

เมตตาสมาธิ โดย อาจารย์คณานันท์ ทวีโภค

14 พฤษภาคม 2566

ฝึกกสิณธาตุทั้งสี่

กำหนดสติในความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั่วร่างกาย กำหนดตั้งใจปลดปล่อย
ปล่อยวางเรื่องราวในจิตใจ รวมทั้งผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนทั่วร่างกาย ผ่อน
คลายปล่อยวางทั่วร่างกาย กำหนดรู้ว่าเป็นการ ตัดความห่วงใยสนใจ เป็นการ
ตัดร่างกายชั้นที่ 5 ผ่อนคลายปล่อยวาง จนเหลือแต่ลมหายใจที่ละเอียดเบา จด
จ่อกำหนดรู้อยู่กับลมหายใจสบาย เห็นลมหายใจของเรา รู้สึกถึงลมหายใจของ
เรา ที่ละเอียดเป็นเหมือนกับแพรวไหมระยิบระยับละเอียดอ่อน ยิ่งลมหายใจ
รายละเอียดมากเท่าไร จิตเรายังสงบระงับเข้าสู่สมาธิในระดับที่สูงขึ้น ลม
หายใจหายับและละเอียดนั้นเป็นตัวชี้วัดบ่งบอกระดับของสมาธิ กำหนดรู้
ทั้งความหายับ ความหนัก ความเบา ความละเอียดอ่อนของลมหายใจพร้อม
ทั้งกำหนดรู้ในอารมณ์ใจของเรา กำหนดรู้อย่างชัดเจน ชัดแจ้งว่าเมื่อลมหายใจ
ของเรา เข้าถึงลมสบาย ลมหายใจที่ละเอียด อารมณ์ใจเราพลอยมีความสบาย
มีความสงบตามไปด้วย อารมณ์ที่เราเสวย ในขณะที่จิตเราเจริญสมาธิ เรียกว่า
เวทนา เวทนานั้นอันที่จริงมีทั้งสุขเวทนาและทุกขเวทนา แต่คำว่าเวทนาในการ
ปฏิบัติ และภาษาคำอธิบายความเข้าใจส่วนใหญ่ของคนจะเข้าใจกันว่า พูดถึง
เวทนาเราคิดถึงความรู้สึกที่มันเป็นทุกข์ การที่จริงเวทนานั้นก็มีสุขเวทนา ลม
หายใจสบายมันก็มีความสุข ลมหายใจรายละเอียดมันก็มีมีความสุข เรากำหนด
รู้ว่าเมื่อไหร่จิตเราสงบเข้าสู่สมาธิแล้วจิตเรามีความสุขมีความสบายจากความ
สงบ เมื่อชัดเจนตรงจุดนี้เมื่อไหร่ ใจก็จะเริ่มเกิดธรรมชาติการทำสมาธิเป็น
ความสุขเป็นความสบายของจิต ใจเราก็รู้สึกว่าเราอยากปฏิบัติ ถึงเวลาถ้า
เข้าถึงสมาธิอย่างแท้จริง เวลาที่เราอยู่นิ่งๆ เช่น นั่งพักนั่งรอ หรืออยู่ในสถานที่ที่

มันมีความสบาย หรือแม้แต่จุดจ่อเช่นเวลาที่เรำข้บรถ จิตจะรวมตัวเป็นสมาธิ
ได้เองโดยอัตโนมัติ จิตจะเข้าฌานของเราเองได้ เพียงแต่เรามีสติกำหนดตัว
รู้ทันว่าจิตเราสงบแล้วเข้าสู่ลมสบายแล้ว เข้าสู่สภาวะที่ จิต จดจ่อเป็นสมาธิ
แล้วหรือไม่เท่านั้น สำหรับบางคนทีเริ่มมีประสบการณ์ตรงนี้ก็จงกำหนดรู้ไว้ว่า
นี่คือจุดที่เรำสามารถทำสมาธิได้เสมอทุกทีทุกครั้งทุกเวลา ลืมตาหลับตาทีจริง
ก็ทำได้ทั้งหมด ตอนนีให้เรำจดจ่อต่อไปอยู่กับลมสบาย อารมณ์สบาย ใจทีสงบ
จิตทีเป็นสุข ยิ่งลมมันละเอียดจนนิ่งสงบแทบจะหายหรือหยุดนิ่งไปเลยก็ยิ่งดี
กำหนดรู้ว่จิตเข้าถึงความสงบแห่งสมาธิ ใจเรำช่างมีความสุขความสบาย จิต
เรำได้พักจากความวุ่นวาย ความฟุ้งปรุงแต่งไปในสิ่งต่างๆ เรื่องราวต่างๆบน
โลก เรื่องราวต่างๆในบ้านเมือง เรำพักจิตอยู่กับสมาธิความสงบ นิ่งสงบลม
หายใจละเอียดเบาสบาย ไปจนกระทั่งถึงลมหายใจนิ่งหยุดสงบระงับ หยุดอยู่
กับความสงบนิ่งนั้น

สำหรับในวันนี้เรำจะปฏิบัติ ในการปฏิบัติเพื่อปรับพื้นฐานของจิต ใน
ส่วนของสมถะกรรมฐาน วันนี้เรำจะเรียนกันเรื่องกสิณ เรำทำความเข้าใจ ว่
สมถะนั้น คือการทำสมาธิมุ่งหมายให้จิตสงบ จนเกิดจิตตานุภาพความสงบ ที
เรียกว่าฌานเรียกว่าสมาบัติ วิธีการหลักๆใหญ่ๆ ของการฝึกสมถะนั้นประกอบ
ไปด้วย อานาปานสติกรรมฐาน คือการกำหนดตัวรู้ในลมหายใจ สติกำหนดใน
ลมหายใจ จุดนี้เรำก็เข้าถึงความสงบเข้าถึงฌาน โดยใช้ความรู้สึก สติกำหนด
อยู่กับลม คราวนี้สิ่งต่อมา ทีเป็นกรรมฐาน ทีเป็นบาทฐานทำให้เกิด สมาธิ
ความสงบเช่นเดียวกัน แล้วก็ทีเป็นกรรมฐานสำคัญ ทีเป็นบาทฐานของการได้
อภิญญาจิต รวมไปถึงอภิญญาใหญ่ คืออิทธิวิธีก็ดี อภิญญาต่างๆทีปรากฏนั้น
มีอาทิเช่น เจโตปริยญาณ คำว่อภิญญานี้ทำความเข้าใจก่อนว่ อภิญญานั้น
แปลว่ความรู้อย่างยิ่ง ถ้าตามความหมายทีพระพุทธองค์ทรงตรัส อภิญญาที
เป็นความรู้อย่างยิ่ง มีนับเนื่องได้ตั้งแต่ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ทีทำให้เกิด

ความสามารถพิเศษต่างจากคนทั่วไปที่มีความรู้น้อยกว่า เช่นถ้าเราย้อนกลับไป
ไปในอดีตประมาณสัก500ปีหรือพันปีก่อน เรามีไฟแช็ค เราจุดไฟแช็คให้คนใน
ยุคสมัยเมื่อพันปีก่อนดู คนเมื่อพันปีก่อนเขาก็มองว่าเรามีเครื่องมือพิเศษ ตรงนี้
ก็ถือว่าเป็นอภิญาความรู้แม้แต่ความรู้เช่น ใช้ความรู้ทางวิศวกรรมทำ
เครื่องบินแล้วบินขึ้นไปบนอากาศได้ นี่ก็ถือว่าเป็นอภิญา อันนี้คืออภิญาที่
เป็นวิทยาศาสตร์เป็นเชิงวัตถุ แต่ความหมายส่วนใหญ่ที่คนอ้างอิงถึงในการ
ปฏิบัติหรือผู้ปฏิบัติธรรมมักจะพูดถึงก็คือ อภิญาจิต คือสิ่งที่เป็นฤทธิ์เป็น
ความสามารถเป็นศักยภาพพิเศษที่เกิดขึ้นจากจิตจากการฝึกฝน จากสมาธิจิต
เรียกว่าอภิญา ความสามารถพิเศษต่างๆของจิตที่เรียกว่าอภิญาจิตนั้น มี
นับเนื่องตั้งแต่ ถ้าในเชิงที่เป็นโลกียอภิญา ก็มีตั้งแต่เจโตปริยญาณ เจโตปริย
ญาณก็คือการรู้วาระจิตของบุคคลอื่น อันที่จริงเจโตปริยญาณนี้จริงๆยังไม่ทัน
ได้กสิณ ตั้งแต่จิตสงบหยุดจิตได้ จิตนิ่งหยุดเกิดอุเบกขารมณ์ในอานาปานสติ
กรรมฐาน คือฌาน4ในอานาปานสติ เจโตปริยญาณก็เกิดขึ้น อันนี้จากการ
ปฏิบัติจริง อาจจะไม่ตรงตามตำรา เหตุผลที่เราสามารถทำความเข้าใจได้ว่า
อุปมาเหมือนจิตของคนทั่วไป เป็นจิตที่เหมือนน้ำที่มีตะกอน ตะกอนยังลอยตัว
อยู่ปะปนในน้ำ ทำให้น้ำขุ่นพอน้ำขุ่นปุบ น้ำมันก็ไม่มีควมใสมองทะลุลงไปถึง
ก้นก็ไม่ได้ ถ้าเอาน้ำขุ่นมีตะกอนชั้นมากเท่าไร เอามาใส่แก้วใสๆเราก็มอง
ทะลุไปอีกด้านหนึ่งไม่ได้ฉันใด แต่เมื่อไหร่ก็ตาม จิตเราสงบลง ความขุ่นของ
ตะกอนค่อยๆตกตะกอนนอนก้นลง จนน้ำค่อยๆใส หากเป็นโลกียอภิญ्यानัน
ก็คือตะกอนนั้นหายไป หรือไม่ยังไม่หาย เพียงแต่มันนอนก้นลงจากการที่เรา
สงบคือไม่ไปกวน ไม่ไปกวนน้ำไม่ไปแกว่งน้ำไม่ไปคนน้ำให้ตะกอนมันฟุ้ง
น้ำมันก็ค่อยๆใสลง ตะกอนนอนก้นอยู่ข้างล่าง แต่คนทั่วไปเขาคิดวุ่นวาย
สับสน คิดวนเวียน คิดวุ่นวาย คิดฟุ้งซ่าน ก็เหมือนกับเอาไม้ไปคนให้น้ำมันขุ่น
พอไปกวนให้น้ำมันขุ่นปุบใจมันก็มองไม่ใสไม่ทะลุ แต่เมื่อไหร่ที่เราสงบจนจิต

มันตกตะกอน ก็คือความวุ่นวายมันตกตะกอนลง มันก็ใสจนกระทั่งมองทะลุใจ
รู้วาระจิตคนอื่นได้ฉันนั้น อันนี้ก็ทำความเข้าใจเพื่อให้ทราบเป็นวิทยาศาสตร์
มันไม่ใช่เรื่องแปลกอะไร แต่คราวนี้สิ่งที่แตกต่างกันระหว่างโลกียอภิธรรมกับ
โลกุตระอภิธรรมที่อธิบายเปรียบเทียบก็คือ โลกียะนั้นเราหยุดกวนน้ำ หยุดทำ
ให้น้ำมันขุ่นตะกอนนอนกันอยู่ข้างล่างไม่ได้หายไปไหน คือกิเลสไม่ได้ลดลงแต่
สงบระงับ แต่เมื่อไหร่ที่เป็นโลกุตระอภิธรรม ความเป็นอริยะเจ้า หรือปฏิบัติ
เพื่อความเป็นอริยะเจ้า เราค่อยๆบรรจงช้อนกรองเอาตะกอนนั้นออกด้วย
วิปัสสนาญาณ คือถอนความวุ่นวาย ถอนความเกาะ ความสนใจ ในความ
วุ่นวาย ในความฟุ้งซ่าน ในความรัก โลภ โกรธ หลง ในความอาฆาตพยาบาท
ค่อยๆช้อนออกไปจากน้ำ ตะกอนลดลงมากเท่าไหร่น้ำก็ยิ่งใส จนกระทั่งน้ำ
กลายเป็นน้ำกลั่น ใสบริสุทธิ์ด้วยวิปัสสนาญาณ ตรงนี้เราก็จะเข้าใจมากขึ้น
ผ่านไปจากเจโตปริยญาณคือการรู้วาระจิต การรู้วาระจิตนี้มันจะเป็นลักษณะที่
ผุดขึ้นมาในใจ รู้ว่าคนอื่นกำลังคิดอะไรอยู่ในใจ บางคนบอกว่าน่ากลัว อย่าง
อาจารย์นี้ น่ากลัว ถ้ามาอยู่ใกล้ๆหรือมาเจอแล้วเดี๋ยวรู้หมด ว่าเรากำลังคิดอะไร
อยู่ อันนี้ก็เป็นเรื่องที่คนส่วนใหญ่คิด แต่คนที่เขาได้เจโตปริยญาณจริงๆ เวลาที่
เกิดขึ้นมันเกิดขึ้นเป็นธรรมชาติ เกิดขึ้นเองตามวาระ ตามเหตุตามปัจจัย อย่าง
มีครั้งล่าสุดที่ปรากฏขึ้นก็คือ ไปทานข้าวกับลูกศิษย์หลายคน คนที่นั่งข้างๆ นั่ง
ทานอาหารในขณะเดียวกัน ในจิตเขาก็คิดว่าอาหารที่ทานนี้ในที่สุด มันก็
กลายเป็นอุจจาระ ปัสสาวะ จริงๆมันก็เป็นความวุ่นวาย เป็นความเหนียวยาก
ที่ต้องการอาหารมาดูแลชั้นนี้ร่างกายนี้ กระแสจิตที่เขาคิดพิจารณาบังเอิญเขา
คิดดังไปหน่อย อาจารย์ก็ทักไปว่ากำลังพิจารณาอยู่ใช่ไหม เขาก็บอกว่าใช่ ยิ้ม
น้อยๆแล้วก็บอกว่าใช่ ตรงนี้ก็เป็นเรื่องที่ว่า บังเอิญกระแสความคิด เจโตปริย
ญาณมันปรากฏมาตรงคลื่นสัญญาณกัน จุนกันตรง การที่เราบอกในสิ่งที่เขา
พิจารณาในวิปัสสนาญาณแล้วถูกต้อง เราทักไปมันก็เป็นกำลังใจในการปฏิบัติ

ของเขาเพื่อให้เกิดความก้าวหน้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งลูกศิษย์คนนี้เขาตั้งใจที่จะยกกำลังใจเข้าสู่ความเป็นพระโสดาบัน ดังนั้นจริงๆแล้วเวลาที่เกิดเจโตปริยญาณ มันไม่ได้เกิดพร่ำเพรื่อหรือแบบ รู้ไปหมดทุกอย่างตลอดเวลา มันมีเหตุมีปัจจัยที่จะเกิดขึ้น ดังนั้นเวลามาเจออาจารย์ก็ไม่ต้องกลัว คิดในสิ่งที่ เป็นกุศลไว้ถึงเวลาก็รู้เอง หรือแม้แต่วาระต่างๆเช่นเวลาที่เราน้อมจิตฟังธรรมะ อันนี้พูดบ่อย เจโตปริยญาณเกิดขึ้นของลูกศิษย์ก็เกิดเจโตปริยญาณกับอาจารย์ อาจารย์หนึ่งหยุดในขณะที่หนึ่งหยุดเพราะบางที่อาจารย์กำลังฟังธรรมจากพระท่านว่าจะให้สอนอะไรต่อ จะพูดคำใดต่อ จะอธิบายเรื่องใดต่อ หลายคนก็น้อมจิตตามอย่างแนบอย่างจดจ่อเป็นสมาธิ ก็จะพลอยรับคลื่น รู้ว่าคำต่อไปหรือสิ่งต่อไป หรือหัวข้อต่อไป เรื่องต่อไปที่อาจารย์จะพูดจะกล่าว อาจารย์กำลังจะพูดคำว่าอะไร ตรงนี้ก็ถือว่าเป็นเจโตปริยญาณและก็เป็นเครื่องมือเครื่องวัดว่า จิตเรานอบน้อม จิตเราแนบ จิตเราติดตาม ตามติด การพิจารณาธรรมได้ไม่ขาดไม่ตกหล่น ตรงนี้ก็ถือว่าเป็นความดีเป็นความสามารถ แล้วก็มาใช้ประโยชน์ในเรื่องของทางธรรม

ต่อมาในเรื่องของอภิปัญญา ญาณต่างๆญาณทั้ง 8 อันนี้เป็นเรื่องของญาณ ญาณแปลว่าเครื่องรู้ เครื่องรู้ของจิต เครื่องรู้ของจิตที่ปรากฏขึ้นก็มีตั้งแต่ทิพพจักขุญาณ สามารถเห็นสภาวะของภพภูมิต่างๆเช่นจิตวิญญาณ รุกขเทวา ภูมิมเทวา อากาศเทวา เห็นในจิต เห็นสัมผัสด้วยความรู้สึกของจิต ไม่ได้เห็นถูกด้วยลูกตา จำไว้นะไม่ได้เห็นด้วยตาเนื้อ นอกจากบางคนบางเหตุการณ์บางวาระ ถึงจะเห็นด้วยตาเนื้อ แต่โดยทั่วไปเป็นการสัมผัสด้วยจิตด้วยความรู้สึก ตัวอย่างของการที่ได้ที่ได้ทิพพจักขุญาณ ก็เป็นกำลังของมโนมยิทธิ อย่างคนที่ได้มโนมยิทธิก็ถือว่าได้ทิพพจักขุญาณด้วย เห็นในภพภูมิต่างๆ เห็นสถานที่ที่ห่างไกลออกไป เห็นของที่ถูกปิดถูกบัง ญาณต่อๆมาก็มีอีกเช่น อตีดังสัญญาณ ก็คือไปเห็นในอดีต ไปเห็นในอดีตต่างๆ เหตุการณ์ที่ผ่านมาแล้วในอดีตจะร้อย

ปีพันปีหรือชาติอื่นชาติใด ปัจจุบันนั่งสวดมนต์ก็เห็นในปัจจุบัน ในที่ปัจจุบัน
ที่ที่ไกลออกไป อนาคตตั้งสวดมนต์ก็เห็นไปในอนาคต จิตรู้เห็นเหตุการณ์
ล่วงหน้าไปในอนาคต แต่เหตุการณ์ล่วงหน้าไปในอนาคตนี้ บอกกันตามตรงว่า
ทุกเหตุการณ์มันสามารถเปลี่ยนแปลงได้ คือเวลานั้นเราเห็นอนาคตมัน
เป็นไปตามนั้น เรื่องนี้ยกตัวอย่างเช่น เรื่องภัยพิบัติต่างๆที่คนมีความสนใจกัน
เมื่อประมาณสัก 20 ปีก่อนว่าจะเกิดภัยพิบัติ ครูบาอาจารย์หลายท่านหลาย
รูปก็บอกว่าเกิดภัยพิบัติแน่นอน แต่แล้วเหตุการณ์มันเปลี่ยนได้อนาคต ด้วย
เหตุที่ทุกคนร่วมใจกันทำบุญมากขึ้น ถวายสังฆทานมากขึ้น สร้างพระพุทธรูป
มากขึ้น ตอนนั้นก็ไปวางเหรียญทำน้ำมนต์ตามที่ต่างๆ วางลูกแก้วจักรพรรดิ
ปรับภพภูมิตามที่ต่างๆ ช่วยกัน ช่วยกันทุกสายบุญ พอบุญมันมาเสริมก็
กลายเป็นว่าเหตุการณ์มันไม่เกิดคลาดเคลื่อนไปบรรเทาไป ดังนั้นในอนาคต
อันที่จริงแล้วมันเปลี่ยนแปลงได้เสมอ ดังนั้นที่จริงแล้วเราก็อย่าไปยึดมั่นถือมั่น
กับญาณต่างๆมากจนเกินไป สิ่งต่อๆมาที่เรียกว่าเป็นญาณก็คือ
บุพเพนิวาสานุสติญาณ ญาณที่ทำให้ยังรู้ว่าสรรพสัตว์ทั้งหลายจะไปเกิดยัง
ภพใดภูมิใดและญาณต่อมาก็คือ (จตุรปาตญาณ) ญาณที่ทำให้ยังรู้ว่าบุคคลนี้มา
จากภพใดภูมิใดขึ้นมาเกิด ญาณทั้งหลายเป็นญาณที่ประกอบเพื่อให้จิตเรามี
ความเข้าใจในเรื่องของกฎของกรรม เห็นโทษของบาปบุญคุณโทษ ก่อให้เกิด
หิริโอตตัปปะ ก่อให้เกิดความเบื่อบรรเทาในสังสารวัฏ เราพิจารณาเพื่อใช้ ส่วน
ญาณที่สำคัญที่สุดก็คือ (อาสวัชชญาณ) ญาณเครื่องรู้ว่ากิเลสทั้งหลายถอด
ถอนออกไปจากใจของเราแล้ว อันนี้ถือว่าเป็นญาณที่สำคัญที่สุด รู้ว่าจิตของ
เรามันสะอาดขึ้นใหม่ กิเลสเบาบางลงใหม่ ความพยายามมันบางจนหมดไป
จากใจเราใหม่ ความอาฆาตแค้นมันเบาบางหมดไปจากใจใหม่ ตรงนี้สำคัญ
กว่า

ญาณทั้ง 8 จบไป เรื่องของอภิญาตอมา ก็คือเรื่องของอิทธิวิธี อิทธิวิธีนั้นคือ การที่อิชฐานจิต อันนี้จะเริ่มเป็นเรื่องของอภิญาตใหญ่ อภิญาตใหญ่ก็คือ อภิญาต 6 หรือ อภิญาต 10 การแสดงอิทธิวิธีก็คือ ต้นตอหรือเหตุที่ทำให้ได้อิทธิวิธี อภิญาตใหญ่แสดงฤทธิ์ได้นั้นก็คือ ต้องสำเร็จธาตุ กสิณธาตุ กสิณธาตุก็คือ กสิณธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เรียกว่า กสิณธาตุทั้ง 4 เมื่อจิตตามภาพเรามีกำลังอยู่เหนือธาตุทั้ง 4 สามารถบังคับควบคุมธาตุคือดิน น้ำ ลม ไฟได้ เราก็สามารถ ตั้งธาตุแปลงธาตุ เปลี่ยนธาตุ เดินธาตุ ให้ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟนั้นมันเปลี่ยนสภาวะไปตามใจนึกของเรา เช่นเปลี่ยนอากาศให้เป็นของแข็งเหมือนมีดินลอยอยู่ให้เราก้าวเหยียบ ถ้าเราก้าวเหยียบบนดินที่เราเห็นในจิต ดินที่ลอยอยู่ในอากาศ เราเหยียบแล้วยืนขึ้นไปมันก็กลายเป็นว่าเรายืน ยืนอยู่บนอากาศได้ อันนี้คือตามนัยยะที่หนังสือทิพยะอำนาจท่านเขียนท่านอธิบายท่านสอนไว้ว่า เวลาใช้อภิญาตนั้นใช้ยังไง หรือเดินน้ำก็คือเห็น กำหนดว่าน้ำนั้นกลายเป็นของแข็งเหยียบน้ำ ถ้าในเรื่องเล่าที่หลวงพ่อกุญชรท่านเล่า เวลาท่านตอนแรกอิชฐานก็อิชฐานขอให้น้ำทั้งแม่น้ำหรือคลองกลายเป็นของแข็งทั้งหมด แต่หลวงปู่ปานท่านก็ทักบอกว่าไม่ได้ชาวบ้านเขาจะเดือดร้อนไม่สามารถสัญจรไปได้ เวลาอิชฐานก็เฉพาะเท่าที่ตะเหยียบไปบนน้ำนั้นกลายเป็นของแข็งให้เราเหยียบ เราเดินบนน้ำได้ ท่านก็ให้กำหนดแบบนั้น อันนี้คือตัวอย่าง หรือบางครั้งเวลาที่เราใช้อิทธิวิธี มันมีกำแพงที่บดอยู่เรากำหนดเป็นความว่าง เห็นสิ่งที่ทับตันกลายเป็นความว่างที่ว่างแล้วก็เดินทะลุไปได้ ตรงนี้ก็เป็นอิทธิวิธี ส่วนโดยทั่วไปที่ปลีกย่อย ส่วนใหญ่อภิญาตที่มันผิดมนุษย์มนา คือ เดินน้ำ เหาะเห็นเดินอากาศอะไรสิ่งต่างๆ เหล่านี้ ส่วนใหญ่เวลานี้พระท่านก็ยังไม่อนุญาตให้ใช้เป็นอภิญาตสาธารณะเต็มที่ เหตุผลเพราะว่าหากได้กัน ฝึกกันได้กัน มานะทิฐิ กำเริบ ความบ้าฤทธิ์ บ้าเดชมันจะเกิดขึ้น พอทำได้แล้วความเก่งความถือดีแข่งดีจะเกิดขึ้น มันจะกลายเป็นโทษกับคนที่ได้ชะมากกว่า สุดท้ายก็เป็นการลอง

ฤทธิ์เล่นฤทธิ์ประลองยุทธกัน กลายเป็นสงครามพลังจิตเกิดโทษ ดังนั้นกว่าจะเข้าสู่ยุคภิกษุญาใหญ่ได้ พระท่านสั่งว่าอย่างน้อยต้องปลุกจิตให้ได้เมตตาตามจิตมีเมตตาเป็นพื้น ใช้ก็ใช้เพื่อเกื้อกูลเพื่อสงเคราะห์ รวมไปถึงการจะได้ก็คือต้องได้ความเข้าถึงแห่งความเป็นพระอรียเจ้า คือความเป็นพระโสดาบันเป็นต้นไปก่อน เพื่อที่ว่าสติความยับยั้งและความเป็นพระอรียะเจ้านั้นจะมีความประณีตละเอียดของจิตระมัดระวังในการฝึก ในการใช้อภิญญา จะใช้ก็ต้องถามพระท่านก่อนเสมอ อันนี้ก็เล่าอธิบายให้ฟังว่ากว่ายุคภิกษุญาใหญ่จะเกิดขึ้น เมตตายังไม่ปรากฏจนกระทั่งเป็นพื้นจิตของคนส่วนใหญ่ ยังทำงานไม่บรรลุเป้าประสงค์ หรือแม้แต่ความเข้าถึงความเป็นพระอรียเจ้า ก็ยังไม่เข้าบรรลุเป้าประสงค์ คือจำนวนก็ยังถือว่าม่น้อยกว่าที่ควรจะเป็นตามเป้าหมายที่พระท่านสั่งมา อันนี้ก็เป็นเรื่องที่อาจารย์พยายามจะขยายทำให้เราได้ทำให้เราถึง การที่ฝึกสมณะ ทำสมณะที่สอนให้ง่ายตาย เหลือเพียงแค่เราขยันในการปฏิบัติในการเจริญวิปัสสนาและก็มีความตั้งมั่นว่าจะเข้าถึง ความเป็นพระโสดาบันความเป็นพระอรียเจ้ากันให้ได้ เมื่อไหร่ที่มนุษย์จำนวนหนึ่งบนโลกมนุษย์เข้าถึงความเป็นพระอรียเจ้าเพิ่มจำนวนขึ้น กระแสบุญมหาศาลปรากฏขึ้น โลกก็จะค่อยๆดีขึ้น

คราวนี้เราฝึกกันต่อไป เข้าสู่เรื่องเนื้อหาที่เราจะฝึก กสิณคือการทำสมาธิ โดยการกำหนดภาพ การกำหนดภาพก็คือการนึกภาพขึ้นในจิต ภาพคือสิ่งที่เรานึกเห็นในจิต ภาพที่เกิดขึ้นนั้นมันมีผล ภาพในมโนความคิดก่อให้เกิดผลในมิติของโลกแห่งความจริง คือโลกทางวัตถุได้ แต่การที่จะเกิดผลตรงนี้ได้ขึ้นอยู่กับจิต พลังงานของจิตของบุคคลนั้นๆ นึกภาพบอกว่าเรานึกภาพลูกแก้วเหมือนกัน แต่พลังของการนึกของแต่ละคนแตกต่างกัน ถ้าเราเข้าใจแก่นหัวใจของการฝึกกสิณและสมาธิจิต เราจะเข้าใจได้ว่ากำลังที่มันเพิ่มขึ้นต่างกัน

จ ะ ตั อ ง ที่ า อ ย่ า ง ไ ร

บ้าง

ความตั้งมั่นสักเพียงใด

ในความคิดของจิตมันมีความชัดเจนเพียงใด

ความรู้สึกคืออารมณ์จิต มันมีกำลังเท่ากันใหม่คือนี้ภาพนิ่งๆแห่งๆเฉยๆ หรือ
นิ่งภาพแล้วจิตเรารู้สึกเปี่ยมพลังเอิบอิมเป็นสุขสว่างผ่องใส รู้สึกถึงรัศมีรู้สึกถึง
กำลังแห่งธาตุนั้นปรากฏ รู้สึกถึงกำลังแห่งความประภัสสรปรากฏ รู้สึกถึง
ความสุขคือความเป็นทิพย์ของจิตปรากฏ

ถ้าเราจับประเด็นทั้ง3อย่างได้ ทำเต็มกำลัง จิตตานุภาพแห่งกสิณก็
ปรากฏขึ้น

คราวนี้เราเริ่มต้นก่อน เอาจ่ายที่สุด ปกติธรรมดานั้นเวลาที่ฝึกกสิณ แต่
ดั้งเดิมเขาจะเห็นภาพเป็น2มิติ 2มิติคือกำหนดโดยใช้ผ้าสะดึงซึ่งเป็นวงกลม
ผ้าสะดึงก็คือเป็นกรอบไม้ไผ่แล้วก็เอาผ้ามาไว้ตรงกลาง สะดิงนี้เอาไว้ปัก เอาไว้
ปักลายต่างๆก็ใช้สะดึงซึ่งกับผ้า สะดิงที่เป็นทรงกลมนั้นก็เหมือนดวงกสิณ
เวลาฝึกกสิณดิน ท่านก็ให้เอาดินสีอรุณก็คือดินสีลูกรัง ดินสีลูกรังมาฉาบบนผิว
สะดึง พอฉาบพื้นผิวสะดึงก็เห็นเป็นสีดิน เป็นวงกลมสีดิน นึกภาพวงกลมสีดิน
นั้นแล้วก็มองสบายๆ จำไว้ในจิตลืมตาเห็นหลับตาเห็น เวลาที่อธิบายเราก็ฝึก
กันไปเลย แต่เดิมก็ฝึกกันแบบนี้ แต่คราวนี้ส่วนใหญ่จริงๆกสิณเวลาที่เขาฝึกเขา
จะมีการกำหนดเวลา การกำหนดเวลาก็ใช้ลูกสะกดก็คือลูกตะกั่วที่ปลุกเสก
อธิษฐานจากครูบาอาจารย์ ติดบนเทียนสีผึ้งเป็นระยะๆจริงๆถ้าพูดง่ายก็คือ
นาฬิกาจับเวลา แต่สมัยโบราณเขาต้องเสกเทียนด้วย แล้วก็เทียนเกาะบนขัน
น้ำมนต์ ลูกสะกดเกาะติดอยู่กับเทียน พอเทียนจุด จุดอธิษฐานเสกน้ำมนต์เสก
ลูกสะกดประสิทธิ์ประสาทวิชา พอเทียนมันไหม้ลงไปเรื่อย ๆ ละลายถึงขั้นที่อยู่
ในระดับของลูกสะกดลูกที่1ติดไว้ ลูกสะกดเคঁาก็ตกลงไปในบาตรน้ำมนต์ดัง
เป้ง ก็ย้ายกองเช่นเปลี่ยนจากภาพนิมิตปกติกลายเป็นอุคหนิมิต เปลี่ยนจาก

ภาพปกติเป็นปฏิภาคนิมิตว่าไปตามลำดับ ตามลำดับขั้นของการฝึกหรือการฝึกได้ อันนี้คือวิธีการฝึกแบบโบราณกาลของการฝึกกสิณ

คราวนี้สำหรับเรา เราฝึกปัจจุบันพระท่านให้สอนในขั้นที่มั่นก้าวหน้าขึ้นไปก็คือ เวลาที่นึกภาพกสิณ2มิติถือว่าง่ายไปท่านให้นึกภาพเป็น3มิติคือ แทนที่จะเห็นเป็นแบนๆภาพวงกลม ท่านให้เห็นเป็นภาพดวงแก้วเป็นภาพลูกบอลก็คือรูปกลมๆนี้แหละ เป็นทรงกลมก็คือกลายเป็น3มิติ เช่นเวลาฝึกกสิณดินก็ให้นึกภาพก้อนดินกลมมันอาจจะมีผิวขรุขระก็ปล่อยไปตามธรรมชาติของก้อนดินที่ปั้นกลม

คราวนี้เราเริ่มฝึกกันเลยตั้งจิตอธิษฐานเริ่มฝึก จำลึกลงถึงคุณพระรัตนตรัย ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย เทพพรหมเทวดาตลอดรวมจนถึงพ่อธาตุแม่ธาตุทั้ง4คือแม่พระธรณี แม่พระคงคา พ่อพระเพลิง พ่อพระพาย ดินน้ำลมไฟทั้งหลายมาประสิทธิ์ประสาทกสิณธาตุทั้ง4ในกายทวาร วจิทวาร มโนทวารของข้าพเจ้าทั้งหลายนับตั้งแต่บัดนี้ขอจงสามารถเกิดอภิญญาจิต มีอิทธิฤทธิ์เหนือธาตุทั้ง4 ครูบาอาจารย์เมตตาประสิทธิ์ประสาทนับตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปด้วยเถิด

คราวนี้เริ่มต้นให้เราเริ่มต้นกำหนดภาวนา ปฐวีกสิณัง ธาตุดินของข้าพเจ้ามีกำลังมีเดชมีฤทธิ์ คาถานี้เป็นคาถาของครูบาอาจารย์ที่ท่านถ่ายทอดประสิทธิ์ประสาทมาคือหลวงพ่ोजำเนียรวัดถ้ำเสือจังหวัดกระบี่ พอภาวนาเสร็จกำหนดจิตนึกภาพก้อนดินทรงกลมขนาดเท่าผลส้มโอลอยอยู่เบื้องหน้าเห็นเป็นรูปทรงกลม กำหนดจิตรู้สึกสัมผัสชัดเจนอยู่กับภาพก้อนดินก้อนนั้น ก้อนดินเป็นสีดิน มีความหนักมีความทึบของความเป็นธาตุดิน ภาวนาไป ปฐวีกสิณัง ปฐวีกสิณัง รู้สึกสัมผัสได้ว่าก้อนดินที่ลอยอยู่ เราจับสัมผัสๆ สัมผัสได้ถึงความกลมความหนัก อากาศที่สามารถเปื้อนมือได้ของดินก้อนดิน เราสามารถเห็นภาพกำหนดเพ่งชัดเจน เวลากำหนดในกสิณนั้นท่านให้เล่นกสิณเล่นก็คือ จับ

เล่น จับหมุน จับยกขึ้น ย่อเล็ก ขยายใหญ่ เลื่อนขวา เลื่อนซ้ายเลื่อนขึ้นบน ลง
ล่างคือสามารถบังคับควบคุมภาพนิมิตแห่งกสิณได้ตั้งใจเข้าถึงคุณสมบัติแห่ง
กสิณธาตุนั้นอย่างชัดเจน รู้สึกถึงความหนักรู้สึกถึงความทึบ หากเราเอามือ
กำหนดความรู้สึกเหมือนเราเอามือเข้าไปชกก้อนดินก้อนดวงกสิณที่เป็นดินนั้น
ก็รู้ว่ามันทึบๆหนักๆเหมือนกับชกก้อนดิน กำหนดจิตเล่นอยู่กับก้อน
ดิน ปฏิบัติกสิณงั้นจนสนิทสนม จนรู้สึกคุ้นเคย จนสัมผัสได้ถึงคุณสมบัติแห่ง
ความเป็นดินได้อย่างชัดเจน ย่อเล็ก ขยายใหญ่เท่าภูเขา เวลาใหญ่เท่าภูเขาทิ้ง
ลงมาบนพื้นมันรู้สึกถึงความสะเทือนเลื่อนลั่นจนเกิดแผ่นดินไหวได้ สะท้อน
สะเทือนได้ กำหนดจุดจ่ออยู่กับกสิณต้น คือภาพกสิณต้น มีความเพลิมมี
ความคุ้นเคยบังคับควบคุมเรื่องเล็กย่อเล็กขยายใหญ่ได้ตั้งใจทุกอย่าง คราวนี้
ต่อมากำหนดให้ภาพกสิณดินนั้นหยุดนิ่งอยู่ จากก้อนดินนั้นให้ค่อยๆใสขึ้นขาว
ขึ้นใส่ขึ้น ตอนแรกเราเปลี่ยนภาพซ้ๆจากดินดำๆค่อยๆกลายเป็นขาวขุ่น ขุ่น
เป็นใส่ จนกลายเป็นลูกแก้วใส่แต่มีความหนักมีคุณสมบัติแห่งดินคือความทึบ
ต้นมีความหนัก แต่มันมีความใส่ ใส่เป็นแก้วเฉยๆ มีแสงสว่าง เมื่อลูกแก้วกสิณ
ดินของเรามีแสงสว่าง ใจเราเป็นสุขยินดีกับแสงสว่างนั้น เห็นภาพกสิณดินเป็น
แสงสว่างแก้วใส่สว่าง ใจเรายิ่งเป็นสุข อารมณ์ใจที่เราทรงอารมณ์เห็นลูกแก้ว
แห่งกสิณดินเป็นแสงสว่าง จิตเราเข้าถึงกสิณดินในอุคหนิมิต เดินจิตต่อไปจาก
แก้วใส่ที่มีแสงสว่างของกสิณดิน กลายเป็นเพชรคือจากแก้วเรียบๆ กลายเป็น
เพชรเจียรระไนละเอียดเหลี่ยมระยิบระยับ มีแสงรัศมีเป็นเส้นแสงออกมา มีโอ
ละองหมอกแห่งความเป็นทิพย์พร่างพรายรอบสว่าง ใจเรายิ่งยินดีว่า
กสิณดิน กสิณดินนี้จริงๆให้ทำเหมือนกับเขาเป็นเพื่อนรักของเรา กสิณดินสุดที่
รักของฉันทอนนี้เขาเป็นเพชรระยิบระยับ รู้สึกถึงความเป็นเจ้าของความเป็น
ทิพย์ของกสิณดิน ยินดีที่ กสิณนั้นมันมีพลังมีความระยิบระยับกลายเป็นเพชร
อย่าลืมนะว่าสมบัติแปลว่าสมบัติของจิต กสิณดินของฉันทอนนี้เป็นเพชรสวยแพรว

พรราวใจฉันเป็นสุขใจฉันยินดี ความเป็นเพชรแห่งกฐินดินเกิดขึ้นสว่างใจเป็นสุข
ความเป็นทิพย์ของจิตเกิดขึ้นเต็มกำลัง ใจยิ้มเอิบอ้อมเต็มที่ ภาวนาปักจิตลงไป
กำหนดจิตลงไปในกฐินดิน ภาพกฐินดินกลายเป็นปฏิภาคนิมิตคือเต็มกำลัง
แห่งกฐินดินภาวนาลงไปในขณะที่เป็นเพชรประกายพริ้ว ปฐมวิกสิณัง ธาตุดิน
ของข้าพเจ้ามีกำลังมีเดชมีฤทธิ์ จากนั้นกำหนดจิตเห็นดวงกฐินที่เป็นเพชรประกาย
ประกายพริ้วค่อยๆลอยเข้าไปทางจมูกของเรา ลอยเข้าไปขึ้นไปถึงกลางกระหม่อม
จากกลางกระหม่อมค่อยๆเคลื่อนลงมาอยู่ใ้จกลางภายในสมองตรงพอดีกับตา
ที่3 เคลื่อนตัวต่อมาผ่านบริเวณคอหอยของเรา กำหนดอยู่ เคลื่อนต่อมาผ่าน
นอกบริเวณหัวใจ เคลื่อนตรงลงมาต่อไป ลงไปบริเวณใต้สะดือ2นิ้วศูนย์กลาง
กาย เคลื่อนต่ำลงไปถึงก้นบองของเรา จากนั้นเคลื่อนกลับขึ้นมาบริเวณ
ศูนย์กลางกาย ฐานที่ตั้งของจิต กำหนดจิตอธิษฐาน เห็นกฐินดินเป็นเพชร
ประกายพริ้วสว่าง ตั้งจิตว่าเราตั้งธาตุกฐินดินในร่างของเรา รวมทั้งปลุกธาตุ
ดินในกายของเราทั้งหมด อากาโร32ที่เป็นธาตุดินทั้งหมดในร่างกายของเราถูก
ปลุก ปลุกธาตุดินขึ้น ปลุกธาตุ ตั้งธาตุ ปฐมวิกสิณัง ธาตุดินของข้าพเจ้ามีกำลัง
มีเดชมีฤทธิ์ ปฐมวิกสิณังธาตุดินของข้าพเจ้ามีกำลังมีเดชมีฤทธิ์ ปฐมวิกสิณังธาตุ
ดินของข้าพเจ้ามีกำลังมีเดชมีฤทธิ์ เห็นธาตุดินที่เป็นเพชรประกายพริ้วเป็น
ปฏิภาคนิมิตสว่างทะลุร่างกาย เซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายธาตุดินทั้งหลาย
กระดูก เนื้อเส้นเอ็น มันสมอง อากาโร32 ตับไต ไข่ พุงทั้งหลายที่เป็นธาตุดิน
กลายเป็นเพชรประกายพริ้ว กายหยาบชั้น5กลายเป็นเพชรประกายพริ้วสว่าง
ธาตุดินถูกปลุกขึ้น จิตตานุภาพของข้าพเจ้า กายของข้าพเจ้า ธาตุดินเป็น
ปฏิภาคนิมิตเป็นเพชรประกายพริ้ว กำหนดว่าธาตุดินเราตั้งฐานตั้งธาตุอยู่ที่
ศูนย์กลางกายที่ฐานที่ตั้งของจิตบริเวณภายในท้องน้อยหรือต้นเถียนจุด
เดียวกันทั้งหมดนะ

จากนั้นปล่อยให้เขาไว้ มากำหนดจิตต่อไปนึกภาพก้อนน้ำมวลน้ำที่ลอย เป็นทรงกลมน้ำมีอาการกระเพื่อมตามลักษณะของธาตุน้ำมีความเปียก มีความเหนียวแบบน้ำ มีความชุ่มฉ่ำ มีไอเย็นแบบน้ำ มวลน้ำลอยอยู่ ทำ ความรู้สึกเหมือนกับเราเอามือประคองน้ำ จับน้ำขยายให้มวลน้ำก้อนน้ำที่ เป็นทรงกลมนั้นใหญ่ขึ้นมากเท่าไรก็ได้ ย่อเล็กเหลือเพียงแค่หยดเดียวก็ได้ ขยายเป็นมวลน้ำขนาดใหญ่เท่ากับโลกเรานี้ทั้งหมดก็ได้ กำหนดด้วยความ เพลิดเพลิน ด้วยความสุข สามารถบังคับควบคุมกสิณของน้ำ มวลน้ำ ก้อนน้ำ ได้ตั้งใจ ใจมีความสุข ใจมีความสบาย ใจรู้สึกว่าเป็นเจ้าของธาตุน้ำ จิต ตานุภาพเราผูกพันเชื่อมโยงกับมวลน้ำ พลังแห่งธาตุน้ำนี้ กำหนดจิตต่อไปหมุน มวลน้ำ เห็นมวลน้ำนั้นหมุนปั่น เห็นมวลน้ำนั้นกลายเป็นน้ำแข็ง มีไอเย็น ออกไป จากน้ำแข็งกำหนดจิตเห็นมวลน้ำนั้นกลับมาเป็นน้ำอุณหภูมิปกติ จากนั้นกำหนดว่าเห็นก้อนมวลน้ำนั้นกลายเป็นน้ำเดือด มีไอระเหย้อออกมา โดยรอบของมวลน้ำจากทุกทิศทาง มีไอน้ำออกมาจากทุกทิศทางแต่มวลน้ำ ยังคงตัวเป็นทรงกลมอยู่ ย่อเล็กได้ขยายใหญ่ได้ตั้งใจ และบังคับกลับมาเป็น มวลน้ำดังเดิม จากนั้นกำหนดจิตต่อไป เปลี่ยนมวลน้ำให้เป็นอุคหนิมิต กลายเป็นดวงแก้วใส แต่ในดวงแก้วใสก็มีความเปียกของน้ำมีความเย็นของ น้ำ มีการเปลี่ยนรูปทรงไปตามภาชนะต่างๆของน้ำได้ ดวงแก้วใสสว่างขึ้นเป็น อุคหนิมิตของกสิณน้ำ กำหนดจิตเห็นกสิณน้ำเปลี่ยนจากอุคหนิมิตกลายเป็น เพชรประกายพริ้ว เพชรประกายพริ้วมีแสงสว่างเป็นรั้วรัศมี มีประกายพร่าง พราวพ้นจากเส้นขอบ เส้นรัศมี เป็นประกายระยิบระยับเป็นความเป็นทิพย์ เห็นกสิณน้ำเรากลายเป็นเพชรสว่างแพรวพราว ใจเรายังมีความสุข ยิ่งรู้สึก ว่า พลังแห่งธาตุน้ำนั้นเปี่ยมพลังสูงสุด ความเป็นทิพย์สูงสุด ภาวนาบริกรรมปักลง ไปที่กสิณน้ำที่เป็นปฏิภาคนิมิตนั้น อาไปกสิณน้ำธาตุน้ำของข้าพเจ้ามีกำลังมี เดชมีฤทธิ์ อาไปกสิณน้ำธาตุน้ำของข้าพเจ้ามีกำลังมีเดชมีฤทธิ์ อาไปกสิณน้ำธาตุน้ำ

น้ำของข้าพเจ้ามีกำลังมีเดชมีฤทธิ์ จากนั้นเคลื่อนมวลน้ำ ดวงน้ำที่เป็นปฏิภาคนิมิตเข้าไปทางจมูก เลื่อนขึ้นไปกลางกระหม่อม จากกลางกระหม่อมที่เป็นเพชรประกายพริ้วสว่างมีความเย็นความเปียก ค่อยๆเคลื่อนตัวผ่านสมองกลางสมองตรงกับตาที่3 กำหนดจิตต่อมาค่อยๆเคลื่อนลงไปทีบริเวณคอ จากคอค่อยๆลงไปบริเวณหน้าอก จากหน้าอกค่อยๆเคลื่อนตัวลงไปพื้นฐานที่ตั้งของจิตที่ศูนย์กลางกาย จากนั้นเคลื่อนลงไปทีบริเวณปลายก้นกบ และย้อนเคลื่อนกลับขึ้นมาที่ศูนย์กลางกายต้นเถียน กำหนดเห็นมวลน้ำที่เป็นปฏิภาคนิมิตเป็นเพชรประกายพริ้วสว่าง สว่างพร่างไปทั่วร่างกาย ปลุกธาตุน้ำที่ร่างกายของเราที่เป็นเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง ปัสสาวะ น้ำลาย เสมหะ สิ่งที่เป็นธาตุน้ำของเรา จงเปี่ยมพลัง ภาวนาบริกรรมปลุกธาตุน้ำที่ร่างกายของเราเป็นเพชรประกายพริ้ว สว่างจนเห็นกายในส่วนที่เป็นธาตุน้ำทั้งหมด สว่างเป็นเพชรประกายพริ้ว จิตจดจ่ออยู่ที่ศูนย์กลางกายเห็นดวงกสิณที่เป็นปฏิภาคนิมิตของธาตุน้ำ ปักอธิษฐานลงไป ปลุกธาตุน้ำ อาไปกสิณังธาตุน้ำของข้าพเจ้ามีกำลังมีเดชมีฤทธิ์ อาไปกสิณังธาตุน้ำของข้าพเจ้ามีกำลังมีเดชมีฤทธิ์ อาไปกสิณังธาตุน้ำของข้าพเจ้ามีกำลังมีเดชมีฤทธิ์ กำหนดวางกสิณให้มาอยู่ข้างๆเยื้องมาด้านหลัง หากมองเป็นกากบาทรูปบวกอยู่ที่บริเวณกลางกายของเรา ธาตุดินอยู่ด้านหน้าธาตุน้ำมาวางอยู่ด้านขวาเป็นกากบาท วางเขาไว้ ตั้งธาตุไว้ในท้องของเรา ไว้ในกายของเรา

จากนั้นมากำหนดจิตต่อไปในกสิณธาตุ กำหนดภาพลมอยู่ภายในปริมณฑลที่เป็นทรงกลม มีอาการพัดพา มีอาการสั่นไหวของลมสามารถเพิ่มความรุนแรงกลายเป็นเฮอริเคน กลายเป็นลมหมุน กลายเป็นลมวงช้าง เห็นการพัดพาหมุนเวียนของลมมีการพัดพา กำหนดจิตให้ปริมณฑลทรงกลมที่มีลมพัดผ่านนั้น สามารถเพิ่มพูนกำลังการพัดพาแรงลมแรงขึ้นมากเท่าไรก็ได้ ดั่งใจนึก ขยายขอบเขตของแรงลมให้ใหญ่เป็นซูเปอร์เฮอริเคนก็สามารถ

ขยายได้ ทำให้เป็นเพียงลมพัดแผ่วเบาที่มีความเย็นความสบายก็สามารถทำได้ กำหนดให้กระแสลมทั้งหลายพัดไปทางซ้าย พัดไปทางขวา พัดก่อนเมฆออกไป พัดเมฆฝนเข้ามา กำหนดจิตว่าเราสามารถบังคับควบคุมลมทั้งหลายได้ตั้งใจ นี้ขยายขึ้นลดลงเพิ่มทวีความรุนแรงและก็ลดลงให้กลายเป็นกระแสลมเบา สบายปกติได้ตั้งใจ กำหนดจิตต่อไปให้เห็นธาตุลมในปริมณฑลที่เป็นทรงกลม กลายเป็นลูกแก้วใสสว่างเป็นอุคหนิมิต กำหนดจิตว่าใจเราเป็นสุข เราบังคับ ควบคุมเป็นเจ้าของกสิณแห่งลม มีกำลังแห่งกสิณลม ธาตุลมเป็นกำลังแห่งเรา จากอุคหนิมิตกำหนดจิตต่อไปเห็นกสิณลมนั้นจากดวงแก้วใสสว่างกลายเป็น เพชรประกายพริ้ว มีความสว่างพรายมีความเป็นเพชรเต็มกำลัง กำหนดจิต กสิณลม วาโยกสิณัง ธาตุลมของข้าพเจ้ามีกำลังมีเดชมีฤทธิ์ จากนั้นกำหนดจิต เคลื่อนกสิณลมที่เป็นปฏิภาคนิมิตเข้าไปทางจุมุก เลื่อนขึ้นไปจนถึงใจกลาง กระหม่อมสัมผัสได้ถึงกระแสลมที่พัดเย็นอยู่เหนือศีรษะ จากนั้นเคลื่อนตัวลง ไปภายในศีรษะตรงกับตาที่ 3 เคลื่อนลมผ่านบริเวณคอกหอย ผ่านลงไปกลาง หน้าอก ผ่านลงไปบริเวณท้องน้อยบริเวณจุดที่เป็นต้นเถียน ฐานที่ตั้งของจิต เคลื่อนต่อไปที่ปลายก้นกบ และเคลื่อนกลับมาตั้งฐานที่บริเวณต้นเถียน ฐาน ที่ตั้งของจิตอีกครั้งหนึ่ง กำหนดจิตให้อยู่ตรงกลาง อธิษฐานเห็นธาตุลมที่พัดพา กำหนดจิตว่า ลมของเรานับแต่นี้มีพลังเต็มเปี่ยมแห่งธาตุลม ลมหายใจแห่งอา นาปาของเรามีพลังแห่งปราณของธาตุลม วาจาของเราที่มีกระแสลมพัด ออกไป เป็นวาจาแห่งอิทธิของลมมีประกาศิต ลมที่เราเป่า เสกเป่าสามารถมี พลังแห่งแรงอธิษฐานจิต ลมที่เสกมีกำลังอภิญญา ลมที่เป่าเสกมีกำลังแห่งการ บำบัดรักษา กำหนดจิตจดจ่ออยู่กับกสิณลมที่เป็นปฏิภาคนิมิต ที่ศูนย์กลาง ภาย อธิษฐานจิตลมที่สว่างกายเป็นประกายพริ้ว อธิษฐานจิตปักลงไปทีกสิณ ลมที่เป็นปฏิภาคนิมิตนั้น วาโยกสิณังธาตุลมของข้าพเจ้ามีกำลังมีเดชมีฤทธิ์ วาโยกสิณังธาตุลมของ

ข้าพเจ้ามีกำลังมีเดชมีฤทธิ์ จากนั้นอธิษฐานจิตต่อไป ลมของเราตอนนี้ปรากฏ
ความเป็นประกายพริกกออกไปเป็นไอละเอียดย เป็นอนุภาพทางจุมุก ธาตุลม
ของเราแผ่ออกเป็นอนุภาพเป็น อีเทอร์เป็นละอองไอหมอกละเอียดยเป็นเพชร
ละอองแผ่ออกไปจากรูขุมขนทั่วร่างกาย ธาตุลมของเราเปี่ยมพลัง เปี่ยมจิตตา
นุภาพ จากนั้นกำหนดจิตวางธาตุลม ตั้งธาตุลมไว้ที่บริเวณด้านหลังของ
กากบาทเป็นระยะ

ตั้งไป3ธาตุเรียบร้อยแล้ว คราวนี้ก็มากำหนดบริเวณเบื้องหน้าของเรา
ตั้งจิตให้เห็นเป็นรูปดวงกลมที่เป็นเปลวไฟอยู่ภายใน เปลวไฟนี้สามารถ
กำหนดให้มีความร้อนแรงมีความเข้มข้น ดวงของกองไฟที่ปรากฏในทรงกลม
นั้น สามารถขยายความเข้มข้นจนเป็นดวงอาทิตย์ มีความร้อน มีความแผดเผา
และในขณะเดียวกันก็สามารถหรือลง พลังแห่งไฟความร้อนให้หรือลงเป็นความ
อบอุ่นที่พอดีได้ ให้เป็นความร้อนที่พอเหมาะพอดีได้ เป็นความร้อนแรง เป็น
ความแรงกล้า เป็นความสว่างเจิดจ้าร้อนแรงดังดวงอาทิตย์ ก็สามารถทำได้
ตั้งใจ ย่อเล็กขยายใหญ่ ย่อเล็กจนเหลือแค่ปลายหัวไม้ขีด เปลวไฟเล็กเพียงแค
ประกายน้อยๆเพียงนิดเดียวก็ได้ ขยายใหญ่จนกระทั่งกลายเป็นดวงอาทิตย์
ขนาดมหึมา ใหญ่กว่าดวงอาทิตย์ของสุริยะจักรวาลก็ได้ ความรู้สึกของเรา
กำลังแห่งสุริยะกำลังแห่งไฟกำลังแห่งสุริยเทพ ผนังกำหนดอยู่ในจิตของเรา
จิตตานุภาพเราเพิ่มพูนขึ้น ตบะเดชะแห่งกสิณไฟความร้อนปรากฏขึ้น กำหนด
จิตเห็นกสิณไฟที่เป็นดวงไฟนั้น มีไอความร้อนปรากฏ ความรู้สึกของเรามีความ
เปลือดเปลิบ มีความสนุก มีจิตตานุภาพอยู่เหนือไฟนั้น กำหนดจิตต่อไปว่าขอให้
ดวงไฟนั้นเปลี่ยนกลายเป็นอุคหนิมิตเป็นดวงแก้วใสสว่างมีรัศมี ดวงแก้วที่ใส
สว่างเป็นอุคหนิมิตของกสิณไฟ จากนั้นกำหนดจิตต่อไปจากกสิณไฟที่เป็นอุค
หนิมิตกลายเป็นเพชรประกายพริกสว่าง มีรัศมีมีเส้นแสง มีความเป็นทิพย์พร่าง
พรายรายรอบเคลื่อนดวงกสิณที่เป็นปฏิภาคนิมิตของกสิณไฟเข้าทางจุมุก

เลื่อนขึ้นไปเหนือกลางกระหม่อม จากกลางกระหม่อมเลื่อนลงมาที่กึ่งกลางหน้าผากภายในกลางศีรษะ เคลื่อนตัวลงไป บริเวณคอหอย เคลื่อนผ่านลงไป บริเวณหน้าอก เคลื่อนผ่านลงไปตรงศูนย์กลางกาย เคลื่อนผ่านลงไป ที่ปลายก้นกบ เคลื่อนกลับมาที่ศูนย์กลางกายบริเวณใต้ท้องฐานที่ตั้งของจิตอีกครั้งหนึ่ง เห็นเป็นปฏิภาคนิมิต กำหนดความรู้สึกปลุกธาตุไฟในร่างกายความร้อนในร่างกายความร้อนจนรู้สึกได้ว่ามีไอความร้อนแผดเผาแผ่ขึ้นออกมาจากรูขุมขนจากกายเนื้อของเราทั้งหมด มีไอร้อนไอร้อนแผ่กระจายออกมา สัมผัสได้ถึงไอร้อนไอร้อนที่แผ่ขึ้นทั่วร่างกาย ธาตุไฟที่เป็นปฏิภาคนิมิตเราจัดจ่อ อธิษฐานปลุกธาตุไฟทั่วกายของเรา ตั้งธาตุไฟอธิษฐานจิต เตโชกสิณังธาตุไฟของข้าพเจ้ามีกำลังมีเดชมีฤทธิ์ เตโชกสิณังธาตุไฟของข้าพเจ้ามีกำลังมีเดชมีฤทธิ์ เตโชกสิณังธาตุไฟของข้าพเจ้ามีกำลังมีเดชมีฤทธิ์ กำหนดความรู้สึกเข้าถึงพลังแห่งกสิณไฟ พลังแห่งความร้อน พลังแห่งแสงสว่าง พลังแห่งสุริยเทพ จากนั้นกำหนดจิตต่อไป เลื่อนดวงของกสิณไฟมาไว้ที่ปลายด้านที่อยู่ทางด้านซ้ายมือ

เราเห็นธาตุดินอยู่ด้านหน้า น้ำอยู่ด้านขวา ลมอยู่ด้านหลัง ไฟอยู่ด้านซ้าย เห็นทั้งดวงแก้วทั้ง 4 กำหนดเห็นเป็นดินคือกสิณต้นเป็นก้อนดินอยู่ภายในกาย น้ำเป็นดวงน้ำอยู่ภายในกาย ลมเป็นดวงลมอยู่ภายในกาย ไฟเป็นดวงไฟอยู่ภายในกาย จากนั้นกำหนดจิตต่อไปให้เห็นเป็นปฏิภาคนิมิต ดินน้ำลมไฟเป็นปฏิภาคนิมิต 4 ดวงอยู่ จากนั้นธาตุดินธาตุน้ำธาตุลมธาตุไฟทั้งหมดหมุนเวียนขวาหมุนด้วยความเร็วเพิ่มขึ้น เร็วเพิ่มขึ้น เร็วเพิ่มขึ้น เร็วเพิ่มขึ้น จนกระทั่งกสิณธาตุทั้ง 4 นั้นรวมตัวกันเป็น 1 กลายเป็นดวงกสิณ กสิณธาตุทั้ง 4 รวมเป็นหนึ่ง เป็นดวงใหญ่อยู่ภายในท้อง กำหนดจิตอธิษฐาน ธาตุทั้ง 4 ของข้าพเจ้ามีกำลังมีเดชมีฤทธิ์ ขอกำลังพละเดชะแห่งแม่พระธรณี แม่พระคงคา พ่อพระพาย พ่อพระเพลิงรวมไปถึงสุริยเทพ ขอกำลังอำนาจตบะเดชะแห่งกสิณธาตุทั้ง 4 จงปลุกธาตุ เติบโต ตั้งธาตุทั่วร่างกายชั้น 5 กายทวาร วจีทวาร

มโนทวารของข้าพเจ้ารู้สึกสัมผัสได้ว่าดวงกสิณธาตุที่เป็นปฏิกาคณิมิตอยู่ภายในห้องของเรา กำหนดจิตกำหนดความรู้สึกที่ฝ่ามือขวา กำหนดให้เห็นเป็นเปลวไฟพวยพุ่งขึ้นมาจากฝ่ามือ ฝ่ามือซ้ายเห็นเป็นลม เป็นเกลียวลม เป็นลมเหมือนกับพายุวงช้างหมุนอยู่ภายในฝ่ามือของเรา เราสามารถกำหนดให้เปลวไฟทางมือขวานั้นพวยพุ่งสูงขึ้นไปได้เป็น 2 เมตร 3 เมตรสูงขึ้นไปมากมาย มือซ้ายกสิณลมก็สามารถทำให้กองลมมันเกิดขึ้นสูงขึ้นไปใหญ่ขึ้นมากมาย ความรู้สึกทั่วร่างกายชั้น 5 ชั้น 5 สันดานรู้สึกสัมผัสได้ถึงพลังแห่งธาตุดินน้ำลมไฟที่เต็มเปี่ยมอยู่ทั่วร่างกายชั้น 5 ของเรา ความรู้สึกเปลี่ยมพลังเข้าถึงเป็นหนึ่งเดียว กสิณทั้ง 4 เป็นเอกัคคตารมณเป็นหนึ่งเดียวคือทั้ง 4 ธาตุดินน้ำลมไฟผืนก็เป็นหนึ่งเดียว ได้ชื่อว่าสำเร็จกสิณธาตุทั้ง 4 อันเป็นบาทฐานแห่งอิทธิวิจิตรรวมเป็นหนึ่งเดียวกับกสิณ รู้สึกว่าเป็นหนึ่งเดียวกัน เอกัคคตารมณมีความสำคัญตรงนี้ เป็นหนึ่งเดียวกับพลังงาน เป็นหนึ่งเดียวกับทุกสรรพสิ่ง เป็นหนึ่งเดียวกับธาตุดิน เป็นหนึ่งเดียวกับธาตุน้ำ เป็นหนึ่งเดียวกับธาตุลม เป็นหนึ่งเดียวกับธาตุไฟ เป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติทั้งปวง เข้าถึงพลังงานทั้งหลาย เป็นหนึ่งเดียวกับพลังทั้งหลาย จิตตานุภาพเพิ่มพูนขึ้น ตั้งจิตอธิษฐานกัน ขอให้ข้าพเจ้าใช้กำลังอำนาจแห่งอภิญาจิตแห่งกสิณธาตุทั้ง 4 โดยพุทธานุญาต และใช้เพื่อโปรดส่งเคราะห์แก้อุบัติในหมู่มวล หมู่เวไนยสัตว์รวมไปถึงใช้ประโยชน์ในการทำนุบำรุงรักษาพระพุทธศาสนา ขอกำลังจิตตานุภาพ กำลังอภิญาใหญ่ กำลังอภิญาสมาบัติ จงอย่าได้เป็นไปที่ทำให้เกิดโทษ เกิดมานะทิฐิ เกิดความเหิมเกริมกำเริบเสิบสาน เอาไปใช้ในทางที่ผิด เอาไปใช้ในการที่เบียดเบียนบุคคลอื่น เอาไปใช้ในสิ่งที่ไม่ได้ประกอบไปด้วยธรรม มีความโลกโกรธหลงเป็นที่ตั้ง ขอกำลังอภิญาสมาบัตินี้จงเป็นไปเพื่อประโยชน์ในมรรคผลพระนิพพาน เพื่อเป็นไปในการทรมานบุคคลที่เป็นมิชฉาทิฎฐิให้เป็นสัมมาทิฐิ เป็นไปเพื่อแสดงความกระจำแจ้งสังฆธรรมรวมถึงคุณธรรมวิเศษแห่ง

พระพุทธศาสนา เพื่อสร้างศรัทธาในมวลหมู่บุคคลทั้งหลายที่กำลังพึงเข้ามาศึกษา ขอจงใช้เพื่อประโยชน์เพียงถ่ายเดียวเท่านั้นด้วยเทอญ และขอให้เทพพรหมเทวดาทั้งหลายโมทนาสาธุ ปกป้องรักษาคุ้มครอง ครุบาอาจารย์ทั้งหลาย ประสิทธิ์ประสาท ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ที่สำเร็จสัมฤทธิ์ในกสิณธาตุทั้ง 4 ในอภิญญาสมาบัติ เป็นผู้คล่องแคล่วเชี่ยวชาญเข้าถึงพลังอย่างแท้จริง

จากนั้นกำหนดจิตนะ ทรงภาพพระ ทรงภาพพระพุทธรองค์ ทรงภาพครูบาอาจารย์ ขอพระพุทธองค์ทรงเมตตา ขอกระแสพระธรรม ขอกระแสแห่งพระอริยสงฆ์ ครูบาอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ ผู้มีวิสัยในอภิญญาสมาบัติ ขอเมตตามา ประสิทธิ์ประสาทให้การฝึกการปฏิบัติของข้าพเจ้านั้นยิ่งก้าวหน้าขึ้นก้าวไกลขึ้น เข้าถึงสรรพอภิญญาทั้งปวง เพื่อประโยชน์สุขเพื่อประโยชน์ของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ด้วยเถิด ขอครูบาอาจารย์ตอนนี้ใครเห็นท่านใดมาปรากฏ ที่เมตตาปรากฏตอนนี้ก็มี หลวงปู่ใหญ่หลวงปู่เทพโลกอุดรท่านมาปรากฏ หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ หลวงพ่อฤๅษี หลวงปู่ปาน หลวงพ่อจงวัดหน้าต่างนอก สมเด็จพุฒาจารย์โต ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย ท่านรับรู้รับทราบ เมตตาปรากฏ อธิษฐานจิตกราบท่านด้วยความนอบน้อม ด้วยความเคารพ ขอให้ท่านประสิทธิ์ประสาท ครูบาอาจารย์ที่เป็นกายทิพย์ขอจงประสิทธิ์ประสาท

จากนั้นน้อมจิตใช้อาทิสมานกายกราบทุกท่านทุกๆพระองค์ จากนั้นกลับมาอยู่กับกาย กำหนดรู้ว่าภายในร่างกายของเรามีกสิณธาตุทั้ง 4 สถิตอยู่ภายในห้อง อยู่ที่ฐานที่ตั้งของจิตคือต้นเทียน กำหนดรู้กำหนดใช้ได้ตลอดเวลา ดึงพลังดึงความรู้สึกเปี่ยมพลังแห่งกสิณธาตุทั้ง 4 ได้ตลอดเวลา ประยุกต์ใช้ในการฝึก ในการบำบัดรักษาโรค ในการตั้งธาตุ กำหนดใช้ญาณเครื่องรู้พิจารณา กาย ธาตุใดพร่อง กำหนดเพิ่มธาตุที่พร่องให้เต็มให้สมดุล ธาตุใดเกินเช่นธาตุไฟมีมากเกินไปเกิดสภาวะร้อนใน ก็ลดธาตุไฟที่มากเกินไปให้มันเบาลงดึกลง จำไว้ว่า

หากใช้ในการปรับธาตุในการบำบัดรักษาโรค หลักก็คือธาตุทั้ง4มีกำลังพอดีพอ สมและสมดุล เวลาใช้เป็นอภิญญาสมบัติก็ต้องดึงพลังเข้ามาเต็มที่ กำหนดเข้าถึงพลังงานมหาศาลของธาตุแต่ละธาตุหรือธาตุทั้งหมด มีกำลังแห่ง ธาตุทั้ง4เป็นหลัก

สำหรับวันนี้ก็เลยเวลาไปค่อนข้างมากก็ขออภัยด้วย แต่คิดว่าคนที่โชค ดีได้มาฝึกในเรื่องกสิณในวันนี้ก็น่าจะได้ประโยชน์ ก็ขอโมทนาสาธุกับทุกคนที่ ปฏิบัติธรรม กัลยาณมิตร ให้เราแต่ละคนโมทนาสาธุในบุญกุศลที่ปฏิบัติเจริญ พระกรรมฐาน

สำหรับเรื่องกสิณธาตุ เสริมอีกนิดหนึ่ง กสิณธาตุทั้ง4 จงไปพิจารณาต่อ ในการจังหวะที่เราดึงกสิณเข้ามาภายในกาย การเคลื่อนของกสิณนั้นก็คือเคลื่อนตามตำแหน่งของจักระ เราจริงๆแล้วแต่ละคนถ้ามีเวลามากกว่านี้ก็กำหนด ฝึกตั้งแต่กสิณต้น ไส้ทุกจักระ กสิณต้นอุคหนิมิต ปฏิภาศทุกจักระ ไส้ให้ครบทั้ง 7จักระ อันนี้เรื่องที่1 เรื่องที่2 ใช้ปัญญาพิจารณาว่าจะเอากสิณธาตุทั้ง4มาดับ กิเลสยังงัยบ้าง พิจารณาดับกิเลสยังงัยบ้าง เอากสิณไฟมาเผาความโลภยังงัย เอากสิณไฟมาเผาความหลงยังงัย เอากสิณน้ำมาดับความโกรธยังงัย ลองไป พิจารณาเอานะ อันนี้มาเสริม สำหรับวันนี้ก็โมทนาบุญกับทุกคนด้วย พบกัน ใหม่ในสัปดาห์หน้านะครับในห้องเมตตาสมาธิสำหรับวันนี้โมทนาบุญขอให้ทุกคนมีความสุขความเจริญ สวัสดิ์