

เสียงธรรมจากห้อง “เมตตาสมาธิกรรมฐาน”

วันอาทิตย์ที่ 17 ธันวาคม 2566

เรื่อง กสิณธาตุ 4

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

กำหนดสติในความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ทั่วทั้งร่างกาย รู้สึกถึงก็ได้เนื้อทุกส่วน ร่างกายอวัยวะทุกส่วน ผ่อนคลายร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน ผ่อนคลายเพื่อปล่อยวางร่างกาย ผ่อนคลายเพื่อปลดความเกาะ ความหวัง ปลดความรู้สึกในกายออกไปให้หมด ทั้งกาย ตัดชั้น 5 ร่างกาย ปล่อยวางกาย ปล่อยวางความคิด ความกังวล ความหวังทั้งหลาย ทั้งในตัวบุคคล ทั้งในเรื่องราวเหตุการณ์ ทั้งในภาวะ ปล่อยวางเรื่องราวทุกอย่าง เหลือเพียงความสงบ จดจ่ออยู่กับความสงบ จดจ่ออยู่กับสมาธิ อยู่กับลมหายใจสบาย เบา ละเอียดย ต่อเนื่องสิ้นไหล ลมหายใจสบาย เชื่อมโยงเข้าถึงกับอารมณ์จิตที่เบาสบาย อารมณ์จิตที่เบาสบายปลอดโปร่ง ปราศจากภาวะความกังวลทั้งปวง คือความสงบของจิตในระดับของอุปจารสมาธิ ทรงอารมณ์ที่ลมหายใจของเรา ละเอียดยเบาสบายนี้ไว้ สงบเบา

เมื่ออารมณ์ของเราเข้าถึงความสงบ วันนี้เราจะฝึก เราจะปฏิบัติพิเศษในเรื่องของกสิณ คือกสิณทั้ง 10 กอ กสิณนั้นมีความสำคัญ ในการฝึก ในการปฏิบัติ ในการเจริญพระกรรมฐานอย่างยิ่ง กสิณเป็นบาทฐานของการได้อภิญญาจิต ไล่ขึ้นไปนับตั้งแต่วิชาชา 3 ,อภิญญา 6 หรืออภิญญา ๗ การได้อภิญญาจิต อิทธิวิธีต่างๆ ก็เป็นเหตุจากการที่เราฝึกกสิณ หรือแม้แต่การฝึก การปฏิบัติในวิชาของมโนมยทิกที่ดี วิชาธรรมกายที่ดี หรือต่อเนื่องขึ้นไปจนถึงการฝึกในระดับ ของการใช้กายทิพย์ต่างๆ ก็ดี ล้วนแล้วแต่จำเป็นจะต้องมีบาทฐานของกสิณมาก่อน

อธิบายให้มีความเข้าใจง่ายๆ ก็คือ กสิณนั้น คือ การทำสมาธิโดยการน้อมนำสติของเรา จดจ่ออยู่กับภาพนิมิต ภาพนิมิต ก็คือ ภาพที่เรานึก ที่เรากำหนด ที่เราจะจินตภาพในใจ กำหนดนิมิต ก็คือ จินตนาการนึกถึงภาพ จดจ่ออยู่กับภาพนั้น จะเป็นภาพของสิ่งใดก็ให้นึกภาพสิ่งนั้น นึกด้วยอารมณ์ใจเบาๆ สบายๆ อย่าไปเข้าใจในภาษาโบราณที่ใช้คำว่าเพ่ง พอเราใช้คำว่าเพ่งปั๊บ มันกลายเป็นว่าอารมณ์มันหนัก อันที่จริงก็คือนึกภาพนั้นด้วยใจสบายๆ ไม่ใช่เพ่ง เค้นอารมณ์จนกระทั่งมีความเครียด ความหนัก จริงๆ คือนึกภาพนั้นด้วยอารมณ์ใจเบาๆ สบายๆ

เหตุผลของการที่เราฝึกกสิณ แล้วเกิดอภิญญาจิตขึ้นมาได้ นั่นก็คือ เมื่อไหร่ก็ตามที่เราก้าวข้ามความสงสัยว่าภาพในจิตที่เรากำหนด มีพลังหรือจิตตานุภาพ จากจินตนาการสู่ความเป็นจริง จาก Imagin สู่ Reality นั่นก็คือพลังของกสิณมันก็จะเกิดขึ้น จากศรัทธาความเชื่อ จิตที่ปัก จิตที่มุ่งมั่น เช่นเวลาที่เรานึกภาพไฟ เราจินตนาการถึงดวงไฟ แสงไฟ นึกถึงเฉยๆ พลังมันก็ไม่ก่อเกิด แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่ความรู้สึกของเรา ฝึกเป็นหนึ่งเดียวกับไฟ รู้สึกสัมผัสได้ว่านิมิตของกสิณนั้น แฉ่ไอร้อน ความร้อน มีแสงสว่าง มีเปลวปรากฏขึ้น มีพลังแผ่นเผา มีพลังของไฟปรากฏขึ้นจริงๆ เมื่อนั้นจิตตานุภาพของกสิณก็ปรากฏ หรือแม้แต่กสิณกองอื่นก็เช่นกัน

ดังนั้นคนที่ฝึกกสิณได้หรือไม่ได้นั้น ถ้าอธิบายเอาเคล็ดวิชาสูงสุดของการฝึกกสิณ ก็คือ เมื่อไหร่ก็ตามที่จิตเราเป็นหนึ่งเดียวกับกสิณกองนั้น รู้สึกสัมผัสเป็นหนึ่งเดียว รู้สึกถึงพลัง รู้สึกเชื่อมโยง บังคับกสิณหรือพลังของกสิณนั้นได้ตั้งใจ เมื่อนั้นจิตตานุภาพ อภิญญาจิตของกสิณก็เกิดขึ้น เอกัคคตารมณ์ในกสิณ ก่อให้เกิดอภิญญาจิต

อันนี้เราปูพื้นฐานไป หรือฝึกกันไปมาก ฝึกกันไปหลายครั้งหลายหน หรือแม้แต่ โดยทั่วไปที่เราฝึกกันเป็นปกติ เราฝึกไปโดยที่ว่าจะไม่รู้ตัวว่าฝึกหรือทำได้ไปแล้ว คราวนี้เราจะมาเน้น มาย้าในส่วนของกสิณอันเป็นพื้นฐานของอภิญญาจิต ให้ลงลึกมีความละเอียดไปอีก

คราวนี้ส่วนต่อมาก็ครูบาอาจารย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลวงพ่อดำสอนไว้ ท่านสอนไว้ว่ากสิณนั้น หากได้กสิณกองใดกองหนึ่ง ก็ให้นั่งอยู่ในที่นั้นนั้น และฝึกต่อให้ครบจนครบทั้ง 10 กอง เพราะว่าอันที่จริงแล้ว กสิณถ้าเราเข้าใจหลัก

เข้าใจหลักการก็คือว่า กสิณนั้น ประกอบไปด้วยนิมิตทั้งหมด 3 ส่วน คือ

1. **กสิณต้น** กสิณต้น คือ ภาพของกสิณกองใดของหนึ่งนั้น เช่น กสิณไฟก็นึกเป็นไฟ กสิณน้ำก็นึกกันน้ำ กสิณลมก็นึกเป็นลม กสิณแสงสว่างก็ให้นึกเป็นแสงสว่าง กสิณดินก็ให้นึกเป็นดิน ซึ่งการนึกภาพหรือจินตภาพนี้ บางคนตายตั้งแต่ไม่แรก ก็คือนึกภาพลมไม่ออก นึกภาพไฟไม่ออก นึกภาพดินไม่ออก ซึ่งเรื่องนี้ ก็กล่าวตำหนิหรือกล่าวโทษไม่ได้ เพราะว่าสำหรับบางบุคคลนั้น ที่ไม่เคยฝึกมาก่อน บางบุคคลนั้น มีความสามารถในการจินตภาพได้น้อยกว่าบางบุคคล คนที่มีพลังของจิต พลังของสมองในการกำหนดจินตภาพ คือมีจินตนาการสูง มีไม่เท่ากัน แต่กระนั้นสิ่งนี้ ก็คือทักษะในการฝึก ในการปฏิบัติ ซึ่งสามารถฝึกฝนทำได้ จนกระทั่งสามารถตามทันกันได้ ขึ้นกับวิธีการฝึก ภาพกสิณต้นนั้น เทคนิคการฝึก ถ้าเรายังรู้สึกว่ายังฝึกไม่ได้ หรือยังนึกภาพไม่ได้ ให้มองภาพสิ่งนั้น อันนี้คือสำหรับคนที่ไม่เคยได้กสิณมาในกาลก่อน คือในอดีตชาติไม่เคยฝึกมาเลย

วิธีการฝึกเริ่มต้น ก็คือ จะฝึกกสิณไฟก็ดูกองไฟ ดูเทียน ดูเปลวไฟ พอดูปุ๊บหลับตา แล้วกำหนดว่าเรายังเห็นภาพในจิต ในจินตภาพแล้วได้ไหม พอภาพหายไป นึกไม่ออก ก็ลืมตาขึ้นมาดูใหม่ ทำเช่นนี้จนกระทั่งเห็นในจิต ภาพกสิณต้นต่าง ๆ นั้น เห็นในจิต คือเห็นตั้งแต่ ลืมแต่ก็นึกเห็นภาพได้ หลับตาก็นึกเห็นภาพได้ ลืมตาเห็น หลับตาเห็น เรียกว่านิมิตติดตา ติดใจของเรา เห็นในความคิด เห็นในจิต เห็นในจินตภาพ บางคนคิดว่า มันจะมาปรากฏเห็นเป็นตาเนื้อ ซึ่งพอเราเข้าใจผิดแบบนั้น กว่าจะฝึกได้ มันก็หลายชาติเต็มที จริงๆ คือเห็นด้วยจิต สัมผัสได้ด้วยจิต เห็นในตาเนื้อ ถึงเวลาที่เมื่อไหร่มันเป็นอภิญญา มันจะเริ่มปรากฏตรงนั้น เบื้องต้นให้เห็นในจิต เห็นในจินตภาพ กำหนดน้อมกำหนดนึกขึ้นมาก่อน

กสิณต้น ก็คือ ให้เรานึกภาพ

1. ดิน น้ำ ลม ไฟ คือ กสิณธาตุทั้ง 4 ,
2. วรรณกสิณ คือ กสิณสีทั้ง 4 สีขาว สีดำ สีเหลือง สีแดง, จากนั้นก็มีกสิณอีก 2 กองพิเศษ
3. คือกสิณแสงสว่าง อาโลกกสิณ
4. และกสิณที่เป็นความว่างหรือที่ว่างเฉยๆ กสิณที่เป็นความว่างนี้ ก็คือ ที่ว่าง คือที่ที่มันโล่งๆ ว่างๆ ไม่มีอะไร ซึ่งกสิณที่มันเป็นความว่าง ตรงจุดนี้ถึงเวลาต่อไป มันก็จะต่อยอดไปในเรื่องของอุปสมภาบัติต่อไป

คราวนี้กลืนตันทั้ง 10 กอง แบ่งหมวดเป็น 2 หมวดและปลีกย่อยอีก 2

กลืนธาตุทั้ง 4 ดินน้ำลมไฟ วรรณกลืนคือกลืนสีทั้ง 4 และกลืนความว่างรวมเป็นกลืนทั้ง 10 กอง

กลืนตันทั้ง 10 กองนั้น

วิธีฝึกกองใดกองหนึ่งที่เราเคยชิน ที่เราถนัด ส่วนใหญ่ 99% ก็เริ่มต้นกัน จากการฝึกในกลืนไฟซะส่วนใหญ่ เนื่องจากมันเป็นรากฐานที่ฝังมาในระดับตีเอ็นเอ ฝังมาในอดีตชาติ ตั้งแต่ยุคสมัยที่เราอยู่ในอารยธรรมโบราณ อยู่ในถ้ำ เริ่มรู้จักไฟ เริ่มบูชาไฟ สมัยโบราณยุคนั้น อันนี้พูดถึงปุมของกลืน

ปุมของกลืน มันเกิดขึ้นตั้งแต่ยุคที่เริ่มบูชาไฟ ตั้งแต่ยังไม่มีอารยธรรมอะไรที่เจริญมาก เพิ่งรู้จักไฟ ใช้ประโยชน์จากไฟเป็นครั้งแรก ถึงเวลาอยู่ในถ้ำ กลางคืนไม่มีอะไร ก็นั่งดูกองไฟ พอหนังดูไปเรื่อยๆ แล้วจิตมันเกิดสมาธิ จิตเกิดจิตตานุภาพ จนกระทั่งกลายเป็นอภิญาจิต คราวนี้ด้วยความที่ คนในยุคโบราณ รู้สึกว่าไฟนั้นเป็นของศักดิ์สิทธิ์ ใช้ไล่สัตว์ ใช้ทำอาหารให้สุก มีกำลังในการแผดเผา มีความร้อนทำให้หวาดกลัว ทำให้สัตว์หวาดกลัว หลีกหนี โดยเฉพาะอย่างยิ่งสัตว์ที่เป็นสัตว์ดุร้าย ที่เป็นอันตราย

ดังนั้น เมื่อจิตรู้สึกว่ไฟนี้ มันมีพลัง ก็เริ่มบูชา มีความศรัทธา จนรู้สึกว่ามีเทพ มีความศักดิ์สิทธิ์ พอผนวกกับจิตที่จ้อง ที่มอง จนเกิดเป็นอภิญาจิต ผู้เฒ่าผู้แก่ที่มองกองไฟ จนกระทั่งเกิดญาณเครื่องรู้ ก็เริ่มต้นเป็นผู้ทรงอภิญา เป็นฤาษี เป็นหัวหน้าเผ่า ที่มีอภิญาจิต มีญาณเครื่องรู้ เป็นกลุ่มแรกๆ ซึ่งเป็นผลของการมองกองไฟ

อันนี้คือปุมโบราณ ที่สาวไปตันที่สุด ของการได้กลืนตั้งแต่ครั้งโบราณกาล เวลาที่เรามาฝึกในเมตตาสมาธิ มันจะมีเรื่องแปลกเรื่องหนึ่งคือ สำหรับตัวอาจารย์ เวลาเรียนวิชาใดก็ตาม มันมักจะบังเอิญไปมีความรู้ สาวไปจนสุดปุม ตันกำเนิด ตันตำนาน เหตุมันรู้ขึ้นมาจากตันตำนานเสมอ สาวไปถึงที่สุดได้เสมอ ว่ามันเกิดขึ้นอย่างไร เป็นไปอย่างไร อันนี้เราก็ได้ฟังได้เรียนรู้ไป

คราวนี้เรามาดูฝึกต่อ ถึงการปฏิบัติในกลืน พอเราฝึกกลืนกองใดกองหนึ่ง คือ กลืนไฟ คล่องตัว กลืนนี้เริ่มต้นนิมิตในขั้นที่ 1 คือเห็นไฟ เห็นไฟนั้นปรากฏขึ้น ขั้นต่อมาก็คือเริ่มฝึก ให้เรามีจิตตานุภาพเหนือนิมิตของกลืน คำว่าเหนือนิมิตของกลืน ก็คือเริ่มฝึกเห็นไฟมันกองเล็กลง หรือ ไฟกองนั้นขยายใหญ่ขึ้น หากเมื่อไหร่ก็ตามที่เราไปฝึก เช่น เวลาเราฝึกกับเทียน เอาเทียนมาจุดจริงๆ แล้วจิตมันเกิดจิตตานุภาพ เวลาที่เรามองเทียน ใจเราสบาย พอเรากำหนดเห็นแสงเทียนนั้น กำหนดให้แสงเทียนมันหรือแสงเทียนมันก็หรือไปจริงๆ คือเปลวไฟนั้นพลอยหรือไป ตามที่เราฝึก

พอกำหนดให้เปลวไฟมันขยาย เปลวไฟมันก็ขยาย คือ เปลวมันขยายขนาดเพิ่มขึ้นตามที่ใจเรานึกได้ แต่สำหรับเบื้องต้น ให้เราฝึกเห็นในจิต ย่อเล็กขยายใหญ่ จากนั้นกำหนดจิต โยกย้าย เคลื่อนย้ายนิมิต คือเคลื่อนย้ายนิมิตนั้น ขึ้นบน ลงล่าง เลื่อนขวา เลื่อนซ้าย วนรอบตัวเรา ฝึกจนกระทั่งสามารถบังคับนิมิต ให้เคลื่อนไหวในตำแหน่งต่างๆ ย่อและขยายใหญ่ได้ตั้งใจทั้งหมด

อันนี้คือการบังคับนิมิต ซึ่งที่จริงแล้ว ในกสิณมันมีความจำเป็นที่ต้องฝึกจุดนี้ เป็นจุดสำคัญ เพื่อความคล่องตัวในกสิณ พอระดับขั้นตอนต่อมา ซึ่งตรงนี้ก็ยังมีอยู่ในนิมิตกสิณในระดับที่ 1 คือยังเป็นกสิณต้น

คราวนี้ความรู้สึกที่ต้องฝึกต่อก็คือ เมื่อฝึกกสิณไฟต้องสัมผัสถึงว่า ภาพที่เราเห็นมีไอร้อน มีกระแสร้อน มีความร้อน ความสว่างของไฟ กองไฟนั้นปรากฏ แผลร้อน มีอาการเผาไหม้ มีอาการเผาไหม้ คือคุณสมบัติของไฟนั้น คุณสมบัติของเปลวไฟนั้น อยู่ในภาพนิมิตของเรา ความรู้สึกนึกคิดของเรา จินตภาพของเรามีพลัง มีความปรากฏของความร้อนในเปลวไฟขึ้น และเปลวไฟความรอนนั้น เราบังคับได้ตั้งใจ คือคุณสมบัติของไฟนั้น เราบังคับได้ตั้งใจ

ต่อมาที่เราจะฝึกต่อก็คือ เรากำหนดให้ไฟนั้น อยู่ภายในดวงแก้ว ดวงแก้วมีเปลวไฟหรือเป็นเปลวไฟ เป็นกลุ่มก้อน เป็นกองไฟ เป็นลูกไฟที่เป็นลูกอยู่ การกำหนดภาพนิมิตกสิณต้น วิธีการฝึกนั้น ตามแบบฉบับโบราณท่านจะฝึกเป็น 2 มิติ

การฝึกเป็น 2 มิติ ก็คือ เป็นแค่ภาพแบนๆ แต่อันที่จริงจะฝึกให้เกิดผลสูงขึ้นก็คือ ฝึกเป็น 3 มิติ คือมีความลึก จากภาพแบนๆ 2 มิติ เป็น 3 มิติ ก็คือเป็นภาพเป็นกอง เป็นทรงกลม ฝึกกสิณไฟจนภาพนิมิตจนความรู้สึก จนความร้อนมันปรากฏ พอฝึกสำเร็จแล้ว รู้สึกได้ถึงความร้อนที่ปรากฏ กำหนดโดยย้ายไปตามส่วนต่างๆ เลื่อนซ้ายขวาได้ตั้งใจนี้

แต่จุดที่สำคัญที่สุดในการฝึกก็คือ ให้กองของกสิณ ไม่ว่าจะ เป็น ดิน น้ำ ลม ไฟ หรือวรรณกสิณ หรือกสิณอื่นนั้น ปรากฏอยู่บนกายของเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งฝ่ามือทั้งสองข้าง และอีกส่วนที่สำคัญ ที่จะเป็นการตั้งฐานตั้งธาตุ รวมธาตุ ก็คือ บริเวณท้องน้อย หรือตั้งเถียน ภายในฐานที่ตั้งของจิต กำหนดนี้ภาพของกองกสิณนั้น อยู่ภายในท้องน้อย อยู่ที่ฐานที่ตั้งของจิต หรือฝึกให้มันเกิดความเชี่ยวชาญคล่องตัวพิสดารขึ้น มีความเพียรในการฝึกมากขึ้น ก็ฝึกในการเคลื่อนกองกสิณนั้น เคลื่อนไปตามแนวของจักระ ตั้งแต่บนกระหม่อมเหนือศีรษะ ลงมาบริเวณตาที่ 3 ลงมาบริเวณที่คอ ลงมาบริเวณที่อก ลงมาบริเวณที่ท้อง บริเวณที่ด้านหลัง บริเวณที่ก้นกบจักระทั้ง 7

ฐานที่ตั้งทั้ง 7 ของเรา เคลื่อนย้าย ตั้งฐาน ตั้งธาตุ ตั้งนิมิตกสิณ ใจกลางฝ่ามือทั้งสองข้าง กำหนดภาพนิมิตกสิณ ตอนนี้นำเราฝึกตาม เห็นภาพไฟอยู่ที่ฝ่ามือ กองไฟขยายใหญ่ขึ้น สว่างขึ้น จนรู้สึกได้ว่าฝ่ามือทั้งสองข้างของเราตอนนี้ มีความร้อน มีไอร้อน มีแสงสว่างปรากฏ กำหนดจิต ทรงอารมณ์จดจ่ออยู่ที่เปลวไฟ ที่ฝ่ามือทั้งสองข้าง บังคับความร้อน ความสว่าง ขนาดของกองไฟ เปลวไฟได้ตั้งใจ

1. กสิณไฟ

เมื่อกำหนดจนรู้สึกได้แล้ว คราวนี้เราก็กำหนดจิตต่อไปนะ กำหนดจิตต่อไป จากเปลวไฟที่ฝ่ามือทั้งสองข้าง กำหนดภาพนิมิตจากเปลวไฟ กลายเป็นดวงแก้วใสแต่มีความร้อน จำไว้ว่ากสิณทุกกองนั้น ตั้งแต่ขั้นตอนที่ 2 ขั้นตอนที่ 3 ของการฝึกกสิณนั้น คือภาพนิมิตที่เป็นดวงแก้วใส เรียกว่าอุกคหนิมิต จะเป็นกสิณกองใดก็ตาม มีภาพมีสภาวะ ภาพที่เห็นเหมือนกันคือดวงแก้วใสสว่าง แต่มีพลังของกสิณ ที่เป็นกสิณต้นของกองนั้นต่างกัน จากดวงแก้วใสสว่าง กลายเป็นเพชรประกายพริ้ว กลั่นกสิณเป็นเพชรประกายพริ้ว ที่ฝ่ามือทั้งสองข้างของเราเป็นดวงกสิณไฟที่เป็นปฏิภาคนิมิต ขั้นที่ 3 เรียกว่าปฏิภาคนิมิต ถือว่าเป็นฉาน 4 ของกสิณ ถือว่าเป็นเต็มกำลังของกสิณ เป็นเพชรประกายพริ้ว ระยิบระยับแพรวพราวมีแสงสว่างเจิดจ้าอย่างยิ่ง

จากนั้น ดวงกสิณที่เป็นปฏิภาคนิมิตของกสิณไฟ ค่อยๆ ลอยจากฝ่ามือทั้งสองข้าง มาอยู่เบื้องหน้า รวมเป็นหนึ่งเดียว แล้วค่อยๆ ลอยเข้าทางกลางกระหม่อม ผ่านหน้าผาก ตาที่สาม ผ่านคอหอย ผ่านหน้าอก ลงมาที่ท้องน้อย ฐานที่ตั้งของจิต ลงไปที่ก้นกบ และเคลื่อนตัวกลับมาอยู่ที่ฐานที่ตั้งของจิต ตั้งมั่นอยู่ในห้อง ภายในห้องของเรา มีกสิณไฟที่เป็นปฏิภาคนิมิต เป็นเพชรสว่าง

กำหนดห้อมจิตอธิษฐาน ปลุกธาตุ

เตโชกสิณัง ธาตุไฟ ของข้าพเจ้า มีกำลัง มีเดช มีฤทธิ์

เตโชกสิณัง ธาตุไฟ ของข้าพเจ้า มีกำลัง มีเดช มีฤทธิ์

เตโชกสิณัง ธาตุไฟ ของข้าพเจ้า มีกำลัง มีเดช มีฤทธิ์

กำหนดทรงกสิณไฟไว้ในห้อง จากนั้นมากำหนดจิตต่อ ถือว่าการทรงอารมณ์ ทรงภาพนิมิตของกสิณไฟของเรา ในปฏิภาคนิมิต เราได้ฝึกจนสำเร็จตั้งธาตุในกายได้แล้ว

2. กสิณดิน

ลำดับต่อไป ก็ให้กำหนดที่ฝ่ามือทั้งสองข้าง หงายขึ้น กำหนดนึกภาพให้เห็นเป็นก้อนดินทรงกลม ดินเป็นดินสีอรุณ หรือดินลูกรัง มีผิวเรียบสนิท เป็นดินสีแดงๆ มีน้ำหนัก รู้สึกว่าเราถือก้อนดินที่มีน้ำหนัก มีผิวสัมผัสของดิน มีอนุภาคของดิน ที่มีเป็นผงๆ ป่นๆ ที่มีเวลาที่เรแตะ ที่เราจับ มันก็มีความเบื่อนของดิน ความหนักของดิน ปรากฏอยู่ ความรู้สึกถึงความหนักแน่นตั้งมั่นของดิน กำหนดให้ดินนี้มันใหญ่ขึ้น จนกลายเป็นโลกทั้งใบ กำหนดย่อให้เล็ก จนดินนี้กลายเป็นเหลือเพียงคราบผงธุลี อนุภาคของดินเพียงอนุภาคเดียว

จากนั้นเปลี่ยนกลับมาให้เป็นก้อนดิน ขนาดเท่าลูกบอลอยู่ที่ฝ่ามือทั้งสองข้าง มีความหนัก จนเรารู้สึกได้ว่าต้องใช้ร่างกาย ใช้ความแข็งแรงของแขนถือไว้ ยกไว้ จากนั้นกำหนดจิตต่อไปว่า จากกสิณต้นเราได้เข้าถึงนิมิตและเข้าถึงพลังของนิมิตกสิณดิน เข้าถึงความหนักแน่น เข้าถึงผิวสัมผัสของความเป็นดิน เชื่อมโยงในความเป็นดิน เราเดินจิตเข้าสู่ชั้นที่ 2 คืออุคคหนิมิต เปลี่ยนกสิณนั้นให้ใสขึ้น ขาวขึ้น เป็นลูกแก้วใส กลายเป็นลูกแก้วขนาดใหญ่ที่มีน้ำหนัก เป็นเจียจ้วยลูกแก้วใสสว่าง ที่มีน้ำหนัก เป็นน้ำหนักของดิน น้ำหนักของธาตุดิน ของแข็งทรงอารมณ์ไว้

จากนั้นเดินจิตต่อ จากอุคคหนิมิตของกสิณดิน ให้เป็นปฏิภาคนิมิต จากดวงแก้วใสสว่างของกสิณดิน ให้เป็นเพชรประกายพริ้ว สว่าง เพชรประกายพริ้ว สว่างอย่างยิ่ง เป็นเพชรลูกที่มีน้ำหนัก มีความแน่น มีความแข็ง มีคุณสมบัติของดินเต็มพร้อมอยู่

จากนั้นกำหนดจิตต่อไป ให้ปฏิภาคนิมิตของกสิณดิน คือเพชรประกายพริ้วนั้น ลอยมารวมตัวกันเป็นหนึ่งเดียวเบื้องหน้า แล้วลอยเคลื่อนตัวลง ผ่านยังกลางกระหม่อม ภายในศีรษะหน้าผาก ลำคอ ผ่านจักระทั้ง 7 ผ่านหน้าอก ผ่านท้อง ผ่านด้านหลัง ผ่านลงไปถึงก้นกบ และย้อนกลับมาที่บริเวณท้องน้อย ฐานที่ตั้งของจิต ปฏิภาคนิมิตตอนนี้ของกสิณดิน ให้อยู่ตรงกลางห้อง มีปฏิภาคนิมิตของกสิณไฟ ที่เมื่อที่เรากำหนดไว้อยู่เบื้องหน้า

กสินดินนั้น เรากำหนดเห็นปฏิภาคนิมิตชัดเจนอยู่กองเดียวก่อน และอธิษฐานจิตเพ่งไปที่กสินดิน ที่เป็นปฏิภาคนิมิต ที่อยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ตั่งของจิต อธิษฐาน

ปฐวีกสินัง ธาตุดินของข้าพเจ้า มีกำลัง มีเดช มีฤทธิ์

ปฐวีกสินัง ธาตุดินของข้าพเจ้า มีกำลัง มีเดช มีฤทธิ์

ปฐวีกสินัง ธาตุดินของข้าพเจ้า มีกำลัง มีเดช มีฤทธิ์

จากนั้นกำหนดจิต เคลื่อนกสินดินนั้น ไปอยู่ทางขวามือของเรา คือจัดตั้ง 4 ทิศ

3. กสินน้ำ

แล้วก็กำหนดจิต เดินจิตต่อ มากำหนดที่ฝ่ามือทั้งสองข้าง กำหนดเป็นน้ำ ลูกแก้วที่มีมวลน้ำ มีความหยุ่น มีความไหล มีความเปียก มีความชื้นของน้ำมีอาการกระเพื่อมเคลื่อนไหวของน้ำ มวลน้ำที่เป็นทรงกลม อยู่ที่ฝ่ามือทั้งสองข้าง กำหนดให้น้ำนั้นเพิ่มขนาดมวลขนาดใหญ่ ย่อมวลน้ำให้มีขนาดเล็กลง กำหนดมวลน้ำในมือให้เดือดจนเกิดไอน้ำ แผลกระจายจากทรงกลมของมวลนั้น ทำให้น้ำนั้นให้เย็นจนเป็นผลึก กลายเป็นก้อนน้ำแข็งที่เป็นน้ำ มีไอเย็นของมวลน้ำแข็ง แผลออกมาจากนิมิตที่ฝ่ามือทั้งสองข้าง

จากนั้น เปลี่ยนให้กลายเป็นน้ำในอุณภูมิปกติ ที่มีคุณสมบัติของการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง ไปตามภาวะที่บรรจุก ความเปียก ความชื้น ความกระเพื่อม ความชุ่มฉ่ำของน้ำ รู้สึกถึงความยืดหยุ่น ความกระเพื่อมของมวลน้ำที่ฝ่ามือทั้งสองข้าง จิตเรารู้สัมผัสได้ถึงความชื้นในอากาศ ที่แผลออกจากกสินน้ำ

จากนั้นกำหนดจิตในขั้นที่ 2 กสินน้ำที่ฝ่ามือทั้งสองข้าง แปลสภาพเป็นแก้วใสสว่าง เป็นอุกคหนิมิตของกสินน้ำ แล้วจากอุกคหนิมิตของกสินน้ำค่อยๆ เปลี่ยนให้กลายเป็นเพชรประกายพริ้ว เป็นเพชรสว่าง กสินน้ำเข้าถึงความเป็นปฏิภาคนิมิต จากนั้นเคลื่อนกสินน้ำที่เป็นปฏิภาคนิมิตที่เป็นเพชร จากฝ่ามือทั้งสองข้างมารวมกัน เบื้องหน้าเป็นหนึ่ง และเคลื่อนตัวลอยลงสู่กลางกระหม่อม ผ่านจักกระทั้ง 7 กลางกระหม่อม ผ่านภายในกลางสมอง หน้าผาก ผ่านคอ ผ่านอก ผ่านด้านหลัง ผ่านฐานที่ตั่งของจิตลงไปทักนภ และเคลื่อนกลับมาที่ฐานที่ตั่งของจิต อยู่ตรงกลาง

จากนั้น กำหนดอยู่เพียงจุดเดียวของปฏิภาคนิมิตของกสินน้ำ กำหนดจิตอธิษฐานตั้งมั่น เห็นกสินน้ำเป็นเพชรประกายพริ้ว อยู่ที่ฐานที่ตั่งของจิตของเรา กำหนดจิตอธิษฐาน

อาโปกสินัง ธาตุน้ำของข้าพเจ้า มีกำลัง มีเดช มีฤทธิ์

อาโปกสินัง ธาตุน้ำของข้าพเจ้า มีกำลัง มีเดช มีฤทธิ์

อาโปกสินัง ธาตุน้ำของข้าพเจ้า มีกำลัง มีเดช มีฤทธิ์

จากนั้นเคลื่อนตัวปฏิภาคนิมิตของกสินน้ำไปด้านหลัง

4. กสิณลม

ต่อไปก็กำหนดจิต ที่ฝ่ามือทั้งสองข้างอีกครั้ง ฝ่ามือทั้งสองข้างจงปรากฏเป็นกสิณลม วิธีนี้ในกสิณลม ถ้าเอาง่ายที่สุด ก็ให้นึกภาพลมวงช้าง ที่หมุนวนอยู่กลางฝ่ามือของเรา รู้สึกถึงการพัดพา รู้สึกถึงกระแสลม รู้สึกถึงมวลลมปรากฏขึ้น

จากนั้น กำหนดให้เห็นมวลของลมที่หมุนวน อยู่ในกลุ่มก้อนที่เป็นเหมือนกับลูกแก้ว ลูกบอล แต่เป็นมวลของลมที่หมุนอยู่ เรากำหนดให้ลมนั้นมีมันพัดเบา คือ เป็นลมเอื่อยๆ ลมเบาๆ ลมเย็น ลมพัดพา หรือกำหนดเร่งความเร็ว ความรุนแรงของลมนั้น เป็นลมพายุ บังคับขับเคลื่อนความเร็ว ความแรงของลมนั้นได้ตั้งใจ กำหนดให้ขนาดความแรงของลม เป็นไปได้ตั้งใจนึกทุกอย่าง

จากนั้น จึงกำหนดให้เห็นลมนั้น กลายเป็นลูกแก้วใส เป็นปฏิภาคนิมิตของกสิณลม จากลูกแก้วใส เปลี่ยนเป็นปฏิภาคนิมิตของกสิณลม ให้เป็นเพชรประกายพริ้วสว้าง แต่ยังไม่รู้สึกได้ถึงพัดพา และรู้สึกได้ถึงพลังสายลมที่หมุนวน แผลออกจากปฏิภาคนิมิตที่ เป็นเพชรประกายพริ้วนั้น

กำหนดจิตต่อไป ให้เห็นปฏิภาคนิมิต ลอยขึ้นมารวมตัวอยู่เบื้องหน้าเป็นหนึ่งเดียว และปฏิภาคนิมิตนั้น ลอยผ่านใจกลางกระหม่อม ผ่านจักระ ผ่านสมมอ ผ่านคอ ผ่านอก ผ่านลำตัว ผ่านลงไปยังฐานที่ตั้งของจิต ลงไปถึงก้นกบ และย้อนกลับมาอีกครั้ง อยู่ตรงกลาง ปลูกธาตุอริขฐานจิต เห็นปฏิภาคนิมิตของกสิณลม รู้สึกถึงกสิณลม กระแสลมที่หมุนวนอยู่ภายในกาย อริขฐานจิต

วาโยกสิณัง ธาตุลมของข้าพเจ้า มีกำลัง มีเดช มีฤทธิ์

วาโยกสิณัง ธาตุลมของข้าพเจ้า มีกำลัง มีเดช มีฤทธิ์

วาโยกสิณัง ธาตุลมของข้าพเจ้า มีกำลัง มีเดช มีฤทธิ์

จากนั้น เคลื่อนตัวปฏิภาคนิมิตของกสิณลม ไปทางด้านซ้าย ดังนั้นตอนนี้ เราก็จะมีธาตุทั้ง 4 ที่เป็นปฏิภาคนิมิต 4 ดวงทั้งหมด อยู่ในท้อง คือ ฐานที่ตั้งของจิตของเรา คือ ธาตุไฟ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม

กำหนดจิต ให้ดวงกสิณทั้ง 4 ที่เป็นกากบาท เรียงอยู่ในตำแหน่งทั้ง 4 ทิศ คือ เบื้องหน้า ด้านข้าง ด้านหลัง ด้านซ้าย หมุนวนรวมตัวเป็นหนึ่ง จนกลายเป็นดวงปฏิภาคนิมิต รวมขนาดใหญ่ เรียกว่าอริขฐานรวมธาตุ เพื่อตั้งธาตุในกายของเรา

ปฐวีกสิณัง วาโยกสิณัง อาโปกสิณัง อันตะโรกสิณัง

ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ของข้าพเจ้า มีกำลัง มีเดช มีฤทธิ์

จากนั้น กำหนดจิตเห็นการหมุนวนของกสิณ ที่เป็นปฏิภาคนิมิต ที่รวมธาตุทั้ง 4 กำหนดจิตให้พลังแห่งธาตุทั้ง 4 สถิตอยู่ในกาย อยู่ในจิต อยู่ในธาตุชั้นแรกของข้าพเจ้า ขอจิตข้าพเจ้า มีพลังอำนาจจิตตามคุณภาพอยู่เหนือธาตุทั้ง 4 ธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในกายข้าพเจ้า จงปลูกต้นสู่อภิญญาจิต มีพลังเชื่อมโยงกับกสิณแห่งธาตุทั้ง 4 นั้น

ขอความสำเร็จในวิชาธาตุ จงปรากฏต่อข้าพเจ้าด้วยเทอญ จากนั้นกำหนดให้เห็นปฏิภาคนิมิตของกสิณ เป็นกสิณจิต กสิณแห่งธาตุทั้ง 4 จงรวมเป็นกสิณจิต จิตคือกสิณ กสิณคือจิต จิตเป็นหนึ่งเดียวกับกสิณทั้ง 4 กสิณทั้ง 4 ธาตุทั้ง 4 เป็นหนึ่งเดียวกับจิต จิตตามภาพเป็นหนึ่งเดียวกับกสิณ กำหนดจิต ให้เห็นปฏิภาคนิมิต สว่าง เบี่ยมพลังอยู่ในกาย ที่ศูนย์กลางกายของเรา ทรงอารมณ์จิต ทรงภาพนิมิตไว้ ทรงความรู้สึถึงพลังงานของ ธาตุทั้ง 4 ที่แผ่ซ่าน ที่ตื้นขึ้น ที่ก่อตัว ที่รวมตัวขึ้น ในกายของเรา

จากนั้นกำหนดจิตต่อไป ขอปฏิภาคนิมิตของกสิณธาตุทั้ง 4 จงก่อตัวก่อรูปขึ้นเป็นองค์พระ ที่เป็นเพชร ประกายพริก องค์พระที่เป็นเพชรประกายพริก สว่าง จงปรากฏอยู่ในท้อง ภายในกาย ภายในฐานที่ตั้งของจิต ของข้าพเจ้า ทรงอารมณ์เห็นภาพองค์พระเป็นเพชร ละเอียด เจริญในละเอียด ชัดเจนอยู่ ทรงภาพพระ ภาพองค์พระ สว่างแผ่รัศมี

ขอกำลังใจแห่งพุทธานุภาพของพระพุทธองค์ จงมาสถิตอยู่กับกายทวาร วจิทวาร มโนทวาร ของข้าพเจ้า นับตั้งแต่บัดนี้ ขอจงประสิทธิ์ประสาทพลังแห่งอภิญญาจิต ประสิทธิ์ประสาทพลังแห่งธาตุทั้ง 4 ใน กาย วาจา ใจ ของข้าพเจ้า

จากนั้นกำหนดจิต แม่เมตตาเป็นแสงสว่าง ระเบิดสว่างออกไปจากองค์พระ แม่ออกไปทั้ง 3 ภพ 3 ภูมิ กระแสเมตตาสว่าง องค์พระเปี่ยมด้วยกำลังใจแห่งพุทธานุภาพ เปี่ยมไปด้วยพลังแห่งจิต พลังแห่งอภิญญาจิต ก่อเกิดขึ้นในกายทวารของข้าพเจ้า อภิญญาจิตก่อกำเนิดในจิต กสิณจิตของข้าพเจ้าเปี่ยมพลัง ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ของข้าพเจ้าเปี่ยมพลัง แม่เมตตา แม่กระแส จากองค์พระที่เป็นเพชรประกายพริก เป็นปฏิภาคนิมิต เป็นแสงสว่าง แม่ออกไป ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงประสบความสุข พ้นจากความทุกข์ พ้นภัยจากวิภวสงสาร เข้าถึงซึ่งพระนิพพาน อันเป็นเอกบรมสุขด้วยเทอญ สรรพสัตว์ใดเป็นสุขแล้ว ก็ขอให้สุขยิ่งขึ้นไป สรรพสัตว์ใดเสวยความทุกข์ ก็ขอให้ สลายคลายจากความทุกข์ พ้นจากความทุกข์ เข้าถึงความสุข เข้าถึงบุญกุศล เข้าถึงปัญญา เข้าถึงสัมมาทิฏฐิ

ขอจิตข้าพเจ้าได้เปิดตื่นรู้ขึ้นสู่อภิญญาจิต สู้สัมมาทิฏฐิ สู้มรรคมีองค์ 8 สู้มรรคผลพระนิพพาน ขออภิญญา ที่ข้าพเจ้าได้ จงเป็นไปเพื่อมรรคผลพระนิพพาน จงเป็นไปเพื่อการโปรด การสงเคราะห์ การเกื้อกูลต่อมวล สรรพสัตว์ ขออภิญญาจิตนี้ มีกำลังใจแห่งพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ คุรุบาอาจารย์ ผู้เป็นสัมมาทิฏฐิ คอยคุ้มครองรักษาให้อยู่ในกรอบ ให้อยู่ในขอบเขตของกุศลความดี ไม่เป็นไปเพื่ออวิชา ไม่เป็นไปเพื่อความ เบียดเบียน ขอจงเป็นไปเพื่อประโยชน์ต่อตน ต่อมวลหมู่เวไนยสัตว์ และเมื่อข้าพเจ้า ใช้อภิญญาจิตในทางที่ถูกที่ ควร ก็ขอให้ความเติบโต ความก้าวหน้า ความเจริญ แห่งจิตตามภาพของข้าพเจ้า ก้าวหน้า รุดหน้า เจริญขึ้น อย่างอัศจรรย์ด้วยเทอญ

กำหนดจิต จนกระทั่งองค์พระ เปล่งประกายสว่าง ทะลุกายเนื้อทั้งหมด เห็นเซลล์ทุกเซลล์ ซึ่งมีวรรณะ เป็นทรงกลมของเซลล์ กลายเป็นปฏิภาคนิมิต ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในกายทั้งหมด ได้เป็นดวงกสิณ กลายเป็น ปฏิภาคนิมิต กายทั้งกาย ทั้งกายเนื้อ ทั้งกายทิพย์ เป็นปฏิภาคนิมิตสว่าง กายทั้งกายเป็นเพชรสว่าง ทรงอารมณ์ ไว้ ทรงสภาวะที่เห็นกายเนื้อกายทิพย์เป็นเพชรสว่าง เล็กกล่งที่สุดถึงแล้วเซลล์ เล็กกล่งที่สุดถึงระดับดีเอ็นเอ กลายเป็น เพชรสว่าง

ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อวัยวะภายในเซลล์ทุกเซลล์ กลายเป็นเพชรสว่าง

พุทธรัง คงหนั่ง รั้มมั่ง คงเหื้อ สั้งข้มง คงกระตุก

กายของข้าพเจ้าจงสะอาดบริสุทธิ์ ประดุจเพชร จิตข้าพเจ้าจงเปี่ยมไปด้วยกุศล กำหนดทรงสภาวะเห็นกาย เป็นเพชรสว่างไปทั้งหมดนั้น ธาตุทั้ง 4 รวมตั้งธาตุอยู่ในกายของเรา เมื่อแผ่เมตตาแล้ว กำลังภาพองค์พระแล้ว ใจเรา มีความสบาย มีความสุข พยายามหมั่นฝึกฝนสม่ำเสมอ

วันนี้ก็ฝึกจนได้แค่ธาตุ 4 คือกสิณธาตุทั้ง 4 ตั้งธาตุ รวมธาตุ ในสัปดาห์หน้าเราก็จะมาฝึกต่อจนให้ครบกสิณ ทั้ง 10 กอง รวมถึงการฝึก การนำไปใช้ ในระหว่างช่วงสัปดาห์นี้ ก็ให้แต่ละคนฝึก กสิณดิน น้ำ ลม ไฟ ไป ให้มีความคล่องตัว ให้มีความชัดเจนในภาพกสิณ ในความรู้สึกของกระแสที่เชื่อมกับธาตุ

สำหรับวันนี้ เราก็โน้มจิตค่อยๆ ถอนออกจากสมาธิช้าๆ หายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ

หายใจเข้า พุท ออก โธ ครั้งที่ 2 รั้มโม ซ้ำ ลึก ยาว ครั้งที่ 3 สั้งโฆ

หายใจเข้าออกช้าๆ สบายๆ ใจผ่องใส กายของเราสว่างเป็นเพชร ความรู้สึกยังรู้สึกได้ตลอดเวลาว่ากายของเราเป็นเพชร เป็นปฏิภาคนิมิตทั้งหมด

จากนั้นโน้มจิตโมทนาสาธุกับกัลยาณมิตรทุกคน ที่ฝึก ที่ปฏิบัติ ที่มีความเพียร ที่มีความสม่ำเสมอในการฝึกฝน โมทนาสาธุกับทุกคนที่ไปปฏิบัติไปบวชไปฝึกมโนเต็มกำลังกัน รวมถึง ทาน ศีล ภาวนาทั้งหลายที่ทุกคนบำเพ็ญ

สำหรับวันนี้เราก็จบแต่เพียงเท่านี้ในการฝึก กลับไปซ่อมกันให้ดี กลับไปฝึกกันให้ดี ต้องใช้ความเพียร ต้องใช้การฝึกฝนช้าๆ ขอให้ทุกคนมีความเจริญรุ่งเรือง มีความก้าวหน้า น้อมนำธรรมะ คำสั่งสอนของพระพุทธองค์ไปใช้ จนเกิดผล เกิดความกระจ่างแจ้ง เป็นปัจเจกตั้ง รู้ได้ด้วยตนเอง มีความสุข ความเจริญรุ่งเรือง ทั้งทางโลก ทางธรรม สำหรับวันนี้ สวัสดิ์