

คำนำ

พุทธธรรมสำหรับนักบวช เล่ม 7 เป็นพระไตรปิฎกกึ่งพุทธกาล ที่พระยาธรรมิกราช ได้น้อมสือพระธรรมจากองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ว่าด้วยหมวดของสมาธิ มีกรรมฐานเกี่ยวกับกสิณ ดิน น้ำ ลม ไฟ และกสิณสีเขียว สอนให้ฝึกปฏิบัติได้ 3 แบบ ในกรรมฐานแต่ละกอง แล้วแต่เราเลือกจะฝึกแบบใด

ฉะนั้น หนังสือเล่มนี้ จึงเป็นคำสอนในกึ่งพุทธกาล ที่สอนละเอียดมาก เหมาะสำหรับทุกคนที่ปรารถนาจะใช้เป็นแผนที่การบอกทาง ในการฝึกฝนสมาธิให้เข้าถึงความสำเร็จอย่างง่าย จึงจะเป็นเหตุปัจจัย ให้เข้าถึงความพ้นทุกข์อย่างง่ายดาย เช่นเดียวกัน



สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
ตอนที่ 99 กสิณดิน แบบที่ 1	1
ตอนที่ 100 กสิณดิน แบบที่ 2	9
ตอนที่ 101 กสิณดิน แบบที่ 3	16
ตอนที่ 102 ประโยชน์ของกสิณดิน	23
ตอนที่ 103 กสิณน้ำ แบบที่ 1	29
ตอนที่ 104 กสิณน้ำ แบบที่ 2	34
ตอนที่ 105 กสิณน้ำ แบบที่ 3	40
ตอนที่ 106 กสิณลม แบบที่ 1	47
ตอนที่ 107 กสิณลม แบบที่ 2	53
ตอนที่ 108 กสิณลม แบบที่ 3	59
ตอนที่ 109 กสิณไฟ แบบที่ 1	65
ตอนที่ 110 กสิณไฟ แบบที่ 2	70
ตอนที่ 111 กสิณไฟ แบบที่ 3	75
ตอนที่ 112 กสิณสีเขียว แบบที่ 1	81
ตอนที่ 113 กสิณสีเขียว แบบที่ 2	86
ตอนที่ 114 กสิณสีเขียว แบบที่ 3	90
รายนามผู้พิมพ์หนังสือ	96



ตอนที่ 99 **กสิณดิน แบบที่ 1**

ในเช้าของวันที่ 21 มิถุนายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้าหลับตาภาวนา เพื่อที่จะน้อมจิตขึ้นเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน เพื่อเฝ้าทูลถามธรรม ในเรื่องของ *การทำสมาธิ* โดยถอดจิตโยกออกจากกายไปสู่โลกทิพย์ ก็เห็นกายภายในของตน นิ่งอยู่บนผืนแผ่นดิน มีขนาดไม่กว้างมากนัก คงจะประมาณสักพื้นที่เท่ากับบ้านหลังหนึ่ง แต่ผืนดินนั้นคล้ายกับว่าจะลอยอยู่ในกลางอากาศ นุ่มนิ่ม เพราะว่า เป็นผืนดินของโลกทิพย์

ข้าพระพุทธเจ้า จึงได้ไปนั่งบนผืนดินนั้น พร้อมทั้งก้มกราบ ต่อองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะมองเห็นพระองค์ท่านทรงประทับอยู่เหนือผืนดินนั้นสูงขึ้นไปสัก 2 เมตร พระองค์ท่านทรงประทับอยู่บนบัลลังก์แก้ว ที่สวยงาม และงดงามมาก

ข้าพระพุทธเจ้า เมื่อได้ก้มกราบเข้าเฝ้าต่อพระพุทธองค์ท่านแล้วนั้น จึงได้ทูลถามพระองค์ท่านไป ดังนี้ว่า

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา..
วันนี้ ลูกจะเข้าเฝ้าทูลถามถึง *กรรมฐาน กองที่ 1* ซึ่งอยู่ในหมวดของ “การเพ่ง”
ลูกจะขอพระพุทธองค์โปรดทรงเมตตา นำพาลูกทำกรรมฐาน ในกองที่ 1 นี้ด้วย พระพุทธเจ้าคะ ว่าจะต้องทำแบบไหน ยังไงดี จึงจะถูกต้องตามหลัก อย่างแท้จริง และจึงทำให้ก่อเกิดผล ก่อเกิดความสำเร็จได้ นะเจ้าคะ ขอพระพุทธองค์โปรดทรงเมตตาชี้ทางสว่างด้วยพระพุทธเจ้าคะ”

พระยารธรรมเอ๋ย.. การทำสมาธิ ในแต่ละวิธีแต่ละรูปแบบ ก็จะมีหลายแบบในแต่ละวิธีอีกลูก เพราะว่าคนเรานั้น มีสภาวะธรรมของจิต ที่มีต้นทุนของสมาธิ มาก น้อยแตกต่างกันไป ลูก บางคนก็อาจจะทำได้ในอีกแบบหนึ่ง บางคนก็จะทำได้ในอีกแบบหนึ่ง ฉะนั้น ในกรรมฐานในแต่ละกอง แต่ละวิธี จะมีการแนะนำการทำ 3 รูปแบบ ดีมีอยู่แล้ว พระยารธรรม

พระยารธรรม : ดี พระพุทธเจ้าค่ะ จะได้อะไร และเข้าใจว่าเราต้องทำแบบไหน ยังไง ลูกก็จะได้อะไรอย่างชัดเจนด้วยว่า ถ้าเรามีสมาธิระดับไหน เราต้องทำแบบไหน การเริ่ม อยู่ตรงกลาง หรือว่า อยู่ตรงปลาย หมายถึงว่า มีสมาธิมากแล้ว เราจะได้รู้ด้วยว่า เราต้องทำตัวไหน แบบไหน ยังไง นะเจ้าค่ะ เพราะบางทีลูกก็สงสัยเหมือนกันว่า คนที่ทำสมาธิขึ้นมาปุ๊บ แล้วเจอสมาธิธรรมแบบนี้เลย คืออะไร แบบนี้นะเจ้าค่ะ ขอพระพุทธองค์เมตตาแสดงธรรม นั้นด้วยเถิด เจ้าค่ะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. ถ้าอย่างนั้น วันนี้เรา ก็ลองปฏิบัติตามสมาธิ “ในแบบที่ 1 หรือวิธีที่ 1” คือ *การเพ่งดิน* ก็แล้วกันนะลูก และการเพ่งดินนี้ เราก็จะแบ่งออกมาเป็น 3 รูปแบบ

** รูปแบบที่ 1 ก็คือ การเพ่งดิน แบบคนที่ไม่เคยทำมาก่อน แบบคนที่ต้องฝึกเลย ในครั้งแรก

** ส่วนแบบที่ 2 ของการเพ่งดิน ก็คือ คนที่ทำได้แล้ว ในระดับหนึ่ง

** ส่วนแบบที่ 3 ของการทำสมาธิแบบเพ่งดิน ก็คือ คนที่ทำได้ ทรงพลังสมาธิได้แล้ว ในระดับที่ละเอียดอ่อนขึ้น อย่างนั้นดีมีอยู่แล้ว พระยารธรรมเอ๋ย

พระยารธรรม : ดี พระพุทธเจ้าค่ะ ถ้าอย่างนั้น ขอพระพุทธองค์ ทรงแสดงธรรม ในแบบที่ 1 ให้ลูกทั้งหลายได้เรียนรู้ แล้วก็ทำตามด้วยพระพุทธเจ้าค่ะ

พระพุทธองค์ : เอาละนะ..พระยารธรรม ถ้าอย่างนั้นก็จงฟังให้ดี แล้วลองนำไป ประพฤติ ปฏิบัติตาม ลูกนั้น จงเอาน้ำผสมกับดิน ให้กลายเป็นดินเหนียว เหนียวพอที่จะปั้นได้ หรือว่า จะไปเอาดินตรงที่เป็นดินเหนียวอยู่แล้ว ก็ได้ ลูก คือ ทำยังไงก็ได้ ให้เรามีดินเหนียวสักก้อนหนึ่ง อาจจะขนาดเท่ากำปั้น หรือใหญ่กว่านั้น เล็กกว่านั้น เอาแล้วแต่ที่ลูก สะดวก และสบาย เลยนะลูก แล้วเราเอามาปั้น จับจริงๆ เลยลูก ปีบ นวดเข้าไป นวดไป นวดมา ปีบไปปีบมา เหมือนเด็กเล่นดินเหนียว หรือเล่นดินน้ำมันนะลูก เราเอาดินเหนียว นั้น มาปั้นไปปั้นมา นวดไปนวดมา ทำอยู่อย่างนั้น ทำจนกว่าเราจำภาพนั้นได้ เคยกันบ้างมั๊ย ที่เวลาเราทำอะไรบางอย่าง แล้วก็ทำอย่างนั้นอยู่เป็นเวลานาน อาจจะเป็นชั่วโมง เป็นครึ่งวัน หรือว่าวันหนึ่ง จนเราหลับตา ลืมตา เราก็จะเห็นแต่สิ่งนั้น นะลูก เคยทำ แบบนั้นบ้างมั๊ย ให้เราทำอย่างนั้นละลูก เพราะว่าเป็นการเริ่มต้นของการทำสมาธิ ด้วยการเพ่งดิน เมื่อเราทำสมาธิ ด้วยการเพ่งดิน เราต้องจำภาพของดินให้ได้ ให้ติดตา ติดใจ ให้หลับตา ลืมตา ก็ให้มีแต่ภาพของดินนั้นในใจลูก

ฉะนั้น.. การที่จะจำได้ง่ายที่สุด ไม่ใช่แค่การมองลูก ถ้าเกิดว่า เรามองอย่างเดียว เราต้องมีสภาวะธรรมของสมาธิ ขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง เราถึงสามารถมอง แล้วก็จำภาพนั้นได้ แต่ถ้าเกิดว่าเราไม่ได้มีพื้นฐานของการทำสมาธินั้นมา เราควรจะใช้วิธีนี้ ละลูก บั้นดินเหนียวไป นะลูกนะ บั้นไป ทุบไปทุบมา บีบไปนวดมา เราก็นึกถึงการนวดของมัน นวดดินเหนียวเป็นยังไงนะ ทุบไปทุบมา นวดไปนวดมา มันนุ่ม นุ่ม มันเป็นดินที่สี อาจจะสีน้ำตาลแดงหน่อย หรือว่า จะสีอะไรก็ช่างมันเถอะ ลูกที่มันเป็นดินเหนียว ที่เราหยิบมา แล้วเราก็กินดกับมัน เราจับแล้ว รู้สึกสัมผัสถึงไอดิน เรานวดไปบีบไป นวดไปบีบไป เราก็อาจิตของเราให้แหละ สัมผัสกับการนวดดิน ที่มันนุ่มนุ่ม นวดไป ทำไป อาจจะเล่นบั้นให้เป็นรูปนั้นรูปนี้ ทำอะไรก็ได้ ที่ทำให้เราจำภาพของดินนี้ให้ติดตา ติดใจ หลับตา ก็เห็นแต่ภาพดินนี้ ลืมตา ก็ให้เห็นแต่ภาพดินนี้ ลูกเราทำจนภาพติดตาเรา ซะแล้ว

ที่นี้.. เราก็มาร่วม โดยการนั่งภาวนา หลับตา พอเรานั่งภาวนา หลับตาไปแล้ว เราเริ่มทำจริงละ จากที่ขั้นตอนแรก คือ การทำให้เรารู้สึกคุ้นเคย สัมผัสกับดินก้อนหนึ่ง ที่มันนุ่มนุ่ม กับสีสันทของมันให้เราจำมันได้อย่างชัดเจนก่อน ทำความรู้จักกับมัน แล้วก็เก็บมันเอาไว้ ในความทรงจำของเราเก็บภาพนั้นไว้อย่างชัดเจนในตัวของเราแล้ว เราก็วางมันไว้ อาจจะทำเป็นแบนๆ แล้วก็วางเป็นรูปกลมๆ ไว้ข้างหน้าเราก็ได้ คล้ายกับตอนที่เรามองเห็นพระจันทร์นะ ที่ทำเป็นกลมๆ แบบนั้นก็ได้อ้อ หรือเราอาจจะทำเป็นรูปกลมๆ แบบลูกแก้ว บั้นเป็นลูกกลมๆ แล้วก็วางไว้ข้างหน้าเราก็ได้คือ เราสามารถวางไว้ในรูปแบบไหนก็ได้ ลูก วางไว้ข้างหน้าของเรา แล้วที่นี้เราก็มาร่วมเอาจริงแล้วหลับตาไป หายใจเข้าลึกๆ หายใจออก สักสามสี่ครั้ง หายใจเข้า นึกในใจว่าว่าง ทุกอย่างว่างเปล่า ปรับจิตปรับใจให้ว่าง ให้เบาสบาย

หายใจออกก็คิดว่าว่าง นึกถึงแต่ความว่างเปล่า สรรพสิ่งทั้งหลายในโลกไม่มี ว่าจะจะเป็นสิ่งของ หรือว่า เรื่องราวต่างๆ ทุกอย่างไม่มี ..ว่าง..

หายใจเข้าไป ว่าง ว่างไม่มีอะไรเลยสักสิ่งสักอย่าง

กายของเรานี้ โลงๆ ว่างๆ เบา สบาย

หายใจออก ข้างนอกก็ว่าง โลง โปรง เบา สบาย

หายใจเข้า ข้างในก็ว่าง โลง โปรง เบา สบาย

หายใจออกไป ข้างนอกก็ว่าง โลง โปรง เบา สบาย

ให้เราปรับจิต ปรับกาย ปรับใจ อย่างนี้ สักแป๊บหนึ่ง จนเรารู้สึกสัมผัสถึงความว่างแล้ว ให้นานึกภาพดินเหนียวที่เราปั้นนั้นขึ้นมา คือ ทั้งสภาวะธรรมทุกอย่าง ไม่จำอะไร สักสิ่งสักอย่าง

ที่นี้.. เราก็อยกเอาเรื่องของการปั้นดินเหนียวเข้ามา เพียงแค่เรื่องเดียว นึก คิด จำ ภาพที่เราปั้นดินก้อนนั้น สีส้นของมัน นึกถึงตอนที่เรานวดมัน แล้วก็

- จำภาพดินนั้นเอาไว้
- จำภาพที่เราสัมผัสดินนั้น
- จำภาพสีดินนั้น
- จำเหตุการณ์ ที่เรานวดดินก้อนนั้น

จำแต่ภาพนั้นลูก เราอาจจะเอาความรู้สึก เหมือนตอนนี้ เรากำลังนวดดิน ด้วยความรู้สึก นึกออกนะลูกนะให้เรานึกว่า มีดินเหนียว แล้วเราก็กำลังปั้นมันอยู่ เหมือนตอนที่เราเล่นมันนะลูก ปั้นมันด้วยความคิด ปั้นมันด้วยความรู้สึก ปั้นด้วยใจ นะลูกนะ

เราก็กีบมันไป นวดมันไป ปีบมันไป นวดมันไป แล้วก็เราจับไว้แต่อารมณ์เดียวนั้นนะลูก คือ การนวดอยู่กับดินเหนียวนั้น ปีบภาพดินไป นวดมันไป เราก็ทรงสภาวะธรรม ทรงอารมณ์ไว้อย่างนั้นแหละ จำภาพนั้นให้ดี ให้คุ้นเคยกับมัน นวดไป นวดมา ภาพดินก็ยังคงเป็นดินอยู่นวดไปๆ เราก็นวดอยู่อย่างนี้แหละ แล้วก็ไม่ต้องตั้งเครียดด้วย ไม่ต้องนึกว่า ต้องเป็นอย่างนั้น ต้องเป็นอย่างนี้ปล่อยใจ สิลูก เพราะนี่คือ การทำกรรมฐาน

- ไม่ควรไปตั้งเครียดว่า ตอนนี้เราถึงฉานไหนแล้ว
- ไม่ควรไปใส่ใจ ติดในรูปแบบใด รูปแบบหนึ่ง ว่าเราทำไมทำไมเหมือนกับต้นแบบ

หรือว่า กับสิ่งที่ครูบาอาจารย์กล่าวสอนมาไม่ต้องไปนึก ไปคิดอะไรเลยลูก

ตอนนี้มีหน้าที่ คือ ปั้นดินเหนียวด้วยความรู้สึก ปั้นด้วยใจ ปั้นด้วยความคิด นะลูกนะและเราก็ยังคงอยู่กับดินก้อนนั้น อย่างผ่อนคลาย จิตเราก็เหมือน เด็กตัวเล็กๆ ที่นั่งปั้นดินเหนียวไปเรื่อย ๆ ด้วยความคิด นะลูกนะ

- มันจะเป็นการจำภาพได้ โดยอัตโนมัติ
- มันจะเป็นการสัมผัสกับดิน โดยสภาวะจิตใจของเรา
- มันจะเป็นการที่เรานั้นได้ทรงฉานอยู่ในภาพดินนั้น
- โดยที่เป็นธรรมชาติมาก
- โดยที่เราไม่ฝืน ไม่เกร็งตัวเอง

เราก็บีบไป นวดไป แล้วเราก็ยังคงอยู่กับดินก้อนนั้น ด้วยความคิด ด้วยใจ ด้วยความทรงจำของเรา เรายังคงมีภาพดินนั้น อยู่ในตัวของเรานี้แหละลูก การเห็นในที่นี้ นะลูก ไม่ใช่เห็นด้วยตาเปล่าของเรา แต่เป็นการเห็นด้วยความคิด เห็นด้วยความจำ ด้วยใจของเรา นี่แหละลูกแล้วเราก็ยังเห็นดินก้อนนั้นอยู่ บั้นไป บีบไป นวดไป เราทุกคน เอาความรู้สึก ให้เรารู้สึกว่าเรากำลังนวดดินอยู่ ดินก้อนหนึ่ง เราก็บั้นไป บีบมา มันก็อยู่ ตรงข้างหน้าเรา นั่นแหละ

นวดไป นวดมา ที่นี้เกิดอะไรขึ้น ลูก ภาพที่เราจับภาพดิน นั้นนะ มันเริ่มเปลี่ยน สี ลูก มันเปลี่ยนเอง โดยที่เราไม่ได้คิดให้มันเปลี่ยน แต่มันเปลี่ยนเอง ถ้าเกิดว่า มันเปลี่ยน สีไปแล้ว เราก็ไม่ต้องไปยึดว่า มันต้องเป็นสีนี้ ถ้าสีจากเดิมที่เราจำได้ นวดไปนวดมา มัน เริ่ม กลายเป็นสีเหลืองขึ้นมาออกสีเหลือง เหลืองอ่อน ๆ

เอ๊ะ.. ดินนี้ทำไมเริ่มเหลืองขึ้น เราเริ่มเห็นมือที่นวดชัดเจนขึ้นๆในความรู้สึก ใน ความนึกคิด ในใจของเรา เราก็มองภาพนั้นไปเรื่อย ๆ

ที่นี้.. เราก็เอาความรู้สึก เหมือนคล้ายกับว่า มือของเรา ดึงดินก้อน นั้นกว้างขึ้น เป็นสีเหลือง ใส เหลืองออกใส ๆ นะลูก แล้วเราก็นวดมันไป เหลืองก็ช่างมัน ปล่อยให้มัน เหลืองของมัน แล้วเราก็นวดมันไป คลึงไป แล้วก็ดึงออก เราก็นวดไป คลึงไป มันก็จะเป็น สีขาวขึ้นมาละ จากดินกลายเป็นสีเหลือง จากสีเหลือง ก็กลายเป็นสีขาว

ขาวในที่นี้ ก็คือ ขาว เหมือนเสื้อผ้าสีขาวเหมือนเสื้อผ้า เหมือนกระดาษ มันก็จะ เป็นสีขาว เราก็เอาความรู้สึกดึงมันให้ใหญ่ กว้างขึ้นๆ กว้างขึ้นมาก จนสุดแขนของเราทั้งสองข้าง ดินนั้น ก็ขยายตัวใหญ่ขึ้นๆ แล้วก็กลายเป็นสีขาว เราก็เอาความรู้สึกว่า บ้นดินนั้นจับ มันยุบเข้ามา ให้มันเล็กลงมา มันก็เล็กลงตามความต้องการ ตามความรู้สึกของเรา เราก็จะ รู้สึกตัวเรา เบา ลอย เหมือนว่างโล่ง อารมณ์เราก็จะอยู่กับ การเล่นกับดินก้อนนี้ละลูก

เราก็เห็นว่า ให้มันเป็นสะพานยาวๆ ทอดยาวออกไป ให้เป็นสะพานดิน เหมือนที่ เราเคยบั้น แล้วก็บ้นดินให้ออกไป แต่มันอยู่ในความคิด ความรู้สึก อยู่ในใจของเรา ที่เรา บ้นมันด้วยใจ ทำให้มันยาวๆ ออกไป แล้วก็ดึงอยู่นั้น ให้ยาวออกไปเราก็จะเห็นภาพอย่าง ชัดเจน ว่า ดินก้อนนั้นมันยาว ทอดยาวออกไป คล้ายกับถนนเส้นหนึ่ง หรือสะพาน ที่เกิดตรงหน้าเรา เราให้มันยาวสุดลูกหูลูกตา มันก็ยาวออกไป ที่นี้อาจจะเห็นแสงที่มัน ระยิบระยับๆ เหมือนเพชร แวววาวอยู่บนสีขาวนั้น เห็นระยิบระยับๆ คล้ายกับว่า ถนนนี้

มีแสง แล้วจากที่มันเรืองแสงระยิบระยับนั้น นะลูก สีขาวก็จะค่อยๆ หายไป กลายเป็น แก้วใส สะพานเส้นนี้ หรือถนนเส้นนี้ เป็นแก้วใส ทีนี้เราก็สั่งมัน หรือว่า เอาความรู้สึกว่า เราจะปั้นดินก้อนนี้ให้หมุนกลมกลับมา มันก็จะรวบตัวของมัน กลม

เราก็ดึงกลับมาหาเรา เป็นก้อนเล็ก ๆ ที่อยู่ในมือของเรา เหมือนเดิม เราก็บีบ มันไป นวดมันไป มันเป็นแสงแล้วนะ มันใสแล้วนะลูก ตอนนี้นั้นเป็นแก้วแล้วนะ เราก็บีบ มันไป ๆ เราก็สั่งมันว่า ให้ลอยขึ้นไปข้างบน แสงนั้นก็พุ่งขึ้นไปข้างบน เราสั่งมันว่า ให้สว่าง มันก็จะสว่าง คลุมลงมา เราสั่งมันว่า ให้เล็กลง มันก็จะเล็กลง สั่งมันว่า ให้แยก ออกไปเป็นหลายก้อนเลย มันก็จะกระจาย และแยกออกไปเป็นหลายๆ ก้อน แล้วก็ระยิบ ระยิบแวววาว เป็นแก้วใส

เราสั่งให้มันมารวมตัวกัน มันก็จะรวมตัวกัน เราแบมือนี้ สั่งให้มาอยู่ในมือของเรา มันก็มาอยู่ในมือของเรา

.. ใสเหมือนหยดน้ำ หยดน้ำค้างตอนเช้า ที่อยู่บนใบไม้ ใบบัวต่างๆ

.. ใส นุ่มนิ่มอยู่ในมือของเรา แล้วมันก็เปล่งประกายออกมาเป็นแสง

.. อาจจะเป็นสีเขียว สีฟ้า สีชมพู หรือว่า สีขาวใส

.. ก็แล้วแต่มัน แล้วแต่เหตุที่มันจะเป็นไป จะเกิดขึ้น

.. เราก็ปล่อยจิตปล่อยใจ ปล่อยให้มันเป็นไปอย่างนั้น เราก็ดูมันไป

ทีนี้.. เราก็สั่งมันอีก ให้มันกลายเป็นดวงแก้วใส ๆ ดวงใหญ่ แล้วก็ครอบเราเอาไว้ คล้ายกับว่า เรานั่งอยู่ในลูกแก้วใส ๆ ลูกหนึ่ง มันก็คลุมเรา จนเรามองเห็นตัวของเรา อย่าง ชัดเจน มีคน ๆ หนึ่ง หน้าตาเหมือนเรานี้ละ นั่งขัดสมาธิอยู่ในดวงแก้วใส คล้ายกับว่า ลอย อยู่กลางอากาศ แล้วเราก็จะความรู้สึกว่า มีพลังบางอย่าง ที่ทำให้เราเย็น เบาสบาย ไม่ฟุ้งซ่านไปทางไหน ไม่ปรุงแต่งอะไรอีกแล้ว และเราก็ทรงอารมณ์นี้เอาไว้ ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนเหลือเพียงแค่อารมณ์ ที่เรานั้นตั้งมั่นอยู่ในฌาน จิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ไปเรื่องอื่น เรื่อง ใดแล้ว แล้วก็วางเฉย กับอารมณ์ ไม่สนใจกับอะไรสักสิ่งสักอย่าง อยู่ในความสุขที่เบา สบาย อย่างนี้

ทรงอารมณ์ไว้อย่างนี้นะลูก ไปเรื่อยๆ จนกว่าเราจะเข้าถึง “ความสงบอันสูงสุด” ซึ่งตัวเราเองนั่นแหละ จะเป็นผู้รู้ดีที่สุดนะลูก ว่าเรากำลังทรงสภาวะธรรม สูงในระดับใด หรือว่า เบาแค่ไหน สบายแค่ไหนและบางที เราไม่จำเป็นต้องไปสนใจว่า เราอยู่ใน

อารมณ์ไหน สภาวธรรมไหน ฌานไหน ไม่ต้องไปสนใจมันหรือลูก รู้แต่ว่า เบาทบาย รู้แต่ว่า เรารวมอารมณ์ได้อย่างดีแล้ว บางทีมันก็ดับไปเลยลูก ดับเข้าไปในฌาน 4 ก็ปล่อยแล้วแต่อารมณ์ฌานจะพาไป

เราไม่ต้องไปนึก ไปปรุงแต่ง ให้มันเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ ทำอย่างนั้นนะลูก คือ การทำสมาธิในการเพ่งดิน ในแบบที่ 1 หรือว่า เราอาจจะเล่นอยู่กับดินก้อนนั้น ไปนานเท่า นาน เท่าที่เราพอใจที่จะเล่นอยู่กับมันอย่างนั้น โดยที่เรายังไม่ทรงอารมณ์ฌานก็ได้ เราแค่ เล่นไป เล่นมา สั่งมันไป สั่งมันมา เรื่อยๆ ยังไม่เข้าสู่ความสงบก็ได้

- เอาให้เรา มีพลังของจิต ให้มากก่อน
- เอาให้เราสามารถที่จะทำได้ดี ได้คล่อง
- เราก็ค่อยทรงพลังของการเพ่งดินนี้ ให้เป็นฌาน 4 ก็ได้ ลูก
- เอาให้มันคุ้นเคยก่อน นะลูกนะ

ทำอย่างนี้ละ พระยารธรรมเอ๋ย เรียกว่า “การเพ่งดิน” วิธีเพ่งดิน เป็นการนำพา จิตของตน เพื่อเข้าสู่สมาธิ

ลูกเอ๋ย.. คนที่ไม่เคยทำละลูก ควรฝึกวิธีนี้ เริ่มต้นอย่างนี้ แล้วลูกก็จะประสบ พบกับความสำเร็จได้ โดยง่ายดาย.. ลูกเอ๋ย

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ ลูกเข้าใจมากเลย ว่าทำแบบไหน

กราบขอบพระคุณพระพุทธรองค์เจ้าค่ะ ที่ทรงเมตตาสอนให้ลูกรู้วิธี การทำสมาธิ ด้วย “การเพ่งดิน ในวิธีที่ 1” ขอโปรดทรงประทานพุทธบารมี ให้ลูกทั้งหลายได้ทำได้ สำเร็จด้วย นะ พระพุทธเจ้าค่ะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. พลังพุทธบารมีนะลูก อยู่ในทุกที่ ทุกแห่งหน แต่อยู่ที่ว่า ลูกทั้งหลาย นั้น จะเข้าใจในการน้อมเข้ามาสู่ตนหรือเปล่า

ลูกเอ๋ย.. พลังดี กับพลังชั่ว มันก็มีปนกันอยู่ในวัฏสงสารนี้ ละลูก ขึ้นอยู่กับว่า เราจะดึงเอาความดี พลังที่ดีที่เป็นบุญ ที่เป็นกุศล เป็นพลังบริสุทธิ์ เข้าสู่ตัวของเรา หรือว่า เราจะดึงเอาพลังแห่งกิเลส และตัณหา คือ รัก โลภ โกรธ หลง ความอยาก และความ ไม่อยาก เหล่านั้นเข้ามาหาตน เลือกลงลูก ไม่จำเป็นต้องมีใครประทานให้เลย เพราะว่า มันอยู่กับลูกทั้งหลายอยู่แล้ว ลูกจงเลือกที่จะน้อมความดี สิ่งที่ดีทั้งหลาย เข้าสู่ตนเถิด แล้วลูกก็จะสัมผัสกับ พลังบริสุทธิ์ พลังพุทธบารมี ที่อยู่ใกล้ตัวของลูก อยู่ในตัวของลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ แล้วลูกจะประพฤติ ปฏิบัติตาม พระพุทธเจ้าค่ะ
วันนี้ ลูกจะขอกราบลาพระพุทธองค์ก่อน นะเจ้าค่ะ แล้วไว้วันพรุ่งนี้ ลูกจะมาเฝ้า
ทูลถามธรรมใหม่ พระพุทธเจ้าค่ะ

สาธุ

ตอนที่ 100 **กสิณดิน แบบที่ 2**

ในเช้าของวันที่ 22 มิถุนายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน ในดินแดนทิพย์ เพื่อเฝ้าทูลถามถึง การทำสมาธิโดยการเพ่งดิน ในรูปแบบที่ 2

เมื่อข้าพระพุทธเจ้า เมื่อได้ก้มกราบเข้าเฝ้าต่อพระพุทธองค์ท่านแล้วนั้น จึงได้เฝ้าทูลถามพระองค์ท่านไป ดังนี้ว่า..

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ ลูกจะขอทูลถามถึง *การทำสมาธิ รูปแบบที่ 2* ของวิธีเพ่งดิน ให้เกิดเป็นอารมณ์ฌาน นะเจ้าคะ เราต้องทำแบบไหน ยังไงละเจ้าคะ”

พระยารธรรมเอย.. ในแบบที่ 2 นั้น ก็เหมาะสำหรับ “คนที่พอจะมีสมาธิบ้างแล้ว” หมายถึง สมาธิในกองใดก็ได้ แต่พอจะมีสมาธิอยู่บ้าง จิตไม่ฟุ้งซ่านมาก พอจะนึกภาพอะไร ออกได้ง่ายๆ คือ ให้นึกถึงดิน ก็นึกได้ นะลูก เพราะจิตคนเรา ถ้าฟุ้งซ่านมากเกินไป ไม่มีสมาธิเลย จิตนั้นรุ่มร้อน เราร้อน ก็จะไม่นึกภาพอะไรไม่ออกหรือออกลูก

ฉะนั้น.. ในแบบที่ 2 ของวิธีเพ่งดินนี้ จึงเป็นสิ่งที่ควรที่จะมีสมาธินิดหน่อย หรือ เป็นวิธีที่เหมาะสม สำหรับคนที่มีสมาธิบ้างเล็กน้อยแล้ว

พระยารธรรมเอย.. ตั้งใจทำตามก็แล้วกันนะลูก จะได้นำวิธีการทำนี้ไปเผยแพร่ ให้กับดวงจิตทั้งหลาย ผู้มีความตั้งใจปฏิบัติทั้งหลาย ได้ฝึกฝนในการทำลูก เราจะมาเริ่มกัน ตรงที่ ปรับจิต ปรับกาย ปรับใจเสียก่อน นะลูกนะ ให้ทุกคนนั่งขัดสมาธิ หรือว่า นั่งในท่าที่ตนนั้นคิดว่า สบายที่สุด แล้วหายใจเข้าไปลึกๆ หายใจออกลึกๆ นึกถึงความว่าง สมองก็ให้ว่าง ไม่คิดอะไร จิต กาย ใจ ของเรา ให้ว่างๆ โลงๆ ไม่ต้องคิดอะไร ปล่อยจิต ปล่อยใจ ให้เบาสบาย

หายใจเข้า หายใจออก

หายใจเข้า หายใจออก

ทำจิตของตนให้ว่าง โลง ปราศจากความคิด ปราศจากความฟุ้งซ่าน ปราศจากเรื่องราวทั้งหลายทั้งปวง เราทำเสมือนว่า ตอนนี้ ว่าง ไม่มีอะไร เมื่อเราปล่อยจิต ปล่อยให้ว่างๆ แล้ว อาจจะมีการฝึก โดยการจับภาพดิน ที่เรามองไว้แล้ว จำไว้แล้ว หรือว่า อาจจะเป็นการสมมุติ นึกขึ้นมา

ให้ทุกคนนึกถึงภาพดิน ดินที่ตนนึกออก นึกภาพ อาจจะเป็นสีเหลือง อาจจะเป็นดินที่อยู่ในขันน้ำ หรือว่าเป็นผืนดิน ที่อยู่ตรงข้างหน้าตน เป็นแบบไหน ก็ได้ ลูก ให้จำให้นึกถึงภาพดินนั้น ว่าอยู่ตรงหน้าของเรา ให้เห็นด้วยความคิด เห็นด้วยความจำ เห็นด้วยใจ จำภาพนั้นเอาไว้ ลูก ท่องไปว่าตอนนี้เรากำลังอยู่กับดิน “ใช้ดิน” เป็นอารมณ์ของสมาธิ

หายใจเข้า ก็ท่องว่า ดิน

หายใจออก ก็ท่องว่า ดิน

หรือว่า จะท่องว่า หายใจเข้า “เพ่ง” หายใจออก “ดิน” อย่างนั้นก็ได้ ลูก เพื่อเราจะได้จำเอาไว้ว่าตอนนี้เราควรที่จะอยู่กับสภาวะธรรมของดิน คำท่อง ก็ท่องไป ความจำก็จำภาพของดินนั้นเอาไว้

ตอนนี้ให้เราจำภาพของดิน ที่อยู่ตรงข้างหน้าของเรา ตามที่เราสะดวก ตามที่เรานึกขึ้นมาได้ อาจจะเป็นผืนดินเล็กๆ จากที่เราปรับจิตให้ว่างแล้วนั้น ไม่มีอะไรทั้งหมดทั้งสิ้น นอกจากเห็นผืนดินเล็กๆ ที่เป็นสีเหลือง หรือว่าเป็นพื้น ลอยอยู่ตรงหน้าของเรา เราก็จับภาพดินนั้นไว้

หายใจเข้า เพ่ง

หายใจออก ดิน

เพ่ง - ดิน เพ่ง - ดิน

ท่องไป.. เราก็จับภาพนั้นไว้ด้วย ภาพดินนั้นจะออกสีแดง หรือว่าน้ำตาลแดง ๆ อาจจะมีหินเล็กหินน้อย ตะปุ่มตะป่ำ หรือว่าอาจจะเป็นภาพดินเรียบ ก็แล้วแต่ที่เรา จับภาพแบบไหนได้ จำภาพดินแบบไหนได้ หรือว่าอาจจะเป็นดินสีอื่น ที่นอกเหนือจากนี้ ก็สุดแล้วแต่ แต่ละคนที่จะทำได้ ขอเพียงแค่ให้ท่องไป แล้วจำไป

หายใจเข้า เพ่ง - หายใจออก ดิน

หายใจเข้า เพ่ง - หายใจออก ดิน

แล้วให้เราจับภาพดินนั้นเอาไว้ ลอยอยู่ตรงหน้าของเรา จากที่ภาพมันขยับไม่ได้ มันก็อาจจะเริ่มขยับ ตัวเรา ก็เริ่มเบาสบาย ภาพดินนั้น ก็เริ่มปรากฏชัดขึ้นๆ แก่เรา

จนภาพดินนั้นเหมือนจะลอยได้ ลอยไปทางซ้าย ลอยไปทางขวา บางที่มันก็หมุนๆ พลิกไปพลิกมา แล้วเราก็สั่งให้มันหยุดสั่งด้วยจิตด้วยใจเรา นี่แหละลูก ให้มันหยุด มันก็หยุด เหมือนผืนดินผืนเล็กๆ ที่บางๆ เป็นสีเหลืองมันก็กลิ้งๆ ไป กลิ้งมา เราสั่งให้มันหยุด มันก็หยุด ให้มันพลิกขึ้นมาเป็นแนวตั้ง มันก็ตั้ง เป็นแนวนอน มันก็นอน

เราก็จับภาพดินนั้นเข้าไว้ มันอาจจะลอยสูงๆ ขึ้นไป เหนือศีรษะของเราขึ้นไป เราก็เอาความรู้สึกสั่ง ดึงให้มันต่ำลงมา มันก็ต่ำลงมา อยู่ตรงหน้าของเรา ดินนั้น อาจจะเริ่มเปลี่ยนสี โดยที่เราไม่ได้นึกให้มันเปลี่ยน แต่มันเปลี่ยนเอง อาจจะเห็น เริ่มกลายเป็นสีเหลือง เราก็สั่งให้มันขยายตัวให้ใหญ่ขึ้น ดินนั้นมันก็ใหญ่ขึ้น มันสูงใหญ่ ยาว กว้างออกไป เราสั่งให้มันเล็ก มันก็เล็กลง เล็ก เหมือนตอนที่เราดูแผนที่ประเทศไทย นะลูก

เพราะว่าตอนที่เราดูว่า แผ่นดินนี้กว้างใหญ่ มันก็กว้างใหญ่ ถ้าเราดูแค่แผนที่ มันก็เล็กนิดหนึ่ง เราก็รู้ว่า เป็นลักษณะแบบนี้ เราก็สั่งให้มันเล็ก สั่งให้มันใหญ่ คุมมันเข้าไว้ หรือว่าภาพดินนั้น เราจะสั่งให้มันลอยหายไปไกลๆ มันก็หายไปไกลๆ เราสั่งมันกลับมา ดึงกลับมา มันก็กลับมา เราก็มองภาพดินนั้นไว้ ทรงไว้แบบนี้ ทรงอารมณ์ไว้เช่นนี้ ถึงแม้ว่า ดินนั้นจะเป็นสีดิน หรือว่าจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองแล้ว หรือว่าจะเปลี่ยนเป็นสีเขียว สีอื่นๆ แล้วแต่ ตามกำลังสมาธิของแต่ละคน เมื่อเราสั่งภาพดินให้ขยับเข้ามาใกล้เรา อาจจะมีขนาดที่เล็ก เราก็นึก สั่งให้ภาพดินนั้น กลายเป็นพระพุทธรูปดิน กลายเป็นองค์พระ เหมือนพระองค์เล็กๆ ที่เป็นดิน ภาพนั้น ก็กลายเป็น “องค์พระดิน”

เราจะสั่งให้สลาย แล้วกลายเป็นผืนดินที่กว้างขึ้นมา มันก็จะกลายเป็นผืนดินที่กว้างขึ้นมา ตามความคิด ความรู้สึกของเรา ตามคำสั่งของเรา เราก็จะเล่นกับมันอยู่อย่างนี้ จากภาพดิน ที่มันเป็นสีเหลือง เราก็เล่นอยู่กับมัน จับอารมณ์อยู่กับมัน มันอาจจะไม่ได้นิ่งอยู่เพียงจุดใดจุดเดียว นะลูก ภาพดินนั้นอาจจะวิ่งไปวิ่งมา เล็กบ้างใหญ่บ้าง

แต่จิตของเรา ก็ยังคงจำภาพดินเอาไว้ ตัวของเรา ใจของเรา ก็ยังคงเห็นภาพดินนั้นไว้อย่างชัดเจน ดินนั้นก็อยู่ตรงข้างหน้าของเรา แล้วมันก็อาจจะม้วนตัวเป็นลูกกลมๆ บ้าง อาจจะเป็นผืนกว้างๆ หรือว่าอาจจะเป็นผืนดินเล็กๆ เราอาจจะรู้สึก ดึงมันมาไว้ในมือของเรา แล้วก็โยกให้มันไปข้างนอก ด้วยความรู้สึกของเรา ออกไปจากมุนั้น ทำอยู่อย่างนั้น ทรงสภาวะธรรมเช่นนั้น จนกว่าเรา จะรู้ตัวของเราเอง นั่นแหละลูกว่าภาพแผ่นดินนั้น ปรากฏนิมิตของแสง ของความสว่าง และทรงพลังให้กับฌานของเรา เป็นอย่างมาก เราสั่งให้มันพุ่งขึ้นไปข้างบน มันก็จะพุ่งขึ้นไปข้างบน

สั่งให้มาที่ฝ่ามือ มันก็จะมา
โยนไปโยนมา เล่นไปเล่นมา
เล็กบ้าง ใหญ่บ้าง
สั่งให้มันเปลี่ยนสี มันก็เปลี่ยนสี สีขาวบ้าง สีเทาบ้าง สีใสบ้าง
เราก็พลิกไป เปลี่ยนมา ปรับมันไป ปรับมันมา

ถ้ากำลังสมาธิเรายังมีไม่มาก เราสั่งให้มันเป็นสีขาว มันก็ยังไม่ขาวหรือกลุก มันจะเป็นได้แค่สีเทาๆ และก็ไม่สว่าง เพราะว่ากำลังสมาธิเราไม่พอ กลัวว่าเราจะห่าง ทรงพลังของสีเทาๆ นั้นเอาไว้ ดูมันเข้าไว้ ขยายเป็นดวงกลมๆ อยู่ตรงข้างหน้าของเรา ครั้งหนึ่งสีทอง ครั้งหนึ่งเริ่มใส เราก็มองไปๆ ดูไป ก็จะมีเริ่มเห็นสี แสง ที่แวววาว เป็นสีขาว ประกายเจิดจ้า

คล้ายกับว่า มีดวงธรรมใสๆกลมๆ อยู่ตรงข้างหน้า แล้วก็จะมีแสงแวววาว จากภาพดินที่เราจับไว้แต่แรก บัดนี้ มันกลายเป็นเช่นนั้นเสียแล้ว ดวงกลมๆนั้นอาจจะใหญ่ ใหญ่มากกว่าตัวเรา มันก็แวววาว แสงประกายเจิดจ้า สว่างขึ้นมา เราสั่งให้มันเล็ก มันก็เล็กลงเหลือแค่นิดหนึ่ง เราสั่งให้มันขยายใหญ่มันก็ใหญ่ขึ้น แสงสีขาว สว่าง คล้ายกับว่า ใครเอาสปอตไลท์มาวางไว้ข้างหน้าเรา แล้วก็หงายสปอตไลท์ขึ้น แวววาว และก็สว่างอยู่อย่างนั้น บางที่มันก็ยังจะเปลี่ยนสี เป็นสีเหลืองมั่ง สว่างขึ้น เป็นสีขาวธรรมดาบ้าง เป็นสีใส เป็นแก้วแวววาวบ้าง สั่งให้มันใหญ่ มันก็กว้างออกไป กว้างออกไปๆ ใหญ่มาก จนคลุมทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้ เราเหมือนคนตัวเล็กๆ ที่นั่งอยู่ในแสงสว่าง ดวงสว่างนั้น ก็อาจจะคลุมเราขึ้นไป ความสว่างของเราตอนนี้นั้นนะมีมาก

แสงสว่างในจิตของเรา ตัวของเราในภาพการเพ่งดิน หรือว่า ดินของเรานั้นก็สว่างขึ้นมากคล้ายกับว่า เราเป็นหลอดไฟหลอดใหญ่ เป็นสปอตไลท์ ที่เรานั้นสว่างไสว ส่องไปในทุกที่ ทุกแห่งหน

ตัวเราก็สว่าง รู้สึกเบา ลอย คล้ายกับว่า เรานั้น อยู่กลางอากาศ เบาสบาย สว่างไสว อาจจะเริ่มเห็นว่า ตัวของเรา เป็นกายเล็กๆนั่งอยู่ในดวงธรรม ดวงแก้วใสๆ ที่มันเกิดมาจากการเพ่งดิน ที่มันสร้างมาจากดิน ที่เราตั้งใจที่จะเพ่ง เราก็นั่งอยู่ในนั้น สว่างไสวขาว เบาสบาย โลงๆ ว่างๆ อยู่ท่ามกลางอากาศ บางทีนะลูกนะ เรามองออกไปข้างนอก ข้างนอกจะมีดี แต่ตัวเราจะสว่าง เหมือนสปอตไลท์ ที่อยู่ท่ามกลางความมืด

ตัวของเราสว่าง แต่ข้างนอก รอบๆกายก็จะมีมืดมืด
เราก็สว่าง เราก็ทรงพลังเอาความสว่างนั้นไว้
จนเราอาจจะมีความรู้สึกเหมือนเราลอยขึ้นไปๆ เหนือความมืดทั้งหลายเหล่านั้น
ความมืด ที่เราเห็นว่ามันมืดอยู่ด้านนอก แต่เราสว่าง เราเหมือนดวงไฟ ที่ลอยสูง
ขึ้นไปๆ พอเราลอยสูงขึ้นไปอยู่เหนือความมืดเหล่านั้น ก็จะเริ่มเจอกับพลังบางอย่างคล้าย
กับเมฆ แต่เป็นสีฟ้าบ้าง ขาวบ้าง เราก็ค่อยๆ ลอยขึ้นไปๆ จนอยู่เหนือเมฆ เหนืออากาศ
ทุกสิ่งทุกอย่าง มันมีแต่ความว่างเปล่า และมีแต่สว่างที่สว่างมากที่สุด สว่างทั้งข้างนอก
และข้างใน สว่าง จำ

จนเรานั้นอาจจะรู้สึกเหมือนเราหลุดขึ้นไปอีกโลกหนึ่ง หรืออีกสถานที่หนึ่ง พื้น ก็มี
แต่สีขาว นุ่มนิ่ม เราจะรู้สึกอย่างนั้น หรือบางคน อาจจะเห็นภาพเกิดขึ้นมาจริงๆ นะ
จะเป็นที่ที่นุ่ม นุ่ม เบาสบาย ตัวเราก็สว่าง ด้วยว่า มีดวงแก้ว ดวงธรรม แสงสว่างที่เกิด
จากกสิณ เกิดจากการเพ่งดิน ตั้งแต่ที่แรก ที่เราทำ คลุมเราเอาไว้ เราก็เหมือนคนที่ไปนั่ง
อยู่บนพื้นนิ่ม ที่เป็นสีขาวไปหมด คล้ายกับว่า ที่นั่น เป็นโลกที่ไหนก็ไม่รู้ แต่สบายมาก
เราก็นั่งนิ่ง จนตัวของเราอาจจะรู้สึกว่าลอยขึ้นไปอีก ทะลุตรงนั้น สูงขึ้นไปอีก

เจอแต่ความว่างเปล่า เจอแต่อากาศ เจอแต่สิ่งมันเจียบ นิ่ง เราก็เหลือแต่
ความรู้สึก.. ลอย.. เบา เราก็ทรงอารมณ์ตรงนี้เอาไว้ ที่นี้เราก็จะไม่สนใจแล้ว ว่าดิน ว่าแสง
สว่าง ไม่สนใจแล้วว่า ความรู้สึกภายนอกของเรา มันเป็นอย่างไง เรามาในสถานที่แบบไหน
หรือว่า รู้สึกว่าอยู่ในสถานที่แบบไหน

สิ่งทั้งหลายเหล่านั้น เราจะทิ้งไป ให้เหลือแต่อารมณ์เดียว คือ อารมณ์ตั้งมั่นเป็น
หนึ่งเดียว ไม่สาดสาย เมื่อเราตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียว เหลือแค่ความรู้สึกเล็กน้อย เราก็เกิด
การวางเฉย กับสิ่งต่างๆ ทั้งหลาย รวมถึงอารมณ์ เราก็เริ่มวางๆ ใจมันสงบ ทรงสภาวะธรรม
นั้นไว้ เราก็ทรงสภาวะธรรมไว้อย่างนี้ นะลูก เราก็ทรงไว้นาน เท่าที่เราจะทำได้

อย่างนี้ละ **พระยารธรรม..** คือ การนั่งทำสมาธิ ในแบบ หรือว่าวิธีของ *การเพ่งดิน
ในแบบที่ 2* ที่เหมาะสำหรับคนที่อาจจะจะมีพื้นฐานมาบ้างแล้ว ให้นึกอะไรก็นึกออก นึกได้
จำได้

เราสามารถทำให้เป็นเช่นนี้ได้ เราอาจจะรู้สึกโล่งโปร่ง เบาสบาย ลอยขึ้นไปๆ เหมือน
ตัวลอยขึ้นไปอยู่ในจุดที่สูงขึ้นไปๆ เพราะ ณ ตอนนั้น เรารวมพลังของสมาธิได้มากแล้ว
แสงสว่างที่สว่างมาก จึงเกิดขึ้นกับเรา

เมื่อพลังของแสงสว่าง ที่สว่างมาก จากดวงแก้วดวงธรรม ที่เราสร้างมาจากการ
เพ่งดิน นะลูก ทรงพลังมาก ก็จะทำให้เรารู้สึกลอยตัว ออกจากที่ที่อยู่ออกไป บางทีเราก็
จะรู้สึกทางกายหายไปด้วย รู้สึกว่าจิตไป รู้สึกว่ากายไป เราจะลืมสถานที่ในโลก ลืมสิ่งที่อยู่
รอบข้างเรา ลืมทุกสิ่งทุกอย่าง เหลือแต่อารมณ์ การอยู่กับการเพ่งดิน อยู่กับพลังที่เรา
รับมา อยู่กับแสงสว่างดวงแก้วดวงธรรม ที่มันเกิดมาจากการสร้างด้วยการเพ่งดินของเรา
นั่นแหละ เราก็อยู่กับมัน อยู่อย่างนั้นไป ทำอย่างนั้นนะลูก

สามารถฝึกได้ โดยการนึกขึ้นมาก็พอ ไม่จำเป็นต้องไปนวดดิน จับดิน ไม่ต้อง
ทำอย่างนั้นก็ได้ แค่ฝึกภาพ และจำได้ จับภาพนั้นเข้าไว้ และทำให้ดวงแก้วดวงธรรมก่อ
เกิดขึ้นจาก ภาพของดินที่เราจับไว้เอาไว้ให้ได้ เท่านั้นก็พอ ทำอย่างนี้ละ พระยาธรรม
เอเย.. ง่ายมัยละลูก หรือว่า ยังรู้สึกว่ามันยากอยู่

พระยาธรรม : สาธุเจ้าคะ ไม่ยากเลย ง่ายมากเลยเจ้าคะ ที่ผ่านมา หนูคิดว่า
หนูทำไม่ได้ เพราะว่าหนูไม่เข้าใจสภาวะธรรม มากกว่า ทั้งที่จริงๆ แล้ว ถ้าทำแบบนี้ หนูก็
ทำได้ แต่หนูชอบคิดว่า มันไม่ถูก เพราะว่า บางทีเราไปติด กับสิ่งที่เราเคยไปดู ไปอ่าน
ไปฟังมา นะเจ้าคะ มันก็เลยทำให้เรารู้สึกว่า เราทำไม่ถูกหรือเปล่า

พระพุทธร่องค์เจ้าขา.. แล้วถ้าเกิดว่า เราทำไป มันก็ไม่ได้เป็นอย่างที่พระองค์พูด
โดยทั้งหมดมันอาจจะแตกต่างจากตรงนั้น แต่ว่าเราอาจจะทำให้ภาพของดิน เป็นดวงแก้ว
ดวงธรรมขึ้นมา สามารถเข้าถึงฌาน 4 ที่ดับความรู้ของภายนอก หรือว่าทรงพลังของ
ฌาน 4 ได้ ที่นิ่งมากแบบนี้ นะเจ้าคะ ถ้าเราทำแบบนี้ได้ ถือว่า “ไม่ผิด” ไซ้มัยเจ้าคะ

พระพุทธร่องค์ : ไม่ผิดหรอกลูก ขอเพียงแค่ว่าให้เรา ใช้ดิน เป็นที่ตั้งของอารมณ์
และทรงอารมณ์อยู่กับดิน ใช้ดินเป็นสิ่งที่ทำให้จิตของเรารวบรวมพลัง

- จนเกิดแสงสว่าง
- จนเกิดแก้วประกายพริ้ว
- จนเรานั้น เข้าสู่ฌาน 4 ได้ ก็พอ

ส่วนความละเอียดต่างๆ นะลูก มันจะเป็นแบบไหนก็ช่างมัน

แต่ละคนมีกำลังของฌาน ไม่เหมือนกัน

มีการสั่งสมบุญบารมีมา แตกต่างกัน

ฉะนั้น.. ไม่จำเป็นต้องหรอกลูก ที่มันจะต้องเป็นในรูปแบบใด รูปแบบหนึ่ง เพียงแต่
ว่าเราอาจจะเริ่มต้น โดยการนึกถึงภาพดิน แล้วก็ทำภาพดินนั้นให้เกิด ดวงแก้ว ดวงธรรม

เกิดแสงสว่าง เกิดพลังขึ้นมา เท่านั้นแหละลูก ก็ไม่ได้ผิดอะไร

พระยาธรรม : สารูเจ้าค่ะ ถ้าอย่างนั้น ลูกเข้าใจแล้วเจ้าค่ะ แท้ที่จริง ก็ไอ้ตัว
ลั้งเลสสี่ยนั้นแหละ มันทำให้เราทำไม่ได้เสียที

กราบขอบพระคุณพระพุทธรองค์เจ้าค่ะ ที่เมตตาชี้ทางสว่างให้ลูก แล้วลูกจะนำ
ธรรมนี้ไปเผยแผ่ รวมถึงไปฝึกทำด้วยเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธรองค์เจ้าค่ะ แล้วไว้วันพรุ่งนี้ ลูกจะมาเฝ้าทูลถามธรรม
ใหม่เจ้าค่ะ

สารู

ตอนที่ 101 **กสิณดิน แบบที่ ๓**

ในเช้าของวันที่ 23 มิถุนายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์
ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัม
พุทธเจ้า พระองค์ท่าน เพื่อเฝ้าทูลถามธรรม
เมื่อข้าพระพุทธเจ้า เมื่อได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธองค์ท่านแล้วนั้น จึง
ได้เฝ้าทูลถามพระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า..

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ ลูกจะมาขอ
เข้าเฝ้าทูลถามถึง *กรรมฐานแบบที่ 3* ในกอง หรือว่า วิธีเพ่งดิน ว่าควรจะมีแบบไหน
ทำอย่างไร เพื่อที่จะเข้าสู่ฌาน 4 ของวิธีทำสมาธิโดยการเพ่งดิน นะเจ้าคะ ขอพระพุทธองค์
โปรดทรงเมตตาอธิบายธรรม ให้ลูกได้เข้าใจ ด้วยพระพุทธเจ้าคะ”

พระยารธรรมเอ๋ย.. ถ้าอย่างนั้น ก็ตั้งใจประพฤติ ปฏิบัติตาม พิจารณาตาม ให้ลูก
นั้นได้รู้ ได้สัมผัส ตามความเป็นจริงของฌาน หรือว่า การฝึกตั้งแต่ตอนนี้ ไปจนจบ คำตอบ
สิ่งที่เข้าถึงได้อย่างแท้จริง ทุกสิ่งทุกอย่างที่ลูกนั้นสงสัย ก็จะเกิดขึ้นที่ตัวของลูก ลูกเองจะ
เป็นผู้ที่รู้ดีที่สุด ว่าการเข้ากรรมฐานในรูปแบบที่ 3 ของการเพ่งดินนี้ เป็นแบบไหน ยังไง
บ้าง

พระยารธรรมเอ๋ย.. ในวิธีที่ 3 ของการเพ่งดินนี้ สำหรับคนที่เคยฝึกสมาธิมาแล้ว
และก็มีกำลังสมาธิมาก มากในระดับหนึ่ง คือ มากกว่า 2 วิธีที่ผ่านมา แต่ก็อาจจะไม่ได้
มากมายอะไร แต่มากที่สุด สำหรับคนที่กำลังฝึกสมาธิ ของการเพ่งดิน ใจลูก

พระยารธรรมเอ๋ย.. ในแบบที่ 3 นี้เรา “ต้องใช้ปัญญา” หน่อยลูก คือ ต้องใช้ปัญญา
เข้าใจในสิ่งสมมุติขึ้นมา ในสิ่งของ ข้าวของ ตัวบุคคล สิ่งต่างๆ ทั้งหลาย ให้นึกให้ได้ว่า
สิ่งนั้น เป็นดิน ทำไมต้องนึกว่า เป็นดิน ก็เพราะว่าในความเป็นจริงแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างทั้ง
หลาย ต้องกลับกลายเป็นสู่ดิน ท้ายที่สุด มันก็ไม่มีอะไรเลยสักอย่าง

พระยารธรรมเอ๋ย.. ทีนี้เรามาเริ่มกันเลย นะลูก

ให้ทุกคนหลับตาลง หายใจเข้าลึกๆ

หายใจออกให้มันโล่ง โปรง เบาสบาย

สุดลมหายใจลึกเข้าไป แล้วก็ปล่อยออกมา ให้โล่ง เบา สบาย

หายใจเข้าไป แล้วก็ปล่อยออกมา

ให้มันผ่อนคลาย ให้มันคลาย ให้มันเบา ให้มันสบาย

ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่นึกถึงอะไร ทั้งหมดทั้งสิ้น

มีแค่เพียง หายใจเข้า หายใจออก

ปรับทุกสิ่งทุกอย่าง ให้ว่าง โล่ง เหมือนกับว่า “ไม่มีอะไรสักสิ่งสักอย่าง” ให้คิด เช่นนี้พอ ทำจิตให้มันว่างเสียก่อน ถ้าจิตไม่ว่าง การเริ่มต้นทำสมาธิ ก็ยากที่จะทำได้ ปรับจิตให้มัน ว่าง ตรงไหนที่มันเจ็บ มันหนัก มันเหนียว เราก็ทำให้มันว่าง

ว่างข้างนอก.. ว่างข้างใน..

เมื่อเราปรับจิตได้แล้ว ทีนี้ เราก็นั่ง ในรูปแบบของการทำสมาธิ คือ นั่งขัดสมาธิ อาจจะแบบมือไว้ที่หัวเข่า หรือว่าอาจจะนั่งในอิริยาบถใดก็ตาม เอาที่ลูกนั้น สะดวก และ สบาย

ทีนี้ค่อยๆ น้อมเอาพลังเย็นๆ ที่อยู่ภายนอกเข้ามา สัมผัสกับตัวของเรา แล้วก็นึก ขึ้นว่า ศีรษะของเรา ตรงหน้าผากของเรา มาที่คอ ที่ไหล่ ตัวของเรา เห็นที่แขน ที่ขา ตัวของเราทั้งหมดเนี่ย เป็นดิน นึกให้ออกนะลูก นึกว่าเรานะ เหมือนดิน เป็นดินโดย ทั้งหมด

หัวก็เป็นดิน หน้าก็เป็นดิน แขนขา ก็เป็นดิน เหมือนเราเป็นรูปปั้นดิน เป็นรูป ปั้นดิน ที่มีรูปร่างหน้าตา เหมือนกันกับเรา และเรานั้นละ ก็คือ ดิน เอาความรู้สึกนึกให้ได้นะลูก นึกว่า เราที่นั่งอยู่ตรงนี้ เป็นดิน มือก็เป็นดิน เหมือนรูปปั้นดินนั้น

-ไม่ใช่เนื้อ ไม่ใช่หนัง

-ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน แต่เรา เป็นดิน

แล้วเราก็จับอารมณ์ ทรงสภาวะธรรมไว้กับการที่ตัวเรานั้นนะ เป็นดิน เราก็นั่งดู แขน ดูขา ดูตัว ดูเรา ที่เป็นดินอย่างนั้น ถ้าเกิดว่าสมาธิของเรา อยู่ในระดับสูงพอที่จะ นึกภาพนั้น ภาพโน้นนึกปั๊บ เกิดขึ้นปั๊บ แล้วเนี่ยลูก เราจะสามารถทำวิธีนี้ได้ และถ้าถาม ว่า ทำไมจึงคิดว่าร่างกายเป็นดิน ก็เพราะว่า ในความเป็นจริงแล้วนะลูก ร่างกายของเรานี้ ก็มีธาตุดิน ซ่อนอยู่ และท้ายที่สุด ก็ต้องกลับคืนไปสู่ดินอยู่ดี นะลูก เราก็เลยมาจับเอาธาตุ ดินในร่างกายเรานี้ละลูก เป็นสิ่งที่เราจะนำมาเพ่ง

“ เฟ่งธาตุดิน ในร่างกายเรา” ดูตัวของเรา ดูซี่โครง ดูกระดูก ดูหัว ดูแขน ดูขา ที่มันเป็นกระดูกในตัวเรา ทำยที่สุด ก็ต้องกลับคืนสู่ธาตุดิน

ร่างกายของเรานะลูก ไม่มีอะไรเหลือหรือถูก ก็ต้องกลับคืนสู่ดินอยู่ดี เราก็มองภาพของเรา ที่มันเหมือนดินนั้น มองไปปุ๊บ ตั้งจิตตั้งมั่นเอาไว้ จะเห็นแขน เห็นขาเรา เป็นสีดิน น้ำตาลออกแดงหน่อยหนึ่ง หรือว่าจะจะเป็นสีดิน ที่เราจำภาพให้ติดตาได้ แต่ให้เราจำว่าเรานั้น คือ รูปปั้นดิน

แขนขา ตัวเรา คือ ดิน

ที่นี้ เมื่อเราเกิดกำลังของฉาน หรือว่า ความสงบเริ่มเกิดขึ้น รวมพลังได้ เราอาจจะรู้สึก ว่า ตัวเรานะเล็กนิดเดียว และก็เป็นที่ดินนิ่งขัดสมาธิ

เราอาจจะเห็นว่า ตัวเราใหญ่ แล้วก็เป็นที่ดิน เห็นว่า ดินเริ่มกลายเป็นสีเหลืองอ่อนๆ กลายเป็นสีขาว กลายเป็นแสงสว่าง เป็นแก้วประกายพริก ตอนนี้นะลูกนะ เราจะรู้สึกว่า ตัวเราเป็นอย่างนี้ละ

รู้สึกเล็ก รู้สึกใหญ่ รู้สึกว่า เป็นรูปปั้นที่มีสี ออกสีเหลืองแล้ว รูปปั้นดินนะ แล้วก็ออกสีขาว มีแสงสว่าง ที่นี้เราก็จะเล่นไปมา กับความรู้สึกตรงนี้ ดึงกลับมา ดูร่างกายของเรา ที่ตั้งอยู่ ทรงสภาวะธรรมอยู่ ดูว่าเป็นดิน แล้วดินนั้นก็สลาย ระยิบระยับ กลายเป็นแสงสีขาว กลายเป็นแสงสว่าง แล้วก็ดึงมาดูดินในตัวของเรา ดูว่าเราเป็นดิน ที่นั่งอยู่นี้ เป็นดิน แล้วก็เห็นความเสื่อมสลายของดิน ว่ามันสลายไป แล้วก็เห็นคนๆหนึ่ง ที่นั่งแบบเรานี้แหละ ที่อยู่ตรงเรานี้แหละ จากที่มันเป็นสีดิน มักกลายเป็นสีขาว สว่างไสว

เราก็อาจจะนึกถึงภาพดินขึ้นมาอีก รูปภาพดิน ดินที่นิ่งเป็น “รูปปั้น” อยู่ตรงนี้ นึกถึงภาพดินปุ๊บ ภาพดินนั้นก็หายไป หายไป โดยภาพมันอาจจะสลายจากความเป็นดิน กลายเป็นสีขาวใส นึกถึงภาพดินเข้ามาอีก เห็นแต่ดินสีเหลือง แล้วมันก็สลาย จนเรานั้นใส เป็นแก้วประกายพริก เราจะรู้สึกว่าตัวของเราที่นี้แหละ เป็นแก้วใส

จากที่มันเป็นดิน เป็นรูปปั้นดิน ที่มีหน้าตาเหมือนเรา จากร่างกายที่เราสมมุติว่า มันเป็นดิน เห็นมันเป็นดินปั้น เห็นมันเป็นรูปปั้นดิน มันก็เริ่มที่จะไม่เห็นดินเหล่านั้นแล้ว กลายเป็นแสงสว่างสว่างจ้า ตัวเบาลอย สงบ เห็นความไม่มีอยู่ในเรา เห็นความเสื่อมสลาย กลับคืนไปสู่ดิน ในกายหยาบนี้ แล้วก็เห็นแสงสว่าง ที่มันเกิดขึ้นในเรา แล้วเราก็นึกภาพดินขึ้นมา ดินที่เป็นรูปปั้นแบบเรา แล้วภาพดินนั้นก็หายไปทันที เหลือแต่เพียงแก้วใสๆ นึกภาพดินขึ้นมา ที่นี้ภาพดินไม่เกิดขึ้นแล้ว

.. นึกขึ้นมา ก็เป็นแก้วใส

.. นึกขึ้นมา ก็เป็นแก้วใส

จะเปลี่ยนนิดหน่อย ก็มีแต่สีเหลืองหน่อยๆ นิ่ง หรือว่าสีเหลืองอ่อนๆ แล้วก็เห็นแสงขาว สว่าง ตอนที่เรานั้นไม่เห็นดินแล้ว ที่เป็นรูปปั้นดินอยู่ในเราหายไปนั้นเห็นแต่แก้วใส ตอนนั้นนะลูก ตัวเราก็จะสว่างมา ตัวเราจะเบาลอย

เราจะสั่งให้เราเห็นเราตัวเล็กๆ ก็จะไม่เล็ก

เราสั่งให้เห็นตัวเราใหญ่ๆ ก็จะไม่ใหญ่

เราจะสั่งให้มันลอยออกไป

เราก็มีความรู้สึกเหมือนลอยออกไป

ให้ดึงกลับมา มันก็กลับมา สั่งให้ภาพที่เป็นตัวบุคคลที่นิ่งขัดสมาธิอยู่นั้นนะ เป็นลูกกลมๆ มันก็กลม

สั่งให้มันแบนออกมา เหมือนพื้นดินกว้างขวาง สั่งให้แบน มันก็แบน ตัวเรารูปร่างเรา ตัวคน ที่นิ่งขัดสมาธิอยู่ หายไปหมดแล้ว เหลือแค่เพียงแค่อ่อนพลัง แสงสีขาว สว่างเจิดจ้า ที่เราใช้ความรู้สึก สั่งให้มันเป็นไปตามนั้นได้

สั่งให้มันเป็นใบไม้ ที่ใส สวยก็ได้ สั่งให้มันเป็นใบไม้นั้น หรือว่าจะสั่งให้มันรูปร่างแบบไหน ยังไง มันก็ปรากฏ เกิดขึ้นชัดเจน แก่ความรู้สึกของเรา จนเรารู้สึก ไม่มีตัว ไม่มีเรา เบาสบาย เหลือแต่ความรู้สึกที่ยังรู้สึก ว่าเบา ว่าสว่าง ว่าสบาย รู้สึกว่า ต้องคุมพลังก่อนนี้ให้อยู่ใต้อำนาจของการสั่งของเรานี้ ให้มันเย็นมาก มันก็จะมีพลังขาว เย็นมาก เราจะสั่งให้มันเป็นอะไร ก็ได้ ตามใจเรา

ทำอย่างนี้ คือ การฝึกสมาธิ การเพ่งดิน ในรูปแบบที่ 3 ซึ่งอาจจะดูเหมือนซับซ้อน ละเอียดอ่อน แต่มันเป็นสิ่งที่ คนที่พอจะมีกำลังของสมาธิมากแล้ว ในระดับที่ 3 นั้นก็สามารถใช้วิธีนี้ได้ ลูก

หรือว่าเราอาจจะนึกถึงบ้าน บ้านที่เป็นดิน เห็นภาพบ้านหลังหนึ่ง ที่เป็นดิน แล้วก็ตั้งใจดูภาพบ้าน ที่เป็นดินนั้น แล้วก็ดูความเสื่อมสลายไป ของบ้านหลังนั้น สีดิน ก็จะสลายไป กลายเป็นสีอื่น เช่น อาจจะเป็นสีเหลืองอ่อน สีขาว จนบ้านหลังนั้นเป็นแก้ว ประกายพริ้ว ส่องแสงสว่าง เราสั่งให้เล็ก สั่งให้ใหญ่ สั่งให้วิ่งไปข้างหน้า หรือวิ่งไปข้างหลัง สูงขึ้น หรือต่ำลงได้ สั่งให้เป็นบ้านหลังใหญ่ๆ ที่สว่างคลุมเราไปหมด เหมือนว่า เราตัวเล็กๆ นิ่งอยู่ในบ้านหลังใหญ่ๆ ที่สว่าง อย่างนั้นก็ได้

หรือว่าเราจะจับภาพต้นไม้ ขอนไม้ ที่มันเป็นดิน ต้นไม้เป็นดิน ขอนไม้เป็นดิน เราก็มองมันไป ในรูปแบบของดินนั่นแหละให้จำภาพของดิน ให้ได้ แล้วก็เห็นความเสื่อมสลายในการเป็นต้นไม้ก็ดี ขอนไม้ก็ดี คือ เราจับอะไรก็ได้ ที่เรานึกภาพว่า “สิ่งนั้นเป็นดิน” เป็นดิน แล้วก็สลายกลับคืนสู่ดิน เมื่อพลังจิตของเรามากพอ

หรือว่าอาจจะมองเห็น มองเห็นเป็นพระพุทธรูป แต่เป็นพระพุทธรูปดินปั้น ที่ทำมาจากดิน เราก็มองภาพพระพุทธรูปนั้นไป ทีแรกเราก็มองว่า เป็นดิน เป็นพระพุทธรูปที่ปั้นด้วยดิน เราก็จับภาพไว้ จับปุ๊บ ก็จะกลายเป็นสีเหลือง สีแดงอ่อนๆ แล้วก็กลายเป็นสีเทาๆ แล้วก็กลายเป็นสีขาว สว่าง ใส เป็นแก้ว อาจจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองอีก แล้วก็ เป็นสีขาว แล้วก็ เป็นแสงสว่าง ใส เป็นพระพุทธรูปที่กลายเป็นแก้ว จากภาพที่เราเห็น พระพุทธรูป เป็นพระพุทธรูปจริง

เมื่อจิตเรามีพลัง ก็จะเปลี่ยนแปลงไปเป็นพระพุทธรูปแก้ว องค์ขนาดเล็ก เราขอ ให้กลายเป็นพระพุทธรูปแก้ว องค์ขนาดใหญ่ ขยายออกมา กว้างขึ้นๆ ใหญ่ตามที่เราขอ ให้เป็นเช่นนั้น อาจจะขอให้ เป็นพระพุทธรูปแก้วองค์เล็ก ที่ลอยมาอยู่ในมือ หรือว่าลอยสูงขึ้นไป อยู่เหนือศีรษะ สูงขึ้นไป หรือว่า จะขอให้พระพุทธรูปใหญ่เท่ากับภูเขา อยู่ตรงข้างหน้า เรา เราสามารถที่จะขอให้ ภาพของการฟ่งดิน ที่กลายเป็นแก้วนั้น เปลี่ยนแปลง ตามที่ เรามีความปรารถนาจะให้ เป็น เพื่อที่จะฝึกพลังของเรา ให้นิ่ง ให้จับภาพ อยู่กับดินที่เรา สมมุติขึ้นมา

เราไม่จำเป็นหรือกลัว ที่จะต้องไปติดรูปแบบ ว่าต้องเป็นการนั่งดูดินอย่างเดียว เราสามารถจับภาพดินนั้น แล้วนึกให้เป็นเรา ว่าเราเป็นดิน ว่า เป็นบ้านดิน เป็นคนที่ เป็นดินอย่างสมมุติว่าถ้าเรานั่งสมาธิไป นึกถึงภาพใคร หรือว่า มีภาพใครผุดขึ้นมา เราก็นึกให้ เขาเป็นดินซะเลย

ถ้ามีภาพของบุคคลที่เรารัก บุคคลที่รักเรา ตัวของเรา สิ่งที่เราหวงแหนต่างๆ ปรากฏภาพใดขึ้นมา เราก็จับเป็นภาพดิน แล้วก็เห็นความเสื่อมสลายของมันไป เหลือแต่ แก้ว อะไรปรากฏขึ้นมา เราก็จับภาพให้เป็นดิน แล้วก็ฟ่งให้เป็นแสงสว่าง ภาพดิน ก็สลายไป ยิ่งเราจับเป็นภาพดิน แล้วทำให้สลายไป เหลือแต่แสงสีขาวได้มากเท่าไร ตัวเราก็ จะเบาลอยสบาย ได้มากเท่านั้น นึกเห็นตัวเรา ก็เห็นเป็นดินปั้น แล้วก็สลายไป เป็นรูปปั้น ดินที่สลายไป มีแต่แสงสีขาว

เห็นภาพพี ภาพน้อง ภาพใคร เราก็นึกถึงเขาว่า เขาเป็นรูปปั้นดิน แล้วก็สลายไป นึกถึงอะไรขึ้นมา หรือว่ามีอะไรผุดขึ้นมา เราก็สลายไป ด้วยการนึกให้เขาเป็นดิน แล้วก็สลายไป มองเห็นความจริงว่า ท้ายที่สุดทุกสิ่งต้องสลายกลับคืนสู่ดิน กลับคืนสู่ความไม่มี เรายกขึ้นมาเป็นดิน แล้วก็ให้สลายไป นึกถึงภาพของศาลาที่วัด ก็ให้เป็นดิน นึกถึงภาพของพระธาตุเจดีย์ ก็ให้เป็นดิน

นึกถึงอะไร ก็นึกให้เป็นดิน แล้วก็มองภาพดิน นั้นให้เสื่อม ให้สลาย สลายไปจากความเป็นดิน ให้เหลือแต่แสงสีขาว เป็นแก้วใส เป็นประกายพริก ที่มันสว่างไสว ยิ่งเราทำอย่างนี้เข้าไปเรื่อยๆ เห็นอะไรเราก็ให้สลายไปหมด เห็นภาพเราก็สลาย ทุกอย่างสลาย เราก็จะสามารถ ตัดภาพของดินออกไป สลายไปๆ

- ความตั้งอยู่ของมัน ก็ “จะไม่มี”

- จะเหลือแต่ความเบาสบาย

คล้ายกับว่า เรานี้ อยู่ในที่ที่มีแต่แสงสว่าง เบาสบาย โลง โปรง จิตเราเมื่อเบาสบายนั้น เราก็ทรงอารมณ์นี้ไว้ ไปเรื่อยๆ จนกว่าเรา จะเบา จะสบาย จะรู้ได้ด้วยตัวของเราเอง ว่าเราทรงสภาวะธรรม อยู่ในฉานไหนแล้ว ก็จะเป็นอย่างนี้แหละลูก *กรรมฐานในรูปแบบที่ 3 ของการเพ่งดิน* ซึ่งเหมาะสำหรับ คนที่มีพลังของการทำสมาธิมากแล้ว ในระดับที่นึกได้ ที่คิดได้ มีปัญญาที่จะ พิจารณาเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป พิจารณาด้วยตัวปัญญา ของสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้น ให้เป็นภาพดิน แล้วก็เพ่งภาพดินนั้น ให้แปลงรูปเปลี่ยนแปลงไปเป็นสีขาวใส ให้เป็นแสงสว่าง

- ให้อ่างจากการมีธาตุดิน

- ให้ความหนักนั้นหายไป ให้เหลือแต่ความเบา สบาย

ทำอย่างนี้แหละลูก เมื่อเราทำอย่างนี้บ่อยๆ เราก็จะเห็นความไม่เที่ยงแท้ ความเป็นจริงของทุกอย่าง ที่มันเกิดปุ๊บ แล้วก็สลายไป ๆ เหลือแต่เพียงแสงสีขาว ที่สว่างไสว เราก็ทรงสภาวะธรรมเช่นนี้ไว้

พระยารธรรมเอ๋ย.. พอจะทำได้มั๊ยละลูก สับสนอะไรบ้างหรือเปล่า

พระยารธรรม : สาธุเจ้าคะ ก็พอจะทำได้อยู่เจ้าคะ ไม่ค่อยสับสน เพราะว่าหนูก็ลองทำดูแล้ว ก็เข้าใจดีเจ้าคะ ก็ไม่ยากอะไร เราแค่นึกว่า ตัวเราเป็นรูปปั้นดิน แล้วก็เพ่งรูปปั้นนั้นให้สว่าง ให้สลายจากความเป็นดิน ถ้าเรานึกถึงใคร หรือว่า มีใครผุดเข้ามาในสมาธิเรา เราก็นึกให้เขาเป็นดิน แล้วก็ให้สลายไป เห็นแสงสว่าง ถ้ามีภาพของบ้าน

ของรถ ของทุกสิ่งทุกอย่าง ที่มันผูกขึ้นมา ก็ให้เรานึกถึงสิ่งนั้น ให้มันเป็นดินเลย ปากกา ก็ให้เป็นปากกาดิน สมุด ก็เป็นสมุดดิน เป็นรูปร่างของดิน นะเจ้าคะ เราเห็นอะไร เราก็นึก ให้เป็นรูปร่างดินโดยทั้งหมดเลย แล้วเราก็เพ่งมัน เพ่งให้มันเห็นการเปลี่ยนแปลงของดิน นั้น ภาพดินมันก็จะสลายไป เห็นแต่ความใส ความสว่าง ที่อยู่ในภาพเหล่านั้น

แล้วเราก็ทำไปเรื่อยๆ จนเรารู้สึกว่า มันไม่มีอะไรสักอย่าง มีแต่แสงสว่างไปหมด เลยอย่างนี้เจ้าคะ ก็ไม่ได้ยากอะไรนะเจ้าคะ

พระพุทธรองค์ : ก็ดีแล้วละ ถ้าอย่างนั้น ก็ลองไปฝึกดูนะ ในรูปแบบที่ 3 นี้ลูก ก็เหมือนที่ลูกกล่าวมานั้นแหละ จับภาพอะไรก็ได้ ก็นึกภาพนั้นให้มันเป็นดินซะ แล้วก็เพ่ง ภาพนั้น ให้มันสลายจากความเป็นดิน ด้วยกำลังสมาธิ ทำอย่างนี้แหละ แล้วลูกก็จะเข้าถึง ฌานได้ง่าย

พระยารธรรม : สาธุเจ้าคะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธรองค์ ที่ทรงเมตตาชี้ทางสว่าง ให้ลูกได้เข้าใจ ว่าการ ฝึกสมาธิ ในรูปแบบที่ 3 เป็นแบบไหน ของการเพ่งดิน นะเจ้าคะ

แล้วไว้วันพรุ่งนี้ ลูกจะมาเฝ้าทูลถามธรรมกับพระพุทธรองค์ใหม่ อีกนะเจ้าคะ วันนี้ ต้องขอกราบลาไปก่อน เจ้าคะ..

สาธุ

ตอนที่ 102 **ประโยชน์ของกสิณดิน**

ในเช้าของวันที่ 24 มิถุนายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานกุสววรรค์
ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธรูปดา องค์พระสัมมาสัม
พุทธเจ้า พระองค์ท่าน ณ ดินแดนธรรม ในโลกทิพย์
เมื่อข้าพระพุทธเจ้า เมื่อได้ก้มกราบเข้าเฝ้าต่อพระพุทธรูปองค์ท่านแล้วนั้น จึงได้เฝ้า
ทูลถามพระพุทธรูปองค์ท่านไป ดังนี้ว่า..

“ข้าแต่องค์พระพุทธรูปดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. ที่ผ่านมา พระพุท
ธูปก็ได้ทรงสอน 3 วิธีของการเพ่งดิน เพื่อที่จะทำให้เกิดสมาธิ ให้ลูกทั้งหลายได้ศึกษา
เรียนรู้แล้ว แต่ที่นี้ ลูกยังไม่ทราบว่า ประโยชน์ของการทำสมาธิ ด้วยการเพ่งดินนั้น
จะเกิดประโยชน์เช่นไรแก่คนที่ทำ นะเจ้าคะ หรือว่า เราสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์
อะไรได้บ้าง ขอพระพุทธองค์โปรดทรงชี้ทางสว่าง แสดงธรรมข้อนี้ให้ฟังด้วย พระพุทธรูปเจ้า
คะ จะได้ว่า จะนำไปใช้งาน ในแบบไหน เกิดประโยชน์อะไร นะเจ้าคะ”

พระยารธรรมเอ๋ย.. ถ้าอย่างนั้น ก็นั่งให้ดี ตั้งใจฟังนะลูก ธรรมเนียมในแบบ หรือว่า
วิธี ของการเพ่งดิน ทั้ง 3 แบบนั้น ไม่มีความแตกต่างอะไรกัน ซึ่งมันคือ “ธรรมเนียมในแบบ
เดียวกัน” แต่ว่า แค่เริ่มต้นแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับว่า ดวงจิตไหนที่พร้อม หรือว่า ทำในแบบ
ไหนได้ ก็เลยให้เลือกทำเอา ตามความถนัดของแต่ละบุคคล ลูก และถ้าเกิดว่าทุกคน หรือ
ว่าบุคคลผู้ใด ที่สามารถฝึกฝนจนชำนาญ กับการทำสมาธิในกอนี้แล้ว ประโยชน์ที่จะได้
ก็คือ “การทำให้จิตนั้นสงบ” ใจลูก

การทำให้จิตของบุคคลผู้ที่ทำนั้น สงบ มีพลังของจิต จุดหมาย หรือว่า ประโยชน์
อันสูงสุด ก็คือ ****การเข้าถึงพระนิพพาน**** ใจลูก

พระยารธรรมเอ๋ย.. ธรรมเนียมกอนี้ จะช่วยให้ลูกทั้งหลาย ผู้ที่ฝึกฝนทำนั้น

- ทำสมาธิ ได้ง่ายขึ้น
- ทำได้รวดเร็วขึ้น
- และเป็นธรรมเนียม ที่สามารถรวบรวมพลังของสมาธิได้มาก จิตจะเกิดพลังมาก

อาจทำให้ลูกนั้น เห็นความเป็นทิพย์ คือ อาจจะรู้อดีต รู้อนาคต เห็นโลกทิพย์ได้ เกิดสภาวะธรรมของการเปิดโลก อีกโลกหนึ่ง ให้ลูกได้รู้ ได้เห็น

พระยารธรรมเอ๋ย.. ประโยชน์ของการทำสมาธิ โดยการเพ่งดินนี้ ก็จะช่วยให้ลูก ได้มีปัญญา รู้แจ้ง เข้าใจตามความเป็นจริงของสรรพสิ่งทั้งหลาย เพื่อถอด เพื่อถอน เพื่อที่จะเข้าสู่พระนิพพาน นะลูก

การทำกรรมฐาน ก็มีจุดมุ่งหมายเดียว ไม่ว่าจะเป็นกองไหนก็ตาม ลูก คือ ทำให้จิตสงบ ให้เกิดพลังของสมาธิ เมื่อเกิดพลังของสมาธิ คำหุนจิตแล้ว จิตดวงนั้นก็สว่าง รู้แจ้ง เมื่อสว่าง รู้แจ้ง ก็คือ ปัญญา ที่แตกฉาน รู้แจ้งในสรรพสิ่งทั้งหลาย แล้วก็พบกับพระนิพพาน ในที่สุด

ลูกเอ๋ย.. ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น กับคนที่ฝึกวิธีการทำสมาธินี้ ก็จะเกิดขึ้น เช่นนี้แหละลูก

พระพุทธรองค์เจ้าขา.. การทำสมาธิ ด้วยการเพ่งดิน จะช่วยให้เรานั้นมีพลังได้มาก ทำสมาธิได้ง่าย และช่วยให้เราแตกฉาน รู้แจ้งในทุกสิ่งทุกอย่าง ตามความเป็นจริง พบพระนิพพาน นั่นคือ ประโยชน์ของผู้ที่ทำ

พระพุทธรองค์เจ้าขา.. แล้วหนูเคยได้ยินว่า กรรมฐานในกองของการเพ่งดิน หรือว่าวิธีของการเพ่งดินนั้นนะ จะช่วยให้เรามีอิทธิฤทธิ์ สามารถแสดงอิทธิฤทธิ์ หรือว่าแสดงสิ่งที่เป็นปาฏิหาริย์ เกิดขึ้นได้ เช่น ของที่เป็นของเหลว เราก็อิच्छิฐานให้เป็นของแข็ง หรือเช่น หลวงปู่บางองค์ ที่อาศัยในการทำให้ น้ำ ผืนน้ำแข็ง แล้วก็เดินข้ามน้ำ ทำให้อากาศแข็ง แล้วก็เดิน หรือว่าขึ้นไปนั่งบนอากาศได้ แบบนั้นนะเจ้าคะ หนูก็เลยสงสัยว่า ถ้าเราทำกสิณดิน หรือว่าการเพ่งดิน จนสำเร็จถึงฉาน 4 ฝึกไปเรื่อยๆ จนกว่าเราจะมีสมาธิเชี่ยวชาญ กับกรรมฐานกองนี้แล้ว มันจะเกิดฤทธิ์แบบนั้น จริงๆ หรือเปล่าเจ้าคะ แล้วถ้าเกิดขึ้นจริงๆ คนที่ทำนั้น ก็ต้องควรระมัดระวัง ความลุ่มหลงแบบไหน ละเจ้าคะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. การทำสมาธิ ฝึกฝนจนเชี่ยวชาญ ชำนาญ ในการทำ การทำสมาธิได้โดยง่ายดาย โดยทรงมานเอาไว้อย่างมีพลังอยู่แล้ว ย่อมทำให้บุคคลผู้ที่ทำเกิดสภาวะธรรมที่วิเศษ หลายอย่าง และวิเศษ ในที่นี้ ก็ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว นั้นแหละลูก คือ ทำให้รู้แจ้ง เข้าใจ เห็นตามความเป็นจริง ในสรรพสิ่งทั้งหลาย และที่จะทำให้เกิดฤทธิ์เกิดสิ่งที่เป็นอนินิหาร ก็สามารถเกิดขึ้นได้ ลูก แต่ว่า บุคคลผู้ที่แสดงฤทธิ์ได้นั้น ต้องมีการสั่งสมกรรมฐาน ในรูปแบบของการเพ่งนี้ ให้ครบ 8 ใน 10 กอง หรือว่าให้ได้ 10 กอง

แล้วก็ทำอย่างเชี่ยวชาญ ชำนาญเป็นอย่างดี เสียก่อนลูก จึงจะสามารถแสดงฤทธิ์ได้

พระยารธรรมเอ๋ย.. และการแสดงฤทธิ์ได้ ก็ไม่ใช่ว่า พอทำได้แล้ว ก็จะลุ่มหลงในการทำได้นั้น ลูก เราควรที่จะมีสติ ระลึกรู้ ให้เรานั้นควรที่จะรู้อยู่เสมอว่า สิ่งใดที่เราควรทำ เพื่อประโยชน์ อันสูงสุดแก่เรา ควรที่จะใช้สิ่งที่ได้มา ให้เกิดประโยชน์ เป็นอย่างดี เกิดประโยชน์อย่างมาก และแท้จริง ให้กับตัวของเรา คือ ****การเข้าสู่พระนิพพาน****

พระยารธรรมเอ๋ย.. ไม่ใช่ความลุ่มหลง ลูก ไม่ใช่ทำได้ ทำสำเร็จแล้ว ก็จะลุ่มหลง **ลูกเอ๋ย..** ควรระมัดระวัง ความลุ่มหลงในสิ่งที่ก่อเกิด แล้วก็ทำได้ เพราะแท้ที่จริง แล้วลูก การที่เราฝึกสมาธิ ในแต่ละรูปแบบนั้น เราก็แค่ฝึกเพื่อ ให้จิตเราเกิดความสงบ

- สงบ เพื่อสว่าง

- สว่าง เพื่อรู้แจ้ง เข้าใจตามความเป็นจริง

และมีพลังที่จะพาจิตตนให้อยู่เหนือความลุ่มหลงทั้งปวง เพื่อพบนิพพานเท่านั้น ลูกแต่ไม่ได้ทำ เพื่อให้เรานั้นไปติด ไปลุ่มหลงกับสิ่งที่มันก่อเกิด ความวิเศษ ไม่ได้ช่วยให้เราเข้าถึงนิพพาน ลูก การแสดงอิทธิฤทธิ์ได้ ก็ไม่ได้แปลว่า จะพาให้เราเข้าสู่นิพพาน ได้ลูก อย่ลุ่มหลงกับมัน คือ สิ่งที่ทุกคนควรรู้ และเตือนตนเองอยู่เสมอ ลูก

พระยารธรรมเอ๋ย.. การที่เราสามารถฝึกจนเกิดฤทธิ์ หรือว่า เกิดบางอย่าง ที่เป็นคุณวิเศษแก่ตัวของเรา มันเป็นเรื่องที่บอกกับเราว่า เป็นจุดที่มีพลังสูงสุดแล้ว มันแค่บอกการปฏิบัติของเรา ว่าเราทำได้ดี แค่นั้น แล้วเราก็จะได้รู้ว่า เราควรที่จะฝึกฝนตน ทำตนไปถึงจุดไหนดี แค่นั้นแหละลูกทำให้เรา รู้ เข้าใจ ถึงสิ่งที่มันซ่อนอยู่เบื้องหลังชีวิตของเรา อย่างแท้จริง แต่ไม่ได้ทำให้เรานั้นไปหลง ไปติดอยู่กับสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ลูก การติดในคุณสมบัติพิเศษ หรือว่าติดอยู่ในสิ่งที่ตนทำได้ ไม่ว่าจะเป็นการ ติดในการทำความดี ติดในโลกทิพย์ ที่ตนเห็น หรือว่าไปติดอยู่ในฌาน ที่ตนได้ ติดอยู่กับสิ่งที่ตน สามารถแสดงฤทธิ์ได้ สิ่งเหล่านี้ ล้วนแล้วแต่ จะเป็นเหตุตัตตรอน ไม่ให้ลูกนั้นพบนิพพาน

ลูกเอ๋ย.. จงจำไว้เกิดลูก ว่าการทำกรรมฐานนั้นไม่ว่าจะเกิดสิ่งที่เป็นคุณวิเศษ กับตนมากเท่าไรก็ตาม ตนไม่ควรลุ่มหลง ลูก เพราะมันเป็นเหตุตัตตรอน

พระยารธรรมเอ๋ย.. ที่มันสามารถก่อเกิด ให้เป็นสิ่งที่เป็นอภินิหาร หรือว่าเป็นฤทธิ์ เป็นสิ่งที่สามารถแสดงคุณวิเศษได้นั้น ก็เพราะว่า มันเป็นพลังงานที่อยู่ แล้วก็ซ่อนอยู่ในความเป็นจริงของชีวิต ซึ่งผู้ที่ปฏิบัติและค้นหา ย่อมเจอเป็นธรรมดา เหมือนใต้พื้นดิน มีบ่อทองคำ เมื่อขุดไปเรื่อยจนถึงในจุดนั้น ก็ย่อมต้องเจอทองคำ แต่ที่ตรงนั้น ก็เป็นสิ่งหลอก

ตาหลอกใจ หลอกให้เราติดอยู่แค่ตรงนั้น และผ่านตรงนั้นไป ไม่ได้ มันคือ ความลุ่มหลงที่
ละเอียด และควรระมัดระวังเอาไว้ ว่าตนจะไปติดอยู่แค่นั้น ลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าคะ

พระพุทธรองค์เจ้าขา.. ถ้าอย่างนั้นแล้ว เมื่อเราเกิดฤทธิ์ เกิดสิ่งที่เป็นคุณสมบัติ
วิเศษ เราควรจะต้องทำแบบไหน ยังไง นอกเหนือจากการที่เราจะไปลุ่มหลง ติดอยู่กับมัน
เราไม่ควรลุ่มหลง ควรเห็นเป็นธรรมดา แล้วเราจะสามารถที่จะใช้มันในทางที่เกิดประโยชน์
ได้อย่างไรบ้างละเจ้าคะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ล้วนแล้วแต่มี “มุมที่ดี และไม่ดี” มีทั้ง
คุณและโทษ ลูก ขึ้นอยู่กับเราที่จะเลือกที่ทำ สิ่งที่ดี หรือไม่ดี

ถ้าเกิดว่าเราปฏิบัติ จนจิตเราสามารถที่จะมีมานที่แข็งแกร่งพอ ที่จะแสดงฤทธิ์ได้
เราก็เอาไว้ใช้ ยามที่จำเป็น เช่น พระที่อยู่ในป่า นักบวชที่เจอกับอันตรายต่างๆ หรือว่า
มีเหตุที่เราจะต้องใช้ เพื่อที่จะป้องกันตัวของเราเอง ไม่ให้ตกไปอยู่ในจุดที่อันตราย คือ
สิ่งวิเศษ ที่มันเกิดขึ้นเหล่านี้ เกิดขึ้นก็เพื่อให้เรานำไปใช้ในสิ่งที่เกิดประโยชน์ ให้สะดวก
สำหรับการปฏิบัติ อยู่ในป่าในเขา

การดำรงชีวิตที่ตนนั้นจำเป็นที่จะต้องใช้ในบางครั้ง บางสิ่งที่จำเป็นจริงๆ ก็สามารถ
ใช้ได้ เพื่อที่จะดูแลตน ในการประพฤติ ปฏิบัติ จนกว่าจะเข้าสู่พระนิพพาน ลูก ถ้านำมา
ใช้เช่นนี้ ก็จะเกิดประโยชน์ เช่นอย่าง การเพ่งดินเป็นอารมณ์นั้น ก็จะมีคุณสมบัติของสมาธิ
ในกองนี้ คือ การอธิษฐานให้ของเหลว เป็นของแข็ง เช่น ถ้าเกิดว่า เราจำเป็นที่จะต้อง
ข้ามน้ำ หรือว่า เผชิญกับสิ่งที่มีมันเป็นอันตราย เราก็อธิษฐานให้ช่วยเรา ในรูปแบบของมัน
ได้ ลูก แต่ไม่ใช่การไปลุ่มหลง หรือยึดติด หรือว่าไปติดอยู่กับความสุขความสบาย ของการ
เล่นฤทธิ์ ของการแสดงคุณสมบัติ ที่มันเกิดขึ้นในฌานสมาธิ หรือว่าเกิดขึ้นจากการฝึกฝน
สมาธิ โดยความลุ่มหลง ไม่ใช่อย่างนั้น ลูก

พระยารธรรม : อ้อ เข้าใจแล้ว พระพุทธเจ้าคะ

ถ้าเกิดว่า เราทำกรรมฐานกองนี้ จนเรามีมานที่แข็งแกร่งแล้ว ต่อให้มันเกิดสิ่งที่มีมัน
วิเศษเพียงใด ก็ตาม เรา อย่าไปหลงอยู่กับมัน เช่น อย่าติดอยู่กับสุขในสมาธิ อย่าไปหลง
กับสิ่งที่เราสามารถทำได้ แล้วก็อย่าไปจมอยู่ กับสิ่งทั้งหลาย ที่มีมันหลอกเราว่าดีแล้ว
เหล่านั้น ให้เรารู้ตื่นอยู่เสมอว่า เราเพียงแค่ต้องการที่จะใช้ผลจากสมาธิเหล่านี้ ที่ทำได้นั้น
มาทำให้เราเข้าถึงนิพพาน ช่วยเหลือเราในการบำเพ็ญ แต่ไม่ใช่การหลง

- หลงว่า ตนทำสมาธิกองนี้ได้
- หลงว่า ตนเข้าฌานได้ ทรงฌานได้
- หลงว่า ตนเกิดความรู้แจ้ง เข้าใจในสรรพสิ่งทั้งหลาย เข้าใจในวิภูสงสารนี้ รู้แจ้ง

แล้ว

- หลงว่า..

ตนสามารถแสดง สิ่งวิเศษ

สามารถแสดง อิติถิฤทธิ

สามารถแสดง สิ่งที่เป็นคุณวิเศษ เหนือว่าบุคคลธรรมดาทั่วไป

ไม่ใช่มานั่งลุ่มหลงเช่นนี้ แต่ควรเอาทุกสิ่ง ที่มันเกิดขึ้นกับตน ในการฝึกฝนสมาธิ นั้นมาใช้งาน โดยการช่วยเหลือตน ให้ตนรู้แจ้ง เข้าใจ ตามความเป็นจริง ถอดถอนกิเลส เพื่อเข้าสู่พระนิพพาน

พระพุทธองค์เจ้าข้า.. ถ้าอย่างนั้น ก็คงสรุปได้ว่า การทำสมาธิ โดยทำสมาธิ โดยการเพ่งดิน จะทำให้เรานั้น

- มีจิตสงบได้ง่าย
- เข้าถึงฌานได้รวดเร็ว
- เกิดพลังของฌานมาก
- เมื่อเกิดพลังของฌานมาก จะทำให้เราเป็นผู้รู้แจ้ง

เมื่อสามารถฝึกฝนกรรมฐาน ในแบบของการเพ่ง เข้าไปหลายๆ กอง ก็จะสามารถ ทำให้เรา เกิดบางสิ่งทีวิเศษขึ้นมา เหนือบุคคลทั่วไป แล้วเราก็จะได้ประโยชน์จากการที่ เกิดคุณวิเศษนั้น เพื่อมาป้องกันตัวของเรา นำพาเราให้เกิดปัญญา เกิดการรับรู้ เข้าใจ เห็นแจ้งในสรรพสิ่งทั้งหลาย เพื่อพบนิพพาน ประโยชน์ของกรรมฐานในการเพ่งดิน ก็จะทำให้เกิด ประโยชน์แก่เรา เช่นนี้หรือเจ้าคะ

พระพุทธองค์ : ถูกต้องแล้วละลูก

กรรมฐานของการเพ่งดิน ก็จะช่วยทำให้เราได้ประโยชน์หลายอย่าง เช่นนั้นแหละลูก และโทษของมัน ก็คือ “ความลุ่มหลง”

ฉะนั้น.. จงจำไว้แค่ว่า ต่อให้เราจะ ทำได้ และ ทำเก่งเพียงใด เข้าฌานได้ง่ายเพียงใด ทรงพลังเพียงใด และเกิดสิ่งที่เป็นคุณวิเศษแก่เราเพียงใด เราก็ต้องอย่าลุ่มหลง

**** เพราะจุดมุ่งหมายเดียว คือ ดับกิเลส เพื่อพบนิพพาน ลูก ****

พระยารธรรม : เข้าใจแล้วเจ้าค่ะ

ที่ลูกถามเช่นนี้ ก็เพราะว่า ลูกลองฝึกทำดู แล้วมีความรู้สึกว่าเป็นกรรมฐานที่มีพลังวิเศษหลายอย่างลูกก็เลยกลัวว่า ถ้าเกิดว่าไม่มีการสรูป หรือว่าเตือนการปฏิบัติ เอาไว้ คนที่เขาปฏิบัติตาม จนเกิดผล พอเกิดคุณวิเศษเกิดขึ้นแล้ว เขาก็จะลุ่มหลง ในสิ่งที่ตนเจอ อย่างนั้นนะเจ้าค่ะ

พระพุทธรองค์ : ก็ดีแล้วละ พระยารธรรมเอ๋ย.. รู้เอาไว้ ก็ดีลูก จะได้เข้าใจว่า กรรมฐานแต่ละกองนั้น ทำเพื่ออะไร ควรระมัดระวังอะไร และนำไปใช้ประโยชน์แบบไหน เพื่อช่วยตน ให้เข้าสู่พระนิพพานได้ ลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

พระพุทธรองค์เจ้าขา.. กสิณดิน หรือว่า วิธีของการเพ่งดินนั้น เราก็สามารถที่จะแนะนำให้คนในทุกจริต ทำได้เหมือนกัน อย่างนั้นหรือเปล่าเจ้าค่ะ

พระพุทธรองค์ : ถูกต้องแล้วละลูก จะเป็นคนในแบบไหน มีจริตในแบบใด ก็ย่อมสามารถฝึกฝน ปฏิบัติได้ลูก ขอเพียงแค่ตั้งใจจริง ก็จะสามารถทำได้

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธรองค์ ที่ทรงเมตตาชี้ทางสว่างให้ลูกได้เรียนรู้ เข้าใจในเรื่องของกรรมฐานของการเพ่งดิน เพื่อก่อเกิดสมาธิ

วันนี้ ลูกจะกราบขอลาพระพุทธรองค์ก่อนนะเจ้าค่ะ แล้วไว้วันพรุ่งนี้ ลูกจะมาเฝ้าทูลถามถึงกรรมฐานกองต่อไป พระพุทธรองค์เจ้าค่ะ

สาธุ

ตอนที่ 103 **กสิณน้ำ แบบที่ ๑**

ในเช้าของวันที่ 25 มิถุนายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน เพื่อเฝ้าทูลถามธรรม ในเรื่องของการทำสมาธิ ข้อต่อไป

เมื่อข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธองค์ท่านแล้วนั้น จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า

“ ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ ลูกจะมาทูลถามถึง กรรมฐานกองต่อไป นะเจ้าคะ ซึ่งเป็นการทำกรรมฐาน โดยใช้วิธี *การเพ่งน้ำ* เพื่อให้ก่อเกิดเป็นอารมณ์ของฌาน และเข้าสู่ฌานได้ ขอพระพุทธองค์โปรดทรงเมตตาอธิบายธรรมนี้ ให้ลูกได้เข้าใจด้วยเถิด พระพุทธเจ้าคะ”

พระยารธรรมเอ๋ย.. *การเพ่งน้ำ* ก็ไม่ต่างอะไรจากการเพ่งดิน หรือกลูก

ฉะนั้น.. เราก็แค่ทำตามวิธีที่เคยบอกไป ในกรรมฐานของการเพ่งดิน เพียงแต่อาจจะเปลี่ยนวิธีการเพ่ง จากดิน กลายเป็นเพ่งน้ำ

พระยารธรรมเอ๋ย.. ถ้าเกิดว่าเราทำกรรมฐาน กองใดกองหนึ่ง ที่อยู่ในหมวดของการเพ่งนี้ได้แล้ว สำเร็จแล้ว กรรมฐานกองต่อไป ก็ไม่ยากเท่าไรแล้วละลูก วันนี้ เราก็มาเข้าสู่การทำกรรมฐาน ของการเพ่ง ในกองที่ 2

พระยารธรรมเอ๋ย.. ทีนี้ก็ตั้งใจฟังให้ดี ตั้งใจทำตามให้ได้ นะลูก มันไม่ยากอะไรแล้วละลูก ถ้าทำกองที่ 1 จนได้แล้ว สำเร็จแล้ว

พระยารธรรม : สาธุเจ้าคะ กราบขอบพระคุณที่เมตตาเจ้าคะ ถ้าอย่างนั้นลูกจะนั่งและก็จะลองทำตามดู นะเจ้าคะ

พระพุทธองค์ : ดีแล้วละ ถ้าอย่างนั้น ก็พากันนั่งขัดสมาธิ วางมือ แปะไว้ที่หัวเข่า ทั้งสองข้าง หรือว่าจะปรับ จะนั่ง ในรูปแบบที่ตนรู้สึกว่าจะนั่งแล้วสบาย นั่งได้นาน ทีนี้ ก็ตัดความยุ่งเหยิงวุ่นวายต่างๆ ทิ้งไปเสีย ปรับจิตปรับใจของเรา ให้โล่ง ว่าง เบา สบายไม่ต้องไปสนใจ ในกามคุณต่างๆ ไม่ต้องไปนึกไปคิด ไปยึดติดลุ่มหลง กับสิ่งใดอีกแล้ว ให้วางทั้งกาย ทั้งใจ ความคิด ให้มันว่าง ให้หมดลูก ทำให้มันว่างๆ โล่งๆ หายใจเข้าลึกๆ

หายใจออก ทำให้มันผ่อนคลาย ให้มันสบาย ให้มันเบา ไม่ตึงเครียด

ลูกเอ๋ย.. ปรับกายของเราซะ ให้มันสบายๆ เมื่อเราพร้อมที่จะทำสมาธิแล้ว ก็ให้จำภาพของน้ำ น้ำที่เราเคยเห็น น้ำที่เราเคยสัมผัส หรือว่าใครที่จะเอาน้ำมาไว้ตรงข้างหน้าสักถึงหนึ่ง สักชั้นหนึ่ง ก็สุดแล้วแต่ความสะดวก ของแต่ละคน เมื่อเราจับภาวน้ำนั้นไว้ได้ ก็ให้ลองทำดูอย่างนี้ ก็แล้วกัน ให้เราเอามือไปจับน้ำไว้ จับแล้วก็เล่นกับน้ำนั้นไป ทำให้เราคุ่นเคย กับเสียงของน้ำที่เราเล่น กับสัมผัส ที่มีมือเราได้สัมผัสกับน้ำนั้น

ทำให้เราคุ่นเคยกับสีของน้ำนั้น คุ่นเคยกับน้ำที่เราเล่นอยู่กับมัน ให้จำภาพให้ได้ ติตตา ติตใจ ลืมตา ก็ให้จำภาพได้ หลับตา ก็จำภาพน้ำนั้นได้ ให้จับภาวน้ำไว้อย่างนี้ ถ้าเกิดว่า เรา เล่นน้ำในถัง ในกะละมัง ในที่ที่เราจับเล่นนั้น จนเรารู้สึกจำภาพนั้นได้แล้ว เราก็จับภาวน้ำนั้นเอาไว้ให้ดี แล้วก็มองภาพนั้น ภาพที่เราเอามือตักน้ำ เล่นไปเล่นมา ให้มองให้จำ จำด้วยใจ จำด้วยความรู้สึก ด้วยภาพที่เห็นนั้น ให้มันจดจ่ออยู่แต่กับน้ำ

เมื่อเราจำได้แล้ว เราก็ค่อยทำกรรมฐานต่อไป โดยการหลับตา แล้วก็นึกเห็นภาพมือของเรา ตักน้ำจากฝั่งซ้าย เทใส่ฝั่งขวา ตักน้ำฝั่งขวา เทใส่ฝั่งซ้าย แล้วน้ำก็อยู่ในถังเล็กๆ ที่เรานำมา เพื่อที่จะจับภาวน้ำนั้นเอาไว้ เราก็ตักน้ำไป ตักน้ำมา เล่นไปเล่นมา ให้เอาความรู้สึกเล่นแล้ว นะลูกนะ

พอถึงตอนนี้ไม่ต้องเอามือจริงๆแล้ว เอาแค่ความรู้สึกของเราที่พอ มือซ้ายตักน้ำขึ้น เทใส่มือขวา มือขวาตักน้ำขึ้น เทใส่มือซ้าย ความรู้สึกของน้ำนั้น ชุ่มเย็น สีของมันใส แต่เป็นสีใสเหมือนน้ำ เราก็ดูมันไป เล่นมันไป อยู่ในถังน้ำนั้นละ เล่นด้วยความรู้สึก เรารู้สึกว่า น้ำนั้นเย็น สบาย เสียงของน้ำที่เราเล่น เราก็จำภาพของเสียงได้ จำภาพของน้ำได้ เมื่อเราฝึกอย่างนี้แล้วนะลูกนะจิตเรา ความคิด ความจำของเรา ก็จะอยู่แต่กับภาพนั้น

เมื่อเราเริ่มที่จะสงบ อยู่กับการเพ่งน้ำนั้นแล้ว เราก็จะเห็นภาพของน้ำนั้นชัดเจนขึ้นๆ จนเราอาจจะมีความรู้สึก เหมือนคล้ายกับว่า น้ำนั้นเริ่มแข็งตัว คล้ายกับน้ำแข็งใสๆ สักก้อนหนึ่ง หรือว่า น้ำในถังที่เรามองอยู่นั้นนะ มันเริ่มแข็ง แข็งเหมือนน้ำแข็งแล้วมันก็ใส เราก็มองภาพน้ำแข็งที่มันเป็นน้ำนั้นแหละ ที่มันที่อยู่ในขันก็ดี อยู่ในถังก็ดี ที่เราจับภาวน้ำมันได้ เราก็มองภาพน้ำที่มันแข็ง ที่มันเป็นน้ำแข็งก้อนโต อยู่ตรงหน้าเรา เราก็ยังคงตั้งมั่น มองมันไปอย่างนั้นอีก มองมันไป นึกไป ให้เราจำแต่ภาพของน้ำนั้น หลับตา นึกไปเรื่อยๆ จนเราอาจจะเอาความรู้สึก สิ่งให้ภาพของน้ำแข็ง ที่มันอยู่ตรงหน้าเรา ให้มัน

มาอยู่ที่ฝ่ามือเรา มันก็จะรู้สึก เย็นลงมา ที่ฝ่ามือ รู้สึกว่าน้ำแข็งก้อนนั้น มีการแยกส่วน ออกมาเป็นก้อนเล็กๆ อยู่ตรงฝ่ามือเรา และเป็นหยดน้ำใสๆ คล้ายกับหยดน้ำค้าง ในตอนเช้า วางอยู่บนฝ่ามือของเรา เย็น..สบาย...

เราก็มองดูน้ำใสๆ ที่มันอยู่บนฝ่ามือของเรานั้น ไปเรื่อยๆ จนเรานี้ ก็จะเอาน้ำนั้น เทลงบนฝ่ามืออีกฝั่งหนึ่ง ด้วยความรู้สึกของเรา เทฝั่งซ้าย ไปฝั่งขวา เทฝั่งขวา ไปฝั่งซ้าย เอาความรู้สึก นั่งเล่นอยู่กับน้ำที่ใสๆ ที่เหมือนน้ำแข็งเย็นๆ เทไปเทมา ก็อาจจะ เริ่มเปลี่ยนสี จากสีใส คล้ายกับน้ำแข็งธรรมดาทั่วไป เริ่มมีแสงระยิบระยับ เกิดขึ้น เริ่มมี แสงสว่าง เกิดขึ้น หรือว่า อาจจะเห็นเป็นสีขาว จากที่น้ำนั้น เป็นสีใสๆ ธรรมดา เป็นน้ำแข็ง ก็เป็นน้ำแข็งใสธรรมดา อาจจะกลายเป็นสีขาว ขึ้นมา และสีขาวนั้น ก็ค่อยๆ สว่างขึ้นๆ คล้ายกับหลอดไฟ แต่เป็นพลังที่เย็น สบาย และมันก็ส่องสว่าง หัวตัวของเรา

ส่องสว่าง ให้เรามองเห็นตัวของเรา ที่นั่งขัดสมาธิอยู่ตรงนั้น เราก็สั่งมัน ให้ลอย ขึ้นไป มันก็จะลอยขึ้นไป สั่งให้มันลอยขึ้นไป มันก็พุ่งลอยขึ้นไป สั่งให้มันขยายวงกว้าง มันก็จะขยายแผ่กว้าง อาจจะใหญ่เท่ากับหลังคาบ้าน ที่เรานั่งอยู่ แล้วก็คลุมลงมาที่ตัว ของเราโดยมีพลังที่เย็น คลุมลงมา

แล้วเราก็จะสั่งให้มันเล็กลง - มันก็จะเล็กลงๆ

สั่งให้มันลอยไปอยู่ข้างหน้า - มันก็จะลอยไปอยู่ข้างหน้า

สั่งให้มันกลายเป็นสระน้ำที่ใหญ่มาก อยู่ตรงข้างหน้าของเรา มันก็จะกลายเป็น สระน้ำที่ใหญ่มาก ที่เกิดขึ้น อยู่ตรงหน้าของเรา เป็นน้ำใส..เย็น..

เราสั่งให้ผืนน้ำนั้น กลายเป็นน้ำแข็ง เป็นแก้วใส ทั้งสระน้ำใหญ่ ที่เรามองเห็น ก็กลายเป็นน้ำแข็งในทันที เราก็สั่งให้มันกลายเป็นแก้วประกายพริ้ว มันก็จะแข็งตัว เป็นแก้วประกายพริ้ว เป็นสีขาว สว่าง มันก็จะกลายเป็น สีสีนต่างๆ อาจจะแวววาว เป็นสีม่วงบ้าง สีฟ้าบ้าง เป็นหยดน้ำๆ เป็นเม็ดเหมือนคล้ายกับพระธาตุ ที่เป็นเม็ดใสๆ มีหลากหลายสี เราสั่งให้มันรวมตัวกันเป็นลูกกลมๆ มันก็รวมตัวกันมา เป็นดวงกลมๆ ใสเหมือนหยดน้ำค้างที่เป็นสีฟ้าก็ดี เป็นสีขาวใสก็ดี เป็นสีเหลืองก็ดี สีอะไรก็ตาม ตามสุดแต่ เรานั้น จะมีกำลังของฌาน มองเห็นว่า มันเป็นสีอะไร

เราสั่งให้มันวิ่งกลับมาที่ตัวของเรา มันก็พุ่งกลับมาที่ตัวของเรา สั่งให้มันครอบตัว เราไว้ มันก็จะครอบตัวเราไว้ ด้วยพลังของน้ำที่ชุ่มเย็น ใส เหมือนแก้ว สว่างใส เหมือน หลอดไฟมีแสงระยิบระยับ คลุมในตัวของเรา เอาไว้ เราจะสั่งมันอีก เล่นมันอีก ก็ได้

สั่งให้มันวิ่งเข้ามา รวมตัวมาอยู่ในศูนย์กลางกายของเรา คืออยู่ในท้องของเราให้มันวิ่งตามตัวของเรา วิ่งไปอยู่ที่หัว วิ่งไปอยู่ที่หลัง ที่ลำตัวของเรา วิ่งไปอยู่บนฝ่ามือของเรา เราก็จะเห็นก้อนน้ำใสๆ ที่มันมีแสงสว่างนั้น วิ่งไปวิ่งมา อยู่ในตัวของเรา จนตัวเรารู้สึกว่า เบา ลอยสบาย เราก็สั่งให้มันไปเป็นอาสนะให้เรานั่ง เราก็จะนั่งอยู่บนอาสนะ ที่สว่างไสว มีแสงระยิบระยับ ซึ่งเราสร้างมัน มาจากน้ำ

พระยารธรรมเอ๋ย.. การที่เราเพ่ง เพ่งน้ำ หรือว่าเพ่งอะไรก็ตาม ก็คือ การสร้างให้มันกลายเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ ตามที่เราต้องการ ตามความนึกคิดของเรา เราก็อยู่กับมัน มันก็อยู่กับเรา เราใช้สิ่งนั้นเป็นอารมณ์ เป็นที่ดึงดูดใจของเรา จิตของเรา ให้ไปอยู่กับสิ่งนั้น จะได้ไม่ฟุ้งซ่านไปในสิ่งอื่นๆ และเราก็ใช้น้ำ สิ่งที่เราจับภาพนั้น มาสั่ง ให้ปั้นเป็นอะไร ก็ได้ เป็นรูปร่างของอะไรก็ได้ ที่เราอยากจะทำให้มันเป็น เราก็สั่งมัน เป็นนายของมัน แต่ทำที่สุดก็กลายเป็นว่า เรายืนก็เหมือนนาย ที่สนใจลูกน้อง ที่สั่งให้ลูกน้องทำอะไรก็ได้ ตามใจตน แต่ตน ก็มีจิตที่ตั้งมั่นอยู่กับลูกน้องคนนั้น ที่เราเพ่ง ที่เรามองดูอยู่

พระยารธรรมเอ๋ย.. การเพ่งน้ำ ก็ทำเช่นนี้แหละลูก ไม่ต่างอะไรจากการเพ่งดิน เพียงแต่ว่า เราอาจจะมึ่ววิธี ในการทำ ที่แตกต่างกันไป แล้วแต่ที่เราต้องการ เท่านั้นเอง ละครูก เมื่อเราจะใช้การเพ่งในสิ่งใด เราก็ทำความรู้จัก ค้นเคยกับมัน ให้เป็นอย่างดี เมื่อเราจะเพ่งดิน เราไม่สามารถจำภาพดินได้ เราก็เล่นกับมันไป จนกว่าภาพของมัน จะติดตาติดใจเรา

เมื่อเราจะเล่น หรือว่าจะดู จำให้ได้ กับภาพของน้ำ เพื่อยกมาเป็นการเพ่งให้เกิดสมาธิ เพื่อเราจะได้ควบคุมภาพนั้น ให้เป็นไปตามที่เราตั้งใจ เพื่อให้ก่อเกิดพลังจิตของการกำหนดของเรา เราก็แค่เล่นกับน้ำนั้น จนเราจำภาพมันได้ แล้วจากเราเล่นที่กายหยาบก็ให้เป็นการเล่นที่ใจ

เมื่อเราเล่นที่ใจแล้ว

เราก็แค่จับภาพนั้น ให้เป็นไปตามที่เราต้องการ

จนกว่าเราจะรู้สึกได้ว่า เรานั้นทรงสภาวะธรรมที่นิ่งมากแล้ว

มีพลัง ที่สว่างมากแล้ว พร้อมทั้งจะนิ่ง หยุดเล่นน้ำนั้น

และทรงอารมณ์ไว้กับภาพนั้น จนกว่าจะเข้าสู่ *ฌาน 4*

อย่างนี้ละ **พระยารธรรมเอ๋ย..** ไม่ยากอะไรหรอกลูก ขอเพียงแค่ให้ตั้งใจทำจริงๆ หมั่นฝึกฝนไป เดี่ยวก็ได้เองแหละลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

พระพุทธรองค์เจ้าขา.. แล้วเรื่องของการเพ่งน้ำนั้น มันก็มีหลากหลายวิธี เหมือนการเพ่งดิน ด้วยหรือเปล่าเจ้าคะ เช่น ที่พระองค์ทรงสอนไว้ใน 3 รูปแบบ ของการเพ่งดิน ให้เป็นกรรมฐาน นะเจ้าค่ะ

พระยารธรรมเอย.. การเพ่งน้ำ ก็ทำได้หลายวิธี ลูก

- * ขึ้นอยู่กับว่า เราจะเลือกทำวิธีแบบไหน
- * ขึ้นอยู่กับสภาวะของจิตของเรา ว่ามีสมาธิ อยู่ในระดับใด
- * ขึ้นอยู่กับว่าเราจะนึก จะยกอะไรขึ้นมา เป็นการเพ่ง
- * และจะเล่นกับสิ่งนั้น ยังไง ลูก

พระยารธรรม : อ้อ เข้าใจแล้วเจ้าค่ะ

พระพุทธรองค์เจ้าขา.. แล้วพระองค์จะสอนกรรมฐานกองหนึ่ง ใน 3 รูปแบบ อย่างนั้นหรือเจ้าคะ เพื่อเราจะได้เลือกทำในแบบที่เรารู้สึกว่ายดี และก็ทำง่ายสำหรับเรานะเจ้าค่ะ

พระพุทธรองค์ : ก็เป็นอย่างนั้นละ พระยารธรรม.. ก็ว่าจะแนะนำไว้สัก 3 วิธี ต่อกรรมฐาน 1 กอง เผื่อว่า จะได้ฝึกฝน ทำตามที่ตนถนัด เช่น วันนี้ก็แนะนำให้เป็นการเล่นอยู่กับน้ำ วันพรุ่งนี้ก็คงจะคล้ายกัน แต่อาจจะเป็นวิธี ที่แตกต่างกันไปนิดหน่อย เพื่อที่จะได้ให้มีการเลือกที่จะทำ รวมถึงต่อไปในภายภาคหน้า ถ้าเกิดว่ามีใครเขามาเรียนรู้ ศึกษาในเรื่องของกรรมฐาน เขาจะได้เข้าใจว่า แท้ที่จริง เราสามารถทำตามที่เรา นั้น มีความรู้สึกนึกคิด ที่นึกได้ คิดได้ ตามสะดวก ตามที่เราปรารถนาจะทำ ขอเพียงแค่ให้ใช้น้ำ เป็นสิ่งที่เราจะต้องเพ่ง ในการทำให้เกิดสมาธิ อย่างนั้นละลูก

พระยารธรรม : อ้อ เข้าใจแล้ว พระพุทธรเจ้าค่ะ

ลูกคิดว่า ถ้ามันทำเหมือนกัน เราก็แค่ฝึกแบบเดียวกันเท่านั้น ก็ได้ แต่ตอนนี้ลูกเข้าใจแล้ว พระพุทธรเจ้าค่ะ เพราะว่า แต่ละบุคคล ก็อาจจะทำได้ไม่เหมือนกัน กราบขอบพระคุณ พระพุทธรองค์ ที่ทรงเมตตา

แล้วไว้วันพรุ่งนี้ ลูกจะมาเฝ้าทูลถามธรรมใหม่ นะเจ้าคะ..

สาธุ

ตอนที่ 104 **กสิณน้ำ แบบที่ 2**

ในเช้าของวันที่ 26 มิถุนายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบขอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธรูปดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน เพื่อเฝ้าทูลถามธรรม ข้อต่อไป

เมื่อข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบขอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธรูปองค์ท่านแล้วนั้น จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธรูปองค์ท่านไป ดังนี้ว่า..

“ ข้าแต่องค์พระพุทธรูปดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ ลูกจะมาขอพระพุทธรูปช่วยนำพาลูกทั้งหลาย.. ทำกรรมฐาน ในแบบที่ 2 ของการเพ่งน้ำ เพื่อให้ก่อเกิดสมาธิ นะเจ้าคะ ขอพระพุทธรูปทรงเมตตาด้วย เจ้าคะ”

พระยารธรรมเอ๋ย.. แล้วลูกนั้น พร้อมกันแล้วหรือยังลูก ถ้าพร้อมแล้ว ก็นั่งตามสบาย ทำใจให้สงบ เตรียมพร้อมที่จะฝึกทำกัน

พระยารธรรมเอ๋ย.. ตั้งจิตตั้งใจ ตั้งกายให้แน่นแน่ ให้อยู่ในอิริยาบถที่สบาย พร้อมที่จะไปด้วยกัน การไปด้วยกันในที่นี้ ก็หมายถึง จิตนะลูก จิตจะได้ไปตามๆ กัน

พระยารธรรม : สาธุเจ้าคะ ลูกทั้งหลาย พร้อมแล้วเจ้าคะ ขอพระองค์โปรดทรงเมตตานำพาจิตของลูก เพื่อให้เข้าสู่กรรมฐานของการเพ่งน้ำ ในแบบที่ 2 เลยพระพุทธเจ้าคะ

พระพุทธรูป : ดีแล้วละ.. ถ้าอย่างนั้น ก็จงทำเช่นนี้ ก็แล้วกันนะลูก การที่เราจะนั่ง แล้วจับภาพน้ำเลยนั้นนะ บางที สมาธิ หรือว่าพลังจิตของบางคน อาจจะไม่สามารถที่จะทำได้ ฉะนั้น วิธีที่ 2 นี้ เราจึงควรใช้วิธี โดยการ “ฟังเสียงน้ำ” ด้วย ลูก การฟังหรือว่าได้ยินเสียงน้ำไหล จะทำให้เราจับภาพน้ำนั้นได้ดี ลูก

เราอาจจะต้องไปนั่ง ในที่ที่มีเสียงน้ำไหล ให้เราได้ยิน คือ อยู่ใกล้ลำธารก็ดี หรือว่าเราจะเปิดก๊อกน้ำ เช่น อาจจะมีถังน้ำที่เราเปิดก๊อกใส่ เปิดน้ำใส่ ให้ถังนั้นรองรับน้ำไปเราก็กลับตาไป ฟังเสียงน้ำไปด้วย อย่างนี้ ก็จะช่วยให้เราจับภาพของน้ำนั้นได้ดี

นี่คือ วิธีที่ 2 ที่จะช่วยให้ลูกทั้งหลาย เข้าถึงการจับภาพของน้ำได้ดี

เอาละนะ ที่นี้ให้ทุกคน นึกถึงก๊อกน้ำเล็กๆ อันหนึ่ง แล้วก็เปิดน้ำไหลลงมา แล้วให้จำภาพน้ำที่ไหลออกจากก๊อกนั้น นะลูก จำภาพน้ำนั้นให้ดี

หายใจเข้า เฟ่งน้ำ
หายใจออก เฟ่งน้ำ
หรือว่าจะทำเป็น..

หายใจเข้า เฟ่ง
หายใจออก น้ำ
หรือว่า จะเป็น..

หายใจเข้า ก็น้ำ
หายใจออกก็ ก็น้ำ... อย่างนี้ก็ได้ ลูก

ลองนึกถึงน้ำที่ไหลออกจากก๊อกน้ำ แล้วเราก็สูดลมหายใจเข้าไป สูดลมหายใจ
ลึกๆ แล้วให้เราจับภาพน้ำนั้นเข้าไว้ สูดลมหายใจไป พร้อมกับดิ่งเอาพลังเย็นๆ ของน้ำนั้น
กลืนไอของน้ำ ภาพของน้ำ ที่เราจับตาอยู่ เราก็ดิ่งเอาความรู้สึกเย็น หายใจเข้าไป หายใจ
ออก เราก็ปล่อยสิ่งที่มันร้อน มันหนักอยู่ในตัวของเรา ดันออกมา

หายใจเข้า น้ำ
หายใจออก น้ำ
หายใจเข้า น้ำ เย็นเข้าไป

หายใจออก น้ำ ดันสิ่งที่ร้อน สิ่งที่หนัก ที่มีอยู่ในตัวของเราออกมา
แล้วเราก็จับภาพอยู่กับน้ำที่ไหลออกจากก๊อกนั้น จับภาพนั้นเอาไว้ นะลูกนะ

หายใจเข้า น้ำ
หายใจออก น้ำ

แต่ให้ภาพที่อยู่ในความจำของเรานั้น เป็นภาพน้ำที่ไหลออกจากก๊อกมา พร้อมทั้ง
อาจจะได้ยินก๊อกน้ำนั้น ที่เปิดน้ำอยู่ เปิดน้ำเบาๆ ได้ยินเสียงที่น้ำเปิดไหลออกมาเบาๆ แล้ว
จับภาพนั้นเข้าไว้

หายใจเข้า น้ำ
หายใจออก น้ำ

คุณภาพนั้นไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ จนเราเริ่มเห็นสีของน้ำนั้น หรือว่าภาพที่เรามองเห็น
เปลี่ยนสี บางคน อาจจะเห็นเปลี่ยนเป็นสีเหลือง แล้วก็เริ่มที่จะใส สีขาว บางคน อาจจะ
เห็น จากสีน้ำใสๆ ที่เป็นน้ำธรรมดา กลายเป็นสีขาว แล้วก็ใส สว่าง เห็นเป็นเส้นน้ำยาวๆ
ยาวประมาณสักศอกหนึ่ง

เหมือนตอนที่เราเปิดก็อกน้ำ แล้วก็ไหลลงใส่โอ่ง แล้วเราเห็นช่วงน้ำตรงนั้น
ระหว่างที่มันไหลลงมา..นั่นแหละลูก เห็นเป็นเส้นยาวๆ สีขาว สว่างใส

เราก็มองมันไปๆ จนเรารู้สึกว่า น้ำที่เราเห็นนั้นนะ มันเริ่มแข็งตัว แข็งตัวคล้ายกับ
น้ำแข็ง ที่มีขนาดยาว เท่ากับข้อศอกของเรา จากน้ำที่มันไหล จากที่มันใสเป็นน้ำธรรมดา
กลายเป็นแท่งยาวขนาดข้อศอก แล้วมันก็แข็งตัว และสว่างใส เราก็ค่อยเอาความรู้สึกดึง
ออก ท่อนยาวๆที่เกิดจากน้ำที่เราเพิ่งนั่นแหละ ดึงมาไว้ตรงข้างหน้าของเรา เราก็ใช้จิตใช้
ใจ ใช้ความรู้สึกของเรา สั่งให้มันเป็นไปตามที่เราต้องการ อาจจะสั่งให้มันจากที่มันยาว
สั่งให้มันสั้น มันก็จะสั้น แล้วก็เล็กมาก เท่ากับเข็มเย็บผ้า จากที่มันท่อนยาวขนาดแขน
เราก็สั่งให้มันเล็กลง สั่งให้พุ่งออกไปไกลๆ มันก็ยังสว่าง เป็นเล่มเล็กๆ พุ่งออกไป สั่งให้มัน
ม้วนตัวเป็นกลมๆ มันก็จะยาวออกมา แล้วก็ม้วนตัวเป็นกลมๆ เหมือนเชือกสีขาวสักเส้น
หนึ่ง ที่สามารถยืดตัวออกมา เป็นรูปกลมๆ

เราสั่งให้มันพลิกไปพลิกมา มันก็พลิกไปพลิกมา กลิ้งไปกลิ้งมา

เราสั่งให้มันเป็นสะพานสีขาวยาวๆ มันก็กลายเป็นสะพานสีขาว ที่ยาว

สั่งให้มันกลับมาอยู่ใกล้ๆ ตัวเรา มันก็กลับมาอยู่ใกล้ตัวเรา

เป็นสีขาว สว่างใส ระยิบระยับด้วยแสงสว่างเจิดจ้า อยู่ตรงข้างหน้าของเรา

เราสั่งให้มันสูงขึ้นๆ มันก็จะสูงขึ้นๆ เหมือนต้นไม้ต้นหนึ่งที่ตรงหน้าของเรา
เหมือนท่อนไม้ แต่ว่ากลายเป็นสีสว่าง สีขาว ระยิบระยับ สวยงาม สูงขึ้นไปข้างบน โฉน
ที่นี้ เราก็สั่งให้มันลงมา มันก็ลงมา เราก็สั่งให้มันขยับออกไปทางด้านหน้า มันก็ขยับออก
ไปทางด้านหน้า

สั่งให้มันทำตัวให้กว้าง ให้แบน ให้กว้างขนาดเท่ากับสระน้ำใหญ่ๆ สักสระหนึ่ง
ตัวของมันก็ยุบตัวลง สลายลงเป็นเหมือนผืนน้ำ เราก็สั่งให้มันเป็นรูปร่างแบบไหนก็ได้ แล้ว
แต่เรานั้นปรารถนา สั่งให้มันเป็นหยดน้ำๆ เป็นหยดเล็กๆ แล้วก็กระจายตัวเต็มท้องฟ้า เต็ม
ข้างหน้าของเรา มันก็กลายเป็นหยดน้ำเล็กๆ ใสๆ

เราสั่งให้มันพุ่งเข้ามาอยู่ในศูนย์กลางกาย ของเรา ก็รู้สึก

หรือว่ามองเห็นภาพของน้ำนั้น ที่พุ่งลงมาอยู่ ในศูนย์กลางกายเรา

ที่ทำให้เราสว่างใส ทำให้เรานั้น รู้สึกว่า โลง เบา สบาย

มีแสงสว่างอยู่ในตัวของเรา

สว่างเจิดจ้ามาที่แขนทั้งสองข้างของเรา ตัวของเราชุ่มเย็น สบาย

ตัวของเรา ก็เริ่มเป็นสีขาว สว่างใส

คล้ายกับว่า มีหลอดไฟสีขาวสว่างใส อยู่ในกลางตัวของเรานี้แหละ

แล้วหลอดไฟจากตัวของเรา ก็ส่องสว่างออกไปข้างนอก

พื้นที่เรานั่งอยู่ก็สว่างโล่ง คล้ายกับว่า เรานั่งอยู่บนพื้นที่มีมันเป็นน้ำแข็งใส สว่าง
เรามองไปรอบๆตัวเราด้วยความรู้สึกนั้น

ก็จะเห็นขึ้นมาในจิตของเราว่า ที่ที่เราอยู่นั้นนะ โลง สว่างใสไปหมด

ที่นี่.. หยดน้ำที่มีมันอยู่ในตัวของเรา หรือแท่งน้ำแข็งๆใสๆ ที่มีมันอยู่ในตัวของเรา
มันก็เริ่มทรงพลังขึ้นมา จนตัวของเรานี้ก็เป็นแก้วใส อยู่ในที่สว่าง เบา สบาย

ทำแบบนี้ เมื่อมันถึงจุดที่มีมันสบายแล้ว เราก็ลองถอยกลับมา ดึงกลับมา วิ่งกลับ
ออกมา แล้วก็มานึกถึงภาพน้ำอีก น้ำที่เป็นน้ำธรรมดา ที่เราเปิดก๊อกน้ำเอาไว้ เสียงน้ำที่
ได้ยิน ภาพเดิมนั้นนะลูก เราก็มาจับภาพเดิม ที่น้ำไหลออกจากก๊อก แล้วก็ฟุ้งมันไป มอง
มันไป แล้วมันก็จะเปลี่ยนสี ในทันทีที่เรามอง จากที่ครั้งแรกเราอาจจะมองแล้ว ต้องใช้
เวลานานหน่อย กว่ามันจะเปลี่ยนสี

ครั้งที่ 2 นี้ลูก เราทรงพลังของฌานแล้ว เรามองมันปั๊บ ใช้เวลาไม่นาน แป๊บเดียว
เท่านั้นละมันก็เริ่มเปลี่ยนเป็นสีขาว เป็นสีใส แล้วก็สว่างใส

เราก็สั่งให้มันวิ่งวน รอบๆ ตัวเรา มันก็จะวน รอบตัวเรา สั่งให้มาอยู่บนฝ่ามือ
มันก็มาอยู่บนฝ่ามือ สั่งให้วิ่งขึ้นไป แล้วก็ขยายตัวเป็นวงกว้าง เหมือนคล้ายกับว่า เรานั่ง
อยู่ใต้น้ำ มันก็ขยายตัว เป็นวงกว้าง

เราสั่งให้มันลงมาคลุมตัว ห่อตัวเราเอาไว้ มันก็ลงมา เหมือนหยดน้ำใหญ่ๆ รูปร่าง
เหมือนน้ำแต่ว่าใสๆ มาคลุมตัวของเราเอาไว้ แล้วมันก็วิ่งผ่านตัวเรา วิ่งผ่านไปฝั่งซ้าย
วิ่งผ่านไปฝั่งขวา ความรู้สึกคล้ายกับว่าพลังของน้ำนั้น มันสามารถวิ่งผ่านตัวเราได้
โดยสบายๆ เลย

เราก็สั่งให้มัน เป็นที่ป่วนให้กับเรา เราก็มีความรู้สึกเหมือนเรานั่งอยู่บนผืนน้ำ
ที่เป็นหยดน้ำใหญ่ๆ ที่ใส ที่สวยงาม

เราก็สั่งให้มัน พาเราเหาะขึ้นไปข้างบน เราก็จะมีความรู้สึกเหมือนมันโยก พาตัว
เราลอยขึ้น

เราสั่งให้มันลง มันก็ลง

เราสั่งให้มันวิ่งไปข้างหน้า มันก็พาวิ่งไปข้างหน้า

เราก็สั่งให้มันหยุดเฉยๆ แล้วเราก็จับภาพนั้นไว้นิ่งๆ ไว้แบบนี้

มองภาพสีขาว สว่างไสว..ที่อยู่ตรงหน้าของเรา

เราก็จับภาพนั้นเอาไว้ ให้มันนิ่ง ไม่ต้องให้มันขยับ

จากที่เราฝึกให้มันขยับ เราก็ฝึกให้มันนิ่ง

เราอาจจะจับภาพนั้นไว้ 10 นาที 20 นาที ทรงสภาวะธรรมไว้เช่นนั้น เราก็ทรงอารมณ์ไว้เช่นนั้น จนกว่าเราจะรู้สึกว่ามีมันสว่างมาก..จนเรานี้ว่าง โล่ง เบา สบาย แล้วเราก็มารวมตัวของน้ำ ที่มีนกระจัดกระจาย หรือว่าทำตัวของน้ำนั้น ให้กว้าง รวมเป็นแห่ง เล็กๆเหมือนเดิม ไสๆ กลับมาเป็นน้ำ ที่เราเปิดใส่โถงน้ำนั้น เหมือนเดิม เราก็มองภาพน้ำ ที่มีมันไหลลงจากก๊อกน้ำ มองภาพน้ำ ที่มีมันอยู่ในโถงน้ำ มองปุ๊บ ก็เห็นมันแข็งตัว เห็นมันใสขึ้นมา

เราก็สั่งให้มันลอยออกจากที่ตรงนั้นมา ในภาพที่เป็นน้ำในโถง ก็ลอยตามมาด้วย

เราก็สั่งให้มันเป็นสระน้ำใหญ่ กว้างๆ มันก็กลายเป็นสระน้ำใหญ่ๆ กว้างๆ

เราสั่งให้มันเป็นอะไร เป็นรูปร่างแบบไหน กลายเป็นยังไง มันก็เป็นตามที่เราต้องการ เป็นตามที่เราปรารถนา ที่จะให้มันเป็น เป็นตามคำสั่งของเรา หรือว่า เราจะทรงให้มัน เป็นภาพที่เกิดขึ้นอยู่ตรงข้างหน้าของเรา เป็นภาพน้ำที่สว่างไสว จะทรงพลังไว้เช่นนั้นก็ได้ ตามแต่เราต้องการที่จะทำให้มันเป็นแบบไหน สั่งให้มันหยุดอยู่ในภาพแบบไหน เราก็จับภาพนั้นไว้ จนกว่าเราจะเข้าสู่ฌาน 4 เราสามารถที่จะทำเช่นนี้ละ

พระยารธรรมเอ๋ย.. เราฝึกจิตของเรา โดยการนึก คิด ควบคุมให้ได้ ตามที่เราปรารถนา แล้วก็ฝึกจิตของเราให้จับภาพอยู่กับน้ำนั้น ฝึกจิตของเราให้ไม่ฟุ้งซ่านไปทางใดทางหนึ่ง เราอาจจะฝึกโดยการพ่นน้ำ ดุสีที่มีมันเปลี่ยนไป ฝึกให้มันเป็นไป ตามที่เราสั่ง เราก็ฝึกให้มันนิ่ง จิตเราก็จะนิ่งอยู่กับมันด้วยลูก จะทำให้เราสามารถเข้าสู่ฌานได้ง่าย และขึ้นอยู่กับเราว่า จะทรงฌานได้นานเพียงใด ทำเช่นนี้ละ

พระยารธรรมเอ๋ย.. ในวิธีที่ 2 ของการพ่นน้ำ เพื่อให้ก่อเกิดสมาธิขึ้นมาก็เหมาะสำหรับคนที่ไม่ค่อยมีพลังสมาธิมากเท่าไร ก็คล้ายกับการทำกสิณดิน นั้นแหละลูก ก็เริ่มจากการเล่น สัมผัสดินก่อน แล้วก็เปลี่ยนมาเป็นการฟังเสียง ลูก ฟังเสียงเพื่อให้จับภาพได้ เพราะว่า น้ำนั้นสามารถมีเสียงได้ เหมือนบางที่ที่ไปในป่า ในที่บางที่ ที่มีน้ำไหลแรง เราก็จะได้ยินเสียงน้ำนั้น ว่าน้ำไหลอยู่ตรงนั้น ตรงนี้ ให้จับภาพตามเสียงที่ได้ยิน ก็แล้วกัน นะ ลูกนะ ก็จะช่วยให้ ทำได้ง่ายขึ้นมา

พระยารธรรม : สารุเจ้าคะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ ที่ทรงเมตตาแสดงธรรมให้ลูกได้เข้าใจ ในรูปแบบ
ที่ 2 ของการฝึก เจ้าคะ

วันนี้ ลูกจะขอลาก่อนนะเจ้าคะ แล้วไว้วันพรุ่งนี้ ลูกจะมาเฝ้าทูลถามธรรมใหม่
พระพุทธเจ้าคะ

สารุ

ตอนที่ 105 **กสิณน้ำ แบบที่ 3 **

ในเช้าของวันที่ 27 มิถุนายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน เพื่อเฝ้าทูลถามธรรม ในการนั่งสมาธิ โดยวิธีการเพ่งน้ำ รูปแบบที่ 3 เมื่อข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธองค์ท่านแล้วนั้น จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า

“ ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ ลูกจะมาเฝ้าทูลถามธรรม ในรูปแบบที่ 3 ของการฝึกสมาธิโดยการเพ่งน้ำ นะเจ้าคะ ขอพระพุทธองค์โปรดทรงแสดงธรรมนี้ ให้ลูกได้ศึกษา เรียนรู้ ทำความเข้าใจ เพื่อได้นำไปฝึกฝน เพื่อก่อเกิดความสำเร็จแก่ลูกด้วยเถิด พระพุทธเจ้าคะ”

พระพุทธองค์ : ก็ดีแล้วละ พระยาธรรม.. ถ้าอย่างนั้น ลูกก็จงตั้งใจเถิด

พระยาธรรมเอ๋ย.. นั่งให้สบาย แล้วก็นึกตามนะลูก ให้ลูกทั้งหลาย นึกว่า ในโลกใบนี้ มีแต่น้ำ นึกถึงภาพน้ำที่กว้างใหญ่ไพศาล นึกถึงน้ำที่มันอยู่ในทุกที่ ทุกแห่งหน ซึ่งมันทรงอำนาจมาก เพราะว่า มันสามารถทำลายทุกอย่างให้จมลงได้ น้ำนั้น มีอยู่ใต้พื้นดินทุกที่ในโลกใบนี้

แม้แต่ตัวของเราเอง ก็ยังมีน้ำอยู่ในตัวของเรา เรายังก็ต้องพึ่งพาอาศัยน้ำ หล่อเลี้ยงร่างกายของเรา ใต้พื้นดินก็ต้องมีน้ำหล่อเลี้ยง ให้ทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกนี้อุดมสมบูรณ์ ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ พืช หรือว่าเป็นอะไรก็ตาม ล้วนแล้วแต่ต้องอาศัยน้ำ เป็นสิ่งช่วยหล่อเลี้ยงเอาไว้ จึงมีอยู่ จึงเกิดขึ้น

พระยาธรรมเอ๋ย.. ให้เรานึกไป ว่าสรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ “ไม่มี” ทุกอย่างจมอยู่ใต้น้ำหมด นึกถึงน้ำ ที่กว้างใหญ่ไพศาล หาที่สิ้นสุดของน้ำนั้นไม่ได้ แล้วเอาความรู้สึกคล้ายกับว่า เรานั่งอยู่ใต้น้ำ นึกถึง ภาพน้ำที่ลึก เหมือนในน้ำทะเล หรือในน้ำที่ลึก ที่คลุมเราเอาไว้หมด คล้ายกับว่า เรานั่งอยู่ใต้น้ำ พื้นดินที่เรานั่งอยู่นี้ ก็เป็นน้ำ เรานั่งอยู่บนผืนน้ำ

เราเอาความรู้สึกเหมือนตัวเรานี่ อยู่กับน้ำตลอดเวลา ทั้งด้านบน ด้านข้าง ด้านล่าง ก็เป็นน้ำทั้งนั้น นึกถึงความนุ่มนวลของน้ำ ความเย็นของน้ำ ความใสของน้ำ แล้วเอาความรู้สึกคล้ายกับว่า ตัวเราเองนั่น ก็เป็นน้ำเหมือนกัน เหลือแต่ความรู้สึกที่ยังรู้สึกว่าเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ แต่กายหยาบของเรา ก็มีน้ำวิ่งผ่านได้ คล้ายกับว่า โลกนี้ทั้งโลก มีแต่น้ำทั้งนั้นเลย ตัวเราเองก็เป็นน้ำ ตัวเรา อยู่ในน้ำที่ลึก

แล้วก็จับภาพน้ำเหล่านั้นเอาไว้ เอาความรู้สึกสัมผัส จับภาพของน้ำนั้นเอาไว้ อาจจะรู้สึกเหมือนเราจมอยู่ในน้ำ อาจจะไม่ค่อยคล่อง ก็ไม่เป็นไร ให้เราสัมผัสจำภาพของน้ำนั้นให้ดี แล้วก็นิ่งอยู่ในภาพนั้นไป โดยการนึก จับภาพ ถึงน้ำที่เป็นผืนใหญ่มาก ที่ท่วมคลุมโลกใบนี้เอาไว้ ตัวเราเอง ก็คือน้ำเหมือนกัน ให้นึกว่า โลกทั้งโลกใบนี้ มีแต่น้ำ ไม่มีสิ่งอื่นใด จับภาพน้ำนั้นเอาไว้ แล้วก็อยู่กับมัน ให้ออกให้เกิดพลัง ดูน้ำไป..

หายใจเข้า น้ำ

หายใจออก ก็น้ำ

หายใจเข้า ก็น้ำ

หายใจออก ก็น้ำ

แล้วเราก็ จับความรู้สึกตรงนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าเราจะเข้าไปรู้สึก และสัมผัสเห็นภาพของน้ำที่มันคลุมตัวเรา ที่มันวิ่งผ่านตัวเรา เห็นภาพที่เรา นั่งอยู่ในน้ำ ที่รอบตัวเรา พื้นที่เรานั่งอยู่ ล้วนแล้วแต่เป็นน้ำทั้งหมด โลกนี้ มีแต่น้ำเท่านั้น อย่างอื่น สิ่งอื่นนั้น ไม่มี

เราก็จับภาพนั้นไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ จนกว่า เราจะเริ่มรู้สึกตัวแข็ง น้ำที่มีคลื่นน้ำส่ายไปส่ายมา ก็เริ่มนิ่ง ภาพน้ำเริ่มนิ่ง นิ่ง ตัวของเราก็นิ่ง ตัวของเราเริ่มแข็งตัว เหมือนว่าตัวเราเป็นน้ำแข็ง น้ำที่อยู่รอบตัวเรา ก็แข็ง แข็งแล้ว ก็อาจจะเป็นสีเหลืองอ่อนๆ หรือ อาจจะเป็สีฟ้าอ่อนๆ

เราก็ดูภาพนั้นไป มันจะแปรสภาพเป็นแบบไหน เป็นสีอะไร ก็แล้วแต่ บางทีก็เป็นสีขาว สีชมพู สีเขียว ก็ไม่เป็นไร เราก็นิ่งอยู่อย่างนั้นไป

เราก็จะเริ่มเห็นตัวเราใสเหมือนแก้ว มีแสงสว่างเล็กๆ เกิดขึ้นที่ตัวเราก่อน หรือว่าบางคน อาจจะเห็นภาพของน้ำนั้นใสก่อนตัว เราก็จะเห็นแสงสว่าง เกิดจากภาพน้ำที่แข็งตัวนั้น เราก็นิ่งภาวนาไปกับสภาวะธรรม ที่เป็นเช่นนั้น จากแสงเล็กๆ ละเอียดระยับ ที่อยู่ใกล้ตัวเรา หรือว่าอยู่ในตัวเรา มันก็เริ่มใหญ่ขึ้นๆ เราเริ่มมีความรู้สึกเหมือนเรา ลอยขึ้นไป คล้ายกับว่า ลอยขึ้นไปพ้นน้ำ ที่เรานั่งอยู่ในน้ำ เราอยู่บนผิวน้ำ อยู่เหนือน้ำ แต่ตัวเรา

เอง ก็เป็นน้ำแข็ง เป็นแก้วใส ตัวเราเอง ก็มาจากการเปลี่ยนแปลงของการฟุ้งน้ำ เหมือนกัน เราดูตัวเรา มีสีขาว เหมือนน้ำแข็งที่อยู่ขั้วโลกเหนือ ที่มันสว่าง ที่มันสีขาว ตัวเราทั้งตัว เป็นอย่างนั้นแหละ แล้วเราก็รู้สึกทึ่งว่า พื้นที่เรานั่งนั้น ก็ใส แข็งตัว เหมือนน้ำที่ เคลื่อนไหวได้ กลายเป็นน้ำแข็ง กลายเป็นสิ่งที่ใส แปรสภาพเป็นอย่างนั้นไป รวมถึงทั้ง ตัวเราด้วย แล้วก็สว่างใส ละเอียดระยับ แวววาว นิ่งเงียบ คล้ายกับว่าโลกใบนี้ มีเพียงแค่ เราคนเดียว กับผืนน้ำอันกว้างใหญ่ ที่แข็งตัวเป็นแก้วใส เราก็ก้าวออกไป..

หายใจเข้า น้ำ

หายใจออก น้ำ

เราก็ก้าวออกไป อยู่กับความรู้สึกนิ่ง เงียบนั้น อยู่กับแสงสว่าง ที่สว่างใส มาจาก ผืนน้ำที่กลายเป็นน้ำแข็ง น้ำแข็งที่กลายเป็นแสงระยิบระยับ แวววาว สว่างเจิดจ้า

เราก็ก้าวออกไปเหมือนเช่นนี้อะไร จนนเรารู้สึกนิ่ง สงบ เริ่มเข้าสู่สมาธิ 4 เราก็กดออก กลับออกมา แล้วก็เอาความรู้สึกเหมือนว่า เราหล่นลงไปอยู่ในน้ำอีก นึกถึงภาพน้ำ ที่มันเป็น คลื่นน้ำเหมือนเดิม เป็นน้ำที่ไม่ได้แข็ง เป็นน้ำที่มีความนุ่ม อ่อนโยน ชุ่มเย็น ใส เราก็ก อยู่กับมัน อาจจะรู้สึกทึ่งว่า น้ำวิ่งผ่านหู วิ่งผ่านตัวของเรา จนนทะเลไปหมด ตัวเราเองก็เหมือน กลายเป็นน้ำไป

ภาพน้ำนั้น ก็เริ่มแปรสภาพ จากสีใสๆ ก็เริ่มกลายเป็นสีขาว เราก็กเริ่มรู้สึกเหมือน ตัวเราลอย อยู่ในน้ำ ค่อยๆ ลอยสูงขึ้นๆ จนนเรายู่เหนือน้ำ นั่งอยู่บนผิวน้ำ แล้วผืนน้ำทั้ง ผืนนั้น ก็เป็นแสงสว่าง ระยิบระยับ สวยงามยิ่งนัก

เรานี้ รู้สึกเหมือนกับว่า เราเป็นผู้ที่ทรงพลังมาก สามารถเดินอยู่บนผิวน้ำได้ สามารถสั่งให้น้ำนั้น แข็งตัวเป็นน้ำแข็ง สั่งให้มันกลายเป็นน้ำที่นุ่มนวล สั่งให้เป็นอะไรก็ได้ ตามสุดแล้วแต่ที่ใจเราปรารถนา ตัวเราจะสั่งให้น้ำนั้น กลายเป็นน้ำที่กว้างใหญ่ ผืนน้ำที่ กว้างไกล คลุมโลกนี้เอาไว้ เราก็กสั่งได้ เราจะสั่งให้คลื่นน้ำนั้นไหลมาอย่างทรงพลังมาก อยู่ตรงหน้าของเรา คลื่นน้ำก็ไหลลงมา

เราหยุดมัน มันก็จะหยุดอยู่ในภาพที่เราสั่งให้มันหยุด

เราจะสั่งให้มันเป็นภาพน้ำที่เล็กๆ เป็นแอ่งน้ำเล็กๆ

มันก็รวมตัวกัน มาเป็นแอ่งน้ำที่เล็กนิดเดียว

เหมือนคล้ายกับว่า เราอยู่กับอากาศ แล้วเราก็กมองไปทางด้านหน้า ที่มันเป็นสระ น้ำเล็กๆ ที่มันเปลี่ยนสีไปมา จะสั่งให้มัน กลายเป็นน้ำที่ใหญ่ กว้างขึ้นๆ แล้วก็กลับมาคลุม

ตัวของเรา เราก็สั่งมันได้ เราก็อยู่กับมัน เล่นอยู่กับมัน เล่นไปเล่นมา จนเรารู้สึกว่า มันก็เชื่อฟังเรา เราก็เชื่อฟังมันจิตเราไม่ส่งออกไปที่ไหน จิตเราอยู่แต่กับน้ำ

แล้วเราก็ค่อยๆ ผ่อนคลาย โดยที่ไม่กำหนดแล้ว ว่าจะให้มันเป็นอะไร แคร์รู้สึกเบา เย็น สบาย สว่างใส อย่งกับว่าโลกนี้ไม่มีอะไร สักสิ่งสักอย่าง มีแต่น้ำที่เย็น ที่สว่าง แล้วเราก็ทรงสมาธิไว้ตรงนั้น ทำอย่างนั้นไปเรื่อยๆ จนกว่าเรา จะเข้าสู่ฌาน 4 ได้ เราเข้าแล้ว ก็ถอยกลับออกมา เมื่อถอยกลับออกมา ก็ฝึกใหม่ แล้วก็เข้าไปใหม่ ฝึกทำอยู่อย่างนี้ จนเราเป็นผู้ที่เชี่ยวชาญ ในการฝึก การเข้าฌาน ออกฌาน ของการทำสมาธิ ในแบบของ *การเพ่งน้ำ แบบที่ 3*

ทำไปเรื่อยๆ ทำจนกว่าตัวเรานั้น หลับตาปุ๊บ ก็เห็นภาพน้ำที่กว้างใหญ่ กลายสภาพ แล้วก็ใส สว่างทั้งโลก จนกว่าเรานั้นลืมตา ก็สามารถนึกได้ หรือว่าเห็นได้ว่า ในโลกใบนี้เป็นน้ำทั้งหมด สรรพสิ่งอื่นใด ไม่มี เห็นภาพนั้นชัดเจนแก่เรา แล้วก็เห็นมันแปรสภาพไปเป็นแก้วใส

เหมือนโลกไม่มี มีแต่น้ำที่ใส ที่มีพลังแสงสว่าง
คล้ายกับว่า ตัวเราเอง ก็เป็นแก้วใส เป็นน้ำที่ใส
อยู่ตัวคนเดียว อยู่บนผิวน้ำ ผืนโลกที่เป็นน้ำ
เราจะหลับตา ก็ให้นึก หรือว่าทรงสมาธิเช่นนี้ได้
จะลืมตา ก็ให้ทรงสมาธิเช่นนี้ได้ และควบคุมอยู่กับมัน
จนกว่าเราจะเป็นผู้ที่มีกำลังของฌานมาก

พระยารธรรมเอ๋ย.. การทำสมาธิ *ในแบบที่ 3 ของการเพ่งน้ำ* นั้น เป็นเช่นนี้แหละ ลูก ให้เรานึก จับภาพขึ้นมา พอจับภาพขึ้นมา ให้อยู่กับภาพนั้น เมื่อจิตของเราจดจ่อ ตั้งมั่น ทรงอารมณ์อยู่กับน้ำ ควบคุมจิตของเราให้หยุดอยู่กับสิ่งนั้นไปเรื่อย ๆ ก็จะทำให้เกิดกำลังของฌานได้ โดยเป็นธรรมชาติของมัน เป็นอย่างนั้นเอง

พระยารธรรมเอ๋ย.. ถ้าเกิดว่าเราไม่จับภาพใดภาพหนึ่ง หรือว่า เรามีจิตฟุ้งซ่านออกไปทางอื่น เราก็จะไม่สามารถควบคุม ภาพของน้ำนั้นได้ ภาพของน้ำ ก็จะไม่สามารถควบคุม เราได้เลย เราก็จะไม่สามารถ เกิดเป็นสมาธิได้เลย ลูก และภาพของน้ำ สีของน้ำ ก็ไม่ใช่ เพราะว่าเราให้มันเปลี่ยน ให้มันเป็น แต่เป็นเพราะว่า มันเกิดกำลังของฌาน มันเลยเกิดภาพที่มันแปรเปลี่ยนไปขึ้นมา ที่จิตเรา ที่ตัวเรา ที่ใจเรา เมื่อมันเกิดภาพนั้นขึ้นมาแล้ว เกิดความรู้สึกเหล่านั้นขึ้นมาแล้ว เราจึงค่อยสั่งให้มัน เปลี่ยนแปลงไปตามรูปแบบ ที่เรามี

ความปรารถนาควบคุมให้มันเปลี่ยนแปลง

เพื่อฝึกจิตของเรา ให้มีพลังอำนาจ ที่สามารถควบคุมภาพของพลัง ที่ก่อเกิดจาก น้ำนั้นได้ เพื่อให้จิตเรานิ่ง ให้จิตเรามีพลัง ให้คลื่นพลังเหล่านั้นอยู่กับเราได้ ทำอย่างนี้ละ

พระยารธรรมเอย.. การที่เรานั้น นึกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ให้เป็นอารมณ์เสียก่อน เมื่อเรานั้นเข้าสู่ฌานแล้ว และเราค่อยวางสิ่งนั้นไป ก็เหมือนกันกับการทำสมาธิ โดยการเพ่งนี้ แหละลูก เพียงแต่เราแค่เปลี่ยนจากคำบริกรรม เปลี่ยนจากการเพ่งไปในสิ่งอื่นๆ หรือว่า จับสิ่งอื่นมาเป็นอารมณ์ เป็นการจับน้ำให้เป็นอารมณ์ เท่านั้นแหละลูก ก็จะทำให้ลูกเข้าถึงสมาธิได้ดี

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธรองค์ ที่ทรงเมตตา พระพุทธเจ้าค่ะ

พระพุทธรองค์เจ้าขา.. ใน 3 แบบของการนั่งสมาธิ โดยวิธีเพ่งน้ำ ที่พระองค์ได้ทรงอธิบายมานี้ เราสามารถที่จะเลือกได้ หรือว่าเลือกฝึกในรูปแบบต่างๆ ที่เราพอจะทำได้ ตามที่เรานั้นมีความเข้าใจ หรือว่ามีความสามารถที่จะทำได้ ถ้าเราฝึกใหม่ ก็ให้ลองจับน้ำ เล่นกับน้ำให้คุ้นเคย สัมผัสจริง ถ้าฝึกเข้าไปสักพักหนึ่งแล้ว เราอาจจะแค่ได้ยินเสียงน้ำ แล้ว ก็จับภาพ หรือว่ามองน้ำ แล้วก็จับภาพ

ถ้าเราฝึกในระดับที่ 3 แล้ว เราก็ให้นึกขึ้นมาได้เลย ว่าผืนดินนี้ เป็นน้ำ ให้เรานึก แปรสภาพทุกอย่าง ให้เป็นน้ำทั้งโลกนี้เลย แล้วก็ทรงพลังเช่นนั้นเอาไว้ พระพุทธรองค์ทรงสอนเช่นนี้ ลูกก็ได้เข้าใจแล้วพระพุทธเจ้าค่ะ

พระพุทธรองค์เจ้าขา.. แต่ว่าลูกยังสงสัยว่า แล้วถ้าเกิดว่า ทำวิธีโดยการเพ่งน้ำ เป็นอารมณ์ฌาน จนถึงฌาน 4 อย่างคล่องแคล่วแล้ว การเพ่งน้ำนั้น จะมีประโยชน์อะไร กับผู้ที่ฝึกฝน หรือเจ้าค่ะ

พระยารธรรมเอย.. ประโยชน์อันสูงสุด ก็คือ *เพื่อมีพลังของสมาธิ *

เมื่อมีพลังของสมาธิ ก็จะได้รู้แจ้ง เห็นจริง เข้าใจตามความเป็นจริง ในสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกนี้ ว่าเป็นเช่นไร เมื่อเราได้เข้าใจในทุกสิ่ง จะได้ตัด ได้ละ ได้วางได้ เช่น เหมือนการที่เราพิจารณา ว่าน้ำนั้นหล่อเลี้ยงทุกอย่าง แม้แต่ตัวเรา ถ้าขาดน้ำไป เราอยู่ไหน ลูก

ต้นไม้ใบหญ้า สัตว์เล็กสัตว์น้อย ทุกอย่าง ก็จะไปจากโลกใบนี้ ความไม่มี จะเกิดขึ้น อย่างนั้นไงลูก และเราก็ยังสามารถ ที่จะนำไปพิจารณาตรัสรู้ตรง ทบทวน

ถึงความจริง ที่ซ่อนอยู่ในโลกใบนี้ เพื่อเราจะได้ถอดถอนความลุ่มหลง ยึดติดต่างๆ เพื่อ “เข้าสู่นิพพาน” ลูก นี้คือ ประโยชน์อันสูงสุด และถ้าหากนักบวช ที่จะต้องไปปฏิบัติอยู่ในเขาสูง อยู่ในป่าลึก ที่ไม่มีน้ำ ที่ขาดแคลนน้ำ ก็สามารถที่จะอธิษฐาน ให้เป็นฝนตกลงมา ให้เป็นน้ำที่ก่อเกิดขึ้น ให้ได้กิน ได้ใช้ ให้เรานั้นสามารถดำรงชีวิตอยู่ต่อไป เพื่อการบำเพ็ญ ให้เข้าถึงมรรคผลนิพพานได้

หรือบางที ถ้าเกิดว่าเราเห็นว่า น้ำหรือฝนที่เกิดในพื้นที่ตรงนั้น หรือตรงไหน ที่แห้งแล้ง ที่จำเป็นที่จะต้องช่วย ให้มีความอุดมสมบูรณ์ขึ้นมา เราก็สามารถที่จะใช้พลัง จากการทำสมาธิ โดยการเพ่งน้ำนี้ ช่วยเหลือให้มีฝนตก ให้มีน้ำใช้ตามเหตุอันสมควร แต่ไม่ใช่ ไปแสดงฤทธิ์เดช ต่อหน้าคนอื่น ไม่ใช่ไปลุ่มหลง โอ้อวดในสิ่งที่ตนนั้นทำได้ จงทำ โดยมีสติ และปัญญา จงทำโดยการเอื้อเพื่อแก่ผู้อื่น หรือคือ การช่วยเหลือตน และผู้อื่น ในยามขัดสน และเราก็ยังสามารถที่จะใช้การเพ่งน้ำ ที่ก่อเกิดเป็นพลังสมาธินี้ อธิษฐานให้ ของที่แข็ง กลายเป็นของที่อ่อน ที่นิ่ม โดยบางที ที่อาจจะจะมีเหตุที่ต้องทำ เพราะจำเป็น เราก็สามารถทำได้ ลูก ประโยชน์การทำสมาธิ โดยการเพ่งน้ำ ก็มีเช่นนี้ละ

พระยารธรรม.. และโทษของมัน ก็คือ ความลุ่มหลงในสิ่งที่ทำได้ หรือว่า นำเอาสิ่ง ที่ตนทำได้นั้น ไปโอ้อวด หรือแสดงฤทธิ์ต่อหน้าคนอื่น ซึ่งอาจทำให้ตนนั้น เกิดความหลง หลงทางไปไม่ถึงนิพพาน หลงไปสู่เวจี หลงไปในที่ที่ผิด ในที่ที่ไม่ดี และยังเสี่ยงต่อการชวน ผู้อื่นให้หลงทางด้วย

พระยารธรรมเอ๋ย.. สรรพสิ่งทั้งหลาย มีทั้งคุณและโทษ

ฉะนั้น.. ให้ลูกทั้งหลายผู้ตั้งใจฝึกฝน และสามารถทำสำเร็จแล้วนั้น จงเอาสิ่งที่ตน รู้ ตนเข้าใจ ปฏิบัติได้นั้น ไปในทางที่ลูก ที่เกิดประโยชน์แก่ลูกเถิด แล้วลูกจะพบกับความสุขที่แท้จริง คือ นิพพาน ลูกจะไม่จม ไม่ตกเป็นทาสของกิเลสตัณหา อีกต่อไป

พระยารธรรมเอ๋ย.. ทำได้แล้ว ก็จงพาตนไปนิพพานกันเถิด อย่ามัวแต่หลงโลกเลย ลูก เพราะอีกไม่นาน ประตูแห่งนิพพาน ก็จะปิด คำสอน ก็จะสูญสิ้นไป ลูกนั้น ก็จะต้อง เวียนว้าย อยู่ในวัฏสงสารนี้ ลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ ที่ทรงเมตตาชี้ทางสว่าง ให้ลูกทั้งหลาย ได้เรียนรู้ เรื่อง ของศีล ของธรรม ของสมาธิ และปัญญา

พระองค์ยังทรงเมตตาลูกทั้งหลาย อยู่มาก ยังทรงสร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์ ให้แก่
ลูกทั้งหลาย ยังทรงเปิดประตูนิพพาน ให้ลูกทั้งหลาย ได้ตีตัวเข้าไปสู่นิพพาน ด้วยศีล ธรรม
สมาธิ และปัญญา กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ เจ้าค่ะ

ลูกทั้งหลาย จะเร่งขวนขวายปฏิบัติ ตามความรู้ความสามารถ เพื่อเข้าสู่
พระนิพพาน ได้ตามความเมตตาของพระพุทธองค์ พระพุทธเจ้าค่ะ

สาร

ตอนที่ 106 **กสิณลม แบบที่ 1 **

ในเช้าของวันที่ 28 มิถุนายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน เพื่อเฝ้าทูลถามธรรม

เมื่อข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธองค์ท่านแล้วนั้น จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า..

“ ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าชา.. วันนี้ ลูกจะมาขอเฝ้าทูลถามธรรม ถึงกรรมฐานในแบบของ *การเพ่งลม* นะเจ้าคะ ขอพระพุทธองค์โปรดทรงนำพาให้ลูกลองทำสมาธิ โดยการวิธีเพ่งลม ให้ก่อเกิดฌานสมาธิด้วย พระพุทธเจ้าคะ ลูกจะได้ทำเป็น และจะได้นำไปเผยแผ่ให้ญาติธรรมทั้งหลายได้ทำตาม พระพุทธเจ้าคะ”

พระพุทธองค์ : ดีแล้วละ พระยาธรรม.. ถ้าอย่างนั้น ก็จงนั่งลงเถิด นั่งให้สบาย แล้วค่อยฟัง ค่อยพิจารณาตามนะลูก

พระยาธรรมเอ๋ย.. การที่เรานั้น จะนั่งกรรมฐานโดยการเพ่งลมได้ เราจะเอาลมเป็นที่ตั้งแห่งอารมณ์ของการเข้าสู่ฌานได้นั้น เราต้องทำความรู้จัก คั่นเคยกับ “ลม” เสียก่อน ลูก

พระยาธรรมเอ๋ย.. แบบที่ 1 ของการฝึกสมาธิ โดยวิธีเพ่งลมนั้น ให้ทำอย่างนี้ ลูกให้เราไปนั่งอยู่ตรงที่มีลมพัดแรงๆ หรืออย่างสมัยทุกวันนี้ เราก็มีตัวช่วย ก็คือการเปิดพัดลม แล้วเราก็นั่งไป สัมผัสกับลมที่พัดมาแรงๆ ทำความรู้จักคั่นเคยกับลมเหล่านั้น หรือว่า อาจจะไปนั่งอยู่บนดอย บนเขา หรือว่าในสถานที่ที่มีลมพัดเย็นๆ และมีลมเยาะๆ นะลูก เราก็นั่งอยู่ในที่ตรงนั้น ลูก

เราก็ก้มตา ลืมตาขึ้นมา ก็ดูสิ่งต่างๆ ที่มันเคลื่อนไหว เช่น ใบไม้ หรือว่าสิ่งของอะไรก็ตาม..ที่มันเคลื่อนไหว เราก็กลับตา ฟังเสียงของลมที่มันผ่านไปผ่านมา แล้วก็เอาความรู้สึก ที่เรารับรู้ได้ทางกายนั้น สัมผัสกับลมที่มันพัดมาเย็น พัดไปเย็นสบาย เราก็ก้มตาขึ้นมา ดูทิศทางของลม ว่ามันพัดมาจากทางซ้าย ไปขวา หรือว่า พัดจากทางขวา ไปทางซ้าย

คุณลมที่มันพัดให้สิ่งต่างๆ เคลื่อนไหว แล้วก็หลับตาไป จับความรู้สึก ให้สัมผัสอยู่กับลมจับเสียงของลม ที่มันพัด จับภาพที่มันเคลื่อนไหวต่างๆ ที่ลมเป็นสิ่งที่พัด เป่าให้มันเคลื่อนไหว เราก็จับภาพสัมผัสสิ่งเหล่านั้น ให้ติดตาติดใจให้ ลืมตา ก็นี่ภาพออก หลับตาก็ให้นึกภาพเหล่านั้นออก

ที่นี้.. พอเราได้คุ้นเคย รู้จักสัมผัสกับลมแล้ว เราก็หลับตาลง แล้วก็นึกถึงภาพลมที่มันพัดไปพัดมา เสียงของมัน พลังความเย็นสบายของมัน เราก็นึกถึงตอนที่มีพายุแรงๆ แล้วมันก็พัด ให้สิ่งของต่างๆ ปลิวไป กระจัดกระจายไป นึกถึงพายุลมแรง ที่มันพัดมาอย่างมีพลัง ให้เรานึกถึงพลังของลมเหล่านี้ แล้วเราก็จับภาพ ของพลังแห่งลมเหล่านั้นเอาไว้ สัมผัสอยู่กับมัน นึกถึงภาพพายุ ที่พัดมาอย่างรุนแรง เราก็นั่งภาวนาไป จับภาพนั้นไป ตั้งจิตตั้งใจไว้กับลม อาจจะ

หายใจเข้า ลม

หายใจออก ลม

หรือว่าจะเป็นการ

หายใจเข้า เฟ่ง

หายใจออก ลม

หายใจเข้า เฟ่ง

หายใจออก ลม

ขณะที่เราหายใจเข้าไปในท้องนั้น เราก็เอาความรู้สึกสัมผัสเข้าไปในตัว ในศูนย์กลางกายของเรา หายใจออก ลม เราก็เอาความรู้สึก ไปแตะไปสัมผัสกับความเย็นกับเสียงลมที่พัดผ่านไปมา แล้วก็สัมผัสให้มันลึกเข้าไปๆ จนเรารู้สึกว่า พลังของลมนั้นนะ เย็น เยือก เข้ามาที่มือของเรา

ฝั่งซ้ายบ้าง ฝั่งขวาบ้าง

เราก็ยังคงจับภาพอยู่กับภาพลมนั้น ก็ยังคงท่องไปเรื่อยๆ ทรงสมาธิไปเรื่อยๆ ว่า

เฟ่ง ลม

เฟ่ง ลม

หรือว่า จะหายใจเข้า ลม

หายใจออก ลม

จับเอาความรู้สึกว่า ลม.. ให้เรานึกถึงแต่ลมที่เย็นๆ หรือว่า อาจจะไม่สนใจการหายใจเข้า หายใจออก แต่เอาความรู้สึกตั้งมั่น สัมผัสกับคลื่นของลม ที่มันพัดผ่านไปพัดผ่านมา ที่มันกระทบแตะมาที่ศีรษะบ้าง ที่มีมือทั้งสองข้างบ้าง ที่ตัวของเรบ้าง พลังของลมเย็นๆ เหล่านั้น จับภาพนั้นเอาไว้ ลูกเอ๋ย แล้วก็มองไปเรื่อยๆ จนกว่า เราจะเห็นภาพของลม หรือว่า ทิศทางที่มากับลมนั้น

เห็นพลังที่เข้ามากระทบฝ่ามือของเรา กระทบตัวของเรานั้น มีแสงระยิบระยับ คล้ายกับหมอก หรือว่า คล้ายกันกับช่วงเช้าๆ ที่มีหมอกควันที่พัดมา กระทบมาที่ฝ่ามือของเรา หรือว่า อาจจะได้เห็น คล้ายกับเป็นละอองฝนอ่อนๆ ที่มันแตะลงมา เป็นเม็ดเล็กๆ ละเอียดยามาก แล้วเราก็รู้สึกสัมผัสกับลมเย็นๆ เหล่านั้น จากที่มันเป็นเม็ดเล็กๆ ละเอียดยมา รู้สึกว่ามันสัมผัสได้ จับต้องได้ เราอาจจะเห็นว่า มันเป็นสีเหลืองอ่อนๆ เรามองไป เริ่มจะเห็นภาพของลมความเคลื่อนไหว จากซ้าย ไปขวา หรือว่า จากด้านบนลงมาสู่ด้านล่าง หรือว่า คลื่นของลมที่มันหมุนรอบตัวเรา ตัวเราก็จะรู้สึกเบาๆ สบายๆ คล้ายกับว่า นั่งลอยอยู่บนอากาศ ที่พื้นที่เรานั่ง ก็เป็นลม เป็นพลังของลม ลมสามารถวิ่งผ่านตัวของเราได้ตัวเราก็เบาๆ ลอยๆ และเราเห็นคลื่นของลมนั้น เป็นเม็ดเล็กๆ เหมือนหมอกควันตอนเช้า ที่เย็นสบายและมาแตะมือของเรา แตะตัวของเรา เพียงแต่อาจจะเห็นเม็ดเล็กๆ ละเอียดยมาก และเป็นสีเหลืองอ่อนๆ และจากสีเหลือง อาจจะกลายเป็นเห็นแสงขึ้นมา

อาจจะสว่าง ระยิบระยับ เป็นสีเขียวบ้าง เป็นสีฟ้า สีอะไรตาม ตามสุดแล้วแต่ แต่ละคนจะมีกำลังของฌาน เป็นไปในรูปแบบไหน อยู่ในภาพใด สีใด แล้วเราก็ดูภาพของลม อาจจะเห็นเป็นเส้นสีขาวๆ หรือว่า คลื่นพลังของลม ที่มันม้วนตัวไปมาอยู่รอบตัวเรา หรือว่า ที่มันพุ่งตรงลงมา สู่ฝ่ามือของเรา พุ่งตรงลงมา สู่ศูนย์กลางกายของเรา ก็ตามเราก็จะรู้สึกว่า เย็น สบาย ตัวเบา ลอย จนกว่า เราจะเห็น เห็นว่าคลื่นของลมนั้นเป็นสีขาว เป็นสว่างใส ระยิบระยับ สวยงามยิ่งนัก และมันก็ค่อยๆ สว่างขึ้นๆ สว่างขึ้นมาก ตัวเราก็ระยิบระยับไปหมด แสงที่อยู่รอบตัวเรา ก็เป็นแสงระยิบระยับ คลื่นของลมที่พัดไปพัดมาเหล่านั้น ก็เริ่มสงบตัว แล้วก็แข็งตัว เป็นภาพของการมองเห็นในรูปแบบของ แสงที่ระยิบระยับ

ที่มันแข็งตัว ที่มันหยุด ไม่พัดผ่านไปมาแล้ว พื้นที่เรานั่ง ก็ระยิบระยับ รอบข้างเรา ตัวของเรา ก็มีลมพัดผ่าน แต่ตอนนี้คลื่นลมเหล่านั้น สงบแล้ว แต่ทรงสภาวะธรรมไว้อยู่ในรูปแบบของแสงสว่าง ที่มันเป็นเม็ดเล็กๆ ละเอียดยมาก แล้วก็ระยิบระยับๆ

เราก็อาจจะเห็นว่า ตัวของเรา ที่ที่เรานั่ง ที่ที่คลุมเรา กลุ่มก้อนพลังของลมที่นั่นนะ มาแข็งตัว เป็นกลุ่มก้อนใหญ่ๆ เท่ากับบ้านหลังหนึ่ง คลุมเราเอาไว้ และมันก็เป็นสีขาวใส ระยิบระยับ ที่แข็งตัว เป็นดวงใหญ่ๆ คลุมทั้งเราเอาไว้ด้วย

แขน ขา ลำตัว ตัวของเรา ก็เป็นสีขาว สว่างใส ทะลุเข้าไปเห็นกระดูก เห็นตัวของเรา ทะลุไปหมด เหมือนแก้วใส แล้วก็ถูกคลื่นพลังนั้น คลุมเอาไว้

เราก็ทรงสภาวะธรรมเช่นนี้ แล้วเรา ก็ค่อยๆ สั่งให้กลุ่มก้อนพลัง ที่เป็นสีขาว สว่างใสวนั้น ที่ก่อเกิดมาจาก คลื่นพลังของลม ที่เราจับภาพ สัมผัสพลังของมัน ตั้งแต่ที่แรกนั้น เราสั่งให้มันเคลื่อนไปข้างหน้า

มันก็รวมตัว เป็นก้อนเล็กๆ วิ่งออกไปอยู่ข้างหน้า เรารู้สึก เหมือนตัวหลุดออกมา จากกลุ่มก้อนพลังนั้น แต่เรายังคงทรงสภาวะธรรม สว่างใสอยู่ คลื่นของลมนั้น วิ่งออกจากตัวเราไป เป็นก้อนเล็กๆ เราก็สั่งให้มันหมุนไปหมุนมา มันก็วิ่งหมุนไปหมุนมา

ตอนนี้อาจจะรู้สึกคล้ายกับว่า เราอยู่กลางอากาศ และเรากำลังชี้สั่ง ให้กลุ่มก้อนพลังสีขาวก้อนนั้น ซึ่งจับภาพมาจาก ลมที่นั่นนะ วิ่งไปวิ่งมา หมุนไปทางซ้ายบ้าง หมุนไปทางขวาบ้าง สั่งให้มันเป็นรูปร่าง ของบ้านหลังหนึ่ง รถคันหนึ่ง สั่งให้มันเป็น รูปของใบไม้ที่ใหญ่ หรือว่า รูปของใบไม้ที่เล็ก

หรือเราจะสั่งให้มันยาว คล้ายกับแม่น้ำ หรือว่าจะสั่งให้มันกลายเป็นรูปร่างอะไรก็ได้ มันก็เป็นไป ตามที่เราสั่ง เราก็ดึงมันกลับมา ให้สว่างอยู่ในฝ่ามือของเรา เป็นดวงเล็กๆ เราอาจจะรู้สึกว่า ตัวของเรานั้นนะ ใหญ่มาก แต่ก้อนพลังลมนั้น เล็กนิดเดียว

ที่นี้เราสั่งให้มันใหญ่ พอมันใหญ่ เราก็รู้สึกว่า ตัวเราเล็กนิดเดียว สั่งให้มันคลุมเราเอาไว้ สั่งให้มันคลายตัว ให้เป็นคลื่นของลม ที่หมุนรอบตัวเรา ก็ดี ที่หมุนพัดผ่านที่ต่างๆ ตรงหน้าของเรา ก็ดี เหมือนคลื่นของพายุ ที่แรงมาก พัดทุกสิ่งทุกอย่างไป เราก็มองไปดูไป ภาพของลมที่มันพัดอย่างรุนแรง เราสั่งให้มันหยุด มันก็หยุดในทันที แล้วมันก็เป็นสี เหลืองอ่อนๆ แล้วก็ เป็นแก้วใสๆ

เราก็สั่งให้มันปุบเป็น เหมือนคล้ายเป็นพื้นดิน แล้วเราก็เดินบนมัน พอเราเดินได้ รู้สึกตัวเบา รู้สึกว่า มันเป็นไปตามที่เราสั่งให้มันเป็นไปนั้นแล้ว เราก็ค่อยดึงมันกลับมาอยู่ บนฝ่ามือของเรา และให้มันวิ่งขึ้นไป สูงขึ้นไป ต่ำลงมา

คือว่า เราจะเล่นให้มันเป็นแบบไหนก็ได้ สุดแล้วแต่อารมณ์ กำลังฉานของเรา ลูกเอ๋ย เราสามารถทำได้ ขอเพียงแค่ให้เราเล่นอยู่กับมัน จับภาพมันไว้ และควบคุมมันให้ได้

ให้เป็นไปตามที่เราสั่ง ให้เราสัมผัสสิ่ง เหลือแต่ภาพของลมนั้น และให้ลมนั้น เป็นสิ่งที่ นำพาให้เราเข้าสู่ *กรรมฐาน ในฉาน 4* ให้ได้

เราก็ทำไป เล่นมา อยู่อย่างนี้ ทำแล้วก็ให้มันเป็นลม แล้วก็กลับมาเป็น แสงสว่าง เป็นคลื่นของแสงสว่าง ระยิบระยับ ตัวของเรา ก็เหมือนลอยอยู่กลางอากาศ เหมือนลมพัด ผ่านตัวของเราได้ โดยทั้งหมด เราอาจจะสั่งให้มันกลายเป็นใบไม้ใหญ่ๆ ให้เรานั่งลอยอยู่ บนใบไม้ นั้น ให้แสงของมันคลุมเราเอาไว้ จนถึงจุดนี้แล้ว

ถ้าเรารู้สึกว่า จิตเราสงบแล้ว

เราไม่อยากจะเล่นอะไร กับมันอีกแล้ว

เราก็ปล่อย ปล่อยให้มันทรงสภาวะธรรมอยู่อย่างนั้น

อยู่กับเรา อยู่กับแสงสว่าง ที่มันสว่างไสว ที่มันเย็นสบาย เบา ลอย

สัมผัสทุกสิ่งทุกอย่าง อยู่แต่กับลม ลมที่มันเย็นๆ สว่างไสว

แสงที่มันระยิบระยับ แวววาว สว่าง

จนกว่า เราจะรู้สึก คล้ายกับว่า ตัวเรานี้มีแสงสว่างมาก ทรงพลังมาก ตัวเราแข็ง ทรงอารมณ์ฉาน ไฉนนะ แล้วก็ค่อยๆ วางเฉยอารมณ์เหล่านั้น จนกว่า เราจะเข้าสู่การดับ ความรับรู้ภายนอก ก็ดี หรือว่า เราจะนิ่งเงียบ ทรงอารมณ์ไว้ เฉพาะในความรู้สึก คือ อารมณ์นิ่ง วางเฉย ปล่อยวางกับทุกสิ่ง เบา สบาย อยู่อย่างนั้นแหละลูก ทำเช่นนี้ละ

พระยารธรรมเอ๋ย.. คือ การฝึกการเพ่งลม เป็นสมาธิ ใช้ลม เป็นสิ่งนำพา ให้เรา เข้าสู่ฉานของสมาธิให้ได้ หลอกล่อจิตของเราให้อยู่กับลม และให้พลังแห่งลม พาเราเข้าสู่ ฉาน

พระยารธรรมเอ๋ย.. ทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกนี้ ล้วนแล้วแต่มีคลื่น มีพลังงานของมัน ทั้งนั้นแหละลูก เพียงแต่เราจะมองเห็น ความละเอียดอ่อนของพลังงานเหล่านั้นได้อย่างไร

ฉะนั้น.. การที่เราเพ่งดิน เพ่งลม เพ่งดิน เพ่งน้ำ เพ่งอะไรก็ตาม คือ การที่ทำให้เรา เอาจิตจดจ่อ ตั้งมั่นกับสิ่งนั้น เพื่อให้สิ่งนั้นแสดงอำนาจของพลัง ที่ซ่อนอยู่ในตัวของสิ่งนั้น ให้เราเห็นความเป็นจริง และคลื่นพลังเรานั้น ก็จะพาให้เราเข้าสู่กรรมฐาน สำเร็จในฉาน 4

สามารถทำให้เรามีจิตที่มีพลังเข้มแข็ง ฝึกฝน โยกจิตตน ออกจากความยึดมั่น ถือมั่น ต่างๆ ให้ตนกลายเป็นความยึดติด ลุ่มหลงต่างๆ ได้ ลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ เข้าใจแล้วพระพุทธเจ้าค่ะ

แล้วก็ลองฝึกทำตามแล้ว ลูกก็สามารถทำตามพอได้บ้างเจ้าค่ะ แล้วจะน้อมไป

ปฏิบัติทำตามอีก พร้อมทั้งจะได้นำไปเผยแพร่ให้ทุกคนได้ปฏิบัติตาม พระพุทธเจ้าค่ะ
วันนี้ ลูกจะขอลาก่อนนะเจ้าค่ะ ไว้วันพรุ่งนี้ ลูกจะมาเฝ้าทูลถามพระพุทธองค์ใหม่
อีกครั้งหนึ่ง ในเรื่องการกรรมฐานแบบที่ 2 ของการเพ่งลม พระพุทธเจ้าค่ะ

สาธุ

ตอนที่ 107 **กสิณลม แบบที่ 2 **

ในเช้าของวันที่ 29 มิถุนายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธรูปดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน เพื่อเฝ้าฟังธรรม ของการฝึกสมาธิ ใน *การเพ่งลม*

เมื่อข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธรูปองค์ท่านแล้วนั้น จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธรูปองค์ท่านไป ดังนี้ว่า

“ข้าแต่องค์พระพุทธรูปดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ ลูกจะมาเข้าเฝ้าทูลถามธรรม *การเพ่งลม แบบที่ 2* นะเจ้าคะ ว่าเราควรจะทำกรรมฐานแบบไหนดีล่ะเจ้าคะ ขอพระพุทธรูปโปรดทรงอธิบายธรรมนั้น ด้วยเถิดเจ้าคะ”

พระพุทธรูป : ก็ดีแล้วละ พระยาธรรม.. ถ้าอย่างนั้น ก็นั่ง แล้วหลับตาลงนั่งแล้วหลับตา วางมือแบไว้ที่หัวเข่าทั้ง 2 ข้าง

หายใจเข้า สัมผัสกับลมที่เข้าไปสู่กายของตน

หายใจออก สัมผัสกับลม ที่ผ่น ที่คลายออกมา

หายใจเข้า สัมผัสกับลม ที่เข้าไปสู่ศูนย์กลางกาย ของตัวเรา

หายใจออก ก็ให้สัมผัสกับลม ที่ดันออกมา

หายใจเข้า หายใจออกให้อยู่แต่กับลมนั้น

แล้วเอาจิตเอาใจของเรา สัมผัสอารมณ์ของลมนั้นให้ได้

เมื่อหายใจเข้า ได้สัมผัสลม ที่เข้าไปแล้ว

เมื่อหายใจออก ก็ได้สัมผัสลม ที่ออกมาแล้ว

เมื่อทำเช่นนั้นแล้ว ให้เอาความรู้สึกไปไว้ที่ภายนอก อีกทีหนึ่ง หายใจเข้า ให้เอาความรู้สึกจับพลังของลม ที่เป็นคลื่นลมที่เย็นเข้าไป จากที่เราอาจจะรู้สึกสัมผัส ถึงแค่ลมที่อยู่ตรงจมูก บริเวณใกล้ๆ นั้น ให้เราเอาความรู้สึก เหมือนหายใจเข้า ดูดพลังลมเย็น คลื่นของพลังต่างๆ ที่อยู่รอบข้างตัวเรา สูดเข้าไป

หายใจเข้า ดึงพลังงานต่างๆที่เกี่ยวกับคลื่นของลม สูดเข้าไป

หายใจออก ให้เอาความรู้สึกสัมผัสที่ดันออกมา แล้วก็แผ่กว้างออกไป
เมื่อเราหายใจเข้า ให้สัมผัสถึงลมที่อยู่รอบๆ ตัวเราด้วย แล้วก็ดันเข้าไปในท้อง
ของเรา ให้เอาความรู้สึก คล้ายกันกับว่า เราดูตุกทวดพลังรอบข้างเรา ที่เย็น เข้าไป
หายใจออก เราก็ปล่อย ผ่อนคลาย ความยึดติด ยึดมั่นถือมั่น ความหนัก ที่มันอยู่ใน
ในตัวของเรา ให้มันเบาออกมา

หายใจเข้า ดึงพลังต่างๆที่เป็นพลังของคลื่นลม เข้าไปในตัวของเรา
หายใจออก ให้เอาความหนัก ความเหน็ดเหนื่อย ความเจ็บ ความปวด ในตัวของเรา กวาด
ออกมา

หายใจเข้า นึกถึงพลังเย็นๆ ทั้งรอบตัว ดึงเข้าไป
หายใจออก คลายออกมาทิ้ง
หายใจเข้า ดึงพลังเย็นๆ เข้าไป
หายใจออก ดันความทุกข์ ความร้อน ที่อยู่ในตัวของเรา ดันออกมา
ให้ทำอยู่อย่างนี้ ทำไปเรื่อยๆ จนกว่า เราจะเห็นภาพของลม ที่เราสูดเข้าไป
ดึงเข้าไปนั้น เป็นสีเหลืองอ่อนๆ

เราจะเห็นภาพที่เราดันลมออกมานั้น เป็นสีเขียวบ้าง สีขาวบ้าง เห็นคลื่นลม
เริ่มเกิดขึ้นชัดเจน ที่ความคิด ความรู้สึก ที่จิตของเรา

หายใจเข้าไป เป็นธาตุสีเหลือง สีชมพู เป็นคลื่นพลังงาน
หายใจออกมา อาจจะเป็นสีเขียวดำๆ มีดๆ สีแดง หรือว่า สีขาว
ตามสุดแล้วแต่ กำลังงานของแต่ละบุคคล ที่แตกต่างกันไป

ลูกเอ๋ย.. หายใจเข้า พร้อมด้วยพลังเย็นๆ ที่มาจากลม
จิตเราอาจจะเห็นคลื่นของลม วิ่งพุ่งเข้ามาในตัวของเรา โดยอาจจะเห็นแสงกระทบ
ที่ฝ่ามือ กระทบที่ศูนย์กลางกาย หรือว่า จะกระทบทั้งตัวของเราเลย เพราะว่า เราน้อมเอา
พลังเย็นของลม คลื่นกระแสของลมนั้น เข้าไปรวมตัว อยู่ในตัวของเราแล้ว

หายใจออกมา หายใจเข้าไป.. ด้วยพลังแห่งลม
หายใจออกมา หายใจเข้าไป.. ด้วยพลังแห่งลม

ที่นี้ เราจะเห็นแสงของลม ระยิบระยับ ดันเข้ามาสู่ตัวของเรา สู่อุ้งศูนย์กลางกาย
ของเรา เราก็ดันออกไป แล้วก็สูดเข้ามา ดันออกไป ทำอยู่อย่างนี้ ไม่ต้องเร่ง ไม่ต้องรีบ
ไม่ต้องไปกำหนดว่า ให้มันถึงฉาน 1 แล้วหรือยัง ถึงฉาน 2, 3 หรือ 4 แล้วหรือยัง ไม่ต้อง

สนใจใส่ใจมันลูก เราใส่ใจ สนใจแค่เพียงว่า น้อมพลัง สูดลมเข้าไป เป็นแสงสีขาว สว่างไสว
ต้นพลังออกมา ถ้าตัวเรา จิตของเรา ยังมีพลังไม่มากพอ เมื่อต้นออกมา เราจะเห็นเป็น
แสงสีอื่นๆ แต่ถ้าเกิดว่า กายของเรา ตัวของเรา มีพลังมากพอแล้ว เมื่อเราต้นออกมา
เราก็จะเห็นภาพ ภาพที่เป็นแสงสว่าง ขาวใส สว่างไสว ต้นออกมา

ลมเข้าไป ก็เป็นสีขาว

ลมออกมา ก็เป็นสีขาว

ลมเข้าไป ก็เป็นสีขาว

ลมออกมา ก็จะเป็นสีขาว

ระยิบระยับ แวววาว สวยงาม

ทีนี้... เราจะรู้สึกเบาสบาย เหมือนลอยอยู่บนก้อนเมฆขาวๆ สว่างไสว ตัวเบา
เราก็น้อมพลังของลม อยู่กับคลื่นลมขึ้นไป คลื่นลมที่เย็นสบาย ผ่อนคลาย เห็นด้วยจิตของ
เราว่า เป็นคลื่นลม ที่ใสเหมือนแก้ว สว่างไสว รับพลังอยู่อย่างนั้น ไปเรื่อยๆ จนเราสว่าง
ขาวใส เราก็ยังคงน้อมพลังอย่างนั้น ต่อไปเรื่อยๆ จนตัวของเรานั้น เห็นว่าตัวเราเป็นแก้ว
ใส ใส บริสุทธิ์ เป็นสุขใจยิ่งนัก

เราก็ยังคงทรงอารมณ์ไว้กับ คลื่นพลังเย็นๆ ของลม แสงสว่างที่รับมา จากที่เรา
เริ่มต้น คือ การสัมผัสกับ ลมเข้า ลมออก แล้วก็สัมผัส กับการรวบรวมพลังลมทั้งหมด
รอบตัวเรา เข้าไป แล้วก็คลายออกมา เราก็เริ่มต้นจากตรงนี้ไปเรื่อยๆ

จนบัดนี้ ตอนนี้ พลังของลม ปรากฏชัดเจนแก่เราได้ โดยการให้เรารู้ เห็นได้ ด้วย
จิตของเราว่า คลื่นพลังลมเหล่านั้น เป็นแสงสีขาว ระยิบระยับ แวววาว สว่างไสว สว่าง
รุ่งเรือง ยิ่งนัก แล้วก็ช่วยให้เรารู้สึก กายเบา ใจเบา สบาย นิ่ง ลอยอยู่กลางอากาศ สว่างไสว
เช่นนี้ แท้ที่จริง พลังงานแห่งลมนั้น ก็มีพลังอยู่มากเลยที่เดียวนะ เราแค่เอาความรู้สึกสัมผัส
เอาจิตจับไว้ ก็สามารถทำให้เรา เข้ามาสู่กำลังของลม พลังของลม ซึ่งก็มีพลังมากเหลือเกิน
ที่ช่วยทำให้เรานั้น สว่างได้ขนาดนี้ ช่วยให้เราารู้สึกเบาลอย กายสบาย จิตสบาย อยู่อย่างนี้
เราก็ทรงพลังตรงนั้นเอาไว้

เสร็จแล้วทีนี้ ถ้าเกิดว่าเรามีความปรารถนา ที่จะกลับไปสู่สภาวะธรรมเดิม เราก็
ค่อยๆ ผ่อนคลาย ถอยกลับออกมา มาสู่กายหยาบ ที่เป็นเนื้อของเราเนี่ยแหละเราก็เอาความ
รู้สึกทางผิวหนังของเรา สัมผัสไปที่คลื่นพลังลมที่เย็น

เพราะว่า ลมนี้ลูก.. เราไม่สามารถที่จะมอง ให้มองเห็นมันได้ ลูก ไม่สามารถมอง เห็นด้วยตาเปล่าได้ ซึ่งมันแตกต่าง จากน้ำ กับดิน แต่เราใช้สัมผัสทางกายของเรา ความรับรู้ทางกายของเรา จับภาพมันเอาไว้ลูก เอากายหยาบของเรา จับภาพที่มันกระทบ ลงมา ที่แขน ที่ขา ที่ฝ่ามือ ที่หัวของเรา เย็น เยือกๆ เข้ามา สัมผัสจากลมหายใจของเรา ที่หายใจเข้าไป แล้วก็หายใจออกมา สัมผัสสุดตรงนี้อะไร แล้วจับความรู้สึก ที่เรามีความ รู้สึกกับคลื่นลมนี้

ลมเย็น มาจากทางซ้าย ผ่านไปทางขวา

หรือว่า เย็นมาจากทางขวา ผ่านไปทางซ้าย

เย็นมาจากข้างบน ผ่านลงมาสู่กายของเรา

แล้ววิ่งผ่านไปด้านหลัง หรือว่าดันลงไปด้านล่าง

เราก็แค่เอาความรู้สึก จับอยู่กับความรู้สึกที่เย็น มาในทิศทางของลมนี้

เมื่อสมาธิของเราเกิดขึ้น เราก็จะเห็นเป็นคลื่นลม

คลื่นพลังลม ผ่านเข้ามาจากซ้าย สู่ขวา ระยิบระยับ แฉวฉว สว่างไสว

ผ่านมาจากขวา ดันไปซ้าย ระยิบระยับ แฉวฉว สว่างไสว

ผ่านมาจากข้างบน ลงสู่ด้านล่าง ระยิบระยับ แฉวฉว สดใส

ผ่านตัวของเราไป โดยตัวของเราเหมือนมีลมวิ่งผ่านไปผ่านมาได้ เบา สบาย ตัวเราก็มีแสงสว่าง สว่างไสวอยู่ที่มือ ที่แขน ขา และลำตัว คลื่นลมต่างๆ ที่เราเริ่มจากการ จับความรู้สึก อยู่กับมัน กลายเป็นแสงสีขาว ระยิบระยับ ตัวของเราเองก็กลายเป็นแสงสี ขาว เหมือนกัน เพราะในความเป็นจริงแล้ว กายของเราก็มีธาตุลม วิ่งผ่านอยู่เสมอ เราก็มี ลม อยู่เต็มร่างกายของเรานี้ละ ธาตุของลมหล่อเลี้ยงกายของเราเอาไว้

วันนี้ เมื่อพลังแห่งลมเกิดขึ้น ชัดเจนแก่เรา ให้เห็นเป็นพลังงานสีขาว สว่างไสว ระยิบระยับ เราก็เห็นกายของเรา หรือว่าลมที่อยู่ในกายของเรา ระยิบระยับ เช่นเดียวกัน

พระยารธรรมเอ๋ย.. เมื่อเราฝึกเข้า ฝึกออก เช่นนี้อยู่บ่อยๆ ฝึกไปฝึกมา เรานั้นก็จะคุ้น และชินกับสภาวะที่เป็นเช่นนี้ ลูก เมื่อเราคุ่นเคย ชินกับมันแล้ว เราก็จะเข้ามานั่งง่าย ออกมานั่งง่าย และเมื่อเราเข้าสู่สมาธิจนเห็นเป็นแสงสว่าง เราก็ลองสั่งมันดูสินะสั่งให้ กลุ่มก้อนลม ที่เป็นแสงระยิบระยับนั้น ให้มันรวมตัวเป็นกลุ่มก้อนลม เล็กๆ ก้อนหนึ่ง ที่อยู่ในมือของเรา และเราก็โยนมันเล่น ซ้ายไปขวา ขวาไปซ้าย โยนไปด้านหน้า แล้วสั่งให้มัน โตขึ้น กว้างขึ้นๆ ต่อหน้าเรา

สั่งให้มัน ตัวเล็กกลงๆ มันก็จะเล็กกลง
สั่งให้มันเป็นรูปร่างของใบไม้
สั่งให้มันกลายเป็นรูปร่างของบ้านหลังหนึ่ง
หรือว่าสัตว์ตัวใด สักตัวหนึ่ง
หรือว่า เราจะสั่งให้เป็นเรือลำหนึ่ง
สั่งให้เป็นอะไรก็ได้
สั่งเล็ก สั่งใหญ่ สั่งไปซ้าย สั่งไปขวา
สั่งไปด้านล่าง และด้านบน
สั่งให้มันมาเป็นเรือเหาะ ให้เราได้นั่ง

และมีความรู้สึกเหมือนกายภายในของเรา กายทิพย์ นะลูก ล่องลอย วิ่งผ่าน หมู่เมฆ ขึ้นไป อาจจะเห็นเวียงวังแก้ว เห็นในสภาวะธรรมที่เป็นสวรรค์ ก็แล้วแต่มัน เห็น ปู่บ ก็ตัดภาพ ไม่ต้องเห็นก็ได้ หรือจะทำให้ภาพนั้นชัดเจน ปรากฏชัดเจนขึ้นแก่เราก็ได้ สุดแล้วเราปรารถนา หรือว่าเราจะอธิษฐานให้พลังแห่งบุญนั้น พาเราไปสู่ที่ ที่สงบ และมี พลังมาก

เราก็จะมีความรู้สึก เหมือนพุ่งขึ้นไปในที่ตรงนั้น ด้วยกายภายในของเรา คือ ”กายทิพย์” เราอาจจะไปทรงพลังอยู่ตรงนั้น รับพลังแสงสีขาว ละเอียดระยับ แวววาว สวยงาม แล้วเราก็เอาจิตตั้งมั่นตรงนั้น ถ้าเกี่ยวกับการเล่นกับมัน เหนื่อยกับการเล่นกับมันแล้ว ปรารถนาที่จะอยู่หนึ่งๆ แล้วก็ทำได้ หรือบางที ลูก ทำไป ทำมา เข้าสู่ฌานที่ลึกแล้ว เราก็จะมีความรู้สึกอยากจะนิ่ง เฉยๆ ไม่อยากจะสนใจอะไรแล้ว ทำเช่นนี้ละ

พระยารธรรมเอ๋ย.. คือ รูปแบบที่ 2 ของการทำสมาธิในการเพ่งดิน หรือว่า โดยใช้วิธีเพ่งดิน ให้ก่อเกิดฌานของสมาธิ ลูก ซึ่งก็ไม่ได้แตกต่างอะไรกัน เพียงแต่มันจะแตกต่างกัน “ตรงจุดเริ่มต้น” วันนี้ในรูปแบบที่ 2 ก็เลยแนะนำให้มีจุดเริ่มต้น โดยการ “สัมผัสลม” ดู สัมผัสด้วยการรับรู้ทางกาย แล้วจับภาพลมให้เกิดขึ้น ชัดเจนแก่เรา ลูก แล้วให้มันเปลี่ยนสี ตามกาลเวลาของมัน ตามกำลังฌานของมัน เมื่อมันได้สีขาว สว่างแล้ว เราก็เล่นกับมัน ลูก เล่นจนเราชิน เราคุ้นกับมัน ถอยเข้า และถอยออก สั่งให้มันเป็นไปตามที่เราต้องการและสุดท้าย คือ ทรงพลังอารมณ์นั้น ให้สงบที่สุด ให้ได้ เท่านั้นละ พระยารธรรม.. เราก็จะสามารถฝึกกสิณ ฝึกการเพ่งลม ได้สำเร็จใน รูปแบบที่ 2

พระยารธรรมเอ๋ย.. เช่นนี้ อย่างนี้แหละลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ ที่ทรงเมตตาชี้ทางสว่างให้ลูกทั้งหลาย ได้ศึกษา
ฟังธรรม ในการทำกรรมฐาน

วันนี้ ลูกจะขอทูลลาพระพุทธองค์ก่อนนะเจ้าค่ะ แล้วไว้วันพรุ่งนี้ ลูกจะมาเฝ้าทูล
ถามใหม่ พระพุทธเจ้าค่ะ

สาธุ

ตอนที่ 108 **กสิณลม แบบที่ 3 **

ในเช้าของวันที่ 30 มิถุนายน พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน เพื่อเฝ้าทูลถามธรรม ในเรื่องของการฝึกทำสมาธิ โดยวิธี *เพ่งลม* เมื่อข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธองค์ท่านแล้วนั้น จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า...

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ ลูกจะมาขอเข้าเฝ้าทูลถาม เรื่องของการ *การเพ่งลม* เพื่อให้ก่อเกิดสมาธิ ในแบบที่ 3* นะเจ้าคะ ขอพระพุทธองค์โปรดทรงเมตตาชี้ทางสว่างในเรื่องนี้แก่ลูก เพื่อจะได้นำไปฝึกฝน ปฏิบัติตามด้วยเถิด พระพุทธเจ้าคะ”

พระยารธรรมเอย.. ถ้าอย่างนั้น ก็นั่งให้สบายเถิดลูก นั่งให้สบาย แล้วก็หลับตาเบาๆ หลับตาลงอย่างสบาย แล้วก็ค่อยๆ เอาความรู้สึกนึกคิด ออกจากตัวของเรา ความคิดเรื่องอะไรต่างๆ ที่มันสับสนวุ่นวาย โยกมันไป ตัดมันไปเสียลูก ปรับสภาพจิตใจให้มันโล่งๆ ว่างๆ ไม่คิดอะไร

ที่นี้ก็มาดูในส่วนของร่างกาย ลองดูว่า เราเจ็บเราปวดตรงไหนบ้าง เราหนักเราร้อนตรงไหนบ้าง เราก็ค่อยๆเอาความรู้สึก กวาดความเจ็บปวดนั้นทิ้งไป โดยการพิจารณาอย่างนี้ว่า..

ความคิดทั้งหลาย เรื่องราวต่างๆ ทั้งหลาย สิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ไม่ควรมีในตอนนี้นี้ เพราะว่า ตอนนีเรา กำลังจะนั่งทำสมาธิอยู่ มันไม่ใช่รอบ ไม่ใช่เรื่อง ที่เราจะต้องมานั่งนึกนั่งคิด เรื่องนั้นบ้างเรื่องนี่บ้าง ตัดมันทิ้งไปเสีย เมื่อเราคิดเช่นนี้ ความคิดของเรา ก็จะว่างโล่ง เบา สบาย

ที่นี้ก็มาดูความเจ็บปวด เจ็บปวดในร่างกาย เจ็บตรงนั้น ร้อนตรงนี้ เราก็จงพิจารณาตัดเอาความเจ็บปวดในร่างกายของเรานั้นออกไป ตัดออกไปโดยการนึกคิด พิจารณาอย่างนี้ว่า..

กายหยาบนี้ แท้ที่จริงแล้ว ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา และเขาก็เจ็บ ก็แก่ ก็ตาย เป็นธรรมดา

ฉะนั้น.. การที่มันจะเจ็บ หรือจะร้อน ช่างมันเถิด ไม่ต้องสนใจมัน โดยคิดว่า กายนี้ก็เหมือนรถ จิตก็เหมือนคนขับ วันนี้ เราจะจอดรถเอาไว้ โดยไม่สนใจมันแล้ว ว่ามัน นั้นจะเป็น แบบไหนๆ วันนี้เรา จะสนใจแต่เพียงแค่อัตตา อย่างเดียว ก็พอ ปรึบกาย ให้มัน ว่างๆ

ที่นี้ความคิดก็ว่างแล้ว กายก็ว่างแล้ว เราก็จะรู้สึกตัวเบาๆ ลอยๆ อยู่กลางอากาศ ที่นี้ **พระยารธรรมเอย..** วิธีที่ 3 ของการเพ่งลมให้เป็นกรรมฐาน หรือเข้าสู่กรรมฐาน ได้นั้น เราจะใช้วิธี โดยการ ดูลมหายใจเข้า แล้วก็ดันลมนั้น ให้ออกจากกายของเรา โดยการพิจารณา หรือว่าดูลม ที่อยู่ในร่างกายของเรา ที่มันวิ่งอยู่ในกายของเรา ลูก แล้วก็อาจ จะเอาวิธีที่ 1 หรือที่ 2 มาใช้บวกกันไปด้วยก็ได้

- เพื่อเรา จะได้พิจารณากายของเรา
- เพื่อที่เรา จะได้มองเห็นลม ที่ผ่านมาอยู่ในตัวของเรา

และในแบบที่ 3 นี้ ย่อมแน่นอน ลูกเอ๋ย..ว่า เราจะสามารถที่จะทำสมาธิ เข้าสู่ฌาน ได้อย่าง รวดเร็วขึ้น

ลูกเอ๋ย.. ให้น้อมนึกตามว่า ลมเย็นๆ พัดผ่านเข้ามา เอาความรู้สึกสัมผัส แล้วก็สูด เข้าไป ไว้ในศูนย์กลางกาย คือ ในท้อง แล้วก็จับความรู้สึกของลม ที่สูดเข้าไปในตัวของเรา เอาความรู้สึกเหมือนลมเหล่านั้น วิ่งผ่านร่างกายของเรา วิ่งขึ้นมาบนศีรษะ วิ่งลงไปที่ขา วิ่งลงไปที่แขน ให้นึกถึงลม ที่มัน วิ่งอยู่ในตัวของเรา ที่มันช่วยหล่อเลี้ยง ช่วยประคองดูแลธาตุลมในร่างกายของเรา ให้เรามีชีวิตอยู่ได้ แข็งแรง

พระยารธรรมเอย.. น้อมพลังเย็น ลมที่เย็นภายนอก หายใจเข้าไป แล้วก็เอาความรู้สึก จับภาพลมเหล่านั้น ที่มันวิ่งอยู่ในร่างกายของเรา น้อมพลังลมเข้าไป หายใจเข้า ออก แล้วก็เอาความรู้สึก จิตของเรานั้น จับไว้กับภาพลม ที่มันวิ่งไปในตัวของเรา ทำอย่างนี้ ไปเรื่อยๆ จนกว่า เราจะมีความรู้สึกว่า เห็นได้ด้วยจิต ด้วยความรู้สึกของเรา ว่าบนศีรษะของ เรามีลมวิ่งผ่าน แขน และลำตัวของเรา ก็มีลมวิ่งผ่าน

เราก็อาจจะเห็นลมเหล่านั้น เป็นธาตุขาวๆ ละเอียดระยับ หรือว่า เป็นแสงสีขาว ธรรมดา แต่มันวิ่งผ่านร่างกายของเรา วิ่งลงไปในท้อง วิ่งผ่านไปหัว วิ่งลงไปที่ขา

เราก็จะทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนตัวของเรา อาจจะรู้สึกว่ ตัวพองใหญ่ ตัวเบา ลอย เหมือนอย่างกับว่า เรานี้ สามารถที่จะลอยได้

เราก็โน้มพลัง พลังของการเพ่งลม ที่เราสามารถ ที่จะทำให้มันเกิดพลังงานสีขาว ที่มันคลุมอยู่ในตัวของเรา ที่มันสว่างไสว อยู่ในเรา

ที่นี้เรา ก็อาจจะพิจารณากายไปด้วย เห็นลมละเอียด ที่มันวิ่งอยู่ในกายของเรานี้ และเราก็จับภาพเหล่านั้นเอาไว้ จนตัวของเรา ทรงฦานที่เข้าสู่ฦาน 4 ซึ่งสบายยิ่งนัก เหลือเพียงแค่ความนิ่งเงียบ ทรงอยู่ในอารมณ์เดียว แล้วก็ปล่อยวางทุกอย่าง ทิ้งไป เมื่อเรา ทำเช่นนี้ได้แล้ว เราจะทรงสภาวะธรรมไว้เช่นนี้ก็ได้ หรือว่าจะดึงถอยกลับออกมา สู่กาย หยาบ แล้วก็..

- ค่อยจับดูลมหายใจ
- ค่อยจับดูภาพลม ที่วิ่งเข้าไปในตัวของเรา
- แล้วค่อยจับดูภาพลม ที่วิ่งทะลุตัวเราออกมา
- แล้วค่อยจับดูลม ที่เกิดความสว่าง
- วิ่งผ่านทางซ้าย ไปทางขวา
- วิ่งผ่านด้านหน้า ไปด้านหลัง

ดูความเบาสบายของเรา ดูร่างกายของเรา จนกว่า กายนั้นจะกลายเป็นแสงสี เหลืองอ่อน

แล้วค่อยๆ เปลี่ยนสีๆ เป็นสีเขียวอ่อนๆ สว่างไสว

แล้วก็ค่อยๆ เปลี่ยนสี เป็นสีชมพูอ่อนๆ สว่างไสว

แล้วก็กลายเป็นสีขาว กลายเป็นแสงสว่างที่สว่างไสวแวววาว แวววาว ระยิบ ระยับ คล้ายกับว่า ตัวของเรานี้ เป็นแสงสว่าง เหมือนหลอดไฟ หรือว่าอาจจะสว่าง แวววาว เหมือนว่าตัวเรา เป็นพระธาตุใสๆ ไปทั้งหมดของกาย รอบข้าง รอบตัวเรา ทั้งด้านบนและ ด้านล่าง ล้วนแล้วแต่เป็นแสงสว่าง ว่างโล่ง เบาสบายไปหมด เราก็จะทรงจิตเอาไว้ กับคลื่นของลมที่เย็น สบาย กับแสงสว่าง ที่มันสว่างไสว ซึ่งเกิดขึ้นมาจากการเพ่งดูลมของเรา เราก็ทรงไว้แบบนี้ จนกว่าเราจะเข้าไปสู่ ฦาน 4 แล้วเราก็ค่อยฝึกถอยออกมา แล้วก็ ฝึกเข้าไปใหม่เรื่อยๆ จนกว่า เรากำหนดปั๊บ เราจะเห็นภาพขึ้นมาเลยทันที

ลมที่เย็นเยือก ก็เห็นเป็นคลื่นสีขาวเย็นเยือก

สุดลมหายใจเข้าไปในท้อง ก็เห็นเป็นเส้นสีขาว เย็นเยือก เข้าไปในท้อง

พลังลมที่มันสลาย ออกมาทางตัวของเรา ก็เห็นมันวิ่งผ่านตัวเรา เป็นแสงสีขาว มีพลังมากขึ้นกว่าเดิม เราก็มองภาพนั้นไป แสงสีขาวนั้น วิ่งผ่านตัวเราไปมา ได้อย่างสะดวกสบาย ตัวเราก็เบาลอย สบาย ไม่มีความหนัก ความร้อน ความคิดก็ว่าง โล่ง ไม่มีความกังวลใดๆ ความรู้สึก จิตจับภาพ อยู่แต่กับภาพลม ที่มันเป็นแสงสีขาว ที่นี้ เราก็สั่งให้มันเป็นรูปร่างแบบไหน วิ่งไปซ้าย วิ่งไปขวา วิ่งไปด้านหน้า หรือว่า วิ่งกลับมาด้านหลัง ก็สุดแล้วแต่ความปรารถนาของเรา

พระยารธรรมเอย.. เราก็กเล่นกับมัน เช่นนี้แหละลูก ทำเหมือนกับว่า พลังแห่งลม ที่เรารวมมาเป็นพลังสีขาวพวกนี้ มันเชื่อฟังเรายิ่งนัก แล้วเราก็ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนเรา อาจจะมีความรู้สึกว่า โลกทั้งโลกนี้ สว่างไสว เบา ว่าง โล่ง เป็นแต่แสงสีขาว สวยงาม ไปหมด จนเราอาจจะรู้สึกว่า ตัวของเราเนี่ย เบาๆ คล้ายกับว่า “เดินลอยอยู่บนกลางอากาศ ได้” เดินย่างเท้าซ้าย ย่างเท้าขวา เดินไปบนกลางอากาศ ด้วยกายภายในของเรา นะลูก เดินไปด้วยกายที่สว่างไสว เดินไปบนอากาศ ที่สว่างไสว เดินไปเรื่อยๆ จนถึงจุดใดจุดหนึ่ง ที่เราอาจจะรู้สึกว่า นั่งลงดีกว่า เราก็นั่งลงตรงนั้น

แล้วเมื่อเราถึงจุดตรงนี้แล้ว เราจะทำให้มันนิ่งเงียบ ให้มันเข้าสู่ฌานลึก ฌาน 4 เมื่อไหร่ เราก็นั่งลง แล้วก็ปล่อย วางเฉยกับทุกอย่างไป เท่านั้นแหละลูก ลูกก็จะสามารถ ทำสมาธิ โดยวิธีเพ่งลมได้สำเร็จ และทั้ง 3 วิธีนี้ ก็ไม่ได้แตกต่างกันอะไรมากมาย มีความแตกต่างกัน แค่เพียงนิดหน่อย เท่านั้น

อาจจะเริ่มจากการ ที่เราต้องไปอยู่ในที่ที่ลมแรง ต้องสัมผัสทำความคุ้นเคย เคยชิน กับมัน

อาจจะเริ่มด้วยการ ที่ให้เรานั้น เอาความรู้สึกนั้น จับพลังเย็นของลม แล้วก็สูดลม หายใจเข้า ดันสิ่งไม่ดี ที่มันหนักมันร้อน ออกมา หรือว่า..

อาจจะใช้วิธี โดยการสูดลมหายใจเข้า และจับภาพลมนั้นให้ไปสลาย ให้ไปวิ่งอยู่ในตัวของเรา โดยพิจารณาธาตุลม ที่มันหล่อเลี้ยง มีอยู่ในร่างกายของเราเนี่ย หรือว่า..

อาจจะใช้ทั้ง 3 วิธี ในขณะเดียวกัน ที่เราทำสมาธิ ก็ได้ลูก เราสามารถที่จะนำไป ดัดแปลง ตามความต้องการของเรา

พระยารธรรมเอย.. ในความเป็นจริงแล้ว การทำสมาธิ ก็ไม่ได้มีกฎเกณฑ์ว่า จะต้องเป็นอย่างไรอย่างนี้ กฎกติกาของมัน ก็คือ ถ้าเราหยิบเอาสิ่งใดมาเป็นที่ตั้งแห่ง อารมณ์ มาเป็นที่ยึดแห่งจิต เพื่อเข้าไปสู่กรรมฐาน ในฌานต่างๆ ได้ เราก็แคื่อยึดสิ่งนั้นเป็น อารมณ์ เท่านั้นเอง นะลูก และการดูลม ก็สามารถดูได้ 3 วิธี นี้ หรือว่าอาจจะมากกว่านี้ ก็สุดแล้วแต่ แต่ละคน จะมีความรู้ ความสามารถ ความเข้าใจ ที่จะนำมาประพฤติ ปฏิบัติ ขอเพียงให้เป็นการใช้ลมเป็นที่ตั้ง เพื่อเข้าสู่กรรมฐาน เท่านั้นก็ถือว่า วิธีการเพ่งลม ให้เข้าสู่ ฌานนั้น สำเร็จ

พระยารธรรมเอย.. เป็นเช่นนี้ อย่างนี้แหละลูก ในกรรมฐานกองนี้ ก็พากันเลือก กันทำเอา พากันเลือก ที่จะฝึกฝนเอา ตามใจแต่ละบุคคลที่ปรารถนา ขอเพียงแค่ให้มุ่งมั่น ตั้งใจทำ ให้สำเร็จ เพื่อเกิดประโยชน์อันสูงสุด แก่ลูกทั้งหลาย ก็แล้วกันลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

พระพุทธรองค์เจ้าขา.. แล้วภสิณ หรือว่า การเพ่งลม ให้เกิดสมาธิ นั้น จะเกิดประโยชน์อะไร กับผู้ทำบ้างหรือเจ้าคะ

พระยารธรรมเอย.. ประโยชน์อันสูงสุด ก็คือ การพิจารณาธาตุตุลุมที่อยู่ในกายของ เรา ก็คือ การตัดตัว ตัดตน ตัดเราทิ้งไป สลายอัตตาตัวตน คือ การมีพลังของจิต ที่รู้แจ้ง เข้าใจในสรรพสิ่ง เพื่อเข้าสู่พระนิพพาน ลูก และประโยชน์ มันเกิดขึ้น และตามมา โดยมาจากธาตุลุมนั้น เราก็สามารถที่จะใช้ให้มันเกิดประโยชน์ได้ ในยามที่จำเป็นจริงๆ

อาจจะทำให้เกิดการ ตัวเบา ลอยได้ หรือว่า สามารถที่จะเหาะขึ้นไปในที่ที่สูง กำหนดให้เรา เดินทางไปในที่นั่นที่นี้ได้ อย่างรวดเร็ว เคลื่อนย้ายกายหยาบเราได้ ลูก แต่การที่จะทำ ก็ต้องดูเหตุและผลที่มันจำเป็น จำเป็นจริงๆ ที่จะต้องใช้ ต้องทำ แล้วจึง ค่อยทำ ลูก เช่น ถ้าเกิดว่าโดนจับตัวไป คงจะต้องโดนฆ่าแน่ละ และเราเองก็ยังมีรู้ตัวเราดี ว่า ยังดับกิเลสไม่หมด ยังไม่ใช่เหตุที่จะถูกฆ่าเช่นนั้น เราก็สามารถใช้ให้เกิดประโยชน์ แก่ เราได้ลูก หรือว่า มีภัยอันตราย ที่เกิดแก่เรา ในที่ที่เราเข้าไปบำเพ็ญในป่า ในเขา ในที่ที่มี สัตว์ดุร้าย เราก็สามารถใช้ได้ ลูก และอย่างสมัยแต่ก่อนนั้น ไม่ได้มีรถ มีเครื่องบิน เหมือน ทุกวันนี้ ไปที่ไหน ทำอะไร ก็ต้องเดินทางด้วยเท้าเปล่า ซึ่งบางครั้ง กายนี้ก็อาจจะไม่มีพลัง มากพอ ที่จะต้องเดินทางไกลขนาดนั้น ก็สามารถใช้ได้ แต่ไม่ควรทำให้ใครเขาเห็น ไม่ควร ทำ เพราะว่า อยากจะโอ้อวด ไม่ควรใช้ไปในทางอื่น ลูก เพราะจะทำให้เกิดความลุ่มหลง แก่ผู้อื่น และตนเอง

พระยารธรรมเอย.. การที่เราปฏิบัติ การเพ่งในสิ่งต่างๆทั้งหลาย แล้วเกิดฤทธิ์เดช สามารถเหาะเหินเดินอากาศได้ ไม่ได้แปลว่า เราเป็นองค์พระอรหันต์ ลูก เพียงแต่เรามีกำลังของฌานมาก เท่านั้นเอง

ฉะนั้น.. อย่าหลงไปกับมัน ลูกเอ๋ย เอาไว้ใช้แค่ยามจำเป็นจริงๆ เท่านั้น และอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ ถ้าเกิดว่าเราไปอยู่ในที่ที่อับ เหมือนในถ้ำ หรือว่าในที่ที่อับ หายใจไม่สะดวก เราก็สามารถใช้ “การเพ่งลม” หรือว่า พลังของลมนี้ มาช่วยให้เรา หายใจคล่องขึ้น ถ้าเกิดว่า มีใครเจ็บ ใครป่วย หายใจไม่ออก หายใจติดขัด หรือว่าระบบลมในร่างกายไม่ปกติ

เราก็อาจจะพลังแห่งลมนั้น ช่วยให้เราดีขึ้น แต่ก็ไม่จำเป็น ที่จะต้องไปบอกเขา ว่าตนทำอะไร ก็แค่ช่วยไปเฉยๆ กำหนดจิตช่วย ให้เขานั้นดีขึ้น ก็พอ คือ หมายถึงว่า ถ้าจะทำอะไร จะใช้อะไร ก็ต้องดูเหตุและปัจจัย และทำไป ใช้ไป โดยไม่ลุ่มหลง เพราะว่า ทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เกิดขึ้นนี้ เพียงเพื่อช่วยให้การบำเพ็ญนั้น สำเร็จลุล่วง ไปด้วยดี

ไม่ว่า จะทำให้เกิดสติ เกิดปัญญา รู้แจ้ง เข้าใจในสรรพสิ่ง ด้วยกำลังของสมาธิที่ แข็งแกร่ง หรือว่า จะช่วยให้ปลอดภัยจากภยันตรายต่างๆ จะช่วยตน ช่วยผู้อื่น ก็ให้มันมี ประโยชน์ อย่าปล่อยให้มันมีโทษครอบงำตน ลูกเอ๋ย กสิณลม หรือว่า การเพ่งลม ให้เกิดกำลัง ของสมาธิ ก็มีประโยชน์เช่นนี้แหละลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ ที่ทรงเมตตาลูกทั้งหลาย ให้ได้ศึกษาเรียนรู้ ในเรื่องของ “การเพ่งลม เป็นสมาธิ” เพื่อให้ก่อเกิดประโยชน์กับลูก อย่างมากมาย หลายอย่าง

ลูกจะน้อมไปปฏิบัติตาม เพื่อเกิดประโยชน์แก่การบำเพ็ญ พระพุทธเจ้าค่ะ

วันนี้ ลูกจะขอกราบลา ก่อน นะเจ้าค่ะ วันพรุ่งนี้ ลูกจะมาเฝ้าทูลถามใหม่ พระพุทธเจ้าค่ะ

สาธุ

ตอนที่ 109 **กสิณไฟ แบบที่ ๑**

ในเช้าของวันที่ 2 กรกฎาคม พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้าได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้า ต่อบน้อมพระพุทธรูป บิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน เพื่อเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาท เรื่องของ *การเพ่งไฟ ให้เกิดเป็นสมาธิ*

เมื่อข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธรูปองค์ท่านแล้วนั้น จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธรูปองค์ท่านไป ดังนี้ว่า

“ข้าแต่องค์พระพุทธรูป บิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ ลูกจะมาขอให้พระพุทธรูปองค์ทรงเมตตา แสดงธรรม เรื่องของ *การเพ่งไฟ* ให้จิตนั้นก่อเกิดเป็นสมาธิ หรือว่าเข้าสู่ฌานสมาธิได้ นะเจ้าคะ ขอพระพุทธรูปองค์เมตตาชี้ทางลูก ในเรื่องนี้ด้วยเจ้าคะ”

พระยารธรรมเอ๋ย.. วิธีที่ 1 หรือว่ากรรมฐานแบบที่ 1 ที่ใช้วิธี *การเพ่งไฟ* เพื่อให้เข้าสู่ฌานต่างๆ ในการนั่งสมาธิ เพื่อก่อเกิดพลัง ให้กับจิตของแต่ละดวง เพื่อจะได้นำเอาพลังสมาธิเหล่านั้น ไปกำหนดจิต ให้นิ่ง ให้รู้แจ้ง เข้าใจตามความเป็นจริง ให้เห็นสรรพสิ่งทั้งหลาย ที่ซ่อนอยู่ได้อย่างชัดเจน ให้รู้จักกิเลส รู้ต้นเหตุ รู้วิธีดับ และมีพลังมากพอ ที่จะดับเชื้อแห่งกิเลส คือความรัก โลภ โกรธ หลง ความอยาก และความไม่อยาก เชื้อต้นเหตุเหล่านั้นได้

พระยารธรรมเอ๋ย.. วิธีที่ 1 นั้น ให้พากันทำอย่างนี้ ก็แล้วกัน ลูก และวิธีที่ 1 นี้ ก็เหมาะสำหรับคนที่เพิ่งฝึก เพิ่งหัดทำสมาธิ ที่ยังไม่มีกำลังของฌานมาก่อน

พระยารธรรมเอ๋ย.. ก่อนที่ลูกทั้งหลายนั้น จะนั่งหลับตา จับภาพไฟ ลูกนั้น ก็ต้องทำความเข้าใจกับ คั่นเคยกับไฟ เสียก่อน อาจจะไปก่อกองไฟขึ้นมา สักกองหนึ่ง เพื่อให้ตัวของเรา ได้สัมผัสตั้งแต่ เอาฟืนมาตั้งเป็นกองเอาไว้ เพื่อให้จำภาพนั้นติดตา แล้วก็มองดูมันไปเรื่อยๆ นั่งเฝ้ามันไป มองดูมันไป ให้มันขึ้นเป็นเพลิงไฟที่ใหญ่ ตามกำลังของเชื้อเพลิงนั้น จนกว่าเชื้อเพลิงนั้น จะเริ่มหมด เหลือแต่ไฟที่เป็นถ่านแดงๆ หรือว่าเปลวไฟที่เล็กๆอ่อน เราก็จำภาพมันไว้ ให้ดี จำให้ได้ ลูก

หรือว่า อาจจะจุดเทียนเล่มใหญ่ ที่เรานั้นกำลังจุด เพื่อสวดมนต์ เราสวดมนต์ไป

เราก็มองดูภาพเทียบนั้นไปเรื่อยๆ จนกว่า จะติดตา ติดใจ จนกว่าเรา จะหลับตา หรือว่า ลืมตา ก็เห็นแต่ภาพไฟนั้น หรือว่า จะทำวิธีแบบไหนก็ได้ ลูก ให้เราจำภาพของไฟให้ได้ เราทำให้ติดตา ติดใจ ในภาพนั้นเสียก่อน ทำความเคยชิน ชินกับการเห็น การจำ ในภาพ ของเปลวไฟนั้นก่อน ลูก

เมื่อเราแน่ใจแล้ว ว่าเราจำภาพมันได้เป็นอย่างดี หลับตา เราก็จำได้ ลืมตา เราก็ จำได้ เราจะพูดคุยกับใคร ทำอะไรอยู่ เราก็นึกถึงภาพไฟนั้นได้ เราจำมันได้แล้ว เป็นอย่าง ดี คั่นเคยเป็นอย่างดี ดูไฟที่อยู่ในเตา นึกภาพไฟที่อยู่ในเตาปู้บ เราก็นึกได้ ภาพไฟที่อยู่บน เทียนปู้บ เราก็นึกได้ ภาพไฟกองใหญ่ ที่เราเผาด้วยฟืนหลายท่อน ที่กลายเป็นถ่านถ่าน เราจำได้ ถ่านสีแดง เราก็จำได้ เราจะนึกถึงภาพไฟ ที่เวลาอาจจะมีคนเขาเผาป่า เผาอยู่ ในไร่ในสวน ที่มันลุกกลามเป็นเพลิงไฟกองใหญ่ เราก็นึกได้ กลับมานึกถึงไฟที่เล็กๆ ที่เป็น เพลิงไฟ หรือว่า เปลวไฟที่เล็กๆ เราสามารถกำหนด นึกคิดภาพไฟเหล่านั้น ปรากฏชัดเจน แก่เราได้

- แม้มยามหลับตา ลืมตา
- แม้มยามพูดคุย หรือว่า ทำงานอยู่
- แม้มยามทำอะไรอยู่ ก็ตาม

ถ้าเรานึกถึงปู้บ แล้วเราก็จับภาพไฟนั้นได้ อย่างติดตา ติดใจ จำได้ อย่างติดอยู่ใน ความจำของเรา อย่างชัดเจน

เมื่อเราทำอย่างนี้ได้แล้ว ลูกเอ๋ย.. เราก็ฝึกกรรมฐานโดยการเพ่งไฟ หรือว่า ใช้ไฟ เป็นสิ่งนำพา ให้จิตของเราเข้าสู่สมาธิให้ได้ โดยการไม่สนใจ อะไรสักสิ่งสักอย่าง ให้สนใจ แต่เพียงเปลวไฟที่เรามองเห็น หรือว่า ที่เราจับภาพได้ เท่านั้นก็พอ ลูก

ที่นี่ เมื่อนั่งสมาธิ ก็ให้นั่งหลับตาภาวนา อย่างตั้งใจ

หายใจเข้าลึกๆ หายใจออก ให้มันผ่อน ให้มันคลาย

หายใจเข้าลึกๆ หายใจออก ให้มันผ่อน ให้มันคลาย

หายใจเข้าลึกๆ หายใจออก ให้มันผ่อน ให้มันคลาย

แล้วให้เรา นั่งขัดสมาธิ หรือว่านั่งในท่านั่ง ที่ตนนั้นสบาย แล้วให้วางมือแบขึ้นมา จะแบไว้ที่หัวเข่า หรือว่าวางไว้ตรงหน้าตัก แล้วแบมือขึ้นมาก็ได้ แต่ให้แบฝ่ามือขึ้นมา

ทำใจให้เบาๆ ทำความคิดให้โล่งๆ ว่างๆ ไม่ต้องไปคิด ไปนึกอะไร

แล้วก็มาสมมุติว่า ที่ที่เรานั่งนี้ โล่ง ว่าง

พื้นที่เรานั่งอยู่นี้ ไม่มี ว่างเปล่า

รอบตัวเรา ทุกอย่างว่างเปล่า

ด้านบนก็ว่าง ด้านล่างก็ว่าง

ตัวเราว่างๆ โลงๆ เหมือนไม่มีตัว ไม่มีตน เหลือแต่ความรู้สึกเท่านั้น

ปรับจิต ปรับใจ ปรับกายของเรา ให้มันเบา มันสบาย เช่นนี้ เมื่อปรับได้เช่นนี้แล้ว
นี่คือ การปรับพื้นฐานของจิต กาย และใจ เพื่อจะได้ทำสมาธิได้ เพื่อจะได้ไม่มีสิ่งอื่นใด
เข้ามารบกวนเรา

ลูกเอ๋ย.. เมื่อเราปรับเช่นนี้แล้ว ให้นึกถึงภาพไฟ ที่เรานึกได้ ขึ้นมา เราจะจำภาพ
อะไรก็ตามสุดแล้วแต่ว่า เราจะจำภาพนั้นได้ ติดตามจิตใจของเรา เอาที่เราจำได้ ตามกำลัง
ของเราเองนะลูก ไม่ต้องไปตั้งเครียด ว่าจะต้องตามคำสอน เสียงที่ได้ฟัง ไม่จำเป็นลูก และ
ยามที่เรานำไปประพฤติ ปฏิบัติ ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องจำกัดว่า ต้องเป็นอย่างไร ที่ครู ที่อาจารย์
บอกมา ไม่ว่า เราจะจำภาพไฟอะไรได้ก็ตาม ลูกต้องทั้งนั้น ขอเพียงแค่ว่าให้เป็น “ภาพไฟ”

ลูกเอ๋ย.. ให้นึกถึงภาพเปลวไฟขึ้นมา 1 ภาพ แล้วก็จับภาพเปลวไฟนั้นเอาไว้ จำ
ภาพให้ได้ แล้วก็ดูภาพเปลวไฟนั้นไป ดูไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ ถ้าภาพหายไป เรานึกขึ้นมาใหม่
แล้วก็จับภาพนั้นเอาไว้

ดูไปเรื่อยๆ ดูด้วยจิตเรานี้แหละลูก

ดูด้วยจิต ดูด้วยความจำ

ความรู้สึกนึกคิด ดูด้วยความรู้สึก

รวมทั้งหมดทุกสิ่งทุกอย่าง เอาไว้ใน “ภาพเปลวไฟ” นั้น เราก็จำภาพไฟนั้นให้ดี
แล้วเราก็ดูมันไปเรื่อยๆ อยู่อย่างนั้น จนกว่ามัน จะค่อยๆ เปลี่ยนสี จากเพลิงไฟ เปลวไฟ ที่
มันสีแดง หรือว่า สีส้มจัดๆ มันก็เริ่มอ่อนเป็นสีเหลืองอ่อน บางคน อาจจะเห็นเป็นสีขาว
นั่นคือ จิตที่มีกำลังสมาธิ ที่มากหน่อย รวมพลังทีเดียว ได้มากหน่อย

บางคน อาจจะเห็น เป็นสีเหลืองอ่อนก่อน แล้วก็ปรับออกมา เป็นสีขาวใส ก็ได้
ลูก แล้วดูภาพเปลวไฟนั้น จนมันเริ่มเป็นแสงระยิบระยับ สีขาว จากที่มันเหมือนจะเป็นไฟ
ที่ร้อน ก็กลายเป็นเย็น เป็นแสงสีขาว เป็นคล้ายกับละอองน้ำ เป็นดวงใสๆ กลมๆ เล็กๆ

เราก็เลยสั่งให้มัน ลงมาอยู่ที่มือ มันก็ลอยลงมาอยู่ที่ฝ่ามือของเรา ฝั่งซ้าย เราสั่ง
ให้มันแยกพลัง แยกดวงไฟ ให้เป็น 2 ดวง ตอนนี้ มันก็เป็นไฟที่สว่างแล้ว แยกไปอยู่ฝั่ง
ขวาบ้าง แล้วเรา ก็สั่งให้มันวิ่งรอบตัวเรา ดวงไฟที่สว่างไสว 2 ดวง ที่มีขนาดเท่ากับกำปั้น

หรือว่า อาจจะเล็กกว่านั้น ใหญ่กว่านั้น สุดแล้วแต่กำลังมาน ของแต่ละคน

มันก็จะวิ่งวนอยู่รอบตัวเรา

เราสั่งให้มันเข้าไปอยู่ในห้องของเรา

มันก็วิ่งเข้าไปอยู่ในห้องของเรา รวมตัวเป็นหนึ่งเดียว สว่างไสว เราก็สั่งให้มัน ใหญ่ขึ้นๆ มันก็ใหญ่ขึ้นๆ มันอาจจะมึนรูปร่างที่ขึ้นมา เป็นสามเหลี่ยม หรือว่าเป็นปลายแหลม คล้ายกับ เพลวไฟตอนที่เรารู้จุดเทียน หรือว่าจุดกองไฟ ก็ตาม อยู่ในศูนย์กลางกายของเรา อยู่ในตัวของเรา นี่ละ แต่ว่า มันอาจจะเป็นพลังที่เย็น เป็นสีขาว และเรารู้สึกถึง พลังของ เพลิงไฟที่เราเพิ่ง จนก่อเกิดพลังงานที่เย็น และขาวสะอาดบริสุทธิ์นั้น

เราก็สั่งให้มัน ใหญ่อีกๆ จนกว่ามันจะใหญ่มาก เท่ากับบ้านหลังหนึ่ง สูงขึ้นไป แหลมเป็นยอดเพลวไฟ ที่แหลม สูงขึ้นไป แต่ว่า มันเป็นสีขาว สว่างไสว คล้ายกับว่า เรานั่งอยู่ในพระธาตุแก้วอันหนึ่ง ที่ใส สวยงามมาก สว่างไสว แวววาว ตัวของเรา ก็เลยพลอย ใส ขาว สว่างไปด้วย

เราก็น้อมเอาพลังที่เบา ที่สบาย ที่เย็น ที่ทรงพลังอำนาจ ของพลังการแผ่ไฟ ให้ ก่อเกิดสมาธินี้ เอาไว้ ถ้าเกิดว่าเราตั้งใจว่าจะทำให้มีพลังมากที่สุด โดยการเข้าสู่ฌาน และ ทรงฌานนั้นเอาไว้ เราก็นิ่ง แล้วก็ทำได้ ลูก หรือถ้าเกิดว่าเรา บรรารณาที่จะถอยกลับมา ถอยกลับมา เพื่อที่จะมาเริ่มใหม่

ฝึกเข้า ฝึกออก

ฝึกจากเพลิงเล็ก เพลิงใหญ่

ฝึกจับภาพไฟต่างๆ ให้เราเคยชิน สั่งให้มันเล็ก ให้มันใหญ่ ให้มันเป็นสีอะไรก็ได้ จนกว่าเรานั้น จะเข้าถึง สัมผัส รับรู้ถึงพลังแห่งสมาธิ ที่ก่อเกิดแก่เรานั้น เราสามารถที่จะ เข้าถึงพลัง ที่มีกำลังมากที่สุด ของการนั่งสมาธิแล้ว เข้าสู่ *ฌาน 4* และทรง *ฌาน 4* นั้น ไปได้นาน เราเป็นผู้มีกำลังของฌานมากแล้ว เราจะรู้ด้วยตัวของเราเองนะลูก ว่าเรา สามารถ ที่ฝึกกรรมฐานกองใดกองหนึ่ง หรือว่ากองที่เรา กำลังฝึกนั้น เราทำได้แล้ว และ เราสำเร็จแล้ว

พระยารธรรมเอย.. เรื่องกรรมฐานนะลูก เป็นเรื่องทีละเอียดอ่อน เป็นเรื่องทีจำกัด ไม่ได้ ว่าต้องเป็นเช่นนั้น หรือเช่นนี้

ฉะนั้น.. ทุกคนจึงควรที่จะทำเอง สัมผัสเอง ให้เข้าถึงเอง ลูกเอ๋ย เพราะบางทีความ ละเอียดอ่อน ในฌานสมาธิ ไม่สามารถที่จะอธิบาย เป็นคำพูดได้หรือลูก ว่ามันเป็นแบบนี้

หรือแบบไหน ต้องสัมผัสเอง เพราะในโลกนี้ ไม่มีความละเอียดอ่อนใดเลย ที่จะหยิบยกขึ้นมาสมมุติ และมันเหมือนในฉานสมาธิได้ แค่ใกล้เคียง เหมือนว่า สว่าง ก็ไม่รู้ว่า จะเอาแสงสว่างอันไหน แสงสว่างจากอะไร เข้าไปเปรียบเทียบดี จึงจะเป็นแสงสว่าง ที่ละเอียดประณีต เหมือนในที่ที่เราไปในสมาธิ อย่างแท้จริง นะลูก

เหมือนถ้าจะเปรียบว่า เย็นสบาย คล้ายกับละอองฝน ก็ไม่สามารถเปรียบเทียบได้อย่างนั้นจริงๆ แค่สมมุติเปรียบไปอย่างนั้น แต่ในความเป็นจริงแล้ว ลูกเอ๋ย.. การเข้าไปสู่พลังของสมาธินั้น มันละเอียดอ่อน กว่านั้นมาก มันเป็นเรื่องที่ละเอียด และประณีตมาก ไม่สามารถมีใคร อธิบายออกมาเป็นคำพูด หรือว่า ใช้คำพูดที่จะเหมือน คล้ายคลึงกันอย่างแท้จริง

ฉะนั้น ลูกเอ๋ย.. คนที่จะรู้ดีที่สุดว่าลูกนั้น ได้รับพลังอะไร นั่งสมาธิ โดยการเพ่งไฟให้ก่อเกิดมานั้น เป็นแบบไหน ยังไง พบเจออะไรบ้าง สัมผัสอะไรบ้าง นั่นคือ ตัวของลูกเอง ยึดแค่แนวทางการเริ่มต้น ของการฝึกฝน ปฏิบัติให้ถูก คือ การจับภาพไฟ ให้เป็นอารมณ์ฉาน ยึดแค่นั้นก็พอลูก ส่วนภาพไฟนี่นะ ยังไม่จำกัดด้วยซ้ำไป ว่าให้เป็นภาพแบบไหน ให้ลูกเป็นคนจับกัน ด้วยตัวของลูกเอง ฝึกทำอย่างนี้กันละ

พระยารธรรมเอ๋ย.. ฝึกให้ได้ให้เข้าถึง ลูกจะรู้ด้วยตัวของลูกเอง เข้าถึงนิดหน่อย หรือว่าเข้าถึงมากแล้ว ฝึกไปเถิดลูก แล้วลูกนั้น.. จะมีคำตอบให้กับตนเอง

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ กราบขอบพระคุณ สำหรับ วิธีที่ 1 ของการเพ่งไฟ เพื่อให้เข้าสู่กรรมฐานได้ กราบขอบพระคุณพระพุทธรองค์ ที่เมตตาลูกทั้งหลาย ลูกจะนำไปประพฤติ ปฏิบัติ ลองฝึกฝนดู ขอความสุข ความสำเร็จ จงบังเกิดแก่ลูกทุกคน ด้วยนะเจ้าค่ะ

วันนี้ ลูกจะขอลาพระพุทธรองค์กลับไปก่อน เพื่อไปทำหน้าที่ของตนในโลกมนุษย์ ไว้วันพรุ่งนี้ ลูกจะมาทูลถามใหม่ พระพุทธเจ้าค่ะ

สาธุ

ตอนที่ 110 **กสิณไฟ แบบที่ 2**

ในเช้าของวันที่ 3 กรกฎาคม พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน เพื่อเฝ้าทูลถามธรรม ในการนั่งสมาธิ โดยใช้วิธี *เพ่งไฟ แบบที่ 2* เมื่อข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธองค์ท่านแล้วนั้น จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ ลูกจะมาเข้าเฝ้าทูลถาม ถึง *วิธีในแบบที่ 2 ของการเพ่งไฟ* เพื่อให้ก่อเกิดสมาธิ นะเจ้าคะ ขอพระพุทธองค์โปรดทรงชี้ทางสว่างให้ลูก และลูกก็จะได้นำธรรมนั้น ไปประพฤติ ปฏิบัติตาม ไปเผยแผ่ให้แก่ญาติธรรมทั้งหลาย ได้บำเพ็ญตามด้วย พระพุทธเจ้าคะ”

พระยารธรรมเอ๋ย.. ในแบบที่ 2 ของการเพ่งไฟนี้ ก็เหมาะสำหรับคนที่พอมีกำลังของสมาธิอยู่บ้างแล้ว นึกภาพไฟนั้น ให้เกิดขึ้นแก่ตัวของลูกได้เลย

คือ หลับตาปุ๊บ นึกภาพไฟ ที่อยู่บนเทียนเล่มหนึ่ง ก็นึกได้ นึกถึงไฟ ที่อยู่ในเตา ก็นึกได้ นึกถึงถ่านแดงๆ ที่มีเปลวไฟนิดหน่อย ก็นึกได้

คือ สามารถหลับตา ลืมตา กำหนดนึก ได้เลยนะลูก คนที่ไม่มีพื้นฐานของสมาธิพอให้นึก บางทีก็นึกภาพไม่ออก หรือไม่ก็ นึกออกปุ๊บ ภาพนั้นจะหายไปเลย ไม่สามารถจับภาพนั้นเอาไว้ได้ ลูก แต่บุคคล ผู้ที่พอมีกพื้นฐานของสมาธิอยู่บ้างแล้ว เพียงแค่นึกขึ้นมา ภาพนั้นก็เกิดขึ้นชัดเจน แก่บุคคลผู้นั้น ลูก ในวิธีแบบที่ 2 นี้ จึงไม่จำเป็นเลย ลูกเอ๋ย ที่จะต้องไป ทำความคุ้นเคย กับไฟ

หลับตา แล้วก็นึกภาพขึ้นมา ลืมตา แล้วก็นึกภาพขึ้นมา

หรือว่า จะหลับตา แล้วก็กำหนดจิตให้เป็นเพลิงไฟ

หรือว่า มีไฟที่ลูกอยู่ตรงข้างหน้าของเรา

หรือว่า อาจจะมีไฟที่ลูกอยู่บนฝ่ามือของเรา ที่เป็นเปลวไฟ นะลูก

ฉะนั้น ลูกเอ๋ย.. “วิธีที่ 2” ก็ไม่แตกต่างอะไร จาก “วิธีที่ 1” หรอกลูก เพียงแต่เราอาจจะเริ่มต้น ไม่ยุ่งยากนัก ไม่จำเป็นต้องเสียเวลาลำเวลา ไปทำความคุ้นเคย ให้จำได้

ในภาพไฟต่างๆ สามารถที่จะกำหนดจิต นี้ถึงภาพของไฟ แล้วก็ทำสมาธิได้เลย เพราะหากว่า ถ้าไม่อธิบายชัดเจน เช่นนี้ เดี่ยวทุกคนก็จะติดรูปแบบ คือ ก่อนจะทำกรรมฐานกองนี้ ก็จะต้องไปนั่ง ไปดูไฟ ไปทำความคุ้นเคยกับมัน ไปอยู่กับมันให้ชินตา ให้จำภาพได้ อย่างชัดเจนก่อน คือ อาจจะต้องไปเริ่มต้นด้วยวิธีนี้ ทุกคน ลูก

สำหรับคนที่มีพลังของสมาธิ อยู่บ้างแล้ว ที่พอจะนึกภาพได้อยู่ จับภาพได้อยู่ ก็ไม่จำเป็นหกรอกลูก ที่จะต้องไปเริ่มเช่นนั้น สามารถฝึกทำ ได้เลยลูก เพราะว่าเรามาอยู่ในขั้นตอนของการจำภาพแล้ว ไม่จำเป็นต้องไปอยู่ในขั้นตอนของการ “ทำความเคยชิน” ให้จำภาพได้ ลูก

ที่นี้ **พระยารธรรมเอ๋ย..** การจำภาพได้นั้น ต้องเป็นการจำภาพที่เราตั้งใจ มองดูภาพนั้นขึ้นมา และจับภาพนั้นเอาไว้ลูก จับภาพนั้นให้นิ่ง จับภาพนั้นเอาไว้ มองดูภาพนั้น จนกว่าสีของมัน จะเปลี่ยนแปลงไปเอง แต่ไม่ใช่จับภาพไฟที่แสงเทียน อยู่ๆก็ไปผุดเป็นไฟ ในรูปแบบอื่น ไม่ใช่อย่างนั้น ลูก ถ้าทำแบบนั้น ก็เหมือนกับว่าจิตเรายังไม่นิ่งพอ

ฉะนั้น.. ก่อนที่เราจะนั่งสมาธิ เราต้องจำภาพใดภาพหนึ่ง ที่เราเลือกที่จะจำมันนะลูก ต้องจำภาพนั้นให้ได้ และทำมันให้นิ่ง

นิ่ง หมายถึงภาพนั้น ต้องปรากฏแก่เราตลอด ไม่ใช่ภาพอื่น ภาพโน้น ภาพนี้ ก็มาโผล่อยู่ในความจำ ไม่ใช่อย่างนั้น ลูก เช่น สมมุติถ้าเราหลับตาไปแล้ว นึกถึงภาพเปลวไฟที่อยู่บนเทียนเล่มหนึ่ง อาจจะเป็นเทียนพรรษาเล่มใหญ่หน่อย ที่มีเปลวไฟที่ชัดเจนหน่อย อย่างนั้นก็ได้อ

ให้เราจับภาพเปลวไฟนั้นเอาไว้ จนกว่ามันจะเปลี่ยนสี ตามรอบ ตามเหตุของมัน มันอาจจะเป็นสีส้ม ออกแดงๆ ก่อน

อาจจะไหวไปไหวมา ตามทิศทางของลม แต่เราก็ยังคงดูภาพมันอยู่อย่างนั้น

มันอาจจะเป็นสีดำมีดหน่อย ก็ไม่เป็นไร ไม่ต้องสนใจมัน เราก็จับภาพนั้นไว้ มันอาจจะปรากฏเป็นภาพสีแดงขึ้นมา ก็ไม่เป็นไร เราก็จำภาพเปลวไฟ ที่อยู่บนเทียนนั้นเอาไว้

มันอาจจะไหวไปไหวมา ก็เป็นธรรมดา ลูกเอ๋ย.. เป็นตามธรรมชาติของมัน

เราก็ยังคงดูมันต่อไป จนภาพไฟนั้นขยายตัวใหญ่ขึ้น ก็ยังคงเป็นภาพไฟที่อยู่บนเทียน ที่เราจำ แต่ที่แรกเริ่มนั้น จนภาพแสงไฟนั้น เริ่มสว่าง ส่องมาที่ใบหน้าของเรา

เราเริ่มรู้สึกเหมือนมีไฟกองใหญ่ ที่เป็นรูปลักษณะ เหมือนรูปไฟ รูปเปลวไฟ ที่อยู่ บนแสงเทียน นั่นล่ะลูก อยู่ตรงหน้าของเรา แล้วก็ส่องแสงส้มๆ มาสะท้อนที่ใบหน้า ของเรา บางที ก็รู้สึกได้ว่า อุ่นๆ เหมือนไฟ อยู่ใกล้ตัวเรา เราก็ยังมองภาพเทียนนั้น อยู่เรื่อยไป จนกว่าภาพแสงเทียน ที่เป็นเพลิงไฟนั้น มันเริ่มที่จะขยายตัว ใหญ่ขึ้นๆ อยู่ตรง หน้าของเรา มันอาจจะอยู่ข้างหน้าของเราเลย อาจจะลอยขึ้น สูงขึ้นไปอีกหน่อยหนึ่ง แต่ภาพของมันขยายตัว ใหญ่ขึ้นๆ ซึ่งตอนนี้ ภาพของเปลวไฟอันเล็กๆ ที่เรามองบนแสง เทียนนั้น มันอาจจะขยายตัว ที่ใหญ่กว่าตัวเรา ด้วยซ้ำไป เราก็ยังคงจับภาพแสงเทียน จับ ภาพเปลวไฟนั้น เอาไว้ แต่ตอนนี้ ที่เรามองจนมันขยับ จนมันใหญ่ขึ้นแล้วนั้นนะ

เราก็จับภาพมันให้ดี จนกว่า เราจะเห็นปลายแหลมของเปลวไฟนั้น เริ่มเปลี่ยน สีจากสีแดงส้มๆ หรือว่าสีเหลือง สีอะไรก็ตาม ที่มันแปร เปลี่ยนแปลง เป็นภาพสี ตาม กำลังงานของแต่ละคน

จากภาพสีนั้น เริ่มกลายเป็น สีขาว มันอาจจะเริ่มเปลี่ยนมาตั้งแต่ ยอดของ เปลวไฟ หรือว่าอาจจะเปลี่ยนสี ตั้งแต่..

ด้านล่าง ไปสู่ด้านบน

ด้านซ้าย มาสู่ด้านขวา

ด้านขวา ไปสู่ด้านซ้าย ก็ช่างมันเถิด

เพียงแต่ว่า เราเห็นว่ามันเริ่มเปลี่ยนสี หรือบางที่ตรงกลางของมันเริ่มเปลี่ยนสี สุดแล้วแต่ แต่ละบุคคล ลูกเอ๊ย.. ว่าลูกนั้น มีกำลังของงาน หรือว่ามีพลังของงานสมาธิ เป็นเช่นไร ไม่มีผิด ไม่มีถูก ในการทำสมาธิ นั้น ลูก ขอเพียงแค่นี้ให้เรา จับภาพแสงไฟ เปลวไฟ ที่เราจับภาพจากแสงเทียนนั้น ให้นิ่ง ให้ปรากฏชัดเจนแก่เรา คือ โตขึ้นๆ โดยที่ เราไม่ได้คิดให้มันโต มันเปลี่ยนสี โดยที่เราไม่ได้คิดให้มันเปลี่ยนสี มันเปลี่ยนตามเหตุ ของ มันเอง

เราก็ได้แต่ดูมันไป จนถึงจุดหนึ่ง ที่มันเปลี่ยนสี เป็นสีขาว สว่าง สว่างไสว คล้าย กับว่า มีสปอตไลท์ดวงใหญ่ อยู่ตรงหน้าของเรา ที่เป็นรูปลักษณะ รูปร่าง เหมือนแสงเทียน เหมือนเปลวไฟ ที่เกิดจากแสงเทียน ที่เราจับภาพไว้ ตั้งแต่ที่แรกเริ่มนั้น เกิดขึ้นชัดเจน อยู่ ตรงหน้าของเรา เป็นแสงสีขาว สว่างไสว และเป็นคลื่นพลัง ที่เย็นแล้ว

เราก็ค่อยสั่งมันให้เป็นไปตามความนึกคิดของเรา

สั่งให้มันลอยลงมา มันก็ลอยลงมาอยู่ตรงหน้าของเรา และสว่างไสว ยิ่งนัก

สั่งให้มันเล็ก มันก็เล็ก ลงมาก

เล็กเท่ากับว่าจากที่มันเป็นดวงใหญ่ เราก็กสั่งให้มันเล็กเท่ากับลูกปิงปอง

มันก็ยังขยายตัว มันก็ยังหดตัว ให้เล็กตามที่เราสั่ง

อาจจะสั่งให้เป็นดวงกลม เหมือนลูกปิงปอง หรือว่าจะสั่งให้มัน แยกตัวออกไป เป็น ดวงกลมๆ สว่างไสว คล้ายกับลูกแก้ว ที่มันมีแสงไฟอยู่ในลูกแก้วด้วย แสงไฟในที่นี้ จะเป็นแสงสว่างสีขาว คล้ายกับหลอดไฟแล้วนะลูกนะ ซึ่งไม่ใช่เปลวไฟ แบบเดิมแล้ว เราสั่งให้มันแยกออกไป เป็น 10 ดวง 20 ดวง มันก็แยกได้ เราสั่งให้มันรวมตัวกลับมาที่ เรามันก็รวมมาได้ สั่งให้มันมาปูเป็นอาสนะให้เรานั่ง มันก็ทำตาม สั่งให้มันส่องแสงสว่าง ทั่วกายของเรา ให้เราเห็นกายปรากฏชัดเจน เห็นกระดูก กะโหลกศีรษะ เห็นกายของเรา อย่างชัดเจน อย่างนั้น เราก็ทำได้

สั่งให้มันพาเราเหาะขึ้นไปสูงๆ เราก็จะมีความรู้สึก เหมือนเราลอยขึ้นไปบนที่สูง เราสั่งให้มันเป็นแบบไหน ยังไง เป็นเรือเหาะ เป็นอะไร มันก็เป็นไป ตามที่เราสั่ง

ที่นี่.. เราก็ดึงกลับมาๆ ถอยกลับมา มาอยู่ในภาพเดิม คือ จับเปลวไฟ บนแสง เทียนนั้น เหมือนเดิม ไหวไป ไหวมา เป็นดวงเล็กๆ แล้วมันก็ค่อยๆใหญ่ขึ้นๆ ค่อยๆ เปลี่ยน สี จนเป็นแสงสีขาว สว่าง เราก็ค่อยสั่งมันอีก ให้ใหญ่ ให้เล็ก ให้ไปข้างหน้า ให้ไปข้าง หลัง เราค่อยสั่งมันไป

ลูกเอ๋ย.. เราทำเช่นนี้แหละลูก ฝึกเข้า ฝึกออก ให้คล่อง จับภาพของแสงไฟในรูป แบบใดนั้น ก็ฝึกภาพนั้น ให้ทรงพลัง ทรงภาพนั้นเอาไว้อยู่ ให้ดูมันไป จนกว่า มันจะเปลี่ยน สี โดยที่มันเปลี่ยนเอง โดยที่ไม่ใช่เรา สั่งให้มันเปลี่ยน จนกว่ามันมีพลังมากแล้ว เราจึงค่อย สั่งให้มันเปลี่ยน ตามที่เราต้องการ เหมือนเราจะเลี้ยงต้นไม้สักต้น จนมันโตพอที่จะใช้งาน ได้แล้ว เราค่อยใช้งาน แต่ไม่ใช่ไปบังคับให้มันโต ตั้งแต่ที่แรก เรามีหน้าที่ แค่ดูมันเฉยๆ

ทำอย่างนี้แหละลูก คือ การทำกรรมฐาน *ในแบบที่ 2 ของการเพ่งไฟ* ในแบบ ของการให้ไฟ เป็นสิ่งนำพาให้เราเข้าสู่ ฌานสมาธิ

พระยารธรรมเอ๋ย.. ทำเช่นนี้แหละลูก จะเป็นผลที่ดีแก่ลูกทั้งหลายนั้นมาก ในการ ฝึกฝน เพราะการฝึกฝน ดูไฟ เพื่อที่จะก่อเกิด เป็นอารมณ์ของฌานนั้น เป็นสมาธิที่ทำได้ ง่าย เป็นสมาธิ ที่ทุกคนสามารถฝึกฝนได้ รวดเร็ว หากว่าตั้งใจ อย่างแท้จริง เพราะว่าเรา จับภาพ ในสิ่งที่เห็นอยู่ ดูอยู่ รู้ อยู่ ในภาพนั้น มาทำให้เราสงบ และก่อเกิดเป็นสมาธิ

ลูกทั้งหลายเอ๋ย.. ขอเพียงมุ่งมั่นตั้งใจ ไม่เล็งเลสงสัย ตัดทุกสิ่งทุกอย่าง ความกังวล
ทิ้งไป ไม่ต้องคิดว่า ผิดหรือถูกไม่ต้องสนใจมัน ลองทำ แล้วเอาตัวของเรา เข้าไปสัมผัสกับ
สิ่งที่มันเกิดขึ้นในเรา อย่างแท้จริง เท่านั้นก็ได้ ก็ดีแล้ว ลูกเอ๋ย ตัวของเรานั้นแหละ จะเป็น
ผู้ตอบกับเราได้เองว่า มันเป็นเช่นไร

พระยาธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธรองค์ ที่เมตตาสอนสั่ง ให้ลูกนั้นได้เรียนรู้ถึงกรรมฐาน
การเพ่งไฟ ในแบบที่ 2 ซึ่งก็ไม่จำเป็นต้องไปเล่น ไปอยู่ ไปทำความคุ้นเคย กับไฟ
พอเราเป็นนิกภาพได้ พอเป็นนิกภาพปุ๊บ ภาพนั้นก็ปรากฏแก่เราอยู่แล้ว เราก็ไม่จำเป็น ที่จะ
ต้องไปฝึกตั้งแต่ แบบที่ 1 เราก็ทำต่อไปได้เลย

กราบขอบพระคุณพระพุทธรองค์ที่เมตตา เจ้าค่ะ วันนี้ ลูกจะขอกราบลาก่อนนะ
เจ้าค่ะ

สาธุ

ตอนที่ 111 **กสิณไฟ แบบที่ 3**

ในเช้าของวันที่ 4 กรกฎาคม พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน เพื่อเฝ้าทูลถามธรรม ข้อต่อไป

เมื่อข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธองค์ท่านแล้วนั้น จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า

“ ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ ลูกจะมาขอทูลถาม ถึงการทำสมาธิ โดยใช้ไฟ เป็นสิ่งนำพาให้เข้าฌาน หรือเพ่งไฟ นั้นเอง ว่าในแบบที่ 3 ของการเพ่งไฟนั้น เราจะต้องทำแบบไหน ยังไงดี ละเจ้าคะ เราถึงจะเข้าถึงฌานได้ นะเจ้าคะ”

พระยารธรรมเอ๋ย.. ตั้งใจฝึกฝน ตั้งใจฟังคำอธิบายให้ดี แล้วก็เริ่มทำตาม น้อมจิต น้อมใจ ประพฤติ ปฏิบัติตาม แล้วลูกก็จะเห็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ตามที่กล่าวมานั้นด้วย ลูกก็จะสามารถเข้าใจ เข้าถึง และนำไปปฏิบัติ รวมทั้งเผยแพร่ให้แก่ผู้อื่นได้ดี ได้อย่างถูกต้อง ผลสำเร็จ ก็ย่อมก่อเกิด

พระยารธรรมเอ๋ย.. ในแบบที่ 3 นี้ ก็เป็นรูปแบบที่เหมาะสมสำหรับ คนที่มีกำลังฌานสมาธิที่สูงขึ้นมา ในระดับที่ 3 ซึ่งให้ทำอย่างนี้ ลูก

ให้ทุกคนหลับตาลง แล้วตั้งจิตตั้งใจที่จะนั่งขัดสมาธิ เพื่อที่จะน้อมเอา “ภาพของไฟ” มาเป็นสิ่งที่นำพาตนให้เข้าสู่ฌานให้ได้ ตั้งใจเอาไว้เช่นนั้น แล้วหลับตาลงเบาๆ ปรับจิต ปรับกาย ปรับใจ ให้โล่งๆ ว่างๆ ไม่นึกไม่คิดอะไร ว่างเปล่า

แล้วทีนี้ ก็เอาความรู้สึกจับดู ว่ามีคลื่นกระแสร้อนอยู่ตรงไหน ร้อนอยู่ที่ฝ่ามือ ร้อนอยู่ที่หน้าอก ร้อนอยู่ด้านหลัง หรือว่าร้อนมาจากทางไหน จับเอากระแสน้ำ กระแสร้อนที่มันยังไม่เบา มันยังวุ่นวายอยู่นั้น เอาความรู้สึก ดึง กวาด เอากระแสร้อนเหล่านั้น มาไว้ในมือ ฝั่งใดฝั่งหนึ่ง ก็ได้ หรือว่าจะน้อมมาไว้ในมือ ทั้ง 2 ฝั่ง ก็ได้ แล้วให้นึกภาพร้อนๆ ภาพกระแสร้อนที่เราดึงมา หรือว่า ความหนัก ความเจ็บป่วย ความรุ่มร้อนต่างๆ

ที่มันเป็นคลื่นพลังไมตั้นั้น ดึงเข้ามาใส่ฝ่ามือเอาไว้ แล้วก็นี่กว่า มันเป็นเพลิงไฟ เป็นเปลวไฟ เป็นกองไฟกองหนึ่ง ที่อยู่ในฝ่ามือของเรา มันก็กำลังลุกอยู่ในฝ่ามือของเรา

เราก็นี่กภาพไฟนั้น ให้มันเย็น

เราน้อมเอาพลังร้อนมาแล้ว เราก็น้อมเอาพลังเย็นใส่เข้าไปด้วย ลูก

เราก็นี่กว่า ให้เปลวไฟสีแดง สีส้มนี้ ให้มันเป็นสีขาว แล้วก็เย็น ดับลง บนฝ่ามือของเรา

คล้ายกับว่า มีพระธาตุใสๆ เป็นหยดน้ำ อยู่บนฝ่ามือของเรา หลายหยดเลยที่เดียว ซึ่งพระธาตุเหล่านี้ เกิดขึ้นมาจากการฟุ้งไฟ หรือว่าการที่เรารวมตัวเอาความร้อนนั้น มาใส่ฝ่ามือของเรา ให้มันเป็นกองไฟกองหนึ่ง และกองไฟกองนั้น เมื่อเราน้อมเอาพลังเย็น มาใส่ ก็กลายเป็นแสงสีขาว สว่างไสว แล้วก็ละลายมาเป็นพระธาตุเหล่านี้ ที่เย็น เหมือนคล้ายกับหยดน้ำค้าง แต่ว่าเป็นหยดน้ำที่แข็งตัว และเย็น วางอยู่บนฝ่ามือ

ที่นี้.. เราก็ไปจับดูอีก ว่าคลื่นกระแสความร้อน มาจากตรงไหน ร้อนจากข้างหลัง ด้านข้าง ร้อนจากคนนั้น คนนี้ คลื่นกระแสจิตที่ร้อน มากระทบเรา เราก็ดึงเอาความร้อนนั้นมา รวมตัวเป็นกองไฟกองหนึ่ง ไว้ข้างหน้าของเรา แล้วเราก็น้อมเอาพลังเย็น มาเติมใส่ ให้มันเย็นลงๆๆ จนกว่าภาพสีนั้นจะเปลี่ยนไป เปลี่ยนไปเป็น สีเหลืองอ่อนบ้าง สีขาวที่ขาวเหมือนกระดาษ ละเอียด เป็นสีขาวบ้าง หรือว่า จะสว่างไสว แวววาวขึ้นมา แล้วมันก็หดตัว รวมตัว ลงไปเป็นพระธาตุสีขาวๆ วิ่งมาอยู่ในฝ่ามือของเรา เราก็น้อมอย่างนี้ ไปเรื่อยๆ ลูกเอ๋ย ถ้าเราเจอคลื่นกระแสที่ร้อนละเอียด หรือว่า พลังร้อนต่างๆ ให้เราเอาความรู้สึกนึกคิด ไปจับ แล้วก็ดึงเอาความร้อนเหล่านั้น ควบคุมมันมา มาไว้ตรงข้างหน้าเราก็ได้ ไว้บนฝ่ามือก็ได้ หรือว่า เอามาไว้ตรงจุดใดจุดหนึ่ง

แล้วก็ดูความร้อนนั้น เกิดเป็นเพลิงไฟ เป็นเปลวไฟ ที่มันกำลังลุกอยู่ แล้วเราก็ฟุ้งดูเปลวไฟนั้นไปเรื่อยๆ จนกว่ามันจะเปลี่ยนสี ลูก การที่เราน้อมพลังร้อนมา ดึงมา แล้วสมมุติให้มันเป็นกองไฟนั้น มันคือสิ่งที่เรานึก และควบคุมให้มันเป็นอย่างนั้น ซึ่งถ้าคนที่สมาธิไม่มีเป็นเบื้องต้นแล้ว ย่อมไม่สามารถที่จะทำได้ หรือควบคุมพลังร้อนเหล่านั้นได้เลย แต่ถ้าคนที่ม่กำลังของสมาธิ ในระดับหนึ่ง ก็ย่อมสามารถควบคุม คลื่นกระแสร้อนตรงนั้น ให้มาอยู่ในจุดใดจุดหนึ่ง แล้วก็นี่ขึ้นมา เป็นภาพเปลวไฟได้ ตอนที่นึก และดึงมา ให้เรานึก ลูก

ตอนที่น้ำมันพลังเย็นมาเติมใส่ให้เรานึกถึงความเย็น และกีดกันใส่เข้าไป อันนั้นคือเรานึกลูก

แต่ตอนที่มันเปลี่ยนสี อันนั้น เราไม่นึกแล้ว อันนั้น สีมันจะเปลี่ยนไปเอง โดยที่เรามีหน้าที่ แค่อิงเอาพลังร้อนต่างๆ มาสมมติให้เป็น เพลิงไฟ เป็นเปลวไฟ ที่ลุกอยู่ตรงข้างหน้าเรา เพื่อที่จะไม่ไปร้อนตรงจุดอื่น และเราก็มีหน้าที่ไปดึงเอาความรู้สึกเย็น มาเติมใส่เข้าไป

ดึงร้อนมาเป็นไฟ ดึงเย็นมาเป็นพลังงาน ที่จะเติมเข้าไป ให้ไฟที่เราเพิ่งอยู่ ด้วยความนึกคิด หรือว่าสมมติขึ้นมา ให้มันเป็นเพลิงไฟ ที่เรากำลังจับจิต จับความรู้สึกอยู่กับมันนั้น กลายเป็นสีอื่น เปลี่ยนสี โดยที่เราไม่ได้นึก คิด

ลูกเอ๋ย.. ลองทำดูเถิดลูก ความร้อนรอบกาย ก็จะหายไป ความหนัก ความเจ็บ ความป่วยต่าง ก็จะหายไป หายไป เพราะว่า เรารวมมันไปเป็น เพลิงไฟ รวมมันมาเป็นเปลวไฟ และเราก็ได้น้อมเอาพลังเย็น มาทำลายความร้อนนั้น ให้ดับสิ้นลงแล้วโดยการเป็นพลังที่เย็นขึ้นมาแล้ว ไม่รุ่มร้อนแล้ว และไฟ หรือว่า ความเราร้อนที่เราสัมผัสได้เหล่านั้น ก็กลายเป็นพระธาตุที่เย็นสบายแล้ว ทำอยู่อย่างนี้แหละลูก ทำไปเรื่อยๆ

หรือว่า ถ้ามันร้อนในร่างกายของเรา เราก็นึก น้อมเอาพลังไฟที่มันอยู่ในตัวของเรา ที่มันร้อนนั้นแหละลูก นึกขึ้นมาว่า ตัวของเรา มีธาตุไฟอยู่ในกาย ถ้าขาดธาตุไฟไปเรานั้นต้องตายแน่ หรือถึงแม้ว่า ตอนนี้มีธาตุไฟอยู่ แต่วันหนึ่ง ที่ธาตุใดธาตุหนึ่งในร่างกายเราดับไป เราต้องกลายเป็นศพ ศพก็ถูกเผา มีเพลิงไฟ เกิดขึ้นอยู่ในตัวเรามากมาย

ให้นึกภาพถึงตอนที่สมมติว่า “เราตาย” แล้วก็มีไฟ ที่กำลังมอดไหม้ เผดเผา ร่างกายของเราให้มอดไหม้ ให้หมดลงไป สลายไป กลับคืนสู่ ธาตุดิน-น้ำ-ลม-ไฟ ของธรรมชาติ

ให้นึกถึงภาพไฟที่กำลังลุกไหม้เรา เรานั่งนิ่งอยู่ท่ามกลาง เพลิงไฟ เปลวไฟ เราก็น้อมเอาพลังเย็น มาเติมธาตุไฟนั้นให้มันขาว ให้มันเย็น ให้ตัวของเรา รู้สึกว่า แข็งเป็นน้ำแข็ง ให้ตัวของเรา สัมผัสได้ถึงความเย็น เพราะเราได้ทำลายธาตุไฟ ความร้อนรุ่มที่มันอยู่ในเรา ให้กลับกลายเป็น สิ่งที่สงบ ที่เย็น สิ่งที่มีพลัง สิ่งที่ดีแล้ว

พระยารธรรมเอ๋ย.. ทำเช่นนี้ได้ ลูก ทำอย่างนี้ละ ก็จะสามารถฝึกฝน ช่วยให้ลูกนั้นก่อเกิดปัญญาได้หลายอย่าง คือการพิจารณากายแห่งตน การเอาชนะความร้อนรุ่ม

กระแสที่เราร้อนต่างๆ ให้มากลายเป็นพลังที่เย็น

เราเห็นในที่ไหนร้อน รับรู้ถึงความรู้สึกร้อนมาจากทางไหน จับมาเป็นกองไฟ แล้วเราก็ฟุ้งมันไปเรื่อยๆ จนกว่า มันจะเย็นสบาย กลายเป็นเม็ดพระธาตุ ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนเราชำนาญ คั่นเคย และเคยชิน กับวิธีที่ทำ นึกปั๊บ ก็ปรากฏขึ้นมาทันที จะหลับตา ลืมตา จะอยู่ในอริยาบถใดก็ตาม ภาพเหล่านั้นเกิดขึ้นชัดเจนแก่เราได้ทุกที่ ทุกแห่งหน ได้ทุกเวลา

พระยารธรรมเอ๋ย.. ทำอย่างนี้ เรื่อยไป จนกว่า เราารู้สึกว่า เราสามารถรวมพลังของการฟุ้งไปให้เกิดสมาธินั้น ได้ดีแล้ว เรารวมตัวเข้าไป จนจิตใจของเราเย็นสบาย

เห็นแต่ความว่าง โลง ไม่มีอะไรสักสิ่งสักอย่าง

เห็นแต่แสงสว่างเท่านั้น ที่เกิดขึ้นกับเรา

มีแต่ความเบากาย เบาใจ

ความร้อนรุ่มต่างๆหายไป

ความคิดฟุ้งซ่านต่างๆ หายไป

เราคล้ายกันกับว่า นั่งลอยอยู่ในอากาศ อยู่ในที่ที่ว่าง โลง เบาสบาย แล้วเราจะทรงฌานไว้อย่างนั้น ก็ได้ ทรงพลังเอาไว้อย่างนั้น ให้นานที่สุด เท่าที่เราจะทำได้ ลูกเอ๋ย ฝึกให้นานขึ้นเรื่อยๆ กำลังของสมาธิ ก็จะมีมากเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ลูก และเมื่อเราได้กำลังของสมาธิมากแล้ว ก็จะทำให้เรา มีสติ มีปัญญา รู้แจ้ง รู้เท่าทันกิเลสและตัณหา รู้เท่าทันมารต่างๆ ที่มันจะเข้ามาทำลายความดีของเราต่างๆ ที่มันจะมาจุดดิ่งให้เราตกอยู่ จมอยู่ในวัฏสงสารนี้ เป็นเช่นนี้ละ

พระยารธรรมเอ๋ย.. วิธีที่ 3 หรือแบบที่ 3 ของการฟุ้งไฟ ก็ให้ใช้วิธีนี้ ก็แล้วกัน ลูกคือ น้อมนึกถึงพลังที่ร้อน ที่อยู่รอบตัวเราก็คือ อยู่ในตัวเราก็คือ แล้วนึกให้มันเป็นเปลวไฟเป็นกองไฟขึ้นมา แล้วก็น้อมเอาความเย็น ไปเติมใส่ให้มัน เปลี่ยนสี ถ้ามันเปลี่ยนสีแล้วเราก็เล่นกับมันได้ ตามที่เราปรารถนา หรือว่าจะทรงฌานไว้อย่างนั้น ให้เกิดพลังสมาธิมากมายแก่จิตเรา ก็ได้.. ลูกเอ๋ย

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ กราบขอบพระคุณพระพุทธรองค์ ที่ทรงเมตตาแสดงธรรม ในรูปแบบที่ 3 ของการฟุ้งไฟ แล้วทรงเมตตาแสดงธรรม ชี้ทางให้ลูกได้ศึกษาเรียนรู้ถึงการฟุ้งไฟ เพื่อให้ก่อเกิดสมาธิ ถึง 3 รูปแบบเลยทีเดียว ลูกจะน้อมไปปฏิบัติตามพระพุทธรเจ้าค่ะ

แต่ว่า ลูกยังคงมีคำถามหนึ่ง.. คือว่า การเพ่งไฟ เพื่อให้ก่อเกิดพลังของสมาธินั้น เราสามารถนำไปใช้ประโยชน์ หรือว่า เกิดประโยชน์สิ่งใดแก่ผู้ทำ ละเจ้าคะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. กรรมฐานกonganี้ มีผลนำพาให้เรา “ถึงนิพพาน” ได้ลูก เพราะว่าเป็นกรรมฐาน ที่ฝึกให้จิตของลูกทั้งหลายนั้น *สงบ มีพลัง* เมื่อสงบ และมีพลัง ย่อมรู้แจ้ง และเข้าใจในทุกอย่าง ลูก ขอเพียงแค่นี้ให้ได้พลังมาแล้ว เอามาใช้พิจารณาถอดถอน ตัดกิเลส ดับตัณหา อย่างนั้นลูก กรรมฐานกonganี้ จะพาให้ลูกถึงซึ่งนิพพาน คือ “ประโยชน์อันสูงสุด”

และประโยชน์ที่รองลงมา ที่ลูกสามารถใช้ได้ในยามจำเป็น ก็คือ ถ้าเกิดว่าลูกนั้นไปบ่าเพ็ญอยู่ในถ้ำ ในป่า ในเขา ก็ดี หรือว่าเกิดการไม่สบาย เป็นไข้ ตัวร้อน หรือว่าหนาว

ถ้าเกิดว่า มันเกิดพลังอะไรบางอย่าง ที่ลูกจะต้องใช้วิธีนี้ โดยการมาช่วยเหลือตัวของลูกนั้น ลูกก็สามารถอธิษฐานได้ ลูก เช่น ถ้าเกิดว่า พลังในร่างกายเราร้อนมาก เราก็น้อมให้มันเป็นไฟ แล้วก็เพ่งมัน เพ่งมันให้เย็น ด้วยการเติมพลังเย็นเข้าไป ปรับธาตุไฟให้ลดลง

หรือไม่.. ถ้าเกิดว่าเรารู้สึกหนาวมาก เราก็คงอธิษฐาน หรือว่าใช้กำลังสมาธิในกonganี้ มาปรับให้อากาศตรงที่เราอยู่นั้น ให้อุ่นแต่พอดี เท่าที่เราปรารถนา เช่นนี้แหละลูก คือ ประโยชน์ที่เราจะนำมาใช้ได้ ในระหว่างที่เราประพฤติ ปฏิบัติ การรุดงค์ การอยู่ป่า การบำเพ็ญแบบนักบวชนั้น อาจจะมีบางครั้งที่เราต้องได้ใช้ เพื่อที่จะช่วยเหลือ การบำเพ็ญของเรา ให้สำเร็จลูก

การทำสมาธิให้มีพลัง ก็ช่วยให้มีสติปัญญา ถอดถอนกิเลสตัณหา

การทำสมาธิให้มีพลังของจิต ก็เพื่อที่จะได้ช่วยเราได้บ้าง ในบางครั้งบางคราวที่มีความจำเป็น

หรือไม่ หากเราไปในที่ที่มีมืด เราก็คงอธิษฐาน ให้มันเป็นกองไฟขึ้นมา เป็นเปลวไฟ เกิดขึ้นที่จุดใดจุดหนึ่ง ที่เรากำหนดไว้นั้นขึ้นมา เพื่อให้ก่อเกิดแสงสว่างให้กับเรา คือ ถ้าเกิดว่าเราจำเป็นที่จะต้องใช้ไฟ เราก็คงอธิษฐาน และนำเอาพลังตรงนี้ มาใช้ได้แหละลูก

และถ้าเกิดว่าเรานั้น เกิดพลังของสมาธิที่มาก ก็จะทำให้เรารู้เห็นในโลกทิพย์ สามารถทำให้เราเกิดความเป็นทิพย์ คือ สามารถเข้าถึงสวรรค์ ไปพบกับเทวดา หรือพบกับดวงจิตที่อยู่ในโลกทิพย์ ซึ่งสามารถพูดคุย และสามารถที่จะใช้สิ่งที่พบเห็นนั้น มาเติม

ปัญญา มาถอดถอนความลึกลับสงสัย

ทำให้ลูกนั้นเกิดประโยชน์ คือ

การไม่ลุ่มหลง ทั้งในกายหยาบ และในกายทิพย์ โลกหยาบ และโลกทิพย์

ทำให้ลูกรู้แจ้ง แล้วก็เข้าสู่พระนิพพานได้

ลูกเอ๋ย..เช่นนี้แหละ

พระยารธรรม : แล้วผลเสียของมันล่ะเจ้าคะ มีหรือเปล่า แล้วเราต้องคอยระมัดระวัง
ยังไงหรือเจ้าคะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. กรรณฐานของการฟุ้งไฟทั้ง 3 แบบนี้ สิ่งที่จะเกิดอันตรายแก่
เราก็คือ เมื่อได้พลังมาแล้ว หรือว่า สามารถฝึกฝนได้สำเร็จแล้ว นำเอาสิ่งที่ตนฝึกฝนนั้น
ไปทำในสิ่งที่เบียดเบียนผู้อื่น ทำให้ก่อเกิดความลุ่มหลง ทำให้มีเหตุที่จะทำให้ทุกคนนั้น
จมอยู่กับสิ่งที่ได้ ที่มี ที่ทำ

ฉะนั้น.. ระวัง ก็คือ ความหลงในสิ่งที่ได้ นั้นแหละลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าคะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ที่ทรงเมตตา อธิบายธรรมให้ลูกเข้าใจ พระพุทธ
เจ้าคะ

วันนี้ ลูกจะขอลาก่อนนะเจ้าคะ..

สาธุ

ตอนที่ 112 **กสิณสีเขียว แบบที่ 1**

ในเช้าของวันที่ 5 กรกฎาคม พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน เพื่อเฝ้าทูลถามพระพุทธร่องค์ท่าน ถึงวิธีการทำสมาธิ ขอดต่อไป เมื่อข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธร่องค์ท่านแล้วนั้น จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธร่องค์ท่านไป ดังนี้ว่า...

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ ลูกจะมาขอเข้าเฝ้าทูลถาม ถึง *วิธีการทำสมาธิ โดยการเพ่ง* ต่อจากการเพ่งไฟ นะเจ้าค่ะ ขอพระพุทธร่องค์โปรดทรงชี้ทางสว่าง ด้วยเจ้าค่ะ”

พระยารธรรมเอ๋ย.. แล้วต่อจากการเพ่งไฟ ลูกคิดว่า เป็นกรรมฐานของการเพ่งอะไร เป็นกองต่อไปละลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

ลูกคิดว่าเป็น การเพ่งสีเขียว ให้เป็นอารมณ์ พระพุทธเจ้าค่ะ

พระพุทธร่องค์ : ถ้าอย่างนั้น ก็ดีแล้ว พระยารธรรมเอ๋ย.. ถ้าอย่างนั้น ก็ลองมองดูมองดูต้นไม้ ใบไม้ ที่มันเป็นสีเขียว ทั่วไปหมด แล้วจับภาพเหล่านั้น ให้ติดตาติดใจของลูก ให้เป็นอย่างดี หรือไม่ ก็ลองเก็บใบไม้ มาไว้ในกำมือ แล้วเล่นอยู่กับมัน จนเราจำภาพของมันได้ อย่างชัดเจน

พระยารธรรมเอ๋ย.. หากไม่เอาใบไม้ เราก็สามารถหยิบยกอะไรขึ้นมา ก็ได้ ลูกที่มันมีสีเป็นสีเขียวไม่ว่ามันจะเป็นผ้าสีเขียว หรือว่าเป็นหลอดไฟ อย่างทุกวันนี้มีตัวช่วยเยอะนะลูก อาจจะเป็นหลอดไฟที่เป็นสีเขียว หรือว่า จะเป็นองค์พระรูป ที่เป็นสีเขียว เป็นอะไรก็ได้ลูก ที่เป็นสีเขียว ทำให้เราคุ่นเคย จำมันให้ได้ ให้ติดตาติดใจ

ลืมตา ก็จำภาพได้

หลับตา ก็จำภาพได้

พูดคุยอยู่กับใครอยู่ พอนึกถึงภาพนั้นขึ้นมา ภาพนั้นก็ปรากฏขึ้นชัดเจนแก่เรา ในทันทีและเราจะทรงภาพนั้นเอาไว้ ให้อยู่อย่างนั้น นานขึ้นเรื่อยๆ ได้ จากที่ดูไปแล้ว

แป๊บเดียวภาพจะหายไป มันก็จะทรงภาพนั้น อยู่นาน นาน นานไปจนเรานั้น สามารถเห็น การเปลี่ยนแปลงของสีเขียว ที่เราเพิ่งอยู่ ดูอยู่ นั้นละ พระยารธรรม.. หรือว่า จะมีอีกวิธีหนึ่ง ที่เราจะนำมาใช้มาทำ ของที่เป็นสีเขียว ที่เป็นตัวช่วยเราเนี่ย มีเยอะมากมาย

ลูกอาจจะซื้อดินน้ำมัน ที่เป็นสีเขียว มาสักก้อนหนึ่ง ขนาดเท่ากับกำปั้น แล้วเราก็นำมาวดเล่น เหมือนตอนที่เรากำ *กสิณดิน* ที่ให้ไปสัมผัสกับดิน ให้ไปดูดิน ให้จินตนา ณะลูก ให้จำภาพได้ อย่างนั้นนะลูก ให้เอาดินน้ำมันมาซั๊กก้อนหนึ่ง เลือกเอาสีเขียวที่เราดู แล้ว สวยงามดี จำภาพติดตาได้ดี เราก็อหิบมา แล้วเราก็นวดไป คลึงไป เล่นอยู่กับมันอยู่ อย่างนั้นแหละลูก จนเรารู้สึกว่า จำภาพมันได้แล้ว แล้วเราก็จึงค่อยไปฝึก การทำสมาธิ โดย ยกเอาภาพที่เราจำได้นั้น เป็นอารมณ์ เพื่อที่จะเข้าสู่กรรมฐาน

ลูกเอ๋ย.. ลองฝึกเช่นนี้ดู ก็ได้

พระยารธรรมเอ๋ย.. วิธีที่ 1 นั้น ก็คือ การทำความคุ้นเคยกับสีเขียว ในทุกสิ่งทุกอย่าง ที่ลูกพอจะมี เป็นตัวช่วยให้ลูกสามารถจดจำสีเขียว นั้น ภาพนั้น ให้ติดตาติดใจ อย่าง นั้นละลูก ต้องทำความคุ้นเคยกับเขาเสียก่อน เอาละนะ เมื่อเราคู่คุ้นเคยกับสีเขียว นั้น เป็น อย่างดีแล้ว

เราก็จึงค่อยนั่งขัดสมาธิ ในท่าที่เราารู้สึกว่า มันสบาย สะดวกที่สุดสำหรับเรา

นั่งแล้วมันเบา มันสบาย

ปรับความคิด ที่ไม่ดี ที่มันรบกวน ที่มันรบกวนวุ่นวายเหล่านั้น ทิ้งไปเสีย ไม่สนใจมัน แล้ว

ปรับกายให้มันเบา ให้มันสบาย

ตั้งใจเอาไว้ ว่าตอนนี้เรากำลังจะทำให้สมาธิก่อเกิด โดยใช้วิธีเพ่งสีเขียว เป็นสิ่งนำ ให้เราเข้าสู่สมาธิให้ได้ ทีนี้เมื่อเราขจัดสิ่งอื่นทิ้งไปจนหมดแล้ว เราก็จึงหลับตาลง อย่าง สบายๆ

หายใจเข้าลึกๆ หายใจออก ให้ผ่อน ให้คลายออกมา

หายใจเข้าลึกๆ หายใจออก ให้มันผ่อน ให้มันคลายออกมา

ทำอยู่อย่างนี้ สัก 3-4 รอบ จนเรารู้สึกตัว โลงๆ เบาๆ รู้สึกว่าว่างๆ แล้ว เราก็จึง ภาวนาสีเขียว ที่เราพอจะจำภาพนั้น อหิบยกขึ้นมา อาจจะเป็น ไบบัวสักใบหนึ่ง ใบโพธิ์สัก ใบหนึ่ง หรือว่า อาจจะเป็นหลอดไฟสีเขียว เป็นดินน้ำมันก้อนนั้น ที่ปั้นไว้ หรือว่า อาจจะเป็นพระพุทธรูปสีเขียว ที่เป็นแก้วสีเขียว นะลูก เราก็จึงนึกภาพนั้นขึ้นมา ปรากฏชัดเจน

แก่เรา สุดแล้วแต่ ว่าแต่ละคน พอจะนึกภาพอะไรออก นึกภาพของรูปลักษณะสิ่งใด มาเป็นตัวแทนของ “สี่เขียว” ได้ ภาพอะไรก็ได้

ลูกเอ๋ย.. หรือว่าจะนึกถึงเสื่อสีเขียวสักตัวหนึ่ง นึกถึงคนๆ หนึ่ง ที่ใส่เสื่อสีเขียว หรือว่า จะนึกว่าตัวเราเองนี่ละใส่เสื่อสีเขียว แบบไหนก็ได้ทั้งนั้นแหละลูก ขอเพียงให้ทุกคน นึกภาพสี่เขียวขึ้นมา 1 ภาพ แล้วให้จับภาพนั้นเอาไว้ เช่นสมมุติว่า วันนี้เรา นึกถึง ภาพองค์พระพุทธรูป ที่เป็นสี่เขียว ขนาด 9” องค์เล็กๆ วางอยู่ตรงหน้าเรา ลอยอยู่ สูงขึ้นมาจากพื้นสักหน่อยหนึ่ง เราก็มองไป มองภาพองค์พระสี่เขียวนั้นไป มองไปก็เย็น เราก็ยังมองไป

มองด้วยความคิดนะลูก มองด้วยความจำนะลูก ที่มันอยู่ข้างในเนี่ยลูก ให้นึกจ่อไปที่ภาพ องค์พระสี่เขียว เมื่อจับภาพองค์พระสี่เขียว ด้วยความจำ ด้วยความรู้สึกแล้ว เราก็จับภาพนั้น ให้เห็น เกิดขึ้นปรากฏชัดเจน อยู่ในความคิด ความรู้สึก ความจำของเรา นั้นแหละลูก

มองภาพ องค์พระพุทธรูปเป็นสี่เขียว มองภาพ แล้วทรงอารมณ์ไว้อย่างนั้น

พร้อมก็น้อมเอาพลังที่เย็น ลงมาสู่กาย

เห็นองค์พระสี่เขียว.. ก็น้อมพลังเย็น ลงมาสู่กาย

เห็นองค์พระสี่เขียว.. น้อมพลังเย็น ลงมาสู่กาย

เพราะสี่เขียว เป็นสี่ที่ชุ่มเย็นอยู่แล้ว

สี่เขียว เป็นสี่ที่ดูแล้ว มีความเย็นตาเย็นใจอยู่แล้วลูก

เราก็มองดูองค์พระสี่เขียว น้อมเอาพลังเย็น.. เข้ามาสู่กาย

มองดูองค์พระสี่เขียว น้อมพลังเย็น.. เข้ามาสู่กาย

ทำอยู่อย่างนี้แหละลูก อาจจะทำนานเลย หรือว่าทำแป๊บเดียว แล้วก็เกิดเห็นภาพ องค์พระอาจจะขยายใหญ่ขึ้นๆ จากที่มีขนาดองค์แค่ 9 นิ้ว ก็ขยายใหญ่ขึ้น เท่ากับศาลาที่ เรานั่งปฏิบัติอยู่ หรือว่า อาจจะใหญ่เท่ากับภูเขา สักลูกหนึ่ง อยู่ตรงหน้าของเรา เป็นอย่าง นั้น ก็อย่าตกใจนะลูก เป็นภาพของกสิณ หรือว่า เป็นภาพของการเพ่งสี่เขียว ที่เริ่มก่อเกิด *พลังพุทธานุภาพ* ที่เปลี่ยนสี ตามกำลังของฌาน หรือว่า ขยายใหญ่ขึ้น เล็กลง ตามกำลัง ของฌาน

แล้วเราจะเห็นภาพนั้น เล็กลงๆ เล็กมาก แล้วมีความรู้สึก ว่า องค์พระสี่เขียวนั้น มาอยู่ในฝ่ามือของเรา เป็นองค์เล็กๆ หรือเราอาจจะเห็นแยกกาย ไปเป็นหลายองค์เลย

สีเขี้ยวเต็มไปหมด จากที่มีองค์เดียว แล้วเราก็เห็นรวมกันมาเป็นแค่ 1 พระองค์ เท่านั้น
องค์ขนาดเท่ากับกาย ของมนุษย์เรา พอเปลี่ยนไป เปลี่ยนมา เริ่มเห็นว่า องค์พระนั้นเริ่ม
เปลี่ยนสี เริ่มเปลี่ยนสี โดยที่เราไม่ได้นึกคิด

องค์พระเปลี่ยนสี เป็นสีขาว

จนกลับกลายเป็นองค์พระพุทธรูปที่มี สีขาว

และมีแสงสว่างแวววาว สว่างไสว ส่องแสงสว่างแวววาว มาที่ตัวของเรา

จนเราเริ่มเห็นว่า แขนเราก็ขาวขึ้น.. สว่างเหมือนแก้ว

ตัวเรา ร่างกายที่นั่งขัดสมาธิอยู่ตรงนี้ ขาวใส.. เหมือนแก้ว

บางคน ก็จะมองเห็น เหมือนตัวเอง ก็กลายเป็นคล้ายๆกับเป็นพระพุทธรูป ที่เป็น
รูปปั้นก็มี แล้วแต่จะลูก แล้วแต่ว่า แต่ละคน มีกำลังมานเป็นเช่นไร พบเห็นอย่างไร
ในมานที่ตนนั่งไป แต่ก็ไม่ต้องไปสนใจมัน แค่ว่าดูแสงสว่างสีขาว ที่พุ่งออกมาหาเรา ดูตัวเรา
ที่เป็นแสงสว่าง แข็ง เหมือนพระพุทธรูป ที่เป็นรูปปั้น นั่งขัดสมาธิอยู่ แล้วเราก็น้อมพลัง
แสงสีขาวนั้น เข้ามาสู่ตัว ไปเรื่อยๆ

องค์พระนั้น ก็ขยายใหญ่ขึ้นไปเรื่อยๆ

องค์พระนั้นก็ขยายใหญ่ขึ้นๆ เป็นแสงสีขาว

เราก็อธิษฐานให้องค์พระ ลอยขึ้นไปสูงข้างบน องค์พระก็ลอยขึ้นไป

อธิษฐานให้องค์พระลอยลงมา อยู่บนฝ่ามือของเรา เป็นองค์ขนาดเล็ก ก็เป็นไป
ตามที่เรออธิษฐาน

เรออธิษฐานให้องค์พระตั้งอยู่บนศีรษะของเรา องค์พระ ก็ลอยขึ้นไปตั้งอยู่บน
ศีรษะของเรา คือ ตอนที่เรานั้น มีแสงสว่างสีขาว สว่างเจิดจ้าแล้ว ให้เรออธิษฐานได้ลูก
อธิษฐานให้พลังแห่งกสิณ หรือพลังของการเพ่งสีเขี้ยว ที่มันก่อเกิดนั้น เปลี่ยนแปลงเป็น
รูปลักษณะอะไร แบบไหน ยังไงก็ได้

หรือว่า เรอจะตั้ง ทรงอารมณ์พระพุทธรูป ที่เป็นแก้วใส ที่ส่องสว่าง แสงพลังที่
มากมาย ส่องมาหาเรา อยู่ตรงข้างหน้าของเรานั้น ให้ทรงสภาวะธรรมไว้เช่นนั้น แล้วเรอ
ทรงอารมณ์มานอยู่ตรงนั้น จนกว่าจะเข้าสู่ *มาน 4* หรือว่า ทรงพลัง *มาน 4* ให้มาก

เมื่อเรอทำเช่นนี้ได้แล้ว เรอาก็ฝึกถอยกลับออกมา แล้วก็เริ่มต้นใหม่ จับภาพใหม่
จับภาพสีเขี้ยวใหม่ เริ่มหัดทำให้มันเข้าสู่มานให้ได้ หยิบสิ่งไหนมา ก็เข้าสู่มานได้ ปราบ
ชัดเจนแก่เรอในภาพนั้น สิ่งนั้น และเปลี่ยนแปลงสี นำพาให้เรอเข้าสู่ *มาน 4* ได้

ทำอย่างนี้ละ **พระยารธรรมเอ๋ย..** ในแบบที่ 1 ของ “การเพ่งสีเขียว” เพื่อก่อเกิดพลังของสมาธิ หรือเพื่อให้เป็นนิมิต แห่งการนำจิตของเรา เข้าสู่ฌานต่างๆ ทำเช่นนี้แหละ ลูก ทำความคุ้นเคย จำให้ได้ จำภาพสีเขียวในรูปลักษณะต่างๆ ให้ติดตา ติดใจ ให้ลืมตาหลับตา ก็จำได้ แล้วก็หยิบยกเอารูปใดรูปหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่เราจำได้ มาเพ่งให้เกิดกำลังของสมาธิ จนเข้าสู่ *ฌาน 4* แล้วก็ฝึกถอยออกมา แล้วก็จับภาพใหม่ แล้วก็เข้าสู่ฌานใหม่ ทำอยู่อย่างนี้ ฝึกอยู่อย่างนี้ จนคล่องแคล่ว จนทำได้ในทุกที่ทุกแห่งหน ทุกอิริยาบถ หลับตาสลืมตา ก็ทำได้ ทำเช่นนี้แหละลูก ก็จะได้ประสบความสำเร็จในการทำกรรมฐาน โดยเพ่งสีเขียว พระยารธรรมเอ๋ย..

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธรองค์ ที่ทรงเมตตาชี้ทางสว่าง เรื่องการเพ่งสีเขียว ให้ก่อเกิดเป็นอารมณ์ฌาน

ลูกจะน้อมไปปฏิบัติตาม น้อมไปเผยแพร่ เพื่อให้ลูกทั้งหลาย ได้ปฏิบัติได้สำเร็จ พระพุทธเจ้าค่ะ

สาธุ

ตอนที่ 113 **กสิณสีเขียว แบบที่ 2**

ในเช้าของวันที่ 6 กรกฎาคม พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานกุสววรรค์

ข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน เพื่อเฝ้าทูลถามธรรม ในการนั่งสมาธิต่อไป

เมื่อข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธองค์ท่านแล้วนั้น จึงได้เฝ้าทูลถามพระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. ในเช้าของวันนี้ ลูกจะมาขอเฝ้าทูลถาม ถึง *วิธีการทำสมาธิ โดยใช้สีเขียว* หรือว่าเพ่งสีเขียว เพื่อเข้าสู่ฌาน นะเจ้าคะ ในรูปแบบที่ 2 ของการเพ่งสีเขียว ให้ก่อเกิดฌานสมาธินั้น เราต้องแบบไหน ยังไงบ้างละเจ้าคะ และเหมาะสำหรับคนที่มีสมาธิ ในแบบไหน ระดับใด นะเจ้าคะ”

พระยารธรรมเอ๋ย.. ถ้าอย่างนั้น ก็จงตั้งใจฟังนะลูก ตั้งใจฟังให้เข้าใจ แล้วพิจารณาตาม ทำตาม ให้ก่อเกิดผล ให้รู้ตาม เห็นตาม เข้าใจตาม สิ่งที่ได้พูด ได้กล่าวได้บอกไปแล้วนั้น ก็ได้ปรากฏชัดเจนแก่ลูกด้วย ลูกจึงจะสามารถนำไปเผยแพร่ได้อย่างถูกต้องได้

ลูกเอ๋ย.. ในแบบที่ 2 นี้ ถ้าจะวัดว่า ต้องเป็นคนที่มีสมาธิระดับใดระดับหนึ่ง ก็คงจะวัดไม่ถูก แต่ให้วัดกันที่การปฏิบัติ ก็แล้วกัน คือ ในแบบที่ 2 นี้ เหมาะสำหรับคนที่นึกขึ้นมา คิดภาพขึ้นมา และภาพนั้น ก็สามารถปรากฏชัดเจนแก่ตนได้

พระยารธรรมเอ๋ย.. ในแบบที่ 2 นี้ จะรู้ว่า ตนสามารถมีพื้นฐานของกำลังฌาน หรือว่าพื้นฐานของสมาธิ ที่พอจะนึกได้ หรือว่าทำกรรมฐานในแบบที่ 2 นี้ได้ หรือเปล่า ตนก็ลองดู โดยที่ไม่ต้องสนใจหรอกลูก ว่าต้องมีสมาธิ อยู่ในระดับใด คือว่าอย่างนี้ นะลูกนะ

ให้เราหลับตาลง เตรียมตัวพร้อมที่จะนั่งขัดสมาธิ

ทำจิตทำใจของเราให้พร้อม สำหรับการนั่งสมาธิ แล้วก็ปรับความคิดวุ่นๆ ออกไป

ปรับร่างกายที่มันเจ็บมันปวด มันเหนื่อย มันหนัก มันร้อน

ร่างกายก็ตัดทิ้งไป ให้เหลือแต่เพียงความรู้สึกโล่งๆ ว่างๆ

ทีนี้ก็ให้นึกภาพของแสงสีเขียวก็ได้ หรือว่าของต้นไม้สีเขียว สักต้นหนึ่ง เราอาจ

จะไม่ได้ดูแคใบไม้ 1 ใบ แต่เราอาจจะเลือกที่จะมองดูต้นไม้สักต้นหนึ่ง ให้หลับตา

แล้วก็นี่ภาพต้นไม้ขึ้นมาต้นหนึ่ง สีเขียว สวยงาม อยู่ตรงข้างหน้าเรา หรือว่าจะนี่ถึง หลอดไฟ หรือว่า ดวงไฟที่เป็นสีเขียวก็ได้ ลูก ที่เป็นดวงไฟสีเขียวสว่างไสว อย่างนั้นก็ได้อ สีเขียวที่ส่องประกายมา ที่ฝ่ามือซ้าย มาที่ฝ่ามือขวา น้อมเข้าสู่ศูนย์กลางกาย อย่างนั้นก็ได้อ ลูก

เอาที่เรานั้นสะดวก นี่ภาพโตขึ้นมา ก็ให้จับภาพนั้นเอาไว้ อย่าให้ภาพนั้นหายไป ถ้าหายไปปั๊บ ก็นี่ขึ้นมาใหม่ นี่ก็ขึ้น แล้วก็ทรงไว้เช่นนั้น อย่างนั้น จนกว่า เราจะสามารถ ที่จะจับภาพนั้นไว้ได้นาน พอเราจับภาพนั้นไว้ได้นานแล้ว เมื่อกำลังจิตของเรา รวมพลัง มากพอ

ภาพของสีเขียว ก็จะค่อยๆ เปลี่ยนสี เป็นสีขาว หรือว่าเป็นสีอื่นๆ สีอะไรก็ได้ สุด แล้วแต่กำลังฌานของเรา มันจะค่อยๆ กลายเปลี่ยนสี แล้วแต่กำลังฌานของเรา แต่ทำย ที่ที่สุด มันจะมาลงตัว หยุดอยู่ที่สีขาว ซึ่งเป็นสีขาว ที่เริ่มสว่างไสว และเป็นสีใส แวววาว เช่น ถ้าสมมุติว่า เรานึกถึงต้นไม้ สักต้นหนึ่ง และเราก็จับภาพต้นไม้ขึ้นไป จนกว่าจะเปลี่ยน สี เป็นสีต่างๆ ตามกำลังฌานของเรา อย่างนั้นนะลูก และเราก็ยังคงมองดู จนต้นไม้ นั้น กลายสีเป็นสีขาว และเป็นต้นไม้แก้วที่สว่างไสวมีพลังมาก เห็นแต่ภาพต้นไม้ นั้น ไม่สนใจ สิ่งอื่นเลย และเราก็ทรงอารมณ์ฌานเอาไว้เช่นนั้น

ลูกเอ๋ย.. หรือว่าเราจะนี่ขึ้นมาให้เป็นภาพของดวงไฟ ดวงไฟดวงใหญ่ ที่อยู่ตรง หน้าของเรา เช่น หลับตาลง วางมือแบไว้ที่หัวเข่าทั้ง 2 ข้าง แล้วก็นี่ขึ้นมาว่า ตรงด้าน หน้าของเรานั้น มีหลอดไฟ หรือว่า ดวงไฟสีเขียว สว่าง ส่องแสงสีเขียว เย็นสบาย อยู่ตรง หน้าของเรา หมายถึงอยู่ด้านหน้าของเรานะลูก อาจจะถูกสูงขึ้นไปนิดหนึ่ง

เราก็หลับตาไป หายใจเข้า หายใจออก เราก็โน้มพลังเย็นๆ จากแสงไฟสีเขียวนั้น เข้ามาแตะที่ฝ่ามือซ้าย แตะที่ฝ่ามือขวา

น้อมเข้าไปสู่ศูนย์กลางกาย เอาความรู้สึกคล้ายกับว่า

ในศูนย์กลางกายของเรานั้น ก็มีดวงไฟสีเขียวกลมๆ อยู่ในนั้น

และเราก็นี่ถึงภาพสีเขียวสว่างไสว ที่ส่องแสงลงมาเย็น

กระทบที่ฝ่ามือซ้าย กระทบที่ฝ่ามือขวา

น้อมพลังเย็น เข้าไปสู่ศูนย์กลางกาย

แต่พลังที่เย็น มาจากหลอดไฟ หรือว่า ดวงไฟสีเขียวนั้นเอง จนเราเห็นภาพสีเขียว ที่เป็นดวงไฟอยู่ตรงด้านหน้าเรานั้น สว่างขึ้นๆ ขยายตัวใหญ่ขึ้นๆ แสงสีเขียวที่พุ่งลงมา

ที่ตัวของเราก็ใหญ่ขึ้นๆ ตัวของเราก็เริ่มเป็นแสงสีเขียวนเหมือนกัน อาจจะเป็นสีเขียวอ่อน นิดหนึ่ง หรือว่าเป็นเขียวเข้มๆ นิดหนึ่ง ก็สุดแล้วแต่เรานึกออก แต่ให้เป็นภาพสีเขียวนะลูก

เราก็จำภาพแสงไฟสีเขียว ที่พุ่งตรงลงมาที่ตัวของเรา ตัวเราก็เป็นสีเขียว แสงไฟต่างๆ ที่พุ่งลงมาที่เรา ก็เป็นสีเขียว และเราก็จับภาพสีเขียวนั้นเอาไว้ จนกว่า แสงสีเขียวนั้นจะเริ่มแปรเปลี่ยนไป เป็นแสงสีอื่นๆ จนสุดท้าย มันก็เป็นแสงสีขาว สว่างไสว สวยงาม ชุ่มเย็น ส่องพลังลงมาสู่ตัวของเราจนตัวของเราก็สว่างไสว เบา ลอย ซึ่งตัวของเราเองนั้นแหละลูก จะรู้ดีที่สุด ว่าบัดนี้ เราได้น้อมพลังจากการเพ่งสีเขียวนั้น จนก่อเกิดเป็นกำลังของฌาน เป็นสิ่งที่เข้าไปสู่ฌาน ซึ่งเป็นอาการต่างๆ ที่ละเอียดอ่อน และตัวของเราเองนั้นละ ที่จะสามารถสัมผัส เข้าใจ เข้าถึง รู้สึก สัมผัส กับสิ่งเหล่านั้น ได้อย่างละเอียดอ่อน ด้วยตัวของเราเอง ทำอย่างนี้ก็ได้

พระยารธรรมเอย.. คือ ผีภพในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง ตามที่ตนนึกคิดขึ้นมาได้ พอจะจำภาพสีเขียวนั้นๆ ได้ แล้วหลับตา จำเอาแต่ภาพสีเขียวนั้น จนกว่า มันจะปรากฏชัดเจน และเปลี่ยนสี จนกว่า มันจะกลายเป็นสีขาวสว่าง และตัวของเราเอง ก็สัมผัสได้ถึงคลื่นพลังงานบางอย่าง ที่อยู่ในอารมณ์ฌานนั้น ด้วยตัวของเราเอง

เมื่อถึงจุดนั้นแล้ว เราอาจจะขอให้ภาพภพสีเขียวนั้น ใหญ่ขึ้นๆ คือ ภาพสีเขียวที่เรา มอง จนกลายเป็นแก้วนั้น เราจะสั่งให้มันใหญ่ขึ้น มันก็ใหญ่ขึ้น สั่งให้ภาพมันเล็ก มันก็เล็ก สามารถสั่งให้มันเป็นรูปร่างของอะไร มันก็จะกลายเป็นรูปร่างในสิ่งนั้น ตามที่เราคิด ตามที่เราสั่ง และเราก็จะเล่นอยู่อย่างนี้แหละลูก เล่นไปเล่นมา เล่นเข้า แล้วก็ถอยออก จากฌาน ทำให้คล่องแคล่ว สามารถที่จะกำหนดจิต ให้ปรากฏขึ้นมาทันที แล้วเข้าสู่ฌานได้ทันที ในทุกอิริยาบถ

แม้ยามหลับตา ลืมตา

แม้ยามพูดคุยอยู่กับใคร

หรือว่า ตนจะอดหลับอดนอน

จะไม่สบาย จะเป็นอะไรก็ตาม สามารถที่จะทำได้อย่างคล่องแคล่ว อย่างนั้นละ

พระยารธรรมเอย.. ถู่ว่า สำเร็จในการปฏิบัติสมาธิ ในกองของการ นั่งเพ่งสีเขียว ให้ก่อเกิดเป็นอารมณ์ฌาน หรือนำพาให้เรา เข้าสู่ฌานได้

ลูกเอย.. นี่คือ แบบที่ 2 ซึ่งทุกคนก็ลองทำดู ก็จะทำให้รู้ว่า ตนสามารถที่จะทำได้ หรือว่ายังไม่ได้ หากลองทำ โดยการนึกขึ้นมา แล้วจำภาพ จับภาพนั้นได้ ก็ถือว่า ลูกนั้น มีสมาธิ

ในระดับของการฝึก ในแบบที่ 2 แล้ว ไม่ใช่พอจะเริ่ม ก็ต้องไปฟัง ทั้งที่ตนก็จำภาพได้อยู่
อย่างนั้นนะลูก ให้ทำความเข้าใจให้ดี ทำความเข้าใจดีแล้ว ก็ให้ตั้งใจทำ ตั้งใจฝึกฝน

พระยารธรรมเอย.. การเพ่งดูสี่เหลี่ยมลูก ไม่ได้จำกัด ว่าต้องเป็นภาพของอะไร
ทั้งนั้นแหละลูก ขอเพียงแค่ว่า “เป็นสี่เหลี่ยม”

บางทีก็ไม่ได้มีรูปแบบต้นไม้ หรือว่า ดวงไฟ หรือลูก เราอาจจะนึกถึงภาพสี่เหลี่ยม
ที่เป็นสี่เหลี่ยม อยู่ตรงหน้าเรา อย่างนั้นก็ได้อะไร ทำอย่างนี้ละ

พระยารธรรม.. ฝึกฝนไปเรื่อยๆ ตามที่บอกไปนี้ ลองหัดทำดู ลูกเอ๋ย.. แล้วลูกทั้ง
หลาย.. ก็จะมีรูปเป็นแบบไหน ยังไง เพราะว่า เรื่องบางเรื่อง คงต้องสัมผัสด้วยตนเอง
เพราะคำอธิบาย อาจจะไม่ได้อีกซึ่ง หรือว่า ทำให้ลูกเข้าไปถึงจุดนั้น สัมผัสสิ่งนั้นได้หรือ
ลูก จงตั้งใจฝึกฝนเอา ก็แล้วกัน พระยารธรรมเอย

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธรองค์ที่ทรงเมตตา ชี้ทางสว่างให้ลูกนั้น ได้รู้จักการฝึก
สมาธิโดยการเพ่งสี่เหลี่ยม ให้ก่อเกิดกำลังของฌาน หรือว่าเข้าสู่ฌาน *ในแบบที่ 2 *

ลูกเข้าใจแล้ว พระพุทธเจ้าค่ะ ว่าแบบที่ 2 ก็ให้นึกขึ้นมาได้เลย ไม่ต้องไปเสียเวลา
ไปนั่งจ้อง นั่งจำ เพราะว่า เราจำได้อยู่แล้ว และภาพสี่เหลี่ยมที่เราจะจำนั้น ก็ไม่จำเป็นต้อง
ติดรูปแบบว่า ต้องเป็นสี่เหลี่ยมเหมือนคนโน้น สิ่งนี้เหมือนคนโน้น เราสามารถที่จะกำหนดจิต
ขึ้นมา ให้เป็นภาพสี่เหลี่ยมของรูปลักษณะอะไรก็ได้ แล้วให้เราจำภาพนั้นเอาไว้ เราสามารถ
ฝึกฝนตน ตามรูปแบบที่ตนนั้น สามารถที่จะทำได้ หรือว่า เคยชินกับมัน และตัวของเรา
เองนั้นแล จะเป็นผู้รู้ดีที่สุดว่า บัดนี้ เราได้ฝึกถึงกสิณสี่เหลี่ยม หรือว่าการเพ่งสี่เหลี่ยม
ได้สำเร็จถึงจุดไหนแล้ว

กราบขอบพระคุณพระพุทธรองค์ที่ทรงเมตตา พระพุทธเจ้าค่ะ

แล้วไว้วันพรุ่งนี้ ลูกจะมาเฝ้าทูลถามพระพุทธรองค์ ในการนั่งกรรมฐาน โดยเพ่งสี่
เหลี่ยม ในแบบที่ 3 และบทสรุป คือ ประโยชน์ที่ได้จากการเพ่งสี่เหลี่ยม ที่เราจะนำไปใช้ใน
การปฏิบัติ ความไม่ลุ่มหลง เราต้องรู้จักว่าทำอย่างไร

วันนี้ ลูกจะขอกราบลา ก่อน พระพุทธเจ้าค่ะ

สาธุ

ตอนที่ 114 **กสิณสี่เขียว แบบที่ 3**

ในเช้าของวันที่ 7 กรกฎาคม พ.ศ. 2560 ณ พุทธอุทยานภูสวรรค์

ข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อองค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ท่าน เพื่อเฝ้าทูลถามธรรม

เมื่อข้าพระพุทธเจ้า ได้กราบนอบน้อมเข้าเฝ้าต่อพระพุทธองค์ ในดินแดนความสงบสุขแห่งหนึ่ง ซึ่งมีสีขาว สว่างเจิดจ้า เมื่อได้ไปถึงที่แห่งนั้นแล้ว และพบกับพระองค์ท่านแล้วนั้น จึงได้นั่งลง ก็กราบนอบน้อมทูลถามพระพุทธองค์ท่านไป ดังนี้ว่า

“ข้าแต่องค์พระพุทธบิดา องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าขา.. วันนี้ ลูกจะมาทูลถาม *วิธีการทำสมาธิ ในแบบที่ 3 ของกรรมฐาน กองเพ่งสี่เขียว* ให้ก่อเกิดกำลังสมาธิ หรือว่าเข้าสู่ฌาน นะเจ้าคะ ว่าเราต้องทำกันแบบไหน ยังไงดี ขอพระพุทธองค์โปรดทรงชี้ทางสว่าง เรื่องนี้ด้วยเถิด พระพุทธเจ้าคะ”

พระยารธรรมเอย.. ถ้าอย่างนั้น ก็คงตั้งใจ เพราะกรรมฐาน กองของการเพ่งสี่เขียว ในแบบที่ 3 นี้ จะต้องใช้พลังสมาธิ ที่มีเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว มากหน่อย ต่างจาก 2 รูปแบบที่ผ่านมา ที่เคยได้บอกไปแล้ว

พระยารธรรมเอย.. ถ้าเกิดว่าจิตของเรา พอมีกำลังของสมาธิอยู่บ้างแล้ว เราก็สามารถทำตามเช่นนี้ได้ลูก

ให้ลูกลองหลับตาภาวนา หลับตาแล้วทำจิตให้สบาย ทำใจให้สงบ นะลูกนะ

แล้วคุณลมหายใจเข้า คุณลมหายใจออก

ดูฝ่ามือของตนเอง ที่แหว่งเอาไว้

ดูร่างกายของตอนที่นั่งขัดสมาธิอยู่ ทำตัว ทำใจ ให้เบาๆ

คุณลมหายใจเข้า คุณลมหายใจออก

ดูที่ฝ่ามือ ดูที่ตัวของเรา

ทำจิตทำใจ ให้เบาๆ ว่างๆ

ทำอยู่อย่างนี้ สัก 3 -4 ครั้ง หรือว่าจะทำไปเรื่อยๆ ก่อน จนกว่าเราจะรู้สึกถึงความว่างเปล่า จนกว่าเราจะรู้สึกได้ว่า ตัวเบาๆ ว่างๆ โลงๆ ถือเป็นการปรับพื้นฐาน

ของกาย ของจิต และใจ ปรับคลื่นสภาวะธรรม เพื่อที่จะน้อมรับ “พลังสมาธิ จากการเพ่ง
สีเขียว” เมื่อเราได้ปรับพื้นฐาน ของจิต กาย และใจ จนสงบ เรียบร้อยแล้ว

ที่นี่.. ก็ให้เรานึกตาม ดังนี้ว่า โลกทั้งโลกนี้ เป็นสีเขียว ตัวของเรา ก็เป็นสีเขียว
ลมเย็น หรือว่าพลังเย็น ที่มาแตะเรานี้ ก็คือสีเขียว ทุกสิ่งทุกอย่างบนโลก เป็นสีเขียวไป
หมด ให้กำหนดนึกขึ้นมาก่อน

ที่นี่.. ก็มาดูที่ลมหายใจ หายใจเข้า สู่อากาศเข้าไป ก็เป็นพลังงานของอากาศ
ที่สีเขียว

หายใจออก ก็เป็นสีเขียว พลังงานเย็นๆ ที่กระทบที่ฝ่ามือซ้าย หรือว่าฝ่ามือขวา
ก็เป็นสีเขียว

ตัวของเราเอง ก็เป็นสีเขียว

พื้นที่นั่งอยู่ ก็เป็นสีเขียว

ท้องฟ้า ต้นไม้ ภูเขา ทุกอย่างเป็นสีเขียว

ให้เรานึกถึงแต่ “สีเขียว” เท่านั้น ไม่ต้องสนใจสิ่งอื่นใดเลยลูก

หายใจเข้า ท่องว่า สี

หายใจออก ท่องว่า เขียว

หายใจเข้า ท่องว่า สี

หายใจออก ท่องว่า เขียว

ให้เราจำแต่ภาพ ให้เรานึกแต่สีเขียว

ทั้งคำบริกรรม ทั้งความรู้สึก ความจดจำ การนึกคิด ให้อยู่กับแต่ “สีเขียว”
ทำอย่างกับว่า โลกทั้งโลกนี้ มีแค่สีเขียว เท่านั้น เราก็น้อมพลัง พลังความเย็นที่ลงมากระ
ทบฝ่ามือของเรา ก็ให้เป็นสีเขียว ถ้าจิตใครที่ละเอียด ก็จะเห็นคลื่นลมเย็นที่พัดไปพัดมา
เป็นสีเขียวเหมือนกัน เป็นคลื่นที่เย็นสบายเป็นเม็ดระยิบระยับ ที่มันละเอียดมาก แต่ก็ เป็น
สีเขียว ให้เรานึกถึงแต่ภาพเป็นสีเขียว

หายใจเข้า สี

หายใจออก เขียว

หายใจเข้า สี

หายใจออก เขียว

ในขณะที่เราทำ อาจจะมีภาพนั้น ภาพนี้ สีนั่นสีโน้น ผุดขึ้นมา แต่เราจะไม่สนใจ เราจะนึก และจำอย่างเดียว ก็คือ สีเขียวเท่านั้น ลูกเอ๋ย เราจะท่อง แล้วก็จับเอาความรู้สึก จับไว้แต่สีเขียว

ทำอย่างนี้ไป จนเราเห็นว่าสีเขียวนั้น ปรากฏชัดเจนแก่เรา และปรากฏชัดเจน มากด้วย และก็เป็นที่เขียว ที่สว่างไสว ที่มันส่องแสงสว่าง ปรากฏชัดจ้า แต่เป็นสีเขียว ณะลูก

ให้เราท่องอย่างนี้ ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าเราเห็นว่าโลกทั้งโลกนี้ เป็นแต่สีเขียว

ท่องไป น้อมไป น้อมพลังที่เย็น น้อมคลื่นที่เป็นคลื่นสีเขียว ที่มากับคลื่นลม คลื่นอากาศ ก็นึกให้เป็นสีเขียวโดยทั้งหมด น้อมอยู่อย่างนี้ จนภาพแห่งสีเขียวปรากฏ กว้างใหญ่ ชัดเจน คลุมทุกสิ่งทุกอย่างเอาไว้

เราก็อยู่กับลมหายใจ และสีเขียวนั้นไปเรื่อยๆ จนกว่าเรา จะสามารถกำหนดจิต ให้ภาพสีเขียวนั้น เล็กลง ภาพนั้น ก็จะเล็กลง ให้มันกว้างมาก กว้างเท่ากับผืนฟ้า มันก็จะ กว้างมาก

ให้มันเล็กลง เป็นรูปลักษณะแบบไหน มันก็เล็กลง และกลายเป็นรูปลักษณะแบบนั้น เราสั่งให้มันเป็นแบบไหน ยังไง มันก็เปลี่ยนแปลงไป ตามรูปลักษณะที่เราสั่ง

ที่นี้เราก็กังอยู่กับสีเขียวนั้นเรื่อยไป และยังคงมองดูมันอยู่ มันอาจจะเป็นก้อน คล้ายกับก้อนเมฆ อาจจะเป็นก้อนที่มันเป็นเหมือนเมฆดำๆ เหมือนตอนที่ฝนจะตก แต่ว่า มันเป็นสีเขียว ก้อนใหญ่ ลอยมาคลุมอยู่ใกล้ๆ เรา แล้วก็ส่องสว่างมาที่เรา

หรือว่า อาจจะเป็นรูปลักษณะแบบไหน ก็สุดแล้วแต่กำลังของมันรวมมา หรือว่า สุดแล้วแต่ที่เราสั่ง ให้มันเป็นไป เราก็ดูมันไป จนกว่า สีเขียวนั้น จะเริ่มเปลี่ยนสี สว่างขึ้นๆ มันจะเปลี่ยนสี และตอนที่มันเปลี่ยนสีนี้ เราก็ไม่ได้สั่งให้มันเปลี่ยน

เพียงแต่เราดูมัน จับภาพของสีเขียวนั้นให้ชัดเจน แล้วก็อยู่กับมัน ดูมันไป จนมัน เริ่มเปลี่ยนสี จากสีเขียวกลายเป็น สีขาว หรือไม่มีสีเหลืองอ่อนๆ แล้วค่อยๆ กลายเป็นสี ขาว แล้วค่อยๆ สว่างไสว ไสเหมือนแก้ว เมื่อมันใสเหมือนแก้วแล้ว เราก็จะรู้สึกได้ว่า ตนนั้น ทรงพลังที่มาก เพราะขณะนี้ เราสามารถใช้สีเขียว กำหนด และนำพาจิตเรา ให้รวมภาพ สีเขียวนั้น กับจิตของเรา ให้มาเป็นพลังอันหนึ่งอันเดียวกัน จนก่อเกิดภาพบางอย่าง หรือ ว่า เหตุบางอย่างบางสิ่ง ที่มันเกิดขึ้นกับตัวของเรา

เราก็ยังคงอยู่อย่างนั้น ดูภาพที่มันรวมพลังมา แล้วก่อเกิดเหตุการณ์ต่างๆ ซึ่งตัวเราเองนั้นละลูกที่จะเป็นผู้รู้ดีมากที่สุด มากกว่าใคร

เราก็ดูพลังก่อนนั้น อยู่กับสิ่งที่เราพบเราเจอนั้น ไปเรื่อยๆ แล้วก็ภาวนาไปเรื่อยๆ จนถึง *ฌาน 4* ที่เรานั้นสามารถ ที่จะรวมเป็นแค่ “อารมณ์หนึ่งเดียว” วางเฉย กับทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว และก็นิ่ง ทรงฌานไว้ อย่างนั้นแหละลูก เราสามารถที่จะทำเช่นนี้ ผีกฝน เช่นนี้ไปมา และสมควรยิ่งนักลูก ที่เราจะต้องฝึกบ่อยๆ ให้เราคล่องกับการฝึกภาวนาขึ้นมาว่าโลกทั้งโลกนี้ เป็นสี่เขียว ทำให้ตัวของเรายู่กับสี่เขียว

ฝึกหายใจเข้า หายใจออก ก็ให้เป็นสี่เขียว

ฝึกอยู่กับมัน แล้วก็พามันให้ก่อเกิดพลังงานของสี่เขียว ปรากฏชัดเจนขึ้นมา

พาจิตเราไปรวมกับสี่เขียว ให้ก่อเกิดสิ่งที่ดีที่สุดแก่เรา

ลูกเอ๋ย.. คือ การเข้าสู่ *ฌาน 4* ได้สำเร็จ โดยการเพ่งสี่เขียว นั่นเอง

พระยารธรรมเอ๋ย.. การฝึกเพ่งนั้น ลูก สามารถทำได้หลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับว่าเราจะหยิบยกอะไรมาฝึก ต่อไปนี้ ก็จะได้ไม่ต้องสงสัย ว่าทำอย่างนั้นถูก ทำอย่างนี้ถูก ลูก

เราจะทำในแบบที่ 1 คือ นั่งมอง นั่งเล่น ทำให้คุ่นตาโดยกายหยาบ โดยให้เราไปอยู่ตรงนั้นจริงๆ สัมผัสจริงๆ หรือว่า จะนึกภาพขึ้นมา ก็พอ หรือว่า จะดูสิ่งที่ลมหายใจเข้า หายใจออก กำหนดจิตให้โลกทั้งโลกนี้ เป็นสี่เขียว ในทุกสิ่งทุกอย่าง ขึ้นอยู่กับ ว่าเรานั้นจะทำแบบไหน ไม่ได้จำเป็น ว่าแบบใดเท่านั้น ที่ถูกไม่ได้จำเป็น ว่าจะต้องนั่งเพ่งก่อน ถึงจะทำสมาธิถูก ขอเพียงแค่ ให้ภาพนั้น ที่เป็นสี่เขียว ที่เรากำหนดจิตขึ้นมาให้ชัดเจน ปรากฏชัดแก่เรา และทรงภาพนั้นเอาไว้ ให้ก่อเกิดอยู่กับเรา นานถึง 4-5 นาที 2-3 นาที หรือว่า จะทรงได้นานกว่านั้น ไวกว่านั้น ก็คือ สามารถให้มันเปลี่ยนสีได้ โดยที่เราไม่ได้นึกให้มันเปลี่ยน แต่มันเปลี่ยนสีเอง สุดแล้วแต่ ขอเพียงแค่ให้เราเข้าสู่ *ฌาน 4* ให้ได้ เท่านั้น ก็ถือว่า ไม่ผิด

ฉะนั้น ลูกเอ๋ย.. ขอเพียงแค่ให้เราตั้งใจทำ ทำตามที่ตนถนัด ทำตามที่ตนพอจะรู้ จะเข้าใจ จะทำได้ ตามกำลังสมาธิของจิต ที่ตนพอมีอยู่เป็นทุนเดิม ก็ย่อมถูกต้อง ลูก

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ กราบขอบพระคุณพระพุทธรองค์ที่ทรงเมตตา ชี้ทางสว่างในเรื่องนี้ ให้ลูกทั้งหลาย ได้เข้าใจ ถึงการเพ่งสี่เขียว ให้ก่อเกิดเป็น อารมณ์ฌานจนเข้าสู่ *ฌาน 4 *

แต่**พระพุทธองค์เจ้าข้า..** แล้วประโยชน์ของการเพ่งสีเขี้ยว หรือว่าพุทธานุภาพ จากพลังงานที่เป็นสีเขี้ยว ที่เรานั่งน้อมพลัง จนเกิดพลังงานบางอย่าง เข้าสู่ฌานได้ นะเจ้าคะ เราสามารถนำมาใช้ประโยชน์อะไรได้บ้าง หรือเจ้าคะ

พระยารธรรมเอ๋ย.. การกำหนดจิตให้นึกถึง “สีเขี้ยว” เป็นอารมณ์ และสามารถ สร้างอารมณ์ของความสงบ สร้างความสุขในสมาธิ และรวมพลังของจิตได้ ย่อมแน่นอนว่า เหมือนกันกับกรรมฐานกองอื่นๆ ว่าทำเพื่อให้จิตสงบ เต็มพลังให้จิต เพื่อที่จะจิตนั้นจะได้ ส่องสว่าง และมองเห็นความเป็นจริง ของสิ่งที่ซ่อนอยู่ในชีวิต เมื่อบุคคลที่มีกำลังสมาธิที่ หนักแน่น ถึงแม้ว่าจะเป็นการฝึกจากกรรมฐานกองใด หรือว่า เป็นกองสีเขี้ยวนี้ ก็ตาม

ย่อมสามารถมีสติและปัญญา รู้เท่าทันกิเลส และค้นหา สิ่งที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังชีวิต

ย่อมเข้าใจ ทุกสิ่งทุกอย่างได้เป็นอย่างดี

เมื่อเข้าใจแล้ว ย่อมเรียกว่า เป็นผู้รู้แจ้ง

เมื่อเป็นผู้รู้แจ้ง ก็ย่อมดับการเกิดได้ ลูก

ฉะนั้น.. ประโยชน์ของสมาธิ ในการเพ่งสีเขี้ยว ทั้ง 3 รูปแบบ ที่แนะนำไป

ก็เพื่อช่วยให้เราผู้แจ้ง เข้าใจตามความเป็นจริงของทุกสิ่ง ที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังของ ชีวิต

เพื่อให้เราเข้าสู่นิพพานนั้น ย่อมเป็นจุดมุ่งหมายหลักอยู่แล้ว

และถ้าเรามีจุดมุ่งหมายเช่นนี้ เราก็จะไม่มีทาง ที่จะหลงทางไปได้เลย ลูกเอ๋ย

ส่วนประโยชน์อื่น ที่อาจจะนำมาใช้นอกเหนือจากนั้นได้ ก็คือ อธิษฐานให้สถานที่ ที่มีความสว่างมากเกินไป ก็อธิษฐานให้มันมืดลง มีดเท่าที่เรานั้นกำหนดจิต หรือว่าต้องการ หรือว่าจะอธิษฐานให้สิ่งของต่างๆ กลายเป็นสีเขี้ยว ตามที่เราต้องการ และการทำเช่นนั้น ก็แค่พิสูจน์ ทดสอบดูว่ากำลังมานของเราแข็งแกร่งแค่ไหนแล้ว เพื่อให้ตัวของเรารู้ระดับ ของการทำสมาธิ หรือกำลังของฌานเท่านั้น แต่ไม่ใช่ให้ลุ่มหลง หรือไปทำอ้ออวดให้กับใคร ใ่ว้ใช้ในยามที่จำเป็นจริงๆ เท่านั้นละ พระยารธรรม..

พระยารธรรม : สาธุเจ้าคะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ที่ทรงเมตตา ถ้าอย่างนั้น เวลาที่เราอยู่ในป่า อยู่ในที่ที่มันมีอันตราย มีคนไม่ดีที่ตามหาเรา จะฆ่าเรา เราก็ไปหลบ แล้วอธิษฐานให้มัน มีดๆ ได้หรือเปล่าเจ้าคะ

พระพุทธองค์ : สุกแล้วแต่จะนำไปใช้ ใช้ได้ ใช้ในยามจำเป็น เพื่อให้ก่อเกิดประโยชน์ แต่อย่าลุ่มหลงกับมัน ก็แล้วกัน.. พระยารธรรมเอ๋ย..

พระยารธรรม : สาธุเจ้าค่ะ

กราบขอบพระคุณพระพุทธองค์ที่ทรงเมตตา พระพุทธเจ้าค่ะ

สาธุ

รายนามผู้พิมพ์หนังสือพุทธธรรมสำหรับนักบวช เล่ม 7

1. แม่ชีมลฤดี ปาเส	2,500 บาท
2. ด.ช.ธนพัฒน์ นาคหงษ์ฤดี	2,500 บาท
3. ปู่ชีวกโกมารภัจจ์	25,000 บาท
4. คุณวิบูลย์จันทร์ แสดงหาญ	2,500 บาท
5. คุณวิชาญ จำนงนิตย์	2,500 บาท
6. นางสาววิชาญา ณ์ธฐชฎานนท์	2,500 บาท
7. เด็กหญิงเพชรนภา นาคหงษ์ฤดี	2,500 บาท
8. คุณฉลดา อมรรวคินกุล	2,500 บาท
9. แม่ชีบุญ แม่ชีเมตตา และครอบครัว	2,500 บาท
10. คุณสรรคิ์ไชย อมรรวคินกุล คุณใหม่ อมรรวคินกุล	2,500 บาท
11. คุณกมลนิตย์ อมรรวคินกุล	2,500 บาท
12. คุณพัสวีสิริ เตมียาเวส	2,500 บาท
13. คุณชาญชิต อมรรวคินกุล	2,500 บาท
14. แม่ชีอภิญญา	2,500 บาท

หนังสือพุทธธรรมสำหรับนักบวช เผยแพร่โดย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

99 ม.9 ต.ชุมพลบุรี อ.ชุมพลบุรี จ.สุรินทร์ 32190

โทร/ไลน์ 087-945-4622 เฟซบุ๊ก : สอนธรรมิกราช สุรินทร์ ,

มหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์

ร่วมบุญเผยแพร่ธรรม ธ.กรุงไทย สาขาสตึก ชื่อบัญชี แม่ชีกชพร นาคหงษ์ฤดี

เลขบัญชี 330-0-54568-4

