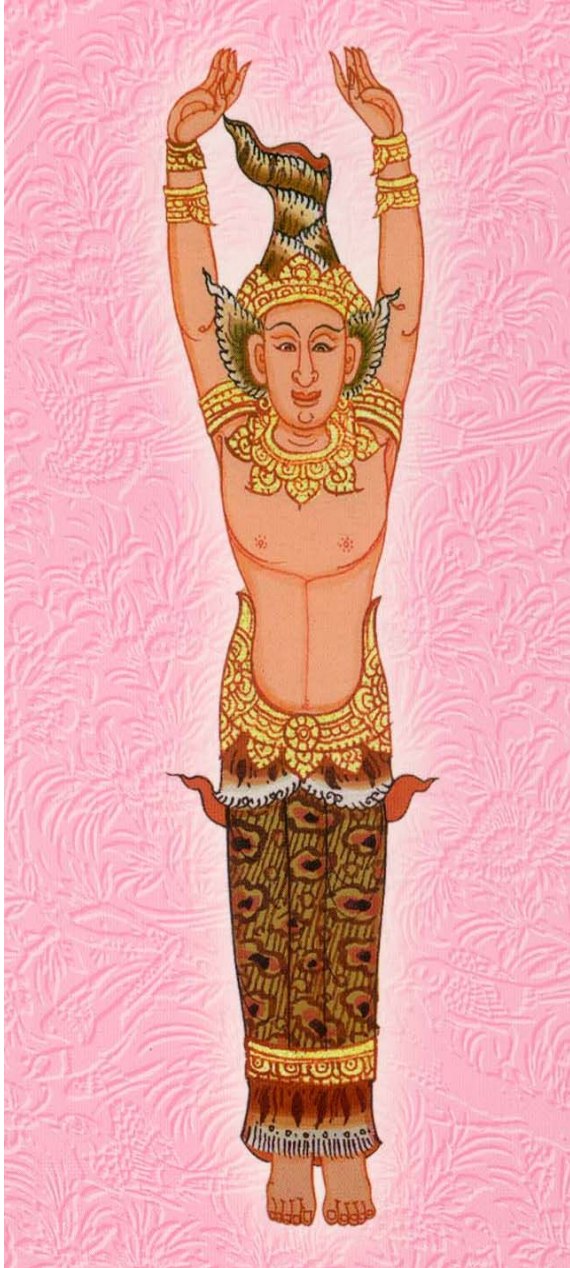


ฤๅษีลีลา

(การฝึกกลมปราณแบบฤๅษี ในสายพุทธะ)



แก้วดวงที่ 6 ภายนอก กลางฝ่ามือ
(เหนือศีรษะ บนฟ้า)

แก้วดวงที่ 5 กระทบม
ตาที่ สาม อยู่กลางหว่างคิ้ว (ไม่ถือเป็นดวงแก้ว)

แก้วดวงที่ 4 สอ (โคนลิ้น)

แก้วดวงที่ 3 อูระ (กระดุกอก-ลิ้นปี่)

แก้วดวงที่ 2 นาภี (สะดือ)

แก้วดวงที่ 1 ฝ่าเท้า

แก้วดวงที่ 6 ภายนอก ใต้ฝ่าเท้า (ใต้ดิน)
แสดงในทำยีน

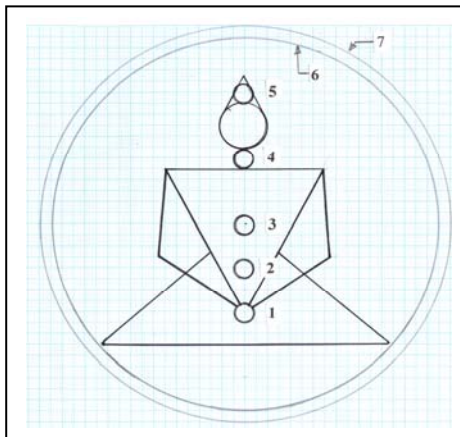
- หมายเหตุ
1. ฝึกได้ทั้งใน *ท่านั่ง ทำยีน ท่าเดิน* และ *ท่านอน* (สำหรับผู้ไม่สามารถลุกนั่งได้)
 2. แก้วดวงที่ 6 เป็นทรงกลมอยู่รอบตัว
 3. ดวงแก้วเป็น อากาศธาตุ เป็นสถานที่ตั้งของธาตุสี่ จุดตัดกึ่งกลางแห่ง ธาตุสี่ คือ วิญญาณธาตุ ดวงแก้วทุกดวง ต่อเชื่อมกันด้วยท่อแห่งความว่าง เรียกว่า “นที”

ฤๅษีลีลา (การฝึกกลมปราณ แบบ ฤๅษีตัดตน)

การบริหารประกอบการเดินปราณและการหายใจ (ปราณยามเจ็ด)

ฤๅษีลีลาเบื้องต้น	ตัดตน
สี่อริยาบถวน	เปลี่ยนท่า
สูวินันท์มีใจดล	เรียงร้อย ไหม่นา
เดินปราณผ่านร่างล้า	โรคร้าย หายสูญ
สูวินันท์เป็นผู้	เจนปราณ
องค์พรหมลิจิต อาจารย์	สอนไว้
ก้นกบสู่เสียรธาร	กลางกระ – หม่อมเมย
เวียนบนลงล่างได้	ในนอก รอบกาย
อาณาปราณสติพร้อม	ทั่วกาย
พระพุทธรองค์แย้มพราย	สอนแล้ว
สามรวมหนึ่งจึงกลาย	เลิศสุด โลก
เทพมนุษย์ ก่อเกิดแก้ว	ปลอดโรค พันภัย

แก้วดวงที่ 7 ชื่อ พระ ไภษัทชยคุรุไวฑูรย์ประภา (เมื่อ 1-6 สมบูรณ์)



แก้วดวงที่ 6 ชื่อ พระ ศรีศากยะมุณี (เมื่อ 1-5 สมบูรณ์)

เทพมนุษย์ (เมื่อ 1-5 ก่อเกิด)

กายมนุษย์ ชื่อ เจ้าชายสิทธัตถะ

แก้วดวงที่ 5 ชื่อ พระไวโรจนะ (กลางกระหม่อม)

แก้วดวงที่ 4 ชื่อ พระอมิตากะ (คอ)

แก้วดวงที่ 3 ชื่อ พระอภโยภยะ (อุระ)

แก้วดวงที่ 2 ชื่อ พระรัตนะสัมภาวะ (นาถิ)

แก้วดวงที่ 1 ชื่อ พระอโมฆสถิธิ (ฝ่าเท้า)

- ได้ชื่อดวงแก้ว จาก ตำราการแพทย์แผนโบราณ ทิเบต มีเอกสารบางฉบับ (แปลจากจีน) ให้ชื่อของแก้ว ดวงที่ 3,4 สลับกัน ผู้ฝึกไม่ต้องใส่ใจเรื่องชื่อ ให้ กำหนดตำแหน่งเพียงอย่างเดียว
- ไทยให้ชื่อดวงที่ 1 - 5 นี้ว่า “นะ โม พุท ธา ยะ” แก้วดวงที่ 6 หมายถึงผู้ฝึกตน
- ดวงแก้วแห่งพุทธะทั้งเจ็ด สามารถโต้ตอบและถ่ายทอดความรู้ ซึ่งกันและกันเป็นหนึ่งเดียว และแสดงธรรมผ่านดวงแก้ว ดวงที่เหมาะสมที่สุด

เริ่มบันทึก 4 ธันวาคม 2545

02 925 9549; 089 762 7936

ความลับของฤทธิตัดตน

เมื่อเข้าใจ หัวใจของฤทธิตัดตน จะเกิดความรู้ดังนี้

1. เคล็ดฤทธิย้ายเส้นเอ็น ทำทางของฤทธิที่ลีลาไป จะเกิดการยืดหดของเส้นเอ็น และการเคลื่อนที่ของเลือดลม ให้ศึกษา ลักษณะความตึงหย่อนของเส้นเอ็น และการเคลื่อนที่ของเลือดลม เมื่อเข้าใจอย่างถ่องแท้ จะทำให้
 - 1.1 เข้าใจการเคลื่อนที่ของเลือดลม(ปราณ) และการติดขัด(รู้จุดนวดได้เอง)
 - 1.2 ทำให้เรานวดรักษาคอนไขได้ในทุกอริยาบท
 - 1.3 ทำให้เราสามารถออกแบบวิธีนวดรักษาในความเจ็บไข้แปลกได้เอง
2. ทำทางการเคลื่อนไหว จะรู้ทำทางที่ตายตัว สถิติและสัมประัญญะเสมอกัน จะให้ความรู้
 - 2.1 รู้การเคลื่อนไหวทุกอริยาบท แต่ควบคุมไม่ได้ (จิตตามคูการเคลื่อนไหวและอยู่ด้านหลังการเคลื่อนไหว 1 ก้าว)
 - 2.2 รู้การเคลื่อนไหวทุกอริยาบท รู้ล่วงหน้าว่าจะเคลื่อนไหวอย่างไร แต่ควบคุมไม่ได้ (จิตเกาะติดเป็นหนึ่งเดียวกับการเคลื่อนไหว)
 - 2.3 รู้การเคลื่อนไหวทุกอริยาบท ควบคุมการเคลื่อนไหวได้ทุกขณะจิต (จิตรู้อยู่ก่อนการเคลื่อนไหว 1 ก้าว)

ความรู้ความเข้าใจ ในสภาวะจิต สามแบบ ที่กล่าวไว้ จะเป็นบันไดก้าวสู่วิชา ฤทธิลีลา / หรือดนตรีบำบัดอย่างสมบูรณ์ ซึ่งสามารถใช้รักษาดตนเอง และผู้อื่นได้

ความลับของการนวด

1. ร่างกาย /อวัยวะ ของคนไข้มีการเคลื่อนไหวในขณะนวด สัมพันธ์กันกับวิชา ฤทธิย้ายเส้นเอ็น
2. จุดนวดที่จับ จะจับมากกว่า หนึ่งจุดขึ้นไป
3. แรงกด / เป้าหมายที่กด แปรผันตามเจตนาในการนวด (เช่น กดท้องแก้เจ็บหลัง)

ข้าสุวินันท์ ผู้บันทึก

25 สิงหาคม 2550

รูปปั้น ฤๅษีวัดโพธิ์ฯ

ตำราโยคะแจ้ง
 โรงหล่อดีบุกมี
 เตาหลอมอยู่หลังกุฎี
 ลีปส์ทำเท่านั้น

ฤๅษี ตัดตน
 ช่างปั้น
 ตะวันตก
 ลีงแท้ วัดโพธิ์ฯ



ทำหนึ่งลมเสียดลิ้น	ในกาย
ให้เข่งสุดตีนปลาย	เข้าโค้ง
สองแขนแกว่งดูพาย	เรื้อริบ ยืนแอ
คลายหย่อนเส้นโป่งโง้ง	ย่อยให้ คลายลม ฯ

ทำสองลมเจ็บร้อน	บนหัว แลตา
ปวดเสบเสียนตรมัว	พราพร้อม
ขัดสมาธิหงายตัว	มือเหยียด ตรงนา
แขนยกเสมอหัวค้อม	ขยับให้ คลายลม ฯ





รูป๓: ทำสามลมศีรษะ

ทำสามลมศีรษะใช้
 คุกเข่าแนบพื้นลี
 สองแขนกดเข้าพิ
 หลังยืดคอตตรงไว้

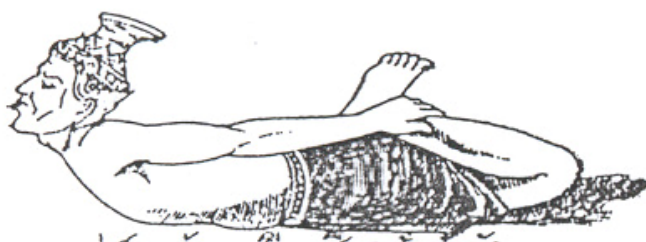
สมาธิ เวียนหัว
 ผ่อนได้
 สุจนันแน นานแฮ
 ช่วยคลาย คลายลม ฯ

ทำสี่แก้เลือดให้
 ลมคั่งในกายมี
 เขยียดตีนอย่างหมี
 หลังแอ่นเกร็งนานต้อง

เดินดี
 ขัดข้อง
 มือคึด เท้าแล
 ม่อยลี คลายลม ฯ



รูป๔: แก้เลือดคั่งในเท้า



รูป๕: แก้ลมเสียวเสียดทั่วทั้งตัว

ทำห้าแก้เสียดแปล้	ทั่วตัว
จักปวดเมื่อยขมุกขมัว	ย่องแย่ง
นอนคว่ำจับตีนขร้าว	หักกลับ หลังมา
คอกอกกเมยเสร้าง	นั่งไว้ คลายลม ฯ

ท่าหกสัณนิบาตแก้
เนตรขุ่นมัวนัยน์ตา
คูกเข้าแนบพื้นพา
มือประสานคอคคล้าย

กะตุกนา
โรคร้าย
ซิดเข้า ไ่ว้เอย
บิเดอ็ยว คลายลม ฯ



ท่าเจ็ดแก้ขัดเท้า
เป็นพิษสมองมืงง
ชันเข่านั่งตัวตรง
ขวาค่อยช้ายบิเดซ้า

ลมลง
เมื่อยล้า
แขนป่าย เอ็ยวเส
เพื่อได้ คลายลม ฯ

ท่าแปดแก้เข้าข้อ
จงเข่งปลายเท้าทาน
อีกหนึ่งคูกเข้าวาน
สลับท่าตัดแอนอ้าง

ทรมาน ลมเอย
หนึ่งข้าง
มือเหนียว ดินนา
ผ่อนได้ คลายลม ฯ





ท่าแก้ลมหัดถักกริ้ว
 พับเพียบไขว้ขาถือ
 สองมือยกยึกยือ
 มือหักข้อพลิกไขร

สองมือ ซาแฮ
 ทับไว้
 ทำเป่า ปี่นา
 เร่งเร้า คลายลม ฯ

ท่าสิบลมเข้าแก้
 ลมแน่นไม่ระบาย
 นั่งเหยียดขาหนีบกาย
 มือชุกเข้าคืบพร้อม

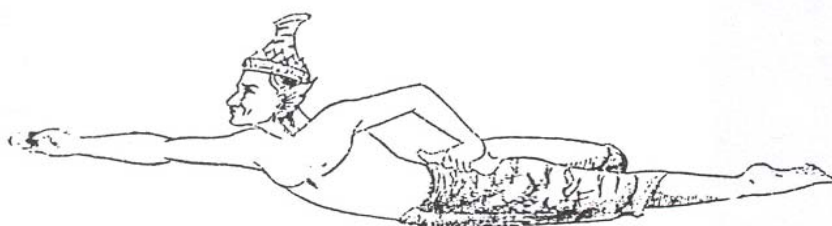
ให้คลาย
 เสียดท้อง
 เหน็บแน่น ไว้เฮย
 ครุ่น้อย คลายลม ฯ



สิบเอ็ดลมไล่ต้น
 ยืนเหยียดแขนพับขา
 ซ้อมมือตะบาทา
 แขนที่ชาตะค้ำ

แขนชา ท้าวแฮ
 หนึ่งข้าง
 ชาเดียว ตรงนา
 นิ่งน่อง คลายลม ฯ

ลืบสองลมปราบแก้	มือตน
ปวดเมื่อยสุดจักทน	อยู่ได้
ยืนตืนยกให้ชน	มือเหนียว ไ่วंना
ย่นนึ่งขาเดียวไซร์	บ่อยครั้ง คลายลม ๆ



ลืบสามแก้เมื่อยเท้า	แล่มือ
ลมยี่ค้อัดตะป้อ	ร่างเปลี้ย
นอนคว่าเหยียดแขนถ้อ	ดินหนึ่ง หักนา
มือกดเท้าติดเตี้ย	ชิดกัน คลายลม ๆ

ลืบสี่ลมกล่อนไ้	ฤหลัง ยกแฮ
ท้องระบบปานพัง	เจ็บแท้
ขัดสมาธิไขว้หลัง	ทำก่อน
มือแตะสะโพกแก้	ปวดร้าว คลายลม ๆ



ครบลืบสี่ท่าล้วน	ดัดตน
ของวัดพระเชตุพน	คิดสร้าง
องคาพยพท้าวจน	ลมทุ เลานา
ทำอื่นจากนี้อ้าง	แขกแท้ ไซร์สยาม ๆ

ภายหลังได้ปั้นเพิ่มอีก 2 ท่า ใช้เป็นท่าเริ่มของวิชานวดบนเส้นสืบ

๑ แก้มตะคริว ๆ
Relief of muscle cramp



พระยาพิชัยดาบหัก
๒

๑ สวมิตคูกเข้าแล้ว เหล็กวักตรึงเอ็นแฮ วิถีที่เหยียบยันสลัก เพชเค่ลัน
กรววจับบาทซัก นวี่งนุดเขนแฮ โรคตะคริวกล่อนเส้น หย่อนได้หลายเดือน ๆ

๑ แก้ก่ลอน ๆ

Relief of disbention of abdomen.



๑ วัสดุเทพทอดอกขี้ ลงกับฮาคันเอย นกัถิธิ์สพหมทับ ไหล่แล้ว
เหยียบยันจระเือกจับ ซินเหนียวนาพื่อ วัสดุเทพวานแก้ ก่ลอนร้ายเวรหาย ๆ