

ความแตกต่างระหว่างฝันกับจินตนาการและถอดจิต

หลายท่าน ชวนนำความฝันมาเป็นบรรทัดฐานเทียบเคียงกับการจินตนาการ ซึ่งใช้ความนึกคิดปรุงแต่งตามอารมณ์ภายในที่กำลังและสัญญาความทรงจำที่ป้อนจากภายนอก เข้ามาทางประสาท ตา หู จมูก ลิ้น กาย

แต่การถอดจิตนั้น หมายถึง ฝึกจิตจนสามารถรวมกายทิพย์จิตวิญญาณพร้อมที่จะแยกออกจากกายเนื้อได้ ทั้งที่กายเนื้อยังมีชีวิตอยู่ เราจึงขอนำข้อมูลมาเปรียบเทียบให้ท่านพิจารณา ดังนี้ คือ

๑) ระยะเวลาที่เกิดเหตุการณ์

- ความฝัน ส่วนใหญ่คนที่ฝันต่อเมื่อได้หลับสนิทไปแล้ว นานประมาณ ๓๐ นาที แล้วจึงฝัน และคนเราฝันได้ทุกครั้งที่นอน
- การจินตนาการ ต้องตื่นอยู่ตลอดเวลาส่วนใหญ่ฝึกได้เร็ว ด้วยเหตุที่ยอมเอาจิตใจความนึกคิดให้คนอื่นจูงน้อมนำไป
- การถอดจิต ต้องใช้เวลามากกว่า จึงจะฝึกจนสามารถถอดจิตได้ ถ้าวัดจิตได้แบบนอนหลับแล้ว ส่วนใหญ่พอนอนหลับได้ ๕ – ๑๐ นาที กายทิพย์ก็จะออกมาปรากฏ เข้าสัมผัสเหตุการณ์จากการฝึกถอดจิตได้ ทุกเวลาทั้งกลางวันและกลางคืน

๒) ข้อมูลที่ได้รับรู้เห็น

- ความฝัน เกิดจากเวทนาความรู้สึกร้อยรัดจากสิ่งของจากเรื่องราวที่ก่อกวนจิตใจ จากอาการกำเริบของความเจ็บป่วยในร่างกาย โดยสัญญาความทรงจำเก่าๆ เป็นตัวปรุงแต่งบำรุงเรื่องให้ปรากฏเป็นภาพ หรือเทพบันดาลเตือนภัยที่จะเกิดขึ้น
- การจินตนาการ เริ่มต้นจะเกิดจากการป้อนข้อมูลผ่านเข้าทางประสาทตา หู เข้าไปเหนี่ยวนำจิตใจผู้ถูกฝึกนั้น ทบทวนนำสัญญาเก่าขึ้นมาประกบเทียบเคียง เสริมสร้างให้ภาพปรากฏขึ้น

หมายเหตุ

เป็นหน้าที่สังเกต คือ ถ้าคนที่ถูกฝึกไม่รู้จักบัวสวรรค์ แม้ผู้สอนจะพยายามพูดอธิบายลักษณะให้ฟังอย่างละเอียด คนถูกสอนก็จะนึกไม่ออก แม้จะให้ดูภาพก่อนแล้วหลับตาฝึกต่อ คนถูกสอนก็อาจจะจำไม่ได้ นึกไม่ออกอีก

- ฝึกถอดจิต เห็นอะไรเล่าอย่างนั้น ไม่ต้องมีข้อมูลเดิมมากอวยปรุงแต่ง

๓) ประสาทสัมผัส

- ความฝัน แม้จะร่วมอยู่ในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แต่มีการจำกัดรับรู้เพียงประสาท ๒ อย่าง คือ ตาได้เห็นรูป หูได้ยินเสียง
- การจินตนาการ มีการสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ส่วนใหญ่อาศัยกายทบทวนสัญญาความทรงจำเก่า ขึ้นมาเทียบเคียงว่า บัดนี้สัมผัสอะไรอยู่มีความรู้สึกอย่างไร
- ฝึกถอดจิต จะมีความรู้สึกที่ กายทิพย์เป็นตัวตนเองอย่างชัดเจนเหมือนกายเนื้อ ประสาทสัมผัสรับรู้ครบทั้งตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

หมายเหตุ

บ่อยครั้งที่ความฝันดำเนินเรื่องไปตามอารมณ์ที่คั่งค้าง ไม่มีความรู้สึกนึกคิดที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะพร้อมที่จะยับยั้งชั่งใจ ส่วนจินตนาการนั้นดำเนินเรื่องตามที่คนสอนผูกไว้ แต่ถอดจิตนั้น ความคิดความอ่านจะประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ที่จะพยายามหาเหตุผลมาสนับสนุนหรือหักล้างค่านิยมของตน ด้วยเหตุผลภายในจิตใจ คือ บุญ – บาป และเหตุผลภายนอกที่สืบเนื่องมาจากกายเนื้อ คือ วัฒนธรรมประเพณี กาลเทศะ ภาวะความเกี่ยวข้องกับระหว่างบุคคลและอื่นๆ เข้าประกอบการพิจารณาตัดสินใจ



สรุปจุดประสงค์ของการฝึกถอดจิต

การฝึกจิตไม่ใช่สิ่งที่สอนด้วยคำพูด จำเป็นต้องเรียนรู้ด้วยตนเองดังนั้น เราขอสรุปจุดประสงค์สิ่งที่ตั้งเป้าหมายไว้ว่าฝึกถอดจิตแล้ว จะได้อนิสงส์ดังนี้

๑. ในเบื้องต้น เป็นแนวทางฝึกสมาธิอีกแบบหนึ่งที่ทำให้จิตใจสงบ โดยฝึกจับที่กึ่งกลางระหว่างคิ้วไว้เป็นตำแหน่งพักใจ

๒. ในเบื้องต้น จะได้รับนิมิตแห่งการเพ่ง สร้างอำนาจพลังจิตใจให้แข็งแกร่งกล้าทรงพลัง

๓. ในเบื้องต้น ได้วิปัสสนาญาณเห็นกายเนื้อเป็นของไม่เที่ยง ต้องผุพังและเน่าเปื่อยไปในที่สุด เห็นวิญญานตัวเองเป็นการยืนยันว่าโลกหน้ามีจริง ละลายกายทิพย์เจาะลึกเข้าไปในจิตวิญญาน ขุดลอกกิเลสในสันดานให้สิ้น เชื่อทำให้ประจักษ์ความจริงอดีตชาติ ปัจจุบันอนาคตเราจึงสามารถลิขิตชะตาชีวิตตัวเองว่า ตายแล้วเราต้องได้ไปสวรรค์ เบื้องปลายจะได้ไม่ต้องมาเกิดอย่างแน่นอน

มิติต่างพิภพ

แต่ก่อนมานานแล้ว ทุกท่านมักจะสกดกันจิตใจตนเอง ให้มีความคิดแคบๆ หลงเชื่อยึดติดอยู่กับการรับรู้ได้เท่านั้น อะไรที่ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัสไม่ได้ แล้วก็ต้องไม่มีจริง ต่อมาเมื่อวิทยาศาสตร์เจริญก้าวหน้าอย่างมากๆ สามารถสร้างเครื่องมือตรวจจับความละเอียดในโลกที่เราอยู่ และจักรวาลที่กว้างไกล ออกไปพบว่า เชื้อโรคตัวเล็กมากจนดูไม่เห็น ประสาทอื่นก็สัมผัสไม่ได้ แต่เมื่อมีการสร้างกล้องจุลทรรศน์ไฟฟ้าขยายเป็นหมื่นเท่า จึงสามารถมองเห็น เชื้อโรคได้อย่างละเอียด

สารเคมี ชนิดต่างๆ สามารถแยกธาตุต่างๆ ให้แตกตัวได้ จรวดส่งยาน อวกาศไปนอกโลกดวงจันทร์ ปัจจุบันนี้ เราท่านจึงทราบแน่ชัดว่าประสาทสัมผัสของเราที่ผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่เป็นอุปกรณ์ของกายเนื้อมนุษย์ ที่มีประสิทธิภาพน้อยและถูกจำกัดอยู่ในวงแคบมากเหลือเกิน ด้วยเหตุนี้ เมื่อเราต้องการเรียนรู้เรื่องกายทิพย์ที่ละเอียดกว่ากายเนื้อมาก เราก็จำเป็นต้องฝึกสมาธิให้กายเนื้อ ด้วยการฝึกสร้างระเบียบวินัยให้กับความคิดที่เคยฟุ้งซ่าน วุ่นวายให้รวมเป็นหนึ่งที่สงบสันติอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างจิตใจให้มั่นคง มีพลังกำลังพลังจิตแข็งแกร่งกล้า มีความอดทนอดกลั้นสูง สามารถขจัด ความฟุ้งซ่านวุ่นวายออกจากความนึกคิดได้ตั้งใจปรารถนา อันเป็นการดูดซึม ประสบการณ์ใหม่ ผ่านกายเนื้อเข้าสู่จิตวิญญาณ จนสามารถก้าวพ้นอุปสรรค การฝึกจิตใจ สร้างความรู้สึกนึกคิดของจิตใจให้มีอารมณ์เต็มตาในความสงบสุข แล้วพัฒนาจิตใจให้ละเอียด สุขุม รวมตัวเป็นหนึ่งเดียวเพื่อในการฝึกถอดจิต เมื่อใช้เวลาฝึกอยู่ระยะหนึ่งแล้ว ท่านก็จะสามารถถอดจิตได้ เมื่อนั้นท่านก็จะ ประจักษ์แจ้งด้วยตัวท่านเองว่า " กายเนื้อนี้ไม่เที่ยง " เป็นเพียงเรือนอาศัยชั่วคราวของกายทิพย์เท่านั้น เมื่อกายเนื้อตายลง กายทิพย์ก็ต้องไปจุติเสวย ภูษาติดตามกรรมที่สร้างไว้ทั้งจากอดีตชาติและจากปัจจุบันชาติ

ถึงสภาวะนี้ จึงเป็นการปลดปล่อยชีวิตและดวงจิตวิญญาณของท่านที่เคย หมกตัวขดอยู่ในที่คับแคบอันมืดมิดให้ลุกโผลงเป็นแสงเรืองรองเข้าสู่ดินแดน อันอิสระเสรีชานรับกับประกายไฟทิพย์ จากธรรมชาติแห่งความดีว่า "ตายแล้ว ไม่ดับสูญ" เป็นประสบการณ์ที่บันทึกถาวรไว้ในจิตใจที่ไม่มีใครสามารถลบล้าง ความเชื่อนี้ได้ เป็นการพัฒนาสภาวะจิตให้สูงพ้นจากความเห็นแก่ตัว เป็นจิต ที่รุ่งโรจน์และสวยงาม เข้าใจอย่างลึกซึ้ง ถึงวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของที่ ได้มาเกิดในโลกนี้ว่า " มาเกิดเพื่อชดใช้กรรมเก่า และสร้างความดีเพื่อ กุศลหนุนเนื่องไปชาติหน้า "

เป็นจุดประสงค์เพื่อการเรียนรู้ชีวิตของตนอย่างแท้จริง เพื่อเป็นการเร่งรัดพัฒนาจิตวิญญาณ บรรลุธรรมขั้นสูงยิ่งขึ้นต่อไปเป็นการสร้างประสบการณ์

การสร้างปรากฏการณ์ใหม่ทางจิตใจ

๑) ความยินดีในอีสุระภาพที่ค้นพบ

- เมื่อเราถอดจิตแล้ว ได้พิสูจน์จนแน่ชัดแล้วว่า เรามีความสามารถถอดจิตวิญญาณแยกออกจากกายเนื้ออย่างน้อยที่สุดทำให้เรานั้นไม่กลัวตาย เนื่องจากช่วงระหว่างถอดจิตอยู่นั้น ก็เหมือนกับความตายซึ่งการตายเป็นสิ่งที่แน่นอนที่ต้องเกิดกับกายเนื้อเรา เราพร้อมแล้วที่จะตาย เมื่อตายลงกายทิพย์เราก็จะสามารถเดินเขิดหน้าชูดอกเป็นสง่าผ่าเผยออกจากกายเนื้อ เพราะเชื่อมั่นว่าด้วยกุศลความดีบารมีที่เราสะสมมา ยังให้เราตายไปแล้วต้องสบาย

แม้ขณะที่เกิดสภาวะการตายกับกายเนื้อเรา เราก็สามารถตายอย่างสงบไม่ต้องตื่นรันทุนทราย อันการฝึกให้รู้จัก " ตายก่อนตาย " เป็นการฝึกให้มีชีวิตอยู่เหนือความตึงตูดของโลกมายา อยู่ด้วยความอีสุระภาพอย่างแท้จริง ไม่ยึดติดข้องอยู่กับโลกสมบัติ และตัวตน สสาร พลังงาน กาลเวลา และอวกาศ เพราะได้รู้ชัดแล้วว่า สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่บุคคล ตัวตนของเรา ไม่ใช่สภาวะอันแท้จริงสรรพสิ่งในสากลจักรวาล ล้วนตั้งอยู่ในสามัญลักษณ์ะเกิดขึ้นตั้งอยู่ขณะหนึ่ง ล้วนต้องดับสลายไป ไม่มีแก่นสารสาระที่ควรแก่การยึดมั่นถือมั่น เมื่อฝึกได้แบบนี้แล้ว จิตใจก็ไม่ต้องมาทุกข์กับความไม่พอดีของสรรพสิ่ง เรารู้สึกพอใจเป็นอย่างยิ่งที่ไม่ถูกความแก่ เจ็บ ตาย ตึงรัดร้อยเหนี่ยวให้เราต้องทุกข์ใจอีก

๒) เกิดสันติภาพภราดรภาพขึ้นในจิตใจ

- ท่านที่สามารถถอดจิตได้แล้ว เมื่อมีการฝึกต่อเนื่องจนกายทิพย์แข็งแกร่งพอที่เข้าสัมผัสโลกวิญญาณอันเป็นโลกทิพย์ ก็จะสามารถรู้ล่วงหน้าถึงเวลาแห่งความตาย และเมื่อตายแล้วไม่ต้องเสียเวลาสำหรับปรับจิตปรับใจที่จะเข้าโลกวิญญาณ ไม่เหมือนกับคนส่วนใหญ่ที่ไม่รู้จักไม่คุ้นเคยกับการเตรียมตัวตายไปสู่โลกทิพย์

อนึ่งเมื่อกายทิพย์เราสามารถสัมผัสโลกวิญญาณ จะเปิดโอกาสให้เราได้ศึกษาเรื่องต่างๆ ในโลกวิญญาณ และเมื่อมีการพบปะกับนักบวชศาสนาต่างๆ แล้ว ก็จะเข้าใจจุดหมายปลายทางของแต่ละศาสนาที่สอนคนให้เป็นคนดี เพียงแต่คำสอนให้ทำความดีนั้น



ต่างระดับกัน ละชั่วทำดี ยึดมั่นในการ
ทำความดี แต่ศาสนาพุทธนั้น สอนการ
ทำความดีว่า เมื่อทำดีแล้ว จนคลาย
ความยึดมั่นถือมั่น เมื่อนั้นจิตเราย่อม
แผ่แผ่สงบเข้าสู่แดนนิพพาน จิตที่
เข้าถึงสภาวะจริงในโลกวิญญาน
อันเป็นโลกทิพย์นี้ ทำให้เราไม่
เบียดเบียนทำร้ายตนเองและหม่มมนุษย์
รวมทั้งไม่แบ่งแยกศาสนา และไม่เอา
ศาสนามาเป็นเครื่องบังหน้าแย่งชิงผล

ประโยชน์เพื่อตนเอง สันติภาพราตร จึงเกิดขึ้นในจิตใจของเรา แผ่กว้าง
ไปถึงมหาชนให้อยู่ร่วมโลกกันอย่างสงบสุขชั่ววันรัตนสูบต่อไป

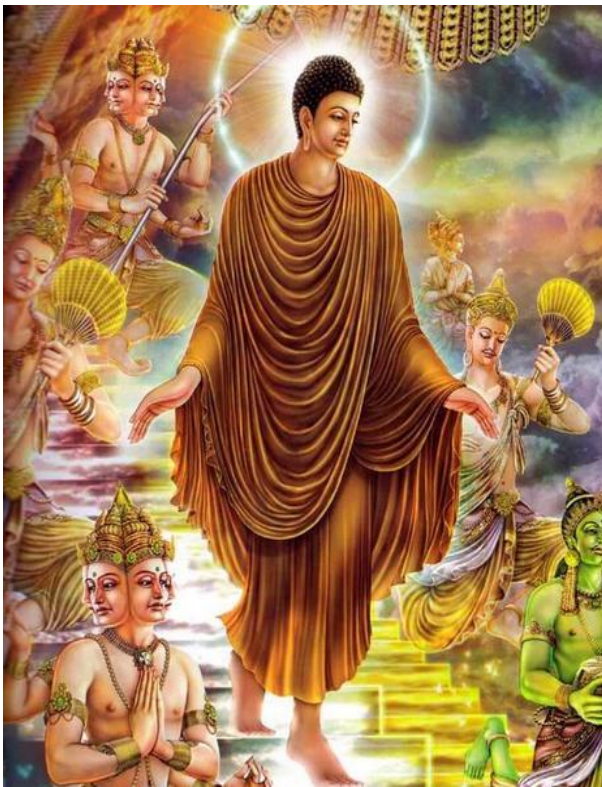
๓) ความปีติปรโมทัยชื่นชมเพิ่มศรัทธา

- ในพุทธศาสนา เมื่อเราอดจิตไปแล้ว จะประจักษ์แจ้งชัดว่า " วิญญานมีจริงภพชาติมีจริง " กรรมดีกรรมชั่วล้วนมีผลต่อการเวียน
ว่ายตายเกิด เราท่านจึงไม่แยแสต่อการเหยยหยันด่ากราดไปเสีย
ทั้งหมดโดยมีเงื่อนไขปะปนอย่างใจแคบตามกรณีกลุ่ม
"ตายแล้วสูญ " เพราะ " ความเชื่อตายแล้วสูญนี้ " เป็นข้าศึกศัตรูอน
บ่อนทำลายความดีในปัจจุบันและอนาคตให้ขาดสูญ และความเชื่อ
ตายแล้วสูญนี้ ยังเป็นสิ่งที่พอกพูนจิตใจให้ทวีความทุกข์ทรมานใน
ทุกภพทุกชาติ

เราท่านเป็นชาวพุทธ เมื่อศึกษาพระธรรมแล้ว ต้องลงมือปฏิบัติ เมื่อฝึกฝน
อบรมเรียนรู้จนประจักษ์ความจริงนี้แล้ว ผลของการลงมือปฏิบัติจนประจักษ์
แจ้งความจริงนี้ เป็นการพินิจพิจารณาไตร่ตรองด้วยเหตุผล เป็นสิ่งเร้าทาง
อารมณ์สร้างแรงบันดาลใจประสานกับความศรัทธาเดิม เป็นการบำรุงให้
ความศรัทธาให้งอกงามยิ่งขึ้น ด้วยเป็นความศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญา
จึงไม่มถายหลงทาง เพราะการศึกษาที่ให้อูรู้ถึงแก่นแท้ของความจริง
เป็นการเพิ่มความศรัทธาที่มั่นคง ที่ไม่มีการเสื่อมคลายอีกแล้ว

ความศรัทธา นี้ จึงเป็นความภักดีอันมั่นคง ต่อศาสนาพุทธ จิตใจเรา อิ่มเอมด้วยปีติแผ่ซ่านที่ต้องการศึกษาเพิ่มเติมเรื่องต่างๆ ที่กล่าวสอนไว้ใน พระพุทธศาสนา อันเป็นสัจธรรมไม่ล้าสมัย และทนต่อการพิสูจน์ ทั้ง อยากรจะชี้แจงให้มหาชนเปิดใจกว้างทำใจให้เป็นกลางเข้ามาศึกษาพุทธให้ มากยิ่งขึ้น เพื่อมนุษยชาติทุกๆท่าน จะได้ตั้งเข็มมุ่งแห่งชีวิต ให้รู้เท่าทัน โลกมายาที่เป็นสภาวะหลอกล่อให้เรายึดติดอยู่กับโลกด้วย

ศาสนาพุทธสอนให้เพ่งพิจารณาที่ตัวเราก่อน ละชั่ว ทำดี ธิเบต ธิเบต บำเพ็ญเพียรฝึกจิตให้แก่กล้า สามารถสลัดสละใจให้อยู่เหนือโลกอัน เป็นฝ่ายวัตถุนิยมให้เร็วที่สุด เมื่อเราบำเพ็ญเพียรจนละจากการยึดมั่น ถือมันแล้ว จิตใจความนึกคิดของเราท่านก็ทรงคุณค่าแห่งความดีที่ อ่อนหวาน นั้นหมายถึงกายทิพย์จิตวิญญาณของท่านได้พัฒนาเจริญ มากขึ้นแล้ว



ภาคขยายวิชาฝึกถอดจิตให้สมบูรณ์

วิชานี้ฝึกถอดจิตเป็นวิชาหนึ่งทีถือได้ว่า เป็นวิชาขั้นสูงที่สามารถฝึกได้ง่ายๆ เพียงแต่ต้องตั้งใจฝึกด้วย

๑. ความศรัทธาเชื่อมั่น

ในด้านอุดมการณ์ที่มีใจอยากฝึก เพื่อหวังลดละกิเลส

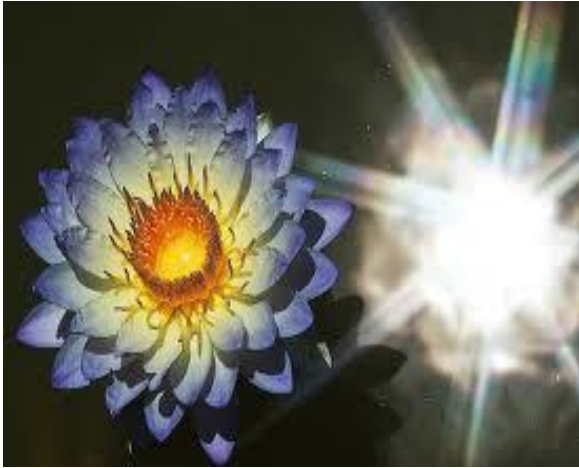
๒. ความขยันหมั่นเพียร

ต้องฝึกต่อเนื่องด้วยหลักการที่ว่า เริ่มต้นฝึกที่น้อยๆแต่ฝึกบ่อยๆ จิตไม่เครียดเหมือนรับประทาน อาหารแต่ละน้อยๆ ด้วย รับประทานบ่อยๆ

เมื่อฝึกนานๆแล้ว ค่อยๆเพิ่มเวลาการฝึกต่อครั้งให้มากขึ้นๆ แต่ก็ยังรักษาอารมณ์ ฝึกน้อยๆแต่ฝึกบ่อยๆ ยามว่างทุกเมื่อทุกเวลาต้องหมั่นฝึกทบทวน

๓. ความอดทนอดกลั้น

เป็นคุณธรรมสำคัญของการตั้งใจทำงานหรือฝึกจิต อดทนได้ของดี ต้องอดทนของดีมีค่าต้องได้มาด้วยความลำบาก



วิธีใหม่สำหรับฝึกเพ่งมองกึ่งกลางระหว่างคิ้ว

บางท่านเมื่อใช้ปลายนิ้วชี้ชี้นิ้วจิ้มเข้าหาดังจุมก ที่อยู่กึ่งกลางระหว่างคิ้วแล้ว แม้จะเกิดจุดปวดเสียวตั้งแล้ว แต่เนื่องด้วยใช้ตาเนื้อบีบรัดจนปวดขมับ

จึงเสนอวิธีใหม่นี้ชี้ชี้ฟ้าสำหรับเพ่งมองหาจุดเสียวตั้ง

ยื่นมือออกไปข้างหน้าเรา กำมือไว้แล้วกางนิ้วชี้ชี้ขึ้นฟ้าหันด้านที่มีเล็บเข้าหาตัวเองในระดับสายตามองแล้วสบายตา ส้มตาจ้องมองเล็บ นิ้วชี้จนจำได้แล้ว หลับตาลง ให้ทบทวนสัญญาความทรงจำเก่าให้เล็บชี้นิ้วปรากฏขึ้นมา ด้วยวิธี หลอกตัวเองให้เห็นภาพเล็บนิ้วชี้ขึ้น ไม่เห็นต้องโกหกบอกว่า " เห็น "

ส้มตาเห็นหลับตาเห็น ทวนไปมาอย่างนี้จนภาพเล็บนิ้วชี้ติดตา เมื่อมองไป สักพักหนึ่งแล้ว ด้วยเหตุที่ภาพเล็บนิ้วชี้ขึ้นนั้นเป็นศูนย์กลาง ให้ดวงตาเราทั้งสองข้างจับภาพเดียวกัน (โดยไม่บีบตาเนื้อ) จ้องมองไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเกิดจุดปวดเสียวตั้งที่กึ่งกลางระหว่างคิ้ว จึงใช้จุดปวดเสียวตั้งนี้เป็นจุดเพ่งมองต่อไป หรือถ้ายังไม่เกิดจุดปวดเสียวตั้ง ก็ฝึกมองภาพเล็บนิ้วชี้ไปเรื่อยๆ เป็นการเพ่ง กลิ่นอีกวิธีหนึ่งที่จะนำไปสู่การถอดจิต

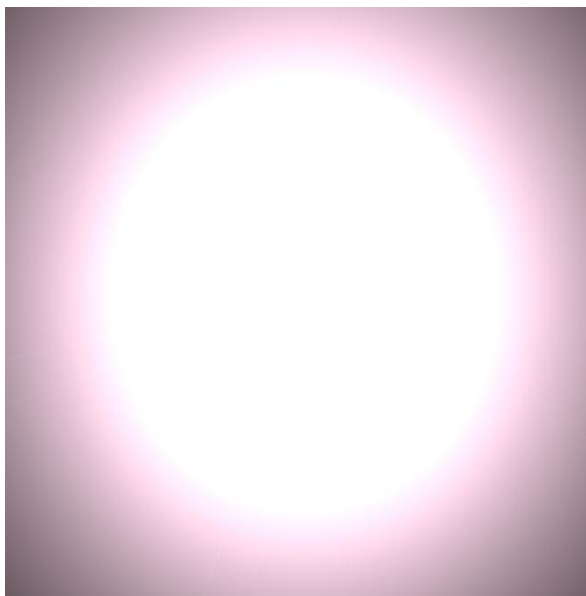
วิธีเพิ่มจุดปวดเสียวตั้งด้วยการมองทวิคูณ

เมื่อพบจุดเสียวตั้งที่กึ่งกลางระหว่างคิ้วแล้ว ก็ต้องมองซ้ำๆ ส่งพลังจิตเข้าไปที่จุดเสียวตั้งนั้น อากาศมองซ้ำๆนี้ ให้ใช้คำว่า " มองทวิคูณ " จ้องมอง เจาะจงเล็งดูเฉพาะจุดจุดเดียว ด้วยพลังจิตรุนแรงส่งพลังพุ่งเข้าเป้าหมายเพิ่มมากขึ้นๆ หลายๆครั้ง หลายเท่าตัวอย่างต่อเนื่อง

วิธีปฏิบัติเพ่งมองทวิคุณ

คือการเพ่งมองส่งพลังจิตเข้าไปที่เป้าหมายนั้นๆ พลังพลังกำลังทางจิต พลังจิตเกิดขึ้นจากการรวบรวมไฟฟ้าในเซลล์ของกายเนื้อเราฝึกหัดควบแน่น เป็นหนึ่ง ยิ่งอัดแน่นมากเท่าไรก็จะก่อเกิดพลังกำลังมากยิ่งขึ้น " พลังจิต " ก็คือพลังงานไฟฟ้ารูปแบบหนึ่งที่ตาเรามองไม่เห็นด้วย ความคิด คือการ กระทำพลัง หมายถึง พลังกำลัง จิต หมายถึง ความนึกคิด

พลังจิต คือ พลังกำลังของความนึกคิดด้วยความนึกคิด คือ การกระทำ นึกคิดสั่งการเช่นไร พลังจิตก็ทำงานตามพลังกำลังของ ความนึกคิดนั้น ด้วยเหตุที่พลังจิตเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น การมองทวิคุณ จึงจำเป็นต้องใช้การสร้างภาพด้วยแสงสว่างเป็นตัวแทนพลังจิตที่ต้องการ สร้างภาพแสงสว่าง ก็เพราะเรายังฝึกจิตไม่ดีพอ จึงต้องสร้างภาพแสง สว่างแทนพลังจิต ต่อเมื่อเราฝึกพลังจิตอย่างน้อยได้ปฐมนานแล้ว เมื่อหลับตาแล้วก็จะเห็นพลังจิตวิ่งเป็นแสงสว่าง



หลับตาลงมองทวิคุณสมมุติสร้างภาพขึ้น ที่ท้ายทอยตรงก้านสมองเรานั้น (ที่อยู่ระหว่างหัวกระดูกที่ต่อกับกระดูกคอ) เป็นฐานที่ตั้งของป็นกล กระบอกหนึ่ง แล้วป็นกลก็ยิงกระสุนทีละนัด โดยยิงนัดต่อดันเรียงเป็นแถว ตรงยาวนัดต่อดันต่อเนื่องพุ่งไปที่จุดเสี้ยวตั้งเป็นแถวยาวที่ไม่มีสิ้นสุด กระสุนที่ปรากฏนี้เป็นดวงแสง ซึ่งดวงแสงนี้ ก็คือ " พลังจิต " เคลื่อนที่ การเคลื่อนที่แบบนี้ เปรียบได้เหมือนกับการดูดให้น้ำหยุดหลังเคลื่อนที่ไป ข้างหน้า วิธีนี้ทำให้พลังจิตมวลสารของกายทิพย์ ถูกดูดอย่างต่อเนื่อง

เคลื่อนที่จากทุกส่วนของร่างกายเนื้อเราขึ้นมาที่ทำยทอย แล้วยิ่งเล็งไปที่จุดปวดเสียวต้งนั้น แสง คือ กระจกสนป็นกลหนึ่งน็ด คือ ยิง ๑ ครั้ง การมองทว้คุณก็คือ " กระจกสน " น็ดต่อน็ดที่ถูกยิงที่ต่อนื่องหลายๆ ครั้งที่เชื่อมเป็นสายยาว (ก็คือการมองหลายๆ ครั้งติดต่อนัน)

การเพ่งมองเป็นลำแสงสายตรง

มองแบบธรรมดาจะเกิดเป็นลำแสงตรงต้งเข้าไป ก็จะมีเกิดสภาวะที่เฉยนิ่งๆ ไม่เกิดความกระตืนหรือลัน จึงจำเป็นที่ขอใหปรับรงความคิดเล็กน้อยจากเส้นตรงเปลี่ยนเป็น (สร้างภาพให้เห็น) หลับดาลงเห็นลำแสงเส้นตรง ถูกตัดให้เป็นท่อนเล็กๆ ก็จะได้เห็นกระจกสนแสงนั้น น็ดต่อน็ดถูกเข้าแถวตรง ยิงเข้าเป้าที่จุดปวดเสียวต้ง (ขอใหฝึกทุกที่เมื่อยามว่างท้ง ลิมตาและหลับตา)

เมื่อยิงพลังจิตที่เป็นกระจกสนลำแสงเข้าไปที่จุดปวดเสียวต้ง เรือยๆ ช้อนๆ กันมากช้นๆ จุดปวดเสียวต้งก็จะปรากฏที่กึ่งกลางระหว่างคิ้ว ตลอดไปท้งกลางวันและกลางคินอยู่ตลอดเวลาเหมือนปวดหนึบๆ อยู่ตรงนั้น จนรู้สึกรำคาญใจยาดกใจ

การฝึกปฏิบัติสมาสมาทุกเวลาทว่าง เป็นการเร่งพัฒนาเสริมสร้างการถอดจิตก้าวหน้าเร็วช้น เป็นการเชื่อมโยงการถอดจิตไม่ขาดช่วง เพราะการขาดช่วงต้อจะทำให้การรวมตัวที่แล้วมานัน เสื่อมถอยลงๆ ต้องเสียเวลาเริ่มต้นใหม่



ฝึกสมาธิเห็นดวงแก้วแล้วมาปรับใช้ถอดจิต

โดยปกติแล้ว เมื่อฝึกสมาธิจิตสงบได้ระดับหนึ่งแล้ว เมื่อมองไปที่กึ่งกลางระหว่างคิ้วนั้น พลังจิตที่เรียบๆกว้างๆนั้น จะรัดตัวย่อแคบเข้ามาหาศูนย์กลางจุดศูนย์กลางข่างหน้า กลายเป็นดวงวงกลมเล็กๆ หรือที่เรียกว่าดวงแก้ว



วิธีที่ ๑ ถ้าจะฝึกอุปமானก็นำดวงแก้วมาจับเป็นนิมิตเครื่องหมายยึดทางใจที่จะส่งพลังจิตเข้าไปจับเพื่อเพิ่มขั้นอุปமான

วิธีที่ ๒ ไม่สนใจดวงวงกลมนั้นปล่อยให้ผ่านไป เพราะเจตจำนงค์ขณะนี้กำลังฝึกถอดจิต

ดังนั้นแม่เราจะรับรู้ดวงแก้วที่เกิดปรากฏขึ้น แต่เราต้องตั้งใจปล่อยวางลงไปไม่ใส่ใจดวงแก้วนั้น และเมื่อเราต้องเพ่งมองกึ่งกลางระหว่างคิ้วระยะหนึ่งแล้วก็จะเกิดจุดปวดเสียวตึงที่กึ่งกลางหน้าผากอีกครั้ง เราก็ต้องจ้องมองเพ่งจุดเสียวตึงที่กึ่งกลางระหว่างคิ้วต่อไป

วิธีการรักษาอาการเสียวซ่าสั่นสะเทือนแผ่ไปทั่วกายเนื้อ

จากการฝึกถอดจิต ด้วยการเพ่งมองกึ่งกลางระหว่างคิ้วที่จุดปวดเสียวตึงอย่างต่อเนื่อง (อาจจะแรงฝึกจนเครียด) บางท่านอาจจะเกิดอาการเสียวแปล็บๆ ทวียิ่งขึ้นเรื่อยๆ จนรู้สึกว่ซ่าสั่นสะเทือนแผ่ไปทั่วกายเนื้อ ถึงแม้ว่าจะพยายามทำไม่ตกใจแล้วก็ตาม แต่ก็ยังมีอาการเสียวซ่าสั่นสะท้านถึงกลับครั้นเนื้อครั้นตัว จนเกิดความหวั่นไหวต่อจิตใจ เกิดความกลัวมากไม่กล้าฝึกต่อ

๑. เบื้องต้นหยุดการฝึกถอดจิตทันที ไม่ต้องกลัว

๒. ถ้ามีอาการไข้ขึ้นให้รับประทานยาลดไข้ ๒ เม็ด

๓. เหตุที่เกิดอาการนี้ เพราะมวลสารของกายทิพย์ ปกติจะแฝงแนบกับเซลล์กายเนื้อ แต่เมื่อถูกกระตุ้นเขย่ากระแทกสั่นสะเทือนจนมวลสารกายทิพย์เคลื่อนที่เคลื่อนย้ายจากทุกส่วนของกายเนื้อ ลอยขึ้นมารวมที่จุดกึ่งกลางระหว่างคิ้วจากการเคลื่อนที่ย้ายมวลสารกายทิพย์ เป็นอาการผิดปกติผู้ฝึกหลายคนก็ไม่เกิดอะไรขึ้น บางคนเท่านั้นที่รู้สึกธาตุแปรปรวนกระสับกระส่ายรู้สึกเป็นไข้

ตัวอย่างเกิดอาการเสียวสะท้านของกายเนื้อระหว่างฝึกถอดจิต

๑. เมื่อเราเพ่งมองไปที่กึ่งกลางระหว่างคิ้วแล้ว จนเกิดอาการหนึ่ง คือ คล้ายกับหัวใจเต้นแรงมากจะหลุดออกมารวมทั้งบางที่มีอาการขนลุกชูชันตามลำดับ

๒. เมื่อฝึกเพ่งมองไปที่กึ่งกลางระหว่างคิ้วระยะหนึ่งแล้ว เหมือนในตัวยกเนื้อเรามีอุณหภูมิ เคลื่อนไหวยิบๆยับๆที่กำลังลอยตัวสู่เบื้องบน จนรู้สึกที่กายเนื้อว่า อุณหภูมินั้นเบามากละเอียดมากเกือบเป็นประกายอากาศกำลังลอยขึ้นบน และแล้วก็ละลายหายไป

๓. นั่งฝึกเพ่งมองไปที่กึ่งกลางระหว่างคิ้วแล้ว เหมือนมีอะไรเป็นตุ่มๆก้อนๆเดินไปตามตามหลอดเลือด และเส้นเอ็นทั่วร่างและรู้สึกเหมือนมีกระแสไฟฟ้าวิ่งไปตามแขนขา รู้สึกได้เหมือนกับกายเนื้อกำลังแตกดับแปดๆ

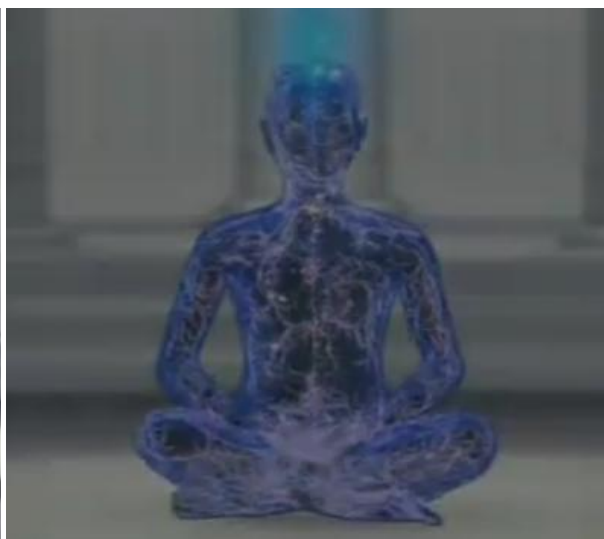
๔. บางครั้งรู้สึกเหมือนมีกระแสไฟฟ้าอุ่นๆ ไหลไปตามตามแขนขา ไหลวนไปทั่วร่างกายจนรู้สึกว้ายกายเนื้อเรานั้น เริ่มจะร้อนเหมือนมีไขจริง

ตัวอย่างประสบการณ์ของผู้เขียน

ประสบการณ์แรก

เหมือนตัวเองอยู่ในถ้ำบ้างในถ้ำน้ำสมธาธิบ้าง บางครั้งก็นิมิตเหมือนกับตัวเองได้ไปที่เหมือนวัด หรือถ้ำสถานปฏิบัติธรรมแล้วไหว้พระพุทธรูป อยู่ดีก็นั่งสมาธิในท่าขัดสมาธิ มีพลังงานคลื่นลูกใหญ่ มาครอบคลุมตัวเอง ขยับตัวไม่ได้ ตัวเองเคลื่อนที่หมุนเป็นลูกข่าง เป็นลักษณะวงกลม ในนิมิต

ก็ไม่รู้ว่าที่เกิดขึ้น เพราะอะไรกันแน่ แต่จัดรู้ตัวเองว่ามีพลังงานควบคุมอยู่ หลังจากนั้น ก็เห็นมีพระภิกษุสงฆ์ท่านเดินมาหา และเขียนด้วยหว่ายอาคม ชักพักท่านก็นำน้ำมนต์มาให้เราดื่ม แล้วถามว่าเป็นอย่างไรบ้าง ชักพักข้าพเจ้าก็หายจากพลังงานควบคุมนั้น แล้วข้าพเจ้าก็สะดุ้งตื่น จากนิมิตนั้น



ประสบการณ์ครั้งที่สอง

ข้าพเจ้านั่งสมาธิ จนเห็นนิมิตได้ไปสัมผัสเหมือนไปไหว้พระพุทธรูปและทำบุญ
ในวัดแห่งนั้น ต่อมาพระภิกษุสงฆ์รูปหนึ่ง ท่านมีอายุชราภาพมากแล้ว บอกให้ข้าพเจ้าไป
กราบไหว้พระภิกษุรูปหนึ่ง ในวัดนี้ที่อยู่ในโบสถ์ถัดไป ข้าพเจ้าเดินตามท่านไปเพื่อไปกราบ
สักการะพระภิกษุรูปนั้น

ในนิมิตเห็นพระภิกษุรูปนั้นท่านงดงามมาก ดูเหมือนทรงเนื้อนาบุญ ดูจากภายนอก
อายุท่านก็ไม่มากนัก แต่ดูข้างงดงามน่าเลื่อมในเสียจริง ควรค่าแก่การกราบไหว้สักการะท่าน
ข้าพเจ้าจึงเกิดความเลื่อมใสก้มลงกราบท่าน

ในจิตของข้าพเจ้าพึงนึกได้ ถ้าเราได้นั่งสมาธิกับผู้เป็นเนื้อนาบุญ จะช่วยส่งเสริมบารมี
ตามท่าน การปฏิบัติสมาธิของเราคงจะดีขึ้น ในนิมิตข้าพเจ้านั่งหลับตาและนั่งทำสมาธิต่อหน้า
ท่าน ต่อมาอยู่ดีๆ ข้าพเจ้าก็รู้สึกได้เหมือนมีพลังงานเคลื่อนลูกใหญ่เหมือนพลังงานไฟฟ้า
เคลื่อนที่ลงมาสู่ร่างกายของข้าพเจ้า ข้าพเจ้ามีความรู้สึกกระแสไฟฟ้าอะไรบางอย่างวิ่ง
ทั่วร่างกาย แต่ข้าพเจ้าขยับตัวไม่ได้ สัมตาก็ไม่ขึ้น แต่จิตก็ยังรับรู้อยู่ ในจิตของข้าพเจ้า
บอกว่า ข้าพเจ้าไม่ไหวแล้วที่จะรับพลังงานนั้น

ชั้กพักข้าพเจ้า เหมือนมีความรู้สึกเหมือนมีใครวางมือเหนือศีรษะของข้าพเจ้า
และถ่ายพลังงานจากศีรษะของข้าพเจ้า ส่งผ่านบริเวณข้างสันจมูกข้างแก้มทั้งสองไหล
ผ่านลงด้านล่างของร่างกายข้าพเจ้า หลังจากนั้นข้าพเจ้าจึงรู้สึกดีขึ้น แล้วก็สะดุ้งออก
จากสมาธิ ความรู้สึกนั้นยังอยู่เสมือนจริงมาก



วิธีฝึกลมปราณรักษาอาการเสียวซ่าบนสะเทือนแผ่ไปทั่วกายเนื้อ

ก่อนอื่นต้องสร้างความเชื่อมั่นในตนเองว่า " เราจะต้องหายจากไข้ " ปรับจิตใจให้สงบ ตั้งมั่นด้วยการถอนหายใจลึกๆ ซ้ำ ๆ สบายๆ ไม่มีเสียงดัง คือ หายใจลึกๆ แต่ไม่กระทบแก้มเกิดเสียงดัง

ฝึกจิตผูกใจ กับลมหายใจ เราที่เข้ามากระทบปลายจมูกเรา (โดยสมมติว่า ช่วงที่กำลังเดิน กองลมนี้เหมือนกับเราหายใจเข้ามาแล้วกลับหายใจชั่ววูตใจ ซึ่งเป็นระยะเดินลมปราณ) สร้างภาพเห็นกองลมเป็นกลุ่มควันสีขาวๆ เข้ามาทางจมูกผ่านเข้ามาทางรูจมูก แล้วคิดว่า ค่อยๆ ผลักดันน้ำส่งลมหายใจที่ดูดเข้ามานั้นให้ต่ำลงๆ ผ่านคอหอย ผ่านกึ่งกลางอกระหว่าง ห้วงมผ่านสะดือ คือ ผ่านกระเพาะปัสสาวะ ผ่านรุตวารหนัก ให้ขมึบกันที่รุตวารหนักขึ้นมา เห็นกองลมกระโดดข้ามรุตวารหนัก แล้วไหลขึ้นไปทีกระดุกกันกบปลายสุดของกระดุกสันหลัง แล้วกองลมก็เดินขึ้นเบื้องบนตามกระดุกสันหลังขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงท้ายทอยขึ้นไปอีกถึง กลางกระหม่อมลงสู่กึ่งกลางระหว่างคิ้วลงสู่จุดลันไก่อภายในของช่องปากอยู่ติดเพดานปากแล้ว

ปล่อยลมออกที่รูจมูก หมายถึง ครบ ๑ รอบของการหายใจ แล้วก็เริ่มหายใจเข้ามาใหม่เป็นการ เริ่มต้นเดินลมปราณกองลมอีกครั้ง ฝึกอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกสบายกายสบายใจแล้วก็ หยุดฝึกได้ เป็นการเสร็จสิ้นการรักษา ถ้ารู้สึกว่าไม่สบายมีอาการอย่างนี้อีก ก็ฝึกรักษาอีก หลังจากรักษาอาการดีแล้ว หยุดพักผ่อนทั้งกายและใจ ๗ วัน

วิธีการรักษาแบบนี้ คือ การฝึกลมปราณ ซึ่งเป็นการประสานเชื่อมโยงลมปราณที่แตกซ่าน ให้ควบแน่นกลับมาเป็นหนึ่งอีกครั้ง ถ้าอยากฝึกถอดจิตด้วยการมองกึ่งกลางระหว่างคิ้วอีก เฟ่งในจุดปวดเสียวตึงที่กึ่งกลางระหว่างคิ้วก็ฝึกต่อไปได้ ทำใจกลางๆ เรียบๆ ฝึกต่อเนื่อง แบบไม่เครียด แล้วค่อยฝึกจนสำเร็จเทอญๆ

แก้อาการข้างเคียงกับการปฏิบัติธรรม

๑. **ฝึกเฟ่งรูปมานอย่างหลงฤทธิ์** เมื่อฝึกเฟ่งดวงแก้วแล้ว ใต้ไปสู่การได้รูปมาน ระหว่างฝึก มีโอกาสได้ฤทธิ์เดชต่างๆ ขอให้อย่าหลงติดกับผลพลอยได้เหล่านี้ ขอให้รู้แล้วปล่อยวาง จะไม่มีภัย

๒. **ฝึกสติสัมปชัญญะ เพื่อรู้เท่าทันปัจจุบัน** เมื่อฝึกไปแล้ว จะเป็นบุคคลรู้เท่าทันปัจจุบัน ดีขึ้นมาก ทำอะไรก็ทบทวนพิจารณาด้วยเหตุผลแล้วจึงทำ เป็นคนรู้ดีรู้ชั่ว แต่ฝึกมากๆ เข้า กลับกลายเป็นคนย้ำคิดย้ำทำทำอะไรไม่เชื่อมั่นในความคิดตัวเอง สงสัยแล้วสงสัยอีก ไม่กล้าลงมือทำ

วิธีแก้ ให้คิดทบทวนไปมา ๓ ครั้งก็พอ แล้วตัดสินใจได้ลงมือทำ ผิดถูกผลออกมาเช่น ใดค่อยไปแก้ไขข้างหน้า ก็จะช่วยแก้อาการย้ำคิดย้ำทำได้ ทำอะไรใจเย็นๆ ค่อยๆ คิด คิดแล้วทำ

๓. **ฝึกพิจารณาปลงอสุภะแล้วเบื่อโลก** หลักการพิจารณาปลงอสุภะนี้ คือ มองเห็นความไม่เที่ยงของร่างกายเนื้อ ที่ต้องตายผุพังเน่าเปื่อย อย่าท้อแท้เบื่อหน่ายอยากตาย ต้องทำใจ เป็นกลางว่าเรายังไม่หมดกรรม ยังต้องสร้างบุญอีกมากมายที่รอเราทำการมีชีวิตอยู่ที่ต้องครอง ร่างกายเนื้อสังขารนี้ จึงเป็นเรื่องธรรมดาของการเกิดเป็นมนุษย์ที่ยังต้องเสวยวิบากอยู่ ต้องมีชีวิตอยู่ ความมีชีวิตอยู่ก็ไม่ใช่เป็นทุกข์ การผุพังเน่าเปื่อยไม่ยั่งยืนก็เป็นธรรมดาของสังขาร ความต้องสลายไปก็เป็นปกติของสามัญลักษณะที่ไม่ยั่งยืน เมื่อฝึกทำใจเป็นกลางมองการ เปลี่ยนแปลงของสภาวะธรรม ทำให้การปฏิบัติธรรมมีแต่ประโยชน์ ไม่เกิดโทษจากการปฏิบัติ ธรรมอย่างแน่นอน

