประกายเพชรหลากสี ใจเรายังสดชื่นอัมเมมใจ นิ่งอยู่ในนิมิตกสิณที่ปรากฏ
อยู่ หากมัลลยอนจิตสังเกตุการหายใจจะพบว่าขณะนี้ ลมหายใจหายไปเรียบร้อยแล้ว เราไม่ต้องไปสนใจร่างกายหรือการหายใจ
ใดๆ จิตจดจ่ออยู่กับ นิมิตที่ปรากฏนี้ จนชินอารมณ์ และอธิฐานกำกับว่า ขอให้ปฏิภาคนิมิตนี้ปรากฏขึ้นในจิตของข้าพเจ้าได้
ทุกครั้งที่ต้องการไม่ว่าจะลืมตาก็ดีหลับตาก็ดีด้วยเทอญ

—5. จากนั้นฝึกเคลื่อนนิมิตกสิณ โดยเริ่มจากการฝึกย่อดวงนิมิตให้เล็กลงจนเท่ากับหัวเข็มหมุด จากนั้นค่อยๆ ขยาย ดวง
นิมิตออกให้ใหญ่ขึ้นจนใหญ่เต็มจักรวาล จากนั้นก็ฝึกย่อ ขยาย เล็กใหญ่ให้ได้ตั้งใจ จนรู้สึกพอใจจึงไปข้อต่อไป

—6. จากนั้น ลองเคลื่อนดวงกสิณนี้ไปซ้ายไปขวา ไปข้างหน้า ไปข้างหลังวนอยู่รอบตัวเรา วนอ้อมข้ามหัวเรา ตลอดเวลาที่
เคลื่อนประคองอารมณ์ให้ดวงกสิณนี้ เปร่งรัศมีเป็นปฏิภาคนิมิตอยู่ตลอดเวลา เคลื่อนไปมาให้ได้ตั้งใจและรู้สึกพอใจแล้วไปข้อ
ต่อไป

—7. อธิฐานให้ดวงกสิณที่เป็นปฏิภาคนิมิตนี้ เพิ่มจำนวนเป็น สอง เป็นสี่ เป็นสิบหก เป็นสองร้อยห้าสิบหก จนเป็นจำนวนนับ
ไม่ถ้วน จากนั้นรวบรวมมาเป็นดวงเดียว ฝึกเพิ่มลดจำนวนให้ชำนาญจนพอใจ จากนั้น ฝึกข้อต่อไป

—อธิฐานขออารมณืพระพุทธเจ้าท่านทรงสงเคราะห์ ขออนุญาตเจริญกสิณน้ำ ควบ พุทธานุสติกรรมฐาน คราวนี้กำหนด เป็นองค์
พระพุทธรูปแก้วที่มีพรายน้ำระยิบระยับเป็นปางใดก็ได้ที่เราติดตาติดใจ นึกถึงท่านแล้วใจของเราสบาย ให้เห็นชัดตั้งมั่นในจิต
จากนั้น กำหนดจิตให้พระท่านค่อยๆ โปร่งแสงขึ้น ใสขึ้นเป็นอุดหนิมิตร จากนั้น ใสขึ้นสว่างขึ้นจน เป็น รัศมีฉัพพรรณรังสี สว่างไสว
สวยงาม ระยิบระยับ จากนั้น อธิฐานขอให้พระท่านเล็ก ใหญ่ ได้ตั้งใจ อธิฐานให้ท่านมาประทับวางบนศรีษะ ในศรีษะ ในอก ได้ตั้ง
ใจ จากนั้นอธิฐานกำกับว่า ขอให้พุทธนิมิตที่ปรากฏขึ้นในจิตของข้าพเจ้านี้จงสถิตอยู่ในดวงจิตเป็นที่พึ่งอาศัย เป็นอนุสติแก่
ข้าพเจ้าตราบเท่าเข้าสู่นิพพานด้วยเทอญ

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

—จากนั้นทำกำลังใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ จนมองเห็นดวงจิตและอาทิสมาณกายของเราให้ใสเป็นแก้วประกายพรึก

—จากนั้นกราบขอคุณและกราบลาพระพุทธเจ้าและท่านผู้มีพระคุณทุกพระองค์ จากนั้นค่อยๆ ถอนจิตจากสมาธิช้าๆ กาวนา

พุทธโธ ธัมโม สังโฆ กำกับ และทรงอาทิสमानกายไว้บนพระนิพพานไว้

—ขอกราบโมทนาบุญทุกท่านที่ทำได้ปฏิบัติได้ครับ

ขอแนะนำเพิ่มเติมในเรื่องของบารมี หรือที่หลวงพ่อบอกอธิบายไว้ว่าหมายถึงกำลังใจครับ หาอ่านเพิ่มเติมได้จากหนังสือ บารมีสิบของหลวงพ่อกับ รวมทั้งในเว็บนี้ด้วยครับ

เรื่องของบารมีหรือกำลังใจนั้น เป็นเรื่องเฉพาะตน แต่ละท่านย่อมมี บารมีและกำลังใจไม่เท่ากัน และแม้แต่ตัวเราเอง เมื่อก่อนและปัจจุบันก็ย่อมมีกำลังใจไม่เท่ากัน เพราะบารมีหรือกำลังใจนั้น เป็นสิ่งที่สร้าง ที่ฝึกฝน ที่บำเพ็ญ ให้เพิ่มให้ งามงาม ให้แข็งแกร่งได้ อุปมาเหมือน เรียวแรงหรือพลังกำลังของเรา ถ้าเรายังออกกำลังให้มากขึ้น บ่อยขึ้น อย่างพอเหมาะพอสม ไม่มากเกินไป และไม่น้อยเกินไป ร่างกายของเราก็จะพัฒนากล้ามเนื้อให้มีพลังกำลังที่แข็งแกร่งขึ้นได้ จิตใจของเราก็เช่นกัน เมื่อเราได้ฝึกฝนจิตใจของเราไม่ให้อยู่ต่ออุปสรรค ในการทำความดี ในกุศล โดยอาจจะเริ่มจากง่ายๆ เบาๆ ไม่เกินกำลังใจของเรามากนัก และจากนั้นจึง ค่อยๆ เพิ่มกำลังใจให้สูงขึ้นยากขึ้นไปตามลำดับ และทำให้สม่ำเสมอ ไม่ยอมหยุดยั้งหรือเลิกกลางครัน เราก็จะมีบารมีและกำลังใจที่สูงขึ้นมากขึ้นยิ่งๆขึ้นไปอีก อย่างสบายๆ ไม่ยากเย็น

นอกจากนั้น ความฉลาดในการทำบุญและการสร้างบารมีก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ บารมีของเราเต็มได้เร็วขึ้น

พยายามเลือกการสร้างบารมีที่ใช้กำลังใจน้อยแต่ให้ผลมาก

พยายามเลือกการสร้างบารมีที่ทำแล้วมีผลกระทบในแง่ดี ต่อเนื้อเป็นลูกโซ่

พยายามสร้างบุญบารมี ที่มีอานิสงส์มาก

พยายามสร้างบารมี ที่ทำให้เกิดผลเต็มสมบูรณ์

พยายามสร้างบารมี ที่เรายังขาดอยู่ พร่องอยู่ให้สมดุล

พยายามสร้างบารมี โดยไม่จำเป็นต้องมีข้ออ้างหรือ มีข้อจำกัดด้วยเงินเพียงอย่างเดียว

เหล่านี้ลองให้ท่านทั้งหลายลองไตร่ตรองพิจารณาดูครับ

ขอให้ทุกๆท่านมีบารมีที่เปี่ยมล้นไปด้วยความดี ทุกๆท่านครับผม