เรื่องกายทิพย์

กายทิพย์ คือ อะตอมภายในสรีระร่างกายของมนุษย์ที่แยกตัวออกจากเซลล์ของสรีระร่างกาย เพราะภายในสรีระร่างกายของมนุษย์นั้นจะประกอบไปด้วยเซลล์ต่างๆ เซลล์เหล่านั้น ก็จะมีอะตอมอยู่ เมื่อบุคคลใดฝึกตนถูกหลักวิธี อีกทั้งมีความรู้ที่ถูกต้อง ฝึกตนถึงระดับหนึ่ง ก็จะสามารถแยกอะตอมภายในร่างกายของตัวเองได้ ซึ่งอะตอมที่แยกตัวนั้น อาจจะเป็นไปโดยอัตโนมัติ หรือ อาจสามารถบังคับแยกอะตอมได้

กายทิพย์มีลักษณะเช่นใด กายทิพย์เป็นอะตอม ดังนั้นจึงโปร่งแสง แต่ก็ยังสามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า กายทิพย์จะคงรูปอยู่ครบถ้วนหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับการฝึกตน ในที่นี้หมายถึงมองเห็นเป็นรูปร่างครบถ้วน

กายทิพย์สามารถเคลื่อนที่เคลื่อนย้ายได้ กล่าวคือ กายทิพย์สามารถเคลื่อนย้ายหรือเคลื่อนที่ไปได้ตามใจนึก ซึ่งก็ย่อมขึ้นอยู่กับความรู้ความเข้าใจและวิธีการฝึกตนที่ถูกต้อง ดังนั้นผู้มีกายทิพย์ส่วนใหญ่แล้ว จะเป็นผู้ที่ฝึกตนดีแล้ว มีสมาธิที่ดีแล้ว กายทิพย์เกิดขึ้นได้เมื่อใด สำหรับผู้ที่ฝึกตนดีแล้วมีความรู้ถูกต้องแล้วจึงจะสามารถมีกายทิพย์ได้ ดังนั้นกายทิพย์จะเกิดได้ทุกเวลาที่ต้องการ บางครั้งจะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัต บางครั้งสามารถกำหนดให้เกิดได้ตามใจของบุคคลนั้นๆ

สภาวะความจริงของกายทิพย์ กายทิพย์จิตวิญญาณ เป็นรูปขันธ์ในลักษณะนามธรรม เพราะมีสภาพลักษณะนามธรรม เพราะมีสภาพลักษณะคล้ายกับอากาศที่โปร่งแสง ซึ่งไม่อาจจับต้องได้ และตาเนื้อก็มองเห็นได้ยาก เราจะรู้ว่านี่ คือ "อากาศ" ต่อเมื่ออากาศเคลื่อนตัวเป็นลมสัมผัสกับกาย แต่จะมองเห็น หรือรู้เรื่องวิญญาณก็ต้องอาศัยจากกระแสอำนาจจิตที่บำเพ็ญจนถึงจตุตถฌาน ก็จะสามารถสัมผัสได้รู้เห็นเองเข้าใจถึงสภาวะธรรมชาติของโลกวิญญาณซึ่งเป็นสภาพที่รู้เฉพาะตัว

จิตวิญญาณจากโลกวิญญาณที่ต้องมาเกิดนั้น ไม่ว่าจะเป็นพรหม เทพ ยม หรือ ผีเปรต อสูรกาย ล้วนมีกรรมวิบากของตนเป็นที่ตั้ง มีกรรมของตนเป็นเผ่าพันธุ์ ปรุงแต่งให้เมื่อเกิดแล้วมีหน้าตาดี หรือรูปอัปลักษณ์ รุ่งเรืองหรืออับจน

จิตวิญญาณโดยทั่วไปเป็นสภาพกายทิพย์ที่สามารถขยายตัวให้ใหญ่หรือหดลงให้เล็กได้ เมื่อมาเกิดนั้น ก็จะหดตัวให้เล็กเข้าปฏิสนธิผสมรวมตัวกับเซลตัวอ่อนในครรภ์มารดา และจะวิวัฒนาการขึ้นเกาะที่ต่อม "เมดูลล่า" ซึ่งเป็นก้านสมอง มีลักษณะเป็นรูปปิระมิด เป็นที่ตั้งต้นของเส้นประสาทที่แยกจากสมอง ต่อมนี้มีศูนย์ต่างๆ ตั้งอยู่ได้แก่ศูนย์ควบคุมการหายใจ การเต้นของหัวใจ การหดขยายของหลอดโลหิต คุมการจาม ไอ อาเจียน การขับน้ำย่อยของระบบย่อยอาหาร

โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อมนี้มีหน้าที่รับความรู้สึกถ่ายทอดไปยังสมองใหญ่ ต่อมนี้ตั้งอยู่เหนือบริเวณท้ายทอย และเป็นส่วนหนึ่งของสมอง ในขณะเดียวกันต่อม "เมดูลล่า" จะเป็นจุดศูนย์รวมของการทิพย์ที่จะผสมกับจิตวิญญาณที่หน้าผากแล้วแยกออกจากกายเนื้อ เมื่อครั้งฝึกการถอดจิต

และที่ต่อมนี้เป็นตำแหน่งที่จะเกิดความรู้สึกรับรู้ในเวลาจิตสัมผัสกับเรื่องทิพย์ แล้วส่งไปปรุงแต่ง แปลเป็นความหมายที่สมองใหญ่อีกที กายทิพย์เมื่อมาเกิดแล้วจะถูกวัตถุธาตุ ซึ่งเป็นปฏิกูลปรุงแต่งให้ยึดติดอยู่กับกายเนื้อ เกิดเป็นสภาพกายทิพย์ที่หยาบ เมื่อฝึกถอดกายทิพย์ออกมาได้แล้ว จะมีสายใยแห่งชีวิตเชื่อมโยงกับกายเนื้อ

กายทิพย์เมื่อถอดออกมาใหม่ๆนั้น จะโปร่งแสงฝึกต่อไปอีก กายทิพย์จึงจะค่อยๆ ทึบแสง เห็นเหมือนกายเนื้อมากขึ้น เรียกว่า กายหยาบ และเมื่อนำกายหยาบนั้นมาเข้าปลงอสุภะด้วย การถอดจิตครั้งแล้วครั้งเล่า ก็จะละลายกิเลสกายในกายได้ ทำให้กายหยาบลอกคราบออกไปเป็นชั้นๆ ละเอียดขึ้น ตามลำดับ เมื่อตายลงเมื่อใด กายทิพย์อันละเอียดก็จะแยกออกจากกายเนื้อไปเกิดเป็นเทพ พรหม

ซึ่งเป็นรูปแห่งความหมาย สำหรับคนที่ไม่ได้ฝึกถอดจิตละลายกิเลสแล้ว กายทิพย์ก็หยาบต้องไปเกิดเป็นเทวดาชั้นต่ำ หรือว่าเป็นผีเปรต อสูรกาย ตามกรรมวิบากของตนที่สร้างมา กายทิพย์ของเทพ พรหม หรือ ผี เปรต อสูรกาย เวลาจะปรากฏให้คนเห็นได้ด้วยตาเนื้อนั้น ต้องอาศัยการรวบรวมพลังจิต ให้ดำรงภาวะจิตขณะนั้นเป็นหนึ่ง อย่างแนบแน่นแน่นิ่ง เพิ่มพลังให้กับกายทิพย์ จนสามารถเปล่งเป็นภาพที่เห็นได้ด้วยตาเนื้อ ที่คนทั่วไปที่เห็นแล้วบอกว่า "ถูกผีหลอก" กายทิพย์คนเรานั้น เมื่อตายลง กายทิพย์จะแยกกับร่างออกไป เกิดใช้กรรมตามวาระวิบากกรรมของตนที่สร้างมา ไม่ว่ากรรมดีหรือกรรมชั่ว ไม่มีวันสิ้นสุดหรือหยุด ต่อเมื่อเข้าสู่แดนนิพพานเท่านั้น จึงไม่ต้องมาเกิดอีก "ความมั่นใจรวมเป็นหนึ่งในเอกะ พาท่านรอดจากอันตรายได้"

ข้อห้ามในระหว่างการนั่งฝึกถอดจิต

๑.จะต้องฝึกในห้องที่ไม่มีใครรบกวน โดยปิดประกาศไว้หน้าห้องว่า ห้ามรบกวน ห้ามเรียกห้ามปลุก จนกว่าจะถึงเวลาที่จะกำหนดออกจากสมาธิ ถ้ามีความจำเป็นต้องปลุกแล้ว ห้ามแตะต้องร่างอย่างเด็ดขาด และห้ามตะโกนเรียก เพราะเมื่อแตะต้องร่างและตะโกนเรียกแล้ว กายทิพย์จะรีบกระโจนกลับร่างทันที ทำให้ตกใจ หนักๆอาจจะทำให้เสียสติได้ (ต้องรักษาด้วยการปรับจิต หนักหน่อยก็รักษาด้วยวิธีพอกกายทิพย์) เหตุที่จะเป็นเช่นนี้ เพราะว่า คนเราถ้ายังไม่ตายนั้น กายทิพย์เมื่อฝึกจนสามารถแยกกับกายเนื้อได้แล้ว จะมีสายใยทิพย์ติดกับกายเนื้อ เมื่อเกิดเหตุให้กายเนื้อตกใจ กายทิพย์จะรีบกระโจนกลับคืนร่างทันที เพราะคนยังไม่ตายนั้น กายเนื้อเปรียบดังรังที่จะเกาะอาศัยอยู่เพื่อใช้กรรมต่อไป จนกว่าจะสิ้นอายุขัยหรือว่ากายเนื้อแตกสลายก่อนสิ้นอายุขัยด้วยเหตุใดเหตุหนึ่ง ดูตัวอย่าง เช่นกายเนื้อเหมือนเปลือกหอย กายทิพย์เหมือนปูเสฉวนตราบเท่าที่ยังมีชีวิตอยู่ก็ต้องอาศัยเปลือกหอย

๒.จะต้องสวดมนต์ไหว้พระก่อนฝึกวิชานี้แล้ว อาราธนาระลึกถึงบารมีสิ่งศักดิสิทธิ์ ครูบาอาจารย์ทุกท่าน องค์สมเด็จพุฒาจารย์โต และเจ้าที่เจ้าทางช่วยคุ้มครองร่างท่านในระหว่างฝึกจิตไม่ให้สิ่งเลวร้ายมารมาผจญแฝงหรือทำลายร่างท่านได้ และให้อธิฐานตามบทอธิฐาน

ขอน้อมระลึกถึงพระคุณขององค์สมเด็จพระพุฒาจารย์ โต พรหมรังสี และพระบรมศาสดาและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายทั่วสากล ณ โลกให้คุ้มครอง และอาราธนาคาถาพระบารมีคุณพระศรีรัตนตรัยดังนี้

พุทธังบังข้างซ้าย

ธัมมังบังข้างขวา

สังฆังบังกายา

อรหันต์บังเกศา อะระหังพุทโธ

ธามะนะโม พุทธายะ นะมะพะทะ มะอะอุ

อุอะมะ อะมะอะ สาธุฯ

ขอบารมีคุณพระศรีรัตนตรัย คุณบิดามารดา คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่าน เจ้าที่เจ้าทาง เจ้าป่าเจ้าเขา เจ้าเรือน และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ โปรดคุ้มครอง ให้ตัวข้าพเจ้าพ้นจากภัยพิบัติอันตรายทั้งปวง และโปรดส่งเสริมให้สติปัญญาของข้าพเจ้าเจริญยิ่งๆ ขึ้น

<u>หมายเหตุ</u> *ระหว่างกล่าวคำพระคาถานี้ ขอให้จินตนาการน้อมนำจิตใจไปตามความหมายของบทพระคาถา คือ*

ได้เห็นพระบารมี องค์พระบรมศาสดาพระพุทธเจ้า กำลังเข้าบังข้างซ้าย บารมีพระธรรมกำลังเข้าบังข้างขวาของร่างกาย บารมีของพระสงฆ์กำลังครอบคลุมบังทั่วร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะจรดทั่วร่างกายของเราลงมา บารมีพระอรหันต์บังเกศาอยู่ทีผมเรา จากนั้นระลึกถึงพระพุทธเจ้า ๕ พระองค์ ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ บังหน้าบังหลัง

นะ หมายถึง พระกุกกุสันโธ ใช้เขียนแทน ธาตุน้ำ ซึ่งเรียกว่า อาโปธาตุ มีกำลังเท่ากับ ๑๒
โม หมายถึง พระโกนาคม ใช้เขียนแทน ธาตุดิน ซึ่งเรียกว่า ปฐวีธาตุ มีกำลังเท่ากับ ๒๑

พุท หมายถึง พระกัสสป ใช้เขียนแทน ธาตุไฟ ซึ่งเรียกว่า เตโชธาตุ มีกำลังเท่ากับ ๖

ธา หมายถึง พระสมณะโคดม (พระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบัน) ใช้เขียนแทน ธาตุลม ซึ่งเรียกว่า วาโยธาตุ มีกำลังเท่ากับ ๗

ยะ หมายถึง พระศรีอารยเมตไตรย (พระพุทธเจ้าองค์ถัดไป หลัง พ.ศ.๕๐๐๐) ใช้เขียนแทน อากาศธาตุ มีกำลังเท่ากับ ๑๐ เมื่อรวมกำลังธาตุทั้ง ๕ ก็จะเป็นคุณพระพุทธเจ้า ๕๖

๓.ถ้าเกิดเหตุอะไรที่ทำให้ตกใจให้รีบระลึกถึงครูบาอาจารย์ ท่อง " ธัมมัง อรณัง " หลวงพ่อโตช่วยลูกด้วย ขอบารมีหลวงพ่อโตช่วยคุ้มครองและสกัดดวงวิญญาณท่านให้คืนสู่ร่าง ก็จะได้รับความปลอดภัยอย่างแน่นอน และถ้าจะใช้พลังจิตรักษาโรค ก็ให้ระลึกถึงครูบาอาจารย์ทุกครั้ง

๔.อย่าริอ่านถอดจิตไปในที่ต่างๆ ซึ่งท่านไม่ควรไป เช่น นรกโลกหรือที่แปลกถิ่น เพราะท่านอาจจะถูกอำนาจจิตที่แข็งแกร่งกว่ากักคุมไม่ให้คืนร่างได้ถ้าวิญญาณไม่เข้าร่างเกิน ๗ วัน ท่านจะต้องตาย และต้องสั่งญาติไว้ว่า ถ้าพบร่างยังอุ่นอยู่ห้ามโยกย้ายร่างผู้ฝึกถอดจิต เพราะอาจจะเป็นเหตุทำให้กายทิพย์กลับคืนร่างไม่ได้ อย่าเพิ่งเก็บศพอย่างเด็ดขาด เพราะยังไม่ตาย คนที่พบเห็น ช่วยจุดธูปหน้าหิ้งพระ เรียกร้องให้ครูบาอาจารย์ของผู้ฝึกช่วยเหลือ วิญญาณก็จะกลับคืนร่างได้

๕.จำไว้ว่า ถ้าท่านไม่ทิ้งครูบาอาจารย์หลวงพ่อโตแล้ว ท่านย่อมเมตตาคุ้มครองอยู่ตลอดเวลา

<u>คำเตือนขณะปฏิบัติสมาธิ</u>

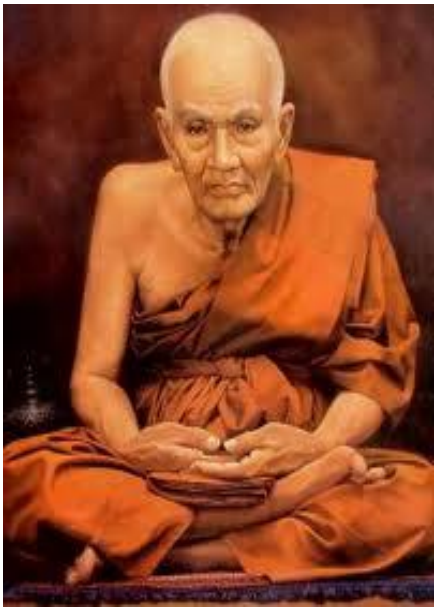
เพื่อไม่ให้ตกใจขณะปฏิบัติสมาธิ จะต้องพยายามควบคุมอารมณ์ ไม่ให้ตกใจจนเกิดความกลัว ถ้าเกิดตกใจจากเหตุใดๆ ก็ตาม ห้ามลุกขึ้นจากที่นั่งอย่างเด็ดขาด ถ้านั่งหลับตาอยู่พบเห็นเป็นนามธรรม คือ พวกวิญญาณแล้ว ให้ตั้งจิตถามไปว่าท่านเป็นใคร มาจากไหน ต้องการอะไร ถ้าวิญญาณนั้นมาดี ก็จะได้รับคำตอบ

ถ้าวิญญาณนั้นมาร้ายคือ มาเป็นมารผจญ หรือว่าเป็นภาพอุปทานที่ลวงตา หรือว่าเสียงอุปทานที่ลวงหู จากความคิดจิตใต้สำนึก หรือว่าเป็นนิมิตที่น่าหวาดกลัว ตื่นเต้น ขอให้ท่านวางจิตใจให้นิ่งๆระลึกถึงพระรัตนตรัยครูบาอาจารย์และสิ่งศักดิสิทธิ์และอุทิศส่วนบุญกุศลให้กับเขาเหล่านั้น ให้อโหสิกรรมแล้ววิญญาณหรือรูปเหล่านั้นก็จะหายไปในที่สุด

แต่ถ้าเป็นการตกใจเพราะเหตุอื่น เช่น เสียงดังหรือจิตใจตกภวังค์ สะดุ้งทำให้ตกใจ ให้ค่อยๆลืมตาขึ้น เมื่อพบว่าเหตุนั้นแม้จะถึงขึ้นคอขาดบาดตาย ก็ต้องทำจิตใจให้สบายก่อนแล้วค่อยลุกจากที่ได้

<u>การปรับจิตใจหลังภาวะตกใจ</u> ในสภาวะที่จิตใจสงบอยู่ในสมาธิที่นิ่งนั้น ทะเลแห่งความนึกคิดของเรานั้น จะนิ่งเรียบเงียบสงัด ผิวน้ำเรียบเสมอตกอยู่ในภวังค์แห่งความว่างเปล่า เพียงสะดุ้งความหวาดกลัวจากเหตุใดก็ตาม เสียงดังที่แทรกเข้ามาในความเงียบนั้น จะทำให้ตกใจเหมือนใครเอาก้อนหินปาลงในน้ำอันนิ่งเงียบนั้น หินยิ่งก้อนใหญ่ เสียงยิ่งดัง ยิ่งจะทำให้ผิวน้ำแตกกระจายกระเซ็นแผ่ซ่านเป็นวงคลื่นออกเป็นระลอกๆ มากขึ้นจากศูนย์กลางที่เห็นปาลงไป และจะสงบลงอีกครั้งด้วยการปรับจิตให้สงบคืนสู่สภาพปรกติ ผิวน้ำทะเลแห่งความคิดของเราก็คืนสู่สภาพเรียบเงียบอีกครั้ง

และเมื่อเราตกใจในระหว่างฝึกสมาธินั้น หัวใจจะเต้นแรงผิดปรกติ และปวดเสียวเป็นระยะๆ หน้าจะซีด นิ้วหัวแม่มือที่จรดชนกันนั้น พอเกิดการตกใจก็จะถูกสลัดออกจากกัน ขอให้กดจรดชนกันใหม่ และค่อยๆ หลับตาลง ถอนหายใจลึกๆ ช้า ๆ ประมาณ ๕ ครั้ง แล้วเริ่มตั้งจิตใจ ส่งไปที่กึ่งกลางระหว่างคิ้วใหม่ หายใจเข้าว่า " พุท " หายใจออกว่า "โธ" ปฏิบัติเช่นนี้เป็นเวลา ๑๕ นาที หรือนานกว่านี้ จนหัวใจเต้นแรงผิดปรกตินั้น
คืนเข้าสู่สภาวะปกติ ความกลัวก็หายไป แล้วจึงค่อยๆ คลายออกจากสมาธิได้



***ภาวะตกใจ** เรียกว่ากายทิพย์สะเทือน*
***ภาวะตกใจแล้วลุกขึ้นวิ่งหนีจากที่นั่ง** เรียกว่า กายทิพย์ถูกสะเทือนถึงขั้นแตกกระจาย*
***ภาวะปรับจิตใจให้หายตกใจ** เพื่อรักษากายทิพย์สะเทือน เรียกว่า ปรับธาตุของกายทิพย์ที่สั่นสะเทือนนั้นให้นิ่งและคืนสู่สภาพปรกติ อย่าลืมหลักการปรับจิตหลังภาวะตกใจนี้ มีความสำคัญต่อผู้ที่จะฝึกจิตมาก เพราะหลักการนี้ จะทำให้ท่านพ้นจากการเสียสติเพราะนั่งสมาธิ*

อาการของคนที่ป่วยเพราะกายทิพย์สะเทือน
๑.คนที่ป่วยชนิดเบาๆ คือหลังตกใจแล้ว ไม่ได้สมานกายทิพย์ จะมีอาการเบื่อหน่ายเมื่อยๆ ชาๆ ไม่ค่อยมีจิตใจจะทำงาน และพอตกบ่ายก็จะมีอาการง่วงเหงาหาวนอน มึนศีรษะ ปวดหัวเล็กน้อยจนปวดหัวมาก

วิธีรักษา
พยายามหาเวลานั่งสมาธิให้มากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งตอนบ่ายที่ง่วงนอน ไม่ควรไปนอน แต่ไปนั่งสมาธิเช่นนี้ ๗ วัน ก็จะหายเป็นปกติ

๒.คนที่ป่วยหนัก อาการคนที่ป่วยหนักคือ หลังตกใจแล้ว กายทิพย์ที่ถูกสะเทือนจนแตกกระจาย จะมีอาการควบคุมสติไม่อยู่ เช่น จิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัวเหม่อลอย หรือพูดจาไม่สมประกอบ บางขณะไร้สติ อย่างที่เรียกว่าคนบ้านั่นเอง

วิธีรักษาขั้นต้น

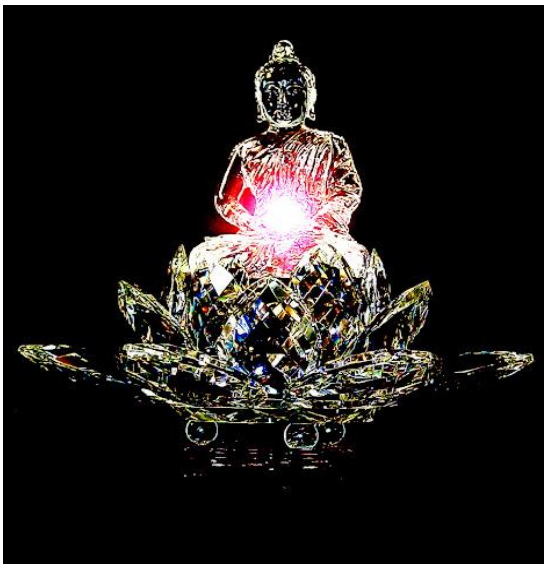
การพอกกายทิพย์ เพื่อรักษากายทิพย์ที่ถูกสะเทือน ถึงขั้นแตกกระจาย เป็นวิธีรวมจิตที่แตก แยกกระจายให้สมานคืนรูปเดิม หาผู้ปฏิบัติพี่เลี้ยงที่ใจเย็นๆ มีมหาเมตตา พูดจาดีๆ มาช่วยควบคุมให้ปฏิบัติสมาธิจิต

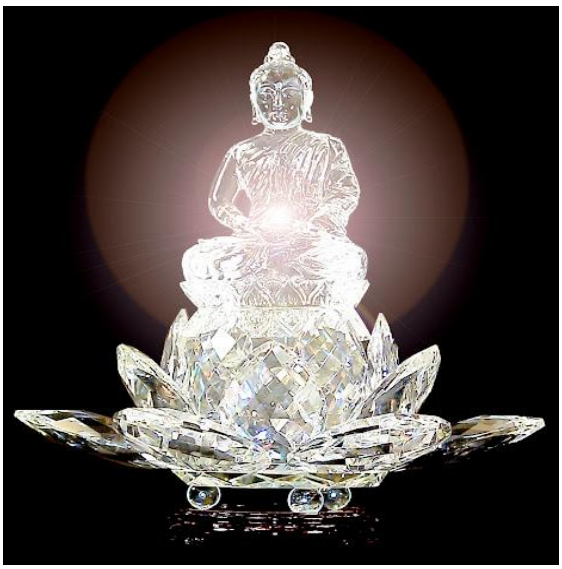
เริ่มต้นใหม่ด้วย การเพ่งพระพุทธรูปนิมิตดังนี้ คือ หาห้องสะอาดปราศจากความรุงรัง สกปรก ที่ฝาห้องติดผ้าหรือกระดาษขาว และตั้งพระพุทธรูปองค์ไม่ใหญ่นัก ประมาณหน้า ๕ นิ้ว ก็พอ ตั้งสูงประมาณพอดี กับระดับสายตาของผู้ปฏิบัติฝึกสมาธิจิตแล้ว แนะนำคนไข้ให้นั่งสมาธิ ในท่านั่งสมาธิ ห่างจากองค์พระพุทธรูปพอสมควร แล้วให้คนไข้เพ่งที่พระพุทธรูปนั้นจนจำภาพได้ และให้ปิดหนังตาลงพยายาม ให้นึกเห็นภาพพระพุทธรูป รูปนั้น อีกจนกว่าภาพจะชัดเจนเป็นรูปจนสมบูรณ์ แต่พอภาพหายไปให้ลืมตาใหม่เพ่งแล้วหลับตาอีก ปฏิบัติหมุนเวียนเช่นนี้จนกว่าหลับตาเห็นพระพุทธรูป

สำหรับคนไข้ที่ไม่มีสติของตัวเองเลยนั้น ขอให้เขานั่งอยู่กับที่เพ่งองค์พระพุทธรูปไปเรื่อยๆ เมื่อยก็พักสายตาแล้วก็เพ่งไปอีก จนกว่าจะจำภาพได้ จากการที่หลับตาแล้วจำภาพพระพุทธรูปได้นั้น เรียกว่า " เริ่มมีสติระลึกรู้สึกตัว ควบคุมตัวเองได้แล้ว "เป็นการรักษาขั้นต้น จากนั้นให้ฝึกด้วยวิธีพอกกายทิพย์

วิธีรักษากายทิพย์ขั้นสูง

การพอกกายทิพย์ให้สมบูรณ์ เมื่อการรักษาขั้นต้นนั้นจะมีความรู้สึกว่า " หลับตาจำพระพุทธรูปได้ " แต่พระพุทธรูปนั้นอาจจะเลือนลางลอยอยู่เบื้องหน้า แล้วค่อยๆ ส่งความรู้สึกนึกคิดเพ่งส่งเข้าไปที่พระพุทธรูปเหมือนเก็บรวบรวมเอาสรรพความคิด สรรพกำลังในร่างกายรวมตัวเป็นธนูพลัง ยิงออกจากคันธนู คือ ร่างกายเราไปที่เป้า คือ พระพุทธรูป ฝึกเช่นนี้แล้วครั้งเล่า ภาพพระพุทธรูปจะค่อยๆ ชัดขึ้นจนเห็นทุกสัดส่วนชัดเหมือนเห็นด้วยการลืมตา เพ่งต่อไปอีก พระพุทธรูปจะค่อยๆ เปล่งแสงสว่างจนเป็นวงกลมล้อมรอบด้วยพระพุทธรูป





ที่เราเรียกกันว่าดวงจิตหรือดวงแก้ว แรกตรงกลางดวงแก้วยังมีพระพุทธรูปอยู่เมื่อฝึกขึ้นไปอีกชั้น พระพุทธรูปจะหายไป คงเหลือแต่ดวงแก้วหรือดวงจิตอย่างเดียว และเมื่อเพ่งไปอีก ดวงแก้วนั้นก็จะกลมและสว่างจนเรารู้สึกเกิดความปีติสงบสุข นั่นแหล่ะ คือหายเป็นปกติแล้ว ระหว่างฝึกนั้นให้หลับตาตลอด แต่ถ้าภาพพระพุทธรูปจับไม่อยู่ ก็ลืมตาขึ้นมาเพ่งจับภาพพระพุทธรูปใหม่อีกครั้งแล้วดำเนินตามวิธีข้างต้นอีก

<u>หมายเหตุ</u> การฝึกนี้จะต้องไม่เกร็งบีบประสาท ถ้ามีอาการมึนชา หรือปวดขมับ ให้ทำจิตใจให้สบาย แล้วรวมจิตใจความคิดเป็นหนึ่ง สมมติตั้งไว้ที่ท้ายทอยแล้วค่อยๆ ส่งจิตใจความนึกคิดนั้นให้ผ่านสองข้างของขมับแล้วมารวมกันที่กึ่งกลางระหว่างคิ้วแล้วจึงค่อยๆ ผ่อนคลายออกสู่นอกศีรษะ ปฏิบัติเช่นนี้ประมาณ๑๕-๓๐ นาทีก็จะหายปวด คืนสู่สภาพปรกติ

<u>วิธีการพอกกายทิพย์ให้สมบูรณ์นี้</u> ก็คือการดึงเก็บรวบรวมเอามวลสารของอะตอมในโมเลกุลซึ่งเป็นส่วนละเอียดที่สุดของส่วนประกอบดวงจิตที่เหมือนดวงแก้วแตกกระจายออกไปนั้น มารวมตัวสมานกันอีกครั้ง พระพุทธรูปที่เราเพ่งนั้นเป็นนิมิตหรือศูนย์กลางของการเพ่ง เมื่อการเพ่งจับนิมิตจน จิตรวมเป็นหนึ่งก็จะเกิดอำนาดึงดูดเหมือนแม่เหล็ก ยิ่งส่งความนึกคิดเข้าไปในพระพุทธองค์พระพุทธรูปมากเท่าใดแล้วเหมือนเสริมพลังให้กับแม่เหล็ก อำนาจแม่เหล็กที่ศูนย์กลางคือพระพุทธรูปจะยิ่งเพิ่มพลังดึงดูดมากขึ้น จึงเกิดกำลังทวีคูณดึงดูด เก็บรวบรวมชิ้นส่วนอันละเอียดของดวงจิตดวงแก้ว ที่แตกซ่านกระจายนั้นรวมตัวเป็นวงกลมแก้วที่สมบูรณีใหม่ๆ ดวงแก้วอาจจะไม่ค่อยสว่างและไม่ค่อยกลมด้วย สุดท้ายอำนาจดึงดูดสูงยิ่งขึ้นๆ เศษส่วนต่างของดวงแก้วก็จะติดแน่นสมานจนไม่มีรอยตำหนิ

วิธีพอกกายทิพย์นี้ ไม่ใช่มีไว้สำหรับรักคนเสียสติเท่านั้น แต่ยังมีไว้สำหรับช่วยเหลือรักษาคนที่กายทิพย์แตก เพราะป่วยเป็นโรคประสาทขนาด หนักถึงขั้นเสียสติ และพวกที่ถูกฝังรูปฝังรอย หรือว่าปล่อยคุณไสยมาทำลายด้วย มีอาการเหมือนคนป่วยหนักใกล้จะตาย อ่อนเพลียและหายใจติดขัด ขอให้ระลึกถึงครูบาอาจารย์ทันที และขอน้ำพระพุทธมนต์หน้าหิ้งพระนำมาอาบและดื่มจากนั้นอาการจะค่อยยังชั่วขึ้น แล้วให้รีบปฏิบัติตามวิธีพอกกายทิพย์นี้ ก็จะหายจากการเสียสติหรือเสียชีวิตได้

วิธีถอดจิตที่ ๑

ภาวะการถอดจิตวิญญาณที่เกิดจากการรวมตัวฉับพลันกับกายทิพย์

ปกติแล้วกายทิพย์เป็นอณูปรมาณูเล็กๆละเอียดมาก กระจายไปทั่วในร่างกายเนื้อซ้อนอยู่กับเซลล์ของกายเนื้อ และเมื่อตอนที่เราฝึกปฏิบัติจิตตาม คือทางสงบแล้ว พอนิ่งไปถึงจุดหนึ่งแห่งความสงบนิ่งมากพอแล้ว กายทิพย์จากกายในกายจะวิ่งมารวมตัวที่ท้ายทอยเหมือนมีอาการหนักๆ ร้อน ๆ ที่ท้ายทอย แล้วๆ ค่อยๆ วิ่งรวมผ่านสองข้างขมับ มาผสมกับจิตวิญญาณที่หน้าผากรวมกันเป็นลำแสงพวยพุ่งออกจากกายเนื้อ ตรงหน้าผากสู่อวกาศ

ตอนนี้จะรู้สึกว่า ใจเสียววูบหนึ่งแล้วกายเบาไร้น้ำหนัก ตอนนี้คนที่จิตไม่แน่วแน่อาจเป็นบ้าได้เพราะกลัวก่อนเหตุ ท่านที่มีประสบการณ์เช่นนี้ ควรตั้งใจให้มั่นไม่ตกใจ แล้วเพ่งจิตตามลำแสงนั้นไปด้วยสติสัมปชัญญะ แนบตามติดลำแสงไปจนแสงนั้นนิ่ง แล้วพยายามตั้งสติให้จิตแน่วแน่ ค่อยๆ บีบลำแสงนั้นให้รวมเป็นวง

ถ้าจิตยังไม่นิ่งดี วงกลมนั้นเปรียบเสมือนหนึ่งดังดวงใจเราจะไม่สดใส และไม่แข็งแกร่งพอ แต่เมื่อบ่มจิตให้แน่นหนาขึ้นโดยส่งกระแสจิตความนึกคิดมุ่งสู่ศูนย์กลางวงกลมแบบจดจ่อมากขึ้นจนแน่วแน่นิ่งดีแล้ว ดวงแก้วนั้นก็จะค่อยๆ สดใสแวววาวขึ้น ถ้าท่านไม่ฝึกปฏิบัติจิตต่อไป ท่านต้องตั้งสติที่กายเนื้อแล้วส่งกระแสจิตใจความนึกคิดผ่านกึ่งกลางระหว่างคิ้วออกไปที่ดวงแก้วแล้วกำหนดจิตค่อยๆ ดึงกลับเข้าร่างใหม่อีกครั้งกายทิพย์จะกลับสู่ร่างทันที

เมื่อกายทิพย์คืนสู่ร่างแล้ว อย่าเพิ่งลืมตาขึ้น ค่อยๆ ถอนหายใจลึก ๑๐ ครั้ง แล้วหายใจละเอียดลงอีก ๑๐ ครั้ง หายใจปกติอีก ๑๐ ครั้ง เป็นการปรับจิตใจให้หายจากภาวะการสั่นสะเทือนของกายทิพย์ แล้วค่อยๆ ลืมตาขึ้น คลายออกจากสมาธิต่อไป

วิธีถอดจิตที่ ๒

การปรับจิตจากดวงแก้วเป็นกายทิพย์

เมื่อท่านฝึกจนได้ปฐมฌาณแล้ว ได้นิมิตแห่งเอกัตตาเป็นดวงแก้วที่แวววาว แข็งแกร่ง ซึ่งปรากฏด้วยความสุข แต่เมื่อเราส่งจิตใจความนึกคิดมองผ่านกึ่งกลางความรู้สึกออกไปก็จะพบดวงแก้วตั้งอยู่เฉพาะหน้าเรา (หรือท่านที่เกิดภาวะจิตวิญญาณ รวมฉับพลันกับกายทิพย์ และได้ปรับจิตตามวิธีการถอดจิตวิธีที่ ๑ แล้วเริ่มฝึกต่อนเนื่องจากนี้ไป)

เมื่อได้ดวงแก้วตั้งอยู่เฉพาะหน้าเราแล้ว ขอให้ท่านค่อยๆ ส่งกระแสจิตเข้าไปบีบดวงแก้วนั้นให้เล็กลงแล้ว ก็ขยายให้ใหญ่ได้จนคล่องแล้ว ก็ค่อยๆ กำหนดบีบรัดดวงแก้วนั้นให้กลายเป็นรูปคนขึ้นมา (เราจะสร้างรูปตัวเราก็ได้ อาจจะสร้างจากความทรงจำ โดยวิธีหากระจกบานใหญ่ๆมาตั้งอยู่ตรงข้ามกับเรา มองแล้วพิจารณาจดจำภาพมาเพื่อในการถอดจิตต่อไป)

ใหม่ๆ รูปนั้น จะไม่ชัดเจนเลือนลางมาก ตอนนี้ร่างนั้นจะรู้สึกว่าดูแล้วมีเพียงโครงร่างแก้วที่โปร่งแสงแสดงว่า ยังถอดจิตไม่สมบูรณ์ ท่านจะต้องค่อยๆ ส่งจิตใจความนึกคิดของท่านเข้าไปที่โครงร่างนั้น โครงร่างนั้นก็จะค่อยๆ ชัดขึ้นตามกำลังของสมาธิที่สูงขึ้น จนเห็นเป็นรูปร่างมีเนื้อหนังมังสาขึ้น

จนกระทั่งมีหน้าตามเหมือนท่านไม่มีผิด ท่านจะเห็นว่าท่านได้แบ่งเป็น ๒ คนเป็นพี่น้องฝาแฝดหันหน้าเข้าหากัน กำลังจ้องมองกัน ท่านไม่ต้องตกใจ ขอให้เข้าใจว่านั้น คือกายทิพย์ของท่าน สำหรับท่านที่จะฝึกปลงอสุภะพิจารณาภายในกายก็เริ่มฝึกต่อในบทนี้ คือ ส่งจิตใจกำหนดให้กายทิพย์นั้นเป็นไปตามปลงอสุภะ เมื่อถอดจิตปลงครั้งแล้วครั้งเล่าแล้ว จิตใจก็จะสะอาดกายทิพย์ก็จะละเอียดยิ่งๆ ขึ้น จิตใจตัดกิเลสหมดไปเท่าใด กายทิพย์ก็จะละเอียดมากขึ้น

เพียงนั้น กายทิพย์เมื่อถอดออกมา ถ้าท่านฝึกส่งกระแสจิตใจความนึกคิดจนถึงจุดสุดยอดแล้ว สามารถความเป็นคนออกนอกบ้านเดินให้สามัญชนมองเห็นได้ด้วยตาเนื้อธรรมดา และกายทิพย์นั้น ซึ่งอยู่ในสภาพกายหยาบก็สามารถหยิบของได้ เพียงแต่ไม่พูดไม่จาเท่านั้น แต่ถ้าบำเพ็ญจิตสูงขึ้น ร่างนั้นก็จะพูดได้

วิธีถอดจิตที่ ๓

ถอดจิตกึ่งกลางระหว่างคิ้ว

เหตุการณ์เหล่านี้ อาจจะเกิดกับท่านที่ฝึกสมาธิทุกท่านได้ จึงเห็นสมควรเขียนไว้ให้ศึกษา เผื่อเหตุการณ์อาจจะเกิดขึ้นกับท่านโดยบังเอิญท่านจะได้รู้วิธีการแก้ไขในขณะที่ท่านฝึกปฏิบัติจิตผ่าน หาจุดยึดจิตให้สงบในขั้นต้นมานั้น ท่านอาจจะเกิดความรู้สึกว่าที่ตั้งจมูกกึ่งกลางระหว่างคิ้วนั้น มีความเสียวปวดตึงเป็นจุดอยู่แม้ลืมตาก็ยังเสียวอยู่ เมื่อพบจุดเสียวนั้น ท่านค่อยๆ ส่งจิตใจความนึกคิดเข้าไปจุดนั้นมากขึ้น จุดเสียวนั้นก็จะหนักอึ้งมากขึ้น ๆ จนเกิดอาการเหมือนสว่านหมุนเจาะไชไปในสมอง จนรู้สึกว่าจุดนั้นมีการรวมตัวเป็นกลุ่มก้อนแข็งแกร่งไชยิ่งขึ้นๆ เข้าในสมองหนักเต็มที่แล้ว

ขอให้ท่านรวมจิตใจความนึกคิดอีกชั้นหนึ่งตั้งไว้ที่ตำแหน่งท้ายทอยส่วนบน ทำหน้าที่เป็นที่รวมแรงดึดถีบไปยังจิตที่รวมเป็นกลุ่มก้อนที่หน้าผากที่จุดเสียวนั้นอย่างแรง จุดเสียวตึงนั้นก็จะถูกดีด อย่างหลุดลอยออกจากร่างกายเนื้อทันทีพุ่งเข้าในอวกาศ ด้วยความเร็วมากจนเหมือนกายเนื้อช็อกไปชั่วขณะหนึ่ง แล้วจึงมีสติอีกครั้ง กายทิพย์ก็จะรู้สึกตัวมองเห็นตัวเองกำลังลอยเหาะอยู่บนอวกาศ มีลมผ่านเข้าหูอย่างแรง ไม่เบาไปกว่าที่ท่านนั่งซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ และเมื่อท่านจะให้กายทิพย์กลับคืนร่าง

ก็ตั้งจิตกำหนดนึกถึงกายเนื้อ ทันทีที่ตั้งจิตอยากจะกลับคืนร่างกายทิพย์นั้นก็จะดีดกลับเข้าร่างทันที จะมองเห็นกายเนื้ออยู่ในลักษณะเป็นหุ่นอยู่ไม่เคลื่อนไหว และเมื่อกายทิพย์มาถึง ก็จะค่อยๆ กลืนเข้าหากันเหมือนกายซ้อนกาย และค่อยๆ กลืนสนิทเข้าเป็นร่างเดียว ถ้าได้สติเต็มที่แล้วมีอาการใจสั่น ก็ควรที่จะปรับจิตใจให้สงบก่อนแล้ว จึงคลายออกจากการฝึกจิต

การเคลื่อนย้ายกายทิพย์

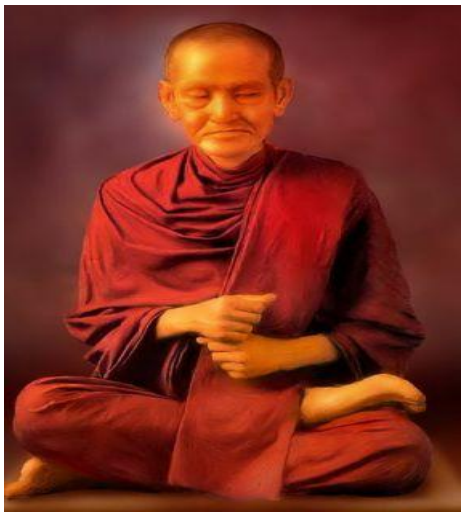
๑. ความสัมพันธ์ระหว่างกายทิพย์ที่ถอดออกมากับกายเนื้อ
กายทิพย์ที่ถอดออกมานั้นเปรียบเสมือนเป็นดวงตาหรือกล้องถ่ายทอดโทรทัศน์วงจรปิดและดวงตานี้มีสายใย หรือสายโทรศัพท์มาพ่วงติดกับกายเนื้อ ซึ่งจะคอยรับและบันทึกความรู้สึกภาพและเสียง กายเนื้อนี้ยังเป็นเสมือนรังหรือบ้านของกายทิพย์ เพราะเมื่อตกใจแล้ว กายทิพย์จะต้องรีบวิ่งดีดกระโจนกลับเข้าร่างทันที และกายเนื้อยังเป็นพื้นฐานสั่งการกายทิพย์ให้ปฏิบัติการตามคำสั่งด้วย

แต่เมื่อถอดกายทิพย์จนแยกออกจากกายเนื้ออย่างสมบูรณ์แล้ว กายทิพย์นี้ก็จะแยกออกจากกายเนื้ออยู่ตลอดเวลา อยู่เป็นลักษณะเป็นเงาตามตัวของกายเนื้อโดยมีสายใยทิพย์เชื่อมโยงอยู่ และตอนนี้ กายทิพย์จะจะไม่ได้อยู่ใต้บังคับบัญชาของกายเนื้อเสมอไป กายทิพย์กลับจะเป็นศูนย์เตือนสติป้อนความรู้ให้กับกายเนื้อ ให้รู้จักผิดถูกชั่วดี

๒. เริ่มเคลื่อนย้ายกายทิพย์ กำหนดจิตใจความนึกคิดจากกายเนื้อสั่งการและบังคับให้กายทิพย์เคลื่อนที่เดินสำรวจภายในห้องก่อน จนถึงสำรวจทั้งบ้าน จุดมุ่งหมายพยายามดูวัตถุสิ่งก่อสร้างให้ถูกต้องทั้งสีสันและรูปร่าง ถ้าผิดจากความเป็นจริงให้ฝึกการส่งกระแสจิตจดจ่อเข้าที่กายทิพย์ใหม่ตามวิธีเบื้องต้นที่กล่าวมาแล้ว การที่ยังมองอะไร ไม่ถูกต้องตามความเป็นจริงนั้น เพราะว่ากายทิพย์ที่กระจายอยู่ในกายเนื้อยังถอดออกมาไม่หมดจึงต้องฝึกเพิ่มเติมใหม่

เมื่อท่านฝึกจนหลับตาเห็นวัตถุธาตุไม่ผิดจากความเป็นจริงแล้ว ก็ขอให้เริ่มพิสูจน์เรื่องวิญญาณด้วยการเพ่งมองไปที่หน้าโต๊ะหมู่ หรือหิ้งบูชาพระหรือระลึกถึงครูบาอาจารย์ขอชมบารมีท่าน ถ้าภาพไม่ชัด ให้ค่อยๆส่งจิตใจความนึกคิดเข้าไปที่ภาพนั้น ภาพนั้นก็จะค่อยๆ ชัดขึ้นตามกำลังสมาธิ ในขณะเดียวกัน ถ้าท่านพบเห็นภาพที่น่ากลัว ไม่ต้องตกใจ ตั้งใจให้มั่นระลึกถึงครูบาอาจารย์ ส่งจิตใจความนึกคิดเข้าไปเสริมเพิ่มเติมภาพนั้นให้ชัดขึ้น แล้วส่งกระแสจิตสนทนากับสิ่งที่

เกิดขึ้น ฝึกเช่นนี้ จนเกิดความเคยชินและคุ้นเคยกับสิ่งเหล่านี้ แล้วค่อยเคลื่อนกายทิพย์ไปสนทนากับเจ้าที่เจ้าบ้านหรือดวงวิญญาณอื่นภายในบ้าน



๓. ฝึกจนเกิดความเคยชินแล้ว ให้ระลึกอาราธนาครูบาอาจารย์หลวงพ่อโต ที่เราเคยสนทนาที่หน้าหิ้งพระนั้น โปรดเมตตาพาท่านไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ที่ท่านเห็นสมควร บางครั้งเราต้องพิสูจน์ว่า กายทิพย์เรามีความแข็งแกร่งและแม่นยำขนาดไหน เมื่อถอดกายทิพย์ไปถึงสถานที่นั่นแล้ว จดจำเหตุการณ์และวันเวลาขณะนั้นไว้ แล้วนำไปเที่ยวหาความจริงกับเพื่อนคนนั้นที่เราได้ถอดกายทิพย์ไปหา

ทุกครั้งที่ถอดกายทิพย์ไปต่างถิ่น ต้องเคารพสิ่งศักดิ์สิทธิ์เจ้าที่เจ้าทางในถิ่นนั้นด้วยการกราบไหว้ และอย่าทำอะไรที่เป็นการลบหลู่ดูหมิ่นท่านด้วย ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์นำพา ห้ามถอดจิตไปไหนอย่างเด็ดขาด ต้องฝึกจนกว่าครูบาอาจารย์จะสอนบทเรียนและชี้แนะจนเอาตัวรอดได้ ท่านจะปล่อยให้เราไปไหนมาไหนด้วยความอิสระ

<u>หมายเหตุ</u>

การฝึกถอดกายทิพย์นี้ใหม่ๆ ต้องใช้เวลาประมาณครึ่งชั่วโมง หรือ ๑๕ นาที จึงจะสามารถรวมจิตเป็นกลายทิพย์ได้ ท่านจะต้องฝึกจนสามารถรวมจิตใจความนึกคิดให้เป็นหนึ่ง ถอดกายทิพย์ให้ได้ในชั่วพริบตาเดียว จึงจะใช้ได้

๓. ฝึกจนเกิดความเคยชินแล้ว ให้ระลึกอาราธนาครูบาอาจารย์หลวงพ่อโต ที่เราเคยสนทนาที่หน้าหิ้งพระนั้น โปรดเมตตาพาท่านไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ที่ท่านเห็นสมควร บางครั้งเราต้องพิสูจน์ว่า กายทิพย์เรามีความแข็งแกร่งและแม่นยำขนาดไหน เมื่อถอดกายทิพย์ไปถึงสถานที่นั่นแล้ว จดจำเหตุการณ์และวันเวลาขณะนั้นไว้ แล้วนำไปเที่ยวหาความจริงกับเพื่อนคนนั้นที่เราได้ถอดกายทิพย์ไปหา

ทุกครั้งที่ถอดกายทิพย์ไปต่างถิ่น ต้องเคารพสิ่งศักดิ์สิทธิ์เจ้าที่เจ้าทางในถิ่นนั้นด้วยการกราบไหว้ และอย่าทำอะไรที่เป็นการลบหลู่ดูหมิ่นท่านด้วย ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์นำพา ห้ามถอดจิตไปไหนอย่างเด็ดขาด ต้องฝึกจนกว่าครูบาอาจารย์จะสอนบทเรียนและชี้แนะจนเอาตัวรอดได้ ท่านจะปล่อยให้เราไปไหนมาไหนด้วยความอิสระ

<u>หมายเหตุ</u>

การฝึกถอดกายทิพย์นี้ใหม่ๆ ต้องใช้เวลาประมาณครึ่งชั่วโมง หรือ ๑๕ นาที จึงจะสามารถรวมจิตเป็นกลายทิพย์ได้ ท่านจะต้องฝึกจนสามารถรวมจิตใจความนึกคิดให้เป็นหนึ่ง ถอดกายทิพย์ให้ได้ในชั่วพริบตาเดียว จึงจะใช้ได้

<u>ฝึกลบล้างความกลัว</u>

ความติดตัวกับมนุษย์ ตั้งแต่เกิดฝังซ่อนเร้นอยู่ในจิตใต้สำนึก เริ่มต้น คือ กลัวตาย ทุกคนไม่อยากตาย เป็นแรงอำนาจเหนือสัญชาติญาณ เป็นความมคิด กลัวตาย ติดอยู่ในสันดานสามัญชนที่จะอยู่อย่างสันโดษ เพื่อเปิดโอกาสให้จิตใจตนเองนั้นหยุดนิ่งลงพิจารณาตนเองได้ จำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องอยู่ในสภาพสิ่งแวดล้อมที่เงียบสงบวิเวกเป็นพื้นฐานเบื้องต้น

แต่คนส่วนใหญ่นั้นเคยคลุกคลีอยู่แต่ในคนหมู่มาก เมื่อมาอยู่โดดเดี่ยวท่านกลางความเงียบ ความเงียบวังเวงเป็นเหตุเบื้องต้น ที่ทำให้เกิดความกลัว เป็นสามัญสำนึกที่สืบเนื่องแต่โบราณในลักษณะกลัวแบบงมงาย

<u>ความกลัวนี้</u> เป็นอุปสรรคขวางกั้นของการฝึกสมาธิ ความกลัวยังถูกฝังเหนียวแน่นในดวงจิต บางคนเก็บซ่อนความกลัวอย่างมิดชิด โดยพยายามสร้างบรรยากาศหรือกำลังใจ เป็นเครื่องปกคลุมกำบังการปลอมแปลงว่า ตนเองเป็นคนกล้าหาญ แต่พอโดนเข้าตัวเองจริงเข้าแล้ว เหมือนคนป่วยได้รับเชื้อโรคเพิ่มเติม โรคเก่าก็

พลอยเจริญงอกงามรุกรามใหญ่โตอย่างรวดเร็ว จนควบคุมสติไม่ได้ ห้ามไม่อยู่ เสียขวัญเตลิดเปิดเปิงไปเลย หมดทางที่จะแก้ไข ความกลัวนี้มีพลังอยู่ในตัวมาก แสดงฤทธิ์ได้หลายหน้า เป็นเครื่องตัดรอนความเจริญอย่างมากมาย จนหลายคน คิดว่าตนเองเก่ง แต่วันใดที่พบเหตุเข้าจึงรู้ว่าตนเองยังมีความกลัวมาก

๑.กลัวตายหลังจากถอดกายทิพย์ออกมาได้แล้ว อาการที่ถอดจิต คือ กายทิพย์ได้ถอดแยกออกจาก กายเนื้อเหมือนกับอาการตายมากๆ ต่างกันเพียงแต่ว่า ความตายนั้น วิญญาณออกจากร่างกายเนื้อแล้ว สายใยแห่งชีวิตที่เป็นสีเงินยวงนั้นขาดจากกายเนื้อ ซึ่งต่างจากการ ถอดจิตตรงที่วิญญาณ สามารถแยกออกจากกายเนื้อได้แล้ว แต่ยังมีสายใยแห่งชีวิตเป็นเงินยวงติดต่อกับกายเนื้ออยู่ตลอดเวลา

ดังนั้น เมื่อท่านสามารถถอดวิญญาณออกจากร่างกายเนื้อนั้นใหม่ๆ แล้วกายทิพย์ของทุกคนส่วนมาก จะมีสภาพเหมือนกายทิพย์ อยู่นอกกายเนื้อนั้น มีสามัญสำนึกห่วงหลงยึดร่างกายเนื้อมาก อย่างเช่นนกยังหวงรัง คนยังไม่ตายวิญญาณจะมีจิตหวงร่างกาย เนื้อมากถึงขนาด พอวิญญาณแยกออกจากร่างกายเนื้อใหม่ๆได้เพียง ๑ หรือ ๒ นาที วิญญาณก็จะกลับเข้าร่างกายเนื้อท่าเดียว คิดแต่ว่า ชีวิตของกายทิพย์อยู่ที่กายเนื้อทั้งหมด แม้คนที่ฝึกถอดจิตได้หลายครั้งแล้ว วิญญาณก็ยังมีความคิดอยู่ว่า วิญญาณจะกลับเข้าร่างกายเนื้อให้เร็วที่สุด กลัวว่าจะกลับเข้าร่างกายเนื้อไม่ได้

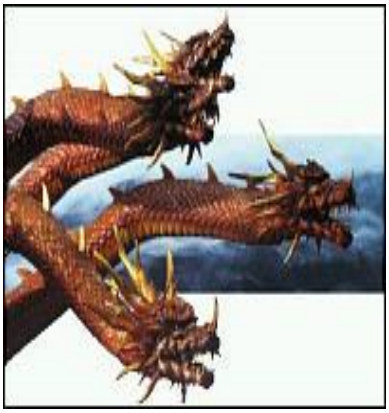
<u>วิธีการแก้ไข</u>

ต้องอาศัยของการถอดจิตหลายๆครั้ง ก็จะค่อยเกิดความเคยชินกับอาการกายทิพย์อยู่นอกกายเนื้อ โดยครั้งแรกๆนั้น พยายามถอดจิตออกมาเพียงอยู่ในห้องนอน จนชำนาญคุ้นเคย แล้วค่อยมาถอดจิตไปที่อื่น พร้อมกับระมัดระวังที่จะไม่สอดรู้สอดเห็นเรื่องไกลเกินไป คือ ให้ถอดจิตอยู่แต่ในสิ่งแวดล้อมที่กายเนื้อคุ้นเคย จนกลายเนื้อเกิดความคุ้นเคยมากเข้าแล้ว ก็จะเกิดประสบการณ์จนสามารถถอดกายทิพย์ออกมาอยู่นอกกายเนื้อได้เป็นชั่วโมง เสริมความแข็งแกร่งมั่นใจแล้ว ก็จะสามารถค่อยๆ รวบรวมเป็นความกล้าอันกรอบด้วยความอยากรู้อยากเห็น ที่ได้ปรับตัวเกิดความเคยชินว่า เราก็เคยถอดวิญญาณออกจากร่างกายเนื้อมาหลายครั้งแล้ว การถอดจิตครั้งใหม่นี้ ก็ต้องกลับเข้าร่างกายเนื้อได้อีก ทบทวนนึกอย่างนี้มากๆ เข้า จิตใจก็จะค่อยๆ หนักแน่น ทนต่ออิทธิพลของความกลัวได้ดีมาก ก้าวพัฒนาจิตวิญญาณอยู่นอกกายเนื้อ นานเป็นชั่วโมง เป็นวันได้ ระวังอย่าไปเที่ยวเกิน ๗ วัน เด็ดขาด เพราะกายเนื้ออาจจะทรุดโทรมได้ เนื่องจากธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อาจจะแตกความสามัคคีได้ อันเนื่องมาจากพลังจิตไม่แข็งแกร่ง จึงไม่สมารถประคองร่างกายเนื้อได้นาน กายเนื้อจึงมีสิทธิ์ตายลงได้

๒. กลัวในสิ่งแปลกประหลาดในโลกวิญญาณ

โลกวิญญาณเป็นโลกทิพย์ เป็นโลกมหัศจรรย์ที่ลึกลับซับซ้อน เปลี่ยนแปลงได้รวดเร็วยิ่งกว่าภาพยนต์ที่เราเคยดูเคยเห็นอีก เพราะเป็นโลกทิพย์ที่เป็นไปโดยแรงอธิฐานและมีวิญญาณดีวิญญาณร้ายก็อยู่คละปนกัน ดังนั้นเมื่อเราถอดจิตวิญญาณออกจากกายเนื้อแล้ว ก็เป็นการที่กายทิพย์เรามีความรู้สึกเหมือนตัวเราโผล่พรวดพราดขึ้นไปในโลกทิพย์ ซึ่งที่จริง กายทิพย์เป็นการกลับมาเกิดเดิมอีก คือ โลกทิพย์ แต่ด้วยเหตุที่ไปเกิดเป็นเวลานานเหมือนจากบ้านเกิด ไปนานๆ พอกลับมาบ้านเกิดอีกครั้ง เราลืมขนบธรรมเนียมของโลกทิพย์ ซึ่งเหตุนี้

กายทิพย์เราจึงมีโอกาสทุกเมื่อที่จะพบสิ่งหน้ากลัว ตั้งแต่วิญญาณญาติสนิทของเราที่ตายไปแล้ว ทั้งที่หน้าตาเหมือนมนุษย์ เพียงแต่ขณะนั้น ชาติญาณรู้ว่า ญาติท่านนั้นเขาตายไปแล้วเราจึงกลัวอย่างวิญญาณที่แปลงร่างมีหน้าตาหน้าเกลียดน่ากลัว ทดสอบจิตใจเรา รวมทั้งสัตว์ร้ายที่มีรูปแบบอย่างในนิยาย ทั้งที่รูปแบบเราเคยรู้เคยเห็นในเมืองมนุษย์ รวมทั้งวิญญาณที่มีหน้าตาธรรมดาๆ เหมือนกับมนุษย์แต่ผิดแปลกที่เขาอธิฐานให้มีรูปร่างใหญ่โตมโหฬาร และยังมีบรรยากาศสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงทั้งสีสรรความมืดและสว่าง สิ่งเหล่านี้มักเกิดสอดแทรกขึ้นมาบ่อยๆ ได้ทุกเมื่อไม่มีที่สิ้นสุดเป็นการยากที่เราจะหาหลักเกณฑ์อันแน่นอนของโลกวิญญาณ เพื่อให้เราผู้มาใหม่ไว้วางใจในโลกทิพย์ได้ แต่ก็พอจะมีวิธีป้องกันตนเองได้บ้าง



<u>วิธีการป้องกัน</u>

ในฐานะที่เราเป็นชาวพุทธ ก่อนฝึกจิต ควรจะสวดมนต์ไหว้พระ อาราธนาบารมีพระพุทธเจ้าคุ้มครองเรา และครูบาอาจารย์ที่เราเคารพนับถือองค์หนึ่ง (อาจจะเป็นท่านที่ล่วงลับไปหรือยังมีชีวิตอยู่ก็ได้) เพื่อเวลาที่เราถอดจิตออกจากกายเนื้อเข้าสู่โลกวิญญาณ จะได้มีเพื่อนเดินทางสร้างความมั่งใจและมีเพื่อนคุ้มครองด้วย ด้วยในเวลาที่ปกติที่ไม่ได้ฝึกถอดจิตควรที่ฝึกเจริญสติปัฏฐานรู้เท่าทันอาการที่รูปเข้ามากระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จนสามารถรับรู้เท่าทันปัจจุบัน สามารถประคองใจเป็นกลาง ไม่ดีใจหรือเสียใจด้วยกิเลส โลภ โกรธ หลง ด้วยมีสติกำกับอยู่

หัดอยู่คนเดียว

หัดอยู่ในห้องคนเดียวเวลากลางคืนที่เงียบแล้วห้อยู่คนเดียวในสวนหรือไปไร่หรือป่าโปร่งอย่างเงียบๆ เวลากลางวัน ต่อมาหัดอยู่คนเดียวในห้องกว้างเวลากลางคืนแล้วมองไปข้างนอกหน้าต่าง มองไปในที่มืดๆ จนเกิดความเคยชินสายตาถ้าเห็นอะไรไหวๆ ลอยไปลอยมาไม่ต้องกลัว ยืนอยู่กับที่ตั้งสติให้ดีเพ่งมองไปที่จุดเห็นภาพอีกครั้งหนึ่งจ้องมองให้ชัด พิจารณาตามด้วยสติ ใจก็จะสงบมั่นคงมากขึ้นตามลำดับ จงอย่ามองอะไรเพียงแวบเดียว เพราะจะทำให้ตาฝาดเกิดภาพหลอนตัวเองได้ง่าย คนขี้กลัวจะเป็นคนเหลาะแหละและหวาดระแวงไปในที่สุด

เมื่อฝึกจนเคยชินชำนาญแล้ว หัดเดินคนเดียวในที่มืดเงียบ แล้วหัดเดินผ่านวัด ผ่านป่าช้า เมรุเผาศพ อย่างสงบท่ามกลางความเงียบสงัดวังเวงใจทั้งเวลากลางวันและกลางคืน จนเกิดความเคยชิน เมื่อฝึกตามลำดับสม่ำเสมอบ่อยๆเข้า จะเป็นผลสืบเนื่องสร้างกำลังใจอันเข้มแข็งเป็นอำนาจจิตที่ทรงพลัง ส่งเสริมให้มีสติสามารถบังคับกำกับควบคุมจิตใจให้หนักแน่นต่อสู้กับความกลัว ผู้ที่ฝึกใหม่อย่าใจร้อนอยากได้ ขอให้ฝึกอย่างมีสติก้าวไปที่ละขั้นอย่างมั่นคง อย่าผลีผลามก้าวกระโดดข้ามขั้น อันอาจจะได้รับอันตรายได้

ตัวอย่างจากหนังสือ

พบท้าวจัตตุโลกบาลที่เทวโลก
เวลา ๒๑.๐๐ ปรับจิตใจให้เป็นหนึ่งในสมาธิค่อยๆ หลับไป ในท่านอนมองไปที่กึ่งกลางระหว่างคิ้วจนหลับไป สักครู่หนึ่ง ต้องสะดุ้งเมื่อรู้สึกว่า วิญญาณตัวเองได้ขึ้นไปเทวโลก เหมือนเรามุดจากใต้พื้นของเทวโลกผลุบโผล่ขึ้นในเทวโลกที่สว่างมาก (โดยเบื้องต้นนั้นก็ตกใจกลัวความสว่างจ้า) และเมื่อได้เห็นท้าวจัตตุโลกบาล ๔ องค์ ที่ใหญ่โตเท่าตึกสูง ๒๐ ชั้น หน้าตาขึงขังทั้ง ๔ องค์ ล้อมรอบตัวเราอยู่ ใจเรารู้สึกกลัวมากในความตัวใหญ่ของท่านมากด้วยความกลัวนั้น เราอยากจะวิ่งหนี แต่ก็ตกอยู่ในวงล้อมของเทวดาทั้ง ๔ องค์ เมื่อหมดทางหนี จึงต้องตั้งใจต่อสู้ เข้านั่งสมาธิ อยู่ใจกลางวงล้อมด้วยระลึกขอให้ครูบาอาจารย์ช่วยลูกด้วย ทันใดนั้น เกิดมีแสงสว่าง

ในทิศบูรพา ส่องเข้ามาครอบคลุมเราทั้งร่างกาย แล้วแสงนั้นก็หดตัวเป็นวงกลมห่อหุ้มเราอยู่ เรารู้สึกว่าครูบาอาจารย์ท่านคุ้มครองเราแล้ว เราจึงใจสงบสบายอุ่นใจ แล้วจึงรวมพลังตั้งจิตอธิฐานขอกลับคืนร่าง เพียงแต่ใจคิดเท่านั้น กายทิพย์ก็คืนเข้าสู่ร่างกายเนื้อทันที เราก็สะดุ้งตื่นขึ้นทันทีเช่นกัน เหตุการณ์นี้นาน ๑๐ นาทีในโลกมนุษย์

สรุปความหมายนิมิต

ท้าวจัตตุโลกบาลตัวใหญ่โต เหมือนเรื่องต่างๆ แม้จะล้อมตัวเราอยู่ดูจะใหญ่โตมโหฬาร แต่ควรทำใจสงบไว้ ย่อมได้รับการคุ้มครองจากครูบาอาจารย์แน่นอน

ตัวอย่างประสพการณ์ผู้เขียน

จากที่ข้าพเจ้าเคยสมาธิ และบริกรรมพระคาถา จนจิตสงบไปอยู่ในระดับหนึ่ง ก็เคยไปแดนนรกมาแล้ว จากการที่เคยสมาธิ และเกิดนิมิตหลังจากนั้น ตามที่จะได้กล่าวต่อไปถึงแม้ว่าผู้เขียน จะไม่เคยได้ไปท่องดินแดนสวรรค์ หรือชั้นพรหมโลก อาจจะเพราะบุญของข้าพเจ้ายังไม่ถึง ที่จะได้ไปสัมผัสกับสิ่งเหล่านั้น แต่ข้าพเจ้าก็เชื่อว่า สวรรค์หรือนรก มีจริง เพียงแต่เราได้เคยไปสัมผัสกับสิ่งเหล่านั้นหรือไม่ เพราะว่าข้าพเจ้าเอง ข้าพเจ้าก็นิมิตเห็นตัวเองเหมือนอยู่ที่ใดซักที่หนึ่ง บรรยากาศที่นั้นดูมืดครึ้ม เหมือนถ้ำหรือใต้ดิน

ซึ่งข้าพเจ้าเองก็ไม่แน่ใจ จากภาพที่ปรากฏในนิมิตนั้น มีผู้คนมากมายเข้าแถวเป็นตอนทั้งชายหญิง เพื่อรออะไรบางอย่าง ซึ่งข้าพเจ้าก็ไม่แน่ใจ ข้าพเจ้าก็อยู่ในแถวนั้นด้วย ก็ไม่รู้เหมือนกันว่ามาเข้าแถวรออะไรเหมือนกัน ทุกคนก็ค่อยๆเดินต่อๆกันไปจนถึงจุดหมายปลายทาง สักพักข้าพเจ้าก็เห็นภาพ

เหมือนมีภูขาลูกใหญ่ ซึ่งทุกคนก็ต่างมุ่งหน้าไปในที่แห่งนั้น ข้าพเจ้าก็ไม่เข้าใจว่าทำไมทุกคนต้องเดินไปที่แห่งนั้น ข้าพเจ้าก็เดินตามไปด้วยเช่นกัน เมื่อถึงจุดหมายปลายทาง ก็ต่างเห็นว่าทุกคนพยายามปีนป่ายภูเขานั้น เหมือนให้ไต่ขึ้นไปเรื่อยๆ ทุกคนก็มีหน้าที่ต้องไต่ขึ้นไป ช่วงที่ให้ก้าวแต่ละก้าวมันก็ดูห่างกันมากดูน่ากลัว แต่ทุกคนก็ต้องไต่และปีนป่ายขึ้นไป สุดท้ายก็มาถึงเวลาที่ข้าพเจ้า

ต้องปีนป่ายบ้างข้าพเจ้ามองไปข้างหลัง ก็เห็นมีบุคคลอื่นๆ ต่อจากข้าพเจ้าที่ต้องปีนป่ายด้วยเช่นกัน ข้าพเจ้าก็ปีนป่ายภูเขา ขึ้นไปทีละขั้น ทีละขั้น แต่ละขั้นก็ค่อยๆ ห่างกันมากขึ้นเรื่อยๆอันที่จริงข้าพเจ้าก็ไม่รู้ว่าทำไมพวกเราต้องมาปีนป่ายภูเขาสูงนี้ แต่เหมือนว่าต้องทำแบบนั้นข้าพเจ้าก็ปีนป่ายจนเกือบ จะถึงปลายสุดของยอดภูเขา มองไปข้างล่างก็ดูน่ากลัวมาก

แอบมองคนข้างๆ ก็เห็นทุกคนก็ปีนป่าย ภูเขาเหมือนข้าพเจ้าเช่นกัน เพราะถึงปลายทาง ของสุดยอดภูเขา ข้าพเจ้ารู้สึกเหนื่อยล้า และมิอาจก้าวขาปีนป่ายต่อไปได้อีก เพราะว่าช่วงขาที่ให้ข้าพเจ้าปีนป่ายนั้น รู้สึกว่ามันสูงและห่างเกินกว่าที่ข้าพเจ้าจะก้าวต่อไปได้ ข้าพเจ้าก็ตัดสินใจอะไรจะเกิดก็เกิด สงสัยเราคงปีนได้เท่านี้ ขึ้นไปก็ไม่ได้ ลงก็ไม่ได้คงเสียชีวิตแล้วแน่แท้

ด้วยจิตที่กำลังคิดอยู่นั้น อยู่ดีๆ ก็มีความรู้สึกเหมือนมีใครซักคนหนึ่ง อยู่ด้านหลังข้าพเจ้า หิ้วร่างกายของข้าพเจ้าเหาะข้ามยอดภูเขา ข้าพเจ้ารู้สึกเหมือนตัวเองเบาหวิวและแอบมองไปด้านหลัง รู้สึกว่าท่านนั้นจะเป็นชายรูปร่างใหญ่ กำยำ ผิวสีคล้ำ และเห็นเหมือนนุ่งผ้าโจงกระเบงสีแดง แต่ใส่เสื้อหรือไม่ข้าพเจ้าจำไม่ได้ เพราะเห็นไม่ได้ทั้งหมดถูกท่านหิ้วไว้ มีความรู้สึกเหมือนตัวเราเบามาก

ท่านหิ้วไว้ เมื่อข้ามอีกฝั่งได้ ก็รู้สึกดีใจแต่ก็มองเห็นทุกคนต่างก็ต้องปีนป่ายอยู่เช่นเดิม ซักพักเห็นชายชราผู้หนึ่ง กำลังปีนป่ายถึงยอดเขาเหมือนข้าพเจ้า ก็เริ่มไม่ไหวแล้วเช่นกัน ข้าพเจ้าจึงคิดว่าคงไม่เป็นไร ถ้าท่านชายผู้นั้นมาช่วยก็คงจะดี ซักพักข้าพเจ้าก็เห็นท่านชายที่นุ่งผ้าแดง หิ้วร่างกายของชายชราผู้นั้นเหาะข้ามมาด้วยเช่นกัน

ในใจข้าพเจ้าคิดว่าชายชราผู้นั้นคงรอดและข้ามฝั่งมาได้แน่นอน อย่างข้าพเจ้า แต่อยู่ดีๆ ข้าพเจ้าก็เห็นร่างกายของลุงชายชราผู้นั้นหล่นลงมา ขณะหิ้วร่างกายข้ามฝั่งยอดภูเขา ตกลงมาสู่พื้น ข้าพเจ้าก็ตกใจกลับเหตุการณ์นั้น แล้วมองบริเวณที่ลุงชายชราผู้นั้นตกลงไป

ก็พบว่าร่างกายของลุงชายชราผู้นั้น ถูกเหล็กแหลมมากมายในพื้นดินทิ่มทะลุร่างกายติดกับกับร่างของคุณลุงผู้นั้นโลหิตท่วมร่างกายของคุณลุงผู้นั้น เป็นภาพที่น่ากลัวมาก ข้าพเจ้าก็สะดุ้งออกจากพะวังในสมาธิ ด้วยตอนนั้น ข้าพเจ้าเอง ก็ไม่รู้ว่าสิ่งที่ข้าพเจ้าเห็น

หมายถึงอะไรกันแน่ จนกระทั่งข้าพเจ้า ได้ไปอ่านพบในหนังสือธรรมะเกี่ยวกับเรื่องของนรกอบายภูมิ ว่าสิ่งที่ข้าพเจ้าเห็นนั้นเป็นนรกภูมิ มหานรกขุมที่ ๗ มหาตาปปะนรก คือ นรกที่บุคคลเชื่อว่าธรรมเป็นของไม่ดี ไม่มีประโยชน์ แต่กลับเห็นว่าอธรรมเป็นของดีมีประโยชน์ เรียกว่า มิจฉาทิฏฐิบุคคล
ซึ่งมีความผิด ๑๐ ประการ

ส่วนเรื่องสวรรค์ ข้าพเจ้าก็ไม่แน่ใจว่าสิ่งนี้เรียกว่า สวรรค์หรือไม่ มีอยู่คืนหนึ่ง ข้าพเจ้าสมาธิ จนนิ่งภาพในนิมิตในสมองสว่างจ้าเป็นสีขาวนวลไปหมด มีความรู้สึกว่าเหมือนตัวเองถูกดูดไปที่ไหนก็ไม่ทราบเห็นเป็นเหมือนช่องหน้าต่าง ข้าพเจ้าก้าวผ่านช่องหน้าต่างนั้นไป ซักพักเหมือนมองภายนอกเห็นมีมวลดอกไม้สวยงาม มีเมฆหมอกมากมาย มองไปข้างหน้า

ซักพักเห็นเหมือนมีปราสาทเหมือน ปราสาทในนวนิยาย ปราสาทเจ้าชายเจ้าหญิง อะไรทำนองนั้น ต่างกันตรงที่ว่าเป็นสีเหมือนประกายเงินระยิบระยับ ไม่ได้อยู่พื้นดิน เหมือนลอยอยู่บนมีก้อนเมฆโอบล้อมอยู่ ตอนแรกข้าพเจ้าไม่เห็นใคร ซักพักก็เห็นมีคนเดินมา ข้าพเจ้าก็ไปแอบ คิดว่าเขาคงไม่เห็นเรา

เขาก็เป็นมนุษย์เหมือนเรา ต่างกันที่ดูเขาเป็นเหมือนคนต่างชาติ เหมือนฝรั่ง ผิวขาวนวล แต่งตัวเหมือนเทพนิยายในกรีกโบราณ รู้สึกว่าทุกจะต่างมุ่งหน้าเดินไปที่ปราสาทแห่งนั้น ข้าพเจ้าแอบมอง ซักพักก็ต้องตกใจ ที่เห็นร่างกายมนุษย์เท่าเรา ซักพักกลายร่างใหญ่โตเหมือนยักษ์ เดินไปที่ปราสาท ข้าพเจ้าก็กลัวเช่นกัน

จึงได้แต่แอบมองอยู่ห่างๆ คิดว่าพวกเขาคงไม่รู้สักพักก็มีคนเดินผ่านข้าพเจ้าไป เป็นหญิงสาวใส่ชุดสีขาวนวลผมสีทองเหมือนฝรั่ง ผิวขาวนวล สวยงาม ใส่มงกุฎดอกไม้ที่ศีรษะ ใส่ชุดเหมือนเทพกรีกโบราณ หันมายิ้มให้แล้วพูดคำว่า " Smile " ข้าพเจ้าตกใจเขาเห็นเราด้วยหรือทำอย่างไรดี ซักพักจิตของข้าพเจ้ากับมาที่กายหยาบพอลืมตาขึ้นมา เห็นดาวประกายพรึกระยิบระยับไปหมด ซึ่งข้าพเจ้าเองก็ไม่แน่ใจเหมือนกันว่า ที่แห่งนั้น เป็นสวรรค์ของบรรดาเทพบุตรหรือเทพธิดาของฝรั่งหรือไม่

ฝึกกายทิพย์ให้แข็งแกร่งเพื่อป้องกันวิญญาณอื่นรบกวน

๑.อย่ารีบด่วนหัดถอดจิต โดยวิธีแปลกประหลาด

ด้วยการกินยากล่อมประสาท มนต์คาถาสกด สกดจิต หรือการเข้าทรง เพราะเมื่อจิตตกภวังค์อสู่ความว่างอันลึกซึ้งแล้ว สภาวะความผิดปกติบางอย่างที่แฝงอยู่ในจิตใต้สำนึกของตนเอง จะแสดงตัวออกมาอย่างเต็มที่ได้ ในขณะเดียวกัน กายทิพย์จิตวิญญาณที่ยังไม่ได้พัฒนาให้แข็งแกร่งและมั่นคงในตนแล้ว เมื่อกายทิพย์แยกออกจากกายเนื้อเข้าสู่ทิพย์ภูมิแแล้ว ก็จะไม่สามารถต้านทานอุบายของกิเลส

ต้องถูกกิเลสยั่วยุให้หลงในฤทธิ์เดชที่ได้มาไปใช้ในทางที่ผิด ทำร้ายผู้อื่นด้วยความเห็นแก่ตัว หรือเกิดความกลัว เมื่อได้ประสบพลังลึกลับอันพิลึกน่ากลัว ซึ่งกายทิพย์เรายังอ่อนหัดไม่เข้าใจเข้าถึงเหตุการณ์ จึงไม่สามารถควบคุมจิตใจได้ตนเองได้ จนทำให้ขวัญเสีย สะดุ้งหวาดกลัวได้ หรือเกิดความโลภอยากได้ในนิมิตต่างๆ ที่พบเห็น จนทำให้กายทิพย์เรา ไม่สามารถถอนตัวออกจากอุปทานนั้นได้ ก็ทำให้เพ้อ

๒. อาการวิญญาณอื่นแฝงร่างกายเนื้อเรา

ในระหว่างที่กายทิพย์เราแยกจากกายเนื้อนั้น อาจจะเปิดโอกาสให้วิญญาณอื่นเข้าสิงกายเนื้อเราได้ง่ายมาก เพราะว่ามีวิญญาณอยู่มากมายที่วนเวียนอยู่ในโลกนี้ที่มีความปรารถนาอย่างยิ่งที่จะเข้าสิงสู่กายเนื้อของคนใดคนหนึ่ง เพื่อสนองความต้องการของตน เนื่องจากวิญญาณพเนจรเหล่านี้ ยังมีความอาลัยอาวรณ์เสียดายชีวิตในโลกมนุษย์ ที่ว่าตนเองยังทำงานบางอย่างไม่เสร็จทั้งอยากขออาศัยร่างกายของคนอื่นอาศัยเพื่อจะทำงานในโลกมนุษย์ให้เสร็จ บางครั้งอยากอาศัยร่างกินเครื่องเซ่นจากมนุษย์นั้น จึงเกิดมีการผีสิง ผีเข้ามาขอกินเหล้ายาปลาปิ้งเป็นต้น ยังมีวิญญาณที่ใจร้ายอยู่ไม่น้อยที่ต้องระมัดระวังให้ดี เพราะวิญญาณพวกนี้จะไม่ยอมฟังเหตุผลใดๆทั้งสิ้น พวกนี้เรียกว่าเป็นผีที่ต้องการสนองตัณหาความอยากกินอยากเที่ยว อยากเสพกามตามภูมิจิตวิญญาณชั้นจิตหยาบของตนนั่นเอง

๓.วิธีฝึกกายทิพย์ให้แข็งแกร่ง

สร้างความเชื่อมั่นในตนเองด้วยปัญญา ต้องฝึกตนเองเป็นคนรอบครอบถี่ถ้วนละเอียดหมั่นพิจารณาตนตรึกตรอง แล้วจงสร้างให้ตัวเองมีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างจริงจังในอุดมคติอย่างมั่นคง มีสติสัมปชัญญะกำกับชีวิตความเป็นอยู่ระลึกได้รู้ชัดทั่วพร้อมอยู่ทุกลมหายใจเป็นการสร้างรากฐานสร้างพลังสติที่จะเกื้อหนุนให้เรามั่นใจว่าเราไม่มีทุกข์โศกโรคภัยไข้เจ็บ ไม่มีศัตรู เราเป็นคนมีอำนาจมีความ

สามารถไม่มีสิ่งใดที่จะมาทำอันตรายเราได้ พลังสติที่เราฝึกมานี้ก็จะแผ่ออกจากร่างกายเป็นกำแพงกั้นห้อมล้อมกายเนื้อและกายทิพย์เรา เวลาก่อนนอนและตื่นนอนทุกครั้ง

บริกรรมในใจว่า

พุทธังบังข้างซ้าย ธัมมังบังข้างขวา
สังฆังบังกายา อรหันต์บังเกศา
อะหังพุทโธ ธามะนะโม
พุทธายะ นะมะพะทะ
อะมะอะ สาธุ ฯ

ขอบารมีคุณพระศรีรัตนตรัย คุณบิดามารดา คุณครูบาอาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่าน เจ้าที่ เจ้าทาง เจ้าป่า เจ้าเขา เจ้าเรือนทั้งสิ่งศักดิสิทธิ์โปรดช่วยคุ้มครองให้ตัวข้าน้อย พ้นจากภัยพิบัติทั้งปวงเถิด การฝึกบริการอย่างสม่ำเสมอนี้ เป็นการสร้างพลังสติและพลังพุทธานุภาพอันแข็งแกร่ง ย่อมสามารถต้านทานการบุกรุกของสิ่งที่จะมาเป็นมารรบกวนยั้วยุ จากภายนอกกายเนื้อเราให้เราเกิดอารมณ์ได้ จำไว้ว่าถ้าร่างกายอ่อนแอพักผ่อนไม่พอ ย่อมส่งผลกระทบกระเทือนถึงกายทิพย์จิตวิญญาณให้หมดเรี่ยวแรงได้ด้วย

<u>ฝึกเป็นคนไม่โลภอยากได้</u>

ด้วยจิตสำนึกที่ละอายเกรงกลัวต่อบาป ไม่อยากได้ของคนอื่น จึงเป็นพลังกุศลคอยเตือนให้เราระมัดระวังในโลภทิพย์ อย่าประมาทเข้าไปหลงใหลในสิ่งทั้งปวง เพราะความสวยงามหรือสิ่งพิสดารทั้งหลายอาจจะเป็นหลุมบ่อพลางอันตรายอันยิ่งใหญ่ได้ กุศลเจตนาที่ตั้งไว้ ยังเป็นพลังใจป้องกันอิทธิพลพลังของกระแสจิตวิญญาณฝ่ายต่ำ (มารและวิญญาณร้ายแทรก) ที่คอยดลใจเราให้เราทำชั่วได้

<u>ฝึกใจเป็นกลางวางเฉยซึ่งการปรุงแต่ง</u>

ในภาคกายเนื้อแห่ง ความเป็นมนุษย์ ชีวิตประจำวันต้องหัดฝึกใจให้เป็นกลางที่ไม่หวั่นไหวได้ง่ายกับความรู้สึกตื่นเต้นความรู้สึกปีติยินดี ความกลัวอย่างรุนแรง เมื่อเราฝึกใจเป็นกลาง อยู่ในลักษณะสมดุลย์ไม่หวั่นไหวอยู่เสมอแล้ว ก็เป็นการสร้างพลังจิต ที่แข็งแกร่งแน่วแน่สามารถต้านทานแรงกระทบสิ่งแวดล้อม จากกายเนื้อ ทั้งนี้การฝึกนี้ยังส่งผลให้กายทิพย์แข็งแกร่งด้วย

<u>ฝึกเป็นคนให้อยู่ในระเบียบวินัย</u>

ผู้ที่จะฝึกหัดตนเองให้อยู่ในระเบียบวินัยด้วยตนเอง ต้องอาศัยแรงใจความพยายามอยู่อย่างมาก จึงสามารถสร้างจิตใจให้อยู่ในกรอบที่ดีมีจุดประสงค์มีอุดมคติในทางดีงามเชื่อมั่นในศาสนาด้วยความบริสุทธิ์ทั้งกายและใจ เตรียมกายให้ปกติแข็งแรงอยู่เสมอทั้งเตรียมใจที่มีความศรัทธามุ่งมั่นจะทำหน้าที่ตนอย่างจริงจัง และเสียสละด้วยความพร้อมเสมอที่จะแบ่งเวลาและเงินทองส่วนหนึ่ง อุทิศในการช่วยเหลือคนอื่น อันเป็นการอบรมใจให้กล้าแกร่งด้วยความบริสุทธิ์มีผลสร้างกายทิพย์มั่นคง มีเสถียรภาพพอที่จะต่อต้านอิทธิพลอันร้ายๆ ในโลกทิพย์ได้ และจะไม่คล้อยทำตามกิเลสอันชั่วร้ายที่จะมาทำลายอุดมคติเราได้ เมื่อร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาวะสมดุลย์สมบูรณ์จริงๆ แล้ววิญญาณอื่นก็ไม่สามารถจะแทรกเข้ามาได้ง่าย

<u>ผู้ฝึกถอดจิตต้องไม่คะนองโลดโผน</u>
ผู้ฝึกถอดจิตได้ใหม่ๆ เหมือนคนขับขี่รถเป็นใหม่ๆ เห่อเผลอหลงในความสามารถฤทธิ์เดชที่ตนได้ ขอจงใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษอย่างยิ่งในการปลุกเร้าความสามารถที่ซ่อนอยู่ในกายเนื้อเราที่จะนำออกมาใช้ โดยไม่โลดโผน อยากรู้อยากเห็นตื่นเต้นไปหมดทุกเรื่อง อันเป็นความโง่เขลามากไปหน่อยที่จะพบอันตรายได้

<u>สรุป</u> จงอย่าสร้างงเหตุผลโต้เถียง ควรลงมือปฏิบัติพิสูจน์ความจริงด้วยตนเอง จิตสงบเสมอเท่าระดับเทวดาก็เห็นเทวดา จิตสงบเท่าระดับพรหมก็เห็นพรหม จิตหยุดการปรุงแต่งโดยสิ้นเชิงก็จะเห็นพระพุทธองค์

<u>คนที่ไม่ควรฝึกถอดจิต</u>
เพื่อป้องกันอันตรายในภาวะถอดจิต บุคคลที่มีอาการต่อไปนี้

๑.โรคหัวใจทุกชนิด
๒.เคยเป็นบุคคลเป็นโรคประสาทวิกลจริต
๓.เคยช๊อคหมดสติ
๔.ขวัญอ่อนตกใจง่าย
๕.หวาดผวาอยู่บ่อยๆ

วิชชาที่เป็นศาสตร์แห่งความรู้อันน่าศึกษา ในศาสนาพุทธยังมีอีกมากมาย เช่น วิชชา ๘ ประการ อันได้แก่

๑.มโนมยิทธิฤทธิ์สำเร็จด้วยใจรวมทั้งอธิษฐานนิรมิตถอดตัวกายทิพย์ออกจากกายเนื้อดุจชักไส้จากหญ้าปล้อง ชักดาบออกจากฝัก (หรือที่เรียกว่า "ถอดจิต")
๒.อิทธิวิธี ความรู้ที่ทำให้แสดงฤทธิ์ได้ต่างๆ
๓.ทิพโสต ญาณที่ทำให้มีหูทิพย์
๔.เจโตปริยญาณ ญาณที่ทำให้สามารถ กำหนดหยั่งรู้วาระจิตคนอื่น
๕.ปุพเพนิวาสานุสติญาณ ญาณอันระลึกชาติปางก่อนได้
๖.จุตุปปาตญาณ ญาณที่ทำให้มีตาทิพย์ในการกำหนดที่จะรู้เรื่องการจุติและอุบัติของสัตว์ทั้งหลาย อันเป็นไปตามกรรม และเห็นการเวียนว่ายตายเกิดของสัตว์ทั้งหลาย
๗.วิปัสสนาญาณ ญาณปัญญาที่พิจารณาสังขาร คือ เห็นนามรูปในตัวเราเป็นไปตามพระไตรลักษณ์อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อฝึกไปตามลำดับเป็นขั้นต่อเนื่องกันก็จะเจริญถึง
๘.อาสวักขยญาณ ญาณหยั่งรู้ ในธรรมอันเป็นที่สิ้นไปแห่งอาสวกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายที่หมักหมมอยู่ในจิตสันดาน

วิชชาเหล่านี้ ล้วนเป็นบทเรียนอันทรงคุณค่าประโยชน์มหาศาลที่ชาวพุทธควรแก่การศึกษา ตามปรัชชาแห่งพุทธศาสนาสอนให้ศึกษารู้จักตัวเราตั้งแต่ปัจจุบันแล้วเจาะลึกไปสู่อดีตชาติของเราเพื่อเสาะแสวงค้นคว้าหาถอดถอนกิเลสในตัวเราให้เหลือน้อยที่สุดจนสิ้นเชื้อแห่งกิเลส วิชาเหล่านี้ ล้วนแต่ที่ทุกคนมีโอกาสเรียนสำเร็จได้ถึงเป้าหมายด้วยการฝึกสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน โดยอาศัยการแนะนำเพิ่มเติมจากครูบาอาจารย์เจริญรอยตามพุทธองค์ เปิดใจกว้างขวางอย่างบริสุทธิ์คลายจากการยึดมั่นถือมั่น เมื่อใจเราหยุดปรุงแต่งเดี๋ยวนี้ก็จะเห็นตัวเราและจักรวาล ตั้งแต่เกิดจนตาย ความรู้โลกนี้เรียนไม่รู้จักหมดสิ้น

<u>ตาทิพย์</u>

ก่อนอื่นต้องอธิบายให้เข้าใจภาวะกายทิพย์อำนาจก่อน ของทิพย์เป็นของละเอียดอ่อนยิ่งกว่าอณูปรมาณู ซึ่งเรียกว่า " มวลสาร " ดังนั้น เมื่อเราจะมองเห็นของเล็กๆ เราก็ต้องรวบรวมพลังกายในกายจากฝึกอบรมจิตให้สงบละเอียดลงๆ จนอยู่ในสภาพภาวะเดียวกันกับมวลสารที่เราสัมผัส เหมือนปรับสภาพตัวเราให้เป็นเครื่องโทรทัศน์ เพื่อรับภาพที่เป็นกระแสคลื่นอยู่รอบๆ ตัวเรา ซึ่งมองไม่เห็นด้วยตาเนื้อ เมื่อท่านฝึกผ่านได้ปฐมฌานแล้ว

ถ้าท่านฝึกต่อไปเรื่อยๆ ก็มีเพียงสงบอยู่นั่น แม้บางครั้งอาจจะเกิดฤทธิ์เดชบางอย่างขึ้นบ้างก็ไม่รู้หนทางที่จะศึกษาให้เจริญขึ้น ไต่ไปสู่การที่จะใช้อำนาจพลังจิตนั้นได้ ดังนั้นท่านควรฝึกบทนี้ต่อไป เพื่อพิสูจน์ความจริงเรื่องโลกทิพย์จิตวิญญาณ เพื่อเป็นเครื่องเตือนสติ " ตายแล้วไม่ดับสูญ " กฎแห่งกรรมมีจริงและยังสามารถมองเห็นที่มาของอุปสรรคที่ขวางกั้นจิตใจ ในการเจริญสมาธิเพื่อที่จะได้หาทางแก้ไขต่อไป เมื่อท่านฝึกปฏิบัติจิตสำเร็จผ่านบทปฐมฌานแล้ว

ท่านจะมีจิตใจสบาย เห็นดวงแก้วที่เราจดจ่อนั้นค่อยๆ เรืองแสงจนค่อยๆ สว่างมากขึ้นถึงขั้นแสงจ้าจัดแรงกล้าไม่แพ้ดวงอาทิตย์และความสว่างนี้จะคงอยู่ได้นาน ไม่ลดลงไปอีก เมื่อท่านได้ปฏิบัติจิตอย่างสม่ำเสมอ จากนั้นท่านรวมกระแสจิตใจความนึกคิดที่เป็นหนึ่งนั้นค่อยๆ บีบรีดให้ปลายแหลมเหมือนเข็มแล้วค่อยๆ น้อมนำกระแสจิตนั้น มุ่งไปเฉพาะที่ส่งเข้าไปศูนย์กลางดวงแก้วนั้น อย่างช้าๆ เรื่อยๆ ไม่ขาดสายมิช้ามินานก็จะเห็นภาพค่อยๆ เกิดขึ้นอย่างเลือนลาง ขอให้ท่านส่งกระแสจิตใจความนึกคิดเข้าเพิ่มเติมที่ภาพนั้นอีกต่อไป ภาพนั้นก็จะค่อยๆ ชัดมากขึ้นตามกำลังของสมาธิ จนเห็นภาพนั้นเหมือนของจริงที่มองด้วยตาเนื้อคือเหมือนลืมตามองเห็น

คนไม่ฝึกสมาธิจิตจะหยาบ มองเห็นแต่กายหยาบ
คนฝึกจิตให้ละเอียดสุขุม ย่อมมองเห็นของละเอียด (ของทิพย์) ได้

<u>ตาทิพย์</u> มองเห็นได้ ๒ สิ่ง

๑.ของทิพย์ เช่น วิญญาณและวิมาน หรือนิมิตแห่งทิพย์
๒.วัตถุธาตุ คือ วัตถุที่เรามองเห็นด้วยตาเนื้อ คือ เหมือนลืมตาดู

คนที่ฝึกตาทิพย์ใหม่ๆ ควรจะทดลองด้วยการ ฝึกหน้าหิ้งพระ ขอชมบารมี สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เราบูชา โดยอย่าได้ไปสอดรู้สอดเห็นสิ่งอื่น นอกหิ้งพระ มิฉะนั้นแล้วจะได้รับอันตราย

ภาพที่เห็นครั้งแรกจะเป็นพวกทิพย์ คือ วิญญาณ ส่วนมากจะเป็นนิมิตที่ยังไม่แน่นอนถูกต้องเสมอ เพราะพลังจิตเรายังอ่อน อาจจะเป็นภาพหลอกหลอนหรือภาพเนรมิตมาบังเราได้ ขอให้ท่านวางใจเป็นกลางเฉยๆ ก่อน แล้วส่งกระแสใจภาพนั้น ภาพนั้นก็จะค่อยๆ ชัดขึ้นมา และมองไปโดยไม่ปรุงแต่งแบบไม่มีความอยากรู้ และต้องไม่กลัวภาพที่เกิดขึ้น แม้ว่าจะน่ากลัว

เมื่อท่านฝึกดูเหตุการณ์ในปัจจุบันได้แล้ว และเมื่อฝึกต่อจนเกิดพลังแข็งแกร่งแล้ว ก็จะสามารถมองไปข้ามทวีปและเรื่องอนาคตได้ แต่เรื่องอนาคตนี้อาจจะไม่แน่นอนเสมอไป เพราะยังมีวิบากกรรมเข้ามาปรุงแต่งให้เปลี่ยนแปลงได้ และมองถอยไปในอดีตได้ แต่ยังไม่พอที่จะระลึกชาติได้ ซึ่งส่วนมากจะสามารถมองเห็นเหตุการณ์เฉพาะที่เราอธิษฐานจิต เช่น อยากรู้สาเหตุที่นั่งปฏิบัติจิตแล้วจิตไม่สงบ เมื่อน้อมจิตไปตามคำอธิฐาน ก็จะเห็นภาพเหตุการณ์ที่เหตุบังปัญญาไม่ให้บรรลุทางสงบ

จำไว้ว่า ถ้าได้เห็นเรื่องของโลกวิญญาณแล้ว อย่าได้ทำเป็นคนปากเปราะเห็นอะไรเที่ยวพูดเที่ยวเล่าให้ใครต่อใครฟัง ท่านต้องพิจารณาว่าสมควรบอกหรือไม่เพราะถ้าบอกสุ่มๆ ไป ท่านอาจจะต้องรับกรรมในฐานะเอาเรื่องของโลกวิญญาณมาเปิดเผย โดยพูดแล้วอาจจะเกิดความเสียหายกับโลกวิญญาณ

เหตุทั้งนี้เพราะว่า การเอาเรื่องอีกโลกหนึ่งมาบอกเล่าให้คนอีกโลกฟัง คนส่วนมากจะไม่เชื่อแล้ว ก็จะกล่าวคำพูดหยาบช้าสบประมาทโลกวิญญาณ ทำให้เกิดภาวะกฎแห่งกรรมลงโทษผู้พูดคำสบประมาทนั้นได้ ซึ่งก็อาจจะพาให้ท่านเดือดร้อนไปด้วย ต่อไปพิสูจน์มองวัตถุธาตุด้วยตาทิพย์ คือ เมื่อท่านฝึกจนบรรลุตาทิพย์แล้ว

หัดหลับตามองเห็นภาพวัตถุธาตุต่างๆ ให้ชัดเหมือนลืมตาดู และจะแน่นอน ต้องฝึกจนถึงขั้นหลับตาอ่านหนังสือได้ ไม่ผิดแม้สักตัวเดียวแสดงว่า ท่านจบหลักสูตรตาทิพย์แล้ว ขอแสดงความดีใจกับท่านมา ณ โอกาสนี้

ระหว่างฝึกตาทิพย์นี้

๑.ใบหน้าและลูกตาจะไม่มีอาการบิดเบี้ยว
๒.ประสาททุกส่วนจะไม่มีอาการตึงเครียด
๓.จำไว้ว่า นี่คือ การฝึกทิพย์อำนาจ ไม่ใช่ฝึกตาเนื้อ

ฝึกรักษาโรค

โรคภัยไข้เจ็บนั้นเกิดจากกรรม ๒ ประเภท

ประเภทที่ ๑ เกิดจากกรรมในอดีตชาติส่งผล มาตามล้างตามสนอง ให้วิบากเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ หรือกรรมที่ก่อไว้ในปัจจุบันส่งผลในชาตินี้

ประเภทที่ ๒ เกิดจากการเสื่อมโทรมของร่างกายที่เป็นไปตามสภาวะธรรมชาติ เกิด แก่ เจ็บ หรือเกิดจากการที่มนุษย์ ไม่รู้จักรักษาพยาบาลร่างกายให้แข็งแรง ที่จะไม่ให้ร่างกายเสื่อมเร็วก่อนอายุขัยอันสมควร

ดังนั้น การรักษาโรคจึงเป็นการดุลกรรมคนป่วย และส่วนมากคนป่วยเล็กน้อยไม่ค่อยจะหาหมอรักษา จะรักษาต่อเมื่อโรคกำเริบจนอาการหนักแล้ว การรักษาโรคนี้ เขาพูดกันว่า "มาเป็นภูเขา ไปเป็นเส้นผม " คือเวลาป่วยขึ้นมาส่วนมากจะมีอาการหนัก แต่เวลาป่วยจะหายนั้นต้องค่อยๆ เป็น ค่อยๆไป หายไปทีละเล็กละน้อย ถ้าท่านคิดจะสงเคราะห์ ช่วยรักษาโรคให้คนป่วยแล้ว ต้องอาศัยตาทิพย์

พิจารณาดูเรื่องวิบากกรรมของเขาก่อน แล้วจึงค่อยๆ รักษาให้หายได้ พร้อมแนะนำคนป่วยหมั่นสวดมนต์ไหว้พระ ฝึกสมาธิทำใจ ให้สงบควบคู่กับการทำบุญสร้างกุศลช่วยเหลือคนอื่นด้วยกำลัง หรือปัจจัยตามกำลังความสามารถของตนที่จะทำได้ดีที่สุด

ศึกษาวิธีรักษาโรค

๑. ตรวจรักษาโรค ถ้าคนป่วยมาหาท่านบอกว่าปวดตรงนี้ตรงนั้นแล้ว ขอให้ท่านหลับตารวมจิตเป็นหนึ่งให้เป็นดวงแก้วส่งข้ามไปตำแหน่งที่ปวด ท่านจะพบว่าเป็นสิ่งมหัศจรรย์ที่เห็นกล้ามเนื้อเส้นเลือดอย่างชัดเจนยิ่งกว่าเครื่องเอ็กซเรย์ และอาจจะพบว่า บริเวณที่ปวดนั้นเส้นเลือดบวมหรือช้ำหนอง หรือมีเนื้องอกทับอยู่เส้นประสาท ท่านก็บีบดวงแก้วให้เล็กลงแล้ว ค่อยๆ ละลายบริเวณปวดนั้นให้ค่อยๆ คืนสู่สภาพปกติ โดยใช้วิธีการ นึกมโนภาพว่า ค่อยๆ หายไปๆ พอเราถอนดวงจิตกลับคืนสู่ร่างแล้ว อาการคนไข้ก็จะบรรเทาได้ แต่ทั้งนี้จะหายเร็วหรือไม่ต้องพิจารณาขึ้นกับเจ้ากรรมนายเวรด้วย

๒.วิธีส่งกระแสจิตเข้าสัมผัส คนป่วยมีอาการป่วยเหมือนข้อ ๑ แต่เราพลังจิตยังไม่แข็งแกร่งพอ ให้สัมผัสร่างกายคนป่วยด้วยมือหรือไม้เท้า มีดหมอก็ได้ โดยส่งดวงแก้วผ่านไปตามมือหรือไม้เท้า หรือมีดหมอเข้าไปในกายเนื้อคนป่วยแล้วค่อยๆ วิ่งไปตามกายเนื้อคนป่วยสู่ตำแหน่งที่ปวด ก็จะพบและรักษาเหมือนข้อ ๑

๓.วิธีรักษาคนป่วยถูกผีสิง ถ้าบังเอิญหลับตามองเห็นผีสาง ยักษ์ อสูรกายคุมร่างกายเนื้อ คนป่วยอยู่ ไม่จำเป็นแล้วอย่าแตะต้องเขาเหล่านี้จะดีกว่า เพราะถ้าท่านพลังจิตไม่แข็งแกร่งพอท่านอาจจะถูกมารร้ายเหล่านั้นทำร้ายท่านได้ หรืออาจจะถูกทำลายกายทิพย์ให้สะเทือนแตกกระจายถึงตายได้ ถ้าต้องการอะไรก็จะให้คนป่วยจัดทำตามความประสงค์ที่สามารถปฏิบัติคำขอได้ และจะทำบุญอุทิศกุศลไปให้ด้วยแล้วขอให้ไปเสียดีๆ จะได้หมดเวรซึ่งกันและกัน อย่าได้จองเวรกันต่อไปอีก

ในขณะเดียวกัน ถ้าท่านคิดว่า ท่านมีความสามารถแลวพร้อมที่จะสงเคราะห์ช่วยเหลือคนป่วยแล้ว เมื่อเจรจาดีๆ ไม่ได้ผล ไม่ยอมไป ควบคุมใจให้ตั้งจิตมั่นรวมดวงจิตให้เป็นดวงแก้วที่แข็งแกร่งแผ่รัศมีเข้าไปขับไล่วิญญาณนั้นออกจากกายเนื้อคนป่วยให้ขับออกวันละนิดๆ กายเนื้อคนป่วยจะได้ไม่เสื่อม ขอให้เข้าใจว่า วิญญาณที่เข้ามาแฝงนั้นเปรียบเสมือนต้นไทรที่เข้ามาเกาะงอกรากบนต้นไม้จริง คือ กายเนื้อยิ่งอยู่นานวัน รากไทรยิ่งชอนไชเข้าไปในกายเนื้อคนไข้มากขึ้น ท่านจะต้องค่อยๆตัดรากไทรไปทีละรากจนกว่าต้นไทรจะล้มคว่ำออกจากกายเนื้อคนป่วย

ถ้าท่านหวังขับไล่ให้สำเร็จผลโดยเร็ว ระวังคนป่วยจะตาย เพราะกายเนื้อเสื่อม กายทิพย์แตก หรือบางครั้งดวงวิญญาณร้ายนั้น ก่อนจะออกไปได้กระชากดวงวิญญาณคนป่วยออกไปด้วย คนป่วยจะตายทันที ท่านเองต้องระมัดระวังจะต้องติดคุกติดตาราง เพราะความประมาท เนื้อไม่ได้กิน หนังไม่ได้รองนั่ง แล้วเอากระดูกไปแขวนคอ และให้ระวังการไปอาบน้ำมนต์ให้คนไข้ที่ป่วยเพราะถูกน้ำมันพราย หากท่านไม่ทำน้ำมนต์ชำระร่างกายแล้ว ท่านจะป่วยเป็นแผลพุพองทั้งตัว กินยาก็ไม่หาย จนกว่าจะรักษาด้วยการอาบน้ำมนต์ให้ตนเอง

หมายเหตุ

การรักษาโรคภัยไข้เจ็บนั้น ส่วนมากเป็นกรรมเก่าของคนป่วย ท่านจะต้องให้คนป่วยทำบุญใส่บาตร สร้างกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวร ท่านในฐานะผู้รักษาเป็นการดุลกรรม ก็ต้องปฏิบัติเช่นเดียวกันตามที่กล่าวมา และเพื่อรักษาอำนาจฌาน และความบริสุทธิ์ของจิตใจ ต้องถือศีล ๘ อาทิตย์ละ ๑ วัน และวันนั้นพยายามเข้าปฏิบัติจิตฝึกสมาธิบ่อยๆ ด้วย

ญาณหยั่งรู้วาระจิตคนอื่น

เจโตปริยญาณ ญาณที่ทำให้สามารถกำหนดหยั่งรู้วาระจิตตนอื่น การหยั่งรู้นั้น จะหยั่งรู้ได้ก็ต้องอาศัยสื่อ เพื่อใช้ในการหยั่งรู้ คือ นามสกุล วัน เดือน ปีเกิด และเวลาเกิด รูปถ่าย หรือบุคคล สิ่งเหล่านี้ยิ่งมีครบบริบูรณ์ทุกประการยิ่งจะช่วยให้สามารถหยั่งรู้ได้ง่ายขึ้น และจะละเอียดลึกซึ้งขึ้นตามลำดับ

เมื่อเราได้ฝึกปฏิบัติจิตจนถึงขั้นจตุตถฌานแล้ว ส่งจิตใจความนึกคิดเข้าไปยังสื่อที่ได้มา แล้วค่อยหยั่งลึกๆ ลงในสื่อนั้นเหมือนส่งกล้องเข้าไปสัมผัส และกายเนื้อนั้นจะต้องมีความสงบมาก มีจิตใจที่แน่วแน่ แต่แผ่วเบาพริ้วอ่อนไหว พร้อมที่จะรับกระแสที่ได้จากการสัมผัสที่ส่งมาให้รับรู้เรื่องราว โดยความรู้สึกนั้นจะเกิดที่ท้ายทอยที่ต่อม " เมดูลล่า " แล้วส่งต่อไปยังสมองใหญ่ปรุงแต่งแปลรหัสที่ส่งมานั้นว่า หมายถึงอะไร

แต่ทั้งนี้ ความถูกต้องจะไม่แน่นอนเสมอไป เพราะยังมีอีกสิ่งหนึ่งที่หยั่งถึงได้ยากมาก นั่นคือวิบากกรรมซึ่งเป็นกุศลกรรม และอกุศลกรรมของคนนั้นที่ไม่รู้ว่าจะมาวิบากเมื่อใด ซึ่งอาจจะตามมาสนองวิบากเมื่อใดก็ได้ ทำให้เรื่องราวเปลี่ยนแปลงได้ พลังจิตนี้ ก็ยังมีประโยชน์บ้างในการหยั่งรู้นิสัยใจคอ และวิบากกรรมในระยะใกล้ๆได้ เพื่อช่วยแก้ไขเหตุการณ์บางอย่างที่พอจะช่วยแก้ไขสถานการณ์จากร้ายเป็นดีได้

ระลึกชาติ

ปุพเพนิวาสนุสติญาณ เป็นการใช้พลังจิตเพื่อให้สามารถหยั่งรู้ระลึกขันธ์ที่อาศัยอยู่ในชาติปางก่อนได้ คือ ระลึกชาติได้

การระลึกชาติอาจจะเกิดได้ ๒ ทาง

๑.ระลึกโดยนิมิตหมายจากการฝัน หรือเกิดเป็นภาพในภาวะจิตนิ่งเหมือนฝัน

๒.ระลึกได้โดยอาศัยอำนาจฌาน ก่อเกิดอำนาจญาณ เมื่อท่านฝึกบรรลุถึงจตุตถฌาน ทำใจให้สบายๆ นำกระแสจิตใจความนึกคิดค่อยๆ หยั่งลึกเข้าสู่ภวังค์ลึกลงๆๆ ค่อยๆ ย่อนึกถึงอดีตจากใกล้ที่สุด นึกจากปัจจุบันถอยหลังไปถึงเมื่อครั้งเยาว์วัยอยู่ แล้วค่อยๆ ปล่อยใจให้ลึกลงไปติดตามกระแสความรู้สึกที่หยั่งรู้อยู่ในขณะนั้น ทำใจให้เข้าสู่สมาธิระดับเดียวกันกับภาวะความละเอียดอ่อนนั้น จะเข้าใจภาวะนั้นจากชาติหนึ่งถอยออกไปอีกชาติหนึ่ง

ใหม่ๆ ที่ฝึกนั้น จะเป็นเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้น แต่เมื่อฝึกจนพลังจิตแข็งแกร่งแล้ว ก็จะเห็นภาพได้ชัดเจนเหมือนภาพยนตร์ เมื่อได้พบเห็นเช่นนี้แล้ว ก็จะเข้าใจภาวะนิสัยเดิมในชาติก่อนๆ อันฝังแน่นเป็นอนุสัยในสันดานของการมีชีวิตในปัจจุบันชาติ ท่านก็จะได้รู้อนุสัยที่ไม่ดีนั้นมาปรับปรุงให้ดี ส่วนที่ดีก็จะได้นำมาบำเพ็ญสืบเนื่องให้เจริญยิ่งขึ้นไป เมื่อได้ระลึกชาติแล้ว อย่าหลงงมงายดังนี้ ครั้งก่อนเคยเกิดเป็นผู้ยิ่งใหญ่ ก็อย่าคิดว่าจะใหญ่ในชาตินี้ ครั้งก่อนเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานหรือผีเปรตก็อย่านำมาคิดเสียใจ คนเราถ้าหลงอดีต ก็จะไม่ถึงปัจจุบัน ถ้าหลงปัจจุบัน ก็จะไม่สามารถหลุดพ้นวัฏฏะได้

ปากทิพย์

เมื่อท่านฝึกจนได้บรรลุฌานอย่างน้อยปฐมฌานแล้ว จะเรียนอะไรก็รู้สึกว่าง่าย เพียงแต่ท่านปรับภาวะจิตขณะเรียนนั้นให้คล้อยตามไป ยิ่งการล้อเลียนตามเสียงที่ได้ยินนั้นเป็นสิ่งไม่ยากเลย แต่ทั้งนี้เมื่อพูดได้แล้วจะเข้าใจคำพูดนั้นสื่อความหมายอะไร ต้องฝึกหูทิพย์จึงจะเข้าใจในคำพูดนั้นที่พูดไปหมายถึงอะไร

เมื่อมีพรหมเทพผ่านร่างมนุษย์แล้วพูดเป็นภาษานั้น เรารวมจิตใจให้เป็นหนึ่ง ปล่อยให้ความคิดขณะนั้นว่างจากสรรพสิ่ง แล้วส่งจิตใจความนึกคิดแนบไปตามคำพูดที่ได้ยินแล้วค่อยๆ หัดพูดตามไป ซึ่งตามไประยะหนึ่ง เราก็มีความอยากพูดแบบภาษานั้นบ้าง ก็อย่าห้ามใจไม่ให้พูด จงทำใจเปิดให้สบายๆ ปากอยากพูดอะไรก็ปล่อยให้พูด เมื่อพูดไปประโยคหนึ่งก็ส่งจิตใจคล้องตามประโยคแรกที่พูดไปแล้ว ปฏิบัติเช่นนี้แล้ว ก็จะค่อยๆ ต่อกระแสคำพูดให้ต่อเนื่องได้ การพูดภาษาเทพพรหมได้ ก็เป็นประโยชน์อย่างหนึ่งในการรู้เรื่องอดีตได้เมื่อเราสามารถหยั่งรู้ความหมายในคำพูดนั้น เพราะส่วนมากจะพูดได้ด้วยกายทิพย์ของเราเอง

หูทิพย์

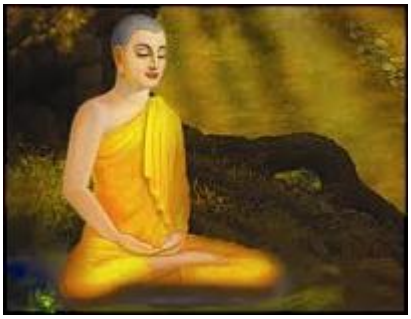
เสียงแห่งคำพูดนั้นเป็นเพียงภาษาสื่อความหมาย ให้หูได้ยินว่าเสียงที่พูดนั้นหมายถึงอะไร ก่อนที่จะพูดนั้น คนเราต้องคิดก่อนที่จะพูด หรือพูดโดยใจอยากจะพูดอะไร สมองยังไม่ทันคิด ก็พูดออกมา ดังนั้นภาษาการพูดนั้นจึงเป็นกระแสคลื่นที่ซ่อนไว้ ซึ่งความหมายทั้งปวงตามที่คน หรือสัตว์ต้องการพูดหมายถึงอะไร เมื่อท่านฝึกจนบรรลุอำนาจฌานแล้ว เมื่อได้ยินใครพูดกันที่เป็นภาษาเทพพรหม ในขณะที่มีดวงวิญญาณผ่านร่างมนุษย์ ท่านก็ส่งจิตใจความนึกคิดเข้าไปในคำพูดนั้น ก็จะรู้ว่าเขากำลังสนทนาหมายถึงอะไร หรือ ใช้หยั่งรู้ภาษาต่างชาติก็จะรู้ความหมายการพูดได้ ถ้าฝึกดีๆ ก็ฟังภาษาสัตว์รู้เรื่องได้ ซึ่งการได้ฟังรู้เรื่องนี้ ไม่ใช่แปล แต่เป็นการสื่อความหมายเท่านั้น

ฝึกอำนาจพลังจิตรักษาตนเองแบบง่าย

คนส่วนมาก มักรอคอยขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น น้อยนักที่จะคิดช่วยตนเองก่อน ท่านควรที่จะฝึกให้เป็นที่พร้อมจะช่วยเหลือตนเอง " ตนเป็นที่พึ่งของตน " ขอให้ท่านพยายามหาโอกาสปฏิบัติฝึกจิต นั่งสมาธิวันละชั่วโมง ก็จะสร้างอำนาจพลังจิตเบื้องต้นได้

๑. ฝึกจิตรวมเป็นหนึ่ง ถ้าท่านมีจิตใจผวาบ่อยๆ หรือจิตใจหงุดหงิด อ่อนเพลีย ปวดหัวอยู่บ่อยๆ โดยหาสาเหตุไม่ได้ ซึ่งหาหมอแล้วก็ไม่หาย ท่านอาจจะตกอยู่ภายใต้อำนาจแห่งไสยคุณที่ใครทำมาบังคับท่านให้เกิดมีอาการต่างๆ และบังคับให้กระทำสิ่งที่ไม่ดีไม่งามได้ โดยปกติแล้วคนไข้ที่ถูกไสยคุณไม่ลึกนั้น จะมีสติเป็นของตนเองไม่มากก็น้อย ท่านจะต้องช่วยเหลือตนเอง

รวมจิตใจความนึกคิดให้เป็นหนึ่งด้วยการท่อย " พุท" " โธ" อยู่ตลอดเวลาที่จิตว่าง จะได้ปักใจไม่ให้ไปรับรู้อำนาจอื่นที่มาบีบประสาทเรา พยายามปลุกใจตนเองว่า เราจะต้องชนะทุกสิ่งทุกอย่าง ความชั่วทั้งหลายต้องไม่สามารถทำอะไรเราได้ เราจะต้องหายจากความเจ็บปวดปฏิบัติเช่นนี้เรื่อยๆ บ่อยๆ ฝึกจนเกิดความเคยชิน ท่านก็จะได้รวมจิตเป็นหนึ่งแข็งแกร่งขึ้น อยู่เหนือสิ่งเลวร้าย จนไสยคุณเกาะท่านไม่ติด เพราะเรามีจิตใจเป็นหนึ่งและระลึกบารมีพุทธคุณคุ้มครองเราอยู่ตลอดเวลา



๒.ฝึกขับไล่ไสยคุณ ท่านที่มีอาการหงุดหงิดปวดหัว หรือปวดตามตัว แน่นหน้าอก ไม่ว่าท่านจะถูกไสยคุณหรือว่าไม่ถูกกระทำ ควรปฏิบัติดังนี้ สวดมนต์ไหว้พระแล้วขอบารมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ครูบาอาจารย์ช่วยรักษา โดยท่านนั่งหันหลังให้กับหิ้งพระแล้วเหยียดเท้าไปข้างหน้า ที่ปลายเท้าจุดเทียนไว้เล่มหนึ่ง เมื่อพร้อมแล้วก็เพ่งเทียนจนจำเปลวเทียนได้ หลับตานำรูปเปลวเทียนขึ้นบนศีรษะ แล้วนำเปลวเทียนค่อยๆ ไล่ลงมาถึงปลายเท้าปลายแขน พอรูปเปลวเทียนหายไป ก็ลืมตาเพ่งจนจำเปลวเทียนได้ใหม่ฝึกขับไล่ต่อไป ผู้ที่ฝึกจนชำนาญแล้ว ไม่ต้องจุดเทียนก็สร้างเปลวไฟขึ้นไล่ได้ ปฏิบัติเช่นนี้วันละ ๑๕-๓๐ นาที อาการต่างๆ ก็จะดีขึ้นตามลำดับ

๓.ฝึกช่วยสะเดาะเคราะห์ให้กับตนเอง คนเราไม่ว่าจะป่วยหรือว่าการเงินการงาน ภาวะสิ่งแวดล้อมมีแต่ความคิดขัดบ่อยๆ ติดๆ กัน หรือว่าฝันร้ายอยู่บ่อยๆ ฝันแต่นิมิตที่ไม่ดี ขอให้เข้าใจว่า ดวงกำลังไม่ค่อยจะดี อกุศลกรรมวิบากเริ่มมาหาท่านแล้ว ท่านควรระมัดระวังตัว ทำอะไรก็อย่าประมาท อย่าให้เรื่องเล็กกลายเป็นเรื่องใหญ่และหลายๆ ท่านชอบไปหาคนมาช่วยทำการสงเคราะห์ ขอแนะนำท่านช่วยเหลือตนเองดังนี้ พยายามทำบุญด้วยความไม่เห็นแก่ตัว พร้อมที่จะช่วยเหลือคนอื่นให้พ้นทุกข์เสมอ หมั่นสวดมนต์ไหว้พระปฏิบัติจิตให้สงบ จะได้ไม่ทำอะไรวู่วาม

ปล่อยสิ่งมีชีวิตที่ถูกกักขังให้ได้ความอิสระ โดยเฉพาะปล่อยสัตว์ที่เขากำลังจะนำไปฆ่ายิ่งดี กระทำเป็นระยะหนึ่งจนกว่าจะพ้นดวงมืด และทุกปีก่อนครบวันเกิด ๓๐ วันก็ควรปฏิบัติทำบุญเช่นนี้ ดวงที่ไม่ค่อยดี ส่วนมากเมื่ออายุลงท้ายด้วยเลข ๙-๐ หรือตรงที่ใกล้จะครบวันเกิดใน รอบปี หรือเมื่ออายุ ๒๔ จะขึ้น ๒๕ บริบูรณ์ที่เรียกว่าเบ็ญจเพศ เมื่อพ้นกำหนดที่จังหวะดวงไม่ดีก็ต้องปฏิบัติสร้างบุญกุศลอีก ๓๐ วัน

รากฐานแห่งความสำเร็จบรรลุฤทธิ์
ความสำเร็จอำนาจฤทธิ์นั้น บรรลุด้วยปัญญาความรู้แตกฉานจาก
รากฐานที่จิตไม่หวั่นไหว ๑๖ ประการ
๑.จิตที่ไม่ฟุบลง เพราะไม่หวั่นไหวด้วยความเกียจคร้าน
๒.จิตที่ไม่ฟูขึ้น เพราะไม่หวั่นไหวด้วยความคิดพล่าน
๓.จิตที่ไม่โอบไว้ เพราะไม่หวั่นไหวด้วยความกำหนัดยินดีในกาม
๔.จิตที่ผลักออก เพราะไม่หวั่นไหวด้วยความพยาบาทอาฆาต ผูกใจเจ็บคิดร้ายผู้อื่น
๕.จิตที่ไม่เกาะเกี่ยว เพราะไม่หวั่นไหวด้วยความดื้อดึงที่เชื่อในความเห็นของตน
๖.จิตไม่ผูกพัน เพราะไม่หวั่นไหวด้วยความพอใจ รักใคร่ยินดีในกามเนื่องด้วยอารมณ์ที่ชอบใจ มีรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เป็นต้น
๗.จิตที่หลุดพ้น เพราะไม่หวั่นไหวด้วยความกำหนัดความใคร่ด้วยอำนาจกิเลสกามคุณ
๘.จิตที่ไม่พัวพัน เพราะไม่หวั่นไหวด้วยกิเลสเครื่องทำใจให้เศร้าหมองได้แก่ โลภ โกรธ หลง
๙.จิตที่ทำให้ไม่มีเขตแดนพื้นที่ที่จำกัดกำหนดขีดคั่นไว้ เพราะไม่หวั่นไหวด้วยอำนาจอณาเขตของกิเลส
๑๐.จิตที่ถึงความมีอารมณ์หนึ่ง เพราะไม่หวั่นไหวด้วยกิเลสต่างๆ
๑๑.จิตที่ศรัทธากำกับแล้ว เพราะไม่หวั่นไหวด้วยความไม่เชื่อ
๑๒.จิตที่วิริยะความขยันกำกับแล้ว เพราะไม่หวั่นไหวด้วยความเกียจคร้าน
๑๓.จิตที่สติกำกับแล้ว เพราะไม่หวั่นไหวด้วยความเลินเล่อ
๑๔.จิตที่สมาธิกำกับแล้ว เพราะไม่หวั่นไหวด้วยคิดพล่าน
๑๕.จิตที่ปัญญากำกับแล้ว เพราะไม่หวั่นไหวด้วยความไม่รู้
๑๖.จิตที่สว่างแล้ว เพราะไม่หวั่นไหวด้วยความมืด คือ อวิชชาความโง่

อุปกิเลสเครื่องทำใจให้เศร้าหมองขุ่นมัว

อุปกิเลสเครื่องทำใจให้เศร้าหมองขุ่นมัว ซึ่งจะทำให้จิตไม่สงบ อุปกิเลส มี ๑๖ ประการคือ

๑.อภิชฌาวิสมโลภะ คิดเพ่งเล็งอยากได้จ้องจะเอาไม่เลือกควรหรือไม่ควร
๒.พยาบาท (โทสะ) มีใจเดือดร้อนความอาฆาต ผูกใจเจ็บ คิดร้ายแก่ผู้อื่น
๓.โกธะ ความโกรธ อาการกำเริบพลุ่งขึ้นมาในใจความไม่ชอบแต่ยังไม่ถึงโทสะ
๔.อุปนาหะ ความผูกใจโกรธ เพียงแต่ผูกใจไม่ยอมลืม แต่ไม่ถึงกับคิดทำร้ายเขา เพราะกำลังกิเลสยังอ่อนกว่าโกรธ
๕.มักขะ ความลบหลู่คุณท่าน คือใครมีบุญคุณกับเราแล้วไม่นึกถึงบุญคุณท่าน เป็นการลบล้างปิดซ่อนคุณค่าความดีของผู้อื่น
๖.ปลาสะ ความตีตัวเสมอ เอาตัวขึ้นตั้งทานไว้ไม่ยอมยกให้ใครดีกว่าตน
๗.อิสสา ความริษยา เห็นใครได้ดีก็ทนอยู่ไม่ได้ ต้องตั้งตัวมุ่งขัดป๊ดเขา ทำให้เสื่อมเสีย
๘.มัจฉริยะ ความตระหนี่ เป็นคนหวงที่ไม่อยากให้ง่าย เช่น ตระหนี่ทรัพย์ ตระหนี่ความรู้
๙.มายา มารยาเจ้าเล่ห์ คือลวงพูดอะไรทำอะไรให้เขาเข้าใจผิดพลาด
๑๐.สาเถยยะ ความโอ้อ้วดหลอกเขา
๑๑.ถัมภะ ความหัวดื้อ กระด้าง เป็นคนหัวแข็ง
๑๒.สารัมภะ ความแข่งดี ไม่ยอมลดละ มุ่งแต่จะเอาชนะกัน
๑๓.มานะ ความถือตัว การยึดมั่นถือตน
๑๔.อาติมานะ ความถือตัวว่าดียิ่งกว่าเขา ดูหมิ่นเขา ยกตนข่มท่าน
๑๕.มทะ ความมัวเมากิเลส เช่น บ้ายศ บ้ายอ หลงยึดอยู่กับสิ่งต่างๆ
๑๖.ปมาทะ ความประมาท ละเลย เลินเล่อ ปล่อยสติ

<u>อย่าเพิ่งมงาย</u>

ขึ้นชื่อว่า "ฤทธิ์" นั้น ไม่ว่าอิทธิฤทธิ์ บุญฤทธิ์ คนที่เชื่อ ก็จะถามอยู่เสมอว่า ท่านฝึกสมาธิปฏิบัติจิตแล้ว เห็นผีสาง เทวดา เห็นนรก สวรรค์ เห็นอะไรต่ออะไรที่เป็นทิพย์หรือยัง ซึ่งตามความเป็นจริงนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้ก่อตัวในชั่วพลิบตา เด็กไม่ใช่เกิดมาก็พูดได้ เดินได้ วิ่งได้ ความสำเร็จของงานชิ้นหนึ่งก็ต้องใช้เวบาระยะหนึ่ง

ในทำนองเดียวกัน การฝึกจิตจนบรรลุฌาณ ก็ต้องใช้เวลามากพอสมควร จึงสามารถสัมฤทธิ์ผลที่จะสัมผัสเรื่องของทิพย์ คนที่ไม่เชื่อ ก็อย่างเพิ่งดูถูกเหยียดหยามคนที่ศึกษาเรื่องสมาธิ ปฏิบัติจิตจนได้บรรลุผลแห่งอภิญญา (หรือวิชา ๘) ซึ่งเป็นธรรมที่ควรรู้ยิ่งให้แจ้งว่าเรื่องงมงาย ไร้สาระ ไร้เหตุผลที่จะนำมาอ้างอิงให้เป็นที่น่าเชื่อถือได้

ความจริงของอภิญญา (หรือวิชา๘) ก็คือความรู้แจ้งอันวิเศษในอิทธิฤทธิ์ บุญฤทธิ์ที่เป็นอิทธิปาฏิหาริย์เป็นเรื่องอัศจรรย์แปลกประหลาดที่ไม่สามารถ

พิสูจน์ด้วยเครื่องมือวิทยาศาสตร์ ดังนั้นผลิตผลแห่งพลังจิตก็ไม่มีตัวตน ให้จับต้องได้เช่นกัน นอกเสียจากท่านได้ฝึกจิตเข้าสัมผัสด้วยตนเอง

จึงจะรู้ได้ด้วยตนเอง และเป็นเรื่องที่ยากมากที่จะนำมาบอกกล่าเป็นภาษา ให้คนอื่นรู้แจ้งได้ เพราะภาษาเป็นเพียงคำพูด สมมุติหมายแทนอาการกิริยา หรือคุณสมบัตินั้น อย่างเช่นท่านบอกอีกคนหนึ่งว่า "น้ำตาลมีรสหวาน" คนที่ไม่เคยกินน้ำตาล อธิบายเปรียบเทียบเท่าใดก็ไม่รู้เรื่อง จนกว่าคนนั้นได้กินน้ำตาล จึงรู้ว่า " หวาน " สรุปก็คือ

ขอให้ท่านวางตัวเป็นกลาง อย่าเพิ่มงมงาย พิจารณาไปเรื่อยๆ "สิบปากว่าไม่เท่าตาเห็น สิบตาเห็นไม่เท่ามือคลำ" ท่านที่เชื่อหรือท่านที่ไม่เชื่อ ขอเชิญท่านทดลองปฏิบัติฝึกสมาธิจิตตั้งแต่เริ่มต้น จนบรรลุถึงขั้นถอดจิตได้ ท่านก็จะพบว่า เห็นวิญญาณตนเองถอดออกตัวเราเอง ทำให้เชื่อเรื่องวิญญาณมีจริง โลกหน้ามีจริง ตายแล้วไม่สูญ กฎแห่งกรรมมีจริง "ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว"

มนุษย์เกิดมาล้วนมีกรรมของตนเป็นที่ตั้ง ขึ้นชื่อว่าเกิดแล้ว เป็นไปด้วย "ทุกข์" ทั้งสิ้น ถ้าท่านคิดว่าโลกมนุษย์ไม่หน้าอยู่ ล้วนแต่เป็นทุกข์แล้ว ท่านคงไม่อยากจะมาเกิดอีกและอยากจะไปเกิดในภพแห่งที่ดีกว่านี้ ท่านทำบาปก่อกรรมก็ต้องตกนรก และเมื่อขึ้นจากนรก ก็ต้องใช้กรรมในโลกมนุษย์อีกครั้ง โดยอาจจะเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานต่างๆ

แต่ถ้าท่านทำบุญสร้างแต่ความดี ก็จะได้เสวยสุข ณ แดนสวรรค์คนที่ขึ้นไปบนสวรรค์มี ๒ แบบ

***<u>แบบที่ ๑</u>** ทำบุญสร้างกุศลอยู่เนืองนิจ จนสิ้นอายุขัย ประเภทนี้ส่วนมากขึ้นไปอยู่สวรรค์ชั้นที่ไม่สูงนัก ส่วนมากไม่ได้ฝึกสมาธิและวิปัสสนาละลายกิเลสละลายรูปนาม ทำให้เทวดาประเภทนี้ยังมีการยึดติดตัวตนมีโลภ โกรธ หลงเจอปนในนิสัยอยู่บ้าง*

***<u>แบบที่ ๒</u>** ขึ้นไปอยู่บนสวรรค์ด้วยอำนาจแห่งฌานญาณ ประเภทนี้ส่วนมากมีการฝึกสมาธิวิปัสสนาละลาย รูป นาม และละลายกิเลส โลภ โกรธ หลง มากกว่าประเภทที่ ๑ ซึ่งถ้าท่านฝึกได้ปฐมฌาน ท่านก็มีโอกาสขึ้นไปอยู่ที่เทวโลกแล้ว*

เทวดาทั้ง ๒ ประเภทที่กล่าวมานี้ขึ้นไปอยู่บนสวรรค์แล้ว ก็ยังมีโอกาสบำเพ็ญยกระดับจิตให้สูงขึ้น ด้วยการค่อยๆลดละกิเลส โลภ โกรธ หลง และฝึกจิตสร้างอำนาจฌานญาณต่อไปให้แข็งแกร่งสูงยิ่งๆ ขึ้น มิฉะนั้นเมื่อท่านหมดสิ้นอายุขัยแห่งการเป็นเทวดาชั้นนั้นๆท่านก็ตกลงมาเกิดอีกในโลกมนุษย์ เพื่อใช้กรรมตามวาระ หรือกระทำผิดเพียงเกินเส้นยาแดง ก็ต้องลงมาเกิดบนโลกมนุษย์เพื่อใช้กรรมที่ก่อไว้เช่นกัน

ทั้งนี้ การที่วิญญาณได้ขึ้นไปสวรรค์เกิดเป็นพรหม เทพ นั้นยังไม่พ้นที่จะต้องเกิดอีกท่านที่หวังหลุดพ้นจากทุกข์โดยสิ้นเชิง ก็ควรจะปฏิบัติวิปัสสนาละลายรูปนามจนเกิดญาณปัญญาอันเลิศแล้ว พิจารณากำจัดกิเลสจนจิตบริสุทธิ์ สามารถมุ่งสู่แดนนิพพานซึ่งเป็นเป้าหมายอันแท้จริง ของผู้หวังฝึกจิตให้ไปสู่ในโลกุตระ

ดังนั้น เพื่อสนับสนุนให้เกิดการรู้แจ้งเห็นจริง ในทางแห่งการหลุดพ้นทุกข์ โดยสิ้นเชิงจึงขอให้ศึกษาฤทธิ์ต่างๆ ให้ละเอียดต่อไป และทดลองปฏิบัติ เมื่อฝึกสำเร็จตามขั้นตอนแล้ว ก็จักทำให้ญาณปัญญาเจริญถึงพร้อมได้โดยง่าย

ประโยชน์ของพลังจิต

จะได้ผลประโยชน์มากน้อยขึ้นอยู่กับกำลังสมาธิ พลังจิตเกิดขึ้นจากอำนาจพละกำลังของการฝึกสมาธิจนบรรลุ "ฌาน" พลังจิตจึงเกิดเป็นประโยชน์ได้มากน้อยขึ้นอยู่กับความแน่วแน่แข็งแกร่งของจิตใจที่ได้จากการรวบรวมอารมณ์เดียวของสมาธิ ที่ฝึกได้ในภาวะนั้นมีประสิทธิภาพอยู่ในระดับสูงเพียงใด ขั้นต้น ขั้นกลาง ขั้นสูง พลังจิตสูงส่งเพียงใด ก็จะยังประโยชน์ให้สิ่งที่ทำไปนั้นสำเร็จผลมากเพียงนั้น พลังจิตที่อ่อนแอ ย่อมไม่สามารถทำให้เกิดผลสมดังที่ใจปรารถนา

สังวรก่อนฝึกอิทธิฤทธิ์-บุญฤทธิ์

ใครที่บังอาจใช้อำนาจพลังจิต ในทางผิดศีลธรรม ไม่ว่าจะทำด้วย ความโลภ โกรธ หลง ขอให้พลังจิตที่ฝึกได้นั้น เสื่อมสลายโดยฉับไวและกรรมจงตามทันท่านควรสังวรว่า การที่ท่านมีพรสวรรค์ในฌาณอันวิเศษมากนี้ จงสงวนความดีเหล่านี้ไว้ให้อยู่เพื่อความดี อย่าให้จิตใจหลงตกอยู่ภายใต้พลังอำนาจมืดที่จะใช้พรสวรรค์ในทางที่ผิด อย่าลืมว่า การกระทำชั่วร้ายไม่ใช่ความผิดของร่างกาย จิตใจซิเป็นใหญ่ ความผิดอันชั่วร้ายจะบดเบียดเข้ามาทีจิตใจเท่านั้น ท่านจะต้องตั้งสติด้วยดวงจิตอันบริสุทธิ์ที่แกร่งด้วยความดี ติดตามอย่างใกล้ชิดกับภาวะช่องความชั่วร้ายที่จะเข้าแทรก ในดวงจิตของเราอยู่เสมอ เมื่อรู้เท่าทันต่อเหตุการณ์นั้นแล้ว จิตย่อมคงทนต่อการบังคับของพลังความชั่วร้าย สามารถชนะกิเลสมารเหล่านั้นได้

ข้อห้ามและข้อควรระวังในการฝึกอิทธิฤทธิ์บุญฤทธิ์

ท่านที่จะศึกษาเรื่องโลกทิพย์ ท่านจะต้องปฏิบัติตามกฎข้อห้ามข้อบังคับดังต่อไปนี้อย่างเข้มงวดซื่อสัตย์ ต่อคำเตือนนี้ ท่านก็จะพ้นจากอันตรายอันอาจจะเกิดขึ้นกับท่านได้ มิฉะนั้นแล้ว ขอให้ท่านถอยไปห่างๆ อย่าแตะต้องบทเรียนต่อไปอย่างเด็ดขาด

ข้อห้ามและข้อควรระวัง

๑.จะต้องเป็นบุคคลไม่คุยโวโอ้อวด เรียนไม่ถึงจุดแห่งความสำเร็จแล้วมานั่งทดสอบและอวดดี อาจจะถูกคนอื่นที่เก่งกว่าทดลองก็คงเจ็บไปหลายวันและถ้าอวดดีทั้งๆ ที่ตนยังเรียนไม่ถึงดี คนจะหาว่าเราบ้ามากกว่าดี เพราะท่านไม่มีความแม่นยำ

๒.จะต้องมีความพอใจศรัทธา พากเพียร กล้าหาญอย่างยิ่ง กล้าต่อสู้กับอุปสรรคอยู่เนืองนิจ จะต้องใคร่ครวญพิจารณาในข้อวัตรปฏิบัตินั้นให้ถูกต้อง ท่านก็จะเข้าถึงจุดแห่งความสำเร็จตามเป้าหมายที่ขีดขั้นไว้

๓.พิสูจน์อำนาจพลังงงานแห่งทิพย์ หลังจากท่านสำเร็จตามข้อ ๒ แล้วเพื่อเก็บข้อมูลสำหรับค้นคว้าต่อไป โดยอย่าได้มีการเปิดเผยตัว ขอให้เป็นการพิสูจน์แบบปิดเงียบรู้เฉพาะในหมู่คนสนิทเท่านั้น

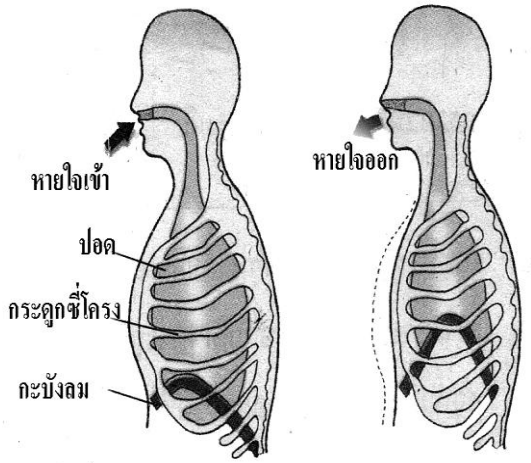
๔.ทุกครั้งที่มีการใช้อำนาจจิตแล้ว จะต้องฝึกสมาธิอย่างน้อยครึ่งชั่วโมงเพื่อสร้างเสริมกำลังภายในกาย เหมือนหม้อแบตเตอรี่ที่ใช้งานแล้วต้องคอยชาร์ทเสริมไฟเพิ่มเติมอยู่เสมอ มิฉะนั้นแล้วหม้อไฟนั้นก็เสื่อมคุณภาพไร้ค่าถึงขั้นเสียหายใช้การไม่ได้อีก ตัวเราก็เหมือนกัน ถ้าใช้พลังจิตแล้วกายทิพย์จะเสื่อม อ่อนอำนาจพลังลง และถ้าเสื่อมมากๆแล้วอาจจะถึงตายได้ง่ายๆ โดยตายก่อนอายุขัย

๕.ระหว่างพิสูจน์นั้น พยายามอย่าริอ่านเป็นคนสอดรู้สอดเห็นเต็มไปด้วยความอยาก เพราะจะเป็นทางพาท่านไปตายได้ง่ายๆ แม้ว่าท่านฝึกจนสำเร็จตามขั้นที่ขีดที่วางไว้ ขอร้องขอวิงวอนว่าอย่าโอ้อวดผลงานแก่คนทั่วไป มิฉะนั้น ท่านอาจจะได้รับปัญหานานาประการจากชาวบ้านและรับราชการขัดขวางและทำลายจากฝ่ายที่ไม่หวังดีต่อท่าน อย่าลืมว่าถ้าตัวเราทรนงองอาจ ครูบาอาจารย์ไม่ร่วมด้วย

การฝึกลมปราณ

ฝึกสมาธิควรสนใจฝึกลมปราณ ท่านที่จะฝึกสมาธิจิตนั้น ก็ควรจะศึกษาวิธีลมปราณด้วย เพื่อประโยชน์ในการฝึกต่อไปเพราะฝึกสมาธิกับฝึกลมปราณต่างกันเพียงเล็กน้อย คือ เริ่มต้นเหมือนกันที่ " ต้องทำใจให้สงบก่อน " แล้วจึงไปแยกทางดังต่อไปนี้ แต่ผลจากการปฏิบัติยังคงมีหลายสิ่งหลายอย่างเหมือนกันหรือใกล้เคียงกันมาก

ฝึกสมาธิจิตนั้น เน้นหนักด้านความสงบ โดยหายใจตามปรกติแล้วไปเน้นการฝึกจิตให้สงบเพื่อเป็นพื้นฐานในการอบรมจิตให้รวมเป็นหนึ่ง สืบเนื่องจนถึงขั้นวิปัสสนา ฝึกลมปราณเน้นหนักในด้านสร้างกำลังภายใน โดยเน้นไปบริหารลมหายใจที่เข้าออกให้หายใจ ลึกๆ ช้าๆ ต่อเนื่องจนจิตสงบเป็นพื้นฐานการสร้างกำลังภายใน เพื่อรักษาร่างกายให้แข็งแรง และรักษาโรคที่เกิดกับร่างกายบางชนิดได้ ฝึกสมาธิและฝึกลมปราณจนถึงจุดหนึ่ง เหมือนกับสงบจนคล้ายตกอยู่ในภวังค์ มีตัวตนเหมือนไม่มีมีความนึกคิดเหมือนไม่มี



ถ้าพิจารณาถึงสภาวธรรม คือ วิปัสสนา หรือว่าการใช้อำนาจจิตก็ต้องฝึกให้ได้สมาธิขั้นกลาง ไม่ตกสู่ภวังค์แล้วใช้สติพิจารณาสภาวธรรมนั้นๆ ส่วนเรื่องการใช้อำนาจจิตก็ใช้ภาวะจิตนี้ ส่งกระแสอำนาจจิตไปตามที่ต้องการ แต่ถ้าจะเดินลมปราณก็ต้องไม่ให้จิตตกภวังค์เช่นกัน แล้วส่งความนึกคิดไปจับที่ลมหายใจให้ลงไปที่จุด " ตั้งช้าง " หรือนำพาลมปราณเดินทั่วร่างกายต่อไป

ฝึกลมปราณสร้างกำลังภายใน

วิธีการฝึกลมปราณนี้ เป็นวิธีฝึกการหายใจให้เกิดความเคยชิน และสืบเนื่องจนเป็นนิสัยที่ดีการหายใจ เพื่อใช้นำการหายใจในการฝึกปฏิบัติสมาธิจิทุกๆ ครั้ง และหลังจากการออกสมาธิแล้ว อนึ่งเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในระหว่างฝึก "ลมปราณ" พร้อมทั้งข้อปฏิบัติระหว่างฝึกนั้นมีส่วนคล้ายคลึงกับเหตุที่จะเกิดขึ้นในระหว่างฝึกปฏิบัติจิตด้วย ส่วนท่าฝึกใช้ร่วมกันได้

ฝึกลมปราณสร้างกำลังภายใน ก่อนอื่น ใจเย็นๆ นั่งลงหายใจตามปรกติก่อนสัก ๑ หรือ ๒ นาที ถ้าเหนื่อยมาจากงาน หรือเพิ่งเดินทางมาถึง นั่งพักสักครู่ก่อน เพื่อให้ใจสงบพร้อมที่จะฝึกต่อไป จากนี้เลือกท่าฝึกที่เหมาะสมกับสังขารท่านท่าใดท่าหนึ่ง โดยปกติคนเราจะหายใจช่วงสั้นและตื้น ไม่ได้ใช้ความสามารถของปอดที่สามารถขยายและหดตัวอย่างเต็มที่ จึงทำให้ปอดไม่ได้หายใจเอาอากาศดีเข้า และขับอากาศเสียออกจากร่างกายอย่างเต็มที่ ปอดจึงไม่สามารถฟอกโลหิตให้สดใสสมบูรณ์ดีเท่าที่ควรเป็นผล ให้ร่างกายเจ็บปวดได้ง่าย การฝึกลมปราณต่อไปนี้ จะช่วยป้องกันและรักษาท่านหายจากโรคภัยไข้เจ็บได้

ฝึกลมปราณต้องอาศัยการฝึกจิตให้สงบก่อน การฝึกนี้ไม่ต้องใจร้อนรีบเร่ง มีฝืนสังขารและฝืนจิตใจ ทำใจสบายๆ ค่อยๆ ฝึก และฝึกจนจิตรวมเป็นหนึ่ง จึงจะเป็นพื้นฐานที่ดีของการฝึกลมปราณต่อไป

๑.ทำใจให้สงบแล้วค่อยๆ หลับตาลง หุบปากแล้วใช้ลิ้นค้ำดุลแตะเพียงเบาๆ ที่เพดาน

๒.หายใจตามปรกติวิสัยจนกว่าจะสงบ รวมจิตเป็นหนึ่งก่อน แล้วจึงหายใจเข้าค่อยๆ ลึกขึ้นด้วยวิธีถอนหายใจลึกเข้าๆ จนสุดแรงดูดลม ลมหายใจนั้นจากหยาบให้ค่อยๆ ปรับละเอียดมากขึ้น จากการหายใจตื้นให้ค่อยๆ ลึกจากการหายใจช่วงสั้นให้ค่อยๆ เป็นช่วงยาวขึ้น ค่อยๆเพิ่มขึ้นทีละขั้นอย่างช้าๆตามลำดับ

แล้วค่อยๆ ผลักดันนำส่งลมหายใจที่ดูดเข้ามานั้นให้ต่ำลงๆ จนกว่าจะเลยสะดือลงไป ๓ นิ้ว เป็นตำแหน่งที่ตั้งของจุด "ตั้งช้าง" การนำล่องลมหายใจให้ต่ำนี้ ไม่ควรจงใจใช้แรงบีบเกร็งกล้ามเนื้อให้ดันลมหายใจต่ำลงไป แต่เป็นการทำงานที่เรียกว่าจิตสำนึกว่า ความรู้สึกของจิตใจไปจับที่กองลม จึงสมมุติว่าเห็นกองลมที่หายใจเข้านั้นเป็นกลุ่มสีขาวกำลังถูกนำผ่านรูจมูก ผ่านหลอดลม ผ่านปอดแล้วผ่านช่องท้องและลงต่ำจนถึงท้องน้อย ซึ่งที่ตั้งของจุด "ตั้งช้าง" เมื่อลมหายใจถึงจุด "ตั้งช้าง" แล้วค่อยๆปล่อยลมหายใจออก ช่วงที่ลมหายใจเข้าและออก จะต้องฝึกให้ใช้ระยะเวลายาวเท่าๆกัน จิตใจก็จะค่อยสงบลงมา

การหายใจเข้าออกตามวิธีนี้ จะต้องเป็นลักษณะธรรมชาติ หายใจไม่มีเสียง ไม่ใจร้อนรีบเร่ง การหายใจเป็นไปอย่างมั่นคง เชื่องช้า ต่อเนื่องไม่ขาดช่วงละเอียดนิ่มนวล ลึก ยาว ลักษณะการฝึกการหายใจที่ถูกต้อง คือ หายใจแล้วไม่รู้สึกลำบากและเหนื่อย ประสาทผ่อนคลายความตึงเครียด จิตใจสงบว่างเปล่า จึงเป็นการถูกต้อง

๓.เมื่อฝึกลมหายใจแบบนี้ผ่านไประยะหนึ่ง จะรู้สึกว่าเวลาหายใจเข้านั้น มีกระแสลมพัดจากเบื้องบนลงสู่เบื้องต่ำจนถึงจุด "ตั้งช้าง" เหตุที่รู้สึกว่ามีกระแสลมนั้นก็เพราะว่าเวลาถอนหายใจเข้านั้น กล้ามเนื้อซีกโครงจะหดตัวดึงกระดูกซีกโครงให้ยกขึ้นและบานออกทรวงอกจะพองโตขึ้นอย่างช้าๆ ท้องน้อยก็จะค่อยๆ หดเข้า ช่วงนี้ปอดจะขยายพองตัวออกดูดอากาศดีเข้าเต็มที่ปอดจึงขยายตัวพองโตตั้งแต่ใต้ขั้วปอดลงมาจนถึงปลายกีบของปอด และใต้ปอดนั้นมี "กระบังลม" ที่มีโครงสร้างคล้ายพังผืดกั้นขวางระหว่างทรวงอก กับช่องท้อง เมื่อปอดขยายตัวก็จะผลักดันให้กระบังลมหดตัวขยับลดต่ำลงมา พอตอนที่ปอดคลายลมหายใจออกนั้น กล้ามเนื้อซี่โครง และกระบังลมจะคลายตัวออกก็จะแฟบลงท้องน้อยก็จะพองคืนสู่สภาพปรกติ

การหายใจเข้าและออกเช่นนี้ จึงเกิดการบีบรัดและผ่อนคลายของอวัยวะภายในทรวงอก และที่ช่องท้องเป็นการเพิ่มการเคลื่อนไหวภายในมากขึ้น จึงรู้สึกว่าเป็นกระแสลมวิ่งตามลมหายใจที่เรียกว่า "กระแสพัดพาภายในร่างกาย" นั้น

การเคลื่อนไหวเช่นนี้ จึงเป็นการบริหารภายในร่างกาย หลังจากฝึกลมปราณหรือฝึกสมาธิไปได้ระยะหนึ่งแล้ว ท่านอาจจะรู้สึกว่าท้องน้อยที่เป็นที่ตั้งของจุด "ตั้งช้าง" มีกลุ่มความร้อนเกิดขึ้น ระยะเวลาที่ฝึกแล้วจะเกิดกลุ่มความร้อนนี้ใช้เวลาไม่เท่ากันทุกคน ต้องแล้วแต่ความสมบูรณ์ของสังขารและความพร้อมของจิตใจที่ได้ฝึกมาถูกต้อง เข้าหลักได้ดีเพียงใดก็จะเกิดผลเร็วเพียงนั้น บางท่านฝึกไปในทางจิตสงบ หลายท่านตั้งแต่เริ่มฝึกใหม่ๆ จนถึงขั้นจิตสงบอาจจะไม่มีกลุ่มความร้อนนี้เกิดขึ้นก็ได้

*กลุ่มความร้อนนี้เราเรียกกันว่า " **กลุ่มกระแสกำลังภายใน** " เป็นพลังงานที่เกิดจากการ**ฝึกลมปราณ** กลุ่มความร้อนนี้เมื่อเกิดขึ้นใหม่ๆ อาจจะเกิดขึ้นชั่วครู่หนึ่งหรือเกิดความรู้สึกเพียงบางครั้งบางคราว ของการฝึก แต่เมื่อใดที่เราจับจุดที่จะเกิดความสำเร็จนี้ได้แล้ว เมื่อคราวใดที่เกิด "กลุ่มความร้อน" นี้แล้ว ใจเย็นๆ อย่าเพิ่งลุกจากที่ ไม่ตื่นเต้นดีใจ ไม่เสียใจ ที่เพิ่งจะสำเร็จ ทำใจสบายๆ วางตัวเป็นกลาง คงฝึกลมปราณธรรมต่อไป โดยไม่ต้องเพิ่มแรงบีบรัดกดดันหรือว่าเกร็งบีบประสาท ไม่ช้ากลุ่มความนั้น ก็จะร้อนมากพอสมควรที่เรียกว่า "ไออุ่น" (แต่ไม่ใช่รู้สึกว่าร้อนมากจนกระวนกระวาย)*

<u>วิธีนำส่ง "กลุ่มไออุ่น" ให้พัดพาโคจรไปทั่วร่างกาย</u>

"กลุ่มไออุ่น" นี้เมื่อเกิดขึ้นแล้ว อาจจะมีโอกาศโคจรไปตามร่างกายเองโดยเราไม่ต้องนำพาก็ได้ แต่เขียนไว้เป็นลักษณะแผ่นที่การเดินทางของกลุ่มไออุ่น เพื่อว่าถ้าเหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้นที่ใดและจุดใดแล้ว ควรที่ทำอย่างไรต่อไป จะได้ไม่ต้องตกใจ ถ้าประสบกับเหตุการณ์นั้นๆ

เมื่อเกิด "กลุ่มไออุ่น" ที่จุด "ตั้งช้าง" แล้วยังคงฝึกลมปราณไปตามปรกติ ตั้งสมมุติฐานจินตนาการว่า " เมื่อฝึกลมปราณจนกระแสกำลังภายในทับถมเสริมเพิ่มเติมที่กลุ่มไออุ่นมากขึ้นๆ กลุ่มไออุ่นก็เพิ่มจำนวนหนาแน่นรวมเป็นการกลุ่มใหญ่มากขึ้นหนักขึ้น (ทั้งนี้เป็นเพียงความรู้สึกเท่านั้น ไม่ใช่แสร้างออกแรงบีบรัดบังคับกล้ามเนื้อ) หลังจากนั้น จึงรวบรวมความสนใจเพื่อใช้เสริมความรู้สึกมากขึ้น จะมีอาการคล้ายๆ กำลังถ่ายอุจาระอยู่ และเมื่อฝึกไปๆ อาจจะรู้สึกเหมือนว่ากำลังจะถ่ายออกมาจริงๆ ขอให้อั้นกลั้นไว้ก่อนฝึกต่ออีกระยะหนึ่ง "กลุ่มไออุ่น" ก็จะไหลผ่านจุด "ผีเย็บ" (ตำแหน่งนี้อยู่ระหว่างช่องถ่ายเบากับทวารหนัก) มีข้อสังเกต คือ กลุ่มไออุ่นไหลผ่านต่อเนื่องหรือเหมือนกระแสไฟฟ้าไหลกระโดดข้ามทวารหนักอยู่ตลอดเวลาไปสู่จุดก้นกบ (ตำแหน่งนี้อยู่ทีปลายสุดของกระดูกสันหลัง)

เมื่อกลุ่มไออุ่น รวมถึงจุดกันกบแล้ว ก็จินตนาการต่อว่า นำกลุ่มไออุ่นส่งต่อขึ้นไปกระดูกสันหลัง (การนำส่งช่วงนี้ จะรู้สึกว่า มีอาการหดช่องทวารหนักขึ้นไป) กระแสกลุ่มไออุ่นก็จะผลักดันขึ้นสันหลังเอง (โดยไม่ต้องแสร้งชักนำ)

ระหว่างที่ไออุ่นยังเคลื่อนไหวโคจรไปสู่ร่างกายนั้น ก็ยังคงหายใจฝึกลมปราณเสริมทับถมให้กับจุด "ตั้งช้าง" ต่อไป เหมือนกับว่าเรากรอกน้ำเติมใส่ที่กรวยอยู่ตลอดเวลา เป็นการผลักดันน้ำที่ไหลไปก่อนและน้ำ (กลุ่มไออุ่น) นั้นก็จะไหลไปตามท่อ คือ ผ่านตามจุดต่างๆของร่างกาย "กลุ่มไออุ่น" ก็ไหลขึ้นตามกระดูกสันหลังผ่าน "จุดบั้นเอว" ผ่านไปที่ "จุดคอพับ" (จุดนี้อยู่ระหว่างกระดูกสันหลังช่วงระหว่างกระดุกต้นคอต่อกับไหล่พอดี สังเกตได้จากเวลาพับคอจะมีกระดูกนูนขึ้นมาตรงจุดนั้น) ขึ้นผ่าน "จุดท้ายทอย" (จุดที่กระดูกคอต่อกับหัวกะโหลก) ขึ้นไปสู่จุดกระหม่อม (ตรงกลางของหัวกะโหลกตำแหน่งนี้สังเกตได้จากตอนที่เด็กยังอ่อนๆอยู่ กลางกระหม่อมนั้น จะผุดขึ้นลงตามกระแสผลักดันของเลือดที่หัวใจสูบฉีดขึ้นมาหล่อเลี้ยงจุดนั้น) จากนั้น ก็จะเคลื่อนผ่านกระหม่อมมายัง "จุดที่หน้าผาก" (กึ่งกลางระหว่างคิ้ว) ลงสู่ "จุดลิ้นไก่" (จุดนี้อยู่รอยต่อระหว่างโคนลิ้นกับลิ้นไก่ที่เพดานปาก) และไหลผ่านลงมา "จุดกึ่งกลางของกระดูกหน้าอก" (อยู่กึ่งกลางของกระดูกไหปลาร้าหรือเรียกว่าใต้จุดคอหอย) ลงสู่จุดกลางอก (จุดผ่ากลางระหว่างหัวนมทั้งสองข้าง) ผ่านสะดือและลงสู่ "จุดตั้งช้าง" อีกครั้ง โคจรหมุนเวียนอยู่ตลอดเวลาที่นั่งฝึกอยู่

ยังมีอีกกระแสหนึ่ง เรียกว่า "กระแสขวาง" หรือเรียกว่า "กระแสเข็มขัดรัดเอว" ฝึกลมปราณไปพักหนึ่งแล้ว อาจจะเกิดกระแสขวางนี้ขึ้นมา เมื่อใดก็ได้ คือ เมื่อเริ่มมี "กลุ่มไออุ่น" นั้น บางครั้งไม่วิ่งขึ้นสู่ศีรษะ แต่กลับจะวิ่งเป็นแนวขวางบั้นเอว ครบรอบเป็นลักษณะเข็มขัด ซึ่งบางครั้งก็จะวิ่งอ้อมจากซ้ายไปขวา บางครั้งก็จะวิ่งจากขวาไปซ้ายอย่างมีระเบียบโดยประมาณวิ่งรอบครั้งละ ๓๖ รอบ

และเมื่อฝึกไปอีกระยะหนึ่ง กระแสไออุ่นก็จะกระจายไปทั่วถึงปลายเท้าปลายมือ การเคลื่อนโคจรของไออุ่นนี้ อาจจะเคลื่อนโคจรผ่านไปทีละจุด และอาจจะต้องใช้เวลาอีกระยะหนึ่งจึงสามารถผ่านอีกจุดหนึ่งจนถึงขั้นโคจรครบทกจุดทั่วกาย บางท่านฝึกเป็นปีๆ จึงจะสามารถโคจรครบรอบกาย

ในระหว่างที่ "กลุ่มไออุ่น" จากลมปราณกำลังโคจรผ่านจุดต่างๆของร่างกายอยู่นั้น เกิดมีความจำเป็นต้องออกจากสมาธิในขณะที่ไออุ่นยังโคจรไม่ครบรอบใดรอบหนึ่ง ก็ค่อยๆคลายออกสมาธิได้ และเมื่อเสร็จธุระแล้วควรหาโอกาสฝึกต่ออีกในระยะเวลาที่ใกล้เคียงได้ยิ่งดีซึ่งก็เท่ากับเริ่มต้นใหม่ เพื่อเดินลมปราณให้คล่องสะดวก

ฝึกลมปราณที่ไหนก็ได้

การฝึกลมปราณนี้ ก็คล้ายกับการฝึกสมาธิ ซึ่งฝึกจนคล่องตัวแล้ว ชำนาญในการเจริญก็สามารถฝึกได้ในทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะนั่งรถเดินทางหรือยามที่ว่างต่างกันเพียงแต่ฝึกสมาธิทั่วไป ไม่ได้เน้นหนักให้หายใจลึก แต่ฝึกลมปราณเน้นหนักให้หายใจลึกๆ ด้วยใจที่เป็นสมาธิ

พอมีจังหวะ ๕-๑๐ นาที เราก็สามารถเดินลมปราณ โดยไม่จำเป็นต้องหลับตาเพียงแต่ค่อยๆ ถอนลมหายใจให้ลึกตามแบบฝึกลมปราณด้วยสมาธิอันจดจ่อกับลมหายใจเข้าออก เมื่อฝึกจนคล่องตัวแล้ว เวลาอากาศหนาวๆ เราก็เดินลมปราณสักครู่หนึ่ง ก็จะเพิ่มความอบอุ่นในร่างกายขึ้น ทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่เป็นหวัดได้ง่ายด้วย การฝึกลมปราณอยู่เสมอ ยังเป็นการรักษาโรคปวดเมื่อยตามเอ็นตามข้อ

วิธีแก้ไขอาการที่อาจจะเกิดขึ้นในระหว่างฝึกลมปราณและฝึกสมาธิ

๑.อาการเจ็บท้องน้อย แน่นหน้าอก

ท่านที่ฝึกใหม่ๆนั้น ปฏิบัติแล้วรู้สึกว่าปวดเสียวหน้าอกเกร็งหน้าท้อง แต่พอผ่านพ้นการปฏิบัติ ๓ ครั้งแล้ว ท่านจะรู้สึกว่าปฏิบัติแล้วโล่งอก ร่างกายสดชื่น ขณะเดียวกัน ระหว่างหายใจเข้าออกนั้น จิตใจรีบเร่งใช้แรงบีบประสาทเกร็งกล้ามเนื้อเบ่งอกอย่างแรง เมื่อหายใจเข้ารวมทั้งเกร็งกล้ามเนื้อท้องน้อยตึงอย่างกับหน้ากลองแล้ว จะเกิดอาการแน่นหน้าอกปวดชายโครงทั้งสองข้างศีรษะมึนชาเหน็ดเหนื่อยง่าย

วิธีแก้ไข

ขอให้ท่านผ่อนคลายการบีบเกร็งกล้ามเนื้อ หายใจตามปรกติสักครู่หนึ่งก็จะหายจากอาการปวด และรอจนกว่าหายจากอาการเครียดทางประสาทก่อนจึงจะปฏิบัติต่อไป ต้องเข้าใจว่า การฝึกลมปราณนี้ มีพื้นฐานจากการฝึกสมาธิให้ใจสงบก่อน และใช้กระแสความนึกคิดเป็นสื่อชักนำอากาศเข้าออกอย่างมีระเบียบ ไม่ได้ใช้แรง (กำลังคน) ชักดึงลาก โดยมีสูตรว่า "ใช้กระแสจิตแห่งความนึกคิดผสมผสานกลมกลืนร่วมกับลมหายใจกรอกเติมสู่จุด "ตั้งช้าง"

๒.เหงื่อออก

ระหว่างที่ฝึกสมาธิเริ่มเข้าสู่ความสงบ หรือระหว่างฝึกลมปราณกระแส "กลุ่มไออุ่น" โคจรนั้น ธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในร่างกายได้ปรับจนเริ่มเสมอกันและจะขยับเหงื่อออกมา หลายท่านจึงรู้สึกเหงื่อออก เริ่มตั้งแต่กระดูกสันหลังขึ้นไปจนถึงศีรษะ ถ้าฝึกจนครบรอบการโคจรการหมุนเวียนของลมปราณหลายรอบแล้ว จะมีเหงื่อออกท่วมทั่วตัว และในการฝึกจิตให้สงบ ก็อาจจะมีเหงื่อออกเหมือนกัน ร่างกายจะรู้สึกอบอุ่นสบาย มีไออุ่นระเหยออกรอบตัว จนรู้สึกตัวเบาเย็นสบายนี้ เป็นการปรับธาตุจนสามารถขับโรคออกได้ เมื่อออกจากการฝึกปฏิบัติออกจิตแล้ว ต้องเช็ดเหงื่อทั่วตัวให้แห้ง รอจนกว่าอุณหภูมิร่างกายปรับคืนสู่สภาพปรกติกลมกลืนกับอากาศภายนอกก่อน จึงจะออกไปสัมผัสต้องลมได้ มิฉะนั้นจะเป็นไข้หวัดได้ง่ายๆ

๓.เกิดอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย

บางท่านฝึกสมาธิถึงขั้นสงบจุดหนึ่ง จะเหมือนกับการฝึกลมปราณ เมื่อสงบถึงจุดอิ่มตัวจุดหนึ่งที่เรียกว่า " ท่ามกลาง ความสงบจะเกิดอาการเคลื่อนไหว ท่ามกลางการเคลื่อนไหว ยังมีจิตสงบที่มีสมาธิ " เลือดลมจะเดินผ่านจุดต่างๆ ตามเอ็น ตามข้อ ในร่างกายเกิดอาการเนื้อเต้น เอ็นกระตุก

"ท่านที่ฝึกแนวสมาธิเพื่อจิตสงบ" จะเกิดอาการโยกซ้าย โยกขวา หรือโยกหน้า โยกหลัง การหายใจก็จะแรงขึ้นและหยาบ ขอให้ท่านทำใจสบายๆ ตามอาการไปเรื่อยๆ แล้วหลังจากเกิดอาการประมาร ๑๕-๓๐ ครั้ง หรือนานกว่านี้

อาการก็จะหายไปเอง แต่ถ้าท่านเบื่อหน่ายกับอาการเขย่าเช่นนี้ ขอให้ท่านพิจารณาจนรู้ถ่องแท้กับอาการนี้ ว่ามีอาการกระทำอย่างไรแล้ว จึงจะเริ่มสะกดตัวให้อยู่ในท่าปรกติได้ด้วยการใช้สติค่อยๆ ควบคุมลมหายใจให้สงบละเอียดลงมา อาการโยกย้ายของร่างกายก็จะหยุดลงได้

"ท่านที่ฝึกแนวลมปราณ" นั้น จากการที่นำส่งกระแสพลังลมปราณทับถมเติมที่จุด "ตั้งช้าง" ตลอดเวลา จึงเป็นการเสริมกำลังให้กับร่างกายที่จะเกิดกำลังภายใน เป็นการเพิ่มแรงกระตุ้นให้ร่างกายเคลื่อนไหวมากขึ้น บางครั้งสั่นโยกรุนแรงถึงกับกางแขนออกรำเป็นท่ามวยจีนแบบต่างๆ อย่างมีระเบียบ การเคลื่อนไหวเองโดยที่เราไม่ได้จงใจหรือแกล้งให้ร่ายรำ การเคลื่อนไหวอย่างนี้จะเป็นอยู่ประมาณ ๓๖ วัน อาจจะมีเสียงกระดูกลั่นไปทั่วร่างกาย แล้วร่างกายก็จะค่อยๆ กลับคืนสู่ความสงบอีกครั้ง เวลานั้น จะรู้สึกว่า ตัวเบาเหมือนนกพร้อมที่จะบิน และเมื่อเดินทางจะก้าวไวคล่องเหมือนวิ่งอย่างไม่เหนื่อย

ในระหว่างนั้นเกิดการเคลื่อนไหวอยู่นั้น ไม่ต้องตกใจ ยังคงทำใจให้สงบ (สำหรับฝึกแนวจิตสงบ) และยังคงนำส่งพลังลมหายใจเข้าสู่จุด "ตั้งช้าง" ต่อไปที่เรียกว่า ท่ามกลางการเคลื่อนไหวยังมีสมาธิอยู่ อาการเคลื่อนไหวนี้ เกิดขึ้นเมื่อใดหรือว่าจะหยุดเมื่อใด หรือว่าเคลื่อนไหวท่าใดนั้น จะเกิดไม่เหมือนกันทุกคน แต่เขียนไว้เพื่อเตือนสติไม่ให้ตกใจ ถ้ามีอาการอย่างนี้เกิดขึ้น

หลังจากเกิดอาการเคลื่อนไหวสั่นโยกแล้ว จิตใจจะไม่ค่อยปรกติ คือ ใจสั่นหายใจแรง ควรที่จะเข้าสมาธิปรับจิตใจให้สงบก่อน โดยสะกดตัวเองไม่ให้เคลื่อนไหว เมื่อปรับจนจิตใจสบายแล้ว จึงค่อยคลายออกจากสมาธิจะได้ไม่สะเทือนกายทิพย "

๔.รักษาอาการช้ำใน

บางท่านที่เคยพลัดตกหกล้ม หรือถูกตีซ้ำในที่ใดที่หนึ่ง เลือดจะคั่งค้างเป็นก้อนอยู่ที่จุดนั้น เวลาอากาศเปลี่ยนแปลงจะมีอาการเจ็บปวดมากตรงจุดนั้น (คนหนุ่มสาวอาการอาจจะไม่กำเริบส่วนมากจะมาเป็นตอนที่มีอายุมากขึ้น หรือว่า สังขารเริ่มเสื่อมลง) แต่เมื่อฝึกลมปราณเดินทั่วผ่านไปยังจุดที่ช้ำในนั้น ก็จะพยายามทำลายเลือดคั่งค้างก้อนนั้น จึงเกิดอาการปวดมากกว่าเก่าอยู่พักหนึ่ง เป็นการ

พยายามเดินผ่านของลมปราณ และแล้ว เมื่อผ่านไปได้ ก็จะเป็นการรักษาให้ท่านหายขาดจากโรคช้ำใน

๕.เกิดอาการตัวพองโตและเบาอยากจะลอย

เมื่อฝึกสมาธิหรือฝึกลมปราณจนจิตสงบ อาจจะมีความรู้สึกว่า ตัวเองกำลังพองโตๆ มากขึ้นจนตัวโตยันตึก และกำลังพองจนเกือบจะระเบิดออก หรือบางทีรู้สึกว่า ตัวเองเบาอย่างไร้น้ำหนัก กำลังลอยขึ้นจากที่นั่งจนร่างอยู่ไม่ติดที่ และจะลอยออกไปนอกบ้านขอให้ท่านทำใจสบายๆ ไม่ต้องตกใจเพราะที่จริงแล้วร่างท่านไม่ได้พอง ไม่ได้ลอยเลย เพียงแต่ว่า ภาวะนั้น จิตเริ่มสงบและธาตุทั้ง ๔ เริ่มปรับตัวจนรวมตัวเสมอกัน ลมหายใจก็จะละเอียดเหมือนไม่ปรากฏ จิตของท่านได้ตกภวังค์สติไม่อยู่กับตัว ตามระลึกไม่ทันกับความสงบนั้น สติคลายออกจากสมาธิแว่บหนึ่งไม่ได้จับอยู่กับตัว จึงเกิดอาการอุปทาน รู้สึกเป็นอาการเหล่านี้ได้

๖.วิธีปรับถ่ายเทธาตุไฟให้หายปวดหัวตัวร้อนเป็นไข้

บางท่านรู้สึกว่า หัวแม่มือที่จรดชนกันอยู่นั้นร้อนมากจนรู้สึกว่าคล้ายจะลุกเป็นไฟ และศีรษะก็ร้อนประสาทตึงเครียด ปวดขมับ แม้ว่าจะพยายามปลงตกข่มเวทนาว่ากายนี้สักแต่กาย จะเจ็บจะปวดก็เรื่องของกายจิตใจไม่เจ็บปวด ไม่สนใจ ด้วยขันติความอดทนอย่างเต็มที่แล้ว อาการธาตุไฟยังคงกำเริบโชติช่วงร้อนไปทั่วสรรพางค์กาย ยังปวดหัวไม่หายแทบจะระเบิดอยู่ให้ปฏิบัติตามวิธีแก้อาการดังนี้

วิธีแก้ไข

ค่อยๆ ถอยออกจากสมาธิอย่างช้าๆ และคลายความนึกคิดที่รวมจิตใจให้เป็นหนึ่งที่ตั้งความรู้สึกอยู่ที่ศีรษะนั้นออก เรียกว่า "ไม่คิดอะไรอีกที่จะรวมจิต" แล้วค่อยๆ ลืมตาขึ้นมองราดต่ำลงที่พื้น หายใจให้สบายๆ ตามปรกติก่อน แล้วค่อยๆ ถอนหายใจลึกๆ ช้าๆ และคลายมือที่ซ้อนกันนั้นออกมากุมที่หัวเข่าทั้งสองข้าง พอหายใจเข้า ก็เอาจิตใจไปจับที่กองลมที่ดูดเข้ามาแล้ว ผลักแผ่ซ่านคลายออกไปทั่วทั้งตัวพร้อมกับลมหายใจที่ปล่อยออกไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งเน้นหนักในการคลายออกทางฝ่ามือทั้งสองข้าง ก็จะรู้สึกว่า " มีลมร้อนวิ่งออกทางปลายนิ้ว "

นี่คือ " การคลายธาตุไฟออกจากร่างกาย " ปฏิบัติอย่างนี้ประมาณ ๑๕-๓๐ นาที ก็จะหายปวดหัว และตัวไม่ร้อนเป็นไข้อีก

๗.อาการคัน

ระหว่างฝึก เมื่อธาตุปรับตัวหรือปรับจนเริ่มจะเสมอนั้น จะมีอาการคันเหมือนแมลงตอมหรือปลาตอดสร้างความรำคาญรบกวนสมาธิ ท่านไม่ต้องกลัวและไม่สนใจอาการนั้น สักประเดี๋ยวก็จะหายไปเอง

๘.เกิดอาการท้องเสีย

บางท่านที่ฝึกลมปราณแล้ว อาจจะมีอาการท้องเสีย ท้องร่วง ให้ย้ายความสนใจจากที่จุด "ตั้งช้าง" เคลื่อนย้ายลงไปที่ปลายหัวแม่เท้าข้างใดข้างหนึ่ง เมื่อดึงจุดสนใจไปที่หัวแม่เท้าแล้ว อาการท้องเสียก็จะหายได้ ทั้งนี้ด้วยเหตุว่า การตั้งจุดอยู่ทีจุด "ตั้งช้าง" นั้น บางท่านเกิดการบีบรัดทางประสาทรู้สึกว่าเครียดหรือว่าเป็นการบีบรัดลำไส้มากไป เมื่อย้ายความสนใจไปที่จุดอื่นเสีย ก็ทำให้อาการค้องเสียหายได้

๙.อาการกลืนน้ำลาย

ระหว่างฝึกสมาธิหรือว่าฝึกลมปราณใหม่ๆ ที่จิตยังไม่สงบ อาจจะมีน้ำลายออกมามากพอสมควร ควรที่จะค่อยๆ กลืนเข้าไปอย่างช้าๆ ไม่ต้องบ้วนทิ้ง เพื่อจะได้ช่วยเป็นน้ำย่อยอาหารด้วย และเมื่อจิตสงบแล้ว จะรู้สึกว่า น้ำลายนั้นไม่ไหลออกมาอีก จนเราไม่ต้องคอยพะวงกลืนน้ำลาย แต่พอจิตคลายออกจากสมาธิเมื่อใดน้ำลายก็จะเริ่มไหลท่วมทั่วปากอีก

สีของแสงคือสัญลักษณ์ของกิเลส

แสงที่เกิดขึ้นจากการฝึกจิตใจในขั้นต้นนี้ เกิดได้ด้วยเหตุที่ธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟในร่างกายเราปรับรวมตัวเข้ากันเสมอ จิตนิ่งสงบ แล้วจึงเปล่งแสงออกมาทางจิตใจ ความรู้สึก และแสงนั้นจะมีสีต่างกัน

สีเหล่านี้ เป็นปรากฏการณ์จากอารมณ์ภายในของจิตใจ ได้แผ่ออกมาเป็นไปตามสัญลักษณ์ตัวแทนของกิเลส ๓ กอง คือ โลภ โกรธ หลง ท่านที่ฝึกจิตให้สงบในขั้นนี้ใหม่ๆ แสงสีนั้นจะปรากฏเป็นสีขาว อันหมายถึงความบริสุทธิ์ของจิตเฉพาะในสภาวะขณะนั้นที่นิ่งสงบสะอาดอยู่ชั่วขณะหนึ่งแล้ว ก็จะเปล่งสีที่แท้อันเป็นธาตุแท้ของจิตออกมา

วิธีแยกพิจารณาสีที่ปรากฏในขั้นนี้

๑.โลภจริต (ราคะจริต)

ตระกูลสีเขียวหม่นหมอง *คือ มีสีเขียวเป็นหลักแต่เป็นสีที่ไม่สดใส คือเป็นสีที่ดูแล้วหม่นหมองขุ่นมัวมีสีแก่อ่อนลดหลั่นลงไปตามลำดับแบบขั้นบันได เช่น สีเขียวใบไม้แก่ใกล้จะร่วง สีเขียวใบไม้เน่า สีเขียวตองอ่อน สีเหลืองขุ่นมัว เป็นสัญลักษณ์ปรากฏให้รู้ว่าคนประเภทนี้ มีโลภจริตเป็นเจ้าเรือนมีอารมณ์โลภอยากได้ มักติดอกติดใจ มีอารมณ์หนักเบาตามสีแก่อ่อนที่แสดงออกมา*

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เป็นสีแสดงออกของคนที่มีเลือดบ้าใฝ่ใจถึงกามตัณหาโดยเน้นหนักไปในด้านความกำหนัดเพศสัมผัสกามราคะ

<u>วิธีแก้</u> *ต้องหมั่นฝึกจิตให้สงบเพื่อ มองเห็น ผลร้ายของกิเลส เจริญปลงอสุภะพิจารณาถึงความที่ร่างกายคนเรานั้น เป็นสังขารที่ไม่เที่ยงแท้ เปลี่ยนแปลงไปตามภาวะที่ทุกคนต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่ว่าคนที่เรารักหรือตัวเราเองต่างก็ต้องตายเมื่อใดก็ได้ เนื้อหนังผุพังเน่าเปื่อย ความสวย ความงามที่น่ารักที่เคยมีอยู่ก็จะสลายไปตามกาลเวลา ไม่ยั่งยืนจีรัง*

๒.โทสจริต (โกรธ)

ตระกูลสีแดง *คือ สีที่มีส่วนผลมของสีแดงตั้งแต่สีแก่ลดหลั่นลงไปตามลำดับแบบขั้นบันได เช่น สีแดงแก่ แดงม่วง แดง ส้มแดง ส้ม เป็นต้น เป็นสัญลักษณ์ปรากฏให้รู้ว่าคนประเภทนี้มี โทสจริต เป็นเจ้าเรือน มีอารมณ์ขี้โมโห โทโส เลือดขึ้นหน้าบ่อยมีอารมณ์หนักเบาตามสีแก่อ่อนที่แสดงออกมา*

อนึ่งถ้ามีสีขุ่นมัวเข้าผสม ที่เรียกว่า ช้ำเลือดช้ำหนอง สีน้ำล้างเนื้อเข้าผสมในสีแดงที่มีอยู่แล้ว แสดงว่าคนๆนี้ เป็นคนโทสะโกรธง่ายแล้วยังเป็นคนขี้โกรธอย่างไม่มีเหตุผล เอาแต่อารมณ์ของตนเป็นใหญ่เวลาโกรธขึ้นมาไม่ฟังใครคัดค้านหรือหักห้ามทั้งนั้น

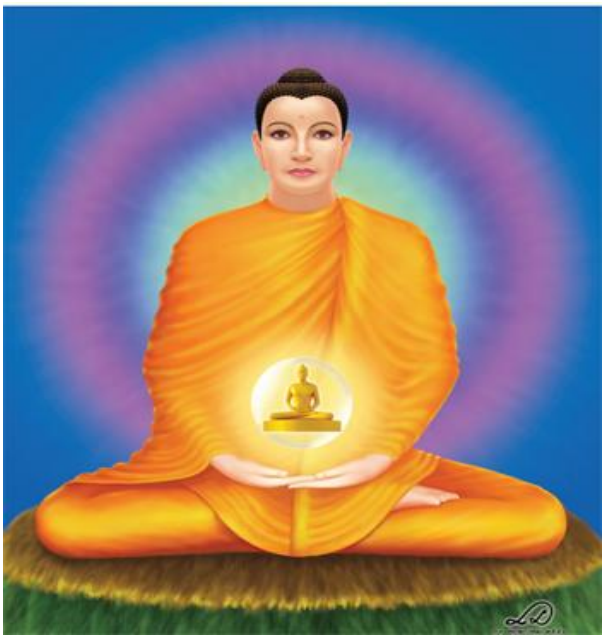
<u>วิธีแก้</u> *ต้องหมั่นอบรมฝึกใจเพ่งเล็งไปยังนิสัยที่ตรงกันข้ามกับความโกรธปลูกฝังความโอบอ้อมอารีความเห็นใจ ความสงสารให้เกิดขึ้นในจิตใจ สร้างพลังแห่งกุศลธรรมด้วยการให้ได้ครองพรหมวิหารธรรม ๔ ประการ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และหมั่นเจริญแผ่เมตตาที่ประกอบด้วยเจตนาดี จากส่วนลึกของจิตใจอุทิศกุศลถึง พรหมโลก เทวโลก มนุษย์โลก นรกโลก เจ้ากรรมนายเวรและเผื่อแผ่ไปยังสิ่งมีชีวิตทั้งปวงอย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย*

*ด้วยอารมณ์ **เมตตา** เป็นคนใจดีชอบเผื่อแผ่ช่วยเหลือคนอื่นอย่างไม่เห็นแก่ตัว **กรุณา** เกิดความสงสารที่เห็นคนอื่นได้รับทุกข์ **มุทิตา** ยินดีด้วยกับคนอื่นที่ได้รับความสุข **อุเบกขา** การควบคุมจิตใจให้สม่ำเสมอวางเฉยไว้ได้ ไม่ไปยินดียินร้ายและไม่เหยียบย่ำซ้ำเติมกับกรรมวิบากของสัตว์โลกที่เราไม่สามารถช่วยอะไรเขาได้*

๓.โมหจริต (ความหลง)

ตระกูลสีดำ *คือ สีที่มีส่วนผสมของสีดำตั้งแต่สีเข้มแก่ลดหลั่นลงไปตามลำดับแบบขั้นบันได เช่น สีดำสนิท สีเทาแก่ เท่าอ่อน เป็นต้น เป็นสัญลักษณ์ปรากฏให้รู้ว่าคนประเภทนี้มี โมหจริตเป็นเจ้าเรือน และอกุศลกรรมกำลังวิบาก ดวงกำลังมืดได้เข้าปิดบังปัญญาให้เห็นผิดเป็นชอบ จิตใจฟุ้งซ่าน หงุดหงิด รำคาญ และบางครั้งมองไม่เห็นภัยอันตรายในภาวะนั้น จึงอาจจะกระทำสิ่งไม่ดีที่คิดไม่ถึง หรือประสบเหตุการณ์อันไม่คาดฝันมาก่อน เช่น บาดเจ็บเล็กน้อยถึงขั้นสาหัสหนักๆ อาจจะถึงตายได้ ทั้งนี้หนักเบาตามแต่อกุศลกรรมที่กำลังวิบากแล้วแสดงออกมาเป็นสัญลักษณ์ ตามความแก่อ่อนของสี*

<u>วิธีแก้</u> *โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การประพฤติตนเป็นคนดีหมั่นถือศีล สวดมนต์ ไหว้พระทำสมาธให้ใจสงบเกิดปัญญาระลึกชอบ พิจารณาจนแจ้ง ซึ่งเหตุผลอันดีที่ควรประพฤติปฏิบัติต่อไปด้วยการ แผ่เมตตาอุทิศกุศลอย่างสม่ำเสมอทุกขณะจิต ขอให้เจ้ากรรมนายเวร จงอโหสิกรรมและฝึกเป็นคนใจกว้าง พร้อมอภัยให้กับคนอื่นและตนเอง สร้างจิตใจให้มีอภัยทานเป็นสรณะ และช่วยเหลือคนอื่นโดยไม่เห็นแก่ตัว จิตใจที่มืดมนและอกุศลกรรมที่มีวิบาก ก็จะค่อยๆคลายจากหนักเป็นเบาได้จิตก็จะค่อยๆ สว่างขึ้น*



ยึดอุคหนิมิตฝึกต่อเนื่องให้ได้ปฏิภาคนิมิต

เมื่อท่านฝึกได้สมาธิขั้นกลาง ก็ได้นิมิต " ดวงสีขาว " เป็นเครื่องหมายที่จำติดตาแล้วขอให้ฝึกต่อดังนี้ หลับตาลง เจริญสมาธิให้จิตสงบแล้วมองไปที่กึ่งกลางระหว่างคิ้ว อุคหนิมิต " ดวงสีขาว " ก็จะปรากฏเกิดขึ้นตั้งอยู่เฉพาะหน้าเรา แล้วส่งจิตใจความนึกคิดเข้าไปประคองจับที่จุดศูนย์กลางของดวงสีขาว คือ เหมือนดินสอเข้าไปจุดเป็นสีดำที่ศูนย์กลางของวงกลม เพื่อเป็นหมายของจิตใจที่จะส่งเข้าไปทับถมที่จุดนั้น เมื่อสร้างจุดเสร็จแล้ว หายใจเข้า "พุท" แล้วหายใจออก "โธ" จะออกจากร่างกายพร้อมลมหายใจสลายไปในอากาศนั้น เราก็สมมติว่า นำตัว "โธ" พร้อมด้วยลมหายใจส่งเข้าไปที่จุดสีดำศูนย์กลางของดวงสีขาวนั้น

ถ้าท่านฝึกจนชำนาญแล้ว ไม่ต้องภาวนา "พุท" "โธ"ก็ได้ แต่ใช้ส่งกระแสจิตใจความนึกคิดเข้าไป เป็นการฝึกต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ไปยังศูนย์กลางดวงสีขาวนั้นให้มากขึ้นๆ อย่างช้าๆ เรื่อยๆ วางตัวเป็นสายกลางเหมือนน้ำในลำธารไหลรินเอื่อยๆ เข้าไปสู่ศูนย์กลางดวงสีขาวอย่างไม่ขาดสาย

ฝึกไปเช่นนี้ด้วย ขยันหมั่นเพียรที่ไม่รีบเร่งอยากได้อันเป็นกิเลสที่จะทำให้ปวดขมับ และทำให้ไม่บรรลุผลสำเร็จ เพราะว่าภาวะรีบเร่งนั้น ทำให้เกิดความเครียดถึงกับขั้นปวดศีรษะ มึนชา และสองข้ามขมับมีอาการปวดเส้นประสาทจนกระตุก ถ้าท่านมีอาการเช่นนี้แล้ว ขอให้คลายออกจากการจดจ่อ รอให้หายขณะเดียวกัน ท่านต้องฝึกอย่างไม่ย่อหย่อน จนจิตใจหดหู่ท้อถอย เสียกำลังใจจนไม่แรงพอที่จะเดินก้าวหน้าไปสู่มรรคผล สรุปก็คือ ใช้วิธีเดินสายกลาง บำเพ็ญด้วยสติควบคุมจิตให้เป็นไปอย่างสม่ำเสมอ

ฝึกเจริญสมาธิไประยะหนึ่ง

ความสว่างรอบๆ ดวง อุคคหนิมิตจะค่อยๆ วิ่งเข้าไปรวมที่จุดศูนย์กลางของ " ดวงสีขาว " เนื้อในดวงสีขาวก็จะค่อยๆ รวมเข้าไปอยู่ในจุดศูนย์กลาง คงเหลือแต่วงแหวนอุคหนิมิตล้อมรอบจุดศูนย์กลางนั้น

เราไม่ไปสนใจการเปลี่ยนแปลงนั้น จุดศูนย์กลางนั้นจะค่อยๆ รวมตัวเป็นแก้วใสๆ เท่าหัวเข็มมุดที่สวยงาม เกิดซ้อนขึ้นในศูนย์กลางของ " ดวงสีขาว " แล้วค่อยๆ เปล่งรัศมีรอบตัวแผ่เป็นแสงออกโดยรอบดวงแก้ว

ด้วยกำลังของการภาวนา ลมหายใจขณะนั้น จะละเอียดยิ่งขึ้น จิตใจก็สงบระงับมากขึ้นโดยลำดับจนลมหายใจไม่ปรากฏว่ามีหรือไม่มี แสงจากดวงแก้วจะค่อยๆ สว่างจ้ามากขึ้น ขณะนี้ดูไปเหมือนมองเห็นพระอาทิตย์ตอนกลางวัน แต่แสงจากดวงแก้วนี้ อ่อนนุ่มสุขุมดังแสงจันทร์ แสงนั้นเจิดจ้าแต่ไม่แสบตาแบบ

แสงดวงอาทิตย์ และจะมีอารมณ์ไหวๆ ในตอนแรกๆ เท่านั้น ขณะนี้ อุคคหนิมิตที่เป็นวงแหวน ล้อมรอบดวงแก้วอยู่นั้นก็จะค่อยๆ เลือนรางจากหายไป ในที่สุดก็จะเหลือแต่ดวงแก้วที่เปล่งแสง ที่เรียกว่า "ปฏิภาคนิมิต" คือ นิมิตเทียบเคียงเขยิบใกล้เข้าสู่ความแน่วแน่ "

*" **ปฏิภาคนิมิต** " นี้เป็นการรวมสมาธิได้กำลังแรงกว่าอุคหนิมิต จนกิเลสไม่สามารถที่จะขึ้นมารบกวนกระทบกระเทือนจิตใจขณะนั้นได้*

ยึดปฏิภาคนิมิตแล้วควรหมั่นเจริญสมาธิ

ท่านที่ฝึกบรรลุได้ปฏิภาคนิมิตใหม่ๆ ควรจะขยันหมั่นเข้าฝึกอยู่ในอารมณ์สมาธิบ่อยๆ จะก่อให้เกิดความเคยชินทางจิตใจให้สงบ สร้างความชำนาญในการบำเพ็ญฌาน แต่อย่าใช้เวลานานไป เพราะถ้าใช้เวลาพิจารณานานไป จิตใจก็จะเมื่อยล้า องค์ฌานที่ไม่แข็งแกร่งพอที่จะไปบรรลุฌานขั้นสูงต่อไป

ในขั้นนี้มีลักษณะเหมือนกินข้าวให้กินบ่อย แต่กินครั้งละไม่ต้องมากเพราะถ้ากินมาก จะจุกเสียดอึดอัดเกินไปไหนมาไหนไม่ได้อีก ฝึกปฏิบัติต่อไปอีก ฝึกจนสามารถบังคับ ให้จิตนิ่งทุกขณะที่เราต้องการ "ดวงแก้ว" ถูกบังคับให้อยู่เฉพาะหน้าเห็นชัดติดตาได้นานตามที่เราต้องการ ฝึกจนเป็นนิมิตที่ปรากฏอยู่ในใจที่ไม่เลือนจางหายไป

ฝึกขยายและหดนิมิต

ท่านก็ฝึกตั้งนิมิต " ดวงแก้ว " นั้นไว้เฉพาะหน้าเอาจิตใจความนึกคิดไปจับอยู่ที่ศูนย์กลางดวงแก้วทำใจให้สงบสำรวมเป็นหนึ่งอยู่ที่กายนื้อ ฝึกขยายและหดดังนี้

๑.ฝึกจับจากดวงเล็กขยายให้เป็นดวงใหญ่

ส่งจิตใจความนึกคิดจากกายเนื้อเข้าไปที่ศูนย์กลางของดวงแก้ว ส่งเข้าไปเรื่อยๆ ด้วยใจที่คิดว่าเหมือนเป่าลมเข้าไปที่ปากลูกโปร่งให้ค่อยๆ โตขึ้นทีละน้อยๆ จิตใจจะได้ละเอียด ไม่ทำให้สมาธิหยาบด้าน ค่อยๆ ขยายทีละครึ่งเซ็นต์ทีละเซ็นต์ ทีละนิ้ว จนเป็นคืบเป็นศอกขยายจนใหญ่ทีสุดที่เราสามารถมองเห็นก็พอ การขยายนี้ จะต้องขยายตรงศูนย์กลางออกไปเท่ากันทุกด้าน แม้ขยายออกไปกว้างเท่าใดก็ยังเป็นวงกลมบูดเบี้ยว ระหว่างที่กำลังขยายอยู่นั้น จิตใจมีอารมณ์สบายๆ ไม่ตื่นเต้นรีบเร่ง จะได้ไม่เปลืองพลังภายในกาย ทำให้เมื่อออกจากสมาธิแล้วไม่เหนื่อยอ่อนเพลีย

๒.ฝึกจับจากดวงใหญ่ให้หดเป็นดวงเล็ก

เมื่อฝึกจนนิมิตขยายเป็นดวงใหญ่ตามที่ต้องการแล้ว ทำใจให้สงบรวมอารมณ์เป็นหนึ่งตั้งอยู่ที่กายเนื้อ ส่งจิตใจความนึกคิดเข้าไปที่ศูนย์กลางของดวงแก้ว เหมือนจุ่มหลอดกาแฟเข้าไปใจกลางดวงแก้วที่คิดว่า เหมือนดูน้ำออกจากดวงแก้วกลับมาที่กลายเนื้อ ดูดไปๆ อย่างช้าๆ ดวงแก้วก็จะค่อยๆ หดลงมาทีละน้อยๆ จนคืนสู่สภาพเดิมที่โตเท่าหัวเข็มหมุด

๓.ดวงนิมิตที่อยู่ใกล้ให้ออกไปอยู่ที่ใกลและถอยกลับมาอยู่ที่เดิม

เมื่อตั้งดวงจิตนิมิตที่อยู่ตรงหน้าเรานั้นได้แล้ว ก็ส่งจิตใจความนึกคิดเข้าไปที่ศูนย์กลางของดวงแก้วค่อยๆส่งไปเหมือนค่อยๆ ผลักให้ดวงแก้วถอยออกห่างไปอย่างช้าๆ ค่อยๆ ห่างออกไปจนถึงระยะไกลพอที่เราจะจับตามองเห็น ระวังอย่าผลักให้ถอยเร็วไปจะทำให้ตั้งสติตามไปไม่ทัน เกิดอาการตกใจได้

เมื่อดวงแก้วถูกผลักออกไปไกลตามที่เราต้องการแล้ว ตั้งใจให้จิตใจสงบรวมเป็นหนึ่งที่กายเนื้อ ส่งจิตใจความนึกคิดเข้าไปที่ศูนย์กลางของดวงแก้วที่อยู่ไกลนั้นแล้วค่อยๆ ดึงลากดวงแก้วให้กลับเข้าใกล้มาจนอยู่ในตำแหน่งเดิม คืออยู่เฉพาะหน้าเรา

๔.ที่อยู่ต่ำให้เลื่อนสูงขึ้นไป

ตั้งใจให้สงบรวมเป็นหนึ่งอยู่ที่กายเนื้อ ส่งจิตใจความนึกคิดเข้าไปที่ศูนย์กลางของดวงแก้ว แล้วค่อยๆ หิ้วชักรอกให้ดวงแก้วสูงขึ้นๆ จนสายตาเราสามารถมองเห็นได้และตั้งอยู่คงที่ในความสูงนั้น เมื่อตั้งดวงแก้วอยู่ที่สูงได้แล้วก็ส่งจิตใจความนึกคิดเข้าไปที่ศูนย์กลางดวงแก้วดึงหน่วงถ่วงดวงแก้วนั้นเลื่อนต่ำลงมาสู่ตำแหน่งเดิม และค่อยๆ กดให้ต่ำลงไปอีก แล้วจึงค่อยๆดึงขึ้นมาคืนตั้งอยู่เฉพาะหน้าเราอีกครั้ง

๕.อยู่ภายนอกให้เข้ามาปรากฏในตัวเรา

ดวงนิมิตที่ได้ฝึกจนพบเห็นนั้น ปรกติจะมีความรู้สึกว่าอยู่ภายนอกกายเราตั้งอยู่เฉพาะหน้า คือ ตรงข้ามกับหน้าเรา โดยอยู่ในระดับเสมอกึ่งกลางระหว่างคิ้วห่างประมาณ ๑ ฟุต หรือ ๑ คืบ เราตั้งจิตใจให้สงบรวมเป็นหนึ่งอยู่กายเนื้อแล้วส่งจิตใจความนึกคิดเข้าไปที่ศูนย์กลางของ "ดวงแก้ว" แล้วค่อยๆ ดึงลากเข้ามาที่กึ่งกลางระหว่างคิ้ว แล้วค่อยๆ ดึงต่ำลงมาที่หน้าอก หน้าท้อง แล้วก็วกผ่านทวารหนักขึ้นบั้นเอว ไปตามกระดูกสันหลังขึ้นไปผ่านท้ายทอย กลางกระหม่อมแล้วคืนสู่กึ่งกลางระหว่างคิ้วใหม่อีก ให้ฝึกหมุนเวียนอยู่หลายรอบจนชำนาญแล้วก็ค่อยๆ "ดวงแก้ว" นั้นคืนสู่กึ่งกลางระหว่างคิ้ว ส่งคืนออกไปอยู่เฉพาะหน้าอีกครั้ง

ฝึกจนชำนาญแล้ว ก็จะสามารถตั้งดวงแก้วให้เคลื่อนไปไว้ที่ไหนก็ได้ตามความต้องการที่จิตใจความนึกคิดในขณะนั้นจะสั่งการ ผู้ฝึกก็จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงความคิดเห็นให้ดีขึ้นด้วยการพิจารณาโดยปัญญาตามลำดับ เมื่อฝึกจนสมาธิคมกล้าแข็งแกร่งมากขึ้นด้วยการตั้งปฏิภาคนิมิตอยู่เฉพาะหน้าแล้ว ยังคงส่งจิตใจความนึกคิดเข้าไปที่ศูนย์กลางดวงแก้ว ดวงแก้วจะเจิดจ้าสว่างยิ่งๆขึ้น

สว่างจนท้องฟ้าแจ้งไปหมด ดวงแก้วที่เป็นปฏิภาคนิมิต ก็จะถูกความสว่างกลืนหายไป แต่ทั้งนี้ ไม่ได้หายไปไหน ดวงแก้วยังคงอยู่เฉพาะหน้าเราเพียงแต่ขณะนั้น มีลักษณะเหมือนดวงอาทิตย์ตอนเที่ยงวัน มองไปไม่มีพระอาทิตย์ แต่ต่อเมื่อเราอยากจะเห็นนิมิต "ดวงแก้ว" โดยส่งจิตใจความนึกคิดมองผ่านกึ่งกลางระหว่างคิ้วออกไปก็จะพบดวงแก้วตั้งอยู่เฉพาะหน้าเราอีก

ขณะนี้ จิตใจความนึกคิดได้รวมอารมณ์เข้าเป็นก้อนเดียวที่สมานอย่างสนิทแนบแน่นผ่องใส สว่างไสวเจิดจ้าอยู่ลำพังดวงเดียว ตั้งอยู่ที่กึ่งกลางระหว่างคิ้ว สภาพจิตได้ละเอียดลงไปจนสลัดอารมณ์อุปทานทั้งหมด ไม่เกาะเกี่ยวสัมพันธ์กับอารมณ์ทั้งภายในและภายนอกที่มากระทบ จิตใจปลอดโปร่งแช่มชื่นอิ่มเอิบ เกิดความเชื่อมั่นขยันเพียรพยายามจะที่ปฏิบัติสมาธิต่อไป สติจึงได้รวมกำลังจากสมาธิที่จิตตั้งมั่นแน่วแน่ ผนึกกำลังอันน้อยนิดให้เกิดเป็นพละกำลังมหาศาลอย่างสมบูรณ์ในดวงจิต จิตนิ่งสงบผ่องใส ใจสว่าง ปัญญาย่อมเกิดเต็มเปี่ยม สมบูรณ์เต็มที่ ที่รู้ชัดเด่นอยู่ภายในดวงจิตโดยไม่ตกสู่ภวังค์ ไม่ห่วงยึดกายเนื้อ จึงทำให้ร่างกายที่เคยปรากฏก็เหมือนหายไป ลมหมายใจก็ละเอียดสุขุมปรากฏอยู่เฉพาะแต่ในใจ ส่วนกายเนื้อนั้นเหมือนไม่หายใจ

เมื่อเจริญสมาธิต่อไป ขณะนี้แม้จิตจะอยู่ในสมาธิ แต่ก็เป็นผู้รู้ผู้ตื่นอยู่จิตใจอยู่ในภาวะที่ละเอียด สุขุม แน่วแน่นหนามั่งคงมากขึ้น ไม่โยกคลอนไม่ฟุ้งซ่านสอดส่ายออกไปภายนอก ยังคงรวมเข้านิ่งดิ่งลงสู่ภวังค์แล้วก็ถอนขึ้นมามีสติสมบูรณ์พร้อมเป็นการตัดภวังค์ครั้งเดียว แล้วจิตก็ตั้งอยู่ได้นานเป็นวันเหมือนคนหัดว่ายน้ำมาดีแล้วกระโดดลงน้ำ จะต้องจมดิ่งลงเพียงครั้งเดียวก่อน แล้วจึงลอยขึ้นมาอีกครั้ง สามารถลอยคอลอยตัวอยู่ได้นาน มีเวลามีโอกาสที่จะพิจารณาสภาวะสิ่งแวดล้อมหรือพิจารณาธรรมต่อไป เหมือนเด็กที่เจริญสมบูรณ์โตเต็มที่แล้ว เมื่อลุกขึ้นจากท่านั่งได้แล้ว ก็สามารถยืนตั้งหลักอยู่ได้นานเป็นวันได้

อารมณ์ขณะนี้ เป็นสมาธิที่อบรมดีแล้ว ที่จะรวมให้ตั้งอยู่ได้นาน จะให้รวมหรือถอนขึ้นมาเมื่อใดก็ได้ตามที่ต้องการ สมาธิระดับนี้ เขาเรียกว่า "อัปปนาสมาธิ" คือ สมาธิที่ได้จากอารมณ์ของจิตรวมเข้าเป็นหนึ่ง สู่ความสงบมั่นคงแน่นหนานิ่งได้อย่างแน่วแน่ ดังนั้น สมาธิระดับนี้ จึงเรียกว่า " ได้สมาธิขั้นสูง" สมาธิระดับนี้ ย่อมมีกำลังแก่กล้า กำลังปัญญาย่อมเกิดแก่กล้า กำลังปัญญาย่อมเกิดแก่กล้าขึ้นตามกำลังสมาธิ เมื่อจิตสงบนิ่งแน่วแน่เต็มที่เพียงนี้แล้วสติก็อาศัยกำลังสมาธิ และความคิดเห็นแจ่มแจ้งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เป็นกำลังปัญญารวมเป็นพลังที่เข้มแข็งสามารถขจัดนิวรณ์ธรรมที่เป็นกิเลสขัดขวางกั้นจิตไม่ให้พัฒนาถึงธรรมแห่งการกระทำความดี ภาวะนี้เป็นการขัดเกลาจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ จิตขณะนี้อยู่ในภาวะผู้รู้ตื่นอยู่ มีสติสัมปชัญญะไพบูลย์ที่สูงเฉียบแหลมกว่าเก่า คงอยู่ตลอดเวลาที่จะพิจารณาตัดนิวรณ์ธรรม

๑.ด้วยความไม่หลงใหลยินดี

จึงได้พิจารณาเห็นโทษในรูปในสีที่ตาเห็นว่าสวยงาม เสียงที่หูได้ยินว่าไพเราะ กลิ่นที่จมูกได้ดมว่าชวนติดตาม รสชาติที่ลิ้นได้ชิมว่าอร่อย การสัมผัสทางกายกับสิ่งของและเพศตรงข้ามที่รู้สึกว่าอ่อนนุ่มน่ารัก น่าใครน่ายินดี และจิตใจที่ปรุงแต่งหลอกล่อให้เราก้าวไปไคว่คว้าใฝ่ใจแสวงหา เพื่อบำเรอความสุขอันไม่เที่ยงแท้ จิตจึงสลัดละทิ้ง จากความพอใจรักใคร่ในกามฉันทะ

๒.ด้วยความไม่ยินร้าย

ไม่พอใจที่เข้ามากระทบกระทั่งจิตใจ จึงไม่โกรธแค้นเกรี้ยวกราดคิดอาฆาตเกลียดชังที่จะไม่พอใจทุกรูปทุกนามที่มีกรรมของตนเป็นที่ตั้ง เพราะเราเจริญพร้อมด้วยพรหมวิหารสี่ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ที่จะให้อภัยแก่เขา ในขณะเดียวกัน ถ้าไม่มีใครรู้ใจเราอภัยให้กับเรา เราก็สามารถตั้งจิตอภัยให้ตัวเราเองกับความคิดที่ไม่ดีในอดีตมั่นใจที่จะตั้งต้นใหม่ในการบำเพ็ญความดีที่ไม่ผูกใจเจ็บคิดอาฆาตแค้นจองเวรคนอื่นและเหยียดหยามตนเอง จิตจึงละทิ้งจากความพยาบาทคิดปองร้าย

๓.ด้วยความขยันหมั่นเพียรเป็นกำลังเสมอต้นเสมอปลาย

ที่ประคองจิตให้พยายามปฏิบัติจิตจนถึงความสงบทั้งกายและใจ จิตจึงละทิ้งจากความหดหู่ท้อแท้ความเกียจคร้านง่วงเหงาเคลิมเคลิ้ม

๔.ด้วยจิตใจที่ฝึกจนสงบ ได้สมาธิจิตตั้งมั่นคงอยู่

จึงผูกจิตยึดอารมณ์แห่งความสงบนั้นไว้ได้ จิตจึงละทิ้งจากความฟุ้งซ่านรำคาญใจ

๕.ด้วยภาวะจิตที่ฝึกได้สำเร็จมรรคผลแห่งสัมมาสมาธิที่ตั้งจิตมั่นชอบ

โดยได้รวมความเห็นชอบวจีสุจริต เจรจาชอบ กายสุจริตกระทำชอบ ความเลี้ยงชีพชอบ ด้วยการเว้นจากมิจฉาชีพ พยายามชอบ คือ มีความเพียรชอบ ความระลึกชอบ คือ ที่ตั้งกำหนดจิตพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริงของสิ่งนั้น เมื่อได้บรรลุเช่นนี้แล้ว

จึงเกิดความเชื่อมั่นศรัทธาในคุณพระรัตนตรัยที่นำไปสู่ความสงบสุขอันแท้จริง จิตจึงละทิ้งจากความลังเลสงสัย สภาวะจิตที่ปฏิบัติอยู่ขณะนี้ จิตได้สงบมาก เพราะได้รับความอิสระจากการสลัดหลุดพ้นจากกามและอกุศลทั้งปวง ชีวิตจิตใจดำเนินไปโดยความบริสุทธิ์ ไม่เห็นแก่ตัวที่จะเบียดเบียนผู้อื่น จิตใจจึงอยู่ในสภาวะได้เพ่งพินิจรู้เด่นชัดด้วยปัญญาที่

แก่กล้าขึ้น เกิดความคิดเห็นแจ่มแจ้งที่ผุดขึ้นภายในจิตใจ ด้วยจิตที่ผ่องแผ้วสงบ สุขเป็นสมาธิแน่วแน่นิ่งที่ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ ปัญญาย่อมเกิดเป็นหนึ่ง ประภัสสรยิ้มผ่องใสอย่างอิ่มเอิบที่ได้ ปฐมฌาน อันเป็นภาวะจิตอันปลาบ ปลื้มปีติ สะอาด บริสุทธิ์ที่สมบูรณ์ครบพร้อมด้วยองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ ปีติ สุข เอกัคตา และมีอินทรีย์ ๕ เป็นพละกำลังที่สนับสนุนอยู่ คือ

๑.ความศรัทธาเชื่อมั่นเลื่อมใส

๒.ความขยันหมั่นเพียรอย่างสม่ำเสมอ

๓.ความระลึกได้ที่มีสติคอยควบคุมอยู่ทุกเมื่อ

๔.ความตั้งจิตให้มั่นในอารมณ์สมาธิที่รวมเป็นหนึ่ง

๕.ความรู้ชัดแจ้งด้วยปัญญา

ฝึกควบคุมจิตให้เป็นหนึ่งได้เร็ว

การฝึกนี้จำเป็นต้องอบรมทางด้านความนึกคิด อย่างสม่ำเสมอ เมื่อบุคคลที่ฝึกดีแล้วจะสามารถควบคุมความนึกคิดของตนเอง รวมตัวเป็นหนึ่งอยู่ในร่องเดียวกันรู้เท่าทันปัจจุบัน กำหนดอย่างมีระเบียบจดจ่อทบทวนที่ละเรื่องตามลำดับความสำคัญ กำหนดอย่างมีระเบียบจดจ่อทบทวนทีละเรื่องตาม ความสำคัญที่ได้วางแผนไว้ จะขจัดความฟุ้งซ่านเลื่อนลอยอ่อนแอความกลัวออกไป เมื่อยามที่จิตเกิดสับสนวุ่นวายเกิดวิกฤตการณ์ ก็จะสามารถปรับจิตใจให้เป็นหนึ่งได้ง่าย สร้างอำนาจพลังจิต โน้มนำจูงใจให้ตนเองทำดียิ่งๆ ขึ้นได้

วิธีฝึก

๔.๑ นั่งสมาธิธรรมดาวันละครึ่งชั่วโมง เวลาเดียวกันทุกวัน

๔.๒ เจริญสติปัฏฐานสี่อย่างต่อเนื่องทุกลมหายใจ อย่างน้อยต้องฝึกรู้เท่าทันอาการกระทำ นั่ง เดิน ยืน นอน ที่กำลังเป็นไป

๔.๓ ฝึกเพ่งขันน้ำ จัดหาขันน้ำสีขาว (อะลูมิเนียม) ใส่น้ำสะอาดให้เต็มจ้องมองจนจำภาพขันน้ำสะอาดได้แล้ว หลับตาลงมองไปที่นิมิตขันน้ำสะอาดอย่างสบายๆ ถ้ามีเรื่องหรือภาพเกิดซ้อนในนิมิตขันน้ำสะอาด ก็ให้อธิฐานใจเป่าให้เรื่องหรือภายพนั้นหายไปคงเหลือแต่นิมิตขันน้ำที่สะอาดเท่านั้น ขอให้ฝึกครั้งแล้วครั้งเล่า จิตใจก็จะกล้าแกร่งแข็งแรงรุดหน้ายิ่งขึ้น จนสามารถควบคุม ความนึกคิดของตนให้เป็นหนึ่งที่สงบพลังเกิดความอิสระลอยเด่น อยู่เหนือความนึกคิดสามัญที่สับสนวุ่นวายขัดแย้งตลอดเวลา

หมายเหตุ ถ้าขณะหลับตาเพ่งขันน้ำ เกิดเห็นภาพน่ากลัว ไม่ต้องตกใจให้ค่อยๆ ลืมตาขึ้น ตั้งสติให้ดีแล้วหลับตาเพ่งใหม่ ถ้ายังเห็นภาพนั้น ก็ให้แผ่เมตตาจนกระทั่งภาพนั้นหายไป (เป็นการฝึกใจให้กล้าด้วย)

หลักการเพ่งกึ่งกลางระหว่างคิ้ว

จุดกึ่งกลางระหว่างคิ้วถูกเรียกว่า " ประตูแห่งสวรรค์ "

ชาวจีน สอนว่าหน้าผาก คือ แหล่งเปล่งรัศมีไว้คุ้มครองตัว ถ้าใครไว้ผมปิดหน้าผาก เส้นผมจะบังรัศมี ทำให้มีโอกาสพบผีเปรตอสูรกายได้ทุกเมื่อ

ชาวอินเดีย มีการเจิมหน้าผากที่กึ่งกลางระหว่างคิ้ว ส่วนเทวดาอินเดียและจีนนั้นมีตาที่สามอันทรงฤทธิ์เดช ก็อยู่ที่กึ่งกลางระหว่างคิ้ว

ชาวไทย *มีการเจิมอุณาโลมที่กึ่งกลางระหว่างคิ้วที่กล่าวมานี้ แสดงว่า ตำแหน่ง "จุดกึ่งกลางระหว่างคิ้ว" เป็นตำแหน่งที่สำคัญที่ใช้สัมผัสกับโลกวิญญาณมานานแสนนาน ตั้งแต่โบราณจนถึงปัจจุบัน สมแล้วที่เรียก " จุดกึ่งกลางระหว่างคิ้ว " ว่า " ประตูสวรรค์ "*

<u>วิธีเพ่งมองกึ่งกลางระหว่างคิ้ว</u>

การฝึกนี้ต้องเริ่มต้นฝึกด้วยใจที่มีความแน่วแน่ มุ่งมั่นในอุดมคติที่จะฝึกปฏิบัติถอดจิต แต่อย่าตั้งความหวังไว้สูงเกินไปที่จะทำให้เกิดความเครียดได้เท่าใดเอาเท่านั้น แต่ไม่ทิ้งปฏิบัติด้วยทางสายกลาง ที่ไม่เคร่งเครียดนัก ไม่หย่อยยานนัก รักษาอารมณ์สนุกสนานกับการฝึก ด้วยการฝึกอบรมจิตให้คุ้นเคยกับการเข้าปฏิบัติฝึกสมาธิ ด้วยการตรงต่อเวลาที่แน่นอนทุกวันอย่างสม่ำเสมอ ก็จะเป็นหนทางขจัดซึ่งความวุ่นวายสับสนออกจากความนึกคิด ตามที่เราต้องการได้ทุกเมื่อ เริ่มฝึกนั้นอย่าไปเร่งหรือข่มลมหายใจ ปล่อยให้หายใจตามปกติ แล้วมองกึ่งกลางระหว่างคิ้วอยู่ในท่าที่สบายๆ

โดยเน้นความสนใจจดจ่ออยู่กับที่ตำแหน่งนี้ ไม่ไปรับรู้เรื่องอื่นที่เข้ามาทางทวารประสาทสัมผัสอื่นๆ คือ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่เข้ามารบกวนแบ่งแยกความสนใจเรา การเพ่งมองกึ่งกลางระหว่างคิ้วนี้ ไม่ใช่ว่าเราเพียงแต่เพ่งแน่ดิ่งอย่างเดียว เพราะในขณะนั้น เราจะต้องมีสติสัมปชัญญะความระลึกได้รู้ชัดทั่วพร้อม รู้เท่าทันปัจจุบันให้มีจิตสำนึกพิจารณาตรึกตรองตามติดกับอารมณ์ปัจจุบันไปตลอดเวลาด้วย

ทำใจให้สบายๆ หลับตาลง รวมจิตใจความนึกคิดให้เป็นหนึ่งตั้งไว้ที่ท้ายทอย แล้วค่อยๆ ส่งจิตใจความนึกคิดนั้น ให้ผ่านสองข้างขมับ แล้วมารวมกันที่กึ่งกลางระหว่างคิ้ว แล้วค่อยๆ ผ่อนคลายส่งออกนอกศีรษะปฏิบัติเช่นนี้ประมาณ ๑๕ – ๓๐ นาที ก็จะหายปวด คืนสู่สภาพปกติดังเดิม

ประสาทยังมีความตึงเครียดมึนชา ไม่ต้องตกใจ ทำใจสบายๆ งดเว้นการฝึกสมาธิในวันนั้น แล้วเดินจงกรมแผ่เมตตา หรือ ทำงานที่ต้องออกกำลังให้มาก จนเพลินกับงาน กลางคืนก็จะได้หลับสบาย พรุ่งนี้ค่อยมาฝึกใหม่

วันต่อมา เราก็มองไปที่กึ่งกลางระหว่างคิ้วอีก ถ้าไม่เครียด ไม่ปวดขมับ ก็ให้ฝึกต่อเนื่องไปเรื่อยๆ แต่ถ้าฝึกแล้วรู้สึกเครียดและปวดขมับอีก ให้แก้ไขดังนี้ ตั้งจุดวงกลมอยู่ไกลออกไป เพื่อเป็นเป้าการมองหลับตาลง

ใช้ความนึกคิดจินตนาการสร้างจุดกลมๆ สีขาว โตประมาณเท่าถั่วเขียวอยู่ข้างหน้าเรา จุดกลมสีขาวนั้น ให้ห่างจากหน้าออกไปประมาณ ๑ เมตรหรือห่างออกไปมากกว่านั้น ตามแต่จะถนัด จากนั้นมองผ่านกึ่งกลางระหว่างคิ้วไปยังเป้าหมายจุดสีขาวนั้นอย่างสบายๆ ถ้าจุดสีขาวหนีหายไป ก็ใช้ความนึกคิดสร้างขึ้นมาใหม่แล้วเพ่งมองต่อไป อาการปวดขมับหรือเครียดก็จะหายไป

วิธีนี้ก็ยังสามารถใช้เป็นวิธีฝึกถอดจิตต่อไปจนกว่าจะบรรลุ" การฝึกถอดจิต" การเพิ่มความปวดเสียวตึง เมื่อท่านหลับตาแล้ว มองไปที่จุดปวดเสียวตึงนั้นแล้วต้องไม่มองแบบที่อๆ เฉยๆ เราต้องเพ่งมองไปที่จุดปวดเสียวตึงนั้น "แบบทวีคูณ" คือ เมื่อจิตใจ ความนึกคิดผูกเป็นหนึ่งกับจุดปวดเสียวตึงนั้น แล้วมองไปที่จุดนั้นอีกครั้งแล้วก็อีกครั้งทวีไปเรื่อยๆ เป็นการส่งจิตใจนึกคิดเข้าไปจุดปวดเสียวตึงนั้นซ้อนๆ กันมากขึ้น จุดปวดเสียวตึงนั้น ก็จะหนักอึ้งมากขึ้นๆ แม้ลืมตาอีกครั้ง ก็ยังรู้สึกปวดเสียวตึงอยู่ที่กึ่งกลางระหว่างคิ้วตลอดไปทั้งกลางวันและกลางคืนทุกเวลา

และเมื่อเรานึกถึงจุดปวดเสียวตึงขึ้นมาทุกครั้ง จุดปวดเสียว ตึงนั้นก็จะปรากฏขึ้นมาทันที จากนี้ไปเราก็เพ่งมองไปที่จุดปวดเสียวตึงนั้นทั้งลืมตาและหลับตาในทุกอิริยาบถ โดยต้องเพ่งมองอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ตื่นจนกระทั่งก่อนนอนหลับ ฝึกไปอย่างสบายๆ ในลักษณะอย่างกับพักผ่อน แต่เราก็ต้องน้อมใจเป็นหนึ่งเพิ่งความสนใจ เพ่งมองไปที่กึ่งกลางระหว่างคิ้วอย่างต่อเนื่อง

ปฏิกริยาพลังงานไฟฟ้ากับจุดปวดเสียวตึง

ธรรมชาติมนุษย์ที่มาเกิดนี้หน้าตารูปร่าง ความสามารถย่อมแตกต่างกันไปตามบุญบาปที่เป็นกรรมเก่าปรุงแต่ง เรียกว่า " มีกรรมของตนเป็นเผ่าพันธุ์ และมีกรรมปัจจุบันแต่งอีกชั้นหนึ่ง ตั้งแต่การถ่ายทอดนิสัยใจคอและสุขภาพมาตามสายเลือด และการพัฒนาร่างกายจิตใจอารมณ์ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมในสังคมที่อยู่อาศัย ด้วยเหตุนี้

" ความสามารถของแต่ละคนย่อมไม่เท่ากัน " ย่อมมีปัญหาและอุปสรรคอันหนักหน่วง การฝึกนี้ก็จะต้องสำเร็จได้ช้าหรือเร็วเท่านั้น ร่างกายมนุษย์เรานี้ทำงานได้ดีเลิศวิเศษ ทั้งดีทั้งเร็วได้ดังใจแบบอัตโนมัติ พลังงานไฟฟ้าภายใน

*ร่างกายนั้น เคลื่อนที่ได้อยู่ภายใต้การควบคุมของความนึกคิดในรูปพลังงานที่เรียกว่า " **พลังจิต** " มีความสัมพันธ์กับพลังงานไฟฟ้า อยู่ตลอดเวลา เมื่อมีการใช้ความนึกคิด (พลังจิต) เน้นไปจุดไหน เป็นสำคัญแล้วนั้น พลังงานไฟฟ้าจะถูกขับเคลื่อนส่งไปที่ถึงจุดตำแหน่างต่างๆ ของร่างกาย ด้วยแรงขับเคลื่อนของลมปราณ รวบรวมพลังงานไฟฟ้าที่แผ่ซ่านอยู่ทั่วร่างให้มารวมในตำแหน่งที่ต้องการ เพิ่มความเข้มสร้างพลังงานแม่เหล็กไฟฟ้าเกิดแรงดึงดูดแรงจูงใจ แรงเหนี่ยวนำน้อมใจตนเองและผู้อื่นได้*

เมื่อเรามองไปจุดปวดเสียวตึงตรงกึ่งกลางระหว่างคิ้วแล้ว โลหิตก็จะไปเพิ่มความเข้มข้นแรงดันมากขึ้นที่จุดนั้น ทำให้ไฟฟ้าในร่างกายก็จะส่งเข้าไปเสริมตรงจุดนั้นมากขึ้นทันที สภาวะนั้น จุดปวดเสียวตึงนั้น ก็จะมีสภาพเป็นเป็นแม่เหล็กไฟฟ้าอย่างอ่อนๆ ดูดหนึบๆ เบาๆ และเมื่อเรามีการเพ่งมองแบบทวีคูณเข้าไปที่จุดปวดเสียวตึงก็เท่ากับเราส่งกระแสพลังงานไฟฟ้า เข้าไปเสริมจุดนั้นมากขึ้นด้วย เป็นการเพิ่มความเข้ม เพิ่มความดึงดูดให้จุดนั้นมากขึ้น จนจุดนั้นมีสภาพเป็นแม่เหล็กไฟฟ้าได้นานมากขึ้นๆ อาการนี้จะสังเกตุได้จากการทีหยุดเพ่งมองไปที่จุดกึ่งกลางระหว่างคิ้วเป็นเวลาแรมเดือน แรมปีเท่านั้นจุดนั้นจึงจะเลือนหายไป

อาการที่จุดนั้นเกิดหมุนเจาะไชเข้าไปในสมอง เมื่อเราเพ่งมองไปที่จุดกึ่งกลางระหว่างคิ้วแบบทวีคูณมากขึ้นมากขึ้น แล้วจนรู้สึกว่า " จุดนั้นเป็นกลุ่มก้อน " จะก่อเกิดเป็นพลังเป็นแม่เหล็กไฟฟ้าที่ทรงพลังมากขึ้น ทั้งโดยรอบของจุดนั้น ก็มีพลังงานไฟฟ้าที่ทรงพลังมากขึ้นทั้งโดยรอบของจุดนั้นก็มีพลังงานไฟฟ้าอยู่แล้ว ที่มีลักษณะล้อมเป็นวงกลม ลักษณะอย่างนี้ คล้ายกับมอเตอร์ไฟฟ้ามากที่แกนกลางของมอเตอร์เริ่มหมุนขึ้น และเมื่อเราเร่งเสริมพลังงานไฟฟ้าเข้าไป แกนมอเตอร์ยิ่งจะหมุนเร็วขึ้น ด้วยเหตุนี้ จุดปวดเสียวตึง

ที่กึ่งกลางระหว่างคิ้ว จึงเกิดมีการหมุนมากขึ้นๆ เมื่อเราเพ่งมองแบบทวีคูณมากขึ้น และในการหมุนของจุดปวดเสียวตึงนี้ ระหว่างที่หมุนรอบตัวมันเองนี้ จะเกิดแรงเหวี่ยงเหนี่ยวนำขึ้นเหมือนกับพายุหมุนที่ข้างบนโต แล้วรีดเล็กลงมาปลายจนแหลม ระหว่างที่พายุหมุนเคลื่อนไปนั้น ก็จะดึงดูดเอาฝุ่นผงสิ่งของเข้าไปรวมในเนื้อเดียวกันในพายุนั้น

แต่จุดปวดเสียวตึงนี้ เมื่อจับตัวเป็นกลุ่มก้อนเริ่มหมุนนั้น มีลักษณะเหมือนพายุหมุนในรูปทรงลูกข่าง ข้างหัวโตอยู่นอกหน้าผากแต่ข้างปลายแหลมทำหน้าที่เสมือนสว่านหมุนเจาะไชเข้าไปในสมอง ระหว่างที่หมุนไชไปนั้น กลุ่มก้อนลูกข่างที่หน้าผากนั้น ก็จะดูดซับเหนี่ยวนำอณูปรมาณูของกายทิพย์ที่แทรกอยู่ทั่วร่างนั้น ให้ลอยตัวขึ้นมารวมเป็นเนื้อเดียวกันกับลูกข้างนั้น จนลูกข่างนั้นหนักแน่นแข็งแกร่ง และแล้วสภาพนี้ ลูกข่าง คือ กายทิพย์ที่ได้รวมตัวเป็นหนึ่งแล้ว แต่ก็ยังคงหมุนอยู่กับที่ซึ่งยังไม่พ้นจากกายเนื้อ บางครั้งกายทิพย์หลังจากรวมตัวได้ที่แล้วอาจจะหลุดออกไปนอกกายเนื้อได้ ระหว่างที่ลูกข่างหมุนอยู่นี้ จะรู้สึกเสียวแปลบๆ ทวียิ่งขึ้นเรื่อยๆ จนรู้สึกว่าซ่านสะเทือนแผ่ไปทั่วร่างกายเนื้อ ถ้าเกิดอาการอย่างนี้ อย่าตกใจ ขอให้คงมองไปที่กึ่งกลางคิ้วอย่างสบายๆ

<u>หมายเหตุ</u>

อาการปวดเสียวตึงมากขึ้น หรือลูกข่างหมุนนี้ เมื่อฝึกปฏิบัติไปตามขั้นตอนก็จะเกิดเอง ขออย่าได้ใช้จิตจินตนาการสร้างอุปทานสมมุติว่าเป็นนั้นเป็นนี่ เพราะการฝึกถอดจิตวิธีนี้ เป็นวิธีสมบูรณ์ที่สุด

วิธีช่วยเสริมให้เกิดจุดปวดเสียวตึงที่กึ่งกลางระหว่างคิ้ว

ภายในห้องที่มืดสนิท ต้องมีอากาศถ่ายเทดีด้วย จัดหาเงาบางใหญ่ประมาณ ๒๐ นิ้ว x ๓๐ นิ้ว หรือเล็กกว่านี้เท่าที่จะหาได้ ตั้งอยู่ตรงหน้าเรา ข้างบนบางกระจกเงามีหลอดไฟ ๓ แรงเทียน หรือไฟฉายเปิดให้แสงส่องมายังใบหน้าเราที่ใบหน้าเรานั้น จัดหาแผ่นกระดาษวงกลมสีขาวสะท้อนแสง เกล็ดปลาเทียมที่เงาแวววาวโตไม่เกินครึ่งเซ็นติเมตรมาแผ่นหนึ่ง ติดไว้ที่กึ่งกลางระหว่างคิ้วเสร็จแล้ว เราก็มองไปที่กระจกเงา เพ่งมองไปทีจุดวงกลมสีขาวปรากฏเป็นภาพเราในกระจกเงาที่กึ่งกลางระหว่างคิ้วนั้น ประมาณ ๕ นาที หรือนานกว่านั้นคาดว่าจำได้แล้ว โดยไม่ต้องกระพริบตา แล้วหลับตานึกถึงจุดวงกลมสีขาวจนกว่า ภาพจุดสีขาวจะเลือนหายไป จึงลืมตาขึ้นเพิ่มเวลาการเพ่งจุดสีขาวในกระจกเงามากขึ้นเป็นเวลา ๑๐ นาที ๒๐ นาที ๓๐ นาที สลับกับการหลับตาเพื่อย้อนระลึกนึกถึงจุดสีขาวทำอย่างนี้สลับตลอดไป จนกว่าจะจำได้หมายรู้ หลับตาทุกครั้ง ก็นึกถึงจุดสีขาวที่กึ่งกลางระหว่างคิ้วได้ทันทีแล้วจึงฝึกต่อไปตามลำดับ

โครงสร้างของสายใยแห่งชีวิต

เมื่อเราฝึกถอดจิต จนกายทิพย์สามารถแยกออกจากกายเนื้อแล้วนั้น ถ้ากายเนื้อยังมีชีวิตอยู่ ระหว่างกายทิพย์กับกายเนื้อ จะมี "สายใยแห่งชีวิต" เป็นตัวเชื่อมโยงอยู่ตลอดเวลา โครงสร้าง " สายใยแห่งชีวิตนี้ " มีลักษณะเป็นกายทิพย์ คือ โปร่งแสงใส มองด้วยตาทิพย์จะเห็นเป็นสีเงินยวง ขาวแวววาว ภายนอก ภายในใสสะอาด

มีสภาพเป็นธาตุละเอียดมองไม่เห็นด้วยตาเนื้อ เป็นสายใยเล็กๆ จำนวนมากมายมหาศาลที่เชื่อมผูกโยงกับทุกส่วน ของกายเนื้อและเมื่อแยกกายทิพย์ได้แล้ว สายใยแห่งชีวิตนี้ก็จะรวมเป็นเส้นเดียวกัน โตประมาณ ๑ เซ็นติเมตร

ประสิทธิภาพของสายใยแห่งชีวิต

สายใยแห่งชีวิตนี้มีประสิทธิภาพเด่นหลายประการ

๑.ความยืดหยุ่นสูง สามารถยืดได้ยาวเป็นร้อยๆ กิโลเมตรยาวจนไม่มีที่สิ้นสุดได้ และสามารถหดหายเข้าไปในกายเนื้อได้ คือ หดจนสั้นเป็นเนื้อเดียวกันกับกายเนื้อ

๒.สื่อสารความรู้สึกได้ไวและเร็ว สายใยแห่งชีวิตนี้ มีประสิทธิภาพสูงมากในการถ่ายทอดความรู้สึก ของกายทิพย์มาบันทึกที่กายเนื้อ และขณะเดียวกัน กายเนื้อเมื่อถูกระทบกระเทือนหรือได้รับความรู้สึกก็จะถ่ายทอดกลับไปยังกายทิพย์ให้รับรู้ได้ไวทั้งเร็วมาก เช่นกัน ใครฝึกไม่ถึงจุดนี้ย่อมไม่รู้ลึกซึ้งเท่านี้ เพราะฉะนั้นอย่ารีบด่วนลงความเห็น

๓.ถ่ายทอดพลังงานได้ สายใยแห่งชีวิตนี้ ยังสามารถถ่ายทอดพลังงานได้ตั้งแต่พลังจิต พลังงานไฟฟ้า พลังงานรังสี

สรุป *"สายใยแห่งชีวิตนี้" นี้ ทำงานคล้ายกับสายโทรศัพท์สมัยใหม่ที่เรียกว่า "สายใยแก้ว" เป็นสายใยเล็กๆ จำนวนมากสื่อสารได้ไว และเร็วทั้งชัดซึ่งทำงานด้วยพลังงานไฟฟ้า แต่สายใยแห่งชีวิตนี้วิเศษกว่า ตรงที่ทำงานด้วยพลังงานไฟฟ้าเหมือนกัน แต่ยืดหยุ่นได้ดีกว่ามากมาย คือ ยืดยาวไกลออกไปดังใจปรารถนา เหตุที่เรียกว่า "สายใยแห่งชีวิต" เพราะสายใยแห่งชีวิตทำหน้าที่พิเศษอยู่อย่างหนึ่ง คือ ถ้ากายเนื้อ ยังมีสายใยแห่งชีวิตเชื่อมติดกับกายเนื้อ กายเนื้อก็จะมีชีวิตอยู่ได้ ถ้าสายใยแห่งชีวิตถูกตัดขาดโดยพลังจิต หรือถูกตัดขาดด้วยเหตุอื่นๆ กายเนื้อก็จะต้องตายลงทันที ในมุมกลับกัน ถ้ากายเนื้อแตกสลายลงด้วยเหตุอะไรก็ตาม สายใยแห่งชีวิตก็จะขาดออกจากกายเนื้อทันทีเช่นกัน*

อาการกายทิพย์ออกจากกายเนื้อ

"กายทิพย์" เมื่อเกิดมาแล้ว จะถูกวัตถุธาตุซึ่งเป็นปฏิกูลเข้าปรุงแต่งให้ยึดติดอยู่กับหายเนื้อมานานในชาตินี้ กายทิพย์หลงยึดว่ากายเนื้อ คือ บ้านพักพิงอันถาวรแท้จริง ด้วยอุปทานนี้ ทำให้กายทิพย์สร้างเยื่อใยที่พัวพันกับกายเนื้อมานานแสนนาน กายทิพย์จะไม่ยอมแยกออกห่างไปจากกายเนื้อได้ง่าย เพราะความไม่คุ้นเคยต่อการที่จะได้รับอิสระจากการครอบงำของกายเนื้อ

ต่อมาเมื่อเราฝึกถอดจิตอยู่เสมอ จนชำนาญคล่องแคล่วได้แล้วกายทิพย์เริ่มคุ้นเคยกับการแยกออกห่างจากกายเนื้อ กายทิพย์จึงได้ไว้วางใจว่ากายเนื้อที่เหมือนบ้านนั้นยังไม่ผุพังไป และยังยอมให้อยู่ต่อไป กายทิพย์จึงเริ่มคลายจากการยึดมั่นในกายเนื้อมากขึ้นมากขึ้นในทุกๆ ครั้งที่กายทิพย์แยกออกจากกายเนื้อ

สุดท้ายเมื่อถอดจิดพิจารณาปลงอสุภะ กายทิพย์ก็จะเกิดปัญญาดวงตาเห็นสัจธรรม เข้าใจสภาวะธรรมทั้งปวงว่าทั้งกายทิพย์เนื้อล้วนยืนอยู่บนความไม่แน่นอน ไม่ยั่งยืนจีรังต้องสลายไปในที่สุด กายทิพย์จึงจะคลายจากายยึดมั่นถือมั่น สามารถแยกออกจากกายเนื้อได้นานๆ แม้กายเนื้อแตกดับลง กายทิพย์ที่ฝึกดีแล้วนี้ ก็สามารถประคองจิต ทรงฌานแยกออกจากายเนื้อได้ อย่างมีสติสัมปชัญญะด้วยผลบุญกุศลจิต

ความผูกพันระหว่างกายทิพย์กับกายเนื้อนั้น ลึกซึ้งละเอียดอ่อนมาก เพราะระหว่างที่กายเนื้อยังมีชีวิตอยู่นั้น กายเนื้อที่มีสุขภาพสมบูรณ์จะสร้างพลังงานแรงดึดดูดกายทิพย์ยึดติดไว้ในกายเนื้อจนยากแก่การแยกให้หลุดออกจากกัน เหมือนลูกสูบ (กายทิพย์) อยู่ภายในกระบอกเสื้อสูบ (กายเนื้อ) ที่ไม่เคยชักแยกออกจากกระบอกเสื้อสูบเลย จะมีความหนืดฝืดดึงดูดสูงมาก จนยากแก่การดึงลูกสูบออก ต่อมาเมื่อมีการฝึกกายทิพย์สงบหนึ่ง ฝึกจนกายทิพย์ทรงพลังจึงสามารถเหวี่ยงตัวเองออกจากการดึงแนบสนิทของกายเนื้อ

หรือคนที่ถูกวางยาสลบหรือช๊อตสลบไป ในสถานะการณ์ที่ระบบประสาทของร่างกาย หยุดทำงานชั่วคราวนั้น กายเนื้อก็จะมีพลังงานน้อย ที่จะดึงเหนี่ยวกายทิพย์อยู่ จึงเกิดปรากฏการณ์กายทิพย์แยกออกจากกายเนื้อได้ในภาวะที่มีการวางยาสลบ หรือช๊อตหมดสติ เพราะว่า ขณะนั้นกายทิพย์อยู่ในสภาพถูกปลดเปลื้อง หลุดพ้นจากการดึงเหนี่ยวผูกมัดของพลังงานกายเนื้อ กายทิพย์ จึงได้รับอิสระภาพชั่วแวบหนึ่ง กายทิพยีจึงสามารถหลุดพ้นออกจากกายเนื้อได้ออกมาสัมผัสมิติอีกมิติหนึ่ง คือ โลกวิญญาณ

ตัวอย่างที่อ่านพบการบันทึกมานั้น มีรถชนแล้วสลบไป การผ่าตัดวางยาสลบ เจ็บปวดจากโรคจนแน่นิ่งไปชั่วขณะหนึ่ง ความคิดถึงต่อกันอย่างแน่วแน่แล้วนอนหลับไป กายทิพย์ก็ออกได้เหมือนกัน ความรู้สึกของกายทิพย์ที่แยกฉับพลัน คนที่เกิดอาการกายทิพย์แยกออกฉับพลันเพราะยาสลบ หรือเกิดเพราะเจ็บป่วยหรือจากอุบัติเหตุ ส่วนใหญ่จะมีความรู้สึกดังนี้

เพียงชั่วแวบหนึ่งที่กายทิพยีแยกออกจากกายเนื้อนั้น กายทิพย์เมื่อแยกออกจากกายเนื้อเลย ไม่กังวลใจ จะเป็นสุขอย่างลึกซึ้ง เพราะไม่มีภาระต้องรับผิดชอบตั้งแต่กายเนื้ออันหนักหน่วง ที่ต้องคอยเอาใจใส่ปรนนิบัติ จนถึงภาระครอบครัวญาติมิตร ยิ่งถ้าเคยทำบุญสร้างกุศลมา กุศลจิตจะสร้างให้เกิดความสงบทางใจ และสันติสุขราบรื่นมาก

ยิ่งถ้าคนที่กำลังป่วยเจ็บไข้หนัก กายทิพย์ของหลายๆ คนอยากจะให้กายเนื้อ พักผ่อนตลอดกาล โดยเข้าไปห้ามปรามฉุดแขนของหมอและพยาบาลให้หยุดการปฐมพยาบาลที่กำลังให้ยากระตุ้นหัวใจให้กายเนื้อฟื้น แม้กายทิพย์จะยืนขวางทาง หมอและพยาบาลก็มองไม่เห็น เดินชนผ่านทะลุกายทิพย์คนป่วยไปเหมือนกับไม่ได้ชนกับอะไร คงเดินไปมาตามแนวเดิม ยังคงให้การช่วยเหลือรักษาพยาบาลอย่างเต็มที่ ตามหน้าที่อย่างสุดจิตสุดใจเต็มความสามารถ และแล้วหมอก็ช่วยคนไข้ให้ฟื้นขึ้นมาจนได้ เมื่อกายเนื้อฟื้นขึ้นมา มีสติ มีกำลังอีกครั้งแล้วก็จะดึงดูดเอากายทิพย์กลับเข้าร่างกายเนื้อฉับพลันทันที

การขับเคลื่อนกายทิพย์ให้หลุดออกจากกายเนื้อ

เราได้กล่าวการฝึกถอดจิตถึงตอนที่กายทิพย์ รวมเป็นกลุ่มก้อนเหมือนลูกข่างที่กำลังหมุนไขอยู่ที่กึ่งกลางระหว่างคิ้ว แล้วพิจารณาปฏิบัติต่อดังต่อไปนี้ จุดปวดเสียวตึงที่กึ่งกลางระหว่างคิ้วนี้ มีท่านผู้รู้บันทึกว่า ชื่อ "กาลาเบลลา" ซึ่งเป็นตำแหน่งที่มีอำนาจรุนแรงมากมีพลังงานไฟฟ้าเป็นประจุขั้ว (+) และที่ท้ายทอยตรงก้านสมอง เรียกว่า ต่อม "เมดูลล่า"ตำแหน่งนี้ ซึ่งเป็นก้านสมอง มีลักษณะเป็นรูปปิรามิด เป็นที่ตั้งต้นของเส้นประสาทที่แยกจากการสมอง มีพลังงานไฟฟ้าเป็นประจุขั้ว (-)

๑.อธิฐานจิต

เมื่อรวมจิตเป็นกลุ่มก้อนแล้ว ให้ตั้งจิตอธิฐานในใจว่าขอให้กายทิพย์เคลื่อนออกจากกายเนื้อ บางท่านกายทิพย์อาจจะออก แต่ส่วนใหญ่คนที่ฝึกถอดจิตครั้งแรกจะออกไม่ได้ต่อเมื่อชำนาญแล้ว

๒.เหวี่ยงตัวออก

เมื่ออธิฐานจิตไม่ออกแล้ว ขอให้สมมุติว่า ตัวเองคือกายทิพย์ที่ซ้อนอยู่ในกายเนื้อ แล้วเราพยายามเหวี่ยงตัวเอง ให้ออกจากกายเนื้อแรงเหวี่ยงนี้ก็จะเป็นแรงกระทำตัวหนึ่งให้กายทิพย์แยกออกมาได้

๓. ใช้พลังจิตกระแทกให้ออก

ขณะนั้น ขอให้ท่านรวมจิตใจความนึกคิดตั้งซ้อนขึ้นอีกชั้นหนึ่ง ตั้งไว้ที่ตำแหน่งท้ายทอยตรงต่อมเมดูลล่า รวมแรงใจเป็นหนึ่ง ทำหน้าที่ดีดถีบไปยังกลุ้มก้อนลูกข่างที่ปวดเสียวตึงตรงกึ่งกลางระหว่างคิ้วแรงๆ จุดเสียวตึงนั้น ก็จะถูกดีดอย่างแรงหลุดออกจากกร่างกายเนื้อทันที พุ่งเข้าสู่อวกาศด้วยความเร็วมาก เหมือนกายทิพย์ถูกกระชากออกจากกายเนื้ออย่างรุนแรง ช่วงจังหวัดที่กายทิพย์แยกหลุดจากกายเนื้อนี้ กายเนื้อจะเหมือนกับช็อตสลบหมดสติไปชั่วแวบหนึ่งแล้ว ความรู้สึกก็จะไปปรากฏที่กายทิพย์ เห็นตัวเองกำลังลอยเหาะอยู่บนอากาศ เคลื่อนพุ่งออกไปด้วยความเร็วสูงจนรู้สึกมีลมผ่านเข้าหูอย่างแรง

ที่เกิดการเคลื่อนไหวอย่างแรงนี้ เพราะถูกแรงกระแทกดีดออกกายทิพย์ที่ออกโดยวิธีนี้เป็นครั้งแรก การดีดอย่างรุนแรงส่งผลให้สายใยแห่งชีวิตสั่นสะเทือนมากจนตกใจ ยังพบเห็นรูปอะไรแปลกๆ ความตกใจสร้างความรู้สึกให้กายทิพย์กลัวตาย รีบกระโจนกลับคืนร่างกายเนื้อทันที ทำให้กายเนื้อตื่นจากภวังค์อย่างเร็ว ถ้ามีอาการปวดศีรษะใจสั่น ให้นั่งสมาธิจนใจสงบก่อน

ให้นั่งสมาธิแบบธรรมดา หายใจเข้า "พุท" หายใจออก "โธ" หรือแบบนั่งหลับตานับเลขจาก ๑ ไปถึง ๑๐๐ ก็ได้ นั่งสมาธิจนจิตสงบพักหนึ่ง โดยรู้สึกหัวใจเต้นเป็นปกติเรียบร้อยแล้ว จึงถอนออกจากสมาธิ จะช่วยรักษาสุขภาพทั้งกายเนื้อและกายทิพย์ไม่ให้เสื่อม กายทิพย์หลุดออกจากกายเนื้อครั้งแรกนั้นลำบากมากคราวต่อไปเริ่มคุ้นเคย ก็จะสะสมประสบการณ์ชำนาญยิ่งขึ้น ระหว่างนี้ต้องทำใจสงบอย่ากลัว ปรับสภาพร่างกายจิตใจให้สบายๆ อย่าดิ้นรนตะเกียกตะกายต่อสู้ขัดขืน อันเป็นการเตรียมพร้อมในการฝึกถอดจิตครั้งต่อไป

การถอดกายทิพย์ออกจากกายเนื้อครั้งต่อไป

เมื่อถอดกกายทิพย์สำเร็จเป็นครั้งแรกแล้ว ควรอย่างยิ่งที่จะต้องฝึกเพ่งมองจุดปวดเสียวตึงที่กึ่งกลางระหว่างคิ้ว อย่างต่อเนื่องต่อไป เพื่อให้เกิดกำลังพลังงานในการถอดกายทิพย์อีกครั้งต่อไป ถ้าท่านหยุดฝึก ครั้งต่อไปอาจจะถอดออกไม่ได้ง่ายๆ อย่างที่เคยฝึกถอดได้ ต้องเริ่มต้นฝึกใหม่อีกนานกว่าจะถอดกายทิพย์ได้อีกครั้งหนึ่ง

การถอดกายทิพย์ครั้งต่อๆไป ขอให้ยังคงใช้วิธีอธิษฐานจิต เหวี่ยงตัวกระแทกดีดออกไปตามลำดับ เมื่อฝึกจนชำนาญแล้ว แบบไหนก็ถอดจิตได้ ถอดกายทิพย์ใหม่ๆ ต้องรักษาจิตใจมั่นคงอย่าไปไกล ให้กำหนดจิตอยู่ในห้องนั้น หันมาดูที่กายเนื้อตัวเอง เพื่อจะได้แน่ใจว่าเราถอดกายทิพย์ได้จริง โดยพยายามสร้างความคุ้นเคย ให้กายทิพย์ให้ชินกับการแยกออกจากกายเนื้อ

ซึ่งการถอดกายทิพย์ใหม่ๆ ไม่ควรนานเกิน ๑๕ นาที การฝึกถอดจิตนี้ต้องฝึกแยกกายทิพย์ออกได้ดังใจปรารถนาไว้ และเมื่อฝึกจนชำนาญแล้ว จะไปหาใครไม่ต้องคำนึงถึงสถานที่ ให้คิดถึงบุคคลที่เราจะไปหา ตัวเราก็จะเดินทางได้ไปถึงโดยวิธีใดวิธีหนึ่ง บางครั้งอาจจะพุ่งทะลุตึกรามบ้านช่องและต้นไม้ บางครั้งอาจจะกลัวตัวเองชนแล้วเจ็บ ด้วยความเคยชินทำให้นึกถึงว่าวัตถุเป็นของแข็งผ่านทะลุไม่ได้

ท่านต้องทำความเข้าใจว่า ท่านที่ฝึกกายทิพย์ได้ใหม่ๆนั้น เป็นการเดินทางออกจากกายเนื้อเข้าสู่โลกลี้ลับ จะต้องระมัดระวังอย่างมากอยู่เสมอว่าเราต้องเตรียมกายทิพย์ให้พร้อมที่จะได้รับการสัมผัส จากอิทธิพลในทางน่ากลัวอยู่เสมอ เมื่อท่านถอดกายทิพย์ออกมาได้แล้ว ควรจะให้กายทิพย์อยู่ใกล้กายเนื้อไว้เสมอ เพื่อปลอบใจให้กายทิพย์ทำใจปรับความรู้สึกคุ้นเคย กับสภาวะแวดล้อมใหม่ๆ ไปทีละขั้น จะทำให้ตนเองเกิดความเชื่อมั่นตนเองมากขึ้น จนสามารถรักษาอารมณ์จิตใจอย่างต่อเนื่อง จะได้ไม่ตื่นเต้นง่ายๆ กับสิ่งที่ได้พบเห็น

แม้ว่า ถ้าถอดกายทิพย์ออกแบบดีดถีบ กายทิพย์จะถูกดีดออกไปอย่างแรง ลอยอยู่ในอวกาศ ก็ขอให้อธิฐานจิตให้กายทิพย์กลับมาที่ห้องนอน โดยตั้งสติให้ดีที่จะเหนี่ยวรั้งจิตใจให้ดี ต้องพยายามอย่าคิดอยากจะกลับเข้าร่างกายเนื้อ เพราะความคิดนี้จะสร้างพลังงานดึงดูดกายทิพย์ให้กลับคืนสู่กายเนื้อทันที จนแยกไม่ออกว่าตัวเองฝันไปหรือแยกกายทิพย์ออกได้แล้ว

จากนั้น จึงหัดให้กายทิพย์กลับเข้าร่างกายเนื้อ โดยเพียงแค่คิดเท่านั้น กายทิพย์ก็จะกลับคืนสู่กายเนื้อทันที แล้วโปรดรอสักครู่หนึ่ง รอให้กายทิพย์กับกายเนื้อประสานกันดีแล้ว จึงค่อยๆลืมตาขึ้นมารับรู้สิ่งแวดล้อม ท่านควรจะบันทึกว่า "เข้าออกใช้เวลากี่นาที" แล้วรีบฝึกถอดกายทิพย์อีกในระยะกระชั้นชิดอีกครั้งหนึ่ง และฝึกถอดกายทิพย์ทุกวันด้วย เป็นเวลา ๓๐ วัน เพื่อสร้างความชำนาญในการฝึกถอดจิตว่า วิธีไหนเหมาะสมกับตนเองมากที่สุดแล้ว จงใช้วิธีนั้นสร้างความคุ้นเคยต่อไป

<u>หมายเหตุ</u> *ผู้ฝึกใหม่ๆนั้น วันหนึ่งไม่ควรถอดกายทิพย์ออกเกิน ๕ ครั้ง เพราะจะทำให้กายทิพย์กายเนื้อหมดพลังและเสื่อมง่าย*

<u>สภาวะความรู้สึกของกายเนื้อ</u>

ในระหว่างที่กายทิพย์แยกออกจากกายเนื้อเท่าที่บันทึกได้

จากตัวอย่างมี ๕ จำพวก

*๑.**วูบออก** ยังแบ่งออกได้เป็น ๓ แบบ*

*๑.๑ **ช็อต** ส่วนใหญ่กายเนื้อจะหมดสติทันที ความรู้สึกของกายเนื้อจะดับวูบลง จึงเกิดความรู้สึกขึ้นใหม่อีกครั้งว่ากายทิพย์ออกมายืนอยู่นอนกายเนื้อแล้ว*

*๑.๒ **ฝึกสมาธิแบบธรรมดา** บางท่านเมื่อฝึกสมาธิแบบธรรมดาแล้ว เกิดมีพลังงานร้อนๆจากท้ายทอย วิ่งผ่านสองข้างขมับมาผสมกันที่หน้าผากตรงกึ่งกลางระหว่างคิ้ว รวมเป็นแสงพวยพุ่งออกจากกายเนื้อสู่อวกาศ*

๑.๓ **ฝึกเพ่งกึ่งกลางระหว่างคิ้วดีด**ออก เมื่อเราตั้งจิตเป็นแรงดีดถีบกลุ่มก้อนกายทิพย์ออกนั้น เบื้องต้นจะเกิดความรู้สึกชาเสียวจากปลายเท้าขึ้นมาเรื่อยๆ จนถึงสมองแล้ว ความรู้สึกจะดับวูบลงไปชั่วแวบหนึ่งที่ถูกดีดออกแล้ว จึงเกิดความรู้สึกขึ้นใหม่ว่ากายทิพย์ได้แยกออกมาจากกายเนื้อแล้ว

เมื่อฝึกถอดจิตจนชำนาญแล้ว จะไม่มีอาการเกร็งเสียวอีก แต่จะกลายเป็นความอบอุ่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตไป คือ นึกอยากจะแยกออกก็ถอดกายทิพย์ไปได้ทันทีทุกเมื่อที่ปรับจิตแล้ว โดยท่านต้องปรับรักษาอารมณ์รักษาจิตให้สงบเป็นหนึ่งอยู่ตลอดเวลา

๒.**ออกจากอุโมงค์** บางท่านฝึกแบบถอดจิตหรือฝึกแบบนั่งสมาธิแบบธรรมดา อยู่ๆอาจจะเกิดความรู้สึกเหมือนลมหมุนนำเราดำดิ่งเข้าไปในอุโมงค์ เหมือนดำดิ่งลึกแหวกผ่านโลกที่เงียบสงัด แล้วลอดออกทางปากอุโมงค์อีกด้านหนึ่ง (ซึ่งอุโมงค์ที่จริงคือกายเนื้อ) ในช่วงที่กายทิพย์จะหลุดออกจากปากอุโมงค์นั่น หัวใจอาจจะรู้สึกวูบวาบประเดี๋ยวหนึ่ง ความรู้สึกรับรู้เห็นอาจจะดับวูบไปเหมือน ไฟดับลงชั่วแวบหนึ่งเท่านั้น พอพ้นปากอุโมงค์ จะเกิดมีความรู้สึกอีกครั้งที่กายทิพย์

บางท่านเหมือนนอนอยู่ในความมืด แล้วอยู่ๆ กายเนื้อนั้นเกิดรูโพรงกายทิพย์จึงมุดออกมาจากความมืดนั้น บางท่านรู้สึกว่า ต้องใช้กำลังอย่างสุดจิตสุดใจสุดกำลัง จึงสามารถพุ่งทะลุผ่านกลุ่มควัน จนรู้สึกว่าได้รับการเสียดสีจากบรรยากาศ จนกระทั่งกายทิพย์จะลุกไหม้แดงวาบไปชั่วขณะหนึ่งแล้วความรู้สึกก็ไปปรากฏกับกายทิพย์ได้สติรู้สึกว่าตัวเองได้เดินลอยอยู่ในอวกาศ

๓.**ออกทั้งตัวเหมือนถอดเสื้อ** บางท่านนอนอยู่สบายๆ โดยไม่เคยฝึกสมาธิหรือฝึกถอดจิตมาก่อน อยู่ๆ อาจจะเกิดความเยือกเย็นขึ้นที่หัวใจ พารู้สึกหดหู่เศร้าวังเวง ขนลุกที่ท้ายทอย แผ่ซ่ายไปทั่วร่างกายแล้วกายเป็นความอบอุ่นมีลักษณะสั่นสะเทือนในระดับสูงที่ครอบงำความรู้สึกของกายเนื้อพักหนึ่ง แล้วเกิดปรากฏการณ์สลับซ้ำซ้อน คือ กายเนื้อเห็นกายทิพย์เดิน หรือลอยออกทั้งที่อยู่ในท่านอนค่อยๆ แยกออกจากกายเนื้อ และเมื่อกายทิพย์แยกออกได้แล้ว ความรู้สึกกลับไปอยู่ที่กายทิพย์อีกครั้ง เห็นกายเนื้อนอนแน่นิ่งสงบอยู่บนเตียงนอน

๔.**กลิ้งหรือเหวี่ยงตัวออกมา** ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการฝึกถอดจิตมาแล้ว เมื่อรวมจิตเป็นหนึ่งแล้ว ยังไม่สามารถแยกออกจากกายเนื้อได้ จึงตั้งความนึกคิดให้กายทิพย์กลิ้งหรือเหวี่ยงตัวแยกออกจากกายเนื้อ

๕.อธิษฐานนึกออก *ส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่เคยฝึกถอดจิตได้สำเร็จจนชำนิชำนาญแล้ว ระยะแรกจะยังรู้สึกวูบออกต่อเมื่อฝึกจนได้ขั้นสูงแล้ว จะเห็นกายทิพย์แยกออกจากกายเนื้อแบบค่อยๆ เหลื่อมเลื่อนออกจากกายเนื้อ ได้ทุกเมื่อเรียกว่า รู้เห็นทุกขั้นตอนอย่างละเอียดในกายแยกกายทิพย์ออกจากกายเนื้อ*

การเดินของกายทิพย์

เมื่อฝึกถอดกายทิพย์ได้ใหม่ๆ หัดเคลื่อนไหวในลีลาต่างๆ ที่กายเนื้อเคยทำมา ในท่าทางของมนุษย์ธรรมดา แล้วหัดนึกอยากเป็นเทวดาบ้าง นึกให้ลอยขึ้นสูงลอยขึ้นลงแนวดิ่ง ลอยเหาะไปแนวราบขนานกับพื้นได้ ทั้งในท่ายืนในท่านอนราบเหาะไป ล่องลอยเหินลมอย่างกับว่าว ฝึกใจให้เหาะเร็วช้าได้ดังใจหรืออยากเดินก็ได้ หาความชำนาญทุกรูปแบบ เรียกว่า เดินทางได้ทุกรูบแบบได้ดังใจนึกคิด และอย่าลืมหัดลอยขึ้นให้ติดเพดานเหนือกายเนื้อ แล้วหันมองว่ากายเนื้อได้นอนทอดยาวอยู่กับพื้น

ตามปกติ กายทิพย์จะเดินทางได้อย่างรวดเร็วและราบเรียบ แต่บางครั้งกลับเคลื่อนไหวอย่างรุนแรงเหมือนพายุรุนแรง เป็นพลังมหาศาลพัดพาร่างกายทิพย์ลอยเคว้ง คว้างไปมามีอาการหกคะเมนกลิ้งไปปลิวไปตามเรื่อง ไม่สามารถที่จะต่อสู้ขัดขืน จนกว่าเราจะตั้งสติได้ จึงสามารถบังคับให้ยืนหรือนั่งเคลื่อนไปตามทิศทางที่ตั้งใจ

ระหว่างการเดินทางต้องหัดบังคับใจ ให้มีสติอยู่กับปัจจุบันอยู่เสมอ คอยระวังความคิดให้ดี อย่าได้เผลอตัว เพราะชั่วแวบเดียวที่เราเผลอไปคิดถึงใครการเดินทางจะไหวตัวทันทีในชั่วแวบแห่งเวลาเสี้ยวของวินาทีนั้น กายทิพย์จะเฉออกนอกเส้นทางวิ่งริ่วไปหาบุคคลที่เราคิดถึงทันที หรือเพียงคิดถึงร่างกายเนื้อกายทิพย์ก็จะแวบเข้ากายเนื้อ

<u>ข้อควรระวัง</u>

ระหว่างการฝึกเดินของกายทิพย์นี้ อย่าได้โลดโผนรวดเร็วนัก อันอาจจะทำให้กายทิพย์คุมสติตามไม่ทันกับอารมณ์ที่ได้รับการกระทบเปลี่ยนแปลงรวดเร็วเกินไปจนเราตั้งตัวไม่ติด โดยอย่าอยากรู้อยากเห็นมากเกินไป เพราะความคิดจะเร็วเท่ากับการกระทำ ทั้งนี้ เมื่อคิดเช่นใด กายทิพย์จะทำเช่นนั้นทันที การหาความชำนาญการณ์กว่าจะตั้งมั่นมั่นคงนั้น ต้องค่อยเป็นค่อยไป อย่าได้สังเลสงสัยต้องสร้างความมั่นคงสมบูรณ์ด้วยศรัทธาความเพียร สติ ปัญญา เหตุทั้งนี้เหมือนเราต้องปรับตัวในต่างแดน จนกว่าเราจะคุ้นเคยกับวัฒนธรรมประเพณี เราจึงจะอยู่ได้ตามปกติ