

## การฝึกสมาธิแบบ เกศา โลมาฯ

### ตกลงความหมายของการฝึกสมาธิ ก่อนการฝึก

ก่อนเริ่มการฝึก ขอทำความเข้าใจในความหมายของการฝึกสมาธิ ให้เรามีความเข้าใจที่ตรงกันก่อน เพื่อป้องกันความเข้าใจไปคนละทางกัน ในภายหลัง ด้วยเป็นเพราะ การฝึกของข้า ที่ปรากฏในบันทึกนี้ เริ่มแรกฝึก จะแตกต่างจากครูบาอาจารย์ต่างๆในปัจจุบัน ที่สอนกันอยู่ แทบจะเรียกได้ว่าตรงกันข้าม แต่ท้ายสุดก็จะไปลงรอยที่เดียวกัน

การฝึกสมาธิ หมายถึงการฝึกจิต ให้ทรงอยู่ใน สติ และสัมปชัญญะ เสมอกัน เพื่อทำงาน(อย่างใดอย่างหนึ่ง) ให้สำเร็จ

**สัมมาสมาธิ** หมายถึง การฝึกจิตให้ทำงาน และยังให้เกิดผลสำเร็จ ตามที่ใจปรารถนา ด้วยความไม่ประมาท โดยผลสำเร็จนั้นต้องไม่นำมาซึ่งความทุกข์ ในทุกแง่มุม ทั้งในปัจจุบันและอนาคต(รวมถึงข้ามภพชาติด้วย) หากผลการกระทำใด ก่อให้เกิดทุกข์ การกระทำนั้นๆจะถือเป็น มิจจาสมาธิ, มิจจาทิฐิ, มิจจาคาริ ฯลฯ (ตรงข้ามกับ มรรคแปด) ทั้งสิ้น

การฝึกจิตต้องฝึกให้ สติ และสัมปชัญญะ ทรงตัวเสมอ สติหมายถึงความรู้ตัว สัมปชัญญะหมายถึงความรู้ในกาละ รู้ความควรไม่ควร รู้ผิดรู้ชอบในการกระทำฯลฯ พิจารณา ความหมายในคำทั้งสองให้ดี จะเข้าใจถึงความแตกต่าง ผู้วิกลจริต ไม่ได้หมายถึง เขาไม่มีสติรู้ตัว เขารู้ทุกอย่างที่เขาทำ แต่เขาไม่มีสัมปชัญญะ ในการควบคุมจิตให้ทำในสิ่งที่ควร ไม่รู้กาละ(หมายถึงสัญญาที่นำมาประกอบกับเวทนาในปัจจุบัน ไม่เข้ากันหรือไม่เหมาะสมแก่กัน) ไม่สามารถ ดำรงคำให้จิตรับรู้และตอบสนอง เหตุการณ์ต่างๆตามลำดับของเวทนาได้

ในทุกสำนัก การฝึกสมาธิหมายถึงการฝึกจิต ให้ทรงสตินิ่งอยู่ในสมาธิ แต่ละคำว่าสัมปชัญญะไว้ ในฐานะที่เข้าใจ ทำให้ผู้ฝึก เข้าใจตรงกันว่า การฝึกสมาธิ คือการฝึกให้จิตหยุดนิ่ง ไม่นึก ไม่คิด ไม่ฯลฯ ความจริงแล้ว การฝึกที่ถูกต้องคือ ทรงสตินิ่ง แต่สัมปชัญญะต้องเลื่อนไหลไปกับการรับรู้ ตรงนี้อาจยากที่จะเข้าใจ ขอให้พิจารณาตัวอย่างนี้ (สติและสัมปชัญญะนิ่งบนการเลื่อนไหล)

เวลาเราอ่านหนังสือ จะให้รู้เรื่อง เราต้องมีสมาธิ เราต้องมีสติ จรดจ่ออยู่ที่ตัวอักษร ตั้งแต่ตัวอักษรตัวแรกจนจบประโยค เราจึงรู้ความหมาย ซึ่งอธิบายได้ว่า นี่คือนิ่งบนตัวอักษร และจิตที่นิ่งนั้น เคลื่อนที่ไปตามตัวอักษร ตั้งแต่อักษรแรกจนอักษรสุดท้าย และสัมปชัญญะที่เกาะนิ่งไปกับจิต ก็จะรับรู้ความหมายในข้อความนั้นๆ หรือ ถ้าพูดในลักษณะของวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ นี่คือนิ่งบนความเร็วสัมพัทธ์ของไอส์ไตล์ หรือถ้าพูดในภาษาธรรมนี่คือความหมายของ “สายน้ำไหลนิ่ง” (ข้อสรุปของหลวง พ่อฯ) นั่นเอง

จากความหมายนี้ การฝึกสมาธิที่ถูกต้องก็คือ การฝึกจิตให้ให้มีสตินิ่งบนงานที่กำหนด และเลื่อนไหลไปบนงานนั้นโดยมีสัมปชัญญะกำหนดรู้ ความเป็นไปในงาน บนการเลื่อนไหลนั้นๆ (ลักษณะนี้จะเป็นฐานของการฝึก วิปัสสนา ระดับสูง)

ดังนั้น การฝึกสมาธิในสายพุทธที่สมบูรณ์จะมีอยู่ 3 ลักษณะคือ

1. นิ่งในนิ่ง (สมณะกรรมฐาน-การเดินฌาน)
2. นิ่งบนความเคลื่อนไหว (การเดินพลัง(ปราณ)-จิตเกาะนิ่งบนความเคลื่อนไหว  
ในประเทศไทยเรา ส่วนนี้จะขาดหายไป)
3. เคลื่อนไหวในความนิ่ง (วิปัสณากรรมฐาน-จิตเคลื่อนไหวพิจารณาธรรมในความนิ่ง(ฌาน))

## เริ่มการฝึก

นั่งในท่าที่สบายที่สุด ฝ่ามือวางไว้บริเวณหน้าคอกหรือหน้าท้อง(ไม่เกี่ยงลักษณะการวาง) แล้วกำหนดใจรับรู้ความรู้สึก (เวทนา) และให้เคลื่อนไหวไปบนคำภานา เกศา โลมาฯ นขา ทันตา ตะโจ และให้สัมผัสขณะ กำหนดรู้ความเป็นไปบนการเคลื่อนไหวนั้น (เพื่อกำหนดรู้ ห้ามนำสัญญามาเกี่ยวข้อง)

1. ภวนาคำแรก “เกศา” กำหนดความรู้สึกทั้งหมด ไปที่ เกศา คือเส้นผม ประคองความรู้สึกทั้งหมด ไปที่เส้นผมตั้งแต่โคนเส้นผมไปถึงปลายผม ในความรู้สึกนี้อาจเพิ่มความรู้สึกว่าเส้นผมทุกเส้นชี้ขึ้นตั้งฉากกับหนังศีรษะ เมื่อทำได้ความรู้สึกโดยรวม จะรู้สึกเหมือนครอบแก้วทรงกลม ครอบศีรษะของเราอยู่ และความรู้สึกนี้อยู่ภายนอกศีรษะ
2. ภวนาคำที่สอง “โลมา” กำหนดความรู้สึกทั้งหมด ไหลเลื่อนจากศีรษะ มาตามลำตัว กำหนดรู้ทั้งหมดไปตามเส้นขน ที่อยู่ตามผิวหนัง และรู้สึกเหมือนว่าเส้นขนทุกเส้นตั้งชัน ตั้งฉากกับผิวหนัง เมื่อทำได้ความรู้สึกโดยรวมจะเหมือนกับครอบแก้วทรงกลมรูปไข่ ครอบร่างกายทั้งหมดไว้ และถ้าขยายความรู้สึกให้กว้างออกไปอีก ความรู้สึกของทรงกลมรูปไข่ จะกลายเป็นทรงกลมของลูกบอล ครอบร่างกายไว้ (ยังให้ทรงความรู้สึกส่วนหนึ่งไว้ที่ เกศาด้วย อย่าให้เลื่อนหายไป)
3. ภวนาคำที่สาม “นขา” กำหนดความรู้สึกไปที่เล็บ (มือที่วางอยู่หน้าคอก) ให้ความรู้สึกรอบกายที่เกิดจากคำภานา โลมาฯ เลื่อนไหล ไปที่ปลายเล็บที่วางบนหน้าคอก ความรู้สึก จะคล้ายกับว่า สิ่งที่อยู่รอบตัว ถูกคูดบีบอัดเข้ามาเป็นจุดเดียวตรงบริเวณหน้าท้องน้อยใกล้หัวเข่า (ยังทรงความรู้สึกส่วนหนึ่ง คงไว้ที่เกศา และ โลมาฯ ด้วย)
4. ภวนาคำที่สี่ “ทันตา” ซึ่งหมายถึงพื้น ให้ขบพื้นล่าง พื้นบน เข้าด้วยกันเบาๆ ลื่นคุณเบาๆไว้ที่ฐานพื้นหน้า ด้านบน กำหนดความรู้สึกไปที่พื้นกรามที่ขบกันอยู่ และกำหนดหาจุดที่เป็นศูนย์กลางของพื้นดังกล่าว (ตำแหน่งจะอยู่ประมาณในลำคอ ตรงจุดกึ่งน้ำลายหรือจุดเปล่งเสียง) กำหนดจิตไปที่จุด ทันตา และให้ความรู้สึกที่อยู่บริเวณหน้าท้องน้อย ที่เกิดจากคำภานา นขา เลื่อนไหลเข้าในลำตัวและมุ่งสู่จุด ทันตา และให้ความรู้สึกทะลุ เลยเข้าไปจนถึงกลางกระหม่อม (ภายในศีรษะ) และยังคงทรงความรู้สึกต่างๆของ เกศา โลมาฯ นขา เอาไว้

5. ภาวนาคำที่ห้า “ตะโจ” คำนี้หมายถึง ผิวหนึ่ง ให้เรากำหนดรูปร่างกายภายใต้ผิวหนึ่งทั้งหมด ในสภาพรวมๆ (เนื้อ เลือด กระดูก อวัยวะภายในทั้งหมด ฯลฯ) กำหนดให้ความรู้สึกที่ไปออกันอยู่ที่ตำแหน่ง ทันตา ค่อยๆเลื่อนไหลจากกลางกระหม่อม ไหลลงมาผ่านลำคอ ช่องอก ช่องท้อง จนไปถึงปลายกระดูกก้นกบ และกำหนดความรู้สึกให้เลกลงไป มากที่สุดเท่าที่จะกำหนดได้ (ยังทรงความรู้สึกทรงๆ ของ เกศา โลมา นขา ทันตา เอาไว้)
6. เริ่มภาวนาคำที่หนึ่งใหม่ “เกศา” คือความรู้สึกที่จุ่มดิ่งอยู่ที่ก้นกบ ผ่านร่างกายเราทั้งหมด (ย้อนความรู้สึกตอนที่ภาวนาคำว่า ตะโจ ) ขึ้นมาที่ตำแหน่ง เกศา ความรู้สึกจะผ่านกระดูกก้นกบ ผ่านช่องท้อง ผ่านช่องอก ผ่านลำคอ (จุดทันตา) เลยเข้าไปในช่องกะโหลกศีรษะ ผ่านทะเลดู กลางกระหม่อมขึ้นไปแล้วแผ่ออกคลุมศีรษะ ตามความรู้สึกของคำภาวนาว่า เกศา
7. เริ่มภาวนาคำที่สองใหม่ “โลมา” ฯลฯ
8. เริ่มภาวนาคำที่ สาม สี่ ห้า และเริ่มคำภาวนาที่หนึ่ง สอง สาม ฯลฯ
9. ให้อยู่ติดการฝึกที่คำภาวนาว่า “ ตะโจ “ และหยุดนิ่งอยู่ในภาวนานี้ (จนอิมใจ) ขยายความรู้สึก กำหนดรู้อบตัว บน-ล่าง, ซ้าย-ขวา, หน้า-หลัง และจุดศูนย์กลาง รู้พร้อมแล้วจึงลุกขึ้น

ให้จิตเกาะอยู่กับคำภาวนานี้ ให้ความรู้สึก (เวทนา) และการรับรู้ เลื่อนไหลไปกับตำแหน่งต่างๆ ดังกล่าว และ**วางบทศึกษา** รับรู้อาการหรือความรู้สึกต่างๆ(เวทนา) ที่เกิดจากการเลื่อนไหลนั้น ให้พยายามเท่าที่จะทำได้ เพื่อรับรู้แต่เวทนา (ความรู้สึก) โดยไม่นำสัญญา (จำได้ หมายรู้ ฯลฯ) เข้ามาประกอบกับการรับรู้ นั้น เมื่อจะเลิกฝึกให้กำหนดใจ ไปเกาะนิ่งบนฐานของใจที่ใดที่หนึ่ง สักพัก ก่อนเลิกฝึก (แนะนำ จุดตะโจ, จุดศูนย์กลางกาย, หรือจุด นขา) และให้คงความรู้สึก ณ จุดนั้นๆ ตลอดเวลา ทั้งลืมตาหลับตา ทั้งหลับและตื่น

บันทึก ณ วันที่ 10 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2543

ข้า สุวินันท์ ผู้บันทึก

### หมายเหตุ

1. หลังจากฝึกภาวนา เกศา โลมา ฯลฯ ได้ระยะหนึ่งแล้ว ความรู้สึกโดยรวม จะรับรู้ถึงพลังปกคลุมรอบตัว ลักษณะเหมือนผล แอปเปิ้ล มีแกนกลางเป็นตัวเราเอง และผลแอปเปิ้ล(หรือพลัง)จะปกคลุมตัวเราหมดทุกส่วน
2. มีบางท่านจะรู้สึกเหมือนลูกเชอรี วางซ้อนอยู่บนผลแอปเปิ้ล ส่วนของลูกเชอรีจะอยู่ที่ตำแหน่งศีรษะ ส่วนแอปเปิ้ล จะปกคลุมร่างกาย ลักษณะดังกล่าวก็ยังถือว่าถูกต้อง ในการฝึก ให้ขยายความรู้สึก ในคำภาวนา คำว่า “เกศา” ให้กว้างออกไปอีก ให้ความรู้สึกของ เกศา และ โลมา กลืน

- เป็นเนื้อเดียวกัน เมื่อนั้นความรู้สึกจะเหลือเพียงพลังปกคลุมกายเป็นทรงกลมของผลแอปเปิล ลูกเดียว แทนที่จะเป็นทรงกลมของลูกเชอร์รี่วางซ้อนอยู่บนลูกแอปเปิล (ทำไมไม่ได้ก็ไม่เป็นไร)
3. เมื่อเริ่มรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวไหลของพลัง เป็นทรงกลมแล้ว ให้สังเกต การฝึกในช่วง “นขา ไป ทันตา” สายของพลังอาจเปลี่ยนจากจุดท้องน้อย(ตรงหัวหน้า) ไปเข้าที่จุดฝีเย็บ(อยู่ระหว่าง อวัยวะเพศ กับทวารหนัก) หรือ ปลายกระดูกก้นกบก็ได้
  4. การฝึกสมาธิแบบเกศา โลมา ฯลฯ สามารถวางใจได้ทั้ง อนุโลม คือ เกศา, โลมา, นขา, ทันตา, ตะโจ และภาวนาแบบปฏิบัติโลม คือ ตะโจ, ทันตา, นขา, โลมา, เกศา ซึ่งทั้งสองแบบจะให้ผล ก่อให้เกิดสนามพลังทรงกลมสองลูก มีทิศทางของสนามพลังสวนทางกัน (หนึ่งคือพลังฟ้า และ อีกหนึ่งคือพลังดิน)
  5. เมื่อผ่านการฝึกไประยะหนึ่ง ความรู้สึกรับรู้การเคลื่อนที่ เคลื่อนไหลของพลัง มีลักษณะเป็นทรง กลมรอบร่างกายคงตัวดีแล้ว ให้หยุดคำถาม กำหนดรู้ แต่การเคลื่อนไหวของพลังแต่เพียงอย่าง เดียว และทรงสติและสัมปชัญญะนี้บนการเคลื่อนไหวนั้น (นี่คือความหมายของสายน้ำไหลนิ่ง) และในช่วงนี้ ส่วนของจิตที่หยุดควานนั้น วางงานอยู่ เราสามารถใช้จิตส่วนนี้ในการทำงาน อื่นๆ ได้ เช่นการพิจารณาธรรม หรือกำหนดเจตนาในการทำงานอื่นๆที่ต้องการ ถ้าไม่มีงานอื่น ให้ทำ ให้กำหนดจิตส่วนนี้เข้าร่วมรับรู้การเคลื่อนไหวไหลของพลังอีกส่วนหนึ่งด้วย (ในฐานะผู้ สังเกตการณ์)
  6. การฝึกสมาธิแบบเกศา โลมา ฯลฯ นี้ การวางจิตในงาน จะถูกแบ่งออกสามสถานะด้วยกันคือ ผู้ แสดง, ผู้ดู(และเสวยอารมณ์), และผู้สังเกตการณ์ จะอธิบายเรื่องนี้อีกครั้งเมื่อศึกษาในบทที่ว่า ด้วยธรรมศักดิ์สิทธิ์
  7. สนามพลังที่ห่อหุ้มร่างกาย มีลักษณะกลมดังผลแอปเปิล มีจุดที่ต้องสนใจ “เสาะหา” อยู่สามจุด (ที่ต้องเสาะหาเป็นเพราะ ในแต่ละคน จุดนี้แม้จะอยู่ในบริเวณใกล้เคียงกัน แต่ไม่ใช่ตำแหน่ง เดียวกัน แต่ละคนจะอยู่เยื้องหน้าหลัง, ซ้ายขวา, สูงต่ำ กว่ากัน) คือ \*จุดศูนย์กลางของทรงกลม ผลแอปเปิล ตำแหน่งโคนประมาณ อยู่ภายในร่างกายระหว่าง สะดือ และลิ้นปี่ วิธีหา ทำโดย กำหนดความรู้สึกเป็นเส้นแสงเกิดขึ้นภายในตัวเราฉายไปที่ผิวภายในของทรงกลมหลายๆจุด แสงที่สะท้อนกลับมาตัดกันที่จุดตรงกลาง หนาแน่นที่สุด คือจุดศูนย์กลางของผลแอปเปิลนี้ เรา เรียกจุดนี้ว่าจุดศูนย์กลางกาย (เป็นจุดเดียวกับที่ชาวธรรมกายใช้เป็นที่ตั้งฐานของจิต)\* จุดที่หลัง กายนอกร่าง บีบอัดตัว ผ่านเข้าและออกจากร่างกายของเรา (ส่วนที่เว้าตรงหัวและก้นของผล แอปเปิล) จุดนี้จะมีสองจุด อยู่ที่บริเวณ ภายในท้องน้อยจุดหนึ่ง (เรียกจุด นขา) และภายใน บริเวณลำคออีกจุดหนึ่ง (เรียกจุด ทันตา) วิธีหา ให้ใช้ความรู้สึกกำหนดจุดที่หลังบีบอัดและพุ่ง ผ่าน เข้า และออก จากร่างกายเรา และกำหนดหมายไว้ในใจ

8. จุดทั้งสามที่กล่าวถึงในหัวข้อที่ 7 เป็นจุดศูนย์กลางในการรวมปราณ ในวิชาการเดินลมปราณของจีน เรียกจุดทั้งสามนี้ว่า ตั้งชั้น (แต่จิว) หรือจุด ต้นเถียน(จีนกลาง) และความหมายของการทะลวงลมปราณหมายถึง การเชื่อมต่อปราณในจุดทั้งสามให้หมุนเวียนถ่ายเทซึ่งกันและกัน
9. ให้สังเกต การฝึกสมาธิด้วยวิธีนี้ จะไม่มีจุดที่เป็นฐานที่ตั้งของจิตตายตัว แต่จิตจะเกาะนิ่งและเลื่อนไหลไปตามกระแส(พลัง) ลักษณะนี้เราอาจกล่าวว่า จิตเราอยู่ในสภาพสายน้ำไหลนิ่ง หรือไหลนิ่งไปตามกระแส
10. ในความเป็นจริงแล้ว ชาติหนึ่งจะตั้งประเทศได้มั่นคง ก็ต้องมีฐานที่ตั้งของชุมชนกำลัง มีเมืองหลวงของประเทศ ฉะนั้น จุดสำคัญสามจุดที่กล่าวไว้ในข้อที่ 7 จึงอาจใช้เป็นฐานที่ตั้งของจิตได้ ฉะนั้น และหากถูกโจมตี ฐานที่มั่น ชุมชนที่ผู้ชาญฉลาดก็อาจเปลี่ยนฐานที่มั่น ไปยังเมืองอื่นๆที่ได้เปรียบกว่า
11. ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่าการฝึกสมาธิด้วยวิธีนี้ จะไม่มีฐานที่ตั้งของจิตอย่างถาวร การฝึกในเบื้องต้น ฐานที่ตั้งของจิต จะเกาะนิ่งอยู่กับการเลื่อนไหลของกระแสปราณ และถ้าจิตเราละจากสายน้ำ (ปราณ) ขึ้นไปอยู่บนจุดใดจุดหนึ่ง ในสามจุด ตามหัวข้อที่ 7. และใช้เป็นฐานที่ตั้งพร้อมกำหนดรู้ ฝ้าดู การไหลของสายน้ำ (กระแสปราณ) ที่ไหลผ่านจิตที่เกาะนิ่งอยู่บนฐานที่ตั้ง (ฐานใดฐานหนึ่ง) การฝึกก็จะเปลี่ยนรูปไปอีกแบบหนึ่ง ซึ่งเราจะใช้จุดใดเป็นฐานก็ขึ้นอยู่กับงานที่จะทำตามเจตนาของจิต
12. ในการบริหารหรือปกครอง ผู้บริหารจะต้องรู้ในเนื้อหาภาพรวมของเรื่องราวทั้งหมด ซึ่งจะรู้ได้ก็ด้วยการถอนตนขึ้นไปสู่ที่สูง แล้วทรงสติ กำหนดรู้ แลดูกระแสธารแห่งความเป็นไปทั้งหมด แล้วกำหนดภาพรวมในสิ่งที่ตนต้องการ แต่หากต้องการรู้ซึ่งในรายละเอียด ก็ต้องลดตัวหรือส่งตัวแทนเข้าไปคลุกคลีรับรู้ความเป็นไปในกระแสธารแห่งเรื่องราวนั้นๆ แลกเช่นเดียวกับ การฝึกสมาธิด้วยวิธีนี้ การที่ผู้ฝึกจะถอนจิตขึ้นตั้งมั่นบนฐานที่ตั้งแล้วกำหนดรู้ แลดูการเลื่อนไหลของกระแสปราณ หรือตัดสติใจลง คลุกนิ่ง และกำหนดรู้ เลื่อนไหลไปพร้อมกระแสแห่งปราณ นั้น ก็ขึ้นอยู่กับเจตนาของจิต ในการยังให้ใจทำงาน ตามที่ปรารถนา เพื่อยังประโยชน์ในงาน ซึ่งรวมถึงการพิจารณาธรรมต่างๆด้วย โดยกำหนดสายธาร(ความเป็นไป) แห่งธรรมนั้นๆ ลงแทนสายธารแห่งกระแสปราณ
13. เมื่อเราเคลื่อนย้ายจิต ขึ้นไป “นิ่ง” บนฐานที่ตั้งฐานใดฐานหนึ่งแล้ว ให้กำหนดรู้พร้อมในกระแสแห่งปราณทั้งหมด (ทรงกลมแห่งผลแอปเปิ้ลทั้งลูก ทั้งภายนอกและภายใน) พร้อมทั้งทิศทาง การเลื่อนไหลแห่งกระแสปราณ (พลังดิน หรือ พลังฟ้า) นี้คือรู้รอบตัวในอาณาเขตแห่งปราณ แล้วค่อยๆกำหนดลมหายใจลงไปที่ประสานกับการเลื่อนไหลของปราณ (ที่เรากำหนดคูดั้งแต่แรก) ค่อยๆทำไปอย่าใจร้อน ความยากอยู่ที่การเลื่อนไหลของปราณเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ส่วนลมหายใจ จะหายใจเป็นจังหวะลึกบ้าง ตื้นบ้าง ลึนบ้าง ยาวบ้าง ให้ใช้ปัญญา และการฝึกฝนประสานการเลื่อนไหลของปราณและจังหวะการหายใจเข้าเป็นหนึ่งเดียวกัน และให้ฝ้าดู

อยู่เช่นนี้ (ภาษาธรรมใช้ว่า “แล้วแลอยู่”) พร้อมกำหนดรู้เวทนา(ความรู้สึก)ที่เกิดขึ้น แล้วทำการ “วิตก วิจารณ์ สรุปลผล” หลอมความรู้ทั้งหมดเข้าเป็นหนึ่งเดียวกับกายธาตุจิตวิญญาณ (เราจะศึกษารายละเอียดเรื่องนี้ในวิชาว่าด้วยธรรมศักดิ์สิทธิ์) นี่ก็จุดเริ่มต้นของ “อาณาปราณสติ”

14. เราจะฝึกการเดินปราณประกอบการหายใจ(อาณาปราณสติ) ตามข้อที่ 13 ให้ชำนาญบนฐานที่ตั้งของจิตทั้งสี่ฐาน (จุดนขา, จุดศูนย์กลางกาย, จุดทันตา, และลงไปเกาะนั่ง เลื่อนไหลไปพร้อมกับกระแสปราณ) เมื่อชำนาญแล้วให้เชื่อมต่อการโคจรของปราณในฐานทั้งสี่เข้าด้วยกัน
15. การฝึกให้จิตนิ่งไปกับการเลื่อนไหล เป็นการฝึกให้กายศักดิ์สิทธิ์ และเมื่อจิตขึ้นไปอยู่บนฐานที่ตั้ง(จุดใดจุดหนึ่ง) นิ่งในนิ่ง แล(ดู)การเลื่อนไหลของกระแส เป็นการฝึกให้จิตศักดิ์สิทธิ์ และเวทนา(ความรู้สึก)ที่เกิดขึ้นจากการฝึกทั้งสองแบบที่ผ่านการวิเคราะห์แล้วด้วยขบวนการของ ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) และขบวนการของขันธห้า จนเกิดวิญญาณธาตุ(ธาตุรู้) บันทึกหลอมลง เป็นส่วนหนึ่งของจิตวิญญาณ (ใจ) ซึ่งเป็นขบวนการของนิโรธ ทั้งหมดนี้เป็น การฝึกให้เกิด ธรรมศักดิ์สิทธิ์
16. ใจเอ๋ยใจ ท่องเที่ยวไปทั่วร่างแล้วเหนื่อยหน่ายล้านัก จงหยุดพักที่ศูนย์.....(..แล้วแต่บุคคล..)ก่อน จงพิจารณา สิ่งที่อยู่ สิ่งให้เห็น สิ่งสัมผัสแล้วด้วยใจ ให้ถ่องแท้ สรุปลผลแต่ละเรื่อง ให้เหลือข้อสรุปเพียงหนึ่งเดียว ซึมซับความรู้นั้นเข้าเป็นส่วนหนึ่งของกายธาตุจิตวิญญาณนี้

บันทึก ณ วันที่ 1 มีนาคม พ.ศ. 2544

ข้า สุวินันท์ ผู้บันทึก

การเลื่อนไหลของสายพลังที่เคลื่อนผ่านกายเราจะมีลักษณะเหมือน สนามแม่เหล็กที่พวยพุ่งออกจากแท่งแม่เหล็ก โดยมีร่างกายของเราเปรียบเสมือนเป็นแท่งแม่เหล็ก มีเส้นแรงแม่เหล็กแผ่พุ่งออกจาก ศีรษะ พุ่งไปบนอากาศ (มีสภาพสามมิติ) แล้วย้อนกลับเข้าที่ก้นกบ ผ่านแท่งแม่เหล็กคือร่างกายของเรา และพุ่งออกไปทางศีรษะ และหมุนวนลงที่อยู่เช่นนี้

เมื่อสนามแม่เหล็ก ไหลผ่านแท่งโลหะ ย่อมเกิดกระแสไฟฟ้าไหลมีทิศทางตั้งฉากกับกับสนามแม่เหล็กนั้นและถ้าแท่งโลหะนั้นเป็นแผ่นโลหะ ไฟฟ้าที่ไหลในแผ่นโลหะนั้นจะหมุนวนรอบเส้นแรงแม่เหล็ก เราเรียกกระแสไฟฟ้านี้ว่า “กระแสไฟฟ้าไหลวน”(เอคดีเคอเรน ซึ่งเป็นศัพท์เทคนิคทางไฟฟ้า) กระแสไฟฟ้าที่หมุนวนและสนามแม่เหล็ก ย่อม สลับกลับเปลี่ยน กันไปมาได้ ซึ่งเป็นเช่นเดียวกันกับพลังที่พุ่งผ่านร่างกายของเรา ซึ่งขอเรียกพลังที่ผ่านจากกลางกระหม่อมสู่ก้นกบว่า “พลังฟ้า” และเรียกพลังที่ผ่านจากก้นกบสู่กลางกระหม่อมว่า “พลังดิน” เมื่อสายพลังผ่านร่างกายเราก็ก่อให้เกิดการเหนี่ยวนำให้เกิดกระแสอีกชนิดหนึ่งหมุนวนขึ้น และขอเรียกกระแสตัวนี้ว่า “ปราณ” เมื่อจิตกำหนดให้ปราณหมุนวนขึ้น ก็ย่อมเกิดสนามพลังของพลังดินฟ้าพุ่งไปในทิศที่ตั้งฉากกับการหมุนวนของปราณ

ในเมื่อพลังฟ้าดิน และปราณ สลับเปลี่ยนไปมาได้ การฝึกฝนจึงมุ่งฝึกที่การ กำหนดทิศทางการเคลื่อนที่ของพลังฟ้าดินเพียงอย่างเดียว เคลื่อนที่เร็วบ้าง ช้าบ้าง ตามแต่จิตจะกำหนด (และได้การ

หมูนวนของปราณเป็นผลพลอยได้) การฝึกสมาธิแบบ เกศา, โลมา, ฯลฯ สภาพโดยรวมจะเกิดสนามพลังครอบคลุมร่างกายผู้ฝึกอยู่สองส่วนคือ

1. ส่วนที่อยู่ภายนอกร่างกาย ซึ่งเกิดจากการภาวนา เกศา, โลมา, นขา จะเกิดสภาพ เป็นทรงกลมคลุมร่างอยู่ ให้กำหนดภาวนา เกศา, โลมา, นขา, ในเวลาเดียวกันและพร้อมกัน อนุโลมและปฏิโลม (นึกพร้อมกันโดยไม่มีกรณีกเปล่งเสียงเป็นคำๆ) ความรู้สึกที่ได้ จะเป็นเสมือนครอบแก้วกลมตัวเราอยู่ ครอบแก้วนี้จะเสมือนเกราะแก้ว คุ้มครอบรอบตัวเรา(ใช้อำนาจจิตสั่งการ การทำงานของเกราะแก้วนี้) และให้ทดลองหาจุดศูนย์กลางของทรงกลม ที่เป็นครอบแก้วนี้ ว่าอยู่ ณ ตำแหน่งใด เราจะใช้จุดนี้เป็นหนึ่งในฐานของจิตในการฝึก” กายศักดิ์สิทธิ์ และจิตศักดิ์สิทธิ์”
2. ส่วนที่สอง อยู่ภายในร่างกาย เกิดจาก การภาวนา นขา, ทันตา, ตะโจ, เกศา สภาพเปรียบเสมือนสายพลังจากภายนอกถูกบีบอัดให้หนาแน่นขึ้น แล้วไหลผ่านร่างกายเร จากก้นกบมุ่งสู่ กระหม่อม แล้วกระจายออกไปภายนอก(พลังดิน) แล้ววน วกกลับมาที่ก้นกบเข้ามาในร่างกาย อีกครั้ง และเมื่อภาวนาแบบปฏิโลม สายของพลังจะไหลจากกลางกระหม่อมผ่านลำตัวมุ่งสู่ก้นกบแล้วกระจายออกสู่ภายนอก(พลังฟ้า) ในการฝึก ส่วนที่สองนี้เราอาจ ละ หรืออาจจะ สลับคำภาวนา บางคำ และฝึกแบบ อนุ โลมและปฏิโลมต่อเนื่องกันไปดังนี้ นขา, ทันตา, ตะโจ, เกศา; เกศา, ตะโจ, ทันตา, นขา, นขา; ทันตา, ฯลฯ ซึ่งจะก่อให้เกิดสายของพลังดินและฟ้าต่อเนื่องกัน และต้องทรงสติอยู่ได้บนสายน้ำที่ไหลนิ่งนี้ ลักษณะนี้จะทำให้เกิดการฝึก พลังดินและฟ้าสลับกันไปเป็นรอบๆ (โดยไม่ใส่ใจกับสนามพลังที่อยู่ภายนอก) และให้สังเกต จุดที่พลังรวมตัวกันผ่านร่างกาย ส่วนศีรษะ(จุดทันตา) และส่วนก้น(จุด นขา) ทั้งสองจุดนี้จะใช้เป็น ฐานของจิต ในการฝึก”กายศักดิ์สิทธิ์ และจิตศักดิ์สิทธิ์” เช่นกัน

#### หมายเหตุ

1. การหมูนวนของปราณ จะเกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ พลังฟ้า จะทำให้ปราณหมุนไปในทิศหนึ่ง พลังดินก็จะทำให้ปราณหมุนกลับอีกทิศหนึ่ง
2. โบราณกล่าวไว้ว่าปราณโดยธรรมชาติ(ที่ไม่ได้ถูกจิตกำหนด) ในหญิงและชาย จะหมุนกลับทิศกันอยู่ ในวิชาธรรมกาย กล่าวไว้ว่า หญิงหมุนซ้าย ชายหมุนขวา ในวิชา “หยิน – หยาง” ของจีนก็กล่าวถึงการไหลเวียนที่ตรงกันข้ามนี้ ส่วนในวิชาที่خابันทีกันนี้ ฆ่าไม่กำหนด ตายตัวลงไปว่าในหญิงชาย ปราณจะหมุน ซ้ายหรือขวา ด้วยวิชาที่บับทีกันนี้เป็นวิชา “เป็น” ที่ทุกสิ่งจะเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ตามเหตุและปัจจัย โดยมี “ใจ” กำหนดจุดมุ่งหมาย ที่ความสำเร็จแห่งงาน ที่ก่อให้เกิดความอยู่เย็นเป็นสุขเพียงส่วนเดียว และตั้งอยู่บนความไม่ประมาท ส่วนวิชาตาย เป็นวิชาที่กำหนดวิธีการตายตัวลงไปในการกระทำ ไม่ว่าจะ เป็นอุปเท่ห์เหล่าหล มนต์ตรา กระบวนท่าร่าง ฯลฯ ล้วนเป็นวิชาตายทั้งสิ้น ท่านจะเข้าใจเรื่องวิชาเป็นวิชาตายได้ กระจ่างเมื่อท่านเริ่มเข้าใจวิชาว่าด้วยการสร้าง “ธรรมศักดิ์สิทธิ์”

3. ความ ลังเล สงสัย ในเรื่องการหมูนวนนี้ จะเป็นอุปสรรค หรือแรงเสียดทานให้การฝึก การสร้าง ภายให้ สักคี่ลัทธิ และจิตสักคี่ลัทธิ ให้ช้าลง ถ้าเป็นมาก อาจถึง ไม่อาจก้าวหน้าได้เลย ความ ลังเลสงสัยนี้จะป็นอยู่ลึกลงในจิตได้สำนึก พิจารณาถอดถอนอุปทานตัวนี้ ด้วยธรรมสักคี่ลัทธิ จึงจะก้าวหน้าได้ ดังนั้นการเริ่มต้นฝึก เราจะไม่เริ่มที่การกำหนดหรือใส่ใจการหมูน แต่เราจะใส่ ใจ วิธีกำหนดการเคลื่อนไหวและทิศทางของพลังฟ้าดินเพียงอย่างเดียว และปล่อยให้การหมูน เป็นไปโดยธรรมชาติของมันเอง และเมื่อจิตสามารถรับรู้การหมูนวน (ไม่ว่าจะช้าหรือชวาก็ ตาม) ให้จิต(ใจ) กระทำตนเป็นเพียงผู้สังเกตการณ์ แล ดู การหมูนวนนั้นด้วยเวทนา(ความรู้สึก) เพียงอย่างเดียว (สัญญาไม่เกี่ยว) และกำหนดรู้ ลงในกลางของกลาง บนการหมูนวนนั้น และ ปล่อยให้ป็นไปตามครรลองของมันเอง (ตามเจตนาของจิตบน “อริยะมรรคแปดประการ” เจตนาตัวนี้ จะอยู่ลึกกว่าจิตได้สำนึกธรรมดา ซึ่งเป็นเจตนารวมในการพัฒนาจิตวิญญาณของ ตัวเอง และแต่ละบุคคลจะมีเจตนาตัวนี้แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง เป็นของใครของมัน ไม่อาจสั่ง สอนลอกเลียนกันได้ จะทำได้ก็เพียงแต่ ตะล่อม ให้อยู่ในครรลองเดียวกันเท่านั้น)
4. ในเมื่อการเคลื่อนไหวและทิศทางของพลังฟ้าและดิน เป็นไปตามการกำหนดจิต ปรารถนาที่เกิด เป็นผลพลอยได้ ย่อมถูกสั่งงานด้วยจิตได้เช่นกัน และในทางกลับกัน จิตที่มีอำนาจพอ ย่อมสั่ง ใ้ปรารถนาหมูนวนในทิศทางที่ปรารถนา และก่อกำเนิดพลังดิน(หรือฟ้า)พุ่งตรงเป็นลำ เข้าทำงาน ตามที่ใจต้องการได้
5. เมื่อปรารถนาและพลังดินฟ้าอาจสับเปลี่ยนไปมาได้ ดังนั้น การกล่าวถึงหลังจากนี้ อาจใช้คำว่า “ปรารถนา” เป็นตัวแทนของพลัง หรือการฝึกพลังฟ้าดิน
6. สุขยอดแห่งการฝึกให้ “กายและจิตสักคี่ลัทธิ” คือ อาณาปรารถนาสติ  
 อาณา หมายถึง”อำนาจปกครอง”ในขอบเขตหนึ่ง  
 ปรารถนา หมายถึงกระแสหมูนวน เป็นพลังธรรมชาติหล่อเลี้ยงชีวิตให้ดำรงค้อยู่ และ  
**ลมหายใจเป็นเพียงส่วนหนึ่งของปรารถนา แต่ปรารถนา(ทั้งหมด) ไม่ใช่ลมหายใจ**  
 ดังนั้น อาณาปรารถนาสติ จึงหมายถึง การฝึกจิต ให้มีสติและสัมปชัญญะ เสมอกัน และกำหนดรู้ ทัวพร้อม ลงไปในอาณาเขตอำนาจแห่งปรารถนาที่ตัวเองสร้างขึ้น ปรารถนาแผ่ กระจายถึงที่ใด อำนาจจิตครอบคลุมถึงที่นั่น อำนาจจิตครอบคลุมที่ใด ปรารถนาจะแผ่กระจาย ควบคุมการทำงาน ถึงที่นั่น และในเมื่อลมหายใจเป็นส่วนหนึ่งแห่งปรารถนา ลมหายใจและ ปรารถนาจึงพนักเป็นหนึ่งเดียวกันได้ ปรารถนาไปถึงที่ใด ลมหายใจจะไปถึงที่นั่น เช่นกัน (นิยาม นี้เป็นนิยามของกายสักคี่ลัทธิเท่านั้น ส่วนอำนาจจิต จะเกิดจากการฝึก “จิตสักคี่ลัทธิ”)
7. การฝึกการเดิน ปรารถนา แบบ เกศา, โลมา, ฯลฯ และการฝึกแบบอาณาปรารถนาสติ สามารถฝึกกรรม ในเวลาเดียวกันได้ และสามารถทำได้ทั้งลึมตา และหลับตา การฝึกแบบลึมตา แม้จะฝึกได้ยาก แต่ผลที่ได้จะทรงอำนาจมากกว่าการฝึกแบบหลับตา



8. การฝึก วิชชาว่าด้วยกายศักดิ์สิทธิ์ จะประกอบด้วย การฝึก
1. การเดินลมปราณ
  2. การหายใจ
  3. ท่าร่าง และ
  4. ฝึกการประสานความรู้ทั้งสามให้สอดคล้องเป็นหนึ่งเดียวกัน
9. ท่าร่างที่กล่าวถึง ความจริงแล้วคือ ท่าทางการออกกำลังกายนั่นเอง ท่านอาจนำท่าทางเหล่านั้นมาใช้ได้ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายแบบกิจกรรมเข้าจังหวะ(อโรบิคแดนซ์) ฤๅยัดคน โยคะ การรำกระบองแบบชิวะจิต ทำบิศจี้เกียจ หรือ ฯลฯ ล้วนใช้ได้ทั้งสิ้น และข้าฯเรียกสิ่งนี้ว่า

### **ฤๅยิสีลา – คนตรีบำบัด**

10. การเดินปราณ แบบเกศา, โลมา, ฯลฯ จะเป็นการเดินปราณเพียงอย่างเดียว ไม่ได้ใจการหายใจ และสามารถกำหนด การเดินปราณ ให้เร็ว ช้า สั้น ยาว และมุ่งไปยังจุดต่างๆ ในร่างกาย หรือนอกร่างได้ตามใจปรารถนา พร้อมกำหนดรู้ทั่วพร้อม คู่ไปกับปราณ เมื่อกระทำได้คล่องแล้วจึงกำหนดลมหายใจให้ประสานกับการเคลื่อนที่ของปราณ ปราณเคลื่อนที่ยาว สั้น เร็ว ช้า ตื้น ลึก ฯลฯ ลมหายใจย่อมยาว สั้น เร็ว ช้า ตื้น ลึก ตามการเคลื่อนที่ของปราณ และที่สำคัญ ปราณไปถึงที่ใด ลมหายใจไปถึงที่นั่น และปราณไปถึงที่ใด ย่อมรู้ทั่วพร้อมทั่วบริเวณนั้น กระทำให้เป็นปกติวิสัย จนหลอมเป็นส่วนหนึ่งของสัญญาประจำกายธาตุนี้
11. การฝึก กายศักดิ์สิทธิ์ ให้เริ่มที่
- 1 ฝึกเดินลมปราณ แบบเกศา โลมา ฯลฯ จนรับรู้และเข้าใจการเคลื่อนไหลของปราณ
  - 2 ฝึกการหายใจ ตามหัวข้อใหญ่ที่ 10. ให้ประสานสอดคล้องกับปราณ (อาณาปราณ)
  - 3 ฝึกท่าร่างและการหายใจแบบกิจกรรมเข้าจังหวะรวมปราณกับท่าร่างเข้าด้วยกันโดยใช้ลมหายใจและสติสัมปชัญญะเป็นตัวเชื่อม
12. อำนาจแห่งปราณ เปรียบประดุจกองทัพ ประกอบพร้อมด้วยอำนาจแห่งกองทหาร อำนาจจิตเปรียบประดุจ จอมทัพ ผู้มีอำนาจเต็มในการบัญชาการ ขุนทหาร จะมีอำนาจ หรือมีจำนวนมากมายังไรก็ตามหากขาดจอมทัพที่ทรง อำนาจและปัญญา เป็นผู้นำเข้าควบคุม ก็ไม่ต่างอะไรกับอันธพาลใหญ่ หรือขุนโจรที่เที่ยวระรานไปทั่ว และหากจอมทัพ ไรซึ่ง “ศีลธรรม และมโนธรรม” ก็ไม่ต่างกับทรราช ประเทศและชนชาตินั้นย่อมหาความสุขไม่ได้ มีเพียงอำนาจแห่ง ”ธรรมศักดิ์สิทธิ์” เท่านั้น ที่จะควบคุมอำนาจแห่ง “กายศักดิ์สิทธิ์ และจิตศักดิ์สิทธิ์” ให้อยู่ในครรลองได้ และผู้ที่ฝึกได้ซึ่งอำนาจแห่ง “กายศักดิ์สิทธิ์ และจิตศักดิ์สิทธิ์” แล้ว หากมีมิฉาหาปฏิ วาลงบน ”ธรรมศักดิ์สิทธิ์” ท่านก็ไม่ต่างอะไรกับ ”พญามาร”

บันทึก ณ วันที่ 8 มิถุนาคม พ.ศ. 2544

ข้า สุวินันท์ ผู้บันทึก