



สมาธิแบบชิตชิต

ที.ลอบซัง รัมปา เขียน

เกรียงศักดิ์ จรรย์ยานนท์

แปลเรียบเรียง

สมาธิแบบธิเบต

ที. ลอบซัง รัมปา เขียน

เกรียงศักดิ์ จรรย์ยานนท์ แปลเรียบเรียง

พิมพ์ครั้งแรก มิถุนายน ๒๕๓๒

พิมพ์ครั้งที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๓๓

พิมพ์ครั้งที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๓๔

ดำเนินการจัดพิมพ์โดย

สำนักพิมพ์ปัญญา

๑๒๐ อาคารเทเวศร์โทรทัศน์ ชั้น ๒ ห้อง ๒๑๒
ถนนกรุงเกษม เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

เรียงคอมพิวเตอร์กราฟฟิก บริษัท อัลฟามีเดีย จำกัด

เพลทสี-ขาวดำ ลิต้า ฟิล์ม

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์สหมิตร

รูปเล่ม สาวิตรี

จำนวนพิมพ์ ๒,๐๐๐ เล่ม

จัดจำหน่ายโดย

รวมปราชญ์ จัดจำหน่าย โทร. ๒๘๑-๒๖๗๑

ราคา ๔๘ บาท

คำปรารภ

ทิเบตเป็นประเทศที่น่าศึกษา ไม่ว่าจะป็นชีวิตความเป็นอยู่ วัฒนธรรม ประเพณี จะมีลักษณะเฉพาะตัวที่ไม่เหมือนใคร เช่น มีประมุขของประเทศ ที่เป็นพระ แตกต่างจากประเทศอื่นซึ่งเป็นฆราวาส จำนวนประชากรที่ออก บวชเป็นพระ, เณรมีอัตราสูงมาก ตามค่านิยมที่ว่าถ้าครอบครัวไหนมีลูกชายที่ ผ่านการทดสอบขั้นต้น ไปบวชเป็นเณรได้ละก็ จะเป็นเรื่องน่ายินดีพอ ๆ กับลูกบ้าน เราสามารถสอบเอ็นทรานซ์เข้ามหาวิทยาลัยได้ จุดมุ่งหมายของชีวิตคนทิเบต จึงมุ่งเข้าสู่วงการสงฆ์ ครอบครัวใดที่มีสมาชิกเป็นถึงลามะ ก็นับว่าเป็น ครอบครัวที่มีหน้ามีตาทีเดียว เพราะการก้าวขึ้นสู่ตำแหน่งลามะนี้ถือกันว่าเป็นความสำเร็จสูงสุดในชีวิต

ผู้เขียนเริ่มสนใจเรื่องราวของอิเบต เมื่อมีโอกาสอ่านหนังสือของ ดร.ลอบซัง รัมปา เรื่อง “ตาที่สาม” เป็นหนังสือที่มีเนื้อเรื่องบรรยายถึงการบรรลุถึงภิกษุญาจิตทางพระพุทธศาสนา ประกอบกับการพูดถึงชีวิตของชาวอิเบตในระยะเวลาที่เข้าสู่การเป็นเนร ต้องผ่านขั้นตอนการสอบคัดเลือกที่ต้องใช้ความอดทน ความพากเพียรมากอยู่สักหน่อย เมื่อเกิดความสนใจก็ได้ติดตามอ่านเล่มอื่น ๆ อีกหลายเล่มที่พูดถึงเรื่องภิกษุญาจิตที่เหมาะสมตามความถนัดของแต่ละบุคคล ตัวอย่างเช่น ลามะอาจารย์ของ ดร. รัมปา สามารถรู้ล่วงหน้าเป็นเวลานานว่า ประเทศอิเบตถูกยึดครองโดยประเทศมหาอำนาจกลัวว่าหลักวิชาต่าง ๆ ของอิเบตจะสูญหายไป จึงได้วางแผนส่ง ดร. รัมปา ออกนอกประเทศเพื่อทำหน้าที่เผยแพร่ศาสนาพุทธนิกายวัชรยาน สืบต่อไป

สมาธิแบบอิเบต ได้เรียบเรียงจากหนังสือของ ดร. รัมปา หนึ่งในสิบเจ็ดเล่มของผู้ประพันธ์ ที่ผู้เขียนคิดว่าจะมีประโยชน์ในแนวปฏิบัติสมาธิเชิงเปรียบเทียบ เป็นการเสนอตัวเลือกให้แก่ักปฏิบัติเพื่อระดับสติปัญญาตามสมควร รายละเอียดในหนังสือนอกจากวิธีการฝึกสมาธิแล้ว ยังได้แสดงแนวทางสร้างภิกษุญาจิตบางประการ เช่น การฝึกดูรังสีประจำกายมนุษย์ การสะกดจิต การแผ่เมตตา ฯลฯ สิ่งที่คุณเขียนหวังมากก็คือ ประโยชน์ที่จะได้ในการกระตุ้นให้ท่านผู้อ่าน เกิดศรัทธาในการปฏิบัติธรรมเพิ่มมากขึ้น ซึ่งก็เป็นเรื่องจำเป็นอยู่ดีที่การปฏิบัติให้ได้ผลนั้น จำเป็นจะต้องมีกัลยาณมิตรไว้เป็นพี่เลี้ยงอย่างใกล้ชิด

การภาวนาของอิเบต ค่อนข้างจะแตกต่างจากพุทธศาสนาในบ้านเราก็คงตรงที่ของเราเน้นลงที่ปัญญา เพื่อให้ก้าวเข้าสู่ความหลุดพ้นอย่างรวดเร็วที่สุด ส่วนของอิเบตเขาเน้นเรื่องสมาธิ โดยให้เหตุผลว่า แนวปฏิบัติ ศิล สมาธิ

ปัญญา นั้น มีองค์สมาธิเป็นองค์เชื่อมต่อที่สำคัญที่สุด ท่านให้เหตุผลว่า เมื่อสมาธิดีมีสติครองตนอยู่ตลอดเวลาของลมหายใจเข้าออกแล้ว คีลและปัญญาจะพลอยดีขึ้นไปด้วย ส่วนอภิปัญญาที่เกิดขึ้นก็เป็นเพียงผลพลอยได้เท่านั้น จะสามารถนำไปใช้เพื่อประโยชน์ตนและสงเคราะห์ผู้อื่นได้ตามสมควร ซึ่งขอเสนอไว้เป็นประเด็นสำหรับท่านผู้อ่านจะได้พิจารณาต่อไป

ผู้เขียนหวังว่า หนังสือเล่มนี้จะสร้างประโยชน์ได้ตามสมควร สำหรับผู้ที่สนใจในเรื่องการฝึกสมาธิไม่ว่าจะเป็นสมาธิเพื่อปัญญาในการหลุดพ้น หรือจะเป็นสมาธิเพื่อการทำงานอาชีพก็นับว่าเป็นประโยชน์ทั้งสองทาง สำหรับท่านที่ยังไม่เคยปฏิบัติเลย หากมีเวลาทดลองเพียงระยะสั้นสักสามเดือน ท่านจะได้รับรสชาติของความสงบ อันประกอบไปด้วย ความปิติและความสุข ทำให้เกิดมีที่พึ่งใหม่ขึ้นในใจ อย่างที่ไม่เคยมีอะไรมาเทียบเทียมได้ จะมีความมั่นใจในชีวิต สามารถเข้าใจปัญหาและแก้ปัญหาของตนเองได้ดีขึ้น

เกรียงศักดิ์ จรรย์ยานนท์

กุมภาพันธ์ ๒๕๓๒

* หนังสือเล่มนี้ กำลังจัดพิมพ์อยู่ คาดว่าจะออกวางตลาดเร็ว ๆ นี้



สมาธิแบบธิเบต

เราจะทำงานด้วยกัน เพื่อดำเนินการพัฒนาจิตวิญญาณของท่าน ผู้อ่านไปสู่ภาวะของดวงจิตที่มั่นคงมีพลังกำลังควรแก่งาน ก่อนลงมือปฏิบัติสมาธิควรมาตกลงกันเสียก่อน ถึงสถานที่ฝึก เวลา และวิธีการ เพื่อจะได้มีความเข้าใจที่ตรงกัน การเลือกเวลาและสถานที่เดียวกันในการฝึกจิต จะเกิดประโยชน์อย่างมากแก่ผู้ปฏิบัติ การปฏิบัติจิตไม่ใช่การอ่านหนังสือหรือการรับฟังการบรรยาย แต่เป็นการดูซึมประสบการณ์ใหม่ อาจเป็นของแปลกสำหรับผู้ที่ไม่ทราบเรื่องนี้มาก่อนเลย การฝึกสมาธิเป็นการสร้างระเบียบวินัยให้กับจิตวิญญาณ หากสามารถทำได้อย่างสม่ำเสมอ จะเกิดประโยชน์อย่างที่ท่านจะคิดไม่ถึงทีเดียว

ที. ลอบซัง รัมปา

สถานที่ปฏิบัติสมาธิเป็นสิ่งสำคัญ เพราะต่อไปสถานที่แห่งนั้นจะเป็นสถานที่รองรับสนามพลังจิตที่ท่านแผ่เมตตาทุกวัน เป็นที่ร่มเย็น มีคุณงามความดีจากการบำเพ็ญเพียรของท่าน ซึ่งจะตรงข้ามกับสถานที่ซึ่งเป็นที่ที่ทรمان หรือเป็นที่คุมขังมนุษย์ซึ่งถือกันว่าเป็นสถานที่ไม่ดี เพราะพลังจิตในทางลบจะถูกแผ่ออกมาจากผลของความทุกข์ทรมาน ควรมีที่นั่งซึ่งสามารถนอนได้ด้วย เพื่อผ่อนคลายอิริยาบถเพราะการพักผ่อนและความสบายเป็นขั้นตอนแรกที่สำคัญของการฝึกสมาธิแบบธิเบต การปฏิบัติให้ยึดทางสายกลางที่ไม่เคร่งครัดและไม่หย่อนยานกับตนเองจนเกินไป หากสามารถเหยียดแขน เหยียดขาในอิริยาบถนอนได้นั้นถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นในการผ่อนคลายความเครียดจากร่างกายและจิตใจระหว่างการปฏิบัติ

การที่ให้มีสถานที่เฉพาะ ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นห้องส่วนตัวก็ได้ โดยอาจใช้มุมห้องมุมใดมุมหนึ่งที่เหมาะสมในขณะที่ปฏิบัติไม่ควรให้มีผู้อื่นเข้ามารบกวน ขณะที่ท่านกำลังตั้งจิตอยู่ในอารมณ์จิตที่เพิ่งพบกับความสงบในครั้งแรก สถานที่ปฏิบัติไม่นิยมให้มีแสงสว่างมากนัก เพราะในขั้นตอนของการฝึกจะรวมถึงการเพ่งกลิ่น เพื่อสร้างทิพย์อำนาจตามแบบของพระลามะอีกด้วย ดังนั้นบางที่นิยมปฏิบัติในเวลาากลางคืน ซึ่งมีทั้งความมืดและความเงียบสงัด

การเรียนสมาธิ จะสอนโดยตรงจากท่านลามะอาวโซ โดยถือว่าการเริ่มต้นครั้งแรกเป็นสิ่งสำคัญ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเชื่อมั่นว่ามีครูอาจารย์เป็นที่เล็งอยู่ใกล้ ๆ การปฏิบัติสมาธิจะต้องหลอมรวมร่างกาย ความคิดและประสาทสัมผัสเข้าด้วยกัน ด้วยดวงจิตที่มีสติ

สมาธิแบบทิเบต

ควบคุมจิตใจ เป็นอารมณ์เดียว และจะต้องดำเนินการตามขั้นตอน ให้ครบกระบวนการ ความ จึงจะบังเกิดผลขึ้นมาให้ทราบได้ในเวลาอันควร การปฏิบัติทุกขั้นตอนจะต้องไม่รีบร้อน ให้ทำแบบช้า ๆ สักหน่อย เพื่อให้ทั้งร่างกาย ความคิดและประสาทสัมผัส สามารถผสมผสานเข้าสู่กระบวนการได้อย่างถูกต้อง การดำเนินการแบบค่อยเป็นค่อยไป จะรีบร้อนแบบรถไฟด่วนไม่ได้เพราะจะทำให้ข้อมูลจากสถานีเล็ก สถานีน้อยตกหล่นหายไป ผลที่เกิดขึ้นจะขาดตกบกพร่อง

การฝึกสมาธิ แตกต่างจากการเรียนรู้วิชาโดยทั่วไปที่แสดงผลความสำเร็จจากคะแนนในการสอบไล่ แต่เป็นการมุ่งเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ฝึกแบบค่อยเป็นค่อยไป ผลที่ได้รับ ไม่สามารถวัดออกมาทำนองการวัดผลทางวิชาการได้ โดยตนเองจะทราบถึงความเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และการรับรู้ต่อสิ่งภายนอก โดยจะมีความรู้สึกว่าคุณเองใจเย็นลงมีความมั่นคงทางจิตใจและมีอาการตอบสนองกับหลายสิ่งรอบข้างอย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน โดยเฉพาะคนที่เคยมีความขลาดกลัว จะแสดงผลได้ชัดเจนโดยจะเปลี่ยนเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น

ในระยะแรก จะต้องเปิดใจตนเองให้กว้างขวาง ยอมรับรู้ถึงสภาพจิตใจของตนเองในปัจจุบัน หากสามารถปฏิบัติได้ทุกวัน เพียงระยะเวลาสามเดือนก็จะทราบถึงภาวะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยจะสังเกตได้จากบุคลิกภาพ และประสิทธิภาพในการทำงาน การฝึกสมาธิเป็นหนทางเดียวที่จะยกระดับจิตใจให้ดีและบริสุทธิ์ขึ้น พลังของคลื่นสมองจะมีความถี่สูงขึ้น พร้อมทั้งจะส่งและรับรู้การติดต่อทาง

จิตได้

ชีวิตประจำวัน มีส่วนสำคัญต่อการก้าวหน้าในการฝึกจิต คนที่มีอาชีพทำงานอยู่ในความสงบ เช่น นักเขียนภาพ, ผู้ที่ทำงานส่วนตัว จะมีโอกาสดีกว่านักธุรกิจ ซึ่งต้องกระทบกับปัญหาต่างๆ ที่ทำให้เกิดความเครียดทางจิตใจ แต่อย่างไรก็ดี ทุกอาชีพมีสิทธิในการปฏิบัติสมาธิได้เท่าเทียมกัน โดยจะต้องมีเวลาแยกตัวเองออกมาจากความวุ่นวายของธุรกิจประจำวัน เพื่อฝึกให้จิตใจคุ้นเคยกับความสงบก่อนเริ่มการปฏิบัติ

การฝึกสมาธิตามแบบทิเบต เป็นศาสนาพุทธมหายาน นอกจากความต้องการจิตใจที่บริสุทธิ์แล้ว ยังต้องการอำนาจจิต “เพื่อไว้ใช้ช่วยเหลือวิญญูณที่ต้องการความช่วยเหลือ” ตัวอย่างเช่น การใช้อำนาจจิตส่งวิญญูณของคนที่กำลังจะตายให้ไปสู่สุคติตามภพภูมิที่เขาควรไป การฝึกจิตเพื่อรับรู้แหล่งที่มาของวัตถุ การส่งและรับข่าวจากทางไกล การมองเห็นทะเลลึกเครื่องกีดขวาง การมองดูสีของรังสีที่มีอยู่รอบกายมนุษย์ เหล่านี้เป็นต้น

การฝึกสมาธิของชาวทิเบต จึงเน้นหนักเรื่องการสร้างฐานของพลังจิตก่อน เพราะการมีพลังจิตสูงจะเป็นพื้นฐานขั้นต้นให้ไปฝึกทิพย์อำนาจในขั้นสูงต่อไป รูปแบบการฝึกจึงมุ่งเพ่งความคิดให้แน่วแน่ลงไปในเรื่องเดียว ทำนองเดียวกับการให้แสงอาทิตย์ผ่านเลนส์แก้ว เพื่อรวมแสงสว่างเป็นจุดเดียว หากสามารถรวมพลังจิตทำนองเดียวกับการรวมแสงอาทิตย์ จะทำให้ได้พลังจิตอย่างมหาศาล

สมาธิแบบทิเบต

เชื่อกันว่า การเพ่งจิตในอารมณ์เดียว เป็นวิธีเดียวที่จะทำให้ดวงจิตตื่นได้รวดเร็วพร้อม ๆ กับเป็นการยกระดับจิตให้สูงกว่า ความสับสนและความวุ่นวายที่มีอยู่ในชีวิตประจำวันเป็นการเพิ่มขีดความสามารถของดวงจิต ทั้งในการทำงานในด้าน “การสัมผัส” และ “การแสดงผล” โดยจะต้องดึงเอาพลังงานจากจิตใต้สำนึกเข้ามาช่วยให้มากขึ้น ตามปกติแล้วมนุษย์สามารถควบคุมและใช้งานดวงจิตวิญญาณของตน ได้เพียงหนึ่งในสิบส่วนของประสิทธิภาพที่มีอยู่ ยิ่งดำเนินการปฏิบัติสมาธิมากเท่าไร ขีดความสามารถในการนำอำนาจในตัวเองออกมาใช้งานจะทำได้มากขึ้น ดังตัวอย่างโยคีในประเทศอินเดียซึ่งสามารถแสดงการใช้พลังจิตกันได้อย่างอัศจรรย์

ในระยะที่ทิเบตยังไม่ถูกยึดครองจากประเทศจีน จะมีการเน้นหนักในการพัฒนาทางจิตวิญญาณอย่างมาก โดยทอดทิ้งการพัฒนาทางวัตถุไปเสียทั้งหมด เพราะชาวทิเบตมีความเชื่อว่า ตัวตนที่แท้จริงคือ จิตวิญญาณ ส่วนร่างกายนั้นเป็นเพียงส่วนประกอบที่อาศัยได้ชั่วคราวเพื่อบำเพ็ญบารมี การจะเข้าไปสวดมนต์ในโบสถ์จะต้องมีการเตรียมตัว โดยจะต้องมีการปฏิบัติสมาธิให้จิตใจผ่องใสก่อน เชื่อกันว่าโบสถ์วิหารเป็นเขตแดนที่บริสุทธิ์ การจะเข้าไปแล้วเกิดประโยชน์ได้มาก จิตใจจะต้องบริสุทธิ์ จะสามารถติดต่อกับดวงวิญญาณที่บริสุทธิ์กว่าตนเองได้ จึงแตกต่างจากโลกตะวันตก การเข้าไปในโบสถ์ก็เพื่อไปขอพร ทั้ง ๆ ที่มีได้เตรียมตัวเตรียมใจให้เพียงพอการอธิษฐานจิตของเขาจึงไม่บังเกิดผลเท่าที่ควร

ขั้นตอนการฝึกสมาธิ มีดังนี้

ที. ลอบซัง รัมปา

๑. การพักผ่อน
๒. การกำหนดลมหายใจ
๓. การฝึกความสงบ
๔. การภาวนา
๕. การเพ่งกสิณ

การดำเนินการปฏิบัติสมาธิ ควรปฏิบัติเรียงลำดับไป เพราะผู้ตั้งหลัก
สูตรมีเหตุผลประกอบแต่ละขั้นตอนเพื่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุดแก่ผู้ปฏิบัติเอง
โดยก่อนเริ่มเข้าที่ปฏิบัติ ท่านลามะผู้เป็นอาจารย์จะแนะนำให้นักเรียน
อธิษฐานจิตเสียก่อน เพื่อเป็นการแสดงความตั้งใจจริงในการปฏิบัติและต้อง
การให้เกิดผลดีตามมาดังได้กล่าวมาแล้ว

คำอธิษฐาน *ขอให้ความดีและกรรมดี ๆ ไป ข้าพเจ้าจะคิดดี
ทำดี พูดดี กับทุกคนสรรพชีวิต ๆ*

ขอให้วันนี้และวันต่อ ๆ ไป ข้าพเจ้าจะควบคุมและกำหนดความ
นึกคิดทั้งหมด

ขอให้วันนี้และวันต่อ ๆ ไป ข้าพเจ้าจะควบคุมจิตปรารถนาและ
ความนึกคิด เพื่อประโยชน์เกิดเป็นความบริสุทธิ์ของดวงวิญญาณ

ขอให้วันนี้และวันต่อ ๆ ไป ข้าพเจ้าจะควบคุมมโนภาพและความ
นึกคิดเพื่อประโยชน์ อันเป็นความสำเร็จในการปฏิบัติจิตของข้าพเจ้า

จากการอธิษฐานจิตตามข้อความข้างต้น จึงเป็นการบอกตัวเองว่ามี
ความแน่วแน่ในการปฏิบัติสมาธิทุกวันแล้วก็จะมาถึงขั้นตอนแรกคือ

การพักผ่อน

ซึ่งท่านลามะอาจารย์ได้อธิบายว่า จุดเริ่มต้นนี้สำคัญมากเพราะแตกต่างจากการพักผ่อนที่เคยทำกัน อาจเรียกว่าเป็นการพักผ่อนอย่างมีวัตถุประสงค์ก็ได้ ทั้งนี้เพื่อละลายความเครียดทางร่างกายและจิตใจออกไปให้หมด เพื่อให้ร่างกายและจิตใจมีความพร้อมที่จะเข้าปฏิบัติสมาธิ

การพักผ่อนร่างกายให้เต็มที่ก่อนการภาวนา คือการนอนเหยียดแขน ขา ออกไปในท่าที่สบายที่สุด แต่ไม่ควรให้สบายมากถึงขนาดนอนหลับไป การตื่นขึ้นตอนเช้ามีดจะเป็นช่วงที่ดีที่สุดของการปฏิบัติสมาธิเพราะร่างกายได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ในระหว่างการนอนหลับตลอดคืน

วิธีการนอนพักของชาวทิเบต เป็นการฝึกให้สามารถนอนหลับได้ทันทีเมื่อศีรษะถึงหมอนและการนอนหลับของเขาฝึกเพื่อการนอนหลับสนิท และสามารถกำหนดเวลาตื่นขึ้นให้ได้ตรงกำหนด โดยให้สร้างมโนภาพในขณะนอนว่าในตัวของเราเป็นโรงงานอุตสาหกรรม ซึ่งมีคนทำงานอยู่เป็นจำนวนมาก โดยในแขนหรือขา ตลอดจนทุกส่วนของร่างกาย มีคนตัวเล็กอยู่เต็มไปหมด ขณะนี้โรงงานนี้จะปิดกิจการชั่วคราว เครื่องจักรจะหยุดทำงานทั้งหมด และคนงานต้องทยอยกันออกจากโรงงาน วิธีสร้างมโนภาพ จะต้องเริ่มทีละส่วนของร่างกาย ตัวอย่างเช่นที่ขาข้างซ้ายก่อน จากปลายนิ้วเท้า ไล่ขึ้นมาถึงหน้าแข้งหัวเข่าให้สร้างมโนภาพว่าคนตัวเล็ก ๆ เหล่านี้กำลังเคลื่อนตัวออกจากจุดที่ตั้งคล้ายกองทหาร โดยเคลื่อนจากส่วนต่าง ๆ ของขา แขน มารวมกันอยู่ที่ลำตัวก่อนแล้วค่อย ๆ ลำเลียงคนตัวเล็กจำนวนมากนี้ออกทางศีรษะซึ่งเป็นสถานีสุดท้ายที่กลุ่มคนเหล่านี้จะเคลื่อนออกไป อากาศที่รู้สึกได้ในขณะที่

เคลื่อนกลุ่มคนออกจากแขนหรือขาที่ดีมาอยู่ที่ตัว จะทำให้ร่างกายส่วนนั้นปราศจากความผูกพันกับความคิดที่เคยสั่งให้อวัยวะส่วนนั้นทำหน้าที่ ดังนั้นแขนหรือขาก็จะได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ จะต้องฝึกทำนองนี้จนสามารถนอนหลับได้ทันทีเมื่อล้มตัวลงนอน ทั้งนี้เพื่อการพักผ่อนที่แท้จริง แม้แต่ท่านจะมีเวลานอนหลับเพียงระยะสั้น ๆ ก็ตาม

การกำหนดลมหายใจ

เป็นเทคนิคอย่างหนึ่งในการปฏิบัติสมาธิ เพื่อผ่อนคลายความเครียดทางจิตใจส่วนหนึ่ง และเพื่อการฝึกการกำหนดรู้ของสติสัมปชัญญะอีกส่วนหนึ่งชาวทิเบตเชื่อว่าลมหายใจเป็นส่วนเชื่อมโยงร่างกายกับจักรวาล เพราะธาตุลมมีอยู่โดยทั่วไป ธาตุลมเป็นตัวสื่อเชื่อมกระแสพลังจิตของมนุษย์ในการสื่อความหมายทางไกล การฝึกสูดลมหายใจนับว่ามีประโยชน์ทั้งทางจิตใจและทางร่างกายพร้อมกันไป

การสูดลมหายใจให้ลึก และเป็นจังหวะสม่ำเสมอจะช่วยให้การฝึกสมาธิจิตส่วนหนึ่ง (อานาปานสติ) การสูดลมหายใจช้า ๆ และลึกจะช่วยให้สติสามารถตามกำหนดรู้ของลมได้ ทั้งขณะที่ลมหายใจเข้า และลมหายใจออก วิธีที่แนะนำคือ ให้สูดลมเข้าไปอย่างช้า ๆ ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วกลั้นลมไว้ภายในสัก ๒-๓ วินาที แล้วค่อยระบายลมออกอย่างช้า ๆ สิ่งสำคัญก็คือระบายลมออกอย่างช้า ๆ สิ่งสำคัญก็คือจะต้องมีสติ ตามกำหนดรู้ของลมตลอดสายคือรู้ลมเข้า รู้ลมกลั้นอยู่ภายในและรู้ว่าลมกำลังระบายออกมาให้ช้า ๆ เช่นนี้หลายครั้ง จะรู้สึกว่ทั้งร่างกายและความคิด เมื่อติดตามลมอยู่เสมอ จิตใจจะค่อย ๆ สงบลงไปได้ ทั้งนี้ร่างกายก็ได้ประโยชน์ที่ทำให้ได้

ออกซิเจนมากขึ้น (ประเทศทิเบตอยู่ในที่สูงปริมาณออกซิเจนเฉลี่ยน้อยกว่าระดับพื้นโลกทั่วไป)

การฝึกความสงบ

ความสงบเกิดขึ้นได้ด้วยการอยู่คนเดียว การอยู่คนเดียวนี้ ถ้ามองในสายตาทางโลก จะเป็นคนที่น่าสงสารเพราะถูกทอดทิ้ง แต่ถ้ามองกันในสายตาของผู้ปฏิบัติเพื่อพัฒนาทางจิตวิญญาณแล้ว การอยู่คนเดียวคือโชคอันมหาศาล เพราะบุคคลที่ประสบความสำเร็จยิ่งใหญ่ทางจิตวิญญาณที่แท้จริงจะต้องอยู่วิเวก แต่เพียงผู้เดียว โอกาสอยู่ในความสงบเงียบจะเป็นโอกาสที่ได้พัฒนาระดับดวงจิตให้สูงขึ้น ได้ตลอดเวลาเจตนาของการฝึกความสงบก็เพื่อให้ผู้ฝึกเข้าใจถึงแก่นของจิตวิญญาณที่ถูกต้อง ความวุ่นวายเป็นตัวทำลายสุขภาพจิต แต่ความสงบเป็นสิ่งส่งเสริม ดังเช่นพระอริยเจ้าทุกพระองค์ จะต้องผ่านการปฏิบัติวิเวก แต่เพียงองค์เดียวเป็นระยะเวลาอันยาวนาน

การฝึกความสงบ ท่านลามะแนะนำให้ฝึกได้ทั้งอิริยาบถนั่งหรือนอนก็ได้ การนอนบนเก้าอี้นอนเอียงเล็กน้อยก็ใช้ได้ แต่ให้เป็นอิริยาบถที่สบายพยายามให้ความคิดในใจหยุดนิ่งที่สุด มีคำพูดที่สอนกันต่อ ๆ มาในทิเบตว่า *“Be still and Know I within”* ซึ่งอาจแปลความทำนองที่ว่า *“ถ้าสงบได้จริง ๆ แล้ว จะทราบได้ว่า ตัวเราอยู่ภายในนี้เอง”* ในขณะที่ฝึกความสงบนี้ให้ละความกังวลใจออกไปให้ได้ แล้วจะเห็นผลภายในเวลาเพียงเดือนเดียว ว่าความรู้สึกนึกคิดพวกเราเปลี่ยนไปในทางที่เข้มแข็งขึ้น

การจะให้จิตวิญญาณ พัฒนาได้เร็ว จะต้องทำความเข้าใจกับความสงบ

ให้ดี การพูดน้อยลงหรือพูดเท่าที่จำเป็นก็เป็นสิ่งส่งเสริมในการพัฒนาจิตใจ หลักเกณฑ์ของศาสนาทุกศาสนาจะต้องมีเงื่อนไขของความสงบอยู่ด้วยเสมอ โดยเฉพาะเวลาทำพิธีหรือเวลาจะอธิษฐานจิต จะต้องมีความสงบ เป็นเครื่องรองรับ

ในระหว่างขั้นตอนของการฝึกความสงบหรือก่อนจะเลิกการอบรมมี ข้อแนะนำให้รวบรวมสมาธิจิต เพื่อแผ่เมตตาตามตัวอย่างเสนอแนะดังต่อไปนี้

๑. เริ่มต้นด้วยการคิดถึงความรัก ความรักที่มีต่อตนเอง ต่อคนที่เรารัก ต่อคนในครอบครัวและคนที่มีพระคุณ ฯลฯ แล้วให้นึกขยายจิตใจที่เต็มเปี่ยม ไปด้วยความรัก ไปยังสัตว์ทั้งหลายอย่างไม่กำหนดขอบเขต แผลออกไปทั่ว บริเวณหมู่บ้าน บริเวณเมือง เท่าที่เวลาและกำลังสมาธิของท่านจะทำได้

๒. หลังจากได้แผ่กระแสจิตแห่งความรักไปยังสัตว์ทั้งหลายแล้ว จะเป็นการระลึกถึงผู้ที่กำลังตกทุกข์ได้ยากทั้งหลาย โดยจะต้องตั้งใจนึกให้เขาเหล่านั้นพ้นจากความทุกข์ ในการปฏิบัติในขั้นนี้กระแสจิตที่แผ่ออกจะเป็นกระแสแห่งความเห็นอกเห็นใจ แสดงความเข้าใจถึงความทุกข์อย่างลึกซึ้ง เป็นกระแสพลังที่ต้องการปลดไถ่ โทษให้แก่สัตว์ทั้งหลาย

จากข้อมูลเกี่ยวกับสมาธิแบบทิเบต สามารถอธิบายการแผ่กระแสจิตตามกระบวนการนี้ได้ว่า ชาวทิเบตนับถือองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นหลัก และยังนับถือองค์พระโพธิสัตว์อีกด้วย การแผ่กระแสจิตที่แสดงความเห็นอกเห็นใจ น่าจะเป็นแนวทางเมตตาขององค์พระโพธิสัตว์ที่มุ่งปรารถนาให้สัตว์ทั้งหลายพ้นจากกองทุกข์

๓. เป็นการตั้งความคิด นึกถึงความสุขของตนเองก่อน เมื่อนึกถึงความสุขของตนเองในเวลาพอควร เกิดความสุขเต็มเปี่ยมแล้ว จึงค่อย ๆ แผ่ความสุขนี้ไปยังสัตว์ทั้งหลาย อนึ่งนอกจากความสุขที่แผ่ออกไปแล้ว อาจนึกยินดีกับความดีงามที่เกิดกับมนุษย์ที่ปฏิบัติดีว่าเป็นเรื่องที่ดี เรื่องที่น่าจะน้อมอนุโมทนา เห็นด้วยกับความสุขความดีงามของสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น

๔. เป็นการแผ่เมตตาของผู้ที่สำเร็จสมาธิจิต ชั้นที่เกิดความสงบ ความวิเวกในดวงจิต ภาวะจิตของคนเหล่านี้จะยกสูงชันกว่าภาวะความนึกคิดของคนธรรมดาทั่วไป จิตใจของผู้ที่ยกสู่ความสงบในขั้นฌาน จะปล่อยวาง ความเกลียดและความรักในระดับโลกีย์ เป็นจิตที่ยอมรับว่าชีวิตจะต้องเป็นไปตามกรรม ชีวิตในปัจจุบันและอนาคตจะมีความสงบของจิตใจเป็นพื้นฐาน จะตั้งหน้าปฏิบัติธรรมให้ดีที่สุด ตามขั้นตอนวาระจิตที่กำลังเสวยอารมณ์อยู่ กระแสเมตตาของสมาธิระดับนี้จะเป็นกระแสที่รุ่มเย็น มีความแรงของจิตที่แผ่ออกไปได้กว้างขวาง สามารถแผ่เมตตาผ่านมิติของโลกที่กว้างหล้อมกันไปได้หลายมิติ ผู้ที่เข้าไปในระยะของกระแสจิตจะสามารถสัมผัสกับความเย็นนี้ได้

นอกจากการแผ่เมตตาโดยคนเดียวชาวทิเบตยังนิยมการแผ่เมตตาพร้อม ๆ กันจากกลุ่มนักปฏิบัติ ตั้งแต่สามคนขึ้นไปจนถึงจำนวนร้อยคน เพื่อประสานกระแสจิต แผ่ความสุขไปให้บุคคลหรือแผ่ออกไปโดยกำหนดบริเวณหรือการแผ่ออกไปทั่วเมือง เป็นต้น

การที่ใช้นักปฏิบัติหลายคนมาปฏิบัติภาวนาในสถานที่เดียวกันแล้วแผ่เมตตาไปให้คนคนเดียว มีคำอธิบายว่า การรวมถ่านไฟฉายหลายก้อนเข้าด้วยกันแล้วส่งกระแสไปที่หลอดไฟฟ้า จะทำให้ได้แสงสว่างเพิ่มขึ้น จุดสำคัญ

ที. ลอบซัง รัมปา

ของการต่อรวมกระแสจิตคือ ทุกคนต้องตั้งจิตรวมไปในจุดเดียวกัน เช่น การตั้งใจรวมพลังแผ่เมตตาให้คนป่วยหนักที่กำลังจะตาย ให้จิตใจคนป่วยได้รับกระแสเมตตาอย่างแรงหล่อเลี้ยงจิตวิญญาณในขณะที่วิญญาณกำลังจะเคลื่อนออกจากร่าง เพื่อให้จิตวิญญาณของคนป่วยอยู่ในภาวะสงบ วิญญาณนั้นจะได้ไปเกิดในภพภูมิที่ดี

ความเชื่อของชาวธิเบตในการรวมกำลังแผ่เมตตา ไปยังบริเวณที่กำหนดเพื่อผลในการยกระดับจิตใจของมนุษย์ส่วนใหญ่ในเมืองนั้นทำได้ ถ้าสามารถเกณฑ์จำนวนนักปฏิบัติให้ได้จำนวนเพียงห้าเปอร์เซ็นต์ของจำนวนพลเมือง โดยคนเหล่านั้นต้องมานั่งรวมอยู่ในที่เดียวกัน เพื่อสร้างสนามพลังแห่งเมตตาขั้นต้นในบริเวณนั้นเสียก่อน เมื่อสนามพลังที่สร้างขึ้นเพิ่มกระแสพลังจากการปฏิบัติทำนองเดียวกันหลาย ๆ ครั้ง สนามพลังเมตตาดังกล่าว จะค่อย ๆ ขยายตัวโตขึ้นเป็นลำดับ การเติบโตนี้จะเข้าหลักการขยายตัวตามธรรมชาติ เช่น ต้นไม้ ในที่สุด สนามพลังเมตตาจะขยายตัวครอบคลุมตัวเมืองไว้ทั้งหมด ระยะเวลาของการสัมฤทธิ์ผลจะขึ้นอยู่กับกำลังสมาธิและความบริสุทธิ์ของนักปฏิบัติที่เป็นสมาชิกกลุ่ม หากในจำนวนห้าเปอร์เซ็นต์ประกอบไปด้วยนักปฏิบัติที่จิตบริสุทธิ์แล้ว ผลก็จะเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว

การภาวนา

เป็นการสาธยายมนตราซ้ำ ๆ กันหลาย ๆ ครั้ง เจตนาเพื่อกระตุ้นจิตได้สำนึกให้รับรู้และเป็นการควบคุมจิตสำนึกชั้นใน (เรื่องจิตสำนึกชั้นต่าง ๆ จะได้กล่าวรายละเอียดในบทต่อ ๆ ไป) การภาวนามนตราซ้ำกันจะสร้างระบบต่อเนื่องจากจิตได้สำนึกให้เกิดความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับจิต

สมาธิแบบธิเบต

สำนัก ชาวธิเบตเชื่อว่า ความสามารถทางปัญญาที่มนุษย์ใช้ทั่วไปจะมีประสิทธิภาพเพียงหนึ่งในสิบส่วนของความสามารถที่มีรวมกัน เพราะมนุษย์มีพลังเร้นอยู่ในจิตใจระดับต่างๆ เป็นอันมาก มนุษย์ไม่สามารถสั่งการให้เกิดความพร้อมใจในการทำงานตามความสามารถของสมองที่มีอยู่ทั้งหมดได้ ทั้งนี้เชื่อว่าในมิติของจิตวิญญาณมีผนังเยื่อปิดกันไว้เป็นชั้น ๆ คำภาวนาที่นิยมมีหลายคำโดยท่านลามะอาจารย์จะเป็นผู้กำหนดให้เหมาะสมกับจริตของผู้ปฏิบัติ ตัวอย่างคำภาวนาเช่น โอม มณีปัทเม หุม

การภาวนาคำเดียวหรือมนตราตามที่ยกตัวอย่างข้างต้น เพื่อประโยชน์จากความตั้งใจในการภาวนา ความสั่นสะเทือนที่เกิดขึ้นจะไปกระตุ้นจิตใจสำนัก โดยการภาวนาเพียงสองสามครั้งจะไม่เพียงพอให้เกิดพลังจิตที่จะไปผลักดันให้ดวงจิตภายในตื่นขึ้นมาได้ เพราะตามความเชื่อแล้วมนุษย์จะใช้จิตสำนักชั้นนอกอย่างเดียว จิตที่อยู่ภายในเปรียบได้กับยักษ์ใหญ่นอนหลับทั้งหมด การภาวนาโดยการตั้งใจจริงและทำสม่ำเสมอจะช่วยกระตุ้นให้จิตชั้นในเริ่มตื่นขึ้นมารู้ เขาเปรียบเทียบการภาวนาเหมือนการตอกตะปู ซึ่งต้องใช้ความแม่นยำในการตอกและต้องตอกหลาย ๆ ครั้งจนตะปูฝังลึกเข้าไปตรงจุดที่ต้องการ

การภาวนาเป็นสิ่งจำเป็น ไม่ว่าจะเป็นการฝึกอบรมจิตให้เกิดสมาธิหรือการใช้อำนาจจิตเพื่อวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่ง การปฏิบัติภาวนามีมาแต่ครั้งโบราณและมีการภาวนาในทุกศาสนาเป็นการยืนยันเจตนาในการปฏิบัติให้กับตนเอง หรือการภาวนาเพื่อสร้างสนามพลังจิตในการสร้างของขลังเป็นต้น

เครื่องช่วยในการภาวนาของชาวธิเบต เป็นกงล้อกลมหมุนได้มีแกน

กลางและหมดลอรกรรมร้อยแปดจุด เมื่อภาวนาครบหนึ่งคาบ นักปฏิบัติก็จะหมუნกงล้อไปหนึ่งครั้ง ทำนองเดียวกับการชกลูกประจำของชาวฮินดู จิตจะต้องจดจ่ออยู่กับคำภาวนาและจำนวนคาบที่ได้ภาวนาไปแล้ว สติสัมปชัญญะจะต้องตื่นอยู่เสมอเพื่อไม่ให้หลงลืมจำนวนครั้ง

ได้เคยมีการศึกษาผลของการภาวนาของกลุ่มนักศึกษาในอิเบต ปรากฏผลว่า การภาวนาเพียงสามเดือน สามารถเพิ่มขีดความสามารถในการทำงานได้อย่างมหัศจรรย์ คนที่ได้ผลดีที่สุด สามารถจดจำเรื่องที่น่ามาทดสอบได้ทั้งหมดโดยบุคคลที่ได้ผลต่ำสุด กำลังความคิดดีขึ้นถึง ๑๕ เปอร์เซ็นต์เมื่อเปรียบเทียบกับ การทดสอบก่อนการเข้าสู่การภาวนา

ผู้เขียนเรื่องนี้ให้คำอธิบายขีดความสามารถทางปัญญาที่เพิ่มขึ้นโดยผลจากการฝึกสมาธิทำให้สามารถสั่งการใช้จิตได้สำนึกได้เพิ่มขึ้น ซึ่งแต่เดิมสามารถใช้งานได้เพียงหนึ่งในสิบส่วนของกำลังสมองที่มีอยู่ ส่วนอำนาจบารมีที่เพิ่มขึ้นเกิดจากกำลังสะสมของพลังจิตและความบริสุทธิ์ของจิตที่หลุดพ้นจากกิเลสตัณหาได้หลายส่วนร่วมกับผลของการแผ่เมตตาตามขั้นตอนที่กล่าวมาแล้วนั่นเอง

การเพ่งกสิณ

เป็นขั้นตอนของการฝึกจิตให้เกิดทิพย์อำนาจ ควรปฏิบัติภายใต้การดูแลของลามะอาจารย์ เพราะมีบางขั้นตอนที่ทำให้เกิดการหลงทางได้ง่าย การเพ่งกสิณของชาวทิเบตมีหลายแบบ แต่ที่นิยมมากก็คือการเพ่งแสงสว่าง ที่เรียกกันว่า“อาโลกกสิณ” ทั้งนี้ ครูอาจารย์ทิเบตสมัยก่อนวางแนวไว้ให้ลูกศิษย์

เดินตามเรียงลำดับเป็นขั้น ๆ ไป

ขั้นแรก ฝึกเพื่อให้จิตตั้งมั่น เกิดกำลังจิตให้เพียงพอที่จะฝึกกสิณในขั้นสูงต่อไป โดยผู้เข้าฝึกจะต้องผ่านการสอบอารมณ์จากท่านลามะอาจารย์มาแล้ว ว่าระดับสมาธิก้าวเข้าสู่ขั้นกลาง (อุปัจารสมาธิ) เรียบร้อยแล้ว พร้อมทั้งจะก้าวมาฝึกให้ได้สมาธิในขั้นสูง (อัปปนาสมาธิ) การฝึกในขั้นนี้เพื่อให้สามารถสร้างตาทิพย์ขั้นต้นที่สามารถมองเห็นรังสีที่ออกมารอบร่างกายของมนุษย์ เพราะรังสีที่ออกจากรอบกายนี้ จะบ่งบอกถึงอุปนิสัยและโชคเคราะห์ของบุคคลผู้นั้น ซึ่งชาวทิเบตถือว่าขั้นต้นจะต้องสำเร็จขั้นนี้ก่อนจึงจะฝึกขั้นสูงต่อไปได้

ห้องฝึกกสิณจะต้องพรางแสง โดยยอมให้มีแสงเพียงสลัวคล้ายเวลาตอนใกล้ค่ำ ในห้องนี้ควรมีกระจกเงาบานใหญ่ หลอดไฟฟ้าแสงเรืองประมาณห้าแรงเทียน ตัวผู้ฝึกจะอยู่ในอิริยาบถนั่งหรือนอนบนพื้นเอียงก็ได้ ควรถอดเสื้อออกเพื่อฝึกดูรังสีรอบกายของตนเอง หลังจากการเพ่งดูหลอดไฟฟ้าจนจิตรวมตัวเป็นปฏิภาคนิมิตแล้ว จะหันมามองดูตนเองในกระจกเงาจะเป็นการดีมากหากสามารถแขวนม่านสีดำไว้เป็นฉากด้านหลังของตัวผู้ฝึก เพื่อให้ภาพที่ปรากฏในกระจกเงาเด่นขึ้นในบรรยากาศของแสงสลัวของหลอดไฟขนาดเล็ก

การเพ่งดูภาพตนเองในกระจกต้องทำหลังจากการพักผ่อนสักครู่ เมื่อจิตรวมลงสู่ความสงบด้วยแสงไฟ ทำนั่งในอาการสงบเพ่งดูรอบศีรษะและคอของตนเอง หากจิตสงบพอจะเห็นรังสีเล็ก ๆ ตามขอบศีรษะ ลำคอ และร่างกายโดยทั่วไป ซึ่งมีลักษณะคล้ายเปลวไฟจากแอลกอฮอล์ สีของ

รังสีจะมีสีออกทางสีฟ้าแก่และมีจุดประกายสีเหลืองตรงปลายรังสี หากสามารถเห็นได้ ก็แสดงว่าผู้ฝึกได้มีความก้าวหน้าพอควร สิ่งสำคัญจะต้องใจเย็น ปรบร้อนไม่ได้เพราะเรื่องสมาธิจิตขึ้นอยู่กับความตั้งใจและความสม่ำเสมอในการปฏิบัติ การเห็นรังสีอาจต้องใช้เวลาฝึกหลาย ๆ ครั้งติดต่อกัน

สิ่งสำคัญที่สุดคือจะต้องมีความอดทนในการฝึกอบรม ไม่ว่าจะต้องใช้เวลาานเท่าใดก็ตาม ทุกคนจะบรรลุถึงความสำเร็จได้เท่าเทียมกัน

ขั้นที่สอง หลังจากที่ได้ฝึกเพ่งกลืนในขั้นแรกได้สำเร็จ เกิดผลตามสมควรแล้ว จึงเริ่มต้นฝึกขั้นต่อไป ซึ่งชาวธิเบตมุ่งหวังให้ได้การตั้งมั่นของจิตอย่างมั่นคงแล้ว ยังต้องการอำนาจในการมองเห็นเหตุการณ์ในระยะไกลหรือการมองเห็นลึกลับของจิตดวงอีกด้วย สภาพห้องฝึกสมาธิจะต้องมีแสงสว่างไม่มากนัก โดยมีแท่นวางลูกแก้วหรือแก้วน้ำไว้ตรงหน้า ระยะห่างจากตัวผู้ฝึกประมาณเท่ากับปลายช่วงแขน ไม่ควรให้ลูกแก้วเกิดแสงสะท้อนมากนัก

การเพ่งลูกแก้วโดยวิธีถูกต้องเพื่อสร้างกำลังจิตเป็นฐานของอำนาจอภิญา จะต้องเพ่งกลืนตลอดเวลา จนเกิดอคคหนิมิตและปฐิภาคนิมิตซ้อนกันเข้ามาโดยลิมิตาโดยตลอด สำหรับการฝึกในขั้นต้น ลามะอาจารย์อาจกำหนดเวลาให้ผู้ฝึกแบบค่อยเป็นค่อยไปคือ การฝึกสร้างดวงกลืนของลูกแก้วภายในใจก่อน เมื่อสามารถจดจำลักษณะลูกแก้วได้อย่างชัดเจนแล้ว สามารถสร้างมโนภาพจนจิตเกิดพลังกำลังพอเพียงแล้ว จึงมาเริ่มฝึกโดยวิธีลิมิตาดูลูกแก้วเพื่อให้จิตแน่วแน่เข้าสู่อัปนาสมาธิ

วิธีการสร้าง ตาทิพย์ แบบธิเบต ใช้วิธีอาโลกกลืน ใช้แสงสว่างจาก

ลูกแก้วใสเป็นดวงนิมิต การเพ่งกสิณให้ลึมตาจนได้อุคคหนิมิตเกิดภาพซ้อนของลูกแก้วในลักษณะปฏิภาคนิมิต แล้วให้เลื่อนภาพปฏิภาคนิมิตให้ถอยห่างออกไปไกลตามสมควร ขณะที่เลื่อนภาพออกไปจะสามารถเห็นภาพลูกแก้วเลื่อนเข้าเลื่อนออก หากจิตของผู้ฝึกตั้งมั่นแน่วแน่พอ จะสามารถบังคับภาพให้ถอยห่างออกไปได้ตามต้องการ เมื่อแยกภาพออกไปในระยะไกลพอควรแล้ว หยุดภาพนั้นให้นิ่งสักครู่จะเกิดกลุ่มหมอกสีขาวออกมาหุ้มภาพลูกแก้วซึ่งแตกต่างจากภาพเดิมซึ่งลูกแก้วจะใสสะอาด ตอนนีภาพปฏิภาคนิมิตของลูกแก้วจะเปลี่ยนสีเหมือนสีน้ำนม ตอนนี้เป็นจุดสำคัญ จะต้องไม่ตกใจไม่สงสัยขึ้นมาในตอนนีให้เพ่งมองการเปลี่ยนสีของภาพด้วยความสงบ

เมื่อก้าวมาถึงขั้นนี้ ผู้ฝึกกสิณได้ผ่านขั้นตอนมาถึงจุดประสานทางมิติของสองโลก กล่าวคือเป็นจุดพบกันระหว่างมิติของโลกมนุษย์ที่ประกอบไปด้วยความกว้าง ความยาว และความลึก กับมิติของโลกทิพย์ ซึ่งเชื่อมซ้อนอยู่กับโลกนี้เอง ความมั่นคงของจิตใจจึงเป็นสิ่งสำคัญ หากเกิดสงสัยขึ้นมาในตอนนีภาพที่ปรากฏจะเลือนหายไปทันที

การจะผ่านขั้นสุดท้ายของการฝึกกสิณไปได้ ผู้ฝึกบางคนอาจใช้เวลาหลายเดือน แต่บางคนที่มีพื้นฐานความมั่นคงของจิตใจอาจใช้เวลาเพียงหลายวันความสำเร็จจะขึ้นอยู่กับศรัทธา ความเพียร สติและปัญญา หากผู้ฝึกบริบูรณ์ไปด้วยเงื่อนไขข้างต้น จะสามารถทำให้สงบและบรรลุผลตามที่ตั้งใจไว้โดยเร็ว เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิในระดับอัปปนาแล้ว ตัวภาพนิมิตของลูกแก้วจะเปลี่ยนแปลงอีกครั้งหนึ่ง หลังจากที่เห็นภาพลูกแก้วเป็นสีน้ำนมแล้ว ภาพของเมฆหมอกจะค่อย ๆ เลือนหายไปเหมือนการเปิดม่านการแสดงบนเวทีภาพลูกแก้วจะหายไปด้วยและเกิดภาพที่รับรู้ได้ด้วยประสาทสัมผัสที่เกิดขึ้นใหม่

(SIXTH SENSE) มองทะลุลงไปเห็นภาพบ้านเมือง เป็นต้น ตอนนี่ต้องควบคุมตนเองให้ดี ไม่ว่าจะเห็นภาพอะไร ให้รับรู้และวางเฉย หากเกิดตกใจ ภาพจะกระเพื่อมเหมือนการโยนหินลงไปใต้น้ำ ภาพจะค่อย ๆ เลือนหายไป โดยจะต้องเริ่มต้นกันใหม่

หากสามารถควบคุมจิตใจให้สงบได้ ประสาทสัมผัสใหม่ของผู้ฝึกจะรับคลื่นการติดต่อจากมิติแห่งทิพย์ได้ โดยภาพดังกล่าวจะขยายใหญ่ขึ้น อาจเป็นภาพบุคคล เหตุการณ์ในประวัติศาสตร์ หรือภาพเหตุการณ์ในปัจจุบัน มาถึงขั้นนี้จะต้องมองดูเรื่อย ๆ ไป จาก **ประสาทสัมผัส (SIXTH SENSE)** จะทราบได้ทันทีว่า เป็นภาพเหตุการณ์อะไร มีผลดีหรือร้ายอย่างไร สิ่งสำคัญที่สุดในตอนนี้คือ ผู้ฝึกจะต้องมีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถมองเห็นเหตุการณ์ได้เป็นความสามารถที่อาจเรียกได้ว่า เป็นก้าวแรกของการได้ **ตาทิพย์ (CLAIRVO YANCE)**

ในวันแรกที่เห็นภาพ อย่าไปหวังอะไรให้มาก เพราะภาวะจิตใจยังไม่แข็งแกร่ง เกิดความขำขันขำนาญเพียงพอ จะต้องยอมเสียเวลาฝึกซ้ำ ๆ กัน อีกหลาย ๆ ครั้ง ภาพที่เห็นในวันแรกจะเป็นภาพลึมลุก เห็นไม่ชัดเจน เหมือนเครื่องโทรทัศน์ที่มีอายุมากหรือเสาอากาศไม่ดี ถ้ายอมฝึกต่อแบบค่อยเป็นค่อยไป ภาพที่เห็นจะค่อย ๆ ชัดขึ้นเรื่อย ๆ คนที่มีความเพียรแก่กล้าเท่านั้นที่จะสำเร็จวิชานี้

การเดินจงกรม

การฝึกสมาธิในอิริยาบถเดิน เป็นอีกวิธีหนึ่งในการผ่อนคลายความ

เครียดที่เกิดจากการฝึกในอิริยาบถหนึ่งเป็นเวลานาน การฝึกสมาธิของพระ-
ลามะทิเบต ในขั้นทดสอบที่จะเลื่อนขั้นจากการเป็นสามเณรเป็นองค์ลามะ
นั้นมีการทดสอบและประเมินผลหลายขั้นตอน เช่น การทดสอบอารมณ์ของบุคคล
ที่จะต้องใช้เวลาฝึกตนอยู่เพียงคนเดียว เป็นเวลาถึงเจ็ดปีในถ้าที่กำหนด
นอกจากเติกส่งอาหารและองค์ลามะอาจารย์แล้วจะต้องไม่พบใครเลย ดังนั้น
อิริยาบถของการเดินจงกรมจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องฝึกหัดเพื่อกำหนดการ
ก้าวเดินให้สัมพันธ์กับลมหายใจและการเต้นของหัวใจ

เริ่มต้นด้วยการยืนตรง พยายามให้กระดูกสันหลังตั้งตรงขาทั้งสองข้าง
ชิดกัน ก่อนก้าวเดินให้สุดลมหายใจให้ลึกที่สุด แล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจ
ออกรวมสามครั้ง ให้ตั้งสติระลึกรู้ในการเดิน โดยจะก้าวขาข้างไหนออกก่อน
ก็ได้ แต่จะต้องมีจังหวะ ให้ก้าวเดินอย่างช้า ๆ ตามจังหวะที่สัมพันธ์กับการ
หายใจและจังหวะการเต้นของหัวใจ การหายใจเข้าและออกจะเท่ากับหัวใจ
เต้นรวมแปดครั้ง โดยหายใจเข้าสี่และหายใจออกสี่ครั้ง การก้าวเดินออกไป
ให้ได้สี่ก้าวพร้อมกันไป ขณะผ่อนลมหายใจก็ก้าวเดินไปสี่ก้าวเช่นกัน ให้ก้าว
เดินตามจังหวะนี้เป็นชุด โดยก้าวเดินต่อเนื่องกันสี่ก้าวรวมหกชุด การหายใจ
จะต้องลึกและมีความเรียบไม่สะดุด การเดินจงกรมตามแบบนี้จะเป็นวิธีนำ
ออกซิเจนเข้าไปพอกโลหิตได้มากที่สุด (ประเทศทิเบตอยู่ในที่สูงและมีปริมาณ
ออกซิเจนน้อยกว่าพื้นที่ปกติ ประมาณครึ่งหนึ่ง)

การกำหนดลมหายใจในท่านั่งมีวิธีการที่จะทำให้ได้ออกซิเจนมาก
กว่าปกติ การสูดลมหายใจยาวแล้วกลั้นลมหายใจไว้ชั่วครู่แล้วค่อยปล่อยลม
ออกทางปากก็เป็นวิธีการหนึ่งซึ่งนิยมกันมากในทิเบต การสูดลมหายใจยาว
นั้นประมาณให้ใช้เวลาเท่ากับหัวใจเต้นรวมสี่ครั้ง การนั่งสมาธิหรือการกำหนด

ลมหายใจนิยมให้หนังในท่าที่สบายที่สุด แต่มีเงื่อนไขว่าท่านั้นนั้นต้องทำให้กระดูกสันหลังตั้งตรง ควรวางมือทั้งสองให้ชิดกันเพื่อยอมให้กระแสธาตุบวกและธาตุลบในร่างกายสามารถส่งกระแสที่สมดุลไปทั่วร่างกายได้ ในตอนกลางวันนิยมหยายมือทั้งสองเพราะจะสามารถรับพลังเร้นลับจากดวงอาทิตย์ หากนั่งสมาธิในตอนกลางคืนนิยมประสานมือในท่าคว่ำเพื่อรับพลังจากดวงจันทร์

การประสานมือ นอกจากประโยชน์ดังกล่าวมาแล้วในข้างต้น หากสามารถวางมือได้อย่างพอเหมาะกำหนดจุดสัมผัสบนข้อมือได้ จะสามารถวัดการเต้นของหัวใจได้เพื่อกำหนดจังหวะของการหายใจเข้ายาวเท่ากับการเต้นของหัวใจรวมสี่ครั้ง จังหวะหายใจออกก็ยาวเท่ากับการเต้นของหัวใจรวมสี่ครั้งเช่นกัน หากทำไปนาน ๆ เข้าจังหวะการหายใจจะเป็นไปได้เองโดยไม่ต้องนับจังหวะการเต้นของหัวใจ จังหวะการกลั้นลมหายใจจะเท่ากับการเต้นของหัวใจรวมสองครั้ง

ภวังคจิต

ในการฝึกสมาธิจะเป็นแบบใดก็ตามผู้ปฏิบัติจะต้องพบกับภวังค์จิตเป็นภาวะจิตที่เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อในการเปลี่ยนแปลงสภาพของจิตใจ จุดนี้เองเป็นทางเชื่อมหัวกุญแจหลายสายประกอบด้วยภวังค์หลับ ภวังค์สะกดจิต หรือการเข้าทรงวิญญานและภวังค์สมาธิภาวนานี้เองทางธิดเบตถือว่าเป็นเรื่องสำคัญที่จะเรียนรู้จากองค์ลามาอาจารย์ก่อนเพราะภวังค์จิตเหล่านี้รวมไปถึงการถอดกายทิพย์ของผู้ที่มีความสำเร็จทางจิตในระดับสูงอีกด้วย สิ่งที่ต้องการให้สนใจมากที่สุด คือ ภวังคสมาธิ ซึ่งเมื่อจิตมีอาการตกวูบลง ในขณะที่

สติสัมปชัญญะบริบูรณ์ คอยตามรู้อยู่ตลอดเวลา จิตก็จะก้าวเข้าไปสู่การเข้าสมาธิ

สภาพภวังค์จิตที่อยู่ในภาวะกึ่งสำนึก โดยสติสัมปชัญญะไม่สมบูรณ์ จะเป็นภาวะจิตของการถูกสะกดจิต หรือการสะกดจิตตนเองเพื่อยอมให้ วิญญาณอื่นเข้ามาครอบงำ ซึ่งเป็นผลให้เกิดสภาพจิตที่อ่อนแอ ยินยอมให้ดวง จิตของผู้อื่นมาใช้อำนาจเหนือตนผู้ฝึกสมาธิอาจมีปัญหาในเรื่องภวังค์จิต จึงควรได้มีอาจารย์ให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด จะเกิดประโยชน์อย่างมาก การเข้าทรงในทิเบตมีอยู่บ้างเฉพาะกรณี ที่ต้องการช่วยเหลือวิญญาณที่ล่องลอย และต้องการความช่วยเหลือ โดยที่วิญญาณนั้นมีความอ่อนแอไม่มีกำลังพอ ที่จะติดต่อบรรู้ทางโทรจิตกับองค์สามะได้ การทำการเข้าทรงจึงเป็นเรื่องของบุญ กุศล เรื่องช่วยเหลือชี้ทางสุคติให้แก่วิญญาณ การทำการเข้าทรงจะต้องมีองค์ สามะอาจารย์คอยควบคุมอย่างใกล้ชิด

การฝึกสมาธิอย่างถูกต้องนั้นจะต้องประกอบไปด้วยเจตนาบริสุทธิ์เอา ความคิดที่ดีขึ้นครองใจ บางอาจารย์แนะนำให้มีการแผ่เมตตาก่อนการฝึก สมาธิ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้จิตใจของผู้ฝึกมีความอ่อนโยนปราศจากความขึงโกรธ ขณะปฏิบัติสมาธิจะเกิดรังสีของพลังจิตห่อหุ้มร่างกายไว้โดยรอบ ดวงวิญญาณ ต่าง ๆ จะไม่สามารถเข้ามาในรัศมีของพลังนี้ได้ การที่วิญญาณภายนอก สามารถเข้าสิงสู่ร่างทรงได้นั้น สภาพจิตของร่างทรงจะต้องเป็นจิตที่อ่อนแอ มีความไม่แน่ใจ ทำให้พลังจิตที่เป็นรัศมีหุ้มกายมีรังสีเจือจางไม่สามารถ ป้องกันอะไรได้

ระหว่างการฝึกสมาธิ ต้องระวังการสะกดจิตตัวเอง ชาวทิเบตไม่นิยม ให้มีการสะกดจิตจากตัวเองหรือจากคนอื่น เพราะจะทำให้สภาวะจิตใจอ่อนแอ

ลงเรื่อย ๆ เป็นการสวนทางต่อเป้าหมายของการสร้างเสริมกำลังใจ การถูกสะกดจิตบ่อย ๆ จะกลายเป็นคนที่จะตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของผู้อื่นได้ง่าย

การถูกสะกดจิต แตกต่างเล็กน้อยจากการเป็นร่างทรง เพราะการเป็นร่างทรงเป็นลักษณะที่อยู่ภายในภวังค์จิตถึงฝันคือยังมีสติสัมปชัญญะอยู่บ้าง แต่ก็มีอยู่น้อยมาก ซึ่งสวนทางกับวัตถุประสงค์ของพระพุทธรศาสนาที่ต้องการสร้างมหาสติให้เกิดขึ้นเป็นสติใหญ่ที่จะดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง ไม่มีการพลั้งเผลอโดยง่าย

มีผู้อธิบายภวังค์จิตอีกวิธีหนึ่งโดยให้สังเกตภาวะจิตตอนตื่นนอนใหม่ ๆ สภาพจิตจะยังไม่ตื่นเต็มที่ จะอยู่ในระหว่างครึ่งหลับครึ่งตื่นการฝึกจิตเพื่อให้เคยชินกับภาวะจิตเช่นนี้จะต้องคอยสังเกตตอนตื่นใหม่ ๆ เพราะจะสังเกตตอนที่ใกล้จะหลับคงจะทำได้ยาก นาทที่นอนหลับเราจะไม่รู้ตัวการฝึกจิตเพื่อให้เข้าถึงจุดหัวเลี้ยวหัวต่อนี้ จะทำเมื่ออยู่ต่อหน้าองค์ลามาจารย์ โดยผู้ฝึกจะต้องสำเร็จสมาธิในขั้นอัปนามาแล้ว เพื่อถอยจิตกลับไปกลับมาในช่วงต่อของภวังค์ การเข้าสู่ภาวะภวังค์จิตที่ลึก จะเป็นวิธีหนึ่งในการแยกกายทิพย์ออกจากกายเนื้อชั่วคราวเพื่อเข้าไปสู่โลกทิพย์ ปฏิบัติงานช่วยเหลือวิญญาณโดยทั่วไป

การฝึกสมาธิโดยปกติทั่วไป เป็นสิ่งที่ปลอดภัยไม่มีอันตรายแต่อย่างใด โดยจะต้องดำเนินตามขั้นตอนและค่อยเป็นค่อยไป ไม่รีบร้อนสามารถปฏิบัติได้ด้วยตัวเอง เมื่อเกิดปัญหาสงสัยจึงค่อยไปปรึกษาอาจารย์

การสร้างความสงบของจิตใจเป็นทางแห่งสันติสุขที่สร้างจิตใจที่เยือกเย็น



กายทิพย์

การฝึกสมาธิตามแบบทิเบต จะเปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้ถึงสภาวะของร่างกายและจิตใจ ตามทฤษฎีที่มีการบันทึกไว้โดยคณาจารย์ เพื่อให้การพัฒนาจิตใจเป็นไปได้พร้อมกับการยอมรับของร่างกาย ซึ่งจะเกิดความเปลี่ยนแปลงพร้อมกันไป อริยาบถในการศึกษาภาคทฤษฎี นิยมให้หาที่นั่งที่สบาย หรือจะนอนบนเก้าอี้นอนก็ทำได้

ก่อนการเรียนรู้ทุกครั้งให้ผู้ฝึกได้ทำการพักผ่อนร่างกายเสียก่อน โดยเหตุผลก็คือเพื่อเป็นการตัดความเครียดของร่างกายและอารมณ์จิตที่อยู่กับความวุ่นวายตลอดวัน การพักผ่อนในที่นี้เปรียบเสมือนการชำระร่างกาย

ที. ลอบซัง รัมปา

และจิตใจให้สดชื่นก่อน การเริ่มรับความรู้ใหม่ การอ่านหนังสือไม่ต้องรีบร้อนให้ค่อยทำค่อยไป โดยต้องการให้ความรู้ค่อย ๆ ซึมเข้าไปจากสมอง เข้าไปสู่จิตได้สำนึกทุกระดับ

การอ่านตำราไม่นิยมให้ใช้วิธีท่องจำ โดยต้องการให้ใช้ความคิดพิจารณาในทฤษฎีที่ได้รับจนเกิดความเข้าใจสามารถจับประเด็นโยงโยงของเรื่องประสานเข้ากับภูมิปัญญาของตนได้อย่างคล่องจง หากพบว่าเรื่องใดไม่เข้าใจให้เริ่มต้นใหม่ อาจใช้วิธีการทบทวนการศึกษาในบทนั้นหลาย ๆ ครั้งเพื่อให้เกิดความกระจ่างแจ้ง สามารถแยกแยะระหว่างความรู้ซึ่งประกอบไปด้วยความจำ (สัญญา) เพียงอย่างเดียวกับความเข้าใจซึ่งต้องมีการปรุงแต่งจากภูมิปัญญาของตนเองอีกด้วย เพื่อให้เกิดผลมาเป็นภูมิธรรมเฉพาะตนในเรื่องที่กำลังศึกษาจึงจะใช้ได้

เคยมีผู้รู้ พูดไว้ว่า ความพยายามที่จะท่องจำตำราต่าง ๆ จะเป็นการสร้างจุดบอดให้เกิดขึ้นได้ในแต่ละประโยคที่กำลังเรียนรู้ การศึกษาเพื่อพัฒนาจิตใจแตกต่างจากการศึกษาเพื่อนำความรู้ไปสอบแข่งขัน เพราะเป้าหมายที่ต้องการนั้นแตกต่างกัน การสะสมความรู้จากการฝึกสมาธิเพื่อให้เกิดปัญญาตามมาเป็นความรู้สูงสุดเท่าที่มีอยู่ในโลกนี้ เป็นความรู้ที่จะต้องกลั่นในดวงจิตของผู้ฝึกออกมาให้ได้ภูมิปัญญา นี้เรียกว่า “ความรู้แจ้ง” มีความเข้าใจในการปลดปล่อยดวงวิญญาณออกจากอำนาจของอวิชชา ซึ่งมนุษย์ทั้งหลายกำลังหลงใหลกันอยู่ ความรู้แจ้งดังกล่าว คือวิชาที่จะปลดปล่อยดวงวิญญาณของเราให้สู่ดินแดนอันเสรี สามารถทราบถึงวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการเกิดมาใช้ชีวิตในโลกนี้

การทำสมาธิ การทำความเข้าใจต่อวิชาการแต่ละบท ต้องใช้ความคิดพิจารณา ตัวความรู้อย่างละเอียดลออ เพื่อให้ได้คำตอบออกมาเป็นความเข้าใจด้วย จิตวิญญาณของท่านเอง เคยพบว่าในหนังสือเล่มเดียวกัน เมื่อนำไปให้ คนหลาย ๆ คนอ่านแล้ว นำออกมาบรรยายถึงความรู้ที่ได้รับ ผลที่แสดงออก จะแตกต่างกันไปตามระดับของภูมิปัญญาและประสบการณ์ ดังนั้น การศึกษา ด้านสมาธิ เป็นการศึกษาที่แตกต่างจากการศึกษาทางโลกทั้งหมด โดย นักศึกษาจะต้องแข่งขันกับตนเองเท่านั้น จะยอมให้ใช้เวลาอย่างมากที่สุด เท่าที่จะเหมาะสมกับแต่ละคน

ธรรมชาติมนุษย์

การเรียนรู้เรื่องธรรมชาติของมนุษย์เป็นสิ่งจำเป็นซึ่งต้องทำควบคู่ไป กับความรู้เรื่องพลังจิต เพราะทั้งธรรมชาติของมนุษย์และพลังจิตมีความ เกี่ยวพันซึ่งกันและกันโดยภาวะการแปรเปลี่ยนของร่างกายจะเป็นพื้นฐาน สำคัญก่อนการเรียนรู้เรื่องประสาทสัมผัสที่สำคัญคือ สัมผัสที่หก ซึ่งอยู่นอก เหนือประสาทสัมผัสปกติ

ร่างกายประกอบไปด้วยธาตุและอะตอม ซึ่งผสมผสานกันออกมาใน รูปของโมเลกุลขนาดเล็ก มีการเคลื่อนไหวมีความเข้มข้นแตกต่างกันตาม พื้นที่โดยโมเลกุลจะสามารถมองเห็นได้ด้วยกล้องขยายพิเศษ หรืออีกทางหนึ่ง สามารถมองเห็นได้โดยผู้มีตาทิพย์ ในระหว่างกลุ่มโมเลกุล ยังมีพลังไฟฟ้า สถิตย์ซึ่งไหลเวียนอยู่ในร่างกาย ทำหน้าที่ประสานงาน มีการส่งงานจาก ศูนย์กลางของสมอง ทำหน้าที่สื่อกำหนดให้กล้ามเนื้อบางส่วนทำงานเอง อย่างอัตโนมัติ และบางส่วนจะพักผ่อนในระยะเวลาที่กำหนด

ที่. ลอบซัง รัมปา

หากสามารถแยกแยะรายละเอียดย่อยของร่างกาย จะแลดูเหมือนว่ามีจักรวาลหนึ่งเกิดขึ้นในร่างกาย ประกอบไปด้วยดวงดาวมากมายขนาดเท่าโมเลกุล ซึ่งเคลื่อนไหวเวียนตามแรงดึงดูดของกระแสไฟฟ้าซึ่งสั่งการมาจากศูนย์กลางสมอง จากการทำงานของชิ้นส่วนย่อยที่สุดของสมองจะสร้างสนามพลังออกมาหุ้มห่อร่างกายทั้งหมด ทำนองเดียวกับคลื่นแม่เหล็กที่เกิดขึ้นที่ขั้วโลกเหนือและขั้วโลกใต้

สนามพลัง ถือว่าเป็นส่วนละเอียดประณีตที่สุด มีรูปร่างซ้อนทับกายมนุษย์ มีลักษณะโปร่งใสตาเปล่าไม่สามารถมองเห็น เนื่องจากสนามพลังของมนุษย์มีขีดความถี่สูงมากเกินกว่าขีดความสามารถของสายตาธรรมดามองเห็นได้ แม้กระนั้นยังมีนักวิทยาศาสตร์ที่สามารถสร้างฟิล์มไวแสงถ่ายรูปสนามพลังนี้ได้ โดยภาพจะทับซ้อนกับร่างกายเกือบเป็นชั้นเดียวกัน โดยรอบของร่างจะปรากฏรังสีออกโดยรอบโผล่พ้นผิวกายออกมาประมาณแปดนิ้ว กายโปร่งใสที่พูดถึงนี้ เรียกว่า “กายทิพย์” คือ กายที่เกิดจากกระแสวิญญาณ

ร่างของกายทิพย์ประกอบไปด้วยโมเลกุลที่เคลื่อนไหวได้เช่นกัน แต่ความหนาแน่นของโมเลกุลจะเจือจางมาก เมื่อเปรียบเทียบกับโมเลกุลอันเป็นส่วนของร่างกาย ความโปร่งใสของกายทิพย์มีความเบาและมวลสารน้อยมากจนสามารถเดินผ่านเครื่องกันต่าง ๆ เช่น กำแพงอิฐได้ ความเบาของมวลสารมีส่วนทำให้การเคลื่อนไหวทำได้รวดเร็วกว่ากายมนุษย์ การถอดกายทิพย์ของผู้สำเร็จทางจิตจะช่วยให้เขาสามารถเดินทางได้รวดเร็ว เพราะไม่มีร่างกายซึ่งเป็นของมีน้ำหนักและมีมวลสารหนาแน่นเป็นการยากลำบากที่จะใช้อำนาจพลังจิตเพราะกายเมื่อมีส่วนเป็นอุปสรรคอยู่เหมือนกัน

สมาธิแบบทิเบต

ส่วนละเอียดที่สุดในร่างกาย จะเป็นกระแสธาตุที่แฝงอยู่ในสนามพลังจิตไหลเวียนผสมผสานกับกระแสไฟฟ้าสถิตย์ในร่างกาย มีหน้าที่ทำงานทางการปรุงธาตุและการสร้างสรรค์ทางความคิดมีโยงใยประสานกับสมองส่วนในที่เรียกว่า “อาตมมัน” (*OVERSELF*) ซึ่งอาจเรียกอาตมมันว่าเป็นวิญญาณพี่เลี้ยงของจิตวิญญาณมนุษย์ก็ได้ จากสมองส่วนในจะมี “สายโยงใย” (*SILVER CORD*) เชื่อมไปยังอาตมมัน สายใยนี้จะเชื่อมวิญญาณกับอาตมมันตลอดเวลาที่ร่างกายนั้นยังมีชีวิตอยู่ ต่อเมื่อเจ้าของร่างกายนั้นถึงแก่ความตาย สายใยจึงจะขาดจากกัน

ความมีชีวิตของมนุษย์ จึงมีพี่เลี้ยงคอยรับรู้การกระทำอยู่ตลอดเวลาไม่ว่าจะมีการทำดีการทำชั่วก็ตาม ผลของการกระทำจะถูกบันทึกไว้ในดวงวิญญาณชั้นใน และส่งรายงานสรุปไปยังอาตมมัน วิญญาณจึงมีความผูกพันกับอาตมมันอย่างแยกกันไม่ออก แรงดลใจที่เกิดขึ้นในดวงจิตให้ทำงานสำคัญที่จะเกิดประโยชน์แก่มนุษยชาติมาจากแรงกระตุ้นของอาตมมันทั้งสิ้น

ชาวทิเบตเชื่อว่า การฝึกสมาธิจะมีผลโดยตรงในการเปลี่ยนแปลงคลื่นความถี่ของดวงจิตให้เกิดความถี่สูงขึ้น การมีวัตรปฏิบัตินี้ทำให้กายสะอาด จิตบริสุทธิ์จะช่วยให้ดวงวิญญาณของมนุษย์คนนั้นสามารถรับรู้โดยตรงจากอาตมมันได้มากกว่าธรรมดา นักวิทยาศาสตร์และนักปราชญ์ที่มีชื่อเสียงจะต้องดำรงชีวิตด้วยความดี ปฏิบัติงานที่ตนถนัดมีความสันโดษในการดำรงชีวิตจนจิตวิญญาณสะอาดมีความมุ่งมั่นต่องานที่ตนทำอยู่ จึงสามารถรับความรู้และแรงดลใจจากอาตมมันได้มากกว่าคนทั่วไป

สำหรับสายโยงใยระหว่างดวงวิญญาณกับอาตมมันนั้น มีคำอธิบาย

ว่าเป็นทำนองเดียวกับทารกที่อยู่ในครรภ์มารดา จะต้องมีสายสะดือเชื่อมกับตัวมารดาเพื่อรับอาหารและออกซิเจน ตัวสายใยประกอบด้วยโมเลกุลที่เคลื่อนไหวได้ในความถี่หลายระดับ มีหน้าที่เหมือนมวลสารในอากาศที่ยอมให้คลื่นวิทยุเดินทางจากเครื่องส่งไปสู่เครื่องรับได้

ความถี่ของคลื่นสมองขึ้นอยู่กับอารมณ์จิต หากมีความวุ่นวายในจิตใจ ความถี่จะห่างออกไปไม่มีกำลัง หากสามารถควบคุมจิตให้อยู่ในสภาพสงบแล้ว ความถี่ของคลื่นสมองจะเพิ่มขึ้นเป็นคลื่นที่มีกำลัง การมีอารมณ์ดีจิตใจแจ่มใส จึงเป็นสิ่งที่ดี รวมทั้งการประพฤติปฏิบัติตนให้อยู่ในศีลธรรม ก็จะเป็นสิ่งที่ช่วยเสริมให้เกิดกำลังสมองเพิ่มมากขึ้น การเพิ่มความถี่และพลังของคลื่นสมองที่ดี และได้ผลรวดเร็วที่สุดจะทำได้โดยวิธีฝึกสมาธิ เมื่อมีการปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ความก้าวหน้าของพลังจิตเจริญขึ้น สามารถติดต่อกับอาตมมันได้เร็วยิ่งขึ้น

จุดอ่อนของมนุษย์คือการไปสนใจสิ่งนอกตัว เช่น การมีภาระหน้าที่มากและการมีปัญหาในชีวิตประจำวัน สิ่งเหล่านี้ทำให้ไม่ได้สนใจศึกษาเรื่องของตนเองว่ามีวิญญาณที่เลี้ยงอยู่ประจำคอยช่วยเหลือตลอดเวลาเมื่อมีการร้องขอ ปัญหาคือการร้องขอจะต้องมีวิธีการที่จะต้องเตรียมตัว พัฒนาจิตใจให้ดีก่อนจึงจะสามารถติดต่อกับเขาได้ ทำนองเดียวกับการเข้าไปอธิษฐานจิตในวิหารอันศักดิ์สิทธิ์ นิยมปฏิบัติสมาธิให้จิตใจสงบก่อนที่จะเข้าไปบูชาพระ เพื่อให้กระแสจิตจากการอธิษฐานมีผลแผ่เข้าไปสู่มิติที่ละเอียดประณีตสามารถทำให้ดวงวิญญาณบริสุทธิ์ที่อยู่ในวิหารรับรู้และให้การช่วยเหลือในสิ่งที่ขอได้

สมาธิแบบธิเบต

เรื่องความบริสุทธิ์ของกายและใจก่อนการเข้าไปอธิษฐานจิตในโบสถ์ วิหารก็ดี หรือการทำพิธีเพื่อสร้างพระพุทธรูปนิยมเตรียมการล่วงหน้าเป็น เวลาอย่างน้อยเจ็ดวัน ซึ่งโดยปกติแล้วการเตรียมงานพิธีก็ต้องมีการจัดเตรียม ของเพื่อเตรียมการเททองหล่อพระ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการเตรียมการ จุด สำคัญของความบริสุทธิ์ของงานพิธีนั้น จะอยู่ที่ผู้เข้าร่วมในพิธีทุกคน ตั้งแต่ ตัวประธานลงมาถึงเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องทุกคนควรจะต้องรักษาศีลบริสุทธิ์ ล่วงหน้าอย่างน้อยเจ็ดวัน และมีการปฏิบัติสมาธิเพื่อให้ทุกคนมีจิตใจที่สงบ ได้ก่อนวันประกอบพิธีก็จะมีผลดีมาก ทั้งนี้เพื่อสร้างพลังจิตร่วมจากความ บริสุทธิ์ของจิตใจ ซึ่งจะแสดงออกเป็น “สนามพลังร่วม” ของคลื่นสมอง ที่มีความถี่สูงผลของความตั้งใจที่ใช้เวลาเตรียมการหลายวัน จะทำให้เกิด (THOUGHT FORM) ที่บริสุทธิ์ซ้อนทับอยู่ในองค์พระที่สร้างขึ้น

ความถี่ของคลื่นกระแสจิต

ความถี่ของคลื่นกระแสจิต อาจเปรียบเทียบกับเสียงสูง เสียงกลาง และเสียงต่ำของคีย์เปียโน ซึ่งจะเป็นคีย์ที่มีความยาวมาก หากสามารถ นำความแตกต่างของความถี่มาเรียงกันได้ตามลำดับ จากความถี่มากไปหา ความถี่น้อย ความยาวของคีย์ดังกล่าวจะยาวประมาณหนึ่งกิโลเมตรหาก สามารถสร้างมโนภาพตามไปด้วยว่า ความแตกต่างของความถี่ของคลื่น กระแสแรกจะแตกต่างจากความถี่ของคลื่นกระแสสุดท้ายอย่างเปรียบเทียบ กันไม่ได้

หากจะลำดับ ความถี่ของคลื่นกระแสที่มีอยู่ในจักรวาล จากหายิบไป สู่ละเอียด เพื่อเปรียบเทียบกับคีย์เปียโนจะมีดังนี้

ที. ลอบซัง รัมปา

ท่านผู้อ่านลองนึกถึงคลื่นเสียงก่อน เพราะเป็นสิ่งที่เข้าใจได้ โดยเสียงจะเริ่มจากเสียงทุ้มเสียงกลางไปสู่เสียงแหลม หูของมนุษย์จะสามารถรับฟังเสียงได้เพียงเท่าที่ขีดความสามารถของหูจะรับได้ ยังมีเสียงแหลมหรือเสียงทุ้มมาก ๆ ซึ่งประสาทหูของมนุษย์รับไม่ได้ แต่ประสาทหูของสัตว์บางชนิด เช่น ค้างคาวสามารถรับได้ ความถี่ของคลื่นแสงบางชนิด ตลอดจนคลื่นวิทยุ-คลื่นไมโครเวฟก็เป็นสิ่งที่เรายอมรับว่ามีอยู่ แต่ประสาทสัมผัสของมนุษย์ไม่สามารถรับได้

จากภาพประกอบจะเห็นได้ว่าความถี่ของประสาทสัมผัสที่หก มีความถี่สูงกว่าคลื่นวิทยุเสียแล้ว หากไม่สามารถปฏิบัติสมาธิเพิ่มขีดความสามารถของสมองให้สัมผัสกับสิ่งเหล่านี้ได้ โดยความหยาบละเอียดของเครื่องรับจะต้องมีส่วนสัมพันธ์กับความถี่ของคลื่นโดยตรง ซึ่งประสาทสัมผัสที่หกก็ยังหยาบกว่าภาวะของผู้ทรงญาณ มีตาทิพย์จะมีความถี่ของคลื่นกระแสจิตที่ละเอียดมาก สามารถมองทะลุกำแพง ตลอดจนเครื่องกีดขวางต่าง ๆ ได้

การฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ เพียงระยะเวลาสามเดือน จะพบว่าประสาทสัมผัสของผู้ฝึกจะดีขึ้น การสัมผัสกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัวจะทำได้ง่ายขึ้น ตัวอย่างเช่นประสาทหูจะสัมผัสกับเสียงที่มีความถี่สูงขึ้น พบว่าสามารถได้ยินเสียงที่ตนเองไม่เคยได้ยินได้ฟังมาแต่ก่อน การพัฒนาจิตจนสามารถมองเห็นกายทิพย์และรังสีประจำกายมนุษย์จะสามารถทำได้ทุกคนขึ้นอยู่กับภูมิปัญญาและความพากเพียร

การฝึกอบรมในอิเบต กำหนดเวลาการฝึกสมาธิขั้นต้นใช้เวลาประมาณเจ็ดปีโดยจะต้องบวชเณร ร่วมกับการเรียนรู้วิชาพื้นฐาน หากสามารถสอบ

ผ่านได้ก็จะต้องใช้เวลาเพิ่มเติมในการฝึกสมาธิขั้นสูงอีกเจ็ดปี พร้อมกับการศึกษาตามหลักสูตรที่จะขึ้นเป็นองค์ลามะได้

รังสีประจำกายมนุษย์

เมื่อสมองสร้างกระแสไฟฟ้า โดยวิธีทางเคมีตามธรรมชาติ ทำให้ในร่างกายมีกระแสไฟฟ้าอยู่ทั่วไป โดยเส้นประสาทขนาดใหญ่น้อยทำหน้าที่เป็นสายไฟ จึงเกิดกระแสคลื่นมนุษย์เวียนในร่างกาย ทำนองเดียวกับกระแสคลื่นแม่เหล็กที่ครอบคลุมโลกของเราไว้ตลอดขั้วโลกทั้งสอง หากจะทำความเข้าใจเรื่องนี้ให้ดี ให้นำแม่เหล็กมาวางไว้บนโต๊ะ เอาแผ่นกระดาษวางทับใช้ผงแม่เหล็กโรยบนแผ่นกระดาษด้วยอำนาจของสนามพลังของแม่เหล็ก ผงเหล็กจะเกาะกลุ่มประสานตามแนวแรงของโมเลกุลแม่เหล็กหากมีเครื่องวัดอิเล็กทรอนิกส์จะพบว่า รอบสนามแม่เหล็กจะเกิดเป็นรัศมีโดยรอบตามแนวปลายขอบของสนามพลัง

ในการทำงานเดียวกัน โดยที่กายทิพย์เกิดจากสนามพลังของดวงจิต ที่แสดงความดีตามสภาพอารมณ์ของบุคคล จะมีรัศมีประจำกายขึ้นที่ปลายขอบของร่างกาย ความหนาแน่นและความกว้างของรังสีขึ้นอยู่กับสุขภาพจิตและความกล้าแข็งของจิต ที่จะบ่งบอกนิสัยได้จากสีประจ้ารังสีเหล่านี้ ความยาวของรังสีมักจะยื่นพันผิวหนังออกมาประมาณหกนิ้วขึ้นไป ในกรณีของคนป่วยหนักรังสีประจำกายจะหดสั้นลงจนเกือบมองไม่เห็น คนที่พลังจิตกล้าแข็ง รังสีประจำกายจะมีความยาวแผ่ออกรอบกายกว้างและเข้มข้น

การพิสูจน์เรื่องรังสีประจำกายอาจทำได้ขณะนั่งอยู่คนเดียว หากมีคน

ที. ลอบซัง รัมปา

เข้าไปใกล้ด้านหลังท่านจะทราบเพราะเกิดประสาทสัมผัส อันเป็นผลมาจากการสัมผัสกันของรังสีประจำกาย สีของรังสีประจำกาย สามารถบอกถึงสุขภาพกาย สุขภาพจิต ตลอดจนอุปนิสัยประจำตัว ตามบันทึกของผู้ประพันธ์ ยืนยันไว้ว่า การฝึกสมาธิอย่างจริงจังในระยะเวลาไม่เกินสามเดือน จะสามารถมองเห็นรังสีนี้ได้

รายละเอียดของรังสีประจำกายแยกออกตามสี

๑. สีแสดแดง เป็นบุคคลที่มีลักษณะของผู้บำเพ็ญ ต้องการทำประโยชน์เพื่อมนุษยชาติ มีจิตใจเชื่อมั่นในศาสนา หากสีแดงมีสีเหลืองแสดปนอยู่ ลักษณะดังกล่าวข้างต้นจะมีความแน่นอนมากขึ้น หากเป็นสีแดงปนสีโคลนแสดงถึงบุคคลที่มีอารมณ์ร้าย ไม่น่าเชื่อถือ ตามคติโหราศาสตร์เป็นบุคคลที่อยู่ใต้อิทธิพลดวงอาทิตย์

๒. สีม่วง เป็นบุคคลที่ช่างคิดฝัน มีมโนภาพที่ชัดเจน ชอบแต่งตัว หากสีจางออกไปเป็นสีเทาแสดงถึงวิญญาณที่ไม่พัฒนา มีบุคลิกอ่อนแอตามคติโหราศาสตร์ เป็นบุคคลที่อยู่ใต้อิทธิพลของดวงจันทร์

๓. สีแดงชมพู แสดงถึงความกล้าหาญ มีพลังกำลังแข็งแรง เป็นนายทหารผู้นำ ผู้บริหารระดับสูง ตามคติโหราศาสตร์ ถือเป็นอิทธิพลของดาวอังคาร

๔. สีเหลือง เป็นสีของนักบวช สีของผู้เคร่งศาสนา ผู้ปฏิบัติธรรมเคร่งครัด รังสีจะออกมาสีเหลืองทอง หากจิตบริสุทธิ์มากขึ้น สีเหลืองจะออกเป็นเหลืองสว่างปนสีขาว แสดงถึงผู้มีจิตใจเมตตากรุณาอยู่ใต้อิทธิพลของ

ดาวพุธ

๕. สีฟ้า แสดงถึงโลกของวิญญาณเป็นผู้มีความเฉลียวฉลาดและภูมิปัญญาสูง ยิ่งสีฟ้าปนขาวซึ่งเป็นสีสว่างมากขึ้น แสดงถึงสุขภาพที่ดี แสดงถึงมีการพัฒนาทางวิญญาณอย่างได้ผลดี ถ้าสีฟ้าเข้มมักเป็นพวกหมอสอนศาสนา ชอบเดินทางรอบโลก สีนี้ยูได้อิทธิพลของดาวพฤหัสบดี

๖. สีคราม เป็นบุคลที่เป็นบริวารของผู้อื่น จะยูได้อิทธิพลของผู้อื่นได้ง่าย ยูได้อิทธิพลของดาวศุกร์

๗. สีเขียว อาชีพครูหรืออาชีพที่ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น หากสีเขียวปนแดง เป็นสีของนายแพทย์หรือนักวิทยาศาสตร์ ส่วนมากคนที่อยู่ในสีนี้จะต้องทำงานหนัก เพื่อสงเคราะห์ผู้อื่นยูได้อิทธิพลของดาวเสาร์

สีหลักมียูเพียงเจ็ดสี ตรงกับวันทั้งเจ็ดซึ่งเป็นสีหลัก หากเป็นลักษณะของสีผสม จะมีความหมายเพิ่มขึ้นกว่านี้อีกมาก เช่น หากรังสีประจำกายสีเหลือง แสด ปนสีแดง จะหมายถึงความเป็นผู้นำที่มีจิตใจเชื่อถือในศาสนา เป็นต้น

นักปฏิบัติสมาธิ ควรมีพื้นฐานความรู้เรื่องภาวะร่างกายส่วนต่าง ๆ ซึ่งประกอปกันอยู่ โดยต้องเรียนรู้ส่วนภายนอกของร่างกายเข้าสู่ภายในจากภายนอกย้อนเข้าไปภายในที่เรียกว่ากายทิพย์ ซึ่งซ้อนเหลื่อมอยู่กับกายต่าง ๆ หลายกายเข้าสู่ส่วนสำคัญของเรื่อง เคยมีผู้กล่าวไว้ว่า ของสองสิ่งไม่สามารถจะยูในที่เดียวกันได้ เนื่องจากการกินที่ของมวลสาร แต่หากทั้งสองสิ่งนั้นมีความหนาแน่นของมวลสารที่แตกต่างกัน ก็สามารถแฝงกันยูใน

สถานที่เดียวกันได้ ร่างกายมนุษย์ประกอบไปด้วยกลุ่มของโมเลกุลที่มีความหนาแน่นไม่เท่าเทียมกันในแต่ละส่วน จึงสามารถรองรับกายอื่น ๆ ได้อีกหลายกาย เช่น กายทิพย์, กายวิญญาณและอาดมัน

ลักษณะกายเหล่านี้จะมีความหนาแน่นของโมเลกุลต่างกันโดยเริ่มจากกายทิพย์ จะมีโมเลกุลหนาแน่นกว่ากายวิญญาณและอาดมัน ทำนองเดียวกัน กายวิญญาณจะมีโมเลกุลหนาแน่นกว่ากายอาดมัน ทุกกายมีสายโยงใยเชื่อมถึงกันทั้งหมด กายอาดมันทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงโดยมีหน้าที่กระตุ้นนำแรงดลใจตามความเหมาะสมแก่งานของบุคคลผู้นั้น เมื่อถึงเวลาตายสายโยงใยระหว่างกายต่าง ๆ นี้จะขาดจากกันทั้งหมด กายมนุษย์จะถูกทิ้งไว้เหมือนเสื้อผ้าเก่าที่ไม่มีใครต้องการใช้อีกแล้ว

ความเชื่อของชาวธิเบตที่ปรากฏหลักฐานตามคัมภีร์ พุทธถึงกายวิญญาณที่ซ่อนอยู่กับกายมนุษย์นี้รวมทั้งหมดมีจำนวนถึง ๙ กาย มีความละเอียดประณีตตามชั้นของโลกวินญาณที่ซ้อนเหลื่อมกันอยู่นี้รวม ๙ มิติเช่นกัน แต่ในที่นี้เราจะพูดถึงกายทิพย์อันเป็นกายสำคัญที่ใช้งานมากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นงานทางความคิด หรือจะเป็นงานในการถอดกายทิพย์ออกจากร่างเพื่อไปหาประสบการณ์ภายนอก ส่วนกายชั้น ๆ นั้นหากผู้ปฏิบัติสมาธิสามารถฝึกได้สำเร็จในขั้นอัปนาสมาธิแล้วก็จะสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตัวเอง

ตามมติของชาวธิเบต ตัวเราที่แท้จริงคือ ดวงวิญญาณที่แฝงอยู่ในร่างกายเนื้อ การเกิดมาในโลกนี้ก็เพื่อมาศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อการพัฒนาการชีวิตระยะยาว วิญญาณเองไม่สามารถทำการศึกษาได้เองโดยไม่มีร่างกายมนุษย์เป็นเครื่องรองรับ ร่างกายจึงเปรียบเหมือนยานพาหนะที่มีคนขับ

สมาธิแบบธิเบต

คือ ดวงวิญญาณและมีกายอาตมันเป็นที่เลี้ยง มันสมองเป็นเพียงสถานีควบคุมระบบโทรคมนาคมเพื่อส่งคำสั่งต่อไป ยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย และทำนองเดียวกัน มันสมองมีหน้าที่รับความรู้สึกกระทบจากภายนอกเพื่อส่งกลับไปยังกายวิญญาณอีกทางหนึ่ง

การที่มนุษย์ไม่สามารถมองเห็นโลковиญญาณได้เป็นเพราะความจำกัดของกายเนื้อซึ่งเป็นทีเกาะเกี่ยวของกายวิญญาณ ทำหน้าที่เสมือนเกราะกำบังสิ่งแวดล้อมเอาไว้ มีอยู่สองวิธีที่จะทำให้กายวิญญาณมีอิสระจากกายเนื้อแล้วสามารถรับรู้โลковиญญาณได้อย่างชัดเจนคือ การแยกด้วยอำนาจสมาธิจิต โดยจะต้องฝึกสมาธิอย่างแน่วแนจนได้อัปนาสมาธิ ในขั้นนี้เรียกว่า จตุตถฌาน หรืออีกวิธีหนึ่งซึ่งไม่ต้องการกำลังสมาธิสูงมากนัก โดยการ ถอดกายทิพย์ ออกจากกายเนื้อในเวลาอนหลับ

ความรู้เรื่องการถอดกายทิพย์ของชาวธิเบต ดูเหมือนว่าจะเป็นที่นิยมมากกว่า เพราะมีหลักฐานรวบรวมเป็นบันทึก บอกรายละเอียดที่ละเอียดตอนให้คนที่สำเร็จสมาธิขั้นกลางสามารถทำได้ เพราะประโยชน์จากการถอดกายทิพย์ทำให้สามารถแสวงหาความรู้ได้อย่างรวดเร็ว ไม่ต้องมีภาวะของกายเนื้อเข้าไปเกี่ยวข้อง สามารถเดินทางไปจุดที่ต้องการเร็วเท่าความคิด การถอดกายทิพย์ของคนบางคน สามารถทำได้เองในเวลาอนหลับ หลักฐานเกี่ยวกับเรื่องนี้สามารถพบได้โดยทั่วไปจากการนอนหลับแล้วฝันถึงเหตุการณ์ในอนาคต ต่อมาภายหลังปรากฏว่า เหตุการณ์จากความฝันนั้นเกิดขึ้นจริงทุกอย่าง สามารถอธิบายได้ว่า กายทิพย์ออกไปจากกายเนื้อในขณะที่หลับ ความสามารถของกายทิพย์ที่ติดต่อกับโลковиญญาณ ทำให้ทราบเหตุการณ์ในอนาคตได้อย่างถูกต้อง

การติดต่อกับวิญญาณ มีหลักฐานที่เชื่อได้ว่าเด็กเล็ก ๆ ที่จิตใจยังบริสุทธิ์สามารถมองเห็นดวงวิญญาณพี่เลี้ยงของตนได้ แต่เนื่องจากการเป็นเด็กจึงไม่ได้รับความเชื่อถือจากผู้ใหญ่ตามควรเมื่อถูกดบ่อยครั้งเข้าขณะพูดเรื่องวิญญาณ ทำให้เด็กเกิดความไม่แน่ใจในสิ่งที่พบ จึงสืบเรื่องราวที่เคยพบเห็นดวงวิญญาณเมื่อตอนเด็กไม่ได้ “ความบริสุทธิ์ทางความคิด จึงเป็นพื้นฐานสำคัญส่วนหนึ่งต่อการติดต่อกับโลกวิญญาณ และเป็นสิ่งสำคัญต่อความก้าวหน้าในการฝึกสมาธิในชั้นกลางและชั้นสูง”

การสร้างความคิดที่แน่วแน่ปราศจากความฟุ้งซ่านสามารถทำได้จากหลักการที่ว่า “ความคิดจะอยู่ที่จุดที่ท่านกำลังเพ่งอยู่” มีคำอธิบายความหมายของการรวมความคิดจนเกิดความแน่วแน่ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งแล้ว จะสามารถสร้างพลังงานอย่างมหาศาลที่ไม่น่าเชื่อ เคยพบว่าในระหว่างที่มีสงคราม ทหารถูกยิง แต่ไม่รู้สึกรู้สึเจ็บปวดในขณะนั้นเพราะจิตใจกำลังมุ่งมั่นอยู่ในการต่อสู้ที่ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ต่อเมื่อเวลาผ่านไประยะหนึ่ง เมื่อผ่านเวลาการต่อสู้ไปแล้ว เขาอาจล้มลงจากอาการช็อกเพราะการถูกยิงที่ผ่านเลยมานานแล้วก็ได้ เพราะเจตนาที่มุ่งมั่นความคิดที่จดจ่ออยู่ในการต่อสู้ จนใจรวมตัวกันเกิดสมาธิเป็นอารมณ์เดียวทำให้ไม่ทราบว่าตนเองถูกยิง

การฝึกเพื่อควบคุมความคิดโดยให้มีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา จะเป็นการส่งเสริมให้เกิดการรวมตัวของจิตในขณะที่ฝึกสมาธิได้ง่ายขึ้น “หากสามารถฝึกการควบคุมความคิดในตอนเย็นก่อนเข้านอนช่วยให้เมื่อตื่นขึ้นในตอนเช้าเพื่อทำการฝึกสมาธิ จิตจะรวมตัวได้ง่ายขึ้นกว่าเดิมเป็นอันมาก” เพราะการฝึกสมาธิที่แท้จริง จิตต้องมีสติควบคุมจิตใจอยู่ตลอดเวลาที่ลมหายใจเข้าออก การฝึกควบคุมความคิดแตกต่างจากการฝึกสมาธิเล็กน้อย เพราะ

สมาธิแบบทิเบต

การควบคุมความคิดเป็นการติดตามดูให้รู้เท่าทันความคิดของตนเอง ตามเวลาที่กำหนดเพื่อให้เกิดผลในการจัดความฟุ้งซ่าน, ความกลัว, และความคิดที่เลื่อนลอย อันจะลดพลังจิตให้อ่อนแอลงไปทุกที จะแตกต่างจากบุคคลที่มีการควบคุมความคิด ยอมให้สมองทำงานทีละเรื่อง กำลังความคิดของเขาจะทำงานให้ได้อย่างเต็มที่ โดยจะเกิดผลทั้งทางตรงคือผลงานจากความคิดและอิทธิพลข้างเคียงที่แผ่ออกมาเป็นบุคลิกภาพที่ทำให้ผู้แวดล้อมให้ความเคารพนับถือเป็นบุคลิกที่จำเป็นสำหรับบุคคลประเภทที่เรียกว่า ผู้นำ, ผู้บริหาร ซึ่งมีอิทธิพลต่อลูกจ้างและบุคคลที่พบเห็นเป็นอย่างมาก

การฝึกควบคุมความคิดสามารถทำได้ในอิริยาบถพักผ่อนในที่ที่สบาย เจตนาของการฝึกคือ การรู้ตามเท่าทันความคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในใจ ต่อเนื่องกันเป็นระยะ สังเกตดูความคิดของตนเองดูก่อนในระยะแรกจะเกิดปัญหาในการตามดูความคิดพอควรเพราะเป็นของใหม่ ความตั้งใจ ความเพียรและการกำหนดเวลาในการฝึกฝนจะเป็นเครื่องช่วยให้สามารถจับตัวความคิดแต่ละเรื่องออกมาได้ หากมีปัญหายังจับความคิดไม่ได้ มีวิธีทำให้ใจเย็นลงได้โดยนั่งให้สบาย หายใจยาวสักสองสามครั้งเพื่อเป็นการเตือนสติสัมปชัญญะให้ช่วยจับตัวความคิดให้อีกแรงหนึ่ง หากสามารถจับได้สังเกตดูว่ามันเกิดขึ้นในตอนแรกอย่างไร ความคิดอื่นคืบคลานเข้ามาสู่จิตสำนึกแล้วผ่านไพลังไร สิ่งเหล่านี้เป็นจุดสำคัญในการฝึกทั้งสิ้น เช่น เรื่องที่ทะเลาะกับคนที่สำนักงานเมื่อตอนบ่าย ทำอย่างไรจึงจะหาเงินไปใช้หนี้สิ้นเดือนนี้เหล่านี้ เป็นต้น

หากสามารถจัดเวลาได้สักสิบห้า นาที หากที่สำหรับอยู่คนเดียวแล้วหันหลังไปพร้อมกับสร้างมโนภาพว่าตนเองนั่งอยู่ในห้องมิดที่เงียบสงบ มีช่อง

หน้าต่างสี่เหลี่ยมอยู่ข้างหน้า เป็นช่องกระจกทึบสีเทาเข้มเรียบ ๆ ให้พุ่งจิตไปยังกระจกนี้เพียงอย่างเดียว คอยสังเกตให้ดีเพราะมโนภาพของกระจกบานนี้คือจิตสำนึกของท่าน หากเกิดความคิดอะไรขึ้นมาจะต้องเกิดขึ้นอย่างชัดเจนบนกระจกแผ่นนี้ หากสามารถนึกถึงบานกระจกนี้ได้นานหลายนาทีจะปรากฏว่าความคิดต่าง ๆ จะพยายามตะเกียกตะกายเข้ามาในขอบกระจกพยายามผลักดันความคิดเหล่านั้นออกไป ไม่ว่าจะเกิดขึ้นด้านใดของกระจกก็ตามที เราไม่ต้องการความคิดใด ๆ สิ่งที่ต้องการขณะนี้คือ มโนภาพที่ชัดเจนของกระจกเท่านั้น

ทุกครั้งที่ท่านฝึกการควบคุมความคิดตามวิธีนี้ ในระยะแรกเมื่อสร้างมโนภาพตามกำหนดแล้ว ความคิดอื่นจะต้องเกิดขึ้นที่ขอบกระจกทุกครั้ง พยายามผลักดันความคิดต่าง ๆ ออกไปให้หมด ความพยายามและการฝึกฝนจะทำให้ได้ความสำเร็จ มโนภาพของท่านจะมีเพียงกระจกสีเทาเข้มที่ท่านกำหนดไว้เท่านั้น หากท่านใช้เวลาฝึกไปได้นานพอสมควร สติสัมปชัญญะของท่านจะเติบโตใหญ่ขึ้นเป็นกำลังสำคัญในการติดตามควบคุมความคิดให้เป็นระเบียบ เป็นเครื่องส่งเสริมในการฝึกสมาธิ ทำให้รุดหน้าได้อย่างรวดเร็ว จิตจะมีกำลังกล้าแข็งขึ้นตามเวลาที่ใช้ในการฝึกฝน เป็นจิตที่ควรแก่งานไม่ว่าจะเป็นงานทางโลกหรือจะเป็นงานทางธรรม กำลังจิตจะแสดงผลให้เห็นทั้งในทางตรงคือแสดงออกในประสิทธิภาพในการทำงาน และในทางแฝงคือ ความนิยมที่เกิดจากผู้ที่อยู่ใกล้เคียงอย่างที่ท่านจะคาดคิดไม่ถึงเลยทีเดียว

เป้าหมายของการฝึก การควบคุมความคิดคือการที่ท่านสามารถควบคุมให้เกิดความอิสระจากความคิด เช่นการกำหนดจิตให้เกิดความว่างจากความคิดได้ชั่วขณะหนึ่ง หากสามารถทำได้จริง ๆ แล้ว ผลที่ตามมาก็คือท่านจะ

สามารถสัมผัสกับมิติชั้นใน โลกวิญญาน เกิดประสบการณ์ใหม่อันเป็นความรู้ เฉพาะตนอย่างที่ไม่เคยปรากฏมาก่อน ปัญหาทั้งหมดขึ้นอยู่กับตัวท่านที่จะมีความตั้งใจ ความเพียรพยายามเพียงพอหรือไม่ หากศรัทธา ความอดทน และความสม่ำเสมอในการฝึกอบรมมีพอ ก็จะบรรลุถึงสิ่งที่ต้องการนี้ได้ทุกคน

ประโยชน์จะเกิดขึ้นทั้งทางตรงและทางอ้อม ในทางตรงเป็นการสร้างประสาทสัมผัสที่หก เป็นการเพิ่มขีดความสามารถในการรู้เฉพาะตนได้สูงขึ้นกว่าคนทั่วไป ลางสังหรณ์ในเหตุการณ์อนาคตจะรู้ได้แม่นยำขึ้น บางคนสามารถสัมผัสกับพลังจิตของคณาจารย์ที่อธิษฐานจิตฝากพลังที่วัดดุมงคล สามารถสัมผัสกับพลังที่เปล่งเป็นรังสีออกโดยรอบองค์พระบูชา บางคนสามารถเพิ่มบุคลิกภาพในทางมหานิยมให้แก่ผู้พบเห็นทำให้งานธุรกิจติดต่อกับบุคคลของเขาทำได้ง่ายยิ่งขึ้น

สิ่งที่น่าจะเป็นประโยชน์ได้มากในการทำงานก็คือ ผู้ที่ผ่านการฝึกควบคุมความคิดเพียงระดับนี้ สามารถสร้างอำนาจโน้มนำให้ผู้ปฏิบัติงานร่วมด้วยคล้อยตามความประสงค์ได้มากกว่าคนทั่วไป ไม่ว่าจะเป็แรงจูงใจให้ร่วมมือในการทำงานหรือการจูงใจให้ที่ประชุมมีความเห็นคล้อยตาม ทำให้สามารถสร้างผลประโยชน์ให้การทำงานเกิดความรวดเร็วขึ้น เพราะความขัดแย้งในกลุ่มผู้ทำงานขึ้นเดียวกันหรือกลุ่มคณะทำงานย่อมเกิดขึ้นเสมอ อำนาจจิตนี้เกิดจากการฝึกที่มีอำนาจ อิทธิพลเหนือผู้อื่น จะเป็นสิ่งจูงใจให้ผู้ร่วมงานเห็นคล้อยตามเป็นส่วนมาก

ตัวอย่างในเรื่องนี้จะเห็นได้ชัดจากบุคคลที่ผ่านการฝึกฝนทางจิตแล้วใน ทุกศาสนา ผู้ที่ผ่านการฝึกขั้นอุกฤษฏ์แล้ว จะมีบริวารแวดล้อมมากไม่ว่าจะ

ที. ลอบซัง รัมปา

เป็นโยคีในศาสนาฮินดูหรือจะเป็นนักบวชของศาสนาคริสเตียน จะพบว่ามีคนจำนวนมากยอมมาเป็นอาสาสมัครที่ทำหน้าที่ช่วยงานท่าน ซึ่งความสำเร็จในการทำงานเกิดจากพลังจิตของท่านที่ทำหน้าที่คล้ายแม่เหล็กแห่งใหญ่ สามารถดูดเศษเหล็กจำนวนมากให้มาอยู่ภายใต้อำนาจ ไม่ว่าแม่เหล็กชิ้นนี้จะเคลื่อนย้ายไปอยู่แห่งใด

ศัตรูของความก้าวหน้าในการฝึกควบคุมความคิดคือ ความกลัวหากมีความกลัวเกิดขึ้น ความก้าวหน้าของจิตที่จะเลื่อนขั้นจะหยุดทันทีเพราะความกลัวเกิดจากความไม่แน่ใจ มองเห็นผลที่จะเกิดขึ้นในทางลบต่อการฝึกฝนการตั้งเป้าหมายความสำเร็จด้วยการมีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะบรรลุถึงความสำเร็จในการฝึกจิตจะเป็นแรงผลักดันที่สำคัญทำนองโมเมนตัมที่จะทำหน้าที่เป็นอำนาจแฝงให้ผู้ฝึกอบรมก้าวหน้าได้อย่างรวดเร็วขึ้น ความสงสัยและความไม่แน่ใจว่าตัวเองจะทำได้เป็นเครื่องถ่วงเวลา จึงต้องตัดสิ่งเหล่านี้ออกไปทั้งหมด

การฝึกอบรมตอนนี้เน้นถึงการสร้างมโนภาพในใจว่าเป็นการเพิ่มกำลังใจโดยตรง สิ่งสำคัญคือ เราต้องเอาชนะตนเองโดยสามารถเพ่งดูภาพที่สร้างขึ้นให้ได้อย่างแน่วแน่แล้วจะเกิดผลดีในการใช้อำนาจจิตอย่างไม่มีที่สิ้นสุดและสิ่งที่จะได้ตามมาจะเป็นการสร้างเสริมบารมีทางลัดทำให้เกิดความดีแก่ตนมากขึ้นทวีคูณ



การใช้พลังจิต

จากพื้นความรู้เรื่องคลื่นสมองตามสมควรแล้ว จะได้กล่าวต่อไปถึงความสามารถพิเศษของมนุษย์จากการใช้ พลังจิต ซึ่งบทก่อน ๆ ได้เปรียบเทียบคลื่นสมองที่มีการทำงานคล้ายคลื่นของวิทยุ ในบทนี้จะกล่าวถึงเรื่องการสร้างความสงบและความเยือกเย็นของจิตใจ อันเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการสร้างโทรจิต ตาทิพย์และการสร้างสัมผัสที่หก ซึ่งเป็นภาวะอภิญาสำคัญที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคน

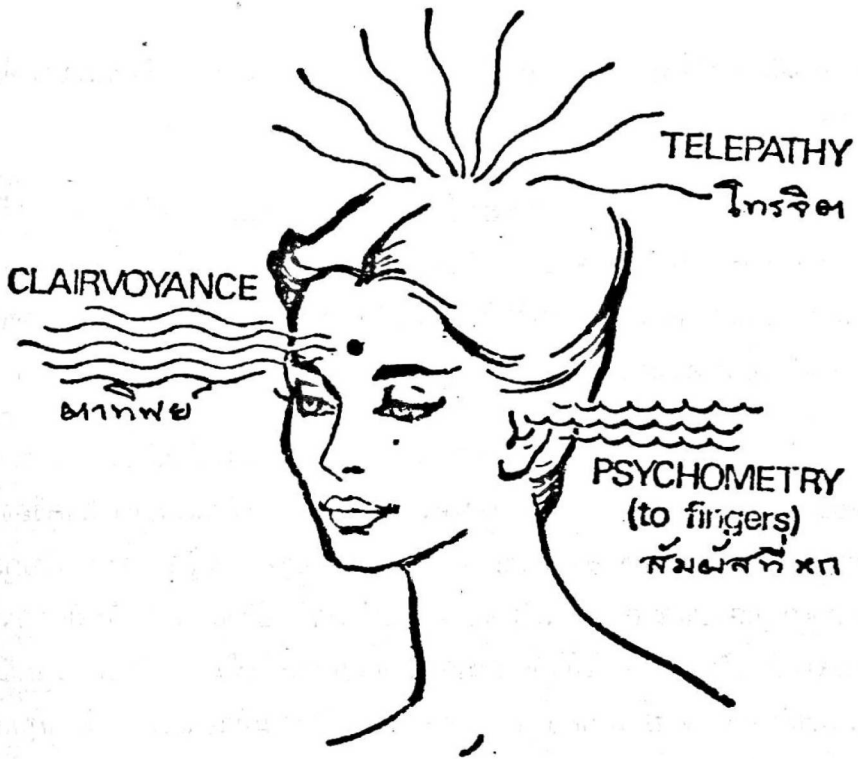
ลองนึกเปรียบเทียบดูซิว่า ทำไมถึงต้องการความสงบและความเยือกเย็นอย่างยิ่งของจิตใจ หากมีโอกาสได้ฟังดนตรีคลาสสิกในบริเวณ

โรงงานที่มีเครื่องจักรเสียงดัง เราจะไม่สามารถรับรสชาติของดนตรีได้อย่างจุใจ ไม่ว่าจะป็นรูปแบบดนตรีอย่างไรที่ท่านชอบ ขณะมีโอกาสดังเพลงคงไม่ต้องการให้คนมาส่งเสียงแข่งเป็นระยะ หากมีโอกาสเลือกได้คงจะต้องหาสถานที่ส่วนตัวที่เงียบสงบ

การฝึกโทรจิต

จากภาพประกอบ “*สมองที่เยือกเย็น*” จะพบว่า มีบริเวณใช้งานของสมองต่อการทำงานของคลื่นจิตแต่ละประเภท บริเวณกลางกระหม่อมจะเป็นส่วนที่ใช้งานสำหรับ “โทรจิต” ซึ่งต้องอาศัยความสงบของจิตใจเป็นพื้นฐาน ความสงบที่ต้องการมีอยู่หลายระดับ กล่าวคือ ความสงบขั้นต้น ขั้นกลาง และขั้นสูง หากสามารถสร้างความสงบในระดับกลางจะสามารถรับรู้ความรู้สึกจากสิ่งต่าง ๆ ได้มากกว่าธรรมดา บางทีก็มีคลื่นจิตของผู้อื่นส่งมา ตามที่มีกล่าวกันถึง แรงดลใจในทำนอง “*ลางสังหรณ์*” เป็นสิ่งบอกเหตุล่วงหน้าหรือทราบว่าคุณคนเป็นที่รักกำลังเจ็บป่วย ต่อมาจึงทราบว่าลางสังหรณ์นั้นเป็นเรื่องจริง สิ่งเหล่านี้มีอยู่จริงเกิดจากการติดต่อของกระแสความคิดของบุคคลที่ระลึกถึงกัน ในขณะที่นั้นอยู่ห่างไกลกันไม่สามารถส่งข่าวบอกได้ทันที การติดต่อทางโทรจิตนี้ สามารถรับได้ขณะนอนหลับเท่า ๆ กับในเวลาตื่น

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจเอง เป็นสิ่งเดียวกับการรับโทรจิต การศึกษาเป็นเวลานาน พบว่า เพศหญิงมีความสามารถในการใช้สมองทางด้านนี้ได้ดีกว่าเพศชาย เพราะรูปแบบมันสมองของเพศหญิง มีพื้นฐานในการเป็นเครื่องรับที่ดีกว่า มีความไวในการรับคลื่นจิตได้สูงกว่า หากเปรียบเทียบ



THE TRANQUIL HEAD

กับคลื่นวิทยุ สมองเพศหญิงอาจเปรียบเสมือนคลื่นเอฟเอ็ม ซึ่งมีความชัดเจนดีกว่าคลื่นเอเอ็มของเพศชาย

อีกลักษณะหนึ่งของหลักฐานในการศึกษาทางโทรจิต พบว่าพี่น้องฝาแฝดจะสามารถส่งความคิดถึงกันได้ดีกว่าบุคคลอื่น ทั้งนี้เป็นเพราะพี่น้องฝาแฝดมีลักษณะเฉพาะของคลื่นจิตที่อยู่ในแถบความถี่อันเดียวกัน หากคนใดคนหนึ่งล้มป่วยลง แม้อีกคนหนึ่งจะใช้ชีวิตอยู่ห่างไกลออกไป ก็จะสามารถทราบได้ก่อนคนอื่น การยกตัวอย่างพี่น้องฝาแฝดขึ้นมาเป็นตัวอย่าง

เพื่อเป็นข้อมูลให้ทราบว่า การส่งโทรจิตให้ได้ผลดีนั้นจะต้องเลือกบุคคลที่มีคุณลักษณะเฉพาะใกล้เคียงกัน จึงจะได้ผลอย่างรวดเร็ว

การฝึกวิชาโทรจิต จะต้องอาศัยการฝึกอบรมด้วยจิตใจที่เต็มไปด้วยศรัทธา การฝึกที่จะให้ได้ผลรวดเร็วจะต้องทำให้จิตได้สำนึกของท่านยินยอมทำด้วย เป็นการอบรมพร้อมกันในระดับจิตสำนึกและจิตได้สำนึกจึงต้องเริ่มทำไปเป็นขั้นตอนตามลำดับ

สิ่งสำคัญที่จะทำให้งานสำเร็จได้คือ ต้องมีความเชื่อมั่นว่า เราทำได้ โดยบอกกับตนเองว่า ในวันที่กำหนดไว้แล้ว จะตั้งใจฝึกฝนการเป็นเครื่องรับโทรจิต มีการทำจิตใจให้สงบ เพื่อฝึกการรับรู้ความรู้สึกโดยทั่วไปก่อน เมื่อมีความสงบและสามารถรับความประทับใจได้บ้างแล้ว จึงเริ่มฝึกการรับโทรจิตเป็นเรื่อง ๆ ไป ให้ใช้ความสังเกตสังการณให้มาก เป็นการฝึกรับรู้ความรู้สึกทางใจ ซึ่งแตกต่างจากประสาทสัมผัสรวมห้าประการ ที่เราคุนเคยอยู่แล้ว

อาจใช้เวลาฝึกในตอนเย็น หามุมสงบส่วนตัว เป็นสถานที่ซึ่งให้ความสบายในการฝึกฝนตามสมควร การนอนในพื้นเอียงจะช่วยให้การฝึกเป็นไปได้ง่ายขึ้น การฝึกรับความคิดควรใช้ภาพถ่ายของบุคคลที่มีความสนิทสนมกับท่านมากที่สุด เช่น คนรัก จะเป็นการง่ายต่อการรับ ความคิดที่เขามีต่อตัวท่าน ควรหายใจลึก ๆ สักสองสามนาที เพื่อทำใจให้ผ่อนคลายให้คิดถึงบุคคลที่เลือกไว้แล้ว สร้างมโนภาพของคน ๆ นั้นว่ามายืนอยู่ต่อหน้า ตั้งความคิดที่สงบไว้เพื่อรับทราบความคิดที่เขามีต่อท่าน กำหนดภาพให้ชัดเจน โดยไม่ยอมให้ความคิดอื่นสอดแทรกเข้ามาขัดขวาง เข้ามาใน

สมองให้ตั้งใจจดจ่ออยู่กับมโนภาพบุคคลเพียงอย่างเดียว หากท่านมีความอดทนและใจเยือกเย็นเพียงพอ จะสามารถรู้สึกว่ามีกระแสจิตมากระทบสมองตอนบน ให้ทำใจให้แน่วแน่ขึ้นและขยายมโนภาพจากจุดกระทบนั้น หากทำหลาย ๆ ครั้งจนมีความชำนาญพอมโนภาพที่รับได้จะบอกถึงความคิดที่เจ้าของภาพถ่าย ส่งมายังท่านทางโทรจิต

การฝึกโทรจิตที่ได้ผล ควรฝึกกับคนที่มีความผูกพันทางใจกันอย่างใกล้ชิด หากสามารถกำหนดเวลาในแต่ละวันให้ตรงกันได้เพื่อการส่งและการรับโทรจิต จะได้มีผลรวดเร็วเปรียบเสมือนการแจ้งกำหนดรายการวิทยุประจำวัน เพื่อผู้ฟังจะได้เปิดเครื่องรับได้ตรงเวลาและความถี่ของคลื่นระยะทางที่ห่างกันอาจอยู่คนละเมือง หรือคนละตำบล ไม่เป็นข้อปัญหาแต่อย่างใดเพราะกระแสจิตสามารถเดินทางได้รวดเร็ว ไม่ว่าระยะทางอยู่ไกลเพียงใด การตกลงระหว่างกันใครจะเป็นผู้ส่งก่อน และใครจะเป็นผู้รับ จะช่วยให้การฝึกมีระเบียบขั้นตอนเป็นไปได้ง่ายขึ้น สิ่งสำคัญที่สุดคือ ศรัทธา และความพากเพียร หากมีทั้งสองสิ่งนี้พร้อมมูลแล้ว ความสำเร็จจะต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

การฝึกโทรจิตในขั้นที่กล่าวมานี้หากสามารถทำได้ก็จะเป็นความสำเร็จในขั้นต้น เนื่องจากเป็นกระแสจิตที่หยาบ มีเจตนาส่งมาให้รับโดยตรงจะสามารถฝึกได้สำเร็จในเวลาอันควร ยังมีวิชาโทรจิตขั้นสูงที่ต้องอาศัยสมาธิจิตและความเยือกเย็นของจิตใจมากขึ้น คือการรับรู้ความคิดของบุคคลทั่วไปได้ โดยที่บุคคลเหล่านั้นไม่ได้มีเจตนาส่งความคิดมาให้ผู้ใดรับเป็นความคิดโดยปกติทั่วไป หรืออาจเรียกได้ว่าเป็นความสามารถในการอ่านใจของผู้อื่นได้ ซึ่งเป็นวิชาใน อภิญญาหกประการ ของพระพุทธศาสนา

ที. ลอบซัง รัมปา

ผู้ที่ฝึกวิชานี้ได้จะต้องสำเร็จสมาธิในขั้นอัปนาอย่างมั่นคงแล้วจึงจะทำได้ สภาพจิตที่ผ่านสมาธิขั้นสูงจะมีความประณีตมากขึ้นจนสามารถสัมผัสกับกระแสความคิดของบุคคลทั่วไปได้ กล่าวกันว่า ความคิดของบุคคลมีรูปแบบเฉพาะ (THOUGHT FORM) หากจิตที่ฝึกได้ถึงขั้นละเอียด สามารถจับความคิดทั่วไป อาจเรียกว่า มีความสามารถอ่านใจคนได้ ซึ่งผู้สำเร็จในขั้นนี้มีจำนวนน้อยมาก

อาจมีผู้สงสัยว่า หากมีผู้ที่สามารถอ่านความคิดบุคคลทั้งหลายได้ ก็จะสามารถนำความลับของคนอื่นไปเปิดเผย อันจะเป็นผลร้ายภายหลังขึ้นมาได้นั้น เป็นเรื่องที่ไม่ต้องเป็นห่วงเพราะบุคคลที่จะสามารถฝึกสมาธิจิตมาถึงขั้นอ่านใจคนได้นั้น สภาวะจิตของเขาจะล่วงพ้นกระแสโลกไปได้มากแล้ว จึงกลายเป็นบุคคลที่ไม่เป็นพิษภัยแก่ผู้ใด ควรจะเป็นบุคคลที่เป็นประโยชน์ เป็นแหล่งความรู้วิทยาการทางจิตให้แก่บุคคลรุ่นหลังได้ศึกษา

จังหวะที่เครื่องรับของท่านจะได้รับกระแสจิตเป็นจุดกระทบที่สำคัญ การฝึกโทรจิตจะเร่ร่อนเหมือนการกีฬาอื่นๆ ไม่ได้ ต้องใช้เวลา ยอมให้กระแสจิตเข้ามาเอง ประสบการณ์ในครั้งแรก เหมือนว่าในสมองมีคลื่นพลังหมุนเวียน คล้ายความคิดของตนเองที่ขัดแย้งกัน เปรียบเหมือนความรู้สึกขณะที่เข้าไปในฝูงชนเป็นจำนวนมาก หากลองฟังเสียงกลุ่มคน จะไม่สามารถจับความได้ว่าเขาพูดอะไรกันเพราะเป็นเสียงคนจำนวนมาก พูดขึ้นพร้อมๆ กัน หากสามารถฝึกแยกเสียงออกเพียงเสียงเดียว ตั้งใจแน่วแน่จะฟังเสียงเพียงเสียงเดียวจะสามารถรับฟังเสียงนั้นได้ ทำนองเดียวกับ การฝึกโทรจิต จะต้องใช้เวลา ความเชื่อและความอดทนพร้อมกันไป

ท่านจะสามารถรับกระแสความคิดได้

หากจะสังเกตภาพประกอบที่นำมาแสดง จะพบว่า จุดรังสีที่สร้างอำนาจตาทิพย์ ซึ่งอาจเรียกได้ว่าเป็น “ตาที่สาม” จะมีความแตกต่างจากโทรจิต ทั้งบริเวณจุดส่งพลังจิตและลักษณะของการปฏิบัติการ ซึ่งผลที่ได้รับจะแตกต่างกัน อาจเปรียบเทียบได้ว่า โทรจิต คือ การฟังวิทยุ แต่ภาพจากการเห็นโดยตาทิพย์จะเหมือนกับการดูโทรทัศน์ ซึ่งถ้าฝึกสมาธิถึงขั้นสูงแล้ว ภาพที่เห็นจะมีสีเทคนิคอีกด้วย

ตาทิพย์

การฝึกสมาธิเพื่อสร้าง ตาทิพย์ ต้องอาศัยลูกแก้วหรือวัตถุที่มีแสงสะท้อนเป็นประกาย หากสามารถใช้เพชรลูกจะช่วยให้สามารถสร้างกำลังจิตได้เร็ว ท่านั่งจะต้องอยู่ในอิริยาบถที่สบายในห้องที่มีแสงสว่างไม่มากนัก เราจะเริ่มกันด้วยลูกแก้วเจียรระโน ซึ่งเป็นสิ่งที่นิยมกันมากในการฝึกวิชานี้

การจัดบริเวณห้องฝึกที่มีแสงสว่างไม่มาก เพื่อป้องกันแสงสะท้อนที่เกิดยังลูกแก้ว โดยยอมให้มองเห็นลูกแก้วอย่างไม่ชัดเจนนัก ให้เพ่งมองลูกแก้วเป็นเวลาพอสมควร โดยพยายามตัดความคิดนึกอื่น ๆ ออกจากจิตใจ เมื่อจิตเริ่มสงบจะมองเห็นลูกแก้วเปลี่ยนสีไป ให้เพ่งมองลูกแก้วต่อไป เพราะขณะที่จิตเริ่มจะเกาะแน่นกับลูกแก้วจะเกิดมโนภาพซ้อนของลูกแก้วนี้เป็นจุดสำคัญ จิตของผู้ฝึกจะเกิดการไหวสั่นเล็กน้อย คล้ายกับการผ่านบททดสอบ หากเกิดความหวั่นไหวทางใจขึ้นมาในตอนนี จะต้องเริ่มกันใหม่ หากสามารถรักษาใจให้ผูกพันอยู่กับภาพลูกแก้วได้ สองเคลื่อนภาพลูกแก้ว

ให้ถอยห่างออกไป จากความจริงที่ลูกแก้วอยู่ห่างเพียงไม่กี่นิ้ว ทำนิมิตให้ลูกแก้วถอยห่างออกไปไกลแสนไกลหากทำดังนี้ ภาพลูกแก้วจะเปลี่ยนไป โดยเกิดมีหมอกควันสีขาวเกิดขึ้นที่ดวงแก้ว จากลูกแก้วใสจะกลายเป็นก้อนเมฆกลมลอยอยู่ต่อหน้าท่าน บางครั้งจะมีสีคล้าย ๆ มีโครเทนมสดใสเข้าไปในลูกแก้วจนเต็ม ตอนนี้เป็นตอนสำคัญตอนที่สองต่อจากครั้งที่แล้วอย่าขยับเขยื้อน อย่าตกใจ ต้องทำใจให้เยือกเย็น และมีความสงบนิ่งให้มากที่สุด

ถ้าสามารถผ่านขั้นที่สองไปได้ภาพนิมิตจะเปลี่ยนรูปอีกครั้ง ตอนนี้จะเกิดภาพคล้าย ๆ มีการเปิดม่านสีขาวออก เพื่อให้เห็นเวที ก้าวเข้าสู่ขั้นที่สาม ภาพลูกแก้วจะหายไป จะเกิดภาพที่ต้องการขึ้นมาแทน ตัวท่านกลายเป็นผู้วิเศษที่นั่งอยู่บนยอดเขาโอลิมปัสมองดูเหตุการณ์ของโลก บางทีจะเห็นเป็นกลุ่มเมฆหมอก ทะลุจากเมฆหมอกจะเห็นเมืองอยู่เบื้องล่าง ตอนนี้อย่างมีสติสัมปชัญญะครองสมาธิจิตให้ดี หากเกิดความหวั่นไหว ภาพที่เห็นจะหายไปทันที และจะต้องเริ่มต้นกันใหม่

หากสามารถควบคุมจิตใจให้สงบต่อไปได้ ภาพเมืองที่เห็นจะค่อย ๆ ขยายใหญ่ และเลื่อนเข้ามาใกล้ตัวมาถึงขั้นนี้ต้องฝึกการดูภาพและจับภาพเป็นจุด ต้องการดูจุดไหนก็จับจุดนั้นแล้วภาพจะขยายใหญ่ขึ้นเอง บางครั้งจะเกิดภาพย้อนอดีตเป็นเรื่องราวสมัยประวัติศาสตร์ อาจจะเป็นการสงครามสมัยที่ใช้หอกดาบ สิ่งสำคัญที่สุดคือไม่ต้องตกใจ ไม่ว่าจะเห็นภาพอะไรก็ตามสิ่งที่เห็นหากจะเป็นภาพสิ่งที่น่ากลัว ก็จะไม่สามารถทำอันตรายท่านได้ ภาพจะเปลี่ยนเป็นตอน ๆ เหมือนท่านกำลังดูข่าวต่างประเทศผ่านดาวเทียม สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ท่านทำได้ตามนี้คือ ท่านจะต้องมีความเชื่อมั่นต่อตนเอง

ว่าท่านก็ทำได้

สำหรับบางคนที่ฝึกโดยวิธีเดียวกันนี้ ไม่สามารถมองเห็นภาพตามที่ได้บรรยายมาข้างต้นได้ ในทางกลับกันเขากลับเป็นผู้รู้ถึงเหตุการณ์ล่วงหน้าขึ้นมาได้เอง โดยเกิดความรู้ผุดขึ้นมาในสมองว่า ธุรกิจที่กำลังทำนี้จะมีอุปสรรค เกิดจากสาเหตุอะไรและบางครั้งก็สามารถทราบหนทางแก้ไขความผิดพลาดของธุรกิจอันนั้นได้อย่างแยบยล ซึ่งมีคนเป็นจำนวนมากที่ฝึกเพื่อให้ได้ตาทิพย์ แต่ไม่สามารถมองเห็นเหตุการณ์ได้ เนื่องจากโครงสร้างกายทิพย์ในส่วนหน้าของสมองมีความผิดปกติ แทนที่จะมองเห็นด้วยตาที่สาม กลับกลายเป็นภาพเหตุการณ์เกิดขึ้นภายในสมอง ซึ่งก็ให้ผลเช่นเดียวกัน

ตัวอย่างที่เกิดขึ้นในประเทศทิเบตเพื่อเป็นการช่วยให้เด็กที่มีวาสนาทาทิพย์อำนาจ สามารถใช้ตาทิพย์ได้อย่างรวดเร็ว จึงมีวิธีการเจาะกระโหลกศีรษะส่วนหน้าระหว่างหัวคิ้วทั้งสองเพื่อยอมให้พลังจิตส่วนหน้าทำงานได้อย่างสมบูรณ์ จะทำให้ความสามารถทางตาทิพย์ของผู้ที่เจาะกระโหลกแล้วมีสูงกว่าบุคคลทั่วไปเป็นอันมาก รายละเอียดเรื่องนี้มีอยู่ในหนังสือเรื่อง “ตาที่สาม” ของผู้เขียนคนเดียวกันนี้ (ซึ่งกำลังอยู่ในระหว่างการจัดพิมพ์)

ด้วยความพากเพียรและการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ท่านจะสามารถใช้ตาที่สามของท่านได้ การรู้เหตุการณ์ด้วยตัวของตนเองจะเป็นเรื่องที่ถูกต้องและไม่ผิดเพี้ยน บางทีจะพบว่าความจริงของประวัติศาสตร์ช่างไม่เหมือนกับที่เขียนไว้ในหนังสือ เพราะประวัติศาสตร์จะต้องผูกพันกับการเมืองของแต่ละยุคสมัย จึงจะมีเรื่องจริงปนกับความบิดเบือนทางการเมืองอยู่บ้าง

สัมผัสที่หก

“สัมผัสที่หก” เป็นการรับรู้จากนิ้วมือโดยการสัมผัส บางครั้งอาจเรียกว่าเป็นการมองเห็นผ่านนิ้วมือก็ได้ ตัวอย่างเช่น เมื่อวางเหรียญบาทไว้บนโต๊ะเป็นจำนวนมากแล้วให้เพื่อนของท่านหยิบเหรียญขึ้นมาหนึ่งอันถือไว้สักสองสามนาที แล้ววางเหรียญอันนั้นรวมไปในกองเหรียญจำนวนมาก ท่านจะสามารถเลือกหยิบเหรียญอันดังกล่าวขึ้นมาได้ เพราะเหรียญนั้นจะมีความอบอุ่นติดอยู่กว่าเหรียญอันอื่นนี่เป็นการอธิบายงานขั้นต้นของการศึกษาเรื่อง สัมผัสที่หก

ความหมายของสัมผัสที่หกคือ ความสามารถในการทราบที่มาของเจ้าของพลังจิตซึ่งติดอยู่กับวัตถุต่างๆ ได้ สามารถบอกอายุของวัตถุว่าถูกวางไว้ตรงนั้นมาเป็นเวลานานเพียงใด สามารถบอกได้ถึงบริเวณแวดล้อมว่าเป็นสถานที่ที่ดี หรือเป็นสถานที่ซึ่งเต็มไปด้วยอาถรรพณ์ของความทุกข์ทรมาน

การฝึกสัมผัสที่หกที่ทำได้ง่ายด้วยการเริ่มสัมผัส พระเครื่องรางหรือของขลัง ซึ่งได้มีผู้ที่มีพลังจิตสูงได้อธิษฐานจิตสร้างสนามพลังเอาไว้ ถ้าสามารถทำให้สงบและเยือกเย็นจะสามารถรับรู้ได้ด้วยการสัมผัสพลังแฝงที่องค์พระในภาวะพลังที่พุ่งผ่านนิ้วมือ สามารถบอกได้ว่าเป็นพลังจิตที่รุนแรงหรือเป็นพลังที่อ่อนโยน ตัวพลังจะมีความละเอียด ความหมายอย่างไรบ้าง เป็นวิธีตรวจสอบของขลังในขั้นต้นว่าเป็นพระแท้หรือสิ่งที่สร้างเลียนแบบขึ้นมา หากฝึกต่อไปให้ชำนาญจะสามารถบอกระยะเวลาการสร้างองค์พระได้อีกด้วย

วิธีฝึกที่ทำแล้วได้ผลจะต้องอาศัยเพื่อนสักคนหนึ่งให้ความร่วมมือโดยการใช้ความคิดอย่างตั้งมั่น อัดลงไปในกลุ่มที่ได้อ่านการล้างอย่างสะอาดแล้ว เพื่อที่ท่านจะได้นำก้อนหินนั้นมาเป็นเครื่องมือในการฝึกหัด การสัมผัสที่ได้ผลนิยมใช้มือข้างที่ไม่ได้ใช้เขียนหนังสือเป็นมือด้านที่มีความถนัดน้อยกว่า เพราะมือขวาท่านจะใช้เป็นประจำจนเกิดความรู้สึกในการสั่งงานของสมองอยู่ตลอดเวลา ส่วนมือข้างที่ไม่ได้เขียนหนังสือจะมีความอิสระเพราะมีงานน้อยกว่า ง่ายต่อการใช้พลังสัมผัสที่หกได้มากกว่า

เมื่อได้ก้อนหินที่เพื่อนได้สร้างสนามพลังความคิดอย่างหนึ่งไว้แล้ว ท่านควรนั่งในอิริยาบถที่สบาย เอาก้อนหินวางไว้กลางฝ่ามือ และให้เลิกคิดถึงก้อนหินก้อนนี้ พยายามทำให้สบาย ทำให้ปลอดโปร่ง เพื่อความเยือกเย็นจะเกิดขึ้นในใจ ครั้งแรกจะมีความรู้สึกสัมผัสกันที่ผิวมือ ต่อมาจะเกิดรู้สึกสัมผัสเกิดขึ้นที่บริเวณมือซึ่งเป็นพลังจิตที่เพื่อนของท่านอัดไว้ในก้อนหิน หากฝึกต่อไป จะสามารถรับความรู้สึกได้ละเอียดประณีตขึ้น สามารถทราบความคิดที่เพื่อนของท่านคิดได้ ลองทำดูหลาย ๆ ครั้ง เปลี่ยนคนที่คุ้นเคยอัดพลังความคิดไว้ในก้อนหินหลาย ๆ ก้อน เพื่อท่านจะได้นำไปฝึกเปรียบเทียบความรู้ที่ท่านทำได้

หากสามารถฝึกสำเร็จขั้นต้นต่อไปควรเก็บก้อนหินตามชายทะเล หรือชายป่าเพื่อมาศึกษา จะสามารถบอกได้ว่าก้อนนั้นหลุดออกมาจากภูเขานานเท่าไรแล้ว หรือบางก้อนได้ถูกน้ำพัดมาตามแม่น้ำออกสู่ทะเลมาเป็นเวลานานก็แล้ว หากฝึกจนสำเร็จขั้นสูง สามารถทราบข้อความในจดหมาย ที่เพิ่งส่งมาถึงโดยที่ไม่ต้องเปิดซอง หรือบางครั้งเป็นจดหมายที่เขียนโดยภาษาต่างประเทศ ซึ่งท่านไม่เคยเรียนรู้ แต่สามารถรับทราบข้อความ

ในจดหมายได้ ที่เป็นเช่นนี้เพราะในการเขียนหนังสือลงบนกระดาษ พลังจิตของผู้เขียนจะถูกบรรจุเข้าไปในกระดาษอีกด้วย เนื่องจากภาษาจิตใจเป็นภาษากลาง ไม่สามารถปิดบังการรับรู้จากผู้สำเร็จจกัญญาได้

ความสามารถพิเศษทั้งสามประการดังกล่าวมาแล้ว สามารถมิได้แก่ทุกคนหากจะมีคำถามว่า ควรเริ่มฝึกประเภทไหนก่อน องค์สามะอาจารย์เคยให้ความเห็นว่า จะสามารถฝึกพร้อมกันไปได้ สิ่งสำคัญคือ พรสวรรค์ที่ติดมากับตัวคนจะไม่เหมือนกัน บางคนสามารถฝึกการสัมผัสที่หกได้ก่อนแล้วจึงไปฝึกโทรจิต และฝึกตาทิพย์เป็นเรื่องสุดท้าย บางคนอาจจะเริ่มฝึกโทรจิตก่อน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความถนัดตามวาสนาบารมีซึ่งท่านทั้งหลายได้สะสมมาแตกต่างกัน

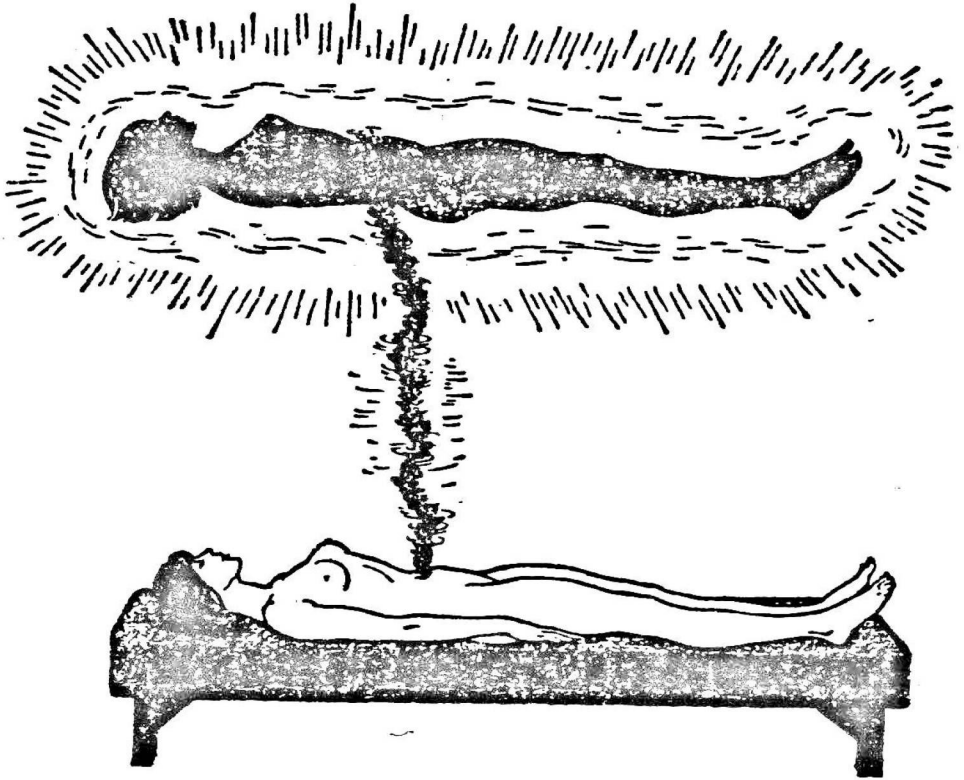
สิ่งสำคัญที่มีการห้ามไว้โดยประเพณี คือ การห้ามใช้อำนาจพิเศษนี้เพื่อการค้า คือการรับจ้างดูทางในรับจ้างตรวจของขลัง สิ่งเหล่านี้หากทำเมื่อไหร่ ความสามารถพิเศษเหล่านี้จะหายไปทันที สาเหตุเกิดจากความโลภที่เกิดขึ้นในใจ หากท่านมีความโลภต้องการสิ่งตอบแทน ความโลภจะเข้าไปทำลายความสงบและความเยือกเย็นในใจ ทำให้ความสามารถพิเศษของท่านเสื่อมไป จึงเป็นสิ่งที่เตือนใจได้ว่าหากมีใครสักคนที่อ้างว่าสามารถมิตาทิพย์ดูเหตุการณ์ล่วงหน้าให้ได้ โดยมีค่ายกครูดอกแทน จะเป็นการขัดต่อกฎระเบียบอันนี้ จึงไม่ควรไปหาให้เสียเวลา

ผู้ที่มีความเชื่อว่าตนเองสามารถทำได้ และพร้อมเสมอที่จะฝึกอย่างสม่ำเสมอ จะเป็นผู้ที่ได้รับความสำเร็จอย่างแน่นอน เท่าที่ผู้แปลเคยพบมาแล้ว มีบุคคลในวงการพระเครื่องสามารถใช้สัมผัสที่หกตรวจสอบความขลัง

ขององค์พระได้อย่างน่าสนใจ

ตัวท่านเองก็เหมือนกันจะสามารถสร้างอภิญญาวิเศษนี้ได้ หากมี
ความเชื่อมั่น อดทน และมีความพากเพียรเพียงพอ





LEAVING THE BODY

การถอดกายทิพย์

หากจะยอมรับว่า ความคิด คือ ตัวเราที่แท้จริง จึงควรระมัดระวังความคิดให้มาก เพราะชีวิตของเราจะพัฒนาไปตามแนวทางที่เราได้เคยตั้งความหวังเอาไว้ หากเราคิดถึงสิ่งที่ดีวันข้างหน้าชีวิตของเราก็จะดีไปตามที่คิด ส่วนผู้ที่มีความคิดสับสนไม่แน่นอนชีวิตในวันข้างหน้าก็จะเป็นไปในทำนองที่หาทิศทางที่เหมาะสมไม่ได้ จึงควรให้ความสนใจต่อความคิดให้มาก โดยให้เป็นความคิดที่ถูกควบคุมอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์จึงจะเกิดผลระยะยาวในการพัฒนาดังที่ได้ทำการศึกษาอยู่ตามวิธีการที่กล่าวมาบ้างแล้ว

บทนี้จะกล่าวถึงเรื่องที่น่าสนใจในการใช้อำนาจจิตเพื่อถอดกายทิพย์

ที. ลอบซัง รัมปา

ออกไปท่องเที่ยว การท่องเที่ยวของกายทิพย์แตกต่างจากการท่องเที่ยวตามภาษาที่เราคุ้นเคยทั่วไป เพราะการท่องเที่ยวของกายทิพย์เป็นไปเพื่อการศึกษาค้นคว้าความรู้สะสมเพื่อพัฒนาวิญญาณให้ก้าวหน้าได้รวดเร็วขึ้นทั้งนี้จากสาเหตุที่เรามีกายเนื้อปิดบังกายทิพย์ ทำให้กระแสนจิตมีความผูกพันอยู่กับกายเนื้อมากเกินไปไม่สามารถใช้ทิพย์อำนาจได้อย่างคล่องแคล่วเหมือนขณะที่กายทิพย์มีความอิสระคล้ายดวงวิญญาณของเทพเจ้าทั้งหลาย

พื้นฐานการฝึกหัด คล้ายคลึงกับการฝึกตาทิพย์, ไตรจิตและสัมผัสที่หก คือต้องอาศัยความสงบ ความเยือกเย็น ต้องแยกตัวออกจากกลุ่มบุคคลเพื่อป้องกันไม่ให้มีสิ่งรบกวน พยายามฝึกในท่านอนจะดีมากเพราะท่านอนเหยียดยาวจะเป็นท่าพักผ่อนที่ทำให้สะดวกสบายที่สุด หายใจยาว ๆ อย่างสบาย อย่าไปเร่งการหายใจหรือข่มการหายใจ พยายามให้อยู่ในอิริยาบถที่มีการพักผ่อน เมื่อมีการเตรียมพร้อมดีแล้ว กำหนดความคิดไว้ที่จุดห่างจากตัวทางตั้งประมาณหกฟุต ให้หลับตาลงทำสมาธิจิตสร้างมโนภาพให้เห็นร่างกายของตัวลอยอยู่ตรงจุดที่กำหนดไว้ พยายามควบคุมมโนภาพดังกล่าวไว้สักครูใหญ่ ๆ สิ่งนี้เป็นขั้นแรกของการฝึก ต้องไม่เร่งร้อน ค่อย ๆ ฝึกโดยให้เวลาตัวเองมากสักหน่อย

หากมโนภาพของร่างกายของท่านที่อยู่ห่างออกไปหกฟุต มีความชัดเจนพอควรแล้ว ต้องไม่ลดละความพากเพียร บางครั้งจิตจะเกิดอาการที่เรียกว่า ปีติ มีความรู้สึกเหมือนว่าร่างกายเข้าไปลอยอยู่ในลูกบอลลูกขนาดใหญ่ มีอาการเคลื่อนไหวขึ้น ๆ ลง ๆ เป็นอาการขั้นแรกที่เกิดขึ้นแก่ผู้ฝึกเกือบทุกคน อาการเช่นนี้จะเกิดขึ้นหลาย ๆ ครั้ง บางทีจะเกิดความรู้สึกลคล้ายกับว่าร่างกายบวมโตขึ้นอย่างผิดปกติ อาการเหล่านี้เป็นสิ่งธรรมดา

สมาธิแบบธิเบต

ของการฝึก ไม่ต้องตกใจ ไม่ต้องกลัวอะไรทั้งนั้น หากสามารถสร้างความเชื่อมั่นประคบกับความรู้สึกเพียงพอ ท่านจะบรรลุถึงความสำเร็จได้ โดยกายทิพย์จะแยกออกจากกายเนื้อเองโดยขณะที่ไม่ได้เพิ่มเติมความพยายามเท่าไรนัก

ขณะนี้ให้ตั้งสติสัมปชัญญะให้ดี อย่าตกใจ ทำใจให้สบาย ความเยือกเย็นของจิตใจจะช่วยเป็นกำลังส่งให้กายทิพย์ของท่านหลุดจากการพันนาการของกายเนื้อได้เร็วขึ้น หากท่านเกิดความหวาดกลัวหรือเกิดความสงสัยลังเลใจ กายทิพย์จะกลับเข้าสู่กายเนื้อโดยทันที และต้องเริ่มพิธีการกันใหม่ตั้งแต่เริ่มต้น

จะกล่าวถึงกรณีที่ผู้ฝึกสามารถถอดกายทิพย์ออกมาได้ตามวิธีนี้ ท่านจะสามารถมองเห็นกายเนื้อของท่านนอนหลับตาอยู่อย่างสงบ จะมีความรู้สึกเหมือนว่าตัวเองมีน้ำหนักเบาเหมือนฟองสบู่ลอยไปได้อย่างใจนึก พร้อมกันนี้จะมีความรู้สึกแปลก ๆ เกิดขึ้นหลายประการ ตัวอย่างเช่น ไม่มีความรู้สึกเกาะเกี่ยวกับสิ่งใด ๆ เพราะตามความรู้สึกเดิมเมื่ออยู่ในกายเนื้อจะมีน้ำหนักร่างกายที่ต้องมีสิ่งรองรับการเคลื่อนไหวก็ต้องใช้พลังงาน ส่วนการแยกกายทิพย์แล้วจะมีความรู้สึกตรงกันข้าม มีอิสระเสรี เพียงแต่คิดโนใจว่าจะไปที่ประตู ร่างก็ลอยไปตามความคิดทันที

ในระยะแรกที่สามารถแยกกายทิพย์ออกได้ จะเป็นของใหม่ต้องให้เวลาพอควรจนเกิดความเคยชินเสียก่อน ควรฝึกการลอยตัวไปรอบ ๆ ห้องทำให้เกิดความชำนาญ เพื่อเป็นการฝึกสติสัมปชัญญะในสภาพของกายที่เหลือเพียงกายทิพย์เสียก่อน อย่าเพิ่งไปไกลกว่าห้อง เพราะความรู้ความ

ชำนาญเป็นสิ่งสำคัญในเบื้องต้น

การถอดกายทิพย์มีสิ่งสำคัญสองประการคือ กายเนื้อจะต้องอยู่ในอิริยาบถที่สบาย หากอยู่ในท่าที่ทำงานนอนทับแขนข้างใดข้างหนึ่งเป็นเวลานาน ภายหลังจะเกิดอาการปวดแขนขึ้นมาได้ ขาทั้งสองข้างจะต้องวางไว้อย่างสบาย หากวางทับกันก็จะเกิดอาการไม่สบายขึ้นได้ในภายหลังหากเป็นการถอดกายทิพย์ในครั้งที่สองหรือครั้งที่สาม การถอดจะทำได้ง่ายขึ้นเพียงแต่ตั้งใจปรารถนาที่จะถอดกาย กายทิพย์ก็จะหลุดออกไปได้ทันที

หากมีความชำนาญพอควรที่สามารถใช้กายทิพย์ลอยได้รอบ ๆ ห้องพัก การกลับเข้าสู่ร่างทำได้ง่ายกว่าการถอดออก เมื่อต้องการกลับเข้าร่างเมื่อใดก็ให้ตั้งความคิดว่าจะกลับเข้าสู่กายเนื้อ กายทิพย์ก็จะเข้าที่เดิมได้ทันที ทั้งนี้เพราะระหว่างกายเนื้อ และกายทิพย์จะมีสายโยงใย (SILVER CORD) ติดเชื่อมกันอยู่ตลอดเวลาไม่ว่าท่านจะแยกกายทิพย์เดินทางไปไกลสักเพียงใด สายโยงใยนี้จะเชื่อมร่างทั้งสองไว้เหมือนสายโทรศัพท์

สำหรับผู้ฝึก การถอดกายทิพย์แล้ว จะทำได้ตามที่บรรยายมาข้างต้นหรือไม่ก็ตามแต่หากมีศรัทธา มีจิตใจปรารถนาที่จะถอดกายทิพย์ออกให้ได้ บางคนจะพบว่า จะสามารถถอดกายทิพย์ได้เองในขณะที่นอนหลับอัตโนมัติ และสามารถไปเยี่ยมญาติที่อยู่ต่างเมือง มองเห็นเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน บางคนจะเกิดการตกใจตื่นนอนกลางดึกสามารถจดจำความฝันได้อย่างชัดเจน ส่วนมากเกิดจากการที่กายทิพย์แยกออกไปตามแรงปรารถนาของความคิดในแต่ละวันและตกใจตื่นเมื่อกายทิพย์กลับเข้าร่างโดยฉับพลัน

หากท่านสามารถนึกถึงว่ากายทิพย์ของท่านมีอยู่และสามารถจะแยก

สมาธิแบบทิเบต

ตัวออกจากกายเนื้อได้บ่อยครั้ง จะเกิดแรงศรัทธาทำให้การถอดกายทำได้ง่ายขึ้น

การแยกกายทิพย์ในครั้งแรก ๆ จะเป็นประสบการณ์ใหม่ต้องพยายามรักษาจิตใจให้มั่นคง มีความเชื่อมั่นแน่วแน่ที่เราต้องทำได้ การฝึกในระยะที่กายแยกจากกันนี้ อย่าเพิ่งรีบร้อนปรารถนาที่จะไปไหนไกล ๆ ควรฝึกให้เกิดความคุ้นเคยเสียก่อน เช่น ฝึกการลอยตัวเหนือกายเนื้อสักสี่ห้าฟุต ขณะที่ลอยอยู่จะรู้สึกว่ากายทิพย์จะแกว่งไปมาคล้ายการไล่ชิงช้า ไม่ต้องกลัว เพราะมันเกิดจากการที่ยังไม่คุ้นกับการสร้างสมดุลย์ภายในร่าง จึงมีความโคลงเคลงอยู่บ้าง ไม่ต้องกลัวว่ากายทิพย์จะลอยไปในอากาศ เหมือนลูกโป่งที่เขาปล่อยขึ้นฟ้าระหว่างงานพิธี เพราะระหว่างกายทั้งสองนี้มีสายโยงใยแน่นหนายิ่งกว่าสายลัพท์ของตึกระฟ้าเสียอีก

หากท่านมีความมั่นคงในใจพอควร กายทิพย์จะค่อย ๆ ลอยสูงขึ้น อาจลอยห่างออกไปถึงหลังคาบ้านไม่ต้องกลัวพยายามทำให้สบายทำให้ใจให้มีความเชื่อมั่นว่า ท่านเองสามารถทำได้เทียบเท่ามหาฤๅษีแถบเชิงเขาหิมาลัยแล้ว ต่อไปก็จะมี การติดต่อกับวิญญาณอื่น หรือสามารถติดต่อกับอาดมันของท่านเอง เพื่อหาความรู้ได้เพราะขณะนี้ไม่มีกายเนื้อเป็นเครื่องขวางกั้นต่อไปอีกแล้ว

โสตประสาทในภาวะที่กายทิพย์แยกออกมาแล้ว จะมีความละเอียด ประณีตเทียบเท่าพวกกายทิพย์ทั้งหลาย อาจได้ยินเสียงแปลก ๆ ที่ไม่เคยได้ยิน ความรู้สึกนึกคิดจิตสำนึกทั้งหมดของท่านในขณะนี้มารวมอยู่ที่กายทิพย์ทั้งหมด ส่วนกายเนื้อที่นอนอยู่ข้างล่างจะเปรียบเหมือนท่อนไม้หนึ่งท่อน ตอนนี

ที. ลอบซัง รัมปา

ให้รวบรวมสมาธิสังเกตดูจิตใจของตนเองว่าเป็นอย่างไร จิตใจมีความกล้าหาญที่จะเดินทางต่อไปหรือหากเกิดความหวาดกลัว กายทิพย์ก็จะพลันกลับเข้าร่างโดยทันที

หากได้มีการแยกกายทิพย์ดูแล้ว หลาย ๆ ครั้ง จะเกิดความกล้าพอเกิดความแน่ใจว่าตัวเองทำได้จริงแล้ว ควรทดลองเดินทางไปเยี่ยมบุคคลที่คุ้นเคยกันก่อน การเดินทางทำได้ง่าย เพราะไม่มีภาระของกายเนื้อซึ่งมีน้ำหนักและกายเนื้อเข้ามาเกี่ยวข้อง เพียงแต่ท่านสร้างมโนภาพของบุคคลที่ท่านต้องการจะพบให้ชัดเจนกายทิพย์ของท่านจะ ไปอยู่ต่อหน้าบุคคลผู้นั้น โดยเวลาเพียงพริบตาเดียว

ในกรณีท่านต้องการศึกษา หาประสบการณ์อย่างกว้างขวางในการเดินทางจะสามารถเดินทางตามแนวถนนหนทางที่เคยไปก็ได้ เพียงแต่สร้างมโนภาพของจุดต่าง ๆ ระยะทางจุดนี้จะต่อเนื่องให้เกิดขึ้น กายทิพย์ก็จะค่อย ๆ เคลื่อนตัวไปตามมโนภาพที่สร้างไว้ การเดินทางระหว่างเมืองระหว่างจุดที่สนใจก็ทำให้ตามกำหนดเวลา จะทำให้เร็วหรือช้าสักหน่อยขึ้นอยู่กับจิตปรารถนาหรือช่วงจังหวะของการสร้างมโนภาพ เช่น จะออกไปที่ถนนก่อนก็สร้างมโนภาพถนนก่อนกายทิพย์ก็จะไปอยู่ที่ถนน จะต้องการเดินทางทะลุบ้านสักสี่ห้าหลังก็ทำได้ โดยการสร้างมโนภาพจุดสุดท้ายที่ต้องการจะไป กายทิพย์ก็จะไปปรากฏ ณ จุดที่ต้องการได้โดยทันที

เคยมีคำถามว่า การเดินทางของกายทิพย์มีการหลงทางบ้างไหมและในระหว่างการเดินทางจะมีอันตรายเกิดขึ้นได้บ้างไหม ขอดตอบว่า การหลงทางนั้นไม่มีทางเป็นไปได้ เพราะเรายังสามารถจดจำร่างกาย รูปร่างหน้าตา

สมาธิแบบทิเบต

ของตัวเองได้ เมื่อใดที่ต้องการกลับเข้าร่างกายเนื้อเพียงแต่นึกถึงตัวเองกายทิพย์ ก็จะไปกลับเข้าสู่ร่าง อนึ่ง ในขณะที่กายทิพย์เดินทางท่องเที่ยวไป หากจะมีใครที่เข้ามาใกล้กับร่างของท่านซึ่งนอนหลับอยู่อย่างสบายนั้น จะมีสิ่งเตือนให้ทราบผ่านสายใยของชีวิต ทำให้มีการส่งข่าวท่านของการส่งโทรพิมพ์ให้กายทิพย์กลับเข้าสู่ร่างกายด้วยความเร็วเท่ากับความคิด

ขณะที่อยู่ในสภาพล่องลอยของกายทิพย์ จะพบได้ว่าสภาพของแสงสีต่าง ๆ จะมีความสวยงามชัดเจนมากกว่าสภาพปกติ จะสามารถมองเห็นรังสีที่มือออกมาจากแผ่นดิน จากต้นไม้ จากคนและสัตว์ทั่วไป ซึ่งมีรังสีแตกต่างกันไป ตามภพภาวะ สีจะมีสีเข้มขึ้นและสีที่จางกว่าทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลาย ๆ ประการ ท่านจะเข้าใจถึงภาวะธรรมชาติมากขึ้นกว่าทุกสิ่งในโลกนี้ มีเงื่อนไขที่จะต้องเกื้อกูลซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะความรู้ที่ท่านได้เป็นพิเศษจากการถอดกายทิพย์

วัตถุประสงค์ของการถอดกายทิพย์ก็เพื่อการเรียนรู้ การเรียนรู้เรื่องของตนเอง และการเรียนรู้เรื่องชีวิตวิญญานของสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเพื่อประโยชน์ที่ท่านจะได้พัฒนาภาวะของจิตวิญญานให้สูงขึ้นได้อย่างรวดเร็วลดระยะเวลาของการศึกษาในโลกนี้ให้น้อยลงโดยจะยอมให้ตนเองต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์เพื่อการศึกษาเรื่องจิตวิญญานน้อยชาติตลง แทนที่จะต้องกลับมาเกิดอีกถึงเจ็ดชาติ เพื่อจะให้บรรลุนิพพานขั้นสูงสุด ท่านอาจมาเกิดอีกเพียงครั้งเดียวก็จะเพียงพอต่อการพัฒนาการตามแผนงานที่กำหนดไว้

การแยกกายทิพย์ในระยะแรกไม่นิยมให้ใช้เวลานานมาก เพราะทั้งกายเนื้อและกายทิพย์ ยังไม่มีความชำนาญ ควรทำไม่มากนัก เช่น สักครึ่งถึง

หนึ่งชั่วโมงก่อน ระยะเวลาที่เหมาะสมจะกำหนดได้จาก เมื่อกลับเข้าร่างแล้ว จะรู้สึกปวดศีรษะหรือไม่ หากเกิดปวดศีรษะแสดงว่าเวลาที่แยกออกนานไปสักหน่อย ควรหาเวลาพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ เพราะการพักผ่อนที่ดีก็เป็นเงื่อนไขอย่างหนึ่งของการพัฒนาจิตวิญญาณ

เงื่อนไขที่จะทำให้สำเร็จได้รวดเร็ว เห็นจะเป็นวิธีการให้เวลาตัวเองให้พอเพียง ความเชื่อมั่นว่าจะทำได้ จะเป็นเครื่องเสริมให้เกิดความกล้าหาญร่วมกัน กลายเป็นปัจจัยสำคัญที่จะเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดกำลังใจและกำลังศรัทธาพอเพียงที่จะเป็นพลังขับเคลื่อนให้กายทิพย์มีอิสระออกไปศึกษาโลกวิญญาณได้อย่างเสรี

การถอดกายทิพย์ออกไปแสวงหาความรู้เป็นเรื่องสำคัญ เพราะการแยกกายทิพย์ออกเป็นอิสระจากกายเนื้อ จะทำให้ไปอยู่ในสภาพเดียวกับพวกกายทิพย์ต่าง ๆ สามารถมองเห็นได้ถึงอย่างน้อยสองมิติ คือ มิติของโลกทิพย์ และมิติของโลกมนุษย์พร้อมกันได้

การถอดกายทิพย์เช่นเดียวกับผู้ที่ฝึกสมาธิจิตได้ขั้นสูงอาจเป็นปัญหาสำหรับนักฝึกจิตส่วนมากที่ไม่สามารถทำให้สงบระงับได้สูงถึงขนาดนั้น เพราะการจะสำเร็จสมาธิขั้นสูงได้นั้นผู้ฝึกก็ต้องยอมเสียสละความเคยชินทางโลกไปหลายประการ แต่จะเป็นการละแบบค่อยเป็นค่อยไป ตัวอย่างเช่น การกินอาหารให้น้อยลงโดยกินแต่พอสมควร พุดให้น้อยลงโดยจะพุดเท่าที่จำเป็น รวมทั้งการฝึกให้มีชีวิตที่ค่อนข้างสงบ มองดูอย่างกว้าง ๆ แล้ว การดำเนินชีวิตดูเหมือนจะสวนทางกับชีวิตทางโลกที่ทุกคนกำลังแสวงหา

สิ่งที่สามารถฝึกได้ง่ายกว่า คือการถอดกายทิพย์ในเวลาอนหลับ

สมาธิแบบทิเบต

จะได้ประโยชน์พอสมควร การที่สามารถถอดกายทิพย์ขณะนอนหลับอาจเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เป็นผู้ที่ฝึกให้มีความฝันที่ชัดเจน เมื่อตื่นขึ้นมาแล้วจะสามารถจดจำเหตุการณ์ในฝันได้เหมือนกับได้ไปพบเห็นมาด้วยตัวเองอย่างจริงจัง หากเห็นตัวเลขตัวหนังสือก็จะจำได้ชัด

มีวิธีการเตรียมตัวก่อนนอน ซึ่งก็ต้องฝึกใจให้สงบเสียก่อนอันเป็นหลักสำคัญ ยังสามารถมีสติสัมปชัญญะควบคุมจิตใจ อย่างที่ท่านเรียกว่า “การเจริญสติ” ตลอดทั้งวันด้วยแล้วละก็จะยิ่งได้ผล เกิดความสงบมากขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง วิธีการก่อนเข้านอนก็ใช้การ “ภาวนา” อันเป็นสูตรเฉพาะสำหรับการนี้

การภาวนาคือ การสั่งการจากจิตสำนึกของผู้ฝึก ให้คำสั่งสามารถผ่านม่านที่แยกระหว่างจิตใต้สำนึกกับจิตสำนึกลงไปได้มากที่สุด

เป็นที่ทราบกันอยู่ว่า จิตสำนึกที่เราใช้รับรู้อารมณ์ประจำวัน มีขนาดเล็กกว่าเมื่อเทียบทางสมรรถนะในการทำงานกับจิตใต้สำนึก โดยจิตสำนึกเองจะมีอำนาจการทำงานเพียงหนึ่งในสิบส่วนของจิตใต้สำนึก การภาวนามนตราหรือหากต้องการใช้งานจิตใต้สำนึกจึงต้องภาวนาซ้ำ ๆ กันเป็นจำนวนมาก ตัวอย่าง เช่น การภาวนาเพื่อสร้างสนามพลังลงไปใต้น้ำมนต์หรือวัตถุมงคล นิยมให้มีการภาวนาถึง ๑๐๘ ครั้ง ทั้งนี้ก็เพื่อให้จิตใต้สำนึกได้รับคำสั่งที่แน่นอนในการสร้างสนามพลังจิตตามคำสั่งที่ได้อธิษฐานจิตไว้แต่ต้น

อย่างไรก็ดี เจตนาของหนังสือเล่มนี้ มุ่งประเด็นที่ส่งเสริมให้มีการ

ฝึกสมาธิจิตเป็นหลักใหญ่ เมื่อจิตเกิดสมาธิที่ดีแล้ว ก็จะเกิดอำนาจจิตที่จะสามารถข่มกิเลสระดับกลางไว้เพื่อประโยชน์ในการเจริญทางปัญญาในระดับสูงกันต่อไป ซึ่งการทำวิปัสสนาของชาวทิเบตจะไม่พบในหนังสือเล่มนี้ หากท่านผู้อ่านยังมีความสนใจ ต้องรอไว้ให้ผู้แปลอ่านเรื่อง “ทางสายกลาง” ของทิเบตเสียก่อน

ขอกลับมาที่เรื่องการถอดกายทิพย์ขณะนอนหลับอีกครั้งหรืออาจเรียกว่าวิธิต่างๆที่มีความผันผวนกันได้ โดยปกติ ชาวพุทธก่อนเข้านอน ก็คงจะต้องไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิให้ใจสงบตามกำลังแล้วแผ่เมตตา ไปยังสัตว์ทั้งหลายจนเรียบร้อยแล้วจะมีพื้นฐานที่เรียกว่า จิตใจจะสงบอยู่ในขั้นหนึ่งขั้นใด ไม่ว่าจะเป็นขั้นขนิกะ, ขั้นอุปจารหรือขั้นอัปปนาต่อไปให้ตั้งใจ นึกในใจดังต่อไปนี้

“ข้าพเจ้าตั้งจิตปรารถนาที่จะแยกกายทิพย์ไปสู่โลกทิพย์ โดยขอให้ข้าพเจ้าทำได้ให้มีสติระลึกรู้อย่างสมบูรณ์ ในสิ่งที่ได้พบ ได้เห็น ขอให้ข้าพเจ้าทำได้สำเร็จด้วยเถิด”

หากสามารถนึกในใจได้อย่างน้อยสามครั้ง ทั้งนี้เพื่อให้คำภาวนานี้เจาะทะลุลงไปถึงจิตใต้สำนึกอย่างครบถ้วน เพราะสาเหตุที่ว่า การนึกอย่างตั้งใจแน่วแน่เพียงครั้งเดียว ไม่เพียงพอที่จะเป็นคำสั่งให้แก่หน่วยพลังงานที่ใหญ่โตกว่าให้ยอมกระทำตามได้ถ้าจะสังเกตให้ดีการสวดมนต์ต่างๆ ก็นิยมทำซ้ำถึงสามครั้ง เพื่อเป็นการยืนยันประการหนึ่ง และเพื่อให้จิตใต้สำนึกรวมทั้งองค์อึดมั่นยอมรับทราบครบถ้วน ข้อมูลที่ส่งไปจะกระจายข่าวออกได้รับทราบโดยทั่วทุกมิติของจิตวิญญาณทำนองเดียวกับการตอกตะปู

ที่ต้องตอกหลาย ๆ ครั้งตัวตะปูจึงจะฝังแน่นในเนื้อไม้

เรื่องการภาวนาทำนองนี้มีมาแต่ครั้งโบราณกาลเป็นการสร้างสนามพลังทางจิตเพื่อยืนยันความปรารถนาที่แน่วแน่ไม่คลอนแคลนในลักษณะที่มีจิตใจเพียงดวงเดียว จิตจึงสร้างพลังแผ่ออกทำนองสนามแม่เหล็กที่กว้างขวางและลึกซึ้ง อีกประการหนึ่งสิ่งที่เราจะต้องการขจัดออกไปให้หมดจากจิตใจคือความกลัวและความไม่แน่ใจ เพราะความกลัวเป็นตัวถ่วงความเจริญของสมาธิและงานของสมาธิทุก ๆ ประเภทที่จะนำอำนาจจิตไปใช้

มีนักฝึกสมาธิจำนวนมากที่ไม่สามารถทำให้สงบได้ เพราะมีความกลัวหรือความไม่แน่ใจว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นเป็นตัวขวางกั้น ความกลัวเป็นภาวะจิตใจที่อยู่ตรงข้ามกับความกล้าหาญ บางครั้งขณะที่นั่งฝึกสมาธิอยู่ดี ๆ ก็เกิดอาการขนลุก ซึ่งก็เป็นอาการของปิติ แสดงว่าจิตเริ่มสงบเกือบใช้ได้แล้ว แต่ผู้ฝึกเกิดมีความกลัวก็เลยเลิกไปเสียตอนนั้นทำหน้าเสียดายมาก

เทคนิคก่อนการนอนหลับ หลังจากที่ได้ตั้งใจภาวนาอย่างแน่วแน่แล้วก็คือ การผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย เริ่มต้นจากปลายเท้า ปลายแขน แล้วค่อยผ่อนคลายความตึงเครียดทุกส่วนให้หน้าหนักของร่างกายวางลงไปบนที่นอนอย่างเต็มที่ จนในที่สุดความคิดนึกจะมารวมที่ศีรษะ ต้องผ่อนคลายส่วนนี้เป็นขั้นสุดท้ายแล้วจึงเข้าสู่การหลับสนิทต่อไป

คงจะต้องพูดถึงความผันกันไว้พอเป็นเครื่องประเทืองปัญญาเพราะทิเบตเชื่อกันว่าความผันเป็นประตูทางหนึ่งไปสู่โลกทิพย์ ทุกคนต้องเคย

นอนหลับแล้วฝันไปจำเหตุการณ์ในฝันได้บ้างไม่ได้บ้าง การฝันขณะนอนหลับเกิดขึ้นได้สามประการ

ประการแรก เกิดจากระดับความจำในจิตใต้สำนึกซึ่งจะเป็นเรื่องราวในชีวิตที่ผ่านมา ความฝันเช่นนี้ไม่เป็นประโยชน์ คิหนึ่งอาจมีเหตุการณ์ในฝันต้งสืบเรื่องจำได้บ้างจำไม่ได้บ้าง

ประการที่สอง เกิดจากจิตใต้สำนึกเช่นกัน แต่เป็นความฝันประเภทที่ทำให้ประโยชน์ เช่น เกิดปัญหาในงานที่ปฏิบัติ โดยฝันไม่สามารถคิดแก้ปัญหาที่นั้นออกได้ เช่น งานของนักออกแบบอาคาร นักออกแบบตกแต่งหรือนักเขียน ฯลฯ สมองได้รวบรวมข้อมูลของเรื่องราวเหล่านั้นเอาไว้ แล้วเก็บไปฝันสามารถทำให้ใช้เวลาขณะหลับสร้างเสริมผลงานที่ดีเป็นผลงานที่เป็นที่พอใจแก่ลูกค้าได้เป็นอย่างมาก

ประการสุดท้าย เป็นความฝันที่เกิดจากการแยกกายทิพย์ออกจากกายเนื้อ เพื่อไปแสวงหาความรู้เกี่ยวกับพัฒนาวิญญานหรือการไปดูแนวโน้มของชีวิตตนเองในวันข้างหน้า เป็นต้น มีตัวอย่างหลายรายที่สามารถรู้เหตุการณ์ล่วงหน้าของตนเองได้อย่างถูกต้อง บางคนสามารถฝันเห็นเลขท้ายลอตเตอรี่ซึ่งกำลังจะออกในอีกสองสามวันข้างหน้าได้อย่างแม่นยำ เป็นต้น

หากท่านผู้อ่านเป็นผู้ที่มีความสนใจเรื่องการพัฒนาจิตวิญญานกันอยู่แล้วและมีการฝึกสมาธิจิตได้สม่ำเสมอทุกวัน ความฝันทั้งสามประเภทจะเหลือเพียงสอง คือ เมื่อจิตสงบแล้ว อากาสงบของจิตจะมีอำนาจมาก จึงจะไม่ฝันประเภทแรก คือ ฝันไม่เป็นประโยชน์ หากจิตสงบขนาดนั่งสมาธิ

ได้ระดับอัปนาสมาธิแล้วจะไม่ฝันเลย คือ นอนหลับสนิทเพียงคืนละสี่ชั่วโมงถึงห้าชั่วโมงก็เป็นอันพอเพียง จึงเหลือเพียงความฝันสองประเภทหลังคือ การฝันเพื่อประมวลข้อมูลของงานที่ทำเพื่อสร้างผลงานใหม่และความฝันที่เกิดจากการถอดกายทิพย์เท่านั้น

ความฝันจะเกิดขึ้นแก่นักปฏิบัติได้ต้องเกิดจากเจตนาคือกำหนดจิตไว้ก่อนก่อนเข้านอนเพื่อให้จิตทำงานให้ในขณะที่กายเนือนอนหลับ มีคนอเมริกันที่มีชื่อเสียงทางความฝัน ชื่อ เอ็ดการ์ เคย์ ซึ่งใช้ความฝันของแกมาเขียนหนังสือไว้หลายเล่มเป็นหนังสือที่ขายดิบขายดี ความฝันของแกทำประโยชน์ได้ตั้งแต่การล่วงรู้ถึงความป่วยเจ็บของคนไข้ การค้นหาตัวยาสมุนไพรรักษาโรคนั้นให้หายได้ เฉพาะเป็นโรค ๆ ไป ความฝันที่สามารถติดต่อกับพวกกายทิพย์ชั้นสูงเพื่อนำความรู้มาเขียนเป็นตำราจากความฝันของแก เล่าเรื่องโลกวิญญานถึงวัตถุประสงค์ของการเกิดของมนุษย์ ซึ่งใช้คัดค้านต่อศาสนจักรทางคริสเตียนเกือบทั้งหมด แกจึงเป็นนักฝันประเภทที่ดังมากคนหนึ่ง

ปัญหาสำหรับที่จะนำความฝันมาใช้ประโยชน์ให้ได้นั้น มีอุปสรรคอยู่บ้างคือ คลื่นความถี่ของกายมนุษย์จะมีความถี่น้อยกว่าคลื่นความถี่ของกายทิพย์ เมื่อตอนจะกลับเข้าร่างการปรับความถี่ของคลื่นกายทิพย์เพื่อให้ความถี่นั้นช้าลงในการกลับเข้าร่างได้อย่างพอเหมาะพอดีนั้นเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้เราจำเหตุการณ์ขณะที่ออกไปท่องเที่ยวได้ไม่ครบถ้วน บางคนอาจลืมเหตุการณ์ไปถึงครึ่งหนึ่ง บางคนก็อาจลืมไปมากกว่านั้น สำหรับนักปฏิบัติธรรมดูเหมือนจะค่อนข้างได้เปรียบเพราะนักปฏิบัตินั้นคลื่นความถี่ของกายมนุษย์มีความถี่ใกล้เคียงกับคลื่นของกายทิพย์ จึง

สามารถจดจำเหตุการณ์ในความฝันได้มากกว่า จะเห็นได้อย่างชัดเจน ในประเด็นที่ได้ยกตัวอย่างของนายเอ็ดการ์เคย์มาข้างต้น ซึ่งเขาเป็นบุคคล พิเศษมีพรสวรรค์อยู่แล้ว ยังต้องฝึกสมาธิทุกวัน เพื่อเพิ่มคลื่นความถี่ของ ร่างกายให้เข้ากับคลื่นความถี่ของกายทิพย์ ดังนั้น หากท่านผู้อ่านต้องการ เป็นผู้มีความฝันที่ถูกต้อง แม่นยำ สามารถนำความฝันมาใช้งานในชีวิต ประจำวัน ไม่ว่าท่านจะมีอาชีพเป็นนักประพันธ์ ผู้แทนราษฎร หรือศิลปิน หากท่านนั่งสมาธิสม่ำเสมอ วิญญาณของท่านในส่วนลึก จะช่วยท่านทำงาน ช่วยสร้างความคิดที่ถูกต้องเท่ากับเป็นการสร้างงานใหม่ เป็นผลงานที่ดี แก่ตัวท่านเอง ประโยชน์ที่ตามมาก็จะเกิดแก่สังคมของท่านอย่างไม่ต้อง สงสัย

ดร.ที ลอบซัง รัมปา ผู้เขียนเรื่องนี้เล่าว่าหากสมาธิของท่านอยู่ใน ระดับที่สูงพอ ซึ่งไม่จำเป็นจะต้องเข้าถึงสมาธิถึงขั้นรูปฌานที่สี่ก็สามารถ ค้นแฟ้มประวัติของตนเองได้ ด้วยการถอดกายทิพย์ในขณะนอนหลับ ทุกคน มีแฟ้มประวัติเก็บไว้เหมือนหนังสือที่อยู่ในห้องสมุด แฟ้มประวัตินี้จะเป็นว่า ที่จริงก็บรรจุอยู่ในตัวของท่านผู้อ่านเองทุกคน แต่อยู่ในมิติในของจิตได้สำนึก หากสามารถถอดกายทิพย์ออกจะสามารถมองดูแฟ้มประวัติย้อนหลังของ ตนเอง ตลอดจนแนวโน้มของชีวิตว่าวันข้างหน้าจะเป็นอย่างไร ตนเองมี เคราะห์กรรมอย่างไร จึงทำให้เจ้านายที่ทำงานไม่ชอบขี้หน้าสิ่งเหล่านี้ สามารถอ่านได้จากแฟ้มประวัติ (*AKASHIC RECORD*) นี้ โดยเฉพาะ สิ่งสำคัญที่น่าจะทราบได้ก็คือ เหตุผลและแผนชีวิตของท่านเองว่า ทำไม ต้องมาเลือกเกิดอยู่ในฐานะเช่นนี้ มีเจตนาเพื่อเรียนรู้อะไร เพราะชีวิตที่ เกิดมานี้ทุกชีวิตมีเป้าหมายสุดท้ายเหมือนกันหมดคือ การศึกษา การพัฒนา

การปฏิบัติให้จิตบรรลุถึงความบริสุทธิ์ที่เรียกว่า “พระนิพพาน”

เนื่องจากแต่ละชีวิตมีความสมบูรณ์และความบกพร่องด้านความรู้ไม่เหมือนกัน จึงจำเป็นต้องมีการเลือกการดำเนินชีวิต ตามแผนที่ของตนเอง ซึ่งองค์อาตมอันของแต่ละบุคคลเป็นคณวางแผนเอาไว้ล่วงหน้า การเลือกเกิดในแต่ละชาติมีเจตนาในการเก็บประสบการณ์สะสมไว้เป็นความรู้ เพื่อให้ทราบสิ่งเปรียบเทียบกับโลกให้เข้าใจเต็มที่ถึงความสุขเปรียบกับความทุกข์เป็นอย่างไร และหากดวงวิญญาณดวงนั้นสามารถเรียนรู้ได้พอเพียงจนสามารถเข้าใจถึงความทุกข์ที่แท้จริงได้แล้ว การแสวงหาพระธรรมจะเกิดขึ้นเองแบบอัตโนมัติ นี่เป็นเรื่องพูดกันในระหว่างบุคคลที่มีปัญญา จังหวะชีวิตเปรียบเหมือนลูกตุ้มนาฬิกา เมื่อลดลงถึงจุดต่ำสุดแล้วก็จะแกว่งขึ้น จะไม่พูดถึงคนกลุ่มน้อยประเภทที่พอมีความทุกข์ถึงที่สุดแล้วก็ใช้วิธีฆ่าตัวตาย ซึ่งอยู่นอกเหนือแผนงานขององค์อาตมอัน การฆ่าตัวตาย นอกจากจะยิ่งจมลงสู่ก้นบึ้งของความทุกข์แล้ว ยังต้องมีการชดใช้ที่หนักหนาและชีวิตของเขาต้องเริ่มต้นกันใหม่ มีการวาดแผนงานหาประสบการณ์เองใหม่ทั้งหมด ดังนั้นชีวิตจึงจะกินเวลามากกว่า บุคคลที่มีปัญญายอมรับสภาพความทุกข์และหาทางดับความทุกข์เป็นขั้นตอนไป

ก่อนจะจบบทนี้ ขอกลับมาเรื่องการนอนหลับอีกครั้งว่า ร่างกายมนุษย์มีวงจรของการทำงาน พักผ่อนและนอนหลับ ชุติและแปดชั่วโมง แบ่งตามสภาพปกติตอนที่ร่างกายนอนหลับ กายทิพย์มิได้นอนหลับไปด้วย ยังคงทำงานทำหน้าที่เหมือนเครื่องคอมพิวเตอร์ที่ใช้พลังงานปรมาณู คือทำงานตลอดยี่สิบสี่ชั่วโมง ความฝันที่เกิดจากการที่กายทิพย์ออกไปหาประสบการณ์จะบันทึกไว้เป็นภาพที่ชัดเจนสดใสกว่าภาพจริงที่เคยมองเห็นในมิติของ

โลกมนุษย์ สีของท้องฟ้า น้ำทะเล แม้แต่บุคคลที่มีภาพสีสันที่ชัดเจน เพราะ
สิ่งที่กายทิพย์มองเห็นเป็นสภาพจริงของชีวิต ซึ่งเกิดจากพลังวิญญาณของ
สิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้

ท่านผู้อ่านจะลองเปรียบเทียบความฝันที่แล้วมากับความฝันใหม่
ซึ่งเกิดจากความตั้งใจโดยมีการฝึกสมาธิจิตก่อนนอนทุกวัน เพื่อเปรียบ
เทียบกันดูซิว่า ภาพที่จำติดตาจากความฝัน จะชัดเจนแจ่มใสขึ้นบ้างหรือ
เปล่า หากยังมีความฝันที่สับสนคินละหลาย ๆ เรื่องเหมือนเดิม ก็แสดง
ให้เห็นว่าจิตใจของท่านยังไม่ค่อยสงบ การสั่งการตามความตั้งใจเพื่อให้
จิตได้สำนึกรับทราบก็คงยังทำไม่สำเร็จ ต่อเมื่อใด ท่านสามารถได้คำตอบ
ของปัญหาจากงานประจำวันออกมาจากความฝัน ตัวอย่างเช่น หากท่าน
เป็นสถาปนิกที่กำลังออกแบบบ้านริมทะเล แต่ก็ยังมีปัญหาบางอย่างที่ทำให้
แบบรูปที่ท่านสร้างขึ้นนั้นไม่เป็นที่พอใจต่อเมื่อตื่นนอนขึ้นมาต้องรีบนำ
ความฝันลงไปจดเอาไว้ในกระดาษเพื่อแก้ไขแบบรูปให้เป็นที่ถูกใจได้
แล้ว นั่นจึงจะแสดงว่า ท่านทำได้แล้ว และเป็นเครื่องยืนยันว่า ท่านสำเร็จ
สมาธิขั้นใดขั้นหนึ่งแล้ว มีความก้าวหน้าสวนทางต่อกระแสโลกตามสมควร



โลกวิญญาณ

ยังไม่มีคำตอบที่ชัดเจนว่า เราเกิดมาทำไม มีเงื่อนไขอย่างไรที่หลาย ๆ ชีวิต เมื่อเกิดมาแล้วจะต้องพบกับความทุกข์ยากอยู่เรื่อยไป มีเพียงบุคคลจำนวนไม่มากนักที่สามารถมีชีวิตอย่างเสรีในการที่จะเลือกงานเลือกการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับความต้องการของตนเอง คิดความเชื่อของชาวธิเบตยอมรับว่า การผจญกับความทุกข์นั้นเป็นเงื่อนไขที่จำเป็นเข้าทำนองวิชาบังคับที่ต้องเข้าเรียนทุกคน เพราะการเรียนรู้ความทุกข์ทำให้เข้าใจสัจธรรมของชีวิตยิ่งขึ้น

หากเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความเชื่อว่า เราเกิดมาเพียงชาติเดียวแล้วสูญ

ที. ลอบซัง รัมปา

ไปก็จะเป็นการยุติธรรมแก่เขาเหล่านั้น ที่จะต้องดำเนินชีวิตที่มีอุปสรรคต้องพบกับภัยพิบัติของการรบราฆ่าฟันเมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลกลุ่มซึ่งมีชีวิตที่ราบเรียบ มีความเจริญขึ้นตามวัยของชีวิต ความจริงแล้วชีวิตมนุษย์คล้ายกับการแสดงละครบนเวที จะต้องมีการแต่งตัวให้เหมาะสมกับบทบาทของแต่ละตอน เมื่อจบบทของการแสดงก็จะเข้าไปสู่หลังเวทีเพื่อการพักผ่อนระยะหนึ่งก่อนที่จะเข้าบทใหม่ต่อไป

การสงครามระหว่างประเทศและระหว่างเผ่าพันธุ์เป็นเงื่อนไขอย่างหนึ่ง ประการแรกคือ เพื่อลดจำนวนประชากร ประการหลัง เพื่อให้กลุ่มบุคคลที่เป็นนักรบมีโอกาสได้แสดงวีรกรรมแห่งการเสียสละ เพื่อเป็นการบำเพ็ญประโยชน์ป้องกันเผ่าพันธุ์ของตนให้ปลอดภัย การมองดูชีวิตจะต้องทำให้กว้างไว้ เพื่อเก็บเกี่ยวประโยชน์ต่าง ๆ สำหรับการไปเกิดเป็นมนุษย์ที่ดีขึ้นกว่าเดิมในภพต่อไป

เพื่อให้เกิดความชัดเจน จะต้องมองดูการสืบต่อของดวงวิญญาณ โดยจะไม่มองดูเพียงชีวิตที่เกิดมาเป็นมนุษย์แล้วเพียงชาติเดียว ดวงวิญญาณไม่มีการแตกทำลาย มีภาวะเป็นอมตะอยู่คงทนตลอดการ ดวงวิญญาณมีภูมิคุ้มกันความเจ็บป่วย ความทุกข์ยากไม่ต้องทำงานหารายได้เพื่อเลี้ยงดูร่างกาย จะมีปัญหาอยู่บ้าง ก็เป็นเพียงปัญหาทางด้านเวลาคือจะต้องมีการรอเวลาเพื่อการเกิดในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ตามสภาวะกรรมของแต่ละบุคคล การศึกษาของดวงวิญญาณเพื่อเลื่อนชั้นให้สูงขึ้น ทำได้เฉพาะการมาเกิดเป็นมนุษย์เท่านั้น การเกิดเป็นมนุษย์สามารถเรียนรู้ รับประสบการณ์มีการครองอารมณ์ที่ชอบและไม่ชอบต่าง ๆ เพื่อนำความรู้ไปเก็บสะสมไว้ในอาตมมัน อันเป็นศูนย์ควบคุมระบบข้อมูลที่สามารถทำงานได้เองทุกขณะจิต

สมาธิแบบธิเบต

หากมีการสังเกตบุคคลอย่างใกล้ชิดแล้ว แม้พี่น้องที่คลานตามกันมาก็มีนิสัยและลักษณะเฉพาะตัวแตกต่างกัน ทั้งนี้เป็นเพราะวิญญาณของบุคคลสะสมวาสนาบารมีไม่เหมือนกัน หากเป็นเด็กที่เพิ่งเคยมาเกิดเป็นมนุษย์ในครั้งแรก ๆ เขาก็จะมีสภาพเหมือนเด็กอ่อน ต้องการพี่เลี้ยงที่ให้ความเอาใจใส่มากไปกว่าเด็กธรรมดาขีดความสามารถในการทำงานของเขาจะค่อนข้างต่ำ ซึ่งจะตรงข้ามกับบุคคลที่เคยเกิดเป็นมนุษย์แล้วหลายครั้งจะมีขีดความสามารถสูงกว่า การเรียนรู้ของเขาทำได้รวดเร็วกว่า หากเป็นดวงวิญญาณที่ตายแล้วได้ไปเกิดทันที โดยไม่ต้องรอเวลาในโลกวิญญาณนานนักจะพบว่า เขาเหล่านั้นจะเป็นเด็กที่เรียกว่า เด็กอัจฉริยะประเภทไอคิวสูง เพราะระบบความจำจากชาติก่อนสามารถต่อเนื่องกับชาติปัจจุบันอย่างไม่ขาดตอน ตัวอย่าง เด็กอายุ ๘ ขวบ สามารถเล่นเปียโนเพลงคลาสสิกได้ อย่างนักดนตรีที่ยิ่งใหญ่หรือกรณีเด็กไทยอายุ ๑๐ ขวบ สามารถเรียนถึงระดับปริญญาตรีพร้อมกับเพื่อนร่วมชั้นที่อายุเฉลี่ยประมาณ ๒๐ ปีทั้งชั้น

ตามคัมภีร์ธิเบต มีการบันทึกการเกิดและการตายไว้อย่างชัดเจน สำหรับเรื่องการตายมีการบันทึกไว้ต่างหากตอนนี้จะกล่าวถึง การเตรียมตัวมาเกิดเสียก่อน ซึ่งตามคติของธิเบตจะไม่มี ความตาย กล่าวถึง แต่การเคลื่อนไปของดวงวิญญาณจากภพหนึ่งไปสู่อีกภพหนึ่งจนเวียนไปตามความเหมาะสมแก่ผลของกรรม ขณะที่ร่างกายหมดลมหายใจ ดวงวิญญาณจะเคลื่อนออกจากร่าง เข้าสู่โลกวิญญาณในมิติแรก เกาะเกี่ยวอยู่กับอาตมันของตน ในขณะที่นั้นกลไกอัตโนมัติของอาตมันจะทำหน้าที่ทันทีทำนองเครื่องคอมพิวเตอร์มีระบบควบคุมอัตโนมัติมีการประมวลผลงานในชีวิต ทั้งกรรมดี กรรมชั่วผ่านระบบของการวิเคราะห์ประเมินผล แล้วจะพิมพ์รายงานออกมาในทำนอง

รายรับ รายจ่ายของบริษัทตอนสิ้นปี พร้อมข้อเสนอแนะที่จะไปเกิดใหม่ ว่าควรจะมีชีวิต เลือกสิ่งแวดล้อมที่จะไปเกิดใหม่อย่างไร เพื่ออาตมฉันจะได้รับประสบการณ์ที่สมบูรณ์ขึ้น เพียงพอที่จะเลื่อนชั้นไปสู่มิติที่ละเอียดสูงขึ้นต่อไป

แผนภูมิชีวิตที่จะไปเกิดใหม่ ถูกกำหนดโดยอาตมฉัน โดยมีเป้าหมายที่จะสร้างเสริมบารมีให้สูงขึ้นให้ได้ ทำนองเดียวกับบริษัทการค้า ต้องตั้งเป้าไว้ว่าต้องการผลกำไรปีหน้าเป็นจำนวนที่แน่นอน การเลือกสถานที่เกิดเป็นสิ่งสำคัญ สิ่งแวดล้อมบางอย่างจะปิดกั้นการสร้างบารมี หากเป็นดวงวิญญาณที่มีสภาพสติสัมปชัญญะที่ยังมีกำลังไม่พอเพียง อาจมีการลุ่มหลงในอำนาจฐานะได้ หากไปเกิดในตระกูลที่ร่ำรวย การเลือกพ่อ แม่ อาตมฉันเป็นผู้เลือก โดยจะต้องดูปัจจัยและเงื่อนไขหลาย ๆ ประการ โดยเฉพาะคลื่นความถี่ของวิญญาณ จะต้องมิลักษณะที่เข้ากันได้เป็นอย่างดี หากคลื่นความถี่ความเหมาะสมต่าง ๆ ไม่เข้ากันก็จะเกิดปัญหาได้ในภายหลัง เพราะการอยู่ร่วมกันไม่เกิดความสุข ทำให้ต้องแยกจากกันตามเวลาอันสมควร ๕

มีตัวอย่างหลาย ๆ ชีวิต ซึ่งเป็นดวงวิญญาณที่มีบุญบารมีสูงมาก มักจะเลือกเกิดในตระกูลระดับกลาง หรือเลือกพ่อ แม่ที่ยากจน ตัวอย่างเช่น นักบุญหลาย ๆ องค์ของศาสนาต่าง ๆ เช่น องค์พระเยซูคริสต์ เป็นต้น เพราะการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ยากลำบาก เขาจะมีโอกาสได้เรียนรู้ความทุกข์ยาก ได้ดีกว่าการเกิดในตระกูลที่ร่ำรวย การเข้าใจถึงสัจจะของชีวิต การจะมีโอกาสได้สร้างบารมีมาก ๆ นั้น จะต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความทุกข์ยากของคนส่วนใหญ่ ตัวอย่างเช่น ในโลกมนุษย์ซึ่งผู้ที่เกิดมาแล้วสามารถมองเห็นทั้งความสุข ความทุกข์ เปรียบเทียบกันได้ หากไปเกิดในภพเทวดาก็มีแต่ความ

สุข ขาดข้อมูลทางด้านทุกข์ ตรงข้ามกับดวงวิญญาณที่กำลังรับความทุกข์
ทรมานในขุมนรกก็จะมีความทุกข์มากเกินไปไม่มีความสุขให้เห็น จึงเชื่อได้
ว่าโลกมนุษย์นี่คือ ทางสายกลางสายหนึ่งที่จะทำให้ผู้ที่มิปัญญาสามารถศึกษา
ค้นคว้าสังขธรรมได้อย่างแท้จริง

เรื่องของวิญญาณที่กล่าวมาแล้ว เป็นเรื่องของวิญญาณที่ยังเรียนรู้ไม่
พอจึงต้องเวียนว่ายอยู่ในวัฏฏขของมนุษย์จนสามารถเกิดความรู้แจ้งตาม
สมควรเสียก่อน ส่วนวิญญาณที่มีการปฏิบัติธรรมจะไม่มีปัญหาอะไร เพราะ
อาตมมันของเขา รับรู้วาระอารมณ์จิตที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมของเขาอยู่ทุก
ขณะจิต ภาวะจิตใจของมนุษย์ในปัจจุบันจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก ดังที่ครูอาจารย์
ย่านักย้าหนาว่าให้เจริญสติให้ระลึกตัวให้เป็นปัจจุบันตลอดเวลา อารมณ์
อดีตหรืออนาคตจะ ได้ไม่แทรกเข้าสู่ดวงจิตหากเกิดภาวะแทรกซ้อนของอารมณ์
ที่ไม่ปรารถนา จะทำให้วิญญาณที่กำลังก้าวหน้ายกระดับขึ้นสู่ความบริสุทธิ์
เกิดอาการชะงักงันเพื่อรอการปรับแผนชีวิตเพิ่มเติมทันทีความก้าวหน้าของ
ดวงวิญญาณก็จะช้าลงกว่ากำหนด

ชีวิตจึงเปรียบเสมือนเด็กที่เข้าโรงเรียน เด็กที่เรียนอ่อน เรียนไม่ทันเพื่อน
เมื่อสิ้นปีการศึกษามีการประเมินผลการเรียน จะต้องเรียนซ้ำชั้นในปีต่อไป
โดยที่นักเรียนส่วนมากจะได้รับการเลื่อนชั้น เด็กที่สอบตกก็จะเสียกำลังใจ
ในการเรียนเป็นอย่างมาก เพราะจะต้องเรียนกับนักเรียนรุ่นน้อง และถ้าหาก
เด็กคนเดิมนี่ เมื่อเรียนซ้ำชั้นปีที่สองแล้วยังไม่สามารถเลื่อนชั้นได้ ก็จำเป็น
อยู่เองที่จะต้องออกจากโรงเรียนเพื่อไปหางานทำหรือเลือกเรียนวิชาชีพที่
เหมาะสมกับความสามารถของเขา

ที. ลอบซัง รัมปา

การเปรียบเทียบฐานะบุคคลในโลกมนุษย์ ส่วนมากจะดูจากฐานะว่าเป็นลูกใคร มีรายได้และชีวิตความเป็นอยู่อย่างไร แต่ในโลกวิญญาณจะดูจากประสบการณ์ที่เป็นผลรวมเรียกว่า “บารมี” เท่านั้น ความร่ำรวยตำแหน่งและอำนาจ ที่เคยมีอยู่ในโลกมนุษย์จะเป็นเพียงส่วนประกอบเพื่อสร้างความคิดในช่วงระยะเวลาที่กำหนดไว้เท่านั้น การเปรียบเทียบฐานะของโลกวิญญาณจึงวัดกันที่ความบริสุทธิ์และบารมี หากมีความบริสุทธิ์มาก ก็จะได้ไปมีชีวิตอยู่ ณ มิติที่ละเอียดมากเป็นลำดับ

ในระหว่างที่อยู่ในกรรมมารดา ตลอดระยะเวลาเก้าเดือน ระบบควบคุมความจำในอดีตของดวงวิญญาณจะถูกลบออก คงมีแต่ข้อมูลบันทึกไว้ทำนองไมโครฟิล์มขนาดเล็กไว้ในจิตได้สำนึก หากทุกคนสามารถจดจำอดีตชาติของตนได้ ความสับสนต่างๆ จะเกิดตามมา เช่น ทราบว่าใครเคยเป็นพ่อ แม่ พี่น้อง ฯลฯ โดยเฉพาะเด็กที่เคยเกิดในตระกูลร่ำรวย แล้วต้องมาเกิดในตระกูลที่ยากจน ความทุกข์เขาจะเกิดขึ้นทันทีในขณะที่ความเข้าใจในชีวิตของเขายังไม่มีเพียงพอเพราะยังเยาว์วัยอยู่ แต่ก็มีเด็กบางคนที่สามารถระลึกชาติเดิมได้อยู่เหมือนกัน ทั้งนี้เกิดขึ้นจากการบกพร่องทางเทคนิค หรือกรณีที่เป็นเด็กเมื่อตายแล้วได้เกิดทันที

โลกของวิญญาณ มีหลายมิติซ้อนเหลื่อมกันอยู่กับโลกมนุษย์ตามสภาพของความหยาบ ละเอียด ตั้งแต่โลกวิญญาณมิติแรก มีความโปร่งแสงที่ตามนุษย์ธรรมดาไม่สามารถมองเห็นได้ ยกเว้นผู้ที่ฝึกสมาธิจนได้ผลถึงขั้นอัปปนาแล้วจึงจะเริ่มรับกระแสความสั่นสะเทือน จากโลกวิญญาณมิตินี้ได้ หากสามารถทำสมาธิจิตได้สงบระงับมากขึ้นเท่าใดก็จะสามารถมองเห็นมิติของวิญญาณที่เหลื่อมซ้อนกันอยู่ได้ตามกำลังสมาธิ การใช้ตาที่สามเพื่อมอง

สมาธิแบบทิเบต

เห็นความเป็นทิพย์ มิได้ใช้ประสาทตามนุษย์ที่รับแสงสะท้อนจากวัตถุเพื่อไปปรากฏภาพในเรตินาของดวงตา การเห็นสภาวะโลกทิพย์เป็นการส่งกระแสจิตที่ฝึกดีแล้วพุ่งออกไปทำนองแสงไฟฉาย เมื่อพลังจิตที่พุ่งออกไปสัมผัสกับสิ่งใดซึ่งปกติจะมีภาวะโปร่งแสง ก็จะสะท้อนความรู้สึกลับมายังประสาทสัมผัสส่วนหน้าของศีรษะ ทำให้รับรู้ถึงภาพทิพย์เหล่านั้นได้ ครูบาอาจารย์เคยยืนยันเรื่องนี้ไว้ว่าการได้ตาทิพย์เกิดจากความสงบของจิต หากจิตสงบในระดับเดียวกับเทวดาก็จะสามารถเห็นเทวดาได้ หากทำความสงบลึกลงไปถึงชั้นพระพรหมก็จะสามารถมองเห็นพระพรหมได้ ดังนั้นความสงบของจิตใจ นับว่าเป็นกุญแจสำคัญยิ่งอันเป็นพื้นฐานของทิพย์อำนาจ

ความเป็นอยู่ในโลกวิญญาณจะไม่อยู่ปะปนกันเหมือนในโลกมนุษย์ กล่าวคือ ผู้ที่มีคลื่นความถี่ระดับเดียวกัน ก็จะถูกจัดให้อยู่ในมิติเดียวกัน ตามกฎเกณฑ์ของการคล้ายตามกัน (*THE LAW OF HARMONY*) นิสัยและจิตใจของดวงวิญญาณจะคล้ายคลึงกัน มีคุณความดีอยู่ในระดับใกล้เคียงกันวิญญาณที่มีคุณธรรมสูงจะไปอยู่ในมิติที่ละเอียด มีความถี่ของคลื่นพลังจิตที่ประณีตมาก สามารถใช้อำนาจบุญที่เกิดจากใจสร้างสิ่งแวดล้อมที่ตนเองต้องการได้ ตามคัมภีร์กล่าวว่ามีมิติโลกที่ซ้อนเหลื่อมกันอยู่ถึงเก้ามิติ คนที่ตายจากโลกนี้ไปแล้ว อาตมฉันจะทำการวัดผลเอง แสดงคะแนนของความสำเร็จทางวิญญาณ (*DEGREE OF SPIRITUALITY*) หากระดับความบริสุทธิ์ตรงกันกับมิติใด วิญญาณก็จะไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ

มีคำถามที่ยังคงต้องการคำตอบอีกว่า ถ้าหากเราเป็นผู้วางแผน กำหนดชะตาชีวิตของเราเอง แล้วทำไมหลาย ๆ ชีวิต จำนวนมากมายเหลือเกินที่เกิด

ที. ลอบซัง รัมปา

มาแล้วพบแต่ความลำบากยากเข็ญเกือบตลอดชีวิต เหมือนกับว่าชีวิตของเขาเหล่านั้นขาดที่พึ่งพิง ขาดความยุติธรรมเท่าที่การเกิดมาเป็นมนุษย์กับเขาครึ่งหนึ่งแล้ว ก็น่าจะได้รับความสุข ความเจริญบ้างตามสมควร ความจริงแล้วผลคำนวณของอาตมฉันไม่เคยคิดโกงใคร เพราะอาตมฉันก็คือกายอมตะของเราเอง การเก็บข้อมูลเป็นการวิเคราะห์ และการวัดผลเพื่อสร้างแผนชะตาชีวิต มิได้ต่อเติมแถมสีไม่มีการวิ่งเต้นเหมือนชีวิตจริงของมนุษย์ในโลก มีเหตุผลที่น่าศึกษาอยู่สองประการคือ

ประการแรก เป็นวิญญานที่ต้องการพัฒนาไปสู่ความบริสุทธิ์อย่างรวดเร็ว โดยแรงอธิษฐานจิตในชาติก่อน ๆ จึงเลือกชีวิตที่มีแต่ความทุกข์ทรมาน เพื่อให้เขาถึงอริยสัจได้เร็วขึ้น

ประการหลัง เป็นวิญญานที่เคยสร้างกรรมชั่วไว้เป็นกรรมหนักที่ต้องชดใช้ เข้าทำนองผู้ต้องโทษที่สร้างคดีอาญาไว้ หลาย ๆ คดี ผลรวมของคดีต่าง ๆ จึงทำให้ชีวิตพบแต่ความลำบาก

การแก้ไขให้ชีวิตดีขึ้นนั้นทำได้แน่นอน แต่จะต้องใช้เวลา ใช้สัจจธรรมที่ต้องตั้งใจจริงปฏิบัติจริง ตามแนวของพระพุทธศาสนา การเปลี่ยนกรรมต้องใช่วิธีป้อนข้อมูลที่ดีเข้าไปในอาตมฉันใหม่โดยการสร้างกรรมดี ตลอดเวลาของลมหายใจเข้าออก โดยไม่ต้องไปเสียเงิน เสียทองแต่อย่างใด เพราะองค์ลามาจารย์เคยให้ข้อคิดไว้ว่า ความดีที่เกิดจาก ทานก็เป็นผลดี แต่กระแสน้ำที่ป้อนเข้าสู่อาตมฉัน จะค่อนข้างขยับยาก กระแสน้ำประเภทรนี้จึงเข้าได้ไม่ลึก และไม่แรงพอ ส่วนกระแสความดีของการรักษาศีลสำรวมนี้ก็ดีขึ้นมาน้อย เพราะการควบคุมกายและใจขั้นต้นนี้มีผลที่ละเอียดกว่าทานมาก

สมาธิแบบทิเบต

ส่วนที่ต้องการผล ความประณีตของกระแสบุญที่จะแก้โปรแกรมของอาตมัมเห็นจะไม่มีอะไรเกินกว่า การปฏิบัติกรรมฐาน ให้มีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา จึงจะเกิดแรงบุญที่สามารถเปลี่ยนและยกระดับแผนภูมิของชีวิตได้อย่างเห็นได้ชัดเจน

เพื่อให้เกิดความชัดเจนของการบำเพ็ญบุญ เพื่อเสริมขีดความสำเร็จทางโลกวิญญาณเห็นจะต้องพูดถึงความหมายของ การออกบวช ซึ่งไม่ได้หมายถึงการแต่งเครื่องแบบนักบวช แล้วจะเป็นการออกบวช

การออกบวช คือ การทวนกระแสโลก ซึ่งสวนทางกับจิตปรารถนาของปุถุชนทั่วไปที่ต้องการให้ชีวิตที่มีความสำเร็จในการทำงาน มีฐานะทางการเงินดีขึ้นเป็นลำดับ และถ้าจะให้ดียิ่งขึ้น หากจะมีอำนาจสั่งการในสังคมที่ตนอยู่ ก็จะเป็นสิ่งยอดปรารถนาอย่างยิ่ง การทวนกระแสโลกที่เห็นได้ชัดเจน เห็นจะต้องยกเอาพระประวัติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้กำหนดแผนชีวิตไว้ให้เกิดในตระกูลกษัตริย์ แวดล้อมไปด้วยยศศักดิ์ทรัพย์สมบัติมากมาย แต่สามารถตัดพระทัยออกบวชด้วยพระองค์เอง ใช้ชีวิตอย่างนักบวชที่สละทุกสิ่งทุกอย่างทางโลกได้ทั้งหมด หากท่านผู้อ่านต้องการความสำเร็จอย่างสูงทางโลกวิญญาณจะต้องละวาง สิ่งที่มีมนุษย์ปรารถนาทางโลกให้ได้ทั้งหมด

การละวางได้มากเท่าใดผลดีที่เกิดขึ้นทางโลกวิญญาณก็จะเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น



การอธิษฐานจิต

หากจะดูร่างกายในรูปของพลังงาน ไฟฟ้าสถิตจะส่งกระแสออกโดยรอบเกิดเป็นกระแสคลื่นที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ตามกำลังความคิดซึ่งสั่งการโดยสมอง ความคิดของมนุษย์เกิดขึ้นจากอิทธิพลของอารมณ์ปัจจุบัน ซึ่งมีส่วนผลักดันให้เกิดกระแสคลื่น ที่สั่งการโดยตรงไปยังเซลล์ อันเป็นส่วนละเอียดที่สุดของร่างกาย พลังงานที่ส่งออกจะมีทั้งพลังฝ่ายบวกและพลังฝ่ายลบ ซึ่งขึ้นอยู่กับสภาพจิตของบุคคล หากมีอารมณ์เศร้าหมอง กระแสพลัง ก็จะเป็นพลังลบ ซึ่งมีผลทางเสียแก่เซลล์ของร่างกาย หากเกิดความเศร้าสร้อย ระยะเวลากระแสคลื่นทางลบก็จะเพิ่มพูนมากขึ้น มีผลกระทบอย่างมากต่อ กระเพาะอาหาร ตับ และไต ซึ่งมีหน้าที่กั้นกรองของเสียออกมาจากร่างกาย

หากไม่สามารถปรับสภาพจิตใจให้ดีขึ้นจะเกิดโรคร้ายต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากความเครียด เช่น โรคประสาท เป็นต้น

ในทางตรงข้ามผู้ที่ฝึกสมาธิประจำวันจะได้เปรียบมาก เพราะเมื่อจิตอยู่ในอารมณ์สงบร่างกายจะได้รับการพักผ่อนอย่างแท้จริง ได้เป็นการพักผ่อนจิตใจพร้อมไปด้วย กระแสคลื่นที่สมองส่งออกจะเป็นกระแสทางบวกซึ่งมีผลในทางเกื้อกูลเซลล์ในร่างกาย ชะลอความเสื่อมของเซลล์ จึงนับได้ว่าการสมาธิจิตคือ ยาอายุวัฒนะ ขนานเอกที่แท้จริง

หลักฐานยืนยันในผลของการฝึกสมาธิ จะพบเห็นได้ทั่วไปจากบุคคลที่เป็นนักปฏิบัติทั้งหลาย ซึ่งจะมีใบหน้าที่ผ่องใสและไม่ใคร่เป็นโรคร้ายแต่อย่างใด เคยมีผู้ให้ข้อสังเกตไว้ว่า นักบวชแทบทุกศาสนาซึ่งมีการปฏิบัติสมาธิจะมีระดับอายุเฉลี่ยอยู่ได้นานกว่าฆราวาสผู้ครองเรือนโดยทั่วไป ทั้งนี้เกิดจากอารมณ์จิตของนักบวชเป็นอารมณ์จิตที่สงบระงับ สมองได้สร้างกระแสคลื่นทางบวกออกมาหล่อเลี้ยงเซลล์ในร่างกายอยู่ตลอดเวลา

สำหรับผู้ที่ฝึกสมาธิ จนสามารถเห็นแสงรังสีประจำกายมนุษย์ จะสามารถบอกได้จากการดูรังสีว่า บุคคลนั้นกำลังป่วยไข้ หรือสุขภาพร่างกายของเขาสมบูรณ์ดี เพราะสีของรังสีประจำกายจะแตกต่างกัน สีมืดออกทางสีคล้ำแสดงถึงร่างกายมีปัญหา ส่วนผู้ที่รังสีประกาย สีสว่าง อยู่ในพวกสีเหลืองหรือสีขาวจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ ข้อสังเกตอีกประการหนึ่งคือ ความยาวของรังสีที่แผ่ออกรอบตัว หากมีรัศมีกว้างแสดงว่าเป็นผู้มีอำนาจจิตสูง มีตบะบารมีความสงบระงับของดวงจิตเป็นอารมณ์ประจำกาย ในทางตรงกันข้าม หากรังสีมีความสั้นอยู่ใกล้เคียงกับผิวกาย แสดงถึงสุขภาพ

จิตใจยังแปรปรวนไม่แน่นอน ความหนักแน่นในใจไม่ค่อยมี อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย

การสร้างความสุขทางอารมณ์ จึงเป็นสิ่งสำคัญ ต้องมีสติระลึกรู้อยู่เสมอว่า ไม่ควรดีใจหรือเสียใจจนเกินไป เพราะเรามีความตั้งใจที่ต้องการพัฒนาจิตวิญญาณให้ก้าวหน้าต่อไป อำนาจจิตจะเพิ่มมากขึ้นทุกครั้งที่มีสติระลึกรู้อยู่กับตัว จิตยิ่งสงบมากก็เกิดผลดีมากเมื่อไหร่ที่เกิดความรู้สึกรำคาญให้พยายามหายใจยาวยาวสักหลาย ๆ ครั้ง อารมณ์ขุ่นมัวที่เกิดขึ้นจะค่อย ๆ จางหายไปพร้อมกับ อารมณ์สงบจะก้าวเข้ามาแทนที่ ให้คิดอยู่เสมอว่า การเกิดอารมณ์ที่ไม่ดี เป็นการทำร้ายตัวเอง ยิ่งการเกิดอาการโมโหโทโส จะเป็นการทำร้ายตัวเองเป็นอย่างยิ่ง พอ ๆ กับการดื่มยาพิษเข้าไปในร่างกายทีเดียว

หนทางที่ดีที่สุด คือการยึดหลักทางสายกลาง ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน อารมณ์ของจิตใจก็ให้พอสัดส่วนประมาณโดยไม่ให้มุ่งมั่นต่องาน เพื่อความสำเร็จมากจนเกินไป เพราะผลที่ตามมา นอกจากจะไม่ได้ผลตามที่มุ่งหวังแล้ว จะเกิดอาการของความเครียด ซึ่งก็เป็นอันตรายต่อร่างกาย และวิญญานทั้งสองประการ ไม่ให้มากเกินไปและไม่ให้หย่อนยานจนเกินไป สายกลาง จึงเป็นทางประเสริฐที่สุดในการทำงาน ในการปฏิบัติสมาธิและการฝึกเพื่อให้ได้อภิญญา

มีคำถามที่น่าสนใจอีกประการหนึ่งที่ว่า การอธิษฐานจิตเพื่อตั้งความปรารถนาให้บังเกิดผลตามความต้องการนั้น ชาวทิเบตเขาทำอย่างไรกัน ตามความเชื่อของทิเบตเชื่อว่าการอธิษฐานจิตของสิ่งที่ตนปรารถนานั้นเป็นสิ่งที่

ทำได้ ตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติซึ่งจะมีเงื่อนไข ความเป็นไปได้ค่อนข้างสูง ถ้าผู้อธิษฐานมีสัจจะ มีความตั้งใจจริงต่อคำอธิษฐานของเขา เพื่อเป็นการยืนยันว่าอำนาจจิตสามารถสร้างสิ่งที่เจ้าตัวปรารถนาได้จริง ถ้าเขาดำเนินตามกฎเกณฑ์และระเบียบขั้นตอน เราจึงจะพูดกันในเรื่องบทบาทของการใช้อำนาจจิต แสวงหาสิ่งที่เราต้องการเสียก่อน

ก่อนอื่นควรมาทำความเข้าใจถึงสิ่งที่เราปรารถนาเสียก่อน เพราะสิ่งที่เราปรารถนาที่แท้จริงนั้นคือคุณค่าที่เกิดการเลื่อนชั้นทางวิญญาณ มากไปกว่าสิ่งที่ป็นวัตถุจับต้องได้ที่มียู่ในโลกนี้^๑ ความจริงความต้องการทางวัตถุก็เป็นไปได้ เช่น ความปรารถนาที่จะได้ชัยชนะในการชิงโชค หรือได้รับรางวัลจากสลากกินแบ่ง สิ่งเหล่านี้ทำได้ด้วยอำนาจจิต ทั้งนี้ต้องมีเงื่อนไขเกิดขึ้นใหม่จากการสะสมกิเลสเพิ่มขึ้นในจิตใจ และถ้าหากเราอธิษฐานจิต ขอสิ่งเหล่านี้เกินไปกว่าวาสนาบารมีที่ตนจะมีจะมีจะเกิดผลทางลบต่อตัวเอง โดยบัญญัติตัวเองของเราจะถูกบันทึกไว้ในอาตมมันท์ทันที ให้ระลึกอยู่เสมอว่าการมีชีวิตอยู่ในโลกนี้เป็นการชั่วคราว อีกไม่นานเราก็จะต้องเปลี่ยนภพชาติไปตามแรงกรรม ประโยชน์สูงสุดที่จะได้จากชีวิตนี้คือ การศึกษา การฝึกอบรมเพื่อเพิ่มประสบการณ์ให้กับตนเอง การอธิษฐานจิตเพื่อสร้างความปรารถนาในทางโลกวิญญาณ อาจจะยกตัวอย่างให้เห็นชัดเจนได้ เช่น พระโพธิสัตว์ตั้งจิตปรารถนาเพื่อเป็นพระพุทธเจ้าในอนาคต เป็นต้น

ชีวิต คือ การเคลื่อนไหว ความตายที่เราเรียกกันก็คือการเคลื่อนไป เพราะเมื่อถึงกำหนดเซลล์ในร่างกายจะแตกสลายกลับสลายไปสู่ธาตุเดิม จึงควรตั้งใจไว้ให้มั่นว่าวิญญาณ ต้องมีแต่การก้าวหน้าไปเรื่อย ๆ ไม่ยอมรับการถอยหลังเป็นอันขาด ความก้าวหน้าทางวิญญาณเกิดจากความเมตตา

ความมีน้ำใจต่อผู้อื่น จะทำให้เกิดความร่ำรวยทางวิญญาณเป็นผลตามมา

กลไกของดวงจิตสามารถตอบสนองสิ่งที่เราต้องการได้เสมอ เพราะมีพลังงานซ่อนเร้นอันยิ่งใหญ่อยู่ในจิตใต้สำนึก ซึ่งคนส่วนมากจะไม่ทราบด้วยซ้ำว่า ตนเองมีพลังงานนี้อยู่ โดยตามปกติแล้วเราใช้ประสิทธิภาพของสมองเพียงสิบเปอร์เซ็นต์เท่านั้นเอง พลังงานส่วนที่เหลือถูกเก็บไว้เฉย ๆ หากผู้ใดสามารถใช้พลังงานส่วนนี้เพิ่มขึ้นอีกเป็นยี่สิบเปอร์เซ็นต์ เขาคอนนั้นก็กลายเป็นอัจฉริยะบุคคลในสาขาที่เขาถนัดทันที หากสามารถต่อเชื่อมเส้นทางเข้าสู่จิตใต้สำนึกอันยิ่งใหญ่นี้ได้ เขาคอนนั้นก็กลายเป็นนักปราชญ์หรือผู้นำทางศาสนา ดังที่ได้มีมาแล้วเป็นอันมาก

ความตั้งใจจริง เป็นแรงขับเคลื่อนให้เข้าไปใกล้พลังงานของตนเอง การอธิษฐานจิตนึกขอความอยู่ในใจจะไม่เกิดผลอะไร เพราะในระหว่างจิตสำนึกที่เราใช้ทำงานอยู่นี้จะมีผนังกันไม่ให้ความคิดเข้าไปสู่ฐานกำลังของจิตใต้สำนึกได้ แต่ยังมีหนทางที่จะเจาะประตูลับแห่งนี้ เพื่อประโยชน์ตามที่เจ้าตัวปรารถนา

ขั้นแรก ต้องแน่ใจเสียก่อนว่าท่านต้องการอะไร สิ่งที่ต้องการนั้นท่านจะต้องกำหนดไว้ให้แน่นอนเสียก่อน เมื่อทราบว่าต้องการอะไรให้สร้างมโนภาพของสิ่งนั้นขึ้นมาในใจ ทำภาพสิ่งที่ต้องการให้ชัดเจนขึ้นมาในใจ และต้องใช้เวลาพอควรในการจับภาพนั้นไว้เพื่อใช้อ่านาจิตส่งภาพนั้นผ่านเครื่องกันเข้าสู่สมองส่วนในสมมติว่าท่านกำลังขัดสนเป็นกำลัง ต้องการเงิน ต้องระบุจำนวนเงินให้ชัดเจน สร้างมโนภาพของธนบัตรวางอยู่ต่อหน้าให้ครบตามจำนวน แต่ก่อนอื่นผู้เขียนได้ยืนยันย้ำย้ำหาว่า ท่านผู้อ่านควรต้องการผล

ในทางความเจริญทางปัญญา ผลประโยชน์ที่ควรได้รับในโลกวิญญานมากกว่า เพราะเมื่อทำงานบรรลุปัญญาชีวิตแล้วจะมีแต่ผลกำไรมากมาย ตัวอย่างเช่น ต้องการเป็นเหมือนมหาตมาคานธี หรือเหมือนพระอรหันต์องค์ใดองค์หนึ่ง หรือต้องการให้มีปัญญาอย่างยิ่ง เพื่อจะได้ใช้ปัญญานั้นทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น เป็นต้น

ขั้นสอง ต้องสร้างบารมีตามกฎแห่งกรรม ซึ่งมีค่านิยมพูดกันอยู่เสมอว่า “ต้องให้ก่อน แล้วเจ้าจึงจะได้รับผลตอบแทน” สมมติว่าท่านต้องการเงินสักจำนวนหนึ่ง ซึ่งได้สร้างมโนภาพตามขั้นตอนแรก สามารถเห็นจำนวนธนบัตรวางเรียงกันอยู่จนครบจำนวนแล้ว ท่านจะสามารถบริจาคเงินสักสิบเปอร์เซ็นต์ของจำนวนเงินนั้นได้หรือไม่หรือมีวิธีการซึ่งท่านจะลงแรงกายแรงปัญญา ช่วยเหลือบุคคลที่เขาลำบากกว่าท่านได้หรือไม่ โดยคิดทั่วไปถือว่าการช่วยเหลือบุคคลที่กำลังเดือดร้อนจะเป็นเงื่อนไขหลักที่ทำให้เกิดบุญแรงกว่าธรรมดา เงื่อนไขความเชื่อเหล่านี้ทำให้เกิดมูลนิธิที่สร้างขึ้นเพื่อช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่กำลังได้รับความเดือดร้อนอย่างแสนสาหัส เงื่อนไขนี้จึงเป็นเงื่อนไขที่ประกอบด้วย การเสียสละแรงกาย แรงปัญญาหรือทรัพย์สินเพื่อสร้างบารมีให้เกิดเป็นแรงขับเคลื่อนให้เกิดผลตามที่ปรารถนาเร็วขึ้นตามกำหนดเวลา

ขั้นสาม เป็นการกำหนดเวลาเพื่อให้ได้รับผลตามที่ตั้งจิตปรารถนาซึ่งปัญหาเรื่องเวลาเป็นเรื่องใหญ่ ต้องกำหนดให้พอเหมาะพอสมกับสิ่งที่เราต้องการ จะต้องให้มีระยะเวลาที่มีแนวโน้มที่จะเป็นไปได้ ว่าเราต้องการเงินก้อนนี้สักเมื่อไร สิ่งที่เราต้องการมีปริมาณเหมาะสมกับกำหนดเวลาหรือไม่ การกำหนดเวลาสั้นไปเปรียบเสมือนกับความเร็วของรถยนต์กับระยะทาง ซึ่งจะต้องได้สัดส่วนกัน ไม่ใช่ที่จะเดินทางระยะถึง ๕๐๐ กิโลเมตร จะต้องการ

ให้รถยนต์วิ่งไปถึงภายในสองชั่วโมง ซึ่งเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ ซึ่งท่านจะต้องให้ความสำคัญต่อกฎของธรรมชาติ ซึ่งจะมีผลโดยตรงต่อการตั้งจิตอธิษฐาน เป็นเรื่อง ๆ ไป

ขั้นที่สี่ การคิดอยู่เพียงในใจ อาจทำให้ไม่เกิดภาพพจน์ที่ชัดเจนพอ ที่จิตใต้สำนึกจะยอมรับรู้ได้ การเขียนภาพ เขียนความต้องการของท่านลงบน กระดาษ แต่สิ่งที่เขียนนั้นต้องเป็นภาพหรือตัวอักษรที่มองดูแล้วเข้าใจได้ง่าย เช่น ท่านต้องการประสบความสำเร็จทางโลกวิญญาน อาจใช้ภาพนักพรต นักบวช นักบุญ ที่ท่านชอบมาติดไว้ข้างฝาจุดที่ท่านจะพบเห็นได้บ่อย พร้อมกับบรรยายถึงบุคลิกลักษณะพิเศษของนักบวชผู้นั้นไว้ เพื่อให้ตัวท่านเองรับทราบถึงคุณลักษณะและบุคลิกภาพของเจ้าของภาพได้อย่างชัดเจน

หากต้องการเงิน ภาพธนบัตรจะช่วยให้ได้มาก เพราะภาพที่มองเห็นจะถูกส่งเข้าไปประทับรับรู้ไว้กับจิตใต้สำนึก อย่าลืมนึกว่าจิตใต้สำนึกยิ่งใหญ่กว่า จิตสำนึกที่ใช้อยู่ประจำวันถึงสิบเท่า สิ่งนี้คือปัญหาที่คนตัวเล็ก เมื่อบอกอะไร คนตัวโตกว่า มีอำนาจมากกว่าแล้วเขาไม่ค่อยยอมรับฟัง ทำอย่างไรจึงจะให้ เขายอมรับฟัง และควรเพิ่มเติมวิธีการที่จะทำให้ได้ผล ตามที่ต้องการออกมา ให้ได้

อย่าลืมตามกฎธรรมชาติ ไม่มีใครได้อะไรมาเปล่า ๆ เขาจะต้องจ่าย ทดแทน สิ่งที่เขาได้มา ไม่ว่าในรูปใดก็รูปหนึ่ง ไม่มีสิ่งที่เราจะได้ ตามจิตปรารถนาไปเสียทุกอย่าง และได้มาอย่างไม่ต้องสูญเสียอะไร ตัวอย่าง เช่น หากท่านได้รับเงินมูลค่าหนึ่งหมื่นบาท ท่านจะต้องให้บริการต่อบุคคล หรือสิ่งคมในรูปใดรูปหนึ่งในมูลค่าที่เท่าเทียมกัน หากท่านต้องการให้ผู้อื่น

ให้ความช่วยเหลือท่าน จะเป็นเรื่องง่ายหากท่านยอมให้ความช่วยเหลือแก่เขาก่อนในรูปแบบที่เขาต้องการ ความช่วยเหลือทางความคิด ทางปัญญา จะเกิดผลมากกว่าทางร่างกาย

หากท่านมีรูปภาพและเขียนคำบรรยายกำกับไว้แล้ว ควรดูภาพ อ่านข้อความวันละสามครั้งเป็นอย่างน้อยขณะอ่านให้ทำจิตให้สงบเป็นสมาธิ หากสามารถทำใจให้สงบและอ่านข้อความในเวลาก่อนเข้านอนได้จะเกิดประโยชน์มาก เข้าทำนองภาวนาสีงที่ที่ต้องการซ้ำพร้อมกับสร้างมโนภาพในใจ เหมือนที่ท่านได้รับสิ่งที่ต้องการนั้นแล้ว หากสามารถทำจิตให้เป็นสมาธิได้แน่วแน่ต่อภาพในใจได้มากเท่าไร ผลก็จะเกิดได้เร็วขึ้นเท่านั้น

ความเชื่อและความมั่นใจว่าเราจะได้สิ่งที่ตั้งใจไว้ จะเป็นแรงผลักดันให้จิตได้สำนึกทำงานให้ท่านได้รวดเร็วขึ้น เพราะจิตได้สำนึกมีความเฉลียวฉลาดกว่าเราถึงเก้าหรือสิบเท่า เมื่อสามารถประสานงานกับจิตได้สำนึกได้แล้ว ท่านจะมีผู้ช่วยคนสำคัญที่สามารถสร้างสิ่งอัศจรรย์ให้ท่านได้จะสังเกตได้ว่าพ่อค้าที่สามารถทำเงินได้เร็วก่อนหนึ่งแล้วจะไม่ยากสำหรับเขาที่จะทำเงินก้อนถัดไป คือ ก้อนที่สองหรือก้อนที่สาม แต่สิ่งที่ยากที่สุดคือ “ความสำเร็จครั้งแรก” หลักเกณฑ์ที่เราเรียกว่า เป็นผู้ที่สามารถสร้างอำนาจดึงดูดให้ได้สิ่งที่เขาได้อิษฐานจิตไว้แล้ว

อย่างไรก็ดี อยากจะเตือนท่านผู้อ่านไว้ว่า มีหลายสิ่งหลายอย่างที่มีคุณค่าสูงกว่าเงินทอง เพราะไม่มีใครจะสามารถนำทรัพย์สมบัติติดตัวไปในชาติต่อไป การมีทรัพย์สินมาก จะสร้างผลทางลบในการเพิ่มพูนกิเลสมากกว่าจะเป็นผลดี การทำดีต่อผู้อื่นต่างหากจะเกิดเป็นคุณงามความดี ซึ่งจะสะสม

ไว้เป็นบารมีในอาตมมัน ซึ่งจะเป็นทรัพย์สินที่แท้จริงของเรา จริงอยู่ที่ชีวิตมนุษย์ส่วนมากเกิดมาพบกับความทุกข์ยาก มีรายได้น้อย ประกอบกับค่านิยมของสังคมที่ยกย่องคนมีเงิน จึงทำให้เงินทองเปลี่ยนสภาพกลายเป็นเป้าหมายสำคัญของชีวิตไป โดยปกติแล้ว กฎของธรรมชาติจะมีสมดุลในตัวเอง หากมีทรัพย์สินมากความก้าวหน้าทางวิญญาณจะเสื่อมถอย หากมีรายได้เพียงพอใช้จนเจือจรรอบคร้วไม่ถึงกับลำบากมากนัก การพัฒนาทางวิญญาณจะทำได้ดีกว่า ๐

การใช้อำนาจจิตซึ่งเป็นกัศวารพัตนิกนี้ทำได้จริง ตัวอย่างเช่น โยคีชาวอินเดีย ซึ่งไปเปิดสำนักสอนสมาธิในสหรัฐอเมริกา สามารถใช้พลังจิตทำให้มีลูกศิษย์ชื่อเมืองเล็ก ๆ ให้ พร้อมรถยนต์โรลส์รอยอีกประมาณยี่สิบร้อยคัน เวลาจะเดินทางไปไหนก็ใช้วิธีเข้าเครื่องบินแบบเหมาลำ แต่เรื่องของวัตถุนี้ก็คงเข้าตามหลักอนิจจัง คือ เปลี่ยนแปลงมีความเสื่อมไป จะอยู่คงที่ไม่ได้ ในที่สุดก็ถูกขับออกจากประเทศ ไม่เหมือนความปรารถนาทางปัญญาที่ต้องการความรู้ตามสาขาที่ตนถนัด เพื่อนำมาสร้างประโยชน์ให้มนุษยชาติแล้วผลที่ได้รับก็คือ การพัฒนาอย่างรวดเร็วทางวิญญาณอย่างที่ตนเองคาดไม่ถึง

มีคำถามว่าในการอธิษฐานจิต ทำไมจึงต้องไข่มโนภาพ เพราะปกติเราทุกคนหากปรารถนาอะไรอยากได้อะไร ก็ใช้วิธีบนบานศาลกล่าวต่อหน้าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ผลก็ปรากฏออกมาว่า บางคนก็ได้ที่ตนปรารถนา แต่อีกหลายคนกลับไม่ได้อะไร เห็นจะต้องย้อนกลับมาพุดถึงสภาพของมิติของโลковиญญาณที่เชื่อมซ้อนกันอยู่กับโลกของเราว่า โลกมนุษย์ใช้การติดต่อสื่อสารกันด้วยคำพูดเพราะเสียงคำพูดเป็นสื่อติดต่อกันตามธรรมชาติของมนุษย์ สัตว์ ส่วน

โลกทิพย์จะใช้ภาพทางจิตเป็นสื่อ ผู้ที่ฝึกกสิณได้สำเร็จก็คือผู้ที่ได้มีการฝึก การควบคุมมโนภาพให้เป็นไปตามต้องการได้ จึงสามารถแสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ที่คนธรรมดาทั่วไปไม่สามารถแสดงได้

การสร้างมโนภาพเป็นศิลปะอย่างหนึ่งที่ต้องอาศัยการเพ่งจิตประสาน กับภาพเชิงซ้อนที่สมองสร้างขึ้น ซึ่งความจริงมนุษย์ทุกคนมีการสร้างมโนภาพ อยู่แล้ว แต่ยังขาดความสามารถในการควบคุมให้มโนภาพนั้นคงรูปอยู่ได้ ตามกำหนดเวลา มโนภาพทั่วไปจึงเป็นเพียงภาพเชิงซ้อนชั่วคราวที่เกิดขึ้นแล้ว ดับไปจากความคิดในขณะที่ทำงาน จึงเป็นภาพที่เกิดขึ้นอย่างซับซ้อนหลาย ๆ ภาพแล้วทยอยกันหายไปจากจอภาพในจิตใจ เป็นภาพที่ขาดกำลังจิตสนับสนุน จึงไม่เกิดกำลังที่จะเรียกร้องให้เป็นการอธิษฐานจิตที่สมบูรณ์

ท่านผู้อ่านที่เคยฝึกกสิณ ไม่ว่าจะเป็นการฝึกกสิณประเภทใด จะทราบ ได้อย่างชัดเจนว่า การฝึกกสิณคือ การรวมกำลังใจผูกพันสติสัมปชัญญะเข้ากับรูปที่กำหนด เมื่อมีการเพ่งมองต่อองค์กสิณมากขึ้น ก็เกิดภาพเชิงซ้อน ขึ้นมาในจิตใจ ภาพที่เกิดขึ้นนี้จิตใจเราสร้างขึ้นโดยการเลียนแบบจากภาพ วัตถุที่ได้เพ่งมองในการตั้งองค์กสิณในครั้งแรก ภาพที่เกิดขึ้นภายหลังบางที ก็เรียกกันว่า อุกคหนิมิต หรือจะเรียกชื่อว่า มโนภาพ ก็ได้เหมือนกัน สิ่ง สำคัญก็คือจะต้องมีการฝึกฝนเพื่อให้เกิดความชัดเจนจนสามารถหยุดภาพตาม ที่ต้องการนี้สัก ๒-๓ นาที ก็จะเป็นการสร้างฐานกำลังใจที่สำคัญ

มโนภาพเป็นกุญแจสำคัญในการติดต่อสื่อสารของโลกวิญญาณ จึงจัด ได้ว่า การใช้มโนภาพที่คล่องแคล่ว จะเข้าทำนองการส่งคลื่นโทรทัศน์ให้ ไปปรากฏบนจอภาพของสถานที่อีกแห่งหนึ่งตามจิตปรารถนา การแผ่เมตตา

สมาธิแบบทิเบต

ให้แก่บุคคลแบบเจาะจงก็ใช้การสร้างมโนภาพของใบหน้าของบุคคลให้ชัดเจนก่อนแล้วจึงค่อยนึกแผ่เมตตาให้เขาเป็นสุขต่อไป กล่าวง่ายๆ ก็คือโลกในมิติของวิญญาณทั้งหลายจะไข่มโนภาพเป็นตัวสื่อกลาง

มีการศึกษาการใช้มโนภาพที่ฝึกได้สำเร็จแล้วในการเปลี่ยนอุปนิสัยของบุคคล เช่น การเลิกยาเสพติด บุคคลที่มีกำลังใจอ่อนแอ บุคคลที่มีบุคลิกไม่เข้มแข็ง เป็นต้น เป็นที่ยอมรับกันว่า อำนาจจิตมีกำลังอยู่เหนือร่างกายสามารถสั่งการให้มีการเปลี่ยนนิสัยได้ แต่จำเป็นต้องใช้เวลาในการฝึกฝนและต้องมีกัลยาณมิตรที่ดีไว้ให้คำแนะนำ

กล่าวกันว่า การฝึกจิตโดยใช้มโนภาพ หากทำได้สำเร็จจะสามารถใช้พลังจิตได้อย่างอัศจรรย์ ตามหลักฐานปรากฏว่า การศึกษาเรื่องการใช้อำนาจจิตนี้ได้มีอยู่มากในประเทศตะวันตก เช่น สหภาพโซเวียต ซึ่งมีสถาบันค้นคว้าการใช้อำนาจจิต มีการพัฒนาคำสั่งผ่านทางมโนภาพ เพื่อสร้างฐานอำนาจในการสะกดจิตบุคคลฝ่ายตรงข้ามให้ยอมรับตามโปรแกรมที่กำหนด การฝึกเพื่อส่งพลังจิตไปเคลื่อนไหววัตถุ การใช้พลังจิตบังคับมวลสารซึ่งรายงานกล่าวว่ามีการใช้อำนาจจิตไปบังคับให้หัวใจกบหยุดเต้น การส่งโทรจิตติดต่อระหว่างบุคคลที่อยู่บนบกกับบุคคลที่อยู่ในเรือดำน้ำ สิ่งเหล่านี้จะต้องใช้วิธีอธิษฐานจิตโดยการสร้างมโนภาพทั้งนั้น

สำหรับชาวพุทธ การอธิษฐานจิต โดยใช้มโนภาพก็ทำได้ แต่ควรมีความระมัดระวังทางด้านผลกระทบที่จะมีต่อบุคคลอื่นไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ สัตว์ และพวกวิญญาณที่อาศัยอยู่ใกล้เคียงก็ตาม จะต้องพยายามไม่ให้เขาเหล่านั้นได้รับผลกระทบในทางร้ายจากการที่เราอธิษฐานจิตเป็นอัน

ขาด หากมีเช่นนั้นแล้ว ผู้อธิษฐานจิตที่ขาดการระมัดระวังอาจเกิดผลกระทบ ต่อผู้อื่นในทางที่ไม่ดี ก็เกิดผลเสียตามมาในภายหลัง

ครูบาอาจารย์ส่วนมากจะทราบเรื่องนี้ดี จึงมักไม่ยอมถ่ายทอดวิชาการ อธิษฐานจิตด้วยการใช้มนิภาพ เพราะการใช้มนิภาพจะเกิดผลได้รวดเร็ว และรุนแรงตามกำลังของจิตที่ได้ผ่านการฝึกสมาธิมากน้อย การอธิษฐาน จิตจึงเกิดผลได้สองทาง คือวิชาฝ่ายขาว (White magic) และวิชาฝ่ายดำ (Black magic) ทั้งสองประเภทจะเกิดผลตามคำอธิษฐานได้เหมือนกัน แต่ ผลพวงที่เกิดตามมาเป็นวิบากภายหลังจะแตกต่างกันกล่าวคือ ผลทางดีก็จะมี ผลดีกับดี ส่วนผลทางชั่วแม้จะทำให้ได้ผลตามปรารถนา แต่จะเกิดวิบากกรรม ไม่ดีในภายหลัง ครูอาจารย์ส่วนมากจึงสอนวิชาเดียวกันคือ การแผ่เมตตา เพราะการแผ่เมตตาจะมีผลทางดีคือ ผลดีและวิบากที่ตามมาก็มีแต่ความดี ให้แก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง

อาจมีคำถามต่อไปอีกว่า มโนภาพที่จิตใจสร้างขึ้นชั่วคราวจะมี ผลเกี่ยวข้องกับอะไรกับสิ่งที่เราปรารถนาในโลกของวัตถุ เพราะชีวิตประจำวัน ของเราต้องผูกพันกับโลกของสิ่งที่จับต้องได้ จึงจะเกิดผลสนองตอบตามที่ ปรารถนา คำตอบเรื่องนี้จะหาคำอธิบายโดยตรงได้ไม่ถนัดนัก แต่สิ่งที่ยืนยัน ได้จากผลงานของนักประดิษฐ์ นักคิดค้นทั้งหลายจะเกิดขึ้นในรูปของความคิด ที่เป็น มโนภาพ (THOUGHT FORM) ของเขาก่อนที่จะได้รับการก่อสร้าง ออกมาเป็นสิ่งประดิษฐ์ ไม่ว่าสิ่งที่ค้นพบใหม่จะเป็นเครื่องโทรศัพท์ เครื่อง โทรทัศน์ หรือเครื่องใช้ต่าง ๆ สถาปนิกที่ออกแบบบ้าน จะใช้มนิภาพของเขาสร้าง แบบบ้านขึ้นมาก่อน ตามขั้นตอนของกระบวนการจากขั้นตอนหยาบ ๆ ขั้นตอน พัฒนาแบบจนมาถึงขั้นตอนพัฒนารายละเอียด ก่อนที่เขาจะเขียนภาพบ้าน

สมาธิแบบธิเบต

ออกมาเป็นแนวทางให้ช่างก่อสร้างได้สร้างตามแบบนั้น ๆ จะเห็นได้ว่า หากไม่มีสถาปนิกสร้างงานโดยวิธีดังกล่าวข้างต้นแล้ว แบบบ้านในโลกนี้จะมีเพียงแบบเดียวเหมือนกันทั้งหมด ตามตัวอย่างที่ยกมาข้างต้นนี้ จะสามารถเข้าใจถึงการพัฒนาสิ่งประดิษฐ์อื่น ๆ ได้ในทำนองเดียวกัน

หากท่านผู้อ่านย้อนกลับไปอ่านบทก่อน ๆ ซึ่งได้เล่าถึงบรรยากาศในโลกนี้ว่าประกอบไปด้วยกระแสคลื่นแม่เหล็กที่มีแรงดึงดูด แรงผลักดันตามลักษณะเฉพาะของเพศ และชั่วประจุ เมื่อท่านสร้างมโนภาพที่ประกอบไปด้วยความเชื่อที่มั่นคง จะเป็นการสื่อความหมายที่จะดึงดูดคลื่นแม่เหล็กของจักรวาลมาสร้างสิ่งที่ท่านต้องการไว้สำหรับอนาคต การสร้างมโนภาพที่มีจิตใจแน่วแน่เต็มไปด้วยพลังกำลังจะเป็นการสร้างแบบแรงประสานระหว่างธาตุต่าง ๆ ที่ประกอบกันอยู่ในโลก พร้อมเกิดแรงขับเคลื่อนของคลื่นแม่เหล็กที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่ต้องการตามจิตอธิษฐานของท่านผลที่จะเกิดขึ้นมีองค์ประกอบของปัจจัยหลาย ๆ ประการตัวอย่างเช่น กำลังของจิต ความศรัทธาที่มีต่อสิ่งที่ต้องการ และพื้นฐานบารมีเดิมของท่านเอง ซึ่งจะเป็นปัจจัยหลักที่จะกำหนดระยะเวลาของการบรรลุผล

ในการใช้มโนภาพเพื่อสร้างงานอะไรก็ตาม องค์ประกอบที่สำคัญอีกสองประการที่จำเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งเป็นแรงกระตุ้นสำคัญคือ ความเชื่อมั่นและความตั้งใจที่จะให้ได้ความสำเร็จของงานทั้งสองสิ่งที่เป็นแรงผลักดันให้งานสร้างมโนภาพสามารถสัมฤทธิ์ผลออกมาเป็นวัตถุ หรือจะกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ จะทำให้ความคิดที่ตั้งไว้ในใจเกิดเป็นผลสำเร็จออกมาได้เป็นรูปเป็นร่างสามารถจับต้องได้

เพื่อเป็นการเข้าใจเรื่องนี้ให้ถูกต้อง คงจะต้องแสดงสิ่งเปรียบเทียบไว้ให้ชัดเจนว่าโดยปกติแล้ว เมื่อพูดถึงคนที่มีความคิดฝืนมักจะนึกกันไปถึงพวกศิลปินซึ่งเป็นพวกที่มีความอ่อนไหวง่าย อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย เป็นพวกที่ทำงานประเภทเขียนรูป แต่งเพลง ฯลฯ ซึ่งก็เป็นความเข้าใจที่ถูกต้องส่วนหนึ่ง เพราะบุคคลเหล่านี้ต้องการสิ่งเร้าทางอารมณ์เพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการทำงานศิลปะต่าง ๆ ซึ่งถ้ามองดูคนพวกนี้ซึ่งไม่มีผลงานเป็นชิ้นเป็นอันแล้ว คนส่วนมากจะมองไปว่าเขาเหล่านั้นมีภาวะเข้าใกล้กับโรคเส้นประสาท หากไม่สามารถควบคุมอารมณ์ให้ได้ดีพอ ในปัจจุบันนี้การใช้มโนภาพเพื่อสร้างสรรค์งานหรือใช้ในการอธิษฐานจิต หากมีความเชื่อและความตั้งใจที่แน่วแน่ประกอบด้วยแล้วก็จะ เป็นลักษณะของมโนภาพที่เข้มแข็ง ประกอบไปด้วยสติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ในขณะที่ทำงาน

การใช้มโนภาพให้เป็น จะเป็นวิธีเดียวที่สามารถเปิดเผยคุณสมบัติ ความถนัดที่แท้จริงของบุคคลออกมาได้ เมื่อนักวิทยาศาสตร์ปัจจุบันยอมรับถึงประสบการณ์ที่สะสมไว้แล้วเป็นอย่างดีในจิตใต้สำนึก แต่จะต้องมีความสังเกตดูตัวเองด้วยในบางครั้ง ในขณะที่เกิดความขัดแย้งในตัวเอง ระหว่างมโนภาพกับความตั้งใจ ส่วนมากแล้วมโนภาพจะชนะเพราะเราให้ความสำคัญต่อความตั้งใจออกตั้งใจน้อยเกินไป ทั้งนี้เกิดจากความกลัวหรือความไม่แน่ใจที่มีอยู่ในตัวเอง หากท่านทราบดังนี้แล้วจึงเป็นเรื่องสำคัญว่า การสร้างมโนภาพจะต้องประกอบไปด้วยความเชื่อมั่นที่ว่าสิ่งที่เรากำลังสร้างขึ้นในจิตใจนั้นจะต้องบรรลุผลสำเร็จออกมาในผลงานแห่งรูปธรรมในระยะเวลาอันสมควร

โลกของความคิดในอนาคต ซึ่งท่านผู้อ่านกำลังพยายามจะใช้แรงปรารถนาบังคับให้เกิดผลตามที่ต้องการ จะเกิดขึ้นตอนของแรงขับเคลื่อนจากพลัง

จิตแผ่ออกไปดึงดูดกระแสแม่เหล็กให้มีการเคลื่อนไหวประมวลกันเข้ามาเป็นรูปทรงตามที่จิตตั้งใจเอาไว้ ความคิดประสานกับพลังจากมโนภาพที่แน่นแฟ้น จึงกลายเป็นตัวจักรสำคัญที่จะผลักดันให้มีการเปลี่ยนแปลงขยับขยาย ทำนองค่อยเป็นค่อยไปในสนามพลังที่มีมโนภาพกำหนดขอบเขตเอาไว้ ความเข้มข้นของพลังมือประสานกับศรัทธาที่แน่นแฟ้นจะกำหนดกระบวนการให้บังเกิดผลเป็นลำดับ

สิ่งที่ต้องแยกแยะให้เข้าใจก็คือมโนภาพที่จะใช้จะแตกต่างจากความฝันในตอนกลางวันที่ทำท่านผู้อ่านคุ้นเคย แม้ว่าเราจะมีความคิดฝันอยู่เสมอในขณะที่ทำงานหรือในเวลาพักผ่อนก็ตามความคิดฝันเหล่านั้นเป็นเพียงมโนภาพที่ขาดกำลังสนับสนุน ซึ่งเขาเปรียบเทียบกับควันไฟซึ่งเพียงแต่ลอยขึ้นมาให้เห็นเท่านั้นเองไม่สร้างอิทธิพลใด ๆ ที่จะไปเคลื่อนย้ายโมเลกุลของคลื่นแม่เหล็กของโลกได้ หากจะใช้มโนภาพที่ประกอบไปด้วยกำลังอย่างน้อยฐานกำลังของจิตควรจะมีกำลังสมาธิในชั้นกลาง (อุปปจารสมาธิ) ซึ่งเป็นชั้นของกำลังจิตที่พร้อมจะใช้งานได้ทั้งในทางโลกและทางธรรม

ในทางโลก หากถึงสมาธิจนถึงระดับนี้แล้ว การทำงานก็ดี การแก้ปัญหาของงานก็จะสามารถทำได้เร็วขึ้น บุคคลที่แวดล้อมก็จะให้ความร่วมมือเพราะเรามีกำลังมากกว่า ในทางธรรมก็เป็นประโยชน์อย่างยิ่งเพราะสมาธิชั้นกลางเป็นฐานที่ตั้งของการเจริญวิปัสสนาได้เป็นอย่างดี จึงนับว่าการฝึกสมาธิจนจิตมีกำลังในชั้นกลางนี้จะกลายเป็นห้วงกุญแจทางหลายแพร่งที่จะทำให้ผู้ฝึกสามารถทำอะไรได้หลาย ๆ อย่าง อันจะเกิดประโยชน์ภายหลังอย่างมากมาย

ขอย้อนกลับมาเรื่องการใช้มโนภาพจิตในระดับสมาธิขั้นกลางว่าจะทำอะไรได้บ้าง โดยเฉพาะประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นในทางโลกก่อน ตามรายงานของศูนย์ฝึกสมาธิและวิจัยของโลกตะวันตกซึ่งมีเป้าหมายของการศึกษาเพื่อนำอำนาจนี้ไปใช้ในการสงครามในอนาคต ซึ่งรายงานก็ได้เปิดเผยรายละเอียดมากนัก เพราะยังเกรงว่าฝ่ายตรงข้ามจะทราบล่วงหน้า การฝึกสมาธิเป็นปัจจัยสำคัญ โดยใช้วิธีการฝึกแบบเพ่งกลืนทั้งหมด การเพ่งกลืนทำให้เกิดพลังจิตรุนแรงมโนภาพที่เกิดขึ้นก็จะชัดเจนอย่างยิ่ง เมื่อผู้ฝึกสามารถฝึกได้ในระดับอัปนาสมาธิแล้ว เวลาจะใช้อำนาจจิตเขาจะถอยจิตลงมาในระดับของอุปปจารสมาธิ เวลาใช้มโนภาพก็ใช้ในระดับจิตนี้ เพื่อฝึกในการส่งกระแสจิตไปติดต่อให้ข้อมูลการส่งกระแสจิตไปยังคับบุคคลอื่นให้ยอมทำตามคำสั่งโดยกำหนดระยะทางไกล ๆ ก่อน เมื่อเกิดผลสำเร็จแล้วจะเพิ่มระยะทางส่งกระแสจิตให้ไกลออกไป ถึงขนาดได้มีการทดลองบังคับให้อีกฝ่ายหนึ่งยอมทำตามคำสั่ง โดยระยะทางอยู่ห่างกันคนละประเทศก็เคยทดลองเป็นผลมาแล้ว

เรื่องที่สถาบันวิจัยนี้รายงานเรื่องการใช้มโนภาพบังคับวัตถุให้เคลื่อนที่บังคับข้อน ส้อม ให้งอตัวได้มีการยืนยันว่าสามารถทำได้แล้ว แต่ยังเก็บเรื่องไว้เป็นความลับ อย่างไรก็ตามก็ได้เคยกล่าวไว้แล้วข้างต้นว่า การใช้อำนาจจิตนั้นต้องมีความระมัดระวังไม่ให้ไปกระทบกระเทือนบุคคลอื่นในทางที่ไม่ดีเป็นอันขาด เพราะจะเป็นการสร้างเวรกรรมขึ้นมาใหม่ ทำให้การพัฒนาชีวิตของเราเกิดเครื่องถ่วง ทำให้ก้าวหน้าไปได้ช้าลง ทางที่ดีที่สุดต้องฝึกหลักธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไว้ให้มั่นคง จึงอยากให้อ่านมโนภาพไปในทางสร้างสรรค์ให้เกิดเมตตาธรรมและสันติภาพให้มีขึ้น ไม่ว่าอำนาจจิตของท่านผู้อ่าน จะมีเพียงกำลังที่จะทำให้เกิดเมตตาธรรมแก่บุคคลหรือแก่สังคมของท่าน

สมาธิแบบธิเบต

ก็ตาม หากใช้อำนาจจิตบนพื้นฐานของความเมตตาแล้ว ประโยชน์จะเกิดขึ้นอย่างแน่นอน ซึ่งหากสามารถรวมกลุ่มบุคคลที่ฝึกสมาธิร่วมกันเป็นจำนวนมาก แล้วสร้างมโนภาพรวมของบุคคลในเมืองหรือบุคคลในประเทศ กำหนดจิตที่เต็มเปี่ยมไปด้วยเมตตาแล้วแผ่ออกไป ผลที่ได้รับก็จะเกิดขึ้นเป็นสันติสุขต่อตนเองและส่วนรวมอย่างแน่นอน



ปัจจัยสู่ความสำเร็จ

นับเป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกบ้านต้องมีห้องนิรภัยเพื่อเก็บรักษาสมบัติอันเป็นที่รักและทรงค่า ที่ตั้งของเหล่านี้อาจอยู่ในห้องใต้ดิน ห้องสร้างชั้นพิเศษในชั้นหลังคา เป็นธรรมดาอยู่เองที่ทรัพย์สินเหล่านี้จะถูกเก็บลืมนานโดยนานครั้งเจ้าของจึงจะเปิดดูนำออกมาเชยชม ไม่ว่าจะสมบัติเหล่านั้นจะเป็นเครื่องประดับที่มีค่า พระเครื่องที่มีราคาหรือสิ่งของที่มีความหมายอย่างยิ่งต่อชีวิตก็ตาม


การเก็บสิ่งสำคัญไว้เป็นเวลานาน จนในบางครั้งเจ้าของอาจลืมไปว่าตนเองมีสิ่งเหล่านั้นอยู่ในครอบครอง เป็นของที่มีคุณค่ามากที่สุดที่เก็บไว้ใน


บ้านก็เป็นได้ หากเปรียบเทียบบ้านกับร่างกายมนุษย์ สามารถแยกแยะความสำคัญของแต่ละส่วนต่าง ๆ ในร่างกายออกได้เป็นส่วน ๆ ซึ่งมีความหมายมากน้อยลดหลั่นกันลงไป เมื่อเรามีงานมาก ชีวิตมุ่งหวังแต่การทำงานให้แล้วเสร็จไปแต่ละวัน จนลืมไปว่าจะต้องดูแลสุขภาพ ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไม่ให้ชำรุดทรุดโทรมก่อนเวลาอันสมควร ดังเช่น ส่วนสมองของเราซึ่งเป็นแหล่งบัญชาการใหญ่ที่อาจถูกลิ้มเลียนไปได้ชั่วขณะ

หากจะพูดถึงระบบการเก็บข้อมูลในอดีตสมองทำหน้าที่เหมือนถูกแยกภาพจากอดีตให้ออกมาเป็นเรื่อง ๆ ตัวความจำที่เก็บไว้ในอาตมามีลักษณะคล้ายกระแสดิ้นแม่เหล็กซึ่งรวบรวมความรู้ ที่เคยพบเห็นมาทั้งหมดถูกสะสมไว้เป็นเรื่อง ๆ ลดหลั่นกันไปตามระยะเวลาของเหตุการณ์ ประสบการณ์ สำคัญจะถูกนำกลับมาใช้ เป็นความสามารถพิเศษของบุคคลเจ้าของเรื่อง ตัวอย่างเช่น หากเคยเป็นนักดนตรีมาก่อนในอดีตชาติ เพียงแต่ได้ไปสัมผัสกับเครื่องดนตรีที่ตนถนัดก็จะสามารถเรียนรู้ได้โดยรวดเร็ว ปัญหาใหญ่คือหากต้องการจะดึงความรู้เดิมที่เคยมีประสบการณ์ออกมาใช้หากมีไขสิ่งที่ไม่เข้าใจสิ่งที่เคยใช้ชีวิตผูกพันเป็นเวลานานจริง ๆ แล้วจะไม่สามารถนำออกมาใช้ได้เลย แต่ก็ยังมีหนทางที่จะทราบเหตุการณ์ในอดีตได้พอจะยอมรับกันได้สองวิธีอย่างแรกโดยการสะกดจิตจากผู้เชี่ยวชาญและอย่างหลังจะต้องบำเพ็ญสมาธิจนสำเร็จสมาธิขั้นสูงพอที่จะอธิษฐานใจตนเองให้ละเอียดเล็กแหลมเหมือนหัวเข็มเล่นงานเสียงจะทะลุเข้าไปในอาตมัมน์ เพื่อรับทราบเรื่องราวในอดีตเป็นเรื่อง ๆ ไป

ธรรมชาติของสมองซึ่งทำหน้าที่คล้ายเครื่องส่งและเครื่องรับมีสภาพบอบบางมาก จึงต้องมีกะโหลกศีรษะเป็นเครื่องห่อหุ้ม การใช้งานสมองไม่ว่า

จะเป็นงานทางโลก หรือการใช้อำนาจจิตจะต้องพิจารณาถึงความพอเหมาะพอดี หากไม่เช่นนั้นจะเกิดอาการล้าทางสมอง ซึ่งหากเกิดขึ้นแล้วจะต้องใช้เวลาพักผ่อนพอควรจึงจะทำให้เครื่องมือสำคัญของเรานี้กลับมาใช้งานได้เหมือนเดิม

 การจัดระเบียบของชีวิตประจำวันที่เอื้ออำนวยต่อการฝึกสมาธิ การสร้างบรรยากาศที่ช่วยให้เกิดความสงบ สิ่งเหล่านี้จะเป็นสิ่งสนับสนุนให้เกิดความก้าวหน้าทั้งกระแสคลื่นพลังจิตและร่างกายอันเป็นฐานรองรับเพื่อประโยชน์ในการฝึก ความสงบพร้อม ๆ กับการฝึกอบรม ความระลึกถึงขั้นของจิตสำนึก เพราะจะทำให้ทราบถึงความเหมาะสมหลาย ๆ อย่างที่ร่างกายและจิตใจต้องการพร้อมกันไปว่า ตอนไหนควรพักผ่อนระยะไหนควรเปลี่ยนอิริยาบถ ตอนไหนที่ร่างกายสมบูรณ์ดีพอที่จะฝึกการเพ่งจิตไปไ้ระยะเวลายันควร การเคารพสิทธิของตนเองเท่ากับการเคารพสิทธิของผู้อื่น จะช่วยให้เกิดบรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาจิตใจให้ก้าวสูงขึ้นเป็นลำดับไป

 การนั่งสมาธิเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดความเครียด การไหลเวียนของเลือดลมอาจไม่ดีพอ จึงควรเปลี่ยนอิริยาบถ โดยยึดจังหวะของการหายใจไว้เสมือนของจังหวะแห่งดนตรีมาเป็นการยืนหรือการเดิน เช่น การเดินจงกรมจะต้องทำให้เข้าจังหวะ มีการเดินที่เข้าจังหวะกับการหายใจ เพื่อทำให้เกิดประโยชน์ทั้งทางร่างกายและทางจิตใจพร้อมกันไป การเคลื่อนไหวส่วนขาให้ประสานกับลมหายใจเข้าและออก จะเพิ่มธาตุลมให้แก่ร่างกาย ท่านผู้อ่านคงจะทราบดีว่า การฝึกสมาธิได้สงบระงับนั้นลมหายใจจะแผ่วเบามาก ร่างกายจะได้รับออกซิเจนในปริมาณที่น้อยกว่าปกติ จนบางครั้งออกซิเจนที่ไปเลี้ยงสมองไม่พอเพียง การเดินจงกรม จึงเป็นโอกาสที่ร่างกายจะได้รับออกซิเจน

ทดแทนเพิ่มมากขึ้น เท่ากับเป็นการปฏิบัติธรรมตามแนวทางสายกลาง มีการพิจารณาทั้งความเหมาะสมของกล้ามเนื้อในร่างกายและส่วนสมองพร้อมกันไป

สิ่งที่น่าสนใจ คือ สมองของเรา ซึ่งทำหน้าที่สลับซับซ้อนคล้ายเครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ซึ่งมีธรรมชาติเหมือนกล้ามเนื้อในร่างกายทั่วไป แต่ว่าเป็นชิ้นส่วนที่มีความละเอียดประณีตกว่าส่วนอื่น ๆ เป็นอันมาก เพื่อลองพิจารณาเทียบเคียงส่วนสมองเป็นเครื่องอิเล็กทรอนิกส์ก่อนใช้งานจะต้องมีการส่งกระแสไฟฟ้าแรงต่ำเข้าไปอุ่นเครื่องเสียก่อนโดยเฉพาะส่วนที่บอบบางที่เรียกว่าแผงเชื่อมต่อ หรือแผ่น ชิป โดยกระแสอิเล็กทรอนิกส์ที่เข้าไปสู่แผงสวิตช์จะต้องควบคุมในด้านปริมาณ และความถี่ให้เหมาะสมสามารถรับรองได้ในครั้งแรกจึงจะเกิดผลดี เครื่องจะเริ่มงานได้อย่างเหมาะสม หากเพิ่มปริมาณไฟฟ้าสูงไป อาจเป็นการทำความเสียหายต่อชิ้นส่วนอิเล็กทรอนิกส์ก็เป็นได้

เพื่อความเข้าใจที่ชัดเจน การฝึกอบรมเพื่อให้ความพร้อมที่จะเป็นผู้นำทางจิตใจ โดยปกติจะมีการฝึกอบรมแบ่งออกเป็น ๔ ลักษณะ เพื่อผลของความพร้อมสมบูรณ์แบบที่จะก้าวต่อไปเป็น ครู-อาจารย์สืบต่อวิชาในด้านการพัฒนาวิญญาน มีดังนี้

๑. การอบรมทำร่างกาย (Physical exercise)
๒. การอบรมด้านมโนภาพ (Astral exercise)
๓. การอบรมด้านปัญญา (Mental exercise) หรือเรื่องของปรัชญา
๔. การอบรมวิญญานให้บริสุทธิ์ (Spiritual exercise)

ทั้งสี่ลักษณะของการฝึกอบรมนี้ความจริงได้มีการสอดแทรกอยู่ใน

หลักสูตรตั้งแต่ขั้นต้น เมื่อได้รับการบวชเป็นสามเณร ก่อนที่จะผ่านขั้นตอน
ในระยะเวลาเจ็ดปีแรกที่จะได้รับการคัดเลือกให้ผ่านการสอบเอ็นทรานซ์
เพื่อบวชเป็นพระสงฆ์ซึ่งก็ต้องใช้เวลาอีกเจ็ดปีในระดับนี้ แต่ในขั้นของผู้ที่เป็น
พระแล้ว การที่จะก้าวขึ้นสู่ความสำเร็จเรียกตัวเองว่าเป็นพระลามะได้
นั้น จะต้องผ่านการฝึกอบรมหลักสูตรเข้มข้นของขั้นตอนทั้งสี่ลักษณะดังกล่าว
มาแล้ว เพื่อให้มีขีดความสามารถครบถ้วนที่จะเป็นผู้นำแก่ชุมชนทางด้านจิต
ใจ ให้ความช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ โดยเฉพาะปัญหาทางด้าน
โลกวิญญานเช่นการสวดส่งวิญญานให้แก่ผู้ป่วยใกล้ตาย เป็นต้น

หากจะดูตัวเราแบบพิจารณาทางความรู้สึกแล้วจะพบว่า มนุษย์ถูกแบ่ง
คุณลักษณะออกเป็นสี่ลักษณะตามหัวข้อข้างต้น การจะพัฒนาจิตวิญญานให้
เข้าสู่ขีดแห่งความสมบูรณ์ครบถ้วนจึงจำเป็นต้องศึกษาแยกออกเป็นเรื่อง ๆ ไป

ทางร่างกาย

หมายถึง กระแสของพลังงานที่จับต้องได้ มองเห็นได้ คงไม่ต้องบรรยาย
มากนักเพราะเป็นเรื่องที่เราทุกคนเข้าใจกันดี

ทางมโนภาพ

คือ ความคิดเห็นเป็นรูปต่าง ๆ มโนภาพที่มนุษย์สร้างขึ้นเป็นพื้นฐาน
ของวิฆาณธรรมายาต่าง ๆ การใช้อำนาจจิตทำให้เกิดสิ่งที่ไม่น่าจะเป็นไปได้
เช่น ผลของการใช้อำนาจทางกลีณ เป็นต้น

ทางปรีชาญาณ

เป็นโลกของปัญญาที่เกิดขึ้นจากการทำงานอย่างหนัก เช่น การฝึกสมาธิ

จนแน่วแน่แล้วเกิดภูมิปัญญาพิเศษหรือการเกิดแรงดลใจให้ทำงานเฉพาะตัว แล้วเกิดความสำเร็จขั้นเป็นต้น เรื่องนี้รวมงานทั้งทางโลกียะ และทางโลกุตตระ แล้วแต่เจตนา

ทางวิญญาณ

เป็นเรื่องของหลักการที่ถูกต้องที่เป็นแบบอย่างได้ มีการกระทำด้วยศรัทธา ทั้งนี้มิได้หมายถึงเป้าในทางโลกุตตระที่ปรารถนาจะเข้าสู่พระนิพพาน เท่านั้น อาจหมายถึงวิญญาณทางโลกียะของศิลปิน จิตรกร นักประดิษฐ์ ที่มีใจมุ่งมั่นเกิดความเชื่อที่จะสร้างสรรค์งานประดิษฐ์คิดค้นที่ตนเองมีความถนัดก็ได้

การฝึกอบรมทั้งสี่ลักษณะนี้มีแนวทางปฏิบัติขั้นตอนไว้อย่างชัดเจน โดยปกติจะต้องมีอาจารย์เป็นที่เลี้ยง โดยจะต้องฝึกตามแบบฝึกหัดตามช่วงเวลาที่กำหนดไว้เป็นตารางสอนประจำสัปดาห์มีการวัดผลความสำเร็จทุกระยะสี่เดือน ซึ่งทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับความสามารถอันเป็นพรสวรรค์ติดตัวมาแต่ละบุคคลที่จะได้รับความก้าวหน้าเร็วบ้างช้าบ้างตามการเอื้ออำนวยของพื้นฐานที่ได้รับการฝึกอบรมในขั้นต้น

ความก้าวหน้าของผู้ฝึกจะต้องประกอบด้วยพื้นฐานสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี ทำการฝึกอบรมสม่ำเสมอตามตารางกำหนดได้อย่างครบถ้วน สิ่งที่จะเปลี่ยนแปลงแล้วเห็นได้ชัดคือร่างกายจะแข็งแรงดีแม้จะกินอาหารและนอนน้อยกว่าบุคคลทั่วไป ใบหน้าจะสดใส ทำนองที่เรียกว่า โหงวเฮ้งดีอะไรทำนองนั้น เนื่องจากร่างกายได้รับพลังปราณจากธรรมชาติอย่างถูกต้องพร้อมกับพลังจิตมีการฝึกอบรมให้มีกำลังเพิ่มขึ้นทุก ๆ วัน หากสำเร็จจริงในขั้น

ที่ยอมรับกันว่าเป็นพระลามะแล้วนั้น อธิทิพลในตัวจะเกิดขึ้น เนื่องจากความสมบูรณ์ของการฝึกอบรมตามที่กล่าวมาแล้ว ถึงขีดที่สมบูรณ์เต็มที่เมื่อเข้าไปอยู่ในสถานที่แห่งใดจะเกิด กระแสคลื่นจิต (ETHERIC) แผ่ออกรอบตัว ดึงดูดความสนใจแก่ผู้อยู่ใกล้เคียง เมื่อเข้าสู่ห้องปาฐกถาจะมีคลื่นจิตดังกล่าวครอบคลุมเชิงสะกดให้ผู้เข้าฟังจำนวนมากเกิดความนิยมชมชื่นในการบรรยายธรรม ทำให้เกิดผลดีต่อการเป็นผู้นำทางศาสนาได้อย่างมาก

มีคำถามที่ยังไม่ได้ตอบให้ชัดเจนว่า หากทำการฝึกอบรมตามขั้นตอนทั้งสี่ลักษณะนี้แล้วจะเกิดผลดีอย่างไรบ้าง สำหรับทางนามธรรมนั้นพอจะเป็นที่เข้าใจได้ว่า เมื่อผ่านขั้นตอนการอบรมจนสำเร็จแล้วจะเกิดอิทธิพลจงใจต่อผู้แวดล้อม ดังตัวอย่างผู้นำทางศาสนาต่าง ๆ ที่แสดงผลให้เห็นได้อย่างชัดเจน คำถามสำหรับบุคคลทั่วไป ซึ่งยังต้องเวียนว่ายอยู่ในโลกของวัตถุจะเกิดผลดีอย่างไรบ้าง ทั้งนี้สิ่งที่ได้นั้นควรเป็นผลที่ได้มาถูกต้องตามทำนองคลองธรรม เว้นจากการเบียดเบียนผลประโยชน์ของผู้อื่น เช่น การใช้อำนาจจิตสะกดให้ผู้อื่นยอมทำตามเป็นเรื่องที่ควรละเว้น

การอบรมทั้งสี่ประการที่กล่าวมาแล้วนั้น มุ่งเน้นต่อการพัฒนาร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป โดยที่ศูนย์พลังงานแห่งความศักดิ์สิทธิ์อยู่ในตัวของเราเองอันเป็นคุณสมบัติเฉพาะในตัวที่สามารถพัฒนาได้ การฝึกอบรมเป็นการกระตุ้นให้มีการสะสมพลังงานในร่างกาย เพิ่มพูนขึ้นทับทวีตามระยะเวลาของการบำเพ็ญเพียร ศูนย์กลางสมองมีสายใยเชื่อมโยงกับกายอาตมมัน อันเป็นศูนย์รับข้อมูลแห่งชีวิต ทุกครั้งที่มีการปฏิบัติธรรมจะเป็นการเปิดสวิตช์สายใยเข้ากับแหล่งพลังงานกลาง ทำให้มีการสะสมอำนาจในตัวเพิ่มขึ้น ทำนองเดียวกับการอัดไฟเข้าสู่หม้อแบตเตอรี่ ยิ่งให้

เวลามากพลังงานก็จะสะสมมากขึ้น จุดสำคัญอยู่ที่การอบรมทางวิญญาณ ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติข้อสุดท้ายที่มีความละเอียดอ่อนมากที่สุด หากสามารถปล่อยวางความยึดมั่นปล่อยใจให้จิตใจมีอิสระมากเท่าไร การเพิ่มพูนบารมีจะมากขึ้นแบบทวีคูณ หากสามารถฝึกอบรมได้ตามตารางกำหนดโดยไม่ขาดตอนเลย ในระยะเจ็ดปีสุดท้ายของหลักสูตร จะทำให้เกิดกำลังภายใน สะสมมากในปริมาณที่พอเพียง ที่จะอุทิศตัวมาเป็นผู้นำทางวิญญาณได้เป็นอย่างดี

กำลังที่กล่าวนี้ ส่วนหนึ่งจะเป็นบ่อเกิดพลังชีวิตที่ใช้งานได้ทันที ทำให้เจ้าตัวเกิดความขยันกระตือรือร้นที่จะทำงาน มีความเจ็บแหม่ทางความคิด อีกส่วนหนึ่งจะแยกตัวสะสมไว้เป็นบารมีสนับสนุนชีวิต เมื่อเป็นเช่นนี้ บุคลิกของเขาจะเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ขีดความสามารถจะสูงขึ้น ตัวอย่างเช่น อาชีพจิตรกรจะพบว่าผลงานเขียนภาพของเขา จะแสดงคุณค่าทางจิตรกรรมดีเด่นขึ้นกว่าเดิม ทำนองเดียวกันกับ นักวิทยาศาสตร์ ด้วยความเจ็บแหม่ทางความคิดที่เกิดจากการมีใหม่จะทำให้ขีดความสามารถการปฏิบัติงานสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ดังนั้น ค่าตัวของบุคคลทั้งสองที่ยกตัวอย่างมาแล้วมีสูงขึ้นอย่างเห็นได้ เข้าทำนองการผ่านกระบวนการเพิ่มไอคิวทางสมอง ค่าตัวของเขาก็ควรเพิ่มขึ้นด้วย เมื่อค่าตัวเพิ่มรายได้ก็เพิ่ม ความสำเร็จทางรูปธรรมจึงปรากฏชัด

ประโยชน์ของการฝึกอบรม จึงได้ทั้งในทางโลกและทางธรรม ในขณะที่ยังไม่พร้อมที่จะออกบวชเพื่อกระทำพระนิพพานให้แจ้ง ก็ยังสามารถฝึกอบรมเพื่อสร้างพื้นฐานบารมีเพื่อใช้ประโยชน์ในงานอาชีพที่กำลังปฏิบัติอยู่ เมื่ออายุขัยพ้นเวลาของการประกอบอาชีพ จะสามารถเข้าสู่การปฏิบัติ

สมาธิแบบทิเบต

ธรรมได้อย่างมีพื้นฐานที่มั่นคง ซึ่งเป็นต่อผู้อื่นอยู่เป็นอันมาก



กฎแห่งกรรม

เมื่อพูดถึงเรื่อง กฎแห่งกรรม จะเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าเป็นเรื่องวิทยาศาสตร์เป็นกฎของเหตุและผลที่สามารถพิสูจน์ให้เห็นได้ตามเวลาอันควร โดยธรรมชาติทั่วไปแล้ว มีกฎเกณฑ์ซึ่งให้ความยุติธรรมแก่ทุกคน การลงมือกระทำอะไรลงไปอย่างใดอย่างหนึ่งจะมีผลตอบแทนที่พอจะคาดการณ์ได้เป็นเรื่อง ๆ ไป ไม่ว่าจะเรื่องที่ทำลงไปนั้นจะเป็นเรื่องทางฝ่ายดีหรือฝ่ายชั่วก็ตามที

การดำเนินชีวิตจึงเป็นการสร้างวิญญู ของเหตุและผลอย่างไม่รู้จบ หากชีวิตบุคคลที่ประกอบกรรมดี จะเป็นเรื่องที่ค่าประกันไว้ล่วงหน้าได้เลย

ว่าผลที่จะเกิดขึ้นในวันข้างหน้าจะมีแต่ผลที่ดีซึ่งจะแตกต่างจากการทำชั่ว ผลที่เกิดขึ้นก็จะเป็นไปในทางตรงกันข้าม อิทธิพลที่มีส่วนสร้างชะตาชีวิต ในอนาคตจึงขึ้นอยู่กับกำลังของความคิด หักล้างกับกำลังทางฝ่ายชั่ว ดังนั้น การตัดสินใจในการลงมือทำการอะไรก็ตามในวันนี้จะให้ผลที่ต่อเนื่อง ผูกพันไปถึงวันข้างหน้า

บุคคลเป็นอันมากพบกับชีวิตที่แร้นแค้น อับจนไม่สะดวกสบาย เกิดจากผลของการกระทำที่ทำได้สะสมไว้ในอดีตเป็นเวลานานจนเกิดเป็นวาสนาเฉพาะตัวดังที่เป็นอยู่ โดยเฉพาะผลกรรมจากชาติปางก่อนจะเป็นเครื่องกำหนดบุคลิกรวมของบุคคลให้เห็นเด่นชัดแตกต่างกันไปตามประเภทของวิบาก จะเห็นได้ว่าพี่น้องที่คลานตามมายังมีลักษณะเฉพาะตัว และอุปนิสัยที่แตกต่างกัน บุคลิกเฉพาะตัวนี้เองจะกลายเป็นเครื่องกำหนด โชคชะตาให้แก่เจ้าชะตา

บุคลิกประจำตัวเกิดจากวาสนาตั้งแต่เกิด อันเป็นผลรวมของวิบากของการดำเนินชีวิตในหลายชาติในอดีตรวมกัน การทำอะไรซ้ำกันเป็นเวลานานเช่นเป็นคนใจร้อน จะแสดงลักษณะร้อนแรงในบุคลิกที่สามารถมองเห็นได้ไม่ยากนัก ความใจร้อนจึงกลายเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการเรียนหนังสือหรือการทำงาน ผลงานจะตกหล่นไม่ครบถ้วน อาจเกิดอุปสรรคขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงานอย่างไม่น่าจะมีขึ้น สิ่งเหล่านี้จะมีผลต่อการเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติวิชาชีพซึ่งต้องอยู่ร่วมกับคนหมู่มาก

หากมีบุคลิกตรงข้ามกับที่กล่าวมาข้างต้นคือเป็นคนใจเย็นซึ่งจะมีความอดทนต่อสิ่งกระทบได้มากพร้อมไปด้วยก็จะอยู่ในฐานะที่ได้เปรียบ

ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เรียกได้ว่า ไม่มีปัญหาที่จะมีผลกระทบให้เกิดการสะดุดในการปฏิบัติงาน การประกอบอาชีพก็จะเจริญรุ่งเรืองเพราะสามารถเข้ากันได้กับเพื่อนร่วมงานเป็นอย่างดี แม้ว่าจะเกิดปัญหาอุปสรรคอย่างไรก็ตาม คนใจเย็นย่อมได้เปรียบเสมอ เพราะคนใจเย็นมีเวลาคิดพิจารณาข้อปัญหาได้มากกว่า การแสดงออกก็จะมีความสุขุมนุ่มนวลเป็นที่ยอมรับได้ง่ายกว่า

ประเด็นอีกประการหนึ่งของกฎแห่งกรรม ก็คือที่เกิดของเจ้าชะตา ซึ่งค่อนข้างจะเป็นเงื่อนไขสำคัญเพราะในส่วนรวมของคนจำนวนมากการจะเลือกที่เกิดในตระกูลที่ดีก็เป็นสิ่งที่ทำได้ยากเพราะผู้มีฐานะดีจะมีจำนวนตัวเลือกที่น้อยมากเมื่อเปรียบเทียบกับประชาชนทั่วไป การได้เกิดในสิ่งแวดล้อมที่ดีเป็นที่รักของวงศาคณาญาติที่อบอุ่นเป็นข้อได้เปรียบอย่างมากอันเป็นแรงสนับสนุนในการดำเนินชีวิตในเบื้องต้นได้อย่างดียิ่ง ความได้เปรียบนี้ทำให้เป็นต่อคนจำนวนมากไปแล้วหลาย ๆ ส่วน

ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะคำตอบของกฎของเหตุและผล ที่ได้มีสืบเนื่องกันระหว่างชาติภพ ผลของการยอมตามใจผู้อื่น ยินดีในทางบริจาค ซึ่งมีได้หมายถึงวัตถุประสงค์เท่านั้น แต่หมายรวมถึงการมีน้ำใจต่อผู้อื่น สงเคราะห์เขาทั้งหลายด้วยอภัยทาน สิ่งเหล่านี้ได้มีการกระทำมาเป็นเวลานานจึงรวมกันให้ผลเกิดเป็นสนามพลังความดีบังคับให้ได้มาเกิดในสิ่งแวดล้อมที่ดี ซึ่งตรงกันข้ามกับบุคคลที่ชอบตามใจตนเองเพราะมีทิฏฐิมานะยึดมั่นถือมั่นด้วยเหตุและผลที่ว่าเมื่อไม่มีใครมาเอาใจเรา เราก็ควรเอาใจตัวเองตามแรงปรารถนาทั่วไป เช่นมีความชอบมีความประสงค์สิ่งใด ก็จะไปเอาให้ได้ไม่ว่าสิ่งของเหล่านั้นจะมีเจ้าของเดิมอยู่แล้วหรือไม่

ก็ตาม ผลของการกระทำทำนองที่เรียกว่า “คิดเข้าหาตัวเอง” ไม่คิดถึงจิตใจของผู้อื่นจึงเกิดการเบียดเบียนผู้อื่นโดยที่ตนเองไม่รู้ตัว จะสามารถเปรียบเทียบคุณลักษณะของบุคคลทั้งสองจำพวกดังได้กล่าวมาแล้วว่า พวกแรกสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ตรงข้ามกับพวกหลังที่ควบคุมตัวเองไม่ได้ ผลที่ได้รับจึงแตกต่างกัน พวกเราได้บารมีสูงเพราะมีการยอมรับตามผู้อื่นซึ่งเป็นการเสียสละความอยากมีอยากเป็นผลของความดี จึงแสดงผลให้ได้รับที่เกิดที่ดีกว่า

ทุกรูปทุกนามต้องมีวิถีชีวิตตกอยู่ใต้กฎเกณฑ์ที่ได้กล่าวมาแล้ว หากสามารถควบคุมอารมณ์ได้จะเกิดผลดีหลายประการในเวลาต่อมา หากไม่สามารถควบคุมตนเองได้สิ่งที่เราไม่ต้องการมักจะเกิดขึ้น ความตกต่ำแห่งภพชาติก็จะปรากฏให้เห็นในชีวิตนี้ทีเดียว คนที่สามารถประสบความสำเร็จสูงในสาขาวิชาชีพใด ๆ ก็ตามจะมีจำนวนน้อยเพราะท่านเหล่านั้นเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพประจำตัวดีเด่นหลายประการ สามารถควบคุมอารมณ์ได้เป็นอย่างดีมีจิตใจที่หนักแน่นมั่นคง

นอกเหนือจากกฎเกณฑ์ดังที่ได้กล่าวมาแล้วยังมีข้อยกเว้นสำหรับบุคคลกลุ่มน้อยที่ได้ตั้งเจตนาในการอธิษฐานจิตเป็นนักบุญ รวมถึงนักบุญในศาสนาอื่น ๆ นอกศาสนาพุทธก็มี ตัวอย่างปรากฏให้เห็นหลายท่าน ดำเนินชีวิตแบบอย่างพระโพธิสัตว์ ความปรารถนาในชีวิตคือการทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นแต่ถ้ายาวเดี่ยวสภาพความยึดมั่นในตัวตนไม่มีเหลือ หากจะยังมีความยึดมั่นอยู่บ้างก็คงมีเหลือน้อยเต็มที บุคคลเหล่านี้จะถูกจัดให้อยู่นอกวิญญูะแห่งชีวิตเยี่ยงสามัญชนทั้งหลาย เนื่องจากว่าท่านเหล่านี้ไม่ยินดีในลาภสักการะ ยศศักดิ์และความสุขเสียแล้ว งานของ

ท่านคือการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมแต่เพียงอย่างเดียว กระแสความคิด เป็นกระแสประเภทสวนทางกับคนเห็นแก่ตัวทั้งหลาย ความคิดของพระ- โภธิสัตว์เป็นความคิดที่มีสนามพลังพุ่งออกจากตัวไปอยู่ที่คนอื่น เนื่อง ด้วยจิตปรารถนาให้เขาเหล่านั้นได้เสวยสุขตามอัธยาของแต่ละบุคคล กฎแห่งกรรมจึงเกิดผลเพียงทางเดียว คือเป็นผลดีจากการยกย่องสรรเสริญ จากหมู่สัตว์ทั้งหลายระดับวิญญานของท่านยกขึ้นสูงกว่าระดับปุถุชนทั่วไป เพราะเป็นภาวะที่ไม่ผูกพันต่อเงื่อนไขต่าง ๆ เช่นคนทั้งหลาย จึงเป็นการ ปล่อยาวจากตัวตนที่เห็นได้อย่างชัดเจน แต่การหลุดพ้นจากวิญญะแห่ง กระแสกรรมคงเป็นไปได้เพียงระยะชั่วคราว เพราะอย่างไรก็ดี องค์พระ- โภธิสัตว์ยังมีจิตผูกพันอยู่กับความดีของท่านจึงยังไม่หลุดพ้นไปเสียทีเดียว

มาถึงจุดนี้แล้ว ให้ระมัดระวังเรื่องของความคิดของเราเองให้ดีที่สุด เพราะทุกครั้งที่ตัวเราคิดอะไรก็ตาม จะเกิดสนามพลังความคิดแผ่ขยาย ออกไป สร้างเป็นรูปทรงในมิติแห่งวิญญาน ซึ่งความคิดทั่วไปจะไม่เกิด ขึ้นอย่างลอย ๆ แต่จะเป็นความคิดที่แฝงไว้ด้วยเจตนา เมื่อมีเจตนาจะ เกิดแรงผลักดันให้เกิดวงจรของกรรมขึ้นมา หากเป็นความคิดที่ดีก็เป็น การสร้างวงจรที่ดีหากเป็นความคิดไม่ดีจะเป็นการสร้างวงจรในทางตรงข้าม ครูอาจารย์จึงได้สอนให้ระมัดระวังเรื่องความคิด ให้คิดถึงแต่เรื่องดีงาม ให้มีใจที่บริสุทธิ์ สะอาด ตัวของผู้คิดจะได้รับผลก่อนคนอื่นก็กล่าวคือเมื่อ ท่านคิดในสิ่งที่ดีคำพูดของท่านก็จะดีก็ริยาท่าทางก็จะพลอยดีตามไปด้วย สนามพลังจิตที่จะเกิดซับซ้อนกันในแต่ละวันจากความคิดของท่านแม้จะมี มากและสลับซับซ้อนแต่ให้อยู่ในกรอบของศีลธรรม ความคิดที่ดีก็เป็น หนทางหนึ่งในหลาย ๆ ทางที่จะเปลี่ยนชะตาชีวิตให้ท่านดีขึ้นได้ในอนาคต

สามารถเปรียบเทียบความคิดและการกระทำของท่านให้เห็นชัดเจนก็ได้คือ ในแต่ละวันหากเราภูหนี้ยืมสินเอาไว้ ในระยะเวลาหนึ่งจะต้องส่งดอกเบี้ยของหนี้สินเหล่านั้นส่วนเงินต้นนั้น อาจสามารถประวิงเวลาไว้ได้นานสักหน่อย แต่อย่างไรก็ดีเมื่อถึงกำหนดเวลา ก็จะต้องส่งให้คืนเจ้าของเก่าไปวันยังค่ำ หากเข้าใจตามนี้แล้ว การสร้างความคิดให้คนอื่นไม่ว่าจะเป็นความดีมากน้อยเพียงไร เจ้าหนี้ก็จะได้รับคืนทั้งดอกเบี้ยและเงินต้นตามกำหนดเวลาเช่นเดียวกัน ทั้งนี้ลองมาคิดอีกแบบหนึ่งในกรณีที่ลูกหนี้เดิมที่เขารับความดีไปก่อนแล้วเขามีโอกาสพัฒนาฐานะให้ร่ำรวยขึ้นกว่าเดิมเป็นอันมาก นอกจากเขาจะใช้หนี้เดิมให้เราแล้ว เขาอาจแถมโบนัสก่อนโตให้เราเพิ่มเป็นส่วนพิเศษอีกด้วย

ท่านผู้อ่านอาจอยากทราบว่ามีชีวิตจะต้องดำเนินไปตามกฎแห่งกรรมบังคับเฉพาะตัว อย่างนี้แล้ว จะมีหนทางอย่างไรบ้างไหมที่จะเปลี่ยนแปลงชะตาชีวิตให้ดีขึ้นอุดมสมบูรณ์ขึ้นกว่าเดิม จากชีวิตที่ขัดสน จากชีวิตที่ล้มเหลวไปสู่ชีวิตที่ประสบความสำเร็จความสะดวกราบรื่นจะได้มีได้เป็นอย่างคนอื่นบ้าง หนทางเหล่านี้มิได้ปิดเสียทีเดียว ยังมีความหวังอยู่บ้าง แม้ว่าเราจะไม่มีการแก้ไขที่เกิดมาแต่แรกก็ตาม เพราะเป็นเรื่องที่ผ่านมาแล้ว

หากจะมองดูตัวบุคคลเฉพาะตัวก่อนว่า ทำไม่ถึงมีอุปนิสัยอย่างนั้น โดยจะต้องเริ่มที่ตัวเอง มีการศึกษาและยอมรับบุคลิกพื้นฐานของตัวเองก่อนอื่นเป็นต้นว่าท่านเป็นคนขี้เกียจชอบชีวิตสบาย ๆ เรื่อย ๆ เฉื่อย ๆ มาตั้งแต่เกิด ควรจะได้มีการวิเคราะห์บุคลิกของตัวเองให้ชัดเจน แม้ว่าจะมีปัญหายอยู่บ้างเพราะคนส่วนมากจะมองไม่เห็นตัวเอง ซึ่งในปัจจุบันมีผู้เปิด

การอบรมเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพเป็นจำนวนมากเพื่อปรับปรุงส่วนน้อยให้เด่นขึ้นมา เพราะเป็นที่ยอมรับแล้วว่าหากสามารถเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของตนเองได้จริงแล้วละก็ ชะตาชีวิตในอนาคตจะค่อย ๆ เปลี่ยนตามไปด้วย ลองพิจารณาประเด็นของนิสัยที่มีติดมากับตัวว่าเป็นคนใจร้อน ทำอะไรก็ต้องรีบร้อนไปหมด จะขาดความรอบคอบถี่ถ้วนผลงานก็จะไม่สมบูรณ์ครบถ้วนเมื่อเป็นเช่นนี้ไม่ว่าจะเรียนหนังสือหรือการทำงานจะสู้คนที่ใจเย็นมีความละเอียดถี่ถ้วนไม่ได้เรียกได้ว่าบุคลิกแพ้กันมาแต่เกิด หากทำงานแข่งขันกันเป็นเวลานานผลงานก็จะแสดงความสำเร็จทั้งห่างกันออกไปเป็นลำดับ

ตามตำราโหราศาสตร์ กล่าวไว้ว่าอุปนิสัยและบุคลิกของเจ้าชะตาเกิดจากอิทธิพลของราศีที่เกิด ซึ่งทำให้เจ้าชะตาอยู่ภายใต้อิทธิพลของกลุ่มดวงดาวที่บับบังคับให้เป็นไปตามดวงชะตาตลอดชีวิต เนื่องจากดวงดาวบังคับบุคลิกและบุคลิกเฉพาะตัวก็มีส่วนไปบังคับชะตาชีวิตอีกต่อหนึ่ง จึงเห็นได้ว่าตัวบุคลิกของเจ้าชะตาเองซึ่งเป็นผู้กำโชคเคราะห์ เมื่อเป็นเช่นนี้หากบุคคลยังรักษาบุคลิกเดิมไปโดยตลอดก็จะดูเหมือนว่าดวงดาวได้กำหนดชะตาชีวิตของเขาไว้แล้ว หากยอมรับในเรื่องนี้ แล้วพยายามแก้ไขข้อบกพร่องในตัวเองให้ดีขึ้นได้ก็เท่ากับว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงดวงชะตาด้วยตัวของตัวเองเลยก็เดียว

โอกาสของชีวิตจึงขึ้นอยู่กับตัวของเราเองซึ่งบางท่านอาจเรียกว่ากรรม ปัจจุบันคือการดำเนินชีวิตในแต่ละวันนี้เอง หากท่านเพิ่มคุณสมบัติของเขาวุฒิปัญญาในการตัดสินใจ โอกาสที่ชีวิตจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีจะมีมากยิ่งขึ้น เท่าที่สังเกตดูแล้วชะตาชีวิตขึ้นอยู่กับตนเองเสีย ๙๐

เปอร์เซ็นต์ที่เหลือไว้อีก ๑๐ เปอร์เซ็นต์เกิดจากเหตุปัจจัยอื่นของสิ่งแวดล้อม อันอาจทำให้ผลที่ได้วางเป้าหมายไว้ขาดความสมบูรณ์ไปบ้างเป็นบางส่วน การฝึกอบรมที่ได้กล่าวไว้แล้วในบทที่แล้ว จะมีส่วนช่วยได้มาก โดยจะต้องมีการฝึกสมาธิจิตเป็นพื้นฐานอันสำคัญที่สุด เพราะจะช่วยให้มีการควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีความสงบเย็น มีความละเอียดถี่ถ้วนและความอดทนจะมีเพิ่มขึ้นตามมาเอง

การเปลี่ยนแปลงความคิดเห็นที่มีต่อชีวิตก็เป็นส่วนเสริมอีกทางหนึ่ง เพื่อประโยชน์ที่จะเพิ่มคุณสมบัติทางด้านมนุษยสัมพันธ์ให้ดีขึ้น การยอมรับชีวิตตามสภาพที่กำลังเป็นอยู่ มีความเชื่อที่มั่นคงว่าพรุ่งนี้ต้องดีขึ้นกว่าวันนี้อย่างแน่นอน แต่จะต้องเป็นการเปลี่ยนแปลงแบบค่อยเป็นค่อยไป ต้องใช้เวลาตามสมควร การฝึกอบรมทางร่างกายทางมโนภาพ ทางปรัชญาญาณ และทางวิญญาณจะเป็นคำตอบที่ดีในการเปลี่ยนแปลงชะตาชีวิตของเราเองทั้งระบบ ไม่ว่าจะดำเนินชีวิตในอาชีพอะไรอาจพัฒนาตนเองจากศิลปินต้อกต้อยขึ้นไปเป็นศิลปินใหญ่ได้ในอนาคต หรือนักวิทยาศาสตร์ในระดับลูกมือขึ้นไปสู่นักวิทยาศาสตร์ระดับแนวหน้า และสิ่งสำคัญที่สุดก็คือไม่ว่าท่านจะประกอบอาชีพอะไรก็ตามหากท่านยอมปรับปรุงบุคลิก มีการฝึกอบรมตนเองอยู่เสมอแล้ว ข้อได้เปรียบที่ซ่อนเร้นก็คือท่านได้ทำการพัฒนาจิตวิญญาณของท่านไปพร้อมกันอย่างเงียบ ๆ ^๕ ความสำเร็จที่จะเห็นได้ในทางโลกและทางธรรมจะปรากฏให้เห็นได้ในชาติปัจจุบันนี้อย่างแน่นอน



การผ่อนคลาย

หากท่านได้ติดตาม นิตยสารสมาธิ มาจนถึงฉบับนี้ คงจะมีความคุ้นเคยกับวิธีการฝึกสมาธิแบบยืดหยุ่นตามสมควร เพราะได้นำเสนอมาแล้ว รวมถึงสามบท ช่วงเวลาการเสนอเรื่องซึ่งเว้นระยะนานเกือบเดือนต่อฉบับ ก็เป็นช่วงจังหวะที่ทำให้มีโอกาสทำการฝึกฝน ให้มีความก้าวหน้า ทางกำลังสมาธิจิต มีการเปลี่ยนแปลงชาติของวิญญาณไปได้มาก หลายท่านจะมีความสามารถใช้พลังจิตสัมผัสตรวจสอบพระเครื่องรางของขลัง ทราบถึงความรุนแรง ความหยาบ ละเอียดของสนามพลังจิตซึ่งผู้สร้างได้อธิษฐานจิตบรรจุเอาไว้ คงจะมีบางท่านที่มีพรสวรรค์พร้อมกับการปฏิบัติที่สม่ำเสมอ สามารถมองเห็นรังสีประจำกายมนุษย์ว่ามีสีสั้น ความกว้าง ความแคบ ไม่เท่าเทียม

กัน ทั้งนี้ปัจจัยสำคัญขึ้นอยู่กับความสงบระงับของดวงจิตเป็นสำคัญ

ปัญหาที่เกิดขึ้น สำหรับบางคนอาจมีขึ้นได้เป็นต้นว่า มีความพยายามมาก เครื่องครัดต่อการฝึกรบมจนเกิดอาการกล้ามเนื้อเกร็ง เกิดอาการเครียดไปทั่วร่างกายทำให้เกิดเป็นอุปสรรคความท้อแท้ต่อการเอาชนะจิตใจของตนเองเพราะร่างกายไม่อำนวยให้ โดยปกติแล้วสมองสั่งงานในรูปของกระแสคลื่นคำสั่งที่มีความคล้ายคลึงกับกระแสไฟฟ้า ขณะที่สมองคิดสั่งการจะเกิดกระแสส่งผ่านออกมายังระบบประสาทที่แทรกอยู่ในกล้ามเนื้อส่วนนั้น เช่นสั่งการให้มือเอื้อมไปจับสิ่งของ จากคลื่นสมองที่แล่นไปตามเส้นประสาทส่วนแขน เกิดเป็นพลังงานที่ส่วนของมือ มือจะเริ่มทำงาน โดยที่งานบางอย่างจะใช้มือเพียงข้างเดียวเป็นเวลานานเช่นการเล่นเทนนิส จะเกิดอาการกล้ามเนื้อเกร็งคลื่นสมองเองก็เกิดอาการล้าอีกด้วย สามารถเปรียบเทียบกับเครื่องจักรกล การใช้กระแสไฟฟ้าในโรงงานหากเพิ่มการใช้งานมากพิวส์จะขาดเป็นการเตือนอันตรายที่จะเกิดขึ้นไว้ชั้นหนึ่งก่อน ทำนองเดียวกับเนื้อเยื่อของร่างกาย กล้ามเนื้อและสมองหากมีการทำงานเกินขีดที่กำหนด โดยที่เจ้าตัวไม่ทราบจะเกิดปัญหาคือทำนองเดียวกันโดยร่างกายไม่มีพิวส์ไว้เตือนภัยเช่นเดียวกับระบบไฟฟ้า บุคคลที่มีความเชื่อในใจว่า คนที่ทำงานหนักที่สุดเท่านั้น ที่จะสามารถฉวยโอกาสทองได้เหนือผู้อื่น ซึ่งก็เป็นความจริงไม่ได้ทั้งหมดทุกเรื่อง คนที่พยายามเอาชนะตัวเองโดยการปฏิบัติธรรมอย่างหนักที่สุดจนมองดูคล้ายกับการยอมตัวเป็นทาสต่อการทำงาน มักจะพบกับอุปสรรคของการอุดตัน ความก้าวหน้าจึงเปรียบเหมือนการขอยเท้าเดินอยู่กับที่ เมื่อเป็นเช่นนี้ ความท้อแท้ใจจะเกิดขึ้น จนบางคนถึงกับเลิกปฏิบัติไปเลยก็มีผู้การเดินทางสายกลางไม่ได้ การแก้ไขที่ถูกต้องควร

มีการเปลี่ยนอิริยาบถ มีการพักผ่อน การเปลี่ยนสถานที่ การเข้าร่วมกิจกรรม
อย่างอื่น เหล่านี้เป็นต้น เพื่อให้ร่างกายและจิตใจได้มีการผ่อนคลายตาม
สมควร แล้วจึงค่อยมาเริ่มปฏิบัติอีกครั้ง ๖

การฝึกอบรมจิต เพื่อประโยชน์สองทางคือ ความบริสุทธิ์ของจิตใจ
และการสร้างฐานกำลังเพื่อใช้อำนาจจิตเป็นเรื่องละเอียดอ่อน การเพ่ง
จิตที่ต้องการแสดงผลอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตามเป็นการรวม ร่างกาย จิตใจ
มุ่งไปสู่จุดเดียว จึงต้องละวางอารมณ์ ซึ่งทั้งทั้งหมด นับว่าเป็นงานที่ต้องการ
กำลังกาย กำลังใจมากอยู่สักหน่อย กระแสคำสั่งจากสมองจะกระจายออก
มาสั่งงาน เฉพาะเนื้อเยื่อส่วนหน้าอันเป็นอวัยวะสำคัญที่ทำงานสร้าง
มโนภาพกระแสคลื่นสมองจะแผ่ออกมาในปริมาณที่เข้มข้น เพื่อกำหนดความ
แน่วแน่ต่อองค์คลื่นเพียงอย่างเดียว จึงเป็นการใช้พลังงานมากพอควรจะ
แตกต่างจากการใช้พลังงาน เพื่อกำหนดสติตามคำภาวนา ซึ่งไม่ต้อง
ใช้งานคลื่นสมองมากเท่าไร หากท่านผู้อ่านที่เคยฝึกทางด้านการศึกษาจิตใจ
ติดไว้กับมโนภาพอะไรก็ตาม เพียงระยะหนึ่ง เมื่อออกจากสมาธิแล้ว
จะรู้สึกว่าร่างกายเหนื่อยอ่อน มีเหงื่อไหลท่วมตัว แสดงว่าได้ใช้แรงงาน
ไปมากตามสมควร การสร้างฐานกำลังจิตจึงต้องใช้ร่างกายผนวกเข้าไปด้วย
จึงอยากให้อึดการปฏิบัติของทางสายกลาง ที่พอเหมาะต่อสภาพร่างกาย
แม้ว่าจะเป็นการฝึกอย่างหนัก ก็ให้เป็นการหนักเป็นระยะ ๆ ไป คือเพ่งจิต
สัก ๑๐ นาที แล้วเปลี่ยนการภาวนาไปเป็นการกำหนดสติ หรือเปลี่ยนอิริยาบถ
เป็นการเดิน จงกรมเหล่านี้เป็นต้นเพื่อป้องกันอาการเครียดที่จะเกิดขึ้น
โดยที่ผู้ปฏิบัติไม่รู้ตัวเอาเลย

๘ การทำงานโดยยึดทางสายกลางหมายถึง การกระทำที่ได้พยายามให้ดี

ที่สุด เท่าที่ขีดความสามารถโอกาสอำนวยให้ ในช่วงเวลาที่กำหนด แต่เนื่องจากบุคคลมีความจำกัดในเรื่องขีดความสามารถ บุคลิก ความเพียร ไม่เท่าเทียมกัน การกระทำในแต่ละกาลเวลา ก็ได้ดำเนินความพยายามไว้มากที่สุดแล้วเมื่อรู้สึกครบกำหนดช่วงเวลา ก็ควรเปลี่ยนอริยาบทไปสู่เรื่องอื่น ตัวอย่างเช่น การทำงานประจำวันสามารถแบ่งเวลาทำงานได้ ประมาณ ๘ ชั่วโมง มีเวลาพักผ่อนอาหาร เวลาพักย่อยรวมสามครั้ง เมื่อครบกำหนดเวลาก็ต้องกลับไปพักผ่อนที่บ้านเพื่อรอการทำงานในวันถัดไปเป็นเพียงช่วงเวลาการทำงานในแต่ละวัน หากมองภาพรวมในหนึ่งสัปดาห์ก็มีการทำงาน ๕ วัน พักผ่อน ๒ วันเป็นจังหวะเช่นนี้ไปตลอด ทั้งนี้เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่าเป็นการแบ่งเวลาทำงานที่เหมาะสมแก่คนส่วนใหญ่ การทำงานล่วงเวลาจะสามารถทำได้ เมื่อมีงานเร่งรัดมาก แต่ควรเป็นช่วงเวลาสั้น ๆ เพราะหากต้องทำงานล่วงเวลาเป็นเวลายาวหลายวัน จะมีผลกระทบทำให้การทำงานในวันถัดไปลดคุณภาพลงทันที สามารถเปรียบเทียบให้ชัดเจนยิ่งขึ้น จากการเปรียบเทียบกับเครื่องกำเนิดไฟฟ้า โดยทั่วไปเครื่องจะมีกำลังผลิตตามที่กำหนดไว้ ในความเร็วรอบที่วิศวกรออกแบบไว้ หากนำเครื่องนี้ไปใช้ตามกำหนดของสเป็ค ก็จะทำให้เครื่องไฟฟ้านั้นใช้งานได้เป็นเวลานาน หากต้องการเพิ่มกระแสไฟฟ้ามากขึ้น โดยการเพิ่มความเร็วรอบของเครื่อง จะทำให้อายุการใช้งานสั้นลงเป็นลำดับ

จึงเป็นที่ยอมรับได้ว่า การดำเนินการอะไรก็ตาม ต้องให้มีการกระทำที่เหมาะสม มีความเพียรให้พอเหมาะแก่งาน ไม่ทำงานหนักจนความเครียดเข้ามาครอบครองโดยไม่รู้ตัว จะสังเกตได้จากคนลากรถแจ็กในสมัยก่อน จะมีจุดปมของเอ็นชดกันเป็นก้อนบริเวณท้องน่อง เนื่องจาก

ต้องลากรถตลอดทั้งวันกล้ำเนื้อขาไม่สามารถรองรับงานหนักขนาดนั้นได้อาชีพลากรถเลยพัฒนาต่อมาในรูปของเครื่องผ่อนแรงมาเป็นการถีบสามล้อซึ่งดีขึ้นกว่าเดิมมาก

การเปลี่ยนอิริยาบถสำหรับการปฏิบัติสมาธิ จึงกำหนดไว้เป็นอิริยาบถสี่ คือการนั่ง ยืน เดิน และการนอน เพราะแต่ละอิริยาบถใช้กล้ามเนื้อคนละส่วน จึงไม่เกิดความจำเจ ใช้กล้ามเนื้อเพียงส่วนเดียว เหมือนคนลากรถแต่ละอิริยาบถจะมีการใช้เส้นประสาทและเนื้อเยื่อคนละส่วน เกิดอาการอ่อนคลายจากทำนั่งมาเป็นทำนอน นับว่าเป็นวิธีการที่ชาญฉลาด สามารถเพิ่มเวลาปฏิบัติได้มากขึ้นกว่าเดิม

การฝึกสมาธิเพื่อสร้างอำนาจจิตเพื่อใช้ประโยชน์ทางทิพย์อำนาจดังได้กล่าวไว้แล้วในบทก่อน จะไม่สามารถเร่งรัดให้บรรลุผลที่รวดเร็วได้ เพราะจิตวิญญาณมีกลไกในการพัฒนาเฉพาะตัว การยกระดับจิตให้มีความละเอียดอ่อนมีคลื่นความถี่ของกระแสจิตที่สูงขึ้นนั้น ต้องมีลำดับขั้นตอนที่ประกอบไปด้วยศรัทธา ความเพียรและความอดทน เป็นงานที่ฝืนกระแสเจตนาของโลกประการหนึ่ง เพราะโดยปกติแล้ว กระแสจิตของคนทั่วไป จะพุ่งชาน กระจัดกระจายไปตามอารมณ์ที่มากกระทบ การฝึกสมาธิกลับสวนทางกับกระแสจิตปุถุชนทั้งหมด กล่าวคือต้องพยายามรวบรวมความคิดที่ได้รับการควบคุมโดยสติมาเป็นจิตดวงเดียวเข้าทำนองพายเรือทวนกระแสน้ำ ต้องใช้กำลังมากกว่า การพายเรือตามกระแสน้ำเป็นอันมาก ลองเปรียบเทียบกับการศึกษาทางโลก ที่จะสร้างเด็กคนหนึ่งให้เป็นนักกฎหมายหรือนายแพทย์จะต้องเสียเวลาเรียนวิชาภาคพื้นฐานของประถมและมัธยมศึกษาจนถึงสิบสองปี และต้องมีขีดความสามารถ

ที่สอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ ต้องเรียนในสาขาวิชาชีพอีกนานถึงสี่ถึงหกปี เพื่อจะได้ผู้ปฏิบัติวิชาชีพตามที่ต้องการ การฝึกดาทิพย์ในธิเบตโดยทั่วไป ของบุคคลที่มีความสามารถปานกลาง จะต้องใช้เวลาอบรมถึงสิบปี แต่ก็มีอยู่บ้างสำหรับบุคคลที่มีพรสวรรค์เป็นพิเศษเช่น สุภาพสตรีชาวแคนาดา ใช้เวลาเพียงเจ็ดเดือน ชาวออสเตรเลียใช้เวลาเพียงปีเศษ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ วาสนาของแต่ละบุคคลที่ได้สะสมมาแต่ชาติก่อน ๆ

จากผลสรุปของการศึกษาในระยะยาวพบว่า คนในภาคตะวันออก (เอเชีย) จะมีความสามารถฝึกอบรมทางทิพย์อำนาจได้รวดเร็วกว่าคน ตะวันตก ทั้งนี้เป็นเพราะว่าปรัชญาของคนตะวันออกค่อนข้างจะยึดติด ในวัตถุน้อยกว่ามาก คนที่ย่อมมีชีวิตสันโดษ ชอบอยู่คนเดียว จะมีโอกาสมากกว่าคนที่ต้องมีการะปัญหาประจำวันมาก ๆ จากการสังเกตดู รังสี ประจำกายมนุษย์ คนตะวันตกจะมีรังสีประจำกายสั้นกว่าตะวันออกและสี ของรังสีไม่ค่อยแจ่มใส หากสามารถพบนักบุญในศาสนาใด ๆ ก็ตาม ซึ่ง ปกติแล้ว ท่านจะมีจิตใจที่ใสสะอาดผ่องใส รังสีประจำกายจะมีความกว้าง มากสีก็สว่างไสวออกทางเหลืองอมขาว รังสีประจำกายจะมีความสัมพันธ์ กับราศีที่มีอยู่บนใบหน้า หากจิตใจสงบ สีของใบหน้าจะผ่องใสซึ่งจะตรงข้าม กับคนมีความทุกข์ ใบหน้าจะหมองคล้ำซีดเขียว จะสามารถสังเกตดูได้ไม่ ยากนัก

เรื่องที่เคยเสนอไปแล้วแต่ยังไม่ครบถ้วนคือ การแผ่เมตตา ซึ่ง อยากรจะเพิ่มเติมไว้ในบทนี้เพราะเป็นเรื่องสำคัญมาก การแผ่เมตตามีผลดี อย่างยิ่งต่อตัวผู้แผ่เองและบุคคลที่ได้รับ เกิดเป็นบุญกุศลทั้งสองทาง โดย เฉพาะกระแสเมตตาจากคนที่ได้ฝึกสมาธิมาพอควรแล้ว เพราะเป็นกระแสจิต

ที่มีกำลัง ให้สังเกตดู ในขณะที่ท่านมีโอกาสเข้าไปใกล้นักบุญ ซึ่งเป็นนักปฏิบัติธรรมองค์สำคัญ จิตใจของเราจะสงบลงได้อย่างรวดเร็ว ทั้งนี้เพราะตัวเราเข้าไปอยู่ในเขตรศมีของกระแสจิต ที่เต็มเปี่ยมไปด้วยกำลังของเมตตา บางท่านอาจมีคำถามด้วยว่า เวลาไปฝึกสมาธิกับท่านอาจารย์ จิตจะสงบดี นั่งอยู่ได้นานเป็นชั่วโมง ร่างกายก็สบายไม่เมื่อยขบแต่พอกลับมาฝึกเองที่บ้าน นั่งเพียง ๑๕ นาทีก็ทำให้เกิดการเมื่อยไปทั้งตัว ทั้งนี้สามารถตอบได้ว่าพลังจิตมีอำนาจ เข้าทำนองเศษเหล็กเข้าไปใกล้สนามของพลังแม่เหล็กแล้วโมเลกุลก็จะรวมตัวได้เอง

เนื่องจาก กระแสเมตตาเป็นกระแสจิตที่เยือกเย็น การได้รับกระแสจิตประเภทนี้ดีกว่าการได้อาบน้ำชำระกายเพราะกระแสจิตย่อมสามารถเกื้อกูลดวงจิตของสัตว์ทั้งหลายที่อยู่ในขอบเขตรศมีได้ เกิดความร่มเย็นไปทั่วบริเวณ การทดลองที่ประเทศแคนาดา ทดลองการแผ่เมตตาให้แก่หนูสองกลุ่มซึ่งมีบาดแผลเหมือนกัน พบว่าการให้ยาที่เหมือนกันนั้น หนูกลุ่มที่ได้รับกระแสเมตตา บาดแผลจะหายได้เร็วกว่าทำนองเดียวกับ การแผ่เมตตาให้แก่ต้นไม้ กลุ่มต้นไม้ที่ได้รับกระแสเมตตาจะเติบโตรวดเร็วกว่าถึงสองเท่าตัว จึงเป็นเรื่องที่โลกตะวันตกให้ความสนใจต่อการศึกษาเรื่องอำนาจจิตเป็นอย่างมาก

เคยมีคำถามที่ว่า การบริจาทานกับผู้ปฏิบัติจิตให้บริสุทธิ์จะได้บุญกุศลมากนั้นก็จริง ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบนั้น นอกจากจะมีพลังจิตที่กล้าแข็งแล้วยังมีจิตใจที่บริสุทธิ์อีกด้วย การแผ่เมตตาของท่านสามารถทำได้กว้างไกลกว่าคนทั่วไปอย่างมาก ดังมีคำกล่าวไว้ว่า ผู้ที่เริ่มฝึกสมาธิจะสามารถแผ่เมตตาได้ในรัศมีประมาณเขตร่มไม้ต้นหนึ่ง เมื่อจิตใจเริ่ม

กล้าแข็งขึ้นมาพอควร กระแสเมตตาอาจครอบคลุมไปได้ทั่วบริเวณบ้าน หรือ หมู่บ้านที่ตนอาศัยอยู่ หากเป็นผู้บรรลุนิพพาน มีพลังจิตที่กล้าแข็งแล้ว จะสามารถแผ่เมตตาครอบคลุมเมืองได้ทั้งหมด เป็นการเปรียบเทียบให้เห็นเพียงมิติของโลกมนุษย์เพียงโลกเดียวหากเทียบความลึก ครอบคลุมโลกธาตุที่เหลื่อม ๆ กันกับโลกนี้อีกรวมแก่มิติซึ่งเป็นโลกวิญญานที่มีความโปร่งแสงด้วยแล้ว ซึ่งตามนุษย์ธรรมดาไม่สามารถมองเห็นได้

การแผ่เมตตาของผู้ที่มีจิตใจบริสุทธิ์อาจแผ่ทะลุมิติของโลกธาตุต่าง ๆ ไปได้อีกมาก ทำให้จำนวนดวงวิญญานที่ได้รับกระแสเมตตามีมากขึ้นอย่างประมาณมิได้ เมื่อดวงวิญญานเหล่านี้ได้กระแสเมตตาจิตจะพร้อมใจกันอนุโมทนาส่วนบุญ ทำให้ผู้แผ่เมตตาได้รับกองบุญตอบแทนเป็นอันมาก แต่เนื่องจากท่านเองไม่ปรารถนาภพชาติใหม่อีกแล้วบุญกองใหญ่ นั้นจึงต้องรออยู่ก่อน เพราะตัวผู้แผ่เมตตาไม่ต้องการบุญประเภทนี้อีกแล้ว คงมุ่งที่จะบำเพ็ญเพียรให้จิตใจบริสุทธิ์ผุดผ่องเพียงอย่างเดียว เมื่อมีใครก็ตาม ได้มาอุปัฏฐาก นำภัตตาหารมาถวายท่าน กองบุญที่รออยู่ก็จะเลื่อนมาให้ อย่างอัตโนมัติ ได้รับบุญก้อนใหญ่ไปทั้งหมด

ในปกติแล้ว การแผ่เมตตาของครูบาอาจารย์จะกระทำเป็นสองลักษณะ กล่าวคือ การแผ่เมตตาโดยทั่วไปให้แก่สัตว์ทั้งหลาย และการแผ่เมตตาแบบจำเพาะเจาะจงบุคคล อีกประการหนึ่งการแผ่เมตตาอย่างหลัง จะแผ่ให้เฉพาะกลุ่มบุคคล ดังต่อไปนี้

๑. ผู้ที่ได้อุปัฏฐากท่านประจำวัน เช่น การถวายอาหาร เครื่องใช้ ฯลฯ จะกำหนดเวลาแผ่เมตตา พร้อมกับอธิษฐานจิตให้พร เพื่อให้ผู้อุปัฏฐาก

เหล่านี้เป็นสุข มักทำให้เวลากลางคืน เมื่อท่านว่างจากภารกิจ

๒. ในขณะที่ท่านขึ้นธรรมาสและแสดงธรรม จะแผ่เมตตาในขณะที่ทำการสั่งสอน เพื่อให้เกิดกระแสรุ่มเย็นครอบคลุมลูกศิษย์ทุกคน เพื่อผลที่จะทำให้ดวงจิตของศิษย์ทั้งหลายสงบระงับลงได้อย่างรวดเร็ว

จะเป็นเรื่องของทางสายกลางก็ดีหรือ การแผ่เมตตาก็ดี ล้วนแล้วเป็นสิ่งสำคัญ ต่อการปฏิบัติทั้งสิ้น เพราะเป็นแนวปฏิบัติที่จะมีผลทำให้การพัฒนาจิตวิญญาณ ก้าวหน้ารวดเร็วขึ้น อย่างเห็นหน้า เห็นหลังในระยะเวลานานนัก

ท่านผู้อ่านจะไม่ลองทำดูบ้างรีครับ เพียงแผ่เมตตาวันละสองครั้ง นอกจากจะทำให้ได้บุญตัวและบุญจากการอนุโมทนาแล้ว จะทำให้จิตใจอ่อนโยน สงบเร็วขึ้น เป็นประโยชน์แก่ตนเองอย่างที่จะประมาณมิได้



การระลึกชาติ

ในบทความก่อน ได้เคยกล่าวถึงเรื่องระบบเก็บความจำ (The akashic Record) ซึ่งไม่เพียงแต่ทำหน้าที่ บันทึกความจำ เรื่องราวที่ผ่านมาในชีวิตนี้เท่านั้น แต่จะเป็นที่เก็บข้อมูล เหตุการณ์ในอดีตชาติไว้ทั้งหมด หากสามารถสร้างแบบติดต่อเชื่อมโยงเข้ากับระบบเก็บความจำนี้ได้ จะทำให้สามารถระลึกชาติในอดีตได้ย้อนกลับไปตามกำลังของเครื่องมือที่จะสามารถย้อนกลับไปได้ไกลเพียงไร

ก่อนอื่น คงจะต้องทำความเข้าใจถึงเรื่อง ธรรมชาติของพลังงานเสียก่อน เนื่องจากระบบเก็บความจำ เป็นข้อมูลที่มีอยู่ในรูปของพลังงาน

ตัวพลังงานเป็นสสารที่คงอยู่ตลอดเวลาไม่มีการแตกทำลาย ตัวอย่างเช่น คลื่นเสียง คลื่นไฟฟ้า เป็นต้น นักวิทยาศาสตร์ได้มีการศึกษาถึงเรื่องพลังงานมากมายพอสมควร จึงสามารถสร้างระบบพลังงานหลายประเภทให้มนุษย์ได้ใช้สอย ดังเช่น พลังงานไฟฟ้า ถ้าเดินทางผ่านเส้นลวดในอุณหภูมิปกติ พลังไฟจะค่อย ๆ ลดกำลังลง และสลายพลังไปในที่สุด ต่อมาได้พบว่า เส้นลวดที่ทำจากทองแดง มีคุณสมบัติยอมให้ไฟฟ้าเดินไปได้โดยกำลังไฟจะคงอยู่เท่าเดิมไม่ว่าจะมีความยาวเท่าใดก็ตาม ทำให้สามารถใช้ลวดทองแดง เป็นสื่อส่งพลังไฟฟ้าไปใช้งานได้ ในทำนองเดียวกัน มีการศึกษาถึงคุณสมบัติพิเศษของมนุษย์ ซึ่งเมื่อผ่านขั้นตอนของการฝึกอบรมตามวิธีการที่ถูกต้อง จะเกิดความสามารถพิเศษที่เรียกว่า “สัมผัสที่หก” สามารถรับรู้ต่อเชื่อมคุณสมบัติพิเศษนี้ เพื่อรับคลื่นความถี่ที่มีความถี่มากกว่าประสาทหู ตา และทางผิวหนังจะสัมผัสได้

เพื่อความเข้าใจที่ชัดเจน คงจะต้องยกตัวอย่างของ คลื่นแสง ที่เรายอมรับกันแล้วว่ามีอยู่จริง นักวิทยาศาสตร์ที่ใช้กล้องขยายดูดาว จะสามารถมองเห็นคลื่นแสง จากจักรวาลที่อยู่ไกลแสนไกล เพราะกล้องดูดาวทำหน้าที่เป็นเครื่องช่วยขยายภาพให้เห็นได้อย่างชัดเจน สามารถวัดความเร็วของคลื่นแสง ซึ่งสะท้อนกลับขึ้นมาในระหว่างจักรวาล ทำให้เกิดศัพท์ที่เรียกว่า “ปีแสง” (light year) หมายถึง การเดินทางของคลื่นแสงจะไม่มีวันหยุด คือจะมีการเดินทางต่อไปเรื่อย ๆ แม้ว่า ดวงดาวซึ่งเป็นต้นกำเนิดของแสงสว่างจะแตกทำลายไปแล้วก็ตาม ตามทฤษฎีนี้จะพอรับได้ว่า ภาพที่เกิดจากคลื่นแสงของมนุษย์ทุกคนยังมีอยู่ในรูปของภาพสะท้อนในบรรยากาศแห่งหนึ่งเพื่อความชัดเจน และในทฤษฎีของคลื่นแสงสามารถอธิบายถึง

ระบบเก็บความจำ จะขอยกตัวอย่างดังต่อไปนี้ ดาวดวงหนึ่งซึ่งอยู่ไกลจากโลกมากสะท้อนแสงมายังโลก โดยคลื่นแสงจะต้องใช้เวลาเดินทางเป็นเวลานานถึงหนึ่งหมื่นปี จึงจะมาถึงโลก หากวันหนึ่ง ดาวดวงนั้นเกิดชนกับดาวดวงอื่นแล้วแตกสลายไป ตัวคลื่นแสงของดาวดวงนั้นก็จะทยอยกันเดินทางมายังโลกเรา ตามความเร็วของคลื่นแสง กว่าที่คลื่นแสงรุ่นสุดท้ายจะเดินทางมาถึงโลก ก็จะต้องกินเวลาเท่าที่กล่าวไว้แต่ตอนต้น

แม้ว่าร่างกายของมนุษย์จะมีมวลสารที่มีน้ำหนัก ต้องมีเครื่องช่วยในการเคลื่อนย้ายจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง เป็นภาระมาก แต่ความคิดของเราเป็นอิสระจากร่างกายมีปฏิริยาตอบโต้ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น ขณะที่ขับรถจะสามารถ เหยียบห้ามล้อรถได้โดยพลัน หลังจากเกิดแรงกระตุ้นจากความคิดที่เดินทางจากสมองไปยังประสาทเท้า ลองสมมติว่า หากเราสามารถเดินทางไปยังดวงดาวที่ได้ยกตัวอย่างไว้แล้ว เพื่อรอดูคลื่นแสงที่สะท้อนออกจากโลกของเรา และโดยเครื่องพิเศษที่จะขยายคลื่นแสงออกมาเป็นภาพ จะสามารถมองเห็นเหตุการณ์ในประวัติศาสตร์ ถอยหลังออกไปได้นับเป็นพันปี

ความจำเป็นต่างๆ ที่มนุษย์มีอยู่ไม่ว่าการเห็นภาพทางสายตาหรือรับฟังเสียงทางหูก็ดี ล้วนแล้วแต่มีขอบเขตที่จำกัดไว้ทั้งสิ้น หากท่านผู้อ่านจะลองย้อนไปอ่านในบทแรก เรื่องของความถี่ของคลื่นจิต และความละเอียดอ่อนของมโนภาพ จะทราบเรื่องเหล่านี้ได้เป็นอย่างดีว่า คลื่นความถี่ที่เราไม่สามารถจะรับรู้ได้ยังมีอีกมาก ที่เกินกว่าขีดความสามารถของมนุษย์ธรรมดา ผู้ที่ฝึกสมาธิจนเกิดความชำนาญ จะได้เปรียบมากในเรื่องนี้ ผลของการฝึกสมาธิจะเป็นการเพิ่มขีดความถี่ของคลื่นสมอง พร้อม

กับการสร้างเสริมประสิทธิภาพของจิตวิญญาณให้มีขีดความสามารถสูง
ไปกว่าคนธรรมดาตัวอย่างเช่น การถอดกายทิพย์ออกไปหาข้อมูลตามจุดที่
ต้องการและจะเดินทางไปยังจุดต่าง ๆ ได้เร็วเท่าใจนึก เนื่องจากกายทิพย์
มีความเบาไร้น้ำหนัก

การถอดกายทิพย์ออกไปดูคลื่นแสง ก็เช่นเดียวกับการฉายสไลด์ แสง
จากเครื่องฉายจะพุ่งออกไป เมื่อนำจอภาพมาวางไว้ในจุดที่ต้องการ หาก
เป็นจุดที่มีระยะทางเหมาะสมจะเกิดภาพขึ้นที่จอ หากลองเลื่อนจอให้ห่าง
ออกไป ภาพก็จะไม่ชัดเจน ดังนั้นจะมีจุดที่เหมาะสมเพียงจุดเดียว มีนักวิชา
ศาสตร์เป็นจำนวนมากที่ยอมรับทฤษฎีนี้ได้พยายามคิด “เครื่องเปลี่ยนเวลา”
(Time Machine) แต่ก็ยังไม่มีผู้ใดสามารถทำได้สำเร็จ คงจะมีเครื่อง
เปลี่ยนเวลาที่เราเคยดูในภาพยนตร์เท่านั้น แต่อย่างไรก็ดีได้ยกเรื่องนี้ขึ้นมา
เพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับการย้อนเวลาเพื่อศึกษาข้อมูลในอดีตนั่นเอง

ระบบเก็บความจำ สะสมเรื่องในอดีตไว้ในรูปของคลื่นคล้ายคลื่น
แม่เหล็กที่เกิดจากการสั่นสะเทือน จึงเป็นมวลรวมของคลื่นแสงและเสียงผสม
กันอยู่ อาจเปรียบได้กับการเก็บข้อมูลต่าง ๆ ของเครื่องคอมพิวเตอร์ ซึ่ง
มีจานหมุนแผ่นเล็กชนิดเดียวที่สามารถสะสมข้อมูลไว้ได้อย่างมากมาย
หากมองดูแผ่นเก็บข้อมูลแล้ว ก็จะนึกว่าเป็นเพียงจานเสียงขนาดเล็กต่อเมื่อ
นำป้อนเข้าเครื่องแล้ว ข้อมูลจะปรากฏขึ้นบนจอภาพอย่างไม่มีวันหมดสิ้น
ปัญหาที่พบขณะนี้ ก็คือ เรามีระบบเก็บความจำ ทำอย่างไรจึงจะได้เครื่องมือ
ทำนองเครื่องคอมพิวเตอร์เพื่อจะอ่านข้อมูลในอดีตให้ได้ทั้งหมด

เครื่องเก็บข้อมูลของมนุษย์ มีความละเอียดอ่อนกว่าเครื่องเก็บข้อมูล

ของคอมพิวเตอร์เป็นอันมาก เพราะเพียงก้อนที่วางขนาดไม่โตไปกว่ามันสมองของมนุษย์ สามารถเก็บข้อมูลในอดีตชาติ ได้ทุก ๆ ชาติที่เกิดมาแล้วคุณสมบัติของบุคคลที่สามารถอ่านระบบนี้ได้ จะต้องมึศรัทธาที่แน่วแน่ว่าจะสามารถเปิดประตูข้อมูลนี้ออกมาให้รู้ได้เป็นตอน ๆ การสร้างศรัทธาเป็นเรื่องสำคัญ และต้องใช้เวลา การครุ่นคิดการกระทำซ้ำในเรื่องเดียวกันบ่อยครั้งจะช่วยให้เรื่องที่ต้องการจมลงสู่จิตใต้สำนึกได้อย่างเต็มที่ การจะสามารถสร้างและใช้ภิญญาทางจิตได้นั้นจะต้องใช้กลไกของระดับจิตสำนึกได้อย่างครบถ้วนจึงจะสามารถติดต่อกับส่วนเก็บข้อมูลทั้งหมดซึ่งจะถูกบรรจุอยู่ในชั้นของจิตใต้สำนึก จึงจำเป็นที่จะต้องมีการฝึกสมาธิให้จิตมีกำลังพอมีความแก่กล้าพอที่จะเจาะลึกเข้าสู่ระบบเก็บความจำ แยกแยะข้อมูลตามที่ต้องการได้อย่างการเลือกอาหารจากเมนู

ศรัทธาจะแตกต่างจาก ความเชื่อเพราะความเชื่อเป็นวิทยาศาสตร์ต้องประกอบไปด้วยเหตุและผล ส่วนศรัทธานั้นค่อนข้างจะมีเพิ่มขึ้นหรือลดลงได้ตามกาลเวลาเช่นการนับถือศาสนาตามผู้ปกครอง เด็กมีศรัทธาต่อผู้ปกครองว่าท่านได้ศึกษามาพอควรแล้วจึงได้นับถือศาสนา นี้ ศรัทธาจึงเป็นสิ่งที่บางทีก็ไม่สามารถพิสูจน์ออกมาได้ กำลังศรัทธา มีผลอย่างมากต่อการทำงาน การเรียนรู้ เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จที่เด่นชัดเกินกว่าบุคคลที่มีความเพียรในระดับปกติจะทำได้ ทั้งนี้ไม่เพียงแต่ศรัทธาต่อศาสนาเท่านั้น แต่หมายรวมถึงศรัทธาในความรู้ ความสามารถพิเศษเฉพาะตัว เช่น การเป็นนักดนตรี นักร้องเพลง เป็นต้น จะสังเกตได้จากแนวปฏิบัติในศาสนาต่าง ๆ ที่นิยมให้มีการอธิษฐานจิตย่อย ๆ หรืออธิษฐานวันละสองครั้งทุกวันเพื่อเป็นการเพิ่มศรัทธาให้มากขึ้น การทำซ้ำบ่อย ๆ นับเป็นเดือน

เป็นปี ทำให้คำอธิษฐานจมนลงสู่จิตใต้สำนึก นานเข้าจะเกิดศรัทธาที่มั่นคง แรงศรัทธาที่จะเกิดขึ้นอย่างรุนแรงทำให้บรรลุถึงความสำเร็จได้อย่างวิเศษ

การภาวนาที่มีคำภาวนาโดยเฉพาะ ทำซ้ำกันเป็นเวลานาน จนจิตสงบลง คำภาวนาถูกฝังลึกลงไปในจิตใจ จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของจิตใต้สำนึก เป็นการสร้างศรัทธาที่มั่นคงวิธีการหนึ่ง นอกจากจะได้รับความสงบกำลังใจแล้ว จิตใจก็จะค่อย ๆ บริสุทธิ์ขึ้นเป็นลำดับ หากเปลี่ยนการภาวนามาเป็นการแผ่เมตตา ทำการแผ่เมตตาซ้ำกันวันละสองครั้ง ผลที่เกิดขึ้นก็คล้าย ๆ กัน จิตใต้สำนึกจะยอมรับกระแสคลื่นแห่งความเมตตา ข้อมูลที่เกิดจากการสัมผัสเตือนของเมตตาจะถูกฝังลึกลงไปในจิตใจ หากทำไปนาน ๆ จิตวิญญาณจะค่อยเปลี่ยนแปลง จากคนที่มีจิตใจแข็งกระด้าง กลายเป็นคนที่อ่อนโยนลง พร้อมทั้งจะให้ความเมตตา ช่วยเหลือต่อผู้อื่น การทำซ้ำจึงเป็นการปลูกศรัทธาและเป็นการสร้างสมบารมีส่วนหนึ่ง จึงมีผลดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

การอ่านระบบความจำ สามารถทำได้สองวิธี วิธีแรกโดยการสะกดจิต ซึ่งนิยมมากในโลกตะวันตก เช่นการสะกดจิตตนเองก่อนการนอนหลับ หรือการยอมให้ผู้อื่นสะกดจิตให้ วิธีหลังเป็นวิธีของนักปฏิบัติโดยต้องฝึกสมาธิจนได้จิตสงบในขั้นอัปนาสมาธิ ในระดับที่จิตจะแยกตัวออกจากร่างกายได้โดยเด็ดขาด ก็จะสามารถอ่านข้อมูลในอดีตได้

หากเปรียบเทียบการนำมาใช้ทั้งสองวิธี วิธีแรกจะมีคนนำมาใช้มากกว่าโดยเฉพาะในโลกตะวันตก ซึ่งได้ยอมรับการสะกดจิต มีการศึกษาทำรายงานการระลึกชาติได้ออกมาเผยแพร่เป็นอันมาก จากการศึกษาที่ยอมรับว่า

ระบบเก็บความจำเป็นส่วนหนึ่งของจิตใต้สำนึก การสะกดจิตตัวเองก็เป็นวิธีที่ง่ายกว่าการยอมให้ผู้อื่นสะกด เพราะบางคนไม่ยอมรับการควบคุมดวงจิตจากผู้อื่น ผู้ที่ประสบความสำเร็จอย่างกว้างขวางในการนี้ เห็นจะไม่มีใครดังเกินกว่า นายเอ็ดการ์ เคย์ ชาวอเมริกัน นอกจากจะสะกดจิตตัวเองให้ระลึกชาติได้แล้ว ยังสามารถพยากรณ์เหตุการณ์ของคนอื่นได้อีกด้วย โดยใช้วิธีนอนหลับในสภาพครึ่งหลับครึ่งตื่น ซึ่งตัวเขาได้พิมพ์หนังสือไว้หลายเล่มเกี่ยวกับการพยากรณ์อนาคตของประเทศอเมริกาและชีวประวัติบุคคล

วิธีการแยกกายทิพย์ออกจากกายมนุษย์ให้เป็นอิสระชั่วคราวนั้นต้องยอมรับว่าวิธีสะกดจิตทำได้ง่ายและไม่ต้องเสียเวลาฝึกอบรมเป็นเวลานาน การที่กายทิพย์แยกตัวออกเป็นอิสระจะสามารถเปลี่ยนคลื่นความถี่ของตัวเองได้ง่ายขึ้น เพราะไม่ถูกจำกัดเหมือนขณะที่ยังเกาะเกี่ยวอยู่กับเซลล์ของร่างกาย สภาพก่อนแยกจากกันจะมีความสามารถที่ใช้งานเพียงยี่สิบเปอร์เซ็นต์ของความสามารถทั้งหมดซึ่งนับว่าน้อยมาก เมื่อแยกจากกันแล้วขีดความสามารถอาจเพิ่มขึ้นได้มากกว่าหนึ่งเท่าตัว จึงสามารถทำอะไรได้เหนือกว่าสภาวะธรรมดา

การใช้วิธีที่สอง โดยการฝึกสมาธิจนได้สมาธิในระดับอัปทานั้น ต้องใช้เวลาและความเพียรเป็นอันมาก แต่หากทำได้จะ ได้ข้อมูลที่ชัดเจนกว่าวิธีแรกเสียอีก เพราะการฝึกสมาธิเป็นการเปลี่ยนคลื่นความถี่ของจิต จากคลื่นความถี่หยาบไปสู่ความละเอียด จากคลื่นที่มีจังหวะห่างกลายเป็นคลื่นที่มีจังหวะแคบเข้า เมื่อจิตสงบระงับในระดับรูปฌานที่สี่ กายและจิตจะแยกเป็นอิสระจากกัน จิตจึงมีอำนาจเต็มที่ที่สามารถใช้งานจิตอย่างไรก็ได้

อภิญญาจิตมักเกิดขึ้นในระยะนี้ ปัญหาก็คือมีนักปฏิบัติจำนวนน้อยที่เอาชนะตนเองมีการใช้วิธีที่เรียบง่ายผ่านขั้นตอนต่าง ๆ ของการใช้ชีวิตของนักบวชทานอาหารแต่น้อย นอนน้อย ไม่ติดกับความสะดวกสบายทางโลก เพื่อเปิดโอกาสให้จิตวิญญาณมีอิสระในการพัฒนาไปได้อย่างรวดเร็ว

ความสำเร็จของการฝึกสมาธิจะต้องเป็นทางที่ทวนกระแสโลกที่เราเคยชินอยู่ทั่วไป ที่เรายึดกันว่าเป็นความสุขความสบาย อันเป็นที่นิยมกันนั้น กลับจะกลายเป็นเครื่องถ่วงความก้าวหน้าทางจิตวิญญาณ ในทางตรงข้ามหากนักปฏิบัติยอมละทิ้งความต้องการทางโลกเปลี่ยนเป็นยึดข้อวัตรของนักบวช เช่น ถุดงควัตรสิบสาม แม้ว่าจะเป็นการทรมานร่างกายบ้าง แต่จะเป็นการเปิดโอกาสให้จิตวิญญาณมีโอกาสได้พัฒนาไปได้อย่างรวดเร็ว สามารถบรรลุธรรมได้ตามที่จิตปรารถนาไว้



ทานบารมี

เป็นความรู้สึกของมนุษย์ที่คล้ายกับต้องการให้มีที่พึ่งทางใจ บางท่านอาจจะเคยอธิษฐานจิตเพื่อขอความช่วยเหลือจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งก็เป็นเรื่องธรรมดาที่เราต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่น บางครั้งตัวเรารู้สึกขึ้นมาว่าขาดความมั่นคง ขาดกำลังใจและต้องการที่พึ่งในลักษณะเด็กที่มีบิดามารดาเป็นที่พึ่งอย่างถาวร อย่างไรก็ตาม หน้าที่การที่เราจะได้รับความช่วยเหลือหรือได้รับสิ่งของใดก็ตาม เราจะต้องเริ่มต้นด้วยการทำตัวเป็นผู้ให้เสียก่อน การให้ทานเป็นเรื่องสำคัญ เป็นการเปิดใจให้กว้างขวาง เป็นการสร้างวงจรของกรรม ทำให้เกิดการให้และการรับระหว่างมวลมนุษย์

การให้ที่กล่าวมาข้างต้นไม่ได้หมายถึงการให้วัตถุสิ่งของเท่านั้นแต่จะรวมถึงเจตนาของจิตใจที่มีความยินดี เช่น การอภัยทาน การแผ่เมตตา เป็นต้น เป็นจุดที่สำคัญ มีความละเอียดอ่อนมาก หากได้พิจารณากันในทางลึก การให้วัตถุสิ่งของเป็นการให้แบบพื้นฐานที่เรารู้จักกันดีอยู่แล้ว เพราะการให้ การรับสิ่งของจะมองเห็นและจับต้องได้ บังเกิดกระแสวงจรที่เป็นกระบวนการของแรงตอบโต้ขึ้นมาโดยทันที เพราะผู้ให้จะประกอบไปด้วยจิตที่ประกอบไปด้วยเมตตา ที่คลายความยึดมั่นไปได้หลายส่วน ผู้รับก็มีจิตใจที่ยินดีอนุโมทนาต่อกุศลของผู้ให้โดยทันที ในขณะที่นั้นจะเกิดกลไกของกระแสจิตสองดวงที่แผ่ออกมาสัมผัสกันเป็นกองบุญ ที่สามารถนำมาแผ่อุทิศให้แก่บุคคลที่สามได้อีกต่อหนึ่ง

จากกระแสบุญที่เกิดขึ้นที่เรียกว่า “ทานบารมี” ดังได้กล่าวข้างต้น จะสร้างความผูกพันทางใจระหว่างบุคคลสามท่านที่กล่าวมาแล้วคือ ผู้ให้ ผู้รับ และผู้ที่อนุโมทนาส่วนบุญซึ่งได้จากการรับทราบส่วนกุศล โดยผู้ให้เป็นแกนนำ ในกรณีนี้เข้าทำนองเกิดจุดแห่งเหตุขึ้นมาสามจุดเป็นอย่างน้อยพร้อม ๆ กัน จึงเป็นที่แน่นอนว่าเมื่อเหตุเกิดแล้วผลก็ต้องตามมาอย่างแน่นอน ซึ่งจะช้าหรือเร็วก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ดังจะได้กล่าวในลำดับต่อไป การให้บริการผู้อื่นช่วยเหลืองานให้ลุล่วงไปก็จัดอยู่ในประเภทของการให้แรงกายหรือกำลังปัญญา ซึ่งจะมีผลเกิดเป็นสิ่งผูกพันทางใจมากขึ้นอยู่กับลักษณะของงานที่ให้ความช่วยเหลือนั้นว่ามีผลจำเป็นบีบบังคับชีวิตของผู้รับมากน้อยเพียงไร

เพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน ควรมาทำความเข้าใจเรื่องของการทำทานกับการใส่บาตรพระเสียก่อนว่ามีลักษณะที่แตกต่างกันอย่างไร เมื่อเป็น

เช่นนี้แล้วผลของการให้ก็จะได้รับผลมากน้อยแตกต่างกันไปด้วยตามกำลังของศรัทธาที่เกิดขึ้นในจิตใจเป็นเรื่องยากทีเดียวที่จะอธิบายเรื่องนี้ให้ชัดเจน เพราะโลกนี้เป็นโลกของวัตถุ มีการวัดความสำเร็จของบุคคลจากความร่ำรวยจากฐานะที่เขาสามารถแสดงออกในการแต่งตัว การยอมรับของสังคม ในบางครั้งจะไปคอยดูอีกว่าคนนี้ใช้รถอะไร เพราะการที่เขาจะแสดงฐานะให้เห็นได้ส่วนหนึ่งซึ่งได้เคยกล่าวไว้ในบทก่อนแล้วว่า ความนิยมทางโลกมักจะสวนทางกับทางธรรมเสมอ เพราะการแสวงหาวัตถุนั้นเกิดจากจิตที่เต็มไปด้วยความโลภ เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วจิตใจของเขาก็จะคิดแต่เรื่องนี้ให้ได้มาในทางวัตถุเพื่อมีฐานะดีกว่าคนอื่นจึงเป็นการหยุดการพัฒนาทางจิตวิญญาณไปเสียชั่วคราว จนกว่าจะถึงเวลาที่มีเหตุการณ์สำคัญในชีวิตมาเตือนให้ตัวเขาเกิดสำนึกที่ถูกต้องขึ้นมา จึงจะหันมาเริ่มสร้างคุณงามความดี เริ่มต้นพัฒนาทางวิญญาณกันอีกครั้งหนึ่ง

การทำงานทั่วไปนั้นก็เป็นการสร้างบารมีส่วนหนึ่ง ในบุญกริยาวัตถุสิบประการ ส่วนการจะได้รับผลความดีมากขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยของผู้รับทาน หากเป็นทานสำคัญเป็นทานที่สามารถช่วยชีวิตของมนุษย์ให้ยืนยาวต่อไปได้ก็จะได้บุญแรง หรือบางทีการช่วยเหลือคนที่มีความทุกข์ร้อนมาก เช่นผู้ที่ถูกน้ำท่วมไฟไหม้บ้าน โดยมีหลักว่า หากยังมีความทุกข์มากเท่าไร ก็จะได้รับผลความดีเท่าไรนั้น จึงเป็นสาเหตุให้มีมูลนิธิต่าง ๆ เกิดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือคนที่ตกทุกข์ได้ยากทั่ว ๆ ไป

สำหรับการใส่บาตรพระ เป็นคนละเรื่องเพราะพระเป็นตัวแทนของคณะสงฆ์ผู้รักษาพระธรรม การทำนุบำรุงพระสงฆ์จึงเท่ากับการดูแลพระศาสนาโดยตรง โดยเฉพาะองค์ของพระสงฆ์ซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ

นั่น เท่ากับองค์ท่านเป็นที่ตั้งแห่งพระธรรม คุณความดีของการถวายทาน จึงมีมาก โดยเฉพาะพระสงฆ์ซึ่งถือธุดงค์วัตร ฉันทอาหารเพียงมือเดียว ด้วยแล้ว จะยิ่งได้กุศลมากขึ้นเพราะความสำคัญของอาหารมือเดียวที่ท่านฉันแทนปุถุชนที่กินอาหารถึงสามมือต่อวันนั้นเท่ากับเป็นการสืบต่อชีวิตให้พระสงฆ์ให้ยืนยาวต่อไปอีกถึงยี่สิบสี่ชั่วโมง จนกว่าจะไปได้ฉันอาหารในวันต่อไป ความจำกัดนี้จึงเป็นเงื่อนไขสำคัญที่ทำให้ได้บุญมากขึ้นทวีคูณ การที่ผู้ใส่บาตรจะได้บุญมาน้อย ขึ้นอยู่กับธรรมะที่มีอยู่ในพระสงฆ์ที่รับบาตร หากท่านมีการปฏิบัติธรรมที่เคร่งครัด ได้มรรคผลที่เรียกว่า อริยมรรค อริยผลแล้วจะเป็นขั้นใดก็ตาม ก็ถือว่าผู้ใส่บาตรจะได้บุญมากตามลำดับของความบริสุทธิ์ของท่าน หากผู้ใส่บาตรได้มีโอกาสถวายภัตตาหารแก่พระสงฆ์ที่สามารถละกิเลสได้หมดจดแล้ว ที่เรียกว่าพระอรหันต์นั้น ย่อมถือได้ว่าได้ทำบุญในเนืองนาบุญอันประเสริฐที่สุดแล้ว

ความแตกต่างระหว่าง การให้ทาน กับการใส่บาตรพระ ที่เห็นได้ชัดคือ อย่างแรกเป็นการช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกข์ เพื่อผ่อนคลายความทุกข์ที่เขาได้อยู่ให้ลดลง หรือเป็นการช่วยเขาให้พ้นทุกข์ของเขาไปได้ระยะหนึ่ง ส่วนประการหลัง เป็นการนำสิ่งของมาบูชาพระธรรมที่มีอยู่ในองค์พระสงฆ์ ด้วยความเคารพเป็นการสืบอายุพระศาสนาโดยตรง ผลบุญจึงแตกต่างกัน แต่อย่างไรจะได้มากอย่างไรเห็นจะไม่ต้องแสดงไว้ ณ ที่นี้ เนื่องจากเจตนาของการกระทำแตกต่างกัน การได้รับผลที่ตอบกันไปด้วย คือ จะได้รับความดีตอบแทนอย่างแน่นอนไม่ต้องสงสัย

การให้ที่เป็นกุศลเจตนาทั้งหลายจึงเปรียบเหมือนการเปิดสวิตช์วงจรเดินเครื่องอัตโนมัติทำให้เกิดผลดีตามมาในวันข้างหน้า ตามธรรมเนียม

สมาธิแบบทิเบต

ของทิเบตซึ่งค่อนข้างจะเป็นประเทศที่ประชาชนเป็นพวกจิตนิยม จะบริจาคทรัพย์สินประมาณหนึ่งในสิบส่วนของรายได้ เพราะเขาเชื่อว่าการให้ก็เปรียบเสมือนการเปิดบัญชีทรัพย์สินส่วนตัวไว้กับสวรรค์ซึ่งมีความปลอดภัยกว่าทรัพย์สินของเขาในปัจจุบันที่มีอยู่ ซึ่งในบางกรณีอาจารักษาทรัพย์เหล่านั้นไว้ไม่ได้ เช่น การเกิดน้ำท่วม ไฟไหม้ หรือโรคภัยเหล่านี้ การบริจาคทานเปรียบเสมือนการประกันชีวิตที่จะต้องได้รับเงินต้นพร้อมดอกเบี้ยคืนในวันข้างหน้า เงินจำนวนหนึ่งในสิบที่บริจาคให้แก่ศาสนาเพื่อจะนำไปใช้ในวงการสงฆ์ซึ่งประเทศทิเบต (ในสมัยก่อนการยึดครองจากจีน) จะมีจำนวนพระสงฆ์ต่อจำนวนประชาชนในอัตราที่สูงมากเมื่อเปรียบเทียบกับประเทศอื่น

ชาวทิเบตมีความเชื่อที่แน่วแน่ว่า การช่วยเหลือผู้อื่นโดยเฉพาะคณะสงฆ์ไม่เพียงแต่จะเกิดผลดีต่อส่วนรวม แต่จะมีผลสะท้อนที่เป็นประโยชน์ปัจจุบันมาสู่ครอบครัวของผู้บริจาคอีกด้วย เพราะการบริจาคคนนอกจากจะเป็นการทำลายความโลภที่อยู่ในใจแล้ว จะสร้างสายใยความผูกพันระหว่างกันและกัน ตัวอย่างเช่นองค์ลามะ นอกจากจะเป็นผู้นำทางศาสนาแล้วก็จะมืองค์ลามะซึ่งมีความเชี่ยวชาญทางการแพทย์การรักษาโรคอีกด้วย มีการแจกจ่ายยาสมุนไพรให้แก่คนเจ็บป่วยเท่า ๆ กับพระ เป็นครูสอนหนังสือให้แก่เด็กในโรงเรียน จะเห็นได้ว่าสถาบันศาสนาของทิเบตในสมัยก่อน ทำหน้าที่ทั้งเป็นโรงพยาบาลและโรงเรียนพร้อมกันไปอีกด้วย เงินที่บริจาคจึงทำให้เกิดประโยชน์สะท้อนกลับมาที่ประชาชนอย่างเห็นได้ชัด

การศึกษาเรื่องจิตวิญญาณโดยการอ่านหนังสือเพียงทางเดียว จะทำให้ได้ความรู้ที่เราเรียกกันว่า “รู้จำ” โดยที่จิตวิญญาณของคนผู้นั้นจะไม่ก้าวไปข้างหน้าเลย เพราะบางคนอ่านมาก อาจทำให้เกิดความหลงขึ้นมา

มากกว่าตัวเองมีความรู้มากขึ้น จิตวิญญาณคงจะพัฒนาไปได้ไกลพอสมควรแล้ว ความจริงแล้วเขาเก็บความรู้ทั้งหลายไว้ในระบบเก็บความจำเท่านั้น ความรู้ประเภทนี้ไม่มีกำลังพอที่จะไปขัดเกลาลักษณะดั่งให้เกิดวงจรแห่งพัฒนาการที่ดวงวิญญาณขึ้นมาได้ หากเขาสำนึกถึงความจริงที่จะสร้างประสบการณ์ให้แก่ชีวิตให้เกิดความรู้สึกถึงพร้อมในการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น ด้วยจิตใจที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความเมตตา จะต้องลงมือทำจริง ๆ หลายน ๆ ครั้งให้เป็นเวลาพอสมควร จะทำให้เกิดความรู้สึกลึกซึ้งขึ้นมาชนิดที่จิตใจจะยอมรับว่าการช่วยเหลือผู้อื่นก็คือการเริ่มต้นในการช่วยเหลือตัวเราเอง ให้มีการก้าวไปข้างหน้าในภพชาติทางจิตวิญญาณ

การบริจาคเงินหนึ่งในสิบส่วนของทรัพย์สินที่หามาได้จึงเป็นหนทางชีวิตที่ชาวธิเบตยอมรับ ซึ่งบางทีการให้ก็เป็นการช่วยเหลือในบางครั้งก็เป็นการช่วยเหลือในรูปของกำลังกาย เช่นการร่วมมือกันทั้งหมู่บ้านเพื่อการปลูกบ้านหรือการร่วมมือกันออกเก็บสมุนไพรเหล่านี้เป็นต้น

เรามีความเชื่อว่า จะไม่เกิดประโยชน์อะไรในการที่เราจะไปอธิษฐานหาสิ่งที่เราปรารถนาจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย โดยที่เรามีได้ลงมือเป็นผู้ให้ก่อน การทดลองที่จะเป็นผู้ให้ใช้เวลาไม่นานที่จะเห็นผลได้หากสามารถบริจาคทาน ใส่บาตรพระติดต่อกับสักสามเดือนก็จะปรากฏผลออกมาให้เห็นในรูปใดรูปหนึ่ง ซึ่งผลที่ได้รับนั้นบางทีอาจไม่ตรงกับความปรารถนาของจิตใจเสมอไป เพราะบุญจะหาโอกาสตอบแทนโดยต้องเหลือช่องทางที่เหมาะสมต่อลักษณะบุคลิกของบุคคล ว่าเขาควรจะได้รับอะไรก่อนหลัง ซึ่งขณะเดียวกันบุญก็จะให้ประสบการณ์ชีวิตแก่เขาพร้อมไปด้วย เพื่อเป็นวิธีการผูกพันให้ผู้ที่ได้ก้าวเข้ามาปฏิบัติในทางแห่งมรรคคือทาน ศีล

และภาวนา นั้นคงเดินอยู่ในกรอบของกระแสธรรมซึ่งเป้าหมายใหญ่ของเขา ไม่ใช่ทรัพย์สินเช่นเดียวกับพ่อค้าที่ต้องการกำไรเป็นอันมาก ต้องการผลที่เป็นรูปธรรม ผลบุญส่วนหนึ่งจะตอบแทนในรูปของวัตถุ อีกส่วนหนึ่งจะประคับประคองให้ท่านพัฒนาจิตวิญญาณไปได้ตามสมควร บางทีก็ส่งเสริมให้ได้พบครู อาจารย์ที่มีอัธยาศัยตรงกัน เพื่อชี้แนะการปฏิบัติให้ดีขึ้นอีกก็เป็นได้

เคยมีผู้กล่าวไว้ว่า ธรรมชาติของการสร้างทานนั้น เปรียบเหมือนการปลูกข้าว การหว่านข้าวเพียงหนึ่งเมล็ดในดินธรรมดา เมื่อรอให้ต้นข้าวเจริญเติบโตขึ้นมาตามระยะเวลาอันควร เมื่อถึงเวลาของการเก็บเกี่ยวแล้ว จะทำให้ได้เมล็ดข้าวเป็นจำนวนมาก พร้อมกับผลพลอยได้คือฟางข้าว หากได้หว่านข้าวลงในเนื้อที่ดินอันสมบูรณ์ด้วยปุ๋ยธรรมชาติ จึงเปรียบเสมือนผู้รับทานเป็นผู้ที่มีจิตใจสะอาดบริสุทธิ์ด้วยแล้วต้นข้าวจะงอกงามเป็นพิเศษ จึงทำให้ได้รวงข้าวมากขึ้นทับทวี มีปริมาณมากกว่าเดิมเป็นอันมาก ดังนั้นจึงไม่สามารถประมาณได้ว่าผลของทานที่ทาลงไปด้วยเจตนาของผู้ให้ที่บริสุทธิ์พร้อมกับจิตของผู้รับก็ปราศจากกิเลสทั้งปวงนั้นจะมีผลมากเท่าไร แต่ที่มีหลักฐานยืนยันแน่นอนสำหรับผู้ที่ปรารถนาผลบุญในชาติปัจจุบันได้เสียว่า หากท่านมีศรัทธาแน่วแน่ในการบริจาคทาน และมีโอกาสได้ถวายภัตตาหารแก่พระกัมมัฏฐานที่เพิ่งออกจากฌาน สมาบัติ ที่เรียกกันว่า "สัญญาเวทิตนโรธ" โดยกล่าวกันว่า เข้าฌานสมาบัติเช่นนี้ ผู้เข้าสมาบัติจะต้องเป็นพระอรหันต์และมีระยะเวลาการอยู่ในสมาบัติรวมเจ็ดวันแล้ว อานิสงส์ของบุญจะทำให้เห็นได้อย่างรวดเร็วยิ่งนัก

สามารถเปลี่ยนฐานะทางโลกและความก้าวหน้าทางจิตวิญญาณ

ที. ลอบซัง รัมปา

ของผู้ให้ทานได้ภายในเวลาเจ็ดวันหลังจากที่ได้มีจิตยินดีในทานนั้นแล้ว



ความตาย ในทัศนะของทิเบต

เรื่องที่ไม่มีความหมายจะพูดถึง เห็นจะไม่มีอะไรเกินเรื่องของ ความตาย แต่อย่างไรก็ดี การจะศึกษาเรื่องจิตวิญญาณ ให้ได้ความรู้ในทางลึกแล้ว ละก็ คงจะหนีเรื่องความตายไปไม่ได้เพื่อจะได้ทราบข้อเท็จจริงตามสมควร ลองมาดูความรู้สึกของเรา เมื่อทราบว่ามีการสูญเสียคนที่ใกล้ชิด คนที่เคยมีชีวิตร่วมกันจะเป็นอย่างไรบ้าง ก่อนอื่น หากเป็นประสบการณ์ ครั้งแรกด้วยแล้ว เป็นเหตุที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหันจะเกิดอาการหมดความรู้สึก แบบปัจจุบันทันด่วนต่อความสูญเสียที่ไม่มีวันจะได้กลับคืนมา เป็นความ เสียใจอย่างที่ไม่มีความรู้สึกอะไรมาเทียบเทียบได้ในระยะนี้ หากมีอาการ ที่ขาดสติ ผลกระทบย่อมเกิดขึ้นต่อตนเองและจะรบกวนความสงบของดวง

วิญญาณผู้ตาย อีกทางหนึ่งด้วย

จากคัมภีร์เรื่อง ความตาย ของชาวธิเบต แสดงว่า ได้มีการศึกษาเรื่องนี้มาเป็นเวลาพอสมควร จนทำให้ผู้ที่นับถือพุทธศาสนานิกายวัชรยาน มองดูความตายเป็นเรื่องธรรมดา เป็นขั้นตอนของการเปลี่ยนภพชาติ ซึ่งเขาเชื่อว่า ชีวิตของเขาจะดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ความตายคือการเคลื่อนไปเฉพาะวิญญาณ ที่แยกตัวออกจากร่างกายที่หมดสภาพการใช้งานแล้ว จึงมีคำถามต่อไปอีกว่า วิญญาณจะเคลื่อนไปทางไหน ก็มีคำอธิบายว่า ต้องเข้าไปสู่โลกทิพย์เสียก่อนเป็นการชั่วคราวก่อนการเคลื่อนไปในครั้งที่สอง ซึ่งเป็นการปฏิสนธิในภพชาติใหม่ การไปสู่โลกทิพย์ก็ทำได้ไม่ยากอะไร เพราะโลกทิพย์จะอยู่ด้วยกันกับโลกมนุษย์เพียงแต่ว่าทั้งสองโลกมีมิติที่เชื่อมซ้อนกันเป็นโลกภายในและภายนอก เช่น มนุษย์ สัตว์ ทั้งหลายก็ดิ้นแล้วแต่ประกอบไปด้วยรูปหยาบภายนอกห่อหุ้มกายทิพย์ไว้ภายในด้วยกันทั้งสิ้น

มาพิจารณาด้านความผูกพันของผู้ที่มีชีวิตอยู่เสียก่อนว่าจะมีผลอะไรบ้าง แล้วอย่างไรจึงมีผลกระทบต่อวิญญาณที่จะจากไปอีกด้วย ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะไปกระทบระบบประสาทอย่างแรง ทำให้เกิดอาการเครียดขึ้นทั่วร่างกาย เนื่องจากจิตใจที่ไม่ยอมมารับต่อข่าวร้ายที่เกิดขึ้น สภาพของสมองจะหยุดการสั่งงานไปชั่วคราว บางคนจะขาดสติไม่รู้สึกรู้สิดัวเป็นเวลานาน มองเห็นโลกนี้เปลี่ยนไปเป็นสีเทาที่หมองมัว ไม่สดใส หากจะจับต้องอะไรก็เป็นสิ่งที่ไม่ถูกใจไปเสียทั้งหมด กำลังขับเคลื่อนของประจักษ์เลิศตรอนจากสมองจะเปลี่ยนแปลงไป ทั้งปริมาณและทิศทาง เป็นปฏิกิริยาตามธรรมชาติที่ร่างกายจะตอบโต้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในทางลบ จิตวิญญาณจะถูกกดตัน

สมาธิแบบธิเบต

พร้อมกันไปด้วย ทำให้รังสีประจำกายเปลี่ยนแปลงจากแสงสีที่สว่างไสว กลายเป็นสีที่หม่นหมองไม่น่าดู อำนาจจิตจะลดลง ไม่ว่าการทำสมาธิหรือ การใช้ความคิดใด ๆ จะทำได้ยากกว่าสภาพปกติเป็นอันมาก

ในต่างประเทศได้มีการตั้งศูนย์ค้นคว้า เรื่อง ชีวิตภายหลังความตาย โดยการใช้เครื่องมือ อิเล็กทรอนิกส์ เพื่อหาหลักฐานขณะวิญญาณออกจาก ร่าง ถ่ายภาพวิญญาณขณะมาเข้าร่างทรง ฯลฯ สำหรับการติดต่อกับวิญญาณ ผู้ตายยังคงต้องใช้วิธีการติดต่อผ่านทางร่างทรงโดยนักวิทยาศาสตร์ก็ได้ พยายามคิดค้นเครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ ที่มีคลื่นความถี่สูงเพื่อติดต่อกับ โลกทิพย์ให้ได้ในอนาคต ได้มีการทำรายงานจากการติดต่อผ่านร่างทรงเรื่อง รายละเอียดในขณะตายได้ไว้มากพอควร รวมทั้งข้อมูลของคนที่ทางการแพทย์ ได้ยืนยันว่าตายไปแล้ว ถึง ๑๒ ชั่วโมงแล้วกลับฟื้นขึ้นมาเล่าอาการความรู้สึก และประสบการณ์ที่ตนไปพบมาเพื่อเป็นข้อมูลประกอบในการศึกษาเรื่องนี้ ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น

การตายของมนุษย์ เริ่มจากการลดความสามารถในการทำงาน ของร่างกายทีละส่วน เซลล์ของส่วนปลาย เช่น ปลายแขนปลายขา จะเป็นส่วน ที่หยุดทำงานก่อน เซลล์ในส่วนอื่นก็จะค่อย ๆ ทอยยกกันหยุดทำงาน เซลล์ สมองจะหยุดทำงานหลังสุด เมื่อสมองตายร่างกายก็จะหยุดนิ่ง เหมือนรถยนต์ ที่เครื่องดับไม่สามารถทำงานอะไรต่อไปอีกได้ ขณะเดียวกันนี้เองกายทิพย์ จะแยกตัวลอยออกจากร่างกาย โดยยังมีรั้วรอยของ สายใยทิพย์ (Silver cord) ซึ่งเชื่อมระหว่าง กายทิพย์กับร่างกายให้เห็นชัดเจนอยู่ก่อน การเชื่อมต่อของสายใยนี้จะเชื่อมร่างกายบริเวณจุดกลางหน้าอก ในกรณีที่คนสลบ ไปเพราะอุบัติเหตุ กายทิพย์อาจลอยออกจากร่างได้ชั่วคราวเช่นกัน โดย

สายใยทิพย์จะคงทำหน้าที่ผูกโยงไว้กับร่างกายพร้อมอยู่เสมอที่กายทิพย์จะย้อนกลับเข้าร่างได้ สำหรับผู้ตายตามปกติแล้ว กายทิพย์จะลอยวนเวียนอยู่ใกล้ร่างกายในระยะสามวันแรก เมื่อร่างกายเริ่มเน่าเปื่อย สายใยทิพย์จะขาดออกจากกันปล่อยให้กายทิพย์ได้ไปจุติในภพภูมิที่เหมาะสมต่อไป เป็นเรื่องที่เคยบันทึกไว้ในประเทศและต่างประเทศ เมื่อมีคนตายไปแล้ว นานถึงสิบชั่วโมง แล้วกลับฟื้นขึ้นมาเล่าเหตุการณ์ที่พบเห็นให้ผู้สนใจได้ทราบเป็นเรื่อง ๆ ไป ทั้งนี้การฟื้นคืนชีวิตต้องไม่เกินเวลาสามวัน หากเกินระยะเวลาดังกล่าวกายทิพย์จะไม่สามารถย้อนกลับเข้าร่างอีกได้

สายใยทิพย์ที่กล่าวถึงข้างต้นทำหน้าที่ผูกพันกายทิพย์กับร่างกายของเรา เช่นเดียวกับ เด็กเมื่อแรกเกิดก็จะมีสายใยทิพย์ ผูกพันกับกายทิพย์ของมารดาในขณะที่อยู่ในครรภ์ เพราะร่างกายเด็กเกิดจากการสร้างเซลล์ของมารดา การทิพย์ของมารดาจึงมีหน้าที่เลี้ยงดูกายทิพย์ของลูก ส่วนในทางร่างกายได้อาศัยการให้อาหารผ่านทางสายสะดือ เมื่อเด็กคลอดออกมาครบสามวัน สายใยทิพย์จึงจะแยกเป็นอิสระจากตัวมารดา มารดาจึงเป็นผู้ให้ชีวิตทั้งทางร่างกายและทางจิตวิญญาณ เป็นผู้มีพระคุณอย่างยิ่งต่อบุตรบุตรที่สงเคราะห์มารดาจึงได้รับบุญมาก หากบุตรทำร้ายมารดาจึงถือว่าเป็นการสร้างอนันตริยกรรมเป็นบาปหนักอย่างยิ่ง

อาการทางร่างกายของมนุษย์ในเวลาก้าวเข้าสู่ความตาย จะมีความรู้สึกว่ามีอาการแน่นขึ้นมาบริเวณลำคอเกิดอาการปวดระบมไปทั่วร่างกาย ลมหายใจที่เคยผ่านเข้าออกทางจมูกจะเปลี่ยนมาเข้าออกทางปาก จะมีอาการเกร็งกััดพันอีกด้วย หัวใจจะเต้นช้าลงเรื่อย ๆ จนในที่สุดจะหยุดเต้น

ขณะนี้จะมีความรู้สึกเหมือนมีการปรับตัวเคลื่อนไหวทั่วร่างกาย ร่างกายภายนอกจะค่อย ๆ เย็นลงเรื่อย ๆ หากมีผู้ที่สำเร็จสมาธิในระดับที่ได้ตาทิพย์ จะเห็นเงาสีเทารูปร่างคล้ายร่างกายเกิดคร่อมซ้อน อยู่บนกายอีกทีหนึ่งเงาที่กล่าวถึงนี้จะค่อย ๆ ลอยแยกตัวออกจากร่างมองดูคล้ายกลุ่มควันไฟ ในชั้นแรกจะลอยอยู่สูงกว่าร่างกายประมาณสองคืบ จะครองสภาพเช่นนี้ อยู่ยาวนานถึงสามวันหากสังเกตดูให้ดีจะเห็นสายใยสีเขียวขนาดเท่าเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณหนึ่งนิ้ว ตอนบนที่เกาะยึดกับกายทิพย์จะมีสีจางส่วนตอนล่างที่จมหายลงไปในร่างกายจะมีสีเขียว

จากประสบการณ์ของผู้ที่เคยตายแล้วกลับฟื้นขึ้นมา เล่าให้ฟังว่าเมื่อหมดความรู้สึกครั้งแรก รู้สึกเหมือนการนอนหลับสนิท พอรู้สึกตัวก็เหมือนตัวเองลอยอยู่เหมือนสภาพลูกโป่ง มองลงไป เห็นร่างกายของตัวเองนอนหลับตาอยู่ไม่เคลื่อนไหว การมองเห็นตัวเองก็มีข้อเสียอีก ทำให้เกิดจิตใจที่ผูกพัน ห่วงใย ทำให้กายทิพย์ไม่ยอมจากไปง่าย ๆ คงลอยตัวติดตามการเคลื่อนไหวย้ายศพอยู่อีกหลายวัน บางทีก็รอจนถึงวันประชุมเพลิงเผาร่างกายเสียก่อนแล้วจึงจะจากไป ความตายจึงเป็นเรื่องที่ไม่น่ากลัวแต่อย่างใด แม้ความเจ็บปวดจะมีอยู่บ้างก็เป็นเพียงความเจ็บปวดของอาการที่เกิดจากการแยกตัวของกายทิพย์ออกจากร่างกายและเป็นระยะเวลาอันสั้น เมื่อกายทิพย์แยกออกได้แล้ว จะมีความรู้สึกเบาสบาย และเป็นอิสระไม่ต้องมีภาระที่จะต้องดูแลร่างกายอีกต่อไป ปัญหาที่พบก็คือ คนส่วนมากขาดความรู้เรื่องชีวิตหลังความตาย เมื่อจิตใจต่อต้านเสียแล้วการผ่านชั้นตอนต่าง ๆ ดังได้กล่าวมาแล้วก็เป็นเรื่องยากลำบาก ทุลุกทุเลเหมือนการทำคลอดเด็กที่เกิดผิดปกติ นายแพทย์ต้องใช้เข็มช่วยดึงตัวเด็กออกมาจากครรภ์ทำให้เกิด

ความบอบซ้ำทั้งแม่และลูกพร้อมกันไป

ที่กล่าวมาข้างต้น ชาวธิเบตเรียกว่า “ความตายครั้งแรก” ซึ่งหมายถึง การแยกตัวของกายทิพย์ออกจากร่างกายนั่นเอง เมื่อครบกำหนดเวลาสามวัน แล้วสายใยทิพย์จะหลุดออกจากกัน ปลอ่ยให้กายทิพย์ของผู้ตายเป็นอิสระ เรียกว่า “ความตายครั้งที่สอง” ซึ่งเป็นการแยกตัวของกายทิพย์เป็นอิสระ ไม่มีอาการเจ็บปวดเหมือนความตายครั้งแรก ในระยะนี้ความจดจำเหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านมา ปรากฏเป็นภาพให้เห็น เพื่อประเมินประสบการณ์ที่ผ่านมา ว่าได้ประโยชน์หรือเสียประโยชน์อะไรบ้าง เพื่อให้อาตมมันกำหนดแผนชีวิตในภพถัดไป ว่าจะต้องไปเรียนรู้สิ่งใดเพิ่มเติมหรือจะต้องไปชดใช้หนี้สินอย่างไรบ้าง การไปเกิดใหม่เพื่อประโยชน์ของการเรียนรู้ หาประสบการณ์ชีวิตเพื่อพัฒนาจิตวิญญาณให้ได้ไปจุติในภพภูมิที่สูงขึ้นเป็นลำดับหน้าที่ของอาตมมันจึงทำการวิเคราะห์ทำนองเดียวกับเครื่องคอมพิวเตอร์เพื่อประเมินผล และทำให้วิญญาณดวงนี้ได้ประโยชน์อย่างรวดเร็วและสูงสุด

ทางด้านญาติพี่น้องของผู้ตายมีบทบาทสำคัญเช่นกัน ที่จะมีส่วนสนับสนุนหรือเป็นอุปสรรคให้แก่กายทิพย์ของผู้ตายในขณะที่ออกจากร่างใหม่ ๆ ความเศร้าโศกเสียใจของคนหลายคนจะมีผลกระทบโดยตรงต่อผู้ตาย เพราะความคิดจากดวงจิตทุกดวงมีกระแสพุ่งออกโดยรอบคล้ายสถานีส่งกระจายเสียงเมื่อดวงจิตหลายดวงส่งกระแสของความทุกข์และความห่วงใยออกมามีกระแสจิตเหล่านี้ จะพุ่งรวมกันไปยังกายทิพย์ของผู้ตาย เกิดอาการรบกวนโดยตรงต่อการทำงานของอาตมมันที่ต้องการความสงบเพื่อเลือกสรรภพชาติที่เหมาะสมสำหรับชีวิตที่จะไปเกิดต่อไป ตัวอย่างเช่น ท่านผู้อ่านกำลังนั่งทำงานอยู่ด้วยใจจดใจจ่อ โดยมีคนที่คุ้นเคยจำนวน

มากมายในเรียกอยู่โดยรอบห้อง เสียงเรียกจะทำลายสมาธิจิตในการทำงาน มีผลให้ประสิทธิภาพของการทำงานลดลงทันที ผลร้ายจะเกิดขึ้นหากกายทิพย์ของผู้ตายเกิดความเศร้าหมองตาม กระแสจิตที่ญาติพี่น้องส่งไปถึงจะทำให้เขาเลือกภพภูมิที่ต่ำไปกว่าภพที่เขาจะควรจะได้ไปเกิดตามแผนที่วางเอาไว้

ชาวทิเบตจึงมีพิธี สงฆ์วิญญานผู้ใกล้ตาย มีการเชิญองค์ลามะอาจารย์ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญทางจิต มาประกอบพิธีให้ผู้ตายมีจิตใจอันสงบระงับเท่าที่จะช่วยได้ ด้วยการเตือนให้ผู้ป่วยได้สติ อาจเลือกคำภาวนา หรือการให้ผู้ป่วยระลึกถึงบุญสำคัญที่ตนได้เคยสร้างไว้ดีแล้ว ใช้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวให้ใจสงบ ตัวอย่างเช่น การยึดพระรัตนตรัย เป็นต้น นอกจากนี้ องค์ลามะจะต้องน้อมจิตเข้าสู่สมาธิแล้วแผ่เมตตาให้ผู้ป่วยเป็นระยะ เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยเกิดความเย็นกาย เย็นใจ เพื่อให้เกิดความสะดวกในตอนที่ยกกายทิพย์ออกจากร่าง เพราะหากจิตใจสงบมากเท่าไรภพภูมิที่จะไปเกิดจะเป็นโลกที่เป็นสุคติภพอย่างแน่นอน มาถึงตอนนี้จะเห็นได้ว่า ผู้ที่เคยฝึกสมาธิจิตจึงเป็นผู้ได้เปรียบอย่างมาก เพราะจิตใจจะสงบระงับกว่าคนทั่วไป

ในรายชื่อสูญเสียดิถีมิตรในวันแรก ความโศกเศร้าก็มีขึ้นเป็นธรรมดา แต่บางทีการพร่ำเรียกชื่อผู้ตาย ด้วยความอาลัยผูกพันนั้น ก็มีผลทางลบอยู่เหมือนกัน เพราะเคยได้กล่าวไว้ในบทต้น ๆ แล้วว่า ทุกชีวิต วิญญานในจักรวาลนี้ประกอบไปด้วย แรงสั่นสะเทือนเฉพาะตัว ความถี่ของความสะเทือนจะไม่เท่ากัน มีทั้งหยาบและละเอียด ความสั่นสะเทือนของดวงวิญญาณทั้งหลาย อาจเปรียบได้กับเสียงจากคีย์เปียโน ที่ประกอบไปด้วยเสียงสูง เสียงกลาง และเสียงต่ำ เป็นลำดับ เมื่อมีการเรียกชื่อผู้ตาย การ

ระบุชื่อทำให้กระแสดิจิตของผู้เรียกปรับความถี่ให้พอเหมาะที่จะส่งกระแสไปยังกายทิพย์ของผู้ตาย จิตจึงกระทบกันทำให้ผู้ตายหันมาสนใจเสียงเรียกหาทำให้เกิดอาการพะวักพะวน ไม่นั่นใจยังเป็นกระแสดิจิตของบุคคลที่มีความผูกพันต่อกันมากเท่าไร การกระทบของกระแสดิจิตก็จะรุนแรงยิ่งขึ้นไปอีกหากจำนวนของคนที่รักมีมากจะทำให้เกิดเป็นกระแสความเศร้าหมองไปห่อหุ้มกายทิพย์มากขึ้นเป็นลำดับ จึงควรจะทราบไว้เสียเลยว่า จะต้องเรียนรู้จนจิตยอมรับได้ว่า ความตายเป็นเรื่องธรรมดา เมื่อถึงเวลาของเราเองจะได้ก้าวเข้าไปสู่ความตายด้วยอาการอันสงบ

การช่วยเหลือกายทิพย์ของผู้ตายที่ดีที่สุด คือ ญาติมิตรควรอยู่ในความสงบคิดถึงผู้ตายก็ให้คิดถึงเรื่องที่ดีเป็นต้นว่า คิดถึงบุญกุศลที่เคยได้ร่วมทำกันกับผู้ตายยังเป็นบุญใหญ่บุญสำคัญก็ยิ่งดี เมื่อน้อมจิตน้อมใจคิดถึงกุศลแล้ว ก็ให้ตั้งเจตนาแผ่ความดีนั้นไปให้ผู้ตาย หากทำพร้อม ๆ กันหลาย ๆ คนก็จะเป็นการดี จะทำให้เกิดกระแสर्मเย็นไปห่อหุ้ม โดยรอบกายทิพย์ของผู้ตาย เป็นการเปิดโอกาสให้อาตมน์ทำงานได้เต็มที่ สามารถทบทวนถึงบุญกุศลที่สร้างไว้ดีแล้วได้อย่างครบถ้วน

การตายครั้งที่สอง ขณะที่สายใยทิพย์ขาดลง จะทำให้ผู้ตายได้เลือกภพใหม่ได้เป็นอย่างดีที่สุด ประเพณีการกรวดน้ำ เพื่ออุทิศส่วนบุญไปให้ผู้ตายก็เป็นสิ่งที่ดี โดยต้องทำพร้อมกัน โดยสมาชิกที่ชุมนุมอยู่ ณ ที่นั้นต้องสงบจิตใจ เพ่งจิตไปที่ประธานซึ่งกำลังเทน้ำอุทิศส่วนบุญ ความแน่วแน่ของดวงจิตทุกคน จะทำให้เกิดกระแสดิจิตที่พุ่งรวมกันไปในทิศทางเดียวกันโดยระบบโทรคมนาคมทางจิต ผู้ตายจะได้รับส่วนบุญอย่างเต็มที่ ด้วยการน้อมอนุโมทนาส่วนบุญนั้น สีของกายทิพย์จะเริ่มเปลี่ยนแปลง

ไปในทางที่สุกใดยิ่งขึ้น มีรัศมีกว้างขวางมากขึ้น แสดงว่าดวงจิตของเขา
เกิดกุศลอย่างพร้อมมูล เปรียบเสมือนเป็นพลังขับเคลื่อนให้เขาได้ไปจุติในภพ
ที่เลื่อนชั้นสูงขึ้น จึงเป็นการทำบุญให้แก่ผู้ตายอย่างสมบูรณ์



การสะกดจิต

คงจะต้องนำเรื่อง จิตใต้สำนึก มาพูดกันต่ออีกสักหน เพราะเป็น เรื่องที่น่าสนใจในความสัมพันธ์กันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ระหว่างจิตสำนึก กับจิตใต้สำนึก ซึ่งในบางครั้งการสะกดจิตตนเองก่อนการเข้านอนก็จะช่วยให้มีการดึงความถนัดเฉพาะตัวออกมาใช้ได้มากขึ้น

มนุษย์เปรียบเสมือนคนสองคนรวมกันอยู่ คนหนึ่งมีขนาดความสามารถและประสิทธิภาพสูงกว่าอีกคนหนึ่ง ประมาณเก้าในสิบส่วน ผู้ที่กล่าวถึงตอนแรกนี้จะมีขนาดเล็กกว่ามาก แต่ชอบทำหน้าที่เป็นเจ้านาย ทำหน้าที่สั่งการและควบคุมเรื่องราวทั้งหมด อีกคนหนึ่งมีขนาดใหญ่กว่า

มากมีที่อยู่ด้านในของส่วนแรก ไม่มีเครื่องควบคุมเหตุผลในตัวเอง แต่มีที่เก็บความจำที่ใหญ่โตมาก ไม่ว่าจะมีความรู้หรือเหตุการณ์อะไรเคยเกิดขึ้นแล้วในอดีต จะถูกเก็บข้อมูลไว้ในสมองส่วนนี้ แม้ว่าเหตุการณ์ในอดีตชาติก็มีอยู่อย่างครบถ้วน การใช้วิธีสะกดจิตอย่างถูกวิธีจะสามารถรับทราบเหตุการณ์ในอดีตได้ทั้งหมด

อาจกล่าวอีกอย่างหนึ่งได้ว่า ร่างกายมนุษย์ซึ่งมีขนาดใหญ่โตนั้นมีส่วนหนึ่งที่ทำหน้าที่เป็น ห้องสมุด โดยหน้าที่ห้องต้องมีเจ้าหน้าที่ประจำที่เรียกว่า บรรณารักษ์ หน้าที่ของเขาแม้ว่าจะไม่ทราบว่าหนังสือทั้งหมดจำนวนกี่เล่ม แต่เขาจะมีคู่มือที่หาเลขที่หนังสือที่ต้องการได้ โดยวิธีการเปิดแฟ้มคู่มือจะนำไปสู่ข้อมูลที่ต้องการได้ การทำงานที่สมองก็เข้าทำนองเดียวกัน โดยจิตสำนึกมีสมรรถนะที่จะใช้เหตุผลได้ สามารถแสดงถึงลักษณะของเหตุและผลที่ควรจะเป็นไป แต่ไม่มีชั้นของความจำ โดยการฝึกอบรมจิตสำนึกขั้นนี้ สามารถเชื่อมต่อเพื่อรับข้อมูลจากจิตใต้สำนึกได้ เพราะจิตใต้สำนึกทำหน้าที่คล้ายห้องสมุด มีหน้าที่เก็บข้อมูลอันเป็นประสบการณ์ชีวิตในอดีตได้ทั้งหมดระหว่างชั้นของจิตสำนึกทั้งสอง จะมีแผ่นคล้ายฟิล์มใสปิดกันอยู่เพื่อไม่ให้มีการล้ำเส้นระหว่างกัน มีความเป็นอิสระในหน้าที่ จึงเกิดเป็นอุปสรรคอยู่บ้าง จิตสำนึกไม่สามารถเข้าไปค้นหาข้อมูลได้เองอย่างรวดเร็วตามปรารถนา

หากชั้นของความจำ จะประกอบไปด้วยข้อมูลของเหตุและผลละก็ จะเกิดปัญหาอีกอย่างหนึ่งก็คือ ข้อมูลเดิมอาจเป็นข้อมูลที่ผิดตรงนัก จึงเป็นสิ่งที่ไม่น่าจะเป็นไปได้ อาจทำให้ความจริงถูกบิดเบือนไป ทำนองการเสนอข่าวประจำวัน หรืออาจเกิดจากความคิดของมนุษย์เอง ที่อยาก

จะเปลี่ยนแปลงข้อมูลที่ถูกเก็บไว้ในชั้นของความจำก็เป็นไปได้ ดังนั้น จิตใต้สำนึกจึงถูกสร้างขึ้นมาอย่างปราศจากเหตุผลในการพิจารณาตัดสิน

จึงเกิดเป็นระเบียบที่จะต้องรับทราบ ดังนี้

๑. จิตใต้สำนึก จะปราศจากความคิดที่เป็นเหตุผล ไม่สามารถตัดสินใจเองได้ แต่สามารถทำงานได้ด้วยแรงกระตุ้น โดยข้อมูลที่ถูกเก็บไว้นี้จะแสดงออกได้ว่าเป็นข้อมูลที่ต้องหรือไม่ต้อง ไม่สามารถจะประเมินสถานการณ์ใด ๆ ได้

๒. จิตสำนึก สามารถมุ่งความคิดลงสู่เรื่องหนึ่งเรื่องใดทีละเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความคิดเห็น การตัดสินใจ การเข้าใจถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ รอบตัว หากว่าจิตใต้สำนึกซึ่งอยู่ลึกลงไป ไม่ได้รับการป้องกัน สิ่งที่มากระทบความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ จะเข้าสู่จิตใต้สำนึกได้โดยทันที มีผลทำให้ระบบเก็บความจำเสียหาย และบางทีข้อมูลที่ไม่จำเป็น ข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง จะถูกส่งเข้าไปโดยที่ไม่มีขั้นตอนของการกลั่นกรอง ดังนั้น เครื่องกันที่กล่าวมาแล้วจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อเลือกเก็บเฉพาะข้อมูลที่ต้องการ และมีความสำคัญต่อชีวิต จิตสำนึกทำหน้าที่พิจารณาความคิดทีละเรื่อง เพื่อเลือกข้อมูลวิเคราะห์เพื่อการตัดสินใจยอมรับหรือปฏิเสธ

ท่านผู้อ่าน อาจโต้แย้งได้ว่า ในบางครั้งที่ความคิดเกิดขึ้นพร้อมกันสองเรื่อง แต่ก็ไม่ค่อยตรงกันทีเดียวนัก เพราะความจริงความคิดแต่ละเรื่องจะเกิดขึ้นตามกระบวนการครบขั้นตอน จะใช้เวลารวดเร็วมาก บางทีเคยมีนักจิตวิทยาพูดเรื่องความคิด บางเรื่องจะรวดเร็วกว่าสายฟ้าแลบ

เสียอีก จึงทำให้คิดไปว่าท่านสามารถใช้ความคิดสองเรื่องพร้อมกันไป แต่ทางวิทยาศาสตร์ได้พิสูจน์แล้วว่า คนสามารถใช้ความคิดเพียงเรื่องเดียว แต่เนื่องจากกระบวนการของความคิดมีความต่อเนื่องกันอย่างรวดเร็วมาก จึงทำให้ไม่สามารถแยกได้ว่าในสองเรื่องที่ได้คิดไปแล้วนั้น เรื่องใดผ่านไปก่อนและเรื่องใดตามไปทีหลัง

จะต้องทำความเข้าใจให้ตรงกันไว้ว่า แหล่งเก็บข้อมูลที่เรียกว่า ความจำนั้น อยู่ในส่วนหนึ่งของจิตใต้สำนึก ข้อมูลที่เป็นประวัติชีวิตที่เคยเกิดมาแล้วหลายร้อยชาติ ถูกเก็บไว้ในส่วนสมองที่มีพื้นที่ไม่ใหญ่โตไปกว่าขนาดของก้อนไข่แดง การสื่อสารจากชั้นของจิตสำนึกสามารถทำได้ในลักษณะการส่งข้อมูลทางเดียว กล่าวคือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคล จะถูกส่งเข้าไปเก็บได้ทั้งหมดอย่างละเอียดลออ แต่การนำข้อมูลกลับออกมาใช้ต่างหากที่ค่อนข้างจะทำได้ยากอยู่สักหน่อย เนื่องจากมีแผ่นฟิล์มที่ทำหน้าที่คล้ายไซดักปลา เมื่อปลาวายน้ำเข้าไปภายในแล้ว จะกลับออกมาได้ยากยิ่ง

วิธีการอย่างหนึ่ง ที่นักวิทยาศาสตร์ได้ใช้ในการดึงข้อมูลออกมาจากที่เก็บข้อมูล โดยวิธีการ “สะกดจิต” เพราะจากการศึกษาได้พบว่า จิตใต้สำนึกขาดอำนาจในการคิดเห็น ไม่สามารถมีเหตุผลของตนเอง เมื่อเป็นดังนี้จึงต้องใช้วิธีการจูงใจ ซึ่งการสะกดจิตนี้จะสามารถทำได้สองวิธี คือ การให้ผู้อื่นทำให้ และ วิธีที่ทำเอง โดยการเพ่งความคิดที่แน่วแน่มุ่งลงไปในชั้นของจิตใต้สำนึก โดยจะต้องทำสมาธิจิตด้วยเรื่องที่ต้องการเพียงเรื่องเดียว เพื่อเป็นการกระตุ้นให้จิตใต้สำนึกยอมเคลื่อนไหวทำงานให้

สมาธิแบบทิเบต

การสะกดจิตโดยผู้อื่นก็เป็นวิธีที่ได้ผลรวดเร็ว แต่ผู้ที่ถูกสะกดจะต้องมีความยินยอมพร้อมใจด้วย ก่อนอื่นอยากจะทำความเข้าใจเรื่องของการเพ่งความคิดที่กล่าวมาข้างต้น ให้เกิดผลตามที่ต้องการนั้น จะต้องทราบว่ โดยทั่วไปแล้วจะทราบถึงการสร้างมโนภาพของความคิดกับความปรารถนาอย่างแน่วแน่นั้นแตกต่างกัน การจะสั่งงานให้จิตได้สำนึกทำงาน จึงต้องใช้พลังความคิดที่มีความแน่วแน่ค่อนข้างสูง เพราะกระแสความคิดต้องประกอบด้วยแรงขับเคลื่อนให้ทะลุผ่านแผ่นฟิล์มซึ่งกันจิตทั้งสองอยู่ตลอดเวลา

การสะกดจิตที่ถูกต้องจะไม่เกิดอันตรายแต่อย่างใด ไม่ว่าจะเป็นการยอมให้ผู้อื่นทำให้ หรือเราจะเป็นผู้ทำเองก็ตามที่ ส่วนวิธีการสะกดจิตโดยทั่วไปนั้น ต้องหาสิ่งเร้าที่เป็นจุดสนใจแก่ผู้ถูกสะกด เพียงชั่วระยะหนึ่งให้จิตสำนึกของเขาคล้อยตามแรงจูงใจ จากสื่อที่เลือกแล้วว่าเหมาะสม เพื่อให้จิตของผู้ถูกสะกดเข้าสู่สมาธิตกภวังค์ เมื่อจิตสำนึกตกภวังค์แล้ว ก็จะเป็นการเปิดกว้างให้จิตได้สำนึกยอมรับคำสั่งได้โดยตรงจากผู้ที่ทำหน้าที่จูงจิต

สื่อที่ใช้ในการจูงจิต มักใช้แผ่นกระดาษด้วยเชือก เพื่อแกว่งตรงหน้าของผู้ถูกสะกดจิต เป็นตัวนำให้จิตสำนึกทั้งหมดมุ่งความสนใจมาที่แผ่นกระดาษที่กำลังแกว่งไปทางซ้ายทีทางขวาทีหนึ่ง เป็นจังหวะไปพร้อมกับเสียงพูดของผู้ที่ทำหน้าที่จูงจิตเป็นจังหวะพร้อมกันไป เพื่อเป็นการจูงจิตสำนึกของผู้ถูกสะกดเข้าสู่ภวังค์ การมองดูกระดาษที่แกว่งไปมานาน ๆ เข้าทำให้เกิดการเมื่อยล้าที่เปลือกตา ทำให้กล้ามเนื้อและระบบประสาทเกิดอาการเหนื่อยอ่อนได้อย่างรวดเร็ว เปลือกตาจะค่อยหรือล่ง

จนในที่สุดก็จะปิดสนิท มีอาการเคลิบเคลิ้มเหมือนคนที่ใกล้จะเข้าสู่การหลับสนิท

การถูกสะกดจิตในครั้งแรก อาจไม่เกิดผลตามที่กล่าวมาข้างต้น ก็เป็นไปได้ เพราะจิตใจของผู้ถูกสะกดยังไม่ยินยอมพร้อมใจ หรืออาจเกิดปัญหาขัดข้องทางเทคนิคทางด้านผู้ที่รับหน้าที่เป็นผู้จงใจิต ยังขาดความชำนาญที่เพียงพอ แต่หากลองทำดูสักหลาย ๆ ครั้ง จนเกิดความเคยชิน เข้าทำนองคูชาที่ร่วมทีมทำงานเข้ากันได้เป็นอย่างดี การสะกดจิตอาจใช้เวลาเพียงไม่ถึงหนึ่งนาที การพูดจงใจก็มีส่วนสำคัญ ตัวอย่างเช่น การพูดว่าเปลือกตาเริ่มเหนียวอ่อนแล้ว ทำให้จิตใจของผู้ถูกสะกด ยอมรับได้ในทันที ผลจะเกิดได้อย่างรวดเร็ว เพราะมีการยอมรับซึ่งกันและกัน

คำพูดทุกคำที่ออกจากปากของผู้ทำหน้าที่สะกด จะต้องเป็นคำพูดที่มีอำนาจ ทำให้เกิดการคล้อยตามได้ง่าย เพราะการวัดผลในขั้นแรกของการสะกดจิต เช่น กำหนดให้ผู้ถูกสะกดหลับสนิทสักสิบนาที เมื่อตื่นขึ้นให้เหยียดแขนทั้งสองออกไปข้างหน้า โดยจะต้องมีการพรับอกทำนองนี้สักสองสามครั้งในระยะแรก จะสามารถดูผลได้ในระยะเวลาที่กำหนดไว้ว่าเมื่อผู้ถูกสะกดตื่นขึ้นได้ทำตามคำสั่งครบถ้วนหรือไม่

ประโยชน์ของการสะกดจิตที่ใช้ได้ผลเป็นอันมาก ก็มีตัวอย่างปรากฏเป็นอันมาก ตัวอย่างเช่น การจงใจให้เลิกสูบบุหรี่ การสะกดจิตให้เลิกยาเสพติด เป็นต้น นักวิทยาศาสตร์ทางตะวันตกได้พิสูจน์แล้วว่า การสะกดจิตอย่างถูกวิธีจะ ไม่เกิดอันตรายแต่อย่างใด เพราะเป็นวิธีการธรรมชาติอย่างหนึ่ง ที่จะแก้ไขบุคลิกที่ไม่ดีของมนุษย์ ผลข้างเคียงของการ

สะกดจิตก็ไม่มีเมื่อเปรียบเทียบกับการใช้ยาบางขนาด ซึ่งมีผลสะท้อนข้างเคียงหลายประการ

ที่กล่าวมาแล้วเป็นการสะกดจิตโดยผู้อื่น แต่สิ่งที่น่าสนใจมากกว่านั้นคือการสะกดจิตประเภทหลัง คือ การสะกดจิตตนเอง เพื่อประโยชน์ในการเปลี่ยนอุปนิสัยและบุคลิกของตนให้ดีขึ้น ได้มีการศึกษาวิจัยเรื่องการสะกดจิตตัวเองในหลายประเทศ ที่ยังไม่มีผลยืนยันแต่ก็มีกลุ่มคณะทำงานด้านนี้เป็นจำนวนมากที่ทำรายงานถึงผลจากการสะกดจิตตนเอง เพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงขึ้น บางรายสามารถเพิ่มอนุมูลในร่างกายให้สูงขึ้น ขณะที่ต้องผจญภัยกับความหนาวเย็นในฤดูหนาวเหล่านี้เป็นต้น

เจตนาของหนังสือเล่มนี้ ต้องการสอนให้รู้วิธีการสะกดจิตตนเองมากกว่าการไปสะกดจิตผู้อื่น เพราะผู้เขียนไม่นิยมที่จะให้มีการก้าวท้าวเสรีภาพของบุคคล ในกรณีที่หนังสือนี้เผยแพร่ต่อสาธารณชน หากมีผู้ที่ขาดศีลธรรมอันดีรู้วิธีการสะกดจิตแล้ว จะทำให้เกิดโทษต่อผู้ถูกสะกดและผู้ที่มีเจตนาในการจูงจิตผู้อื่น โดยเฉพาะบุคคลที่มีสภาพจิตใจที่อ่อนแอกว่า เราไม่ต้องการให้เหตุการณ์ทำนองที่เคยเกิดขึ้นในประวัติศาสตร์ของรัสเซียเกี่ยวกับผู้มีอำนาจจิตสูงที่มีชื่อว่า รัสบูติน เกิดขึ้นซ้ำทำนองประวัติศาสตร์ ซ้ำรอย เจตนาของผู้เขียนเพียงต้องการแต่บอกวิธีการพัฒนาจิตวิญญาณของท่านผู้อ่านให้ดีขึ้น โดยวิธีที่รวดเร็วและได้ผลอันเป็นประโยชน์แก่มนุษยชาติโดยส่วนรวม

วิธีการสะกดจิตตัวเองเป็นหนทางหนึ่ง ที่ใช้ประโยชน์ได้ดีมากสำหรับการรักษาโรคประสาท โรคเครียด, ที่ทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ

สำหรับผู้บริหาร ซึ่งหากใช้การรักษาโรคเหล่านี้โดยทางยาแล้ว นอกจากจะเสียเงินค่ายาแล้ว ยาเหล่านี้ยังมีผลข้างเคียงอีกหลายประการอีกด้วย

การรักษาโรคก็ดี หรือการที่จะพยายามเปลี่ยนอุปนิสัยโดยการสะกดจิตจะต้องใช้เวลาตามวิธีค่อยเป็นค่อยไป เพราะการจูงจิตโดยวิธีนี้จะเป็นการเปิดโอกาสให้จิตได้สำนึก ซึ่งมีความสามารถสูงกว่าจิตสำนึกปกติถึงสิบเท่าออกมาปฏิบัติหน้าที่เพื่อช่วยเหลือหลาย ๆ ด้านตามที่ได้กำหนดเอาไว้ สิ่งที่คุณเขียนสนใจมากที่สุดตามรายงานของวารสารการศึกษาทางจิตของประเทศตะวันตกที่ได้ใช้เวลาใช้ความพยายามมาก ก็คือ การสะกดจิตเพื่อนำเอาอัจฉริยภาพของมนุษย์ออกมาใช้ให้เต็มที่ เข้าทำนองที่เคยกล่าวมาแล้ว เช่น เด็กอายุสิบขวบ สามารถเรียนจบปริญญาตรีที่อเมริกาได้ โดยมีขีดความสามารถเท่าเด็กอายุยี่สิบปี ทั้งนี้เพราะเรามีความเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนเคยเกิดมาแล้วนับชาติไม่ถ้วน จึงควรจะมีคุณลักษณะตัวติดมาบ้าง หากสามารถนำความสามารถพิเศษของแต่ละคนออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่ จะทำให้มนุษยชาติได้ประโยชน์ที่จะสามารถพัฒนางานในสาขาวิชาการต่าง ๆ ไปได้รวดเร็วยิ่งขึ้น ประโยชน์จะมีขึ้นเห็นได้ชัดเจนทางรูปธรรมและทางนามธรรม เคียงคู่กันไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด



การจูงจิตตนเอง

จากข้อมูลของบทที่แล้ว คล้ายว่ามนุษย์ทุกคนประกอบด้วยความรู้ของสองคนรวมอยู่ด้วยกัน คนแรกมีหน้าที่รับรู้ วิचारณ์ คิด ตัดสินใจ ส่วนคนที่สองจะเป็นผู้รวบรวมความรู้ประสบการณ์ คอยส่งเสริมคนแรกเท่าที่สามารถจะทำได้ สิ่งที่ควรส่งเสริม คือ ทำอย่างไรที่จะให้เกิดความร่วมมือเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวระหว่างคนทั้งสองนี้หากทำได้สำเร็จในท่านผู้ใดก็ตาม จะทำให้เกิดพลังในทางแสดงออกในการทำงาน ตามความถนัดที่จะสร้างงานที่มีลักษณะพิเศษออกมาได้ เช่นเดียวกับนักวิทยาศาสตร์หรือศิลปินอันยิ่งใหญ่ในอดีต รวมทั้งความสำเร็จของนักบุญในศาสนาต่าง ๆ เป็นผลจากความสำเร็จของความร่วมมือดังกล่าว แต่ก็มีผู้ทำได้เพียงไม่กี่คนเมื่อเปรียบ

เทียบกับจำนวนประชากรที่มีอยู่ทั้งหมด

การทำงานทั่วไป จะใช้งานแต่จิตสำนึก เท่านั้นเพราะจิตสำนึก เป็นสิ่งที่คุ้นเคยมาแต่ต้นจะมีเพียงจำนวนคนไม่ถึงหยิบมือที่ทราบถึง แรง สนับสนุนอันเร้นลับจาก จิตใต้สำนึก ของตนเองโดยที่การแสดงออกของ จิตสำนึกเด่นชัดมาก เพราะจิตสำนึกจะแสดงถึงความกระตือรือร้นทำงาน อยู่ตลอดเวลา จากความคิดแรกไปสู่ความคิดที่สองเรื่อย ๆ ไปจนตลอดวัน ในกระบวนการของความคิดก็ประกอบไปด้วย การพิจารณา วิเคราะห์ โดย วิธีการของเหตุและผล เพื่อประมวลข้อมูลประกอบในการตัดสินใจ เป็นเรื่อง ๆ ไป ในขณะที่คิดหรือตัดสินใจเรื่องใดก็ตาม จิตใต้สำนึกจะมีส่วนส่งประสพ การณ์เดิมสนับสนุนเสมอไป สิ่งที่เป็นหลักฐานในเรื่องนี้ได้ดีที่สุดก็คือมนุษย์ แต่ละคนจะมีความถนัดที่แตกต่างกันซึ่งแสดงประสพการณ์ที่ถูกป้อนออกมา ใช้กันแม้จะคล้ายคลึงกัน แต่ส่วนรายละเอียดปลีกย่อยก็จะแตกต่างกันไป ตามคุณลักษณะเฉพาะตัว

การศึกษาเรื่องราวในอดีต แม้แต่ชีวิตในอดีตชาติที่ผ่านมาแล้ว ได้มีการทำการศึกษาโดยวิธีการสะกดจิต และบันทึกเทปคำบอกเล่าเป็น เรื่อง ๆ ไป แม้ว่าการศึกษานี้จะพิจารณาโดยตรงไม่ได้ว่า เรื่องราวต่าง ๆ ที่ออกมาจากปากผู้ถูกสะกดจิตนั้น จะถูกต้องหรือไม่อย่างไร แต่โดยวิธี เปรียบเทียบความถนัดของเขาในชาติปัจจุบัน จะมีความสัมพันธ์กับการ ดำเนินชีวิตของเขาในอดีตชาติอย่างไรไม่น่าเชื่อ ตัวอย่างเช่น การเชิญนักดนตรี ที่มีชื่อเสียงมาเป็นตัวอย่างจากคำบอกเล่าชีวิตในอดีตชาติของเขาย้อน ไปสองสามชาติ เขาก็มีชีวิตอยู่กับการเล่นดนตรีมาแล้ว ทำให้การศึกษาของ เขาในชาติปัจจุบันเกิดผลได้รวดเร็วกว่าคนอื่นในการศึกษาเรื่องดนตรี

เนื่องจากโนจิตได้สำนึกของเขา เก็บข้อมูลความถนัดเรื่องราวของการเล่นดนตรีไว้อย่างมากมาย

เป็นที่ยอมรับกันในระยะหนึ่งตามวิธีการสะกดจิตของชาวทิเบต เพื่อผลประโยชน์ของผู้ที่ยอมให้สะกดจิตเองว่า มีหลักฐานที่แสดงถึงความ เป็นไปได้อย่างสูง เพื่อการชักนำเอาความรู้ความถนัดของเขาออกมาพัฒนา เพื่อใช้งานที่เหมาะสม วิธีจูงจิตก็มีขั้นตอนง่ายๆ ภายหลังจากการที่ทำให้ ผู้ถูกสะกดจิต เคลิบเคลิ้มอยู่ในสภาวะครึ่งหลับครึ่งตื่น ผู้ขึ้นจะต้องจูงจิต ย้อนกลับไปในขณะที่เกิดใหม่ ย้อนกลับไปก่อนเวลาที่จะมาเกิด และย้อน ไปถึงเวลาที่ดวงวิญญาณกำลังวางแผนชีวิตที่จะมาเกิดในชาติปัจจุบัน

จุดประสงค์ของบทนี้ต้องการให้ท่านผู้อ่าน ทราบ วิธีจูงจิตของตนเอง มากกว่าที่จะยอมให้ผู้อื่นเป็นผู้ชักนำ การสะกดจิตตนเองจะทำได้ยากกว่า การยินยอมให้ผู้อื่นกระทำให้ เพราะต้องมีการเตรียมตัวให้ตนเอง ทราบถึง ความรู้สึกนึกคิดปัจจุบันของตนเองเสียก่อน จึงจะเริ่มการสะกดจิตตนเอง ได้ การเข้าถึงตนเองที่สะดวกที่สุดก็ไม่มีอะไรดีกว่าวิธีการฝึกสมาธิอย่าง สม่ำเสมอ จนสติสัมปชัญญะเกิดการตื่นตัว สามารถรู้อารมณ์ปัจจุบันของ ตนเองได้ตามสมควร การยอมให้ผู้อื่นสะกดจิตให้มีข้อเสียอยู่บ้างเหมือนกัน เช่นความเข้มแข็งของจิตใจจะลดลงและจะกลายเป็นเหยื่อตกอยู่ใต้อำนาจ จิตของผู้อื่นได้ง่าย เมื่อมีเหตุที่ต้องการเจรจาต่อรองในเรื่องใด ๆ ก็ตาม

แม้แต่การทำการสะกดจิตเพื่อรักษาโรคบางอย่างในปัจจุบัน ตาม จรรยาแพทย์เองยังกำหนดให้มีบุคคลที่สามารถอยู่ด้วยเสมอ เพื่อเป็นสักขี พยานรู้เห็นการกระทำของผู้ขึ้นการสะกดจิต ทั้งนี้เพื่อเป็นการป้องกัน

ทั้งสองทาง คือ ป้องกันทั้งทางเสียของผู้ถูกละเมิด และเป็นพยานต่อการกระทำของผู้ทำการละเมิด ว่าได้ดำเนินการตามครรลองที่ถูกต้องตามศีลธรรม และจรรยาแพทย์อย่างครบถ้วน เพราะงานสะกดจิตส่วนมากจะเป็นการช่วยรักษาโรคบางประการหรือเป็นการช่วยกระตุ้นบุคลิกภาพบางอย่างที่ไม่เหมาะสม เพื่อเปลี่ยนมาเป็นคนที่มีความสมดุลในด้านจิตใจมากขึ้น ดังเช่นผู้ที่ทำการสะกดจิตในทิเบตจะเป็นลามะ ซึ่งเป็นผู้ทรงศีลอยู่แล้ว จึงไม่เป็นปัญหาแต่อย่างใดที่จะมีการชักนำคนไข้ไปในทางที่ทำให้เสียประโยชน์ แต่ในปัจจุบันมีการแข่งขันทางโลก ซึ่งแวดล้อมไปด้วยความโลภ ความหลง จะมีอันตรายเกิดขึ้นได้แก่คนที่ถูกละเมิดไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง

จึงควรฝึกอบรมที่จะใช้วิธีจูงจิตของตนเอง โดยวิธีค่อยเป็นค่อยไป ไม่รีบร้อน เข้าทำนองช้า ๆ จะได้พริ้วเล่มงาม แล้วละก็ ท่านผู้อ่านจะสามารถนำความสามารถพิเศษที่เรียก พรสวรรค์ออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่ ทั้งนี้ความถนัดที่กล่าวถึงนี้ แต่ละคนจะมีไม่เหมือนกัน ทั้งทางด้านความสามารถ เฉพาะและความเจียมตน

สถานที่สำหรับฝึกควรใช้ห้องนอน บริเวณที่เงียบสงบปราศจากเสียงรบกวนเป็นดีที่สุด ยอมให้แสงสว่างเข้ามาในห้องได้แต่เพียงรำไร ไม่สว่างจ้าจนเกินไปนัก ควรมีหลอดไฟฟ้าห้าแรงเทียนไว้ดวงหนึ่ง ซึ่งควรแขวนไว้ ณ ความสูงที่พอเหมาะแก่สายตา โดยไม่ต้องตั้งใจเพ่งมองจนเกินไปนัก ให้ดับไฟทั้งหมดยกเว้นแสงสว่างจากดวงไฟที่กล่าวถึงนี้ นอนเหยียดยาวในท่าที่สบายที่สุดบนเตียงของท่าน

ในขั้นแรกให้สำรวจดูว่าท่านอยู่ในอิริยาบถที่ไม่เคร่งเครียด มือ

เท้า ลำตัว อยู่ในท่านอนพักผ่อนอย่างเต็มที่ เมื่อรู้สึกว่ารอมแล้ว คือ รู้สึกว่าจิตใจสงบและร่างกายก็สบายแล้วจะเป็นจุดสำคัญของการสะกดจิตตัวเองหากยังรู้สึกว่า ร่างกายยังไม่ได้อยู่ในท่าทางการพักผ่อน ให้บอกตัวเองว่า ฉันทจะเข้าสู่การพักผ่อนกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย โดยการเริ่มคิดถึงหัวแม่เท้าก่อน ควรเริ่มที่หัวแม่เท้าขวา ก่อน โดยสร้างมโนภาพว่า ร่างกายของท่านเปรียบเสมือนเมืองที่ใหญ่โตมีพลเมืองหนาแน่นเต็มไปหมด คนเหล่านี้แทนเซลล์กล้ามเนื้อของท่านจึงเคลื่อนไหว ขณะนี้ท่านต้องการพักผ่อนอย่างแท้จริง จึงต้องการเคลื่อนย้ายคนเหล่านี้ออกจากเมืองทั้งหมดโดย พังจิตไปที่หัวแม่เท้าข้างขวา กำหนดจิตในมโนภาพว่าให้พลเมืองเล็ก ๆ เหล่านี้เริ่มเข้าแถวเดินออกมาจากหัวแม่เท้า ออกจากฝ่าเท้า ออกจากหัวเท้าออกจากร่อง เรื่อยมาจนถึงหัวเข่า ขาอ่อนและโคนขา เป็นลำดับ เมื่อคนตัวเล็ก ๆ เคลื่อนย้ายออกจากส่วนต่าง ๆ ดังกล่าวมาแล้ว ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่กล่าวมาเหล่านี้จะหมดความรู้สึกไปโดยทันที เป็นการพักผ่อนกล้ามเนื้อส่วนนั้นอย่างเต็มที่ เพราะความรู้สึกที่จะไปสั่งการกระตุ้นที่เคยมีอยู่เสมอจะหมดไปด้วย คนเล็ก ๆ เหล่านี้จะเคลื่อนย้ายออกจากส่วนทั้งขาขวาและขาซ้าย โดยวิธีค่อยเป็นค่อยไปที่ละข้าง ในที่สุดส่วนขาถึงเอวก็จะพักผ่อนอย่างขาดความรู้สึกผูกพันไปที่เดียว เริ่มเคลื่อนย้ายคนตัวเล็ก ๆ ซีกครึ่งจากปลายมือที่ละข้าง เคลื่อนเข้าหาร่างกายเข้ามารวมกันอยู่ที่ตัว แขนทั้งสองข้างจะได้มีความรู้สึกเช่นเดียวกับขาทั้งสองเหมือนกับการปิดโรงงานทั้งหมด คนงานจะต้องย้ายออกจากบริเวณทั้งหมด เครื่องจักรก็จะหยุดเดินโดยปริยายเพราะเราต้องการมากที่สุดคือให้กล้ามเนื้อทุกส่วนหยุดทำงานชั่วคราว

เมื่อแขนและขาได้พักผ่อนเต็มที่แล้วทำความเข้าใจ ต้องทำเช่นเดียวกัน

กับลำตัว ท้อง หน้าอก ต้องเคลื่อนย้ายคนตัวเล็ก ๆ ขึ้นมาบนบริเวณศีรษะ ให้เอาออกไปจากศีรษะให้หมดทุกคน เมื่อกลุ่มคนชุดสุดท้าย เคลื่อนย้ายออกจากบริเวณศีรษะไปแล้ว ท่านจะเริ่มมีความรู้สึกเหมือนคนที่ง่วงนอน เป็นอันมาก ตอนนี้ควรหายใจยาวอย่างช้า ๆ และ หายใจลึก ๆ แล้วค่อย ๆ ปล่อยลมหายใจออกทีละน้อย ทำเช่นนี้สักสองสามครั้ง ขณะนี้จะได้ยินเสียงหัวใจของท่านเต้นเป็นจังหวะ ให้ปล่อยวางเสียงหัวใจเต้นเสียด้วย บอกตัวเองว่าร่างกายทั้งหมดได้เข้าสู่การพักผ่อนอย่างเต็มที่แล้ว ความเครียดต่าง ๆ ที่เคยมีอยู่ในระบบประสาทและกล้ามเนื้อก็หายไปหมดแล้ว คงเหลือแต่ความสงบ ความสบาย และการพักผ่อนที่ไม่เคยมีมาก่อน

ตอนนี้จะรู้สึกว่ ศีรษะเริ่มหนัก บริเวณหน้าผากใบหน้าจะค่อย ๆ หมดความรู้สึกไปที่ละส่วน บอกตัวเองว่าขณะนี้มันช่างเป็นเวลาทีสบายอะไร เช่นนี้ เพราะความตึงเครียดต่าง ๆ ที่เคยมีอยู่ประจำวันได้หายไปจนหมดสิ้นแล้ว ให้รู้สึกว่ ความตึงเครียดหมดไปแล้วจริง ๆ ตอนนี้ต้องดูให้ดี เพื่อเป็นประสบการณ์ เพื่อการเข้าสู่การพักผ่อนเช่นนี้ในคราวต่อไป หากทำไว้จริงมีการพักผ่อนเช่นนี้แล้ว ในครั้งต่อ ๆ ไปท่านจะสามารถเข้าสู่ภาวะเช่นนี้ได้รวดเร็วยิ่งขึ้น โดยในการปฏิบัติสองสามครั้งแรก จะต้องใช้เวลาพอสมควร แต่หลังจากนั้นเวลาเข้าสู่การคลายความตึงเครียดทั้งตัวจะทำได้เร็วขึ้นเป็นลำดับ เป็นวิธีการแก้ไขร่างกายที่บอบช้ำ ความเหนื่อยอ่อนจากการทำงานหนักได้อย่างดีทีสุด

หากยังมีความรู้สึกว่ ร่างกายบางส่วนยังคงหลงเหลือความเครียด อากาเร็งอยู่บ้างก็ให้ใช้เวลาเพิ่มขึ้น ไซ้มโนภาพในการผ่อนคลายระบบประสาทส่วนนั้น ๆ เคลื่อนย้ายความรู้สึกทีไม่สบายเหล่านั้น ออกไปจาก

ร่างกายโดยทั้งหมด เพื่อให้ร่างกายมีความรู้สึกว้าขาดการควบคุม ขาดการกระตุ้นใด ๆ โดยสิ้นเชิง

เมื่อแน่ใจแล้วว่ามีอาการพักผ่อนที่แท้จริง แล้วให้หลับตาขึ้น โดยไม่ต้องลืมตาโดยเต็มที่ อาจหรี่ตาลงเพียงครึ่งเดียว เพื่อมองหลอดไฟ หัวแรงเทียนที่เตรียมไว้แล้วด้วยใจที่จดจ่ออยู่ที่แสงสว่างเรืองนั้นเพียงจุดเดียว สักครู่จะมีอาการง่วงนอนมากขึ้นเป็นลำดับ ตอนนี้อย่าบอกตัวเองว่าฉันจะหลับสนิทละนะ เมื่อฉันนับหนึ่งถึงสิบ แล้วให้เริ่มนับหนึ่ง-สอง-สาม ดวงตาของฉันเมื่อยล้าเต็มที่แล้ว สี-ห้า ฉันกำลังใกล้จะหลับละนะ หก-เจ็ด ตอนนี้อย่างจะหลับลงแล้ว แล้วนับต่อจนถึงสิบ

เรื่องสำคัญของวิธีการก็คือ เราต้องการกำหนดเงื่อนไขในการพักผ่อน ด้วยการนอนหลับสนิทเสียก่อนเป็นการเตรียมตัว ในการชักจูงในขั้นต่อไป ซึ่งจะไม่มีปัญหาอะไร ถ้าสามารถผ่านขั้นที่หนึ่งให้ได้เสียก่อน การนอนหลับครั้งนี้จะเป็นการนอนหลับที่ไม่มีคามฝัน เพราะเป็นการหลับที่สนิทกว่า การนอนหลับที่ท่านผู้อ่านเคยนอนมาก่อน เมื่อตื่นนอนตอนเช้าจะมีความรู้สึกสดชื่นมากกว่าที่เคยเป็นอันมาก

ท่านผู้อ่านบางท่านเมื่อปฏิบัติมาถึงตอนนี้ อาจเกิดปัญหาว่า เมื่อนับถึงสิบแล้วดวงตาก็ไม่หลับ อย่างไรก็ตามก็ไม่ต้องเป็นห่วง เพราะทุกอย่างย่อมต้องมีครั้งแรกการทำอะไรครั้งแรกมักจะไม่มีใครได้ผลสมบูรณ์นัก ลองพยายามครั้งต่อไป เพื่อให้ได้การนอนหลับด้วยวิธีการจงจืดตัวได้เสนอไว้แล้วข้างต้น ในบางครั้งก่อนการนับหนึ่งถึงสิบท่านอาจอยากพูดกับตัวเองเป็นเชิงชักนำก็ได้ ตัวอย่างเช่น

“เมื่อฉันนับถึงสิบแล้ว เปลือกตาของฉันจะรู้สึกหนักและเหนื่อยอ่อน ดังนั้นดวงตาจะต้องปิดลง ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น ฉันก็จะไม่ลืมตาอีกเป็นอันขาด เมื่อถึงเวลานั้น ฉันจะเข้าสู่ภาวะของคนนอนหลับสนิท แต่ความรู้สึกของฉันภายในจะรับรู้รับทราบเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และฉันจะสามารถสั่งการให้จิตได้สำนึกทำงานให้ตามที่ต้องการ”

แล้วทดลองนับใหม่ เริ่มต้นที่หนึ่ง-สอง-สาม เปลือกตาของฉันเริ่มหนักขึ้น ดวงตาของฉันเมื่อยล้าเต็มที่ สี-ห้า ฉันลืมตาต่อไปไม่ไหวแล้ว แปร-เก้า ดวงตาของฉันปิดสนิทแล้ว

สิ่งสำคัญสำหรับท่านผู้อ่าน ก็คือจะต้องทดลองปฏิบัติเข้าสู่ภาวะของการพักผ่อนอย่างแท้จริง อย่างที่ท่านไม่เคยพบมาเลยในชีวิตการหลับสนิท ด้วยการชักจูงจิตด้วยตนเองนี้ เป็นวิธีการแยกกายออกจากจิตใจเป็นการชั่วคราว เพื่อเปิดโอกาสให้เกิดมิติทางสายด่วนติดต่อกับจิตได้สำนึกของท่านเอง เพื่อการหาข้อมูลที่จะช่วยเปลี่ยนแปลง ความรู้ ความสามารถพิเศษของท่านให้เกิดประโยชน์ เป็นการเรียนลัดเข้าทำนองกวดวิชาวิธีหนึ่งที่จะทำให้ความถนัดพิเศษของท่านแสดงตัวออกมาให้ใช้งานได้เร็วกว่ากำหนดตามปกติที่จะต้องใช้เวลาฝึกอบรมในแต่ละศาสตร์เป็นเวลาอันยาวนาน

การน้อมกาย น้อมใจให้เข้าสู่ภาวะของ การนอนหลับสนิท ซึ่งเป็น การพักผ่อนที่ดีที่สุด หากท่านผู้อ่านสามารถสละเวลาฝึกหัดหลาย ๆ ครั้งจน ทำให้การเข้าสู่การพักผ่อนนอนหลับ เป็นการหยุดการทำงานของระบบประสาท และกล้ามเนื้อได้อย่างแท้จริง ในคราวต่อ ๆ ไป การเข้าสู่ภาวะที่ต้องการจะทำได้รวดเร็วขึ้น ทำให้เสียเวลาไม่มาก สามารถกำหนดเวลา

สมาธิแบบทิเบต

การพักผ่อนได้ตามกำหนด เช่น มีเวลาพักผ่อนเพียงชั่วโมงเดียว ก็จะสามารถทำได้โดยให้มีการสังการไว้ล่วงหน้าก่อนการหลับสนิท เมื่อครบกำหนดเวลา ก็จะตื่นขึ้นมาเองด้วยความสดชื่นคล้ายกับได้นอนพักเต็มอ้อมมาตลอดคืน

การสะกดจิตตนเองตามที่ได้เสนอแนวปฏิบัติดังกล่าวนี้ เจตนา ก็เพื่อการแก้ไขปัญหาด้านบุคลิก ปัญหาการติดยาเสพติด หรือจะเป็นการเพิ่มเติมคุณงามความดีซึ่งก็มีอยู่บ้างแล้ว ให้มีมากขึ้นเหมาะสมแก่งานที่จะต้องทำ บางครั้งเป็นการเติมศักยภาพพิเศษ ตัวอย่างเช่น งานทางศิลปะต่างๆ เป็นต้น ทั้งนี้ท่านจะต้องทราบไว้แล้วว่า ท่านต้องการอะไร เช่น การกำหนดวัตถุประสงค์ไว้ล่วงหน้าแล้วที่ท่านต้องการให้ตนเองเป็นอย่างไร ตัวอย่างเช่น ท่านเป็นผู้ที่มีบุคลิกที่ไม่เข้มแข็งในสายตาคนทั่วไป ท่านก็จะต้องการเสริมเติมบุคลิกส่วนนี้ให้มีเพิ่มขึ้นเป็นบุคคลที่เรียกได้ว่ามีความมั่นใจ มีความสามารถเพิ่มขึ้น เพื่อประโยชน์ในการมีชีวิตอยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดี

ให้เริ่มคิด เพื่อกำหนดมโนภาพของตัวท่านเสียใหม่ ซึ่งจะมีคุณลักษณะของบุคลิกตามที่ท่านต้องการ ทำนองเดียวกับการแสดงภาพยนตร์ จะต้องมีการอ่านบทและเข้าฉากซ้อมบทเสียก่อน ที่สำคัญที่สุดจะต้องมีความมั่นใจในสิ่งที่ต้องการจะเป็น หากสามารถสร้างมโนภาพของท่านให้ชัดเจนเท่าไร ผลย่อมจะเกิดได้มากขึ้นเท่านั้น

ก่อนการเข้านอนทุกคืนให้ปฏิบัติการตามขั้นตอนที่กล่าวมาแล้ว สิ่งที่น่าระวัง ก็คือไม่ควรให้มีการขัดจังหวะในระหว่างเข้าสู่การหลับ เช่น อาจมีโทรศัพท์ดังขึ้น ใกล้ที่นอน สิ่งเหล่านี้จะเป็นอุปสรรคให้ท่านต้องมาเริ่มต้น

ใหม่ ทุกครั้งที่มีการขัดจังหวะเกิดขึ้น หากมีสิ่งรบกวนทำนองนี้บ่อยครั้ง การเข้าสู่การหลับสนิทอาจทำไม่ได้เลย ดังนั้นคงจะมีอุปสรรคอยู่บ้าง สำหรับท่านผู้อ่านซึ่งอาศัยอยู่ในบ้านที่มีจำนวนคนแออัด การที่ลามาชาวธิเบตจะต้องมีห้องพักเฉพาะแต่ละรูปก็เพื่อความวิเวกในการฝึกการปฏิบัติต่าง ๆ การให้มีผู้มาส่งอาหารเพียงวันละครั้งตามกำหนดเวลาที่นัดหมายกันก็เพื่อตัดเวลาทำความสงบเพียงวันละชั่วโมงเดียว ส่วนเวลาที่เหลือจึงเป็นเวลาของการบำเพ็ญเพียรทั้งหมด

ให้สร้างความเชื่อมั่นมาใหม่ว่าเรากำลังเปลี่ยนแปลงเป็นคนใหม่ โดยการสร้างมโนภาพของบุคคลตัวอย่างที่เราต้องการจะเป็น ความสามารถที่จะมองเห็นบทบาทของตนเองในมโนภาพได้แจ่มชัดมากเท่าไร ผลก็จะปรากฏให้เป็นไปได้รวดเร็วเท่านั้นโดยเฉพาะในช่วงที่ร่างกายกำลังจะกลับเป็นช่วงที่กายกับจิตได้แยกออกจากกันเป็นอิสระชั่วคราว ซึ่งภาวะนี้เป็นช่วงเวลาที่ดีสำนึกจะยอมรับคำสั่งได้อย่างครบถ้วน

บางท่าน อาจจะคิดเกินเลยไปถึง ผลข้างเคียงที่จะเกิดขึ้นที่ไม่ได้ตั้งใจให้มีขึ้น เข้าทำนองทานยาปฏิชีวนะจำนวนมาก แล้วจะมีการสะสมตัวยาในร่างกายมาก ทำให้เกิดอันตรายต่อระบบขับถ่าย สิ่งเหล่านี้จะไม่เป็นเช่นนั้น เพราะเรากำลังดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับ ความคิด เพียงอย่างเดียว โดยกระบวนการที่สำคัญก็คือ เซลล์ของร่างกายทุกส่วนจะได้มีโอกาสหยุดงานอย่างที่ไม่เคยพักมาก่อน เคยมีคำถามอยู่เหมือนกันว่า เคยมีบ้างไหมที่มีการฝึกหัดตามวิธีนี้แล้ว เจ้าตัวผู้ฝึกจะนอนหลับไปเลยไม่ตื่นกลับมา เช่นปกติ ขอยืนยันว่า แม้แต่วงการแพทย์ปัจจุบัน ก็ใช้วิธีการสะกดจิตกว้างขวางขึ้นโดยเฉพาะการรักษาโรคเครียด โรคนอนไม่หลับ และโรค

ประสาทบางประเภทจากรายงานหลายประเทศพบว่า ยังไม่ปรากฏกรณีการนอนหลับแล้วไม่ตื่น ที่เคยพบมักจะเป็นการตื่นขึ้นเร็วกว่ากำหนดเสียเป็นส่วนมาก เช่น คนไข้ซึ่งเป็นโรคนอนไม่หลับ ต้องการสะกดจิตให้หลับสนิทเป็นระยะเวลาหกชั่วโมง แต่เมื่อครบห้าชั่วโมงคนไข้ก็ตื่นขึ้นมาเสียแล้ว ดังนี้ เป็นต้น

ข้อดีที่เห็นได้ชัดเจนจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายก่อนการชักจูงจิตใจให้หลับสนิท จะเป็นการปลดปล่อยอาการเครียด อาการเกร็งของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นส่วนของแขนขา บริเวณหลัง ฯลฯ ซึ่งได้ถูกใช้งานมาเป็นเวลานานโดยที่ตัวเราอาจลืมไปว่า แต่ละส่วนของเซลล์ ได้รับความเครียดจากการทำงานสะสมไว้เป็นอันมาก โดยเฉพาะคนที่ทำหน้าที่การทำงานหลายอย่างทำอยู่ประจำวัน เช่น ต้องทำงานประจำในเวลาปกติ และต้องทำงานพิเศษในเวลาเย็น ทำให้ร่างกายต้องรับภาระสะสมมากเข้าทุกวันจนทำให้เกิดโรคภัยแก่ร่างกายได้

การปฏิบัติแบบต่อเนื่องให้ครบวงจร นิยมทำกันมากในกรณีที่ท่านมีเวลาเพียงพอโดยเริ่มต้นด้วยการฝึกสมาธิจิต ให้เกิดความสงบตามกำลังเสียก่อน และขั้นต่อมาเมื่อจะเข้านอนก็ให้ปฏิบัติงานผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามที่ได้บรรยายมาแล้ว จนในที่สุดก็สามารถเข้าสู่ภาวะของการหลับสนิทสามารถกำหนดเวลาการนอนหลับให้เพียงพอได้ ซึ่งโดยปกตินักปฏิบัติทั่วไปต้องการเวลาของการหลับสนิท เพียงคืนละสี่ชั่วโมงเท่านั้นเอง

อาจมีคำถามจากท่านผู้อ่านอีกว่าปกติหากนอนไม่ครบหกชั่วโมง

แล้วละก็ การทำงานในวันถัดไปชักจะเกิดปัญหา หัวคิดไม่ค่อยแล่นหรือ บางทีเกิดอาการเฉื่อยต่อการทำงาน คิดอะไรก็ไม่ออกไปเสียเลย ลองมาพิจารณากระบวนการทั้งหมดดูซิครับ เพราะขั้นตอนของเราต่อเนื่องกันอาจเริ่มด้วยการไหว้พระ สวดมนต์นั่งสมาธิ เมื่อครบถ้วนกระบวนการความแล้ว ก็เปลี่ยนอิริยาบถเพื่อการพักผ่อนโดยวิธีการพักที่พิเศษไปกว่าการพักผ่อนธรรมดา ทำให้มีทั้งการพักผ่อนจิตใจที่ได้จากการฝึกสมาธิ การพักผ่อนร่างกาย และท้ายที่สุดก็เป็นการนอนหลับสนิท แม้ว่าเจมิงานให้จิตได้สำนึก ทำอยู่บ้าง ก็เป็นเพียงงานเบาๆ ไม่เป็นภาระมากอย่างไร เพราะประสิทธิภาพของจิตได้สำนึกมีความสามารถสูงกว่าความสามารถของจิตสำนึกอยู่เป็นอันมาก การพักผ่อนนอนหลับเพียงสี่ชั่วโมง จึงสามารถเปรียบได้กับการนอนหลับของคุณคนทั่วไปซึ่งไม่ได้ฝึกสมาธิ ไม่ได้ผ่านขั้นตอนของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อประมาณแปดชั่วโมง ความสดชื่นที่ได้รับเมื่อตื่นขึ้นในตอนเช้าจึงมีมากกว่าธรรมดา

ในกระบวนการปฏิบัติดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น มีอยู่จุดหนึ่งที่เป็นเรื่องที่น่าสนใจสำคัญ คือ ตอนที่เกิดความรู้สึกง่วงนอน หนึ่งตาจะหนักแทบจะลืมไม่ขึ้นนั้น เป็นภาวะของจิตที่จะเข้าสู่ภวังค์ ซึ่งความรู้สึกจะคล้าย ๆ เมื่อจิตจะรวมตัวเข้าสู่สมาธิ ซึ่งจะมีอาการคล้ายจิตเคลื่อนที่ตกวูบลง ที่ต่างกันตรงภวังค์ของสมาธิจะมีสติสัมปชัญญะตามรู้อยู่ แต่การเข้าสู่ภวังค์ลับจะมีอาการของจิตที่เคลื่อนวูบไปแล้วขาดสติช่วงนี้จึงเป็นประตูที่ก้าวเข้าสู่การนอนหลับสนิท

ในระยะแรกที่ได้ฝึกหัดการเข้านอนแบบนี้ ควรทดลองกำหนดเวลาการนอนหลับดูก่อน ก็จะเป็นการดีกว่าการให้คำสั่งอย่างอื่นแก่จิตได้สำนึก

คือการกำหนดว่าหากสิ่งไว้ก่อนนอนว่า ต้องการให้นอนหลับสนิทรวม หกชั่วโมง แล้วตั้งนาฬิกาเอาไว้เพื่อเปรียบเทียบเวลาว่าจะตรงกันหรือไม่ หากการสะกดจิตของท่านทำได้จริงแล้ว เวลานอนของท่านจะเป็นไปตามเวลาที่กำหนด แต่ก็มียุ่บ้างสำหรับนักเรียนที่ฝึกใหม่ อาจจะนอนน้อยไปหรือเกินเวลาไปบ้าง ก็นับว่าเป็นเรื่องธรรมดา แต่เมื่อได้ฝึกหัดจนเกิดความชำนาญแล้ว การกำหนดเวลาการนอนได้ถูกต้องจะเป็นเครื่องชี้ประการหนึ่งถึงความสำเร็จของงานที่พูดมาทั้งหมดนี้

ด้วยวิธีการดังกล่าวมานี้ รวมทั้งการสร้างมโนภาพของตัวท่านใน อนาคตตามที่ท่านต้องการ ไม่ว่าจะเป็นการแก้ไขบุคลิกที่ไม่ดีบางส่วนหรือเสริมแต่งคุณลักษณะที่ท่านต้องการก็ตามที จากระยะเวลาเป็นวันเป็น สัปดาห์ เป็นเดือน ตัวท่านจะค่อยๆ เปลี่ยนแปลงไปตามที่ตั้งเจตนาไว้ อาจยกตัวอย่างให้ทดลองอย่างง่าย ๆ เช่น ท่านที่ติดบุหรี่จะสามารถใช้ วิธีการนี้ เปลี่ยนแปลงให้มีการเลิกสูบบุหรี่ได้อย่างเด็ดขาด และเวลาที่ใช้ ก็ไม่มากนัก ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับตัวท่านเองว่ามีการปฏิบัติที่สม่ำเสมอและมีเจตนา ที่แน่วแน่เพียงไร ตามรายงานที่พบมา จากข้อมูลเป็นอันมาก พบว่า การ แก้ไขในการเปลี่ยนความเคยชิน เช่น การติดบุหรี่ เหล่านี้ทำได้ไม่ยาก และใช้เวลาไม่นานนัก แต่การใช้แนวปฏิบัตินี้เพื่อเปลี่ยนอุปนิสัย ท่านอง เพิ่มกำลังใจให้เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความแน่วแน่ที่จะดึง เอาความถนัดเฉพาะตัวออกมาใช้ มักจะใช้เวลามากขึ้นสักหน่อย เพราะ เป็นการเปลี่ยนแปลงบุคลิกที่สำคัญให้กลับกลายเป็นคนใหม่ไปทีเดียว

ความต้องการของท่านจะต้องมีความชัดเจนพอควร ควรทำทีละ อย่างเพื่อไม่เป็นการให้งานแก่จิตได้สำนึกมากเกินไป เพราะตามความจริง

แล้วแม้ว่าประสิทธิภาพของจิตใต้สำนึกจะมีมากกว่าจิตสำนึกถึงสิบเท่า แต่จิตใต้สำนึกขาดเครื่องมือในการตัดสินใจ ขาดกระบวนการของเหตุ และผล ดังนั้น ควรใช้งานเขาทีละเรื่อง เข้าทำนองการป้อนข้อมูลเข้าเครื่อง ไมโครคอมพิวเตอร์ แม้ว่าจะจะเป็นเครื่องที่ใหญ่โตขนาดตั้งสามสิบสองบิท เก็บข้อมูลได้อย่างมากมายไม่รู้จบ แต่การป้อนข้อมูลก็ต้องมีวิธีการที่ถูกต้อง เมื่อป้อนข้อมูลเสร็จก็ต้องมีเวลาให้เครื่องทำงานเอง หากส่งข้อมูลหลาย ๆ เรื่องเข้าไปพร้อมกัน จะเกิดความสับสนทำให้เครื่องปฏิเสธข้อมูลหยุดทำงานเอาตื้อ ๆ ไปเลย ซึ่งเข้าทำนองเดียวกับจิตใต้สำนึก

สมมติว่า ท่านต้องการเลิกบุหรี่ให้ได้ ก็ป้อนข้อมูลเรื่องนี้ก่อน โดยก่อนหลับบอกเขาว่าฉันจะเลิกนิสัยนี้ละนะ และอยากเลิกให้เร็วอีกด้วย เพราะบุหรี่ทำให้เสียสุขภาพร่างกาย เมื่อข้อมูลที่ท่านป้อนเข้าไปจมลงสู่จิตใต้สำนึก เขาจะเริ่มงานของเขาทันที โดยที่จิตใต้สำนึกไม่มีเวลานอนหลับ เช่นเดียวกับจิตสำนึกส่วนนอก การทำงานจึงรวดเร็ว เข้าทำนองปฏิบัติงานตลอดยี่สิบสี่ชั่วโมง โดยไม่ต้องเบิกเงินค่าล่วงเวลาอีกด้วย ไม่ว่าจะป้อนอุปนิสัยใด ๆ ที่ท่านต้องการเปลี่ยนแปลงก็สามารถทำได้ แต่ขอให้ทำทีละเรื่อง รอดูผลก่อนว่าชีวิตประจำวันของเรามีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง การสูบบุหรี่ลดลงหรือไม่ หากเดิมเคยสูบบุหรี่สองซองแล้ว สะกดจิตสักสองสัปดาห์ทำให้ลดการสูบบุหรี่ลงเหลือหนึ่งของ ก็นับว่าท่านได้พบความสำเร็จบางส่วนแล้ว

อาจมีคำถามในตอนนี้ว่า หากการสะกดจิตมีผลเพื่อเลิกบุหรี่และแก้ไขอุปนิสัยของมนุษย์ได้เป็นบางเรื่องแล้วจะเกิดประโยชน์อะไรต่อการฝึกสมาธิจิต ได้ประโยชน์ในการพัฒนาจิตใจให้สะอาดขึ้นได้เล่า เราลอง

มาพิจารณาอย่างกว้าง ๆ ดูก่อนว่าการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาวิญญานของเรา นั้นเป็นเรื่องละเอียดอ่อน เป็นงานใหญ่ขนาดงานช้างก็ว่าได้ เป็นงานที่ต้องทำกันตลอดชีวิตทีเดียว และก็ไม่ว่าเพียงเวลาชีวิตเดียวนี้อาจทำให้บรรลุผลเพียงไร ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับเหตุ ปัจจัย หลาย ๆ ประการของแต่ละบุคคล การปฏิบัติธรรมเพื่อแก้ไขและพัฒนาวิญญานนั้น ต้องทำที่กายและใจ เมื่อกายและใจเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องพัฒนาแล้ว ครูอาจารย์ซึ่งได้ผ่านงานมามาก คืองานของกัลยาณมิตรของนักปฏิบัติ ได้รวบรวมข้อมูลเอาไว้เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาอุปนิสัยของนักปฏิบัติให้รวดเร็วขึ้น เพราะเป็นที่ทราบอยู่ดีว่าผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมนั้น มีอุปนิสัยและคุณลักษณะต่างกัน จึงน่าจะมียุทธวิธีที่จะช่วยคนส่วนมากให้เปลี่ยนแปลงอุปนิสัยให้ดีขึ้นได้รวดเร็วขึ้น นอกเหนือไปจากหลักธรรมคำสั่งสอนต่าง ๆ ที่ใช้เป็นแนวปฏิบัติอยู่แล้ว การสะกดจิตตัวเองเพื่อดึงเอาความถนัดเดิมของตนออกมาใช้ ทำให้เกิดผลในการปฏิบัติธรรมรวดเร็วขึ้นมาก ในกรณีของบุคคลที่เคยปฏิบัติธรรมมาแล้วในชาติก่อน ๆ การเปลี่ยนแปลงของจิตใจก็จะเป็นไปในทางสงบทางที่เรียบร้อยดีขึ้น เพื่อย่นย่อระยะทางที่จะก้าวเข้าสู่วิมรรคให้เร็วขึ้นนั่นเอง

อนึ่ง สภาพจิตใจของมนุษย์นี้มีการทำงานคล้ายเครื่องคอมพิวเตอร์ ผู้ที่มีบารมีสูงเคยทำความดีมามากก็เปรียบเสมือนเครื่องคอมพิวเตอร์ขนาดใหญ่ ส่วนผู้ที่มีบารมียังน้อยอยู่จะเป็นเครื่องขนาดเล็ก มีข้อมูลน้อยหน่อย จึงมีหน้าที่ในการศึกษาปฏิบัติเพื่อเพิ่มขนาดเครื่องของตนเองจากขนาดแปดบิทให้กลายเป็นเครื่องขนาดสิบหกบิทและขยายโตขึ้นเรื่อย ๆ ตามประสบการณ์ที่สะสมไว้เป็นบารมี วิธีที่การสะกดจิตตนเองตามที่ได้เสนอไว้

ที. ลอบซัง รัมปา

เป็นเพียงวิธีการจากหลาย ๆ วิธีที่จะเปลี่ยนขนาดเครื่องคอมพิวเตอร์ให้มีขนาดใหญ่ขึ้นได้อย่างรวดเร็วเห็นผลทันใจ ช่วยเหลือนักปฏิบัติเป็นจำนวนมากที่ปฏิบัติธรรมมาเป็นเวลานานแสนนาน แล้วเกิดความเบื่อหน่ายมีการเลิกปฏิบัติไปเสียก็เป็นจำนวนมาก ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าเสียดายเป็นอย่างยิ่ง



วางแผนชีวิต

ควรจะได้มีการวางแผนการดำเนินชีวิต เพื่อเป็นพื้นฐานที่ส่งเสริมการปฏิบัติ
สมาธิจิตซึ่งกฎเกณฑ์เหล่านี้ก็เป็นเพียงข้อเสนอแนะ มิได้เป็นเงื่อนไขที่จะต้อง
ปฏิบัติตามเสมอไป เนื่องด้วยการดำเนินชีวิตของบุคคลแต่ละคนย่อมมีหนทาง
ของตนเอง ซึ่งต้องแยกแยะในรายละเอียดปลีกย่อยต่างกันไปอีกมากมาย
อย่างไรก็ดีแนวทางดำเนินชีวิตนี้ เป็นเพียงหลักการกว้าง ๆ ซึ่งท่านผู้อ่านจะได้
นำไปปรับให้เหมาะสมเข้ากับชีวิตประจำวันของท่านได้เอง ลองดูหัวข้อที่จะนำ
เสนอไว้ก่อน แล้วค่อยพิจารณาทางด้านเหตุและผล ที่ว่าทำไมจึงต้องมี
กฎเกณฑ์เหล่านี้เข้ามาเกี่ยวข้องอยู่ด้วย

๑. ให้ดำเนินชีวิต ตามที่ท่านกำลังเป็นอยู่
๒. จะไม่พยายามวิพากษ์วิจารณ์การกระทำของผู้อื่น
๓. วางแผนงานประจำวันแล้วปฏิบัติไปตามนั้น
๔. ห้ามวิจารณ์เรื่องลัทธิความเชื่อและศาสนาของผู้อื่น
๕. มุ่งเน้นศึกษาและปฏิบัติธรรมของพระพุทธศาสนาแบบต่อเนื่อง
อดทนต่อเสียงวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่นได้เสมอ
๖. ควรเลิกยึดมั่นในเครื่องรางของขลัง
๗. ควรเลิกดื่มสุราและของมีนเมาทั้งหลาย

เมื่อดูหัวข้อทั้งหมดแล้ว จะมีบางข้อที่ตรงกับข้อปฏิบัติของศีลห้า เช่น กฎเกณฑ์ในข้อสุดท้ายแต่หากมองดูภาพรวมแล้ว จะแสดงถึงว่าควรใช้ชีวิตตามปกติที่เป็นอยู่แล้วเพิ่มเติมแนวปฏิบัติ โดยให้มาสนใจต่อตนเอง พิจารณาตนเองไม่ส่งความคิดออกไปนอกตัว เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้จิตใจเกิดความฟุ้งซ่าน เหมือนคนทั่วไปที่ยังไม่ได้เข้าสู่การปฏิบัติ เป็นการสำรวจอริยาบถทางด้านความคิดให้มีสติสัมปชัญญะครองตนตลอดเวลา

ให้ดำเนินชีวิต ตามที่ท่านกำลังเป็นอยู่

แนวปฏิบัติในข้อนี้ กล่าวไว้ถึงการดำเนินชีวิตประจำวัน ว่าไม่ต้องเปลี่ยนแปลงอะไรมากมายนัก คงดำเนินชีวิตตามปกติ ผู้ที่มีงานทำก็คงไปทำงานตามปกติ แม้บ้านก็คงทำหน้าที่รับผิดชอบงานบ้านเช่นเดิม โดยจะต้องทราบถึงการดำเนินชีวิตที่เราจะปรับเปลี่ยนเพิ่มเติมการปฏิบัติธรรมเสริมเข้าไปเท่านั้น ที่ต้องมีกฎเกณฑ์ข้อนี้เป็นเพราะมนุษย์มีการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันไปตามสาขาอาชีพ และความรับผิดชอบไม่ให้เปลี่ยนแปลงโดยทันที เช่น การ

เกิดศรัทธาอย่างรุนแรงแล้วจะทิ้งครอบครัวออกบวช จะพบว่าสภาพชีวิตและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลันทำให้ตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้องจะรับไม่ได้ จึงจะเกิดผลเสียทางจิตใจตามมา แทนที่จะเกิดผลดีได้รับความสุขจากดวงจิตที่สงบ จะกลายเป็นการสร้างความวุ่นวายใจเข้ามาแทนที่ กฎเกณฑ์ข้อนี้ต้องการให้ปฏิบัติทำนองค่อยเป็นค่อยไปที่ละน้อย จะเกิดผลดีขึ้นมาเอง โดยไม่รู้สีกตัว การปฏิบัติธรรมให้ยึดแนวการปฏิบัติของทางสายกลางที่เหมาะสมกับตนเอง ไม่ให้มากจนเกินไปจนเกิดอาการเกร็งต่อการนั่งสมาธิ เพราะหากมีประสบการณ์แล้วไม่ว่าจะเป็นร่างกายหรือจิตใจก็จะพัฒนาดีขึ้นเป็นลำดับ

อนึ่ง การปฏิบัติต่อบุคคลทั่วไปจะเป็นเพื่อนบ้านหรือผู้ใกล้ชิดจะต้องค่อย ๆ เปลี่ยนไปตามลำดับของการปฏิบัติจิตที่บริสุทธิ์ขึ้น โดยให้มีเมตตาต่อคนที่อยู่ใกล้ ๆ เราก่อนแล้วกระแสเมตตาที่จะแผ่ขยายออกไปสู่คนที่อยู่ห่างออกไป เท่าที่จิตจะมีเพิ่มขึ้นทีละน้อย

ไม่พยายามวิพากษ์วิจารณ์การกระทำของผู้อื่น

โดยปกติผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องมีสติสัมปชัญญะครองตนอยู่ตลอดเวลา หากทำได้จริงก็จะไม่มีจิตใจที่จะไปวิพากษ์วิจารณ์การกระทำของผู้อื่นอยู่แล้ว แต่ก็เป็นวิสัยโลกที่มนุษย์ชอบนินทาผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องจริงสักก็เปอร์เซ็นต์ก็ตาม เพราะการนินทาเป็นอาหารว่างของปากของมนุษย์โดยทั่วไป ซึ่งเมื่อก้าวเข้ามาสู่การปฏิบัติสมาธิแล้วควรเลิกเสีย พยายามสร้างความสัมพันธ์ในเชิงเข้ากันได้กับผู้อื่นที่อยู่ในสังคมเดียวกัน ไม่ว่าเขาเหล่านั้นจะอยู่ในระดับเดียวกับเรา ต่ำกว่า หรืออยู่สูงกว่า พยายามมองดูผู้อื่นในแง่ดี แห่งของการสร้าง

สรร ข้อเสียของการไปวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นนั้น มีแต่จะทำให้จิตใจของเรา วุ่นวายไม่สงบ นับว่าเป็นโทษที่เห็นได้ชัด เมื่อคนที่ถูกวิจารณ์ทราบเรื่องก็จะ ทำให้เขาเกิดอารมณ์เสีย จึงนับได้ว่าเป็นการทำให้เกิดผลเสียทั้งสองทาง คือ แก่ตัวเองและตัวผู้ถูกวิจารณ์อีกด้วย

ให้ระลึกอยู่เสมอว่า มนุษย์ทุกคนที่เกิดมาใช้ชีวิตอยู่ในโลกนี้ก็เพื่อการ เรียนรู้และหาประสบการณ์ เพื่อการเลื่อนชั้นของวิญญาณให้สูงขึ้น ให้มองดู ผู้อื่นเปรียบเสมือนเพื่อนร่วมชั้นเรียน ซึ่งหากจะสงเคราะห์กันได้ในรูปใดก็ตาม ให้เร่งทำเสีย เพราะการเก้อหลุนผู้อื่นย่อมได้ประโยชน์เกิดเป็นบารมีเพิ่มขึ้น อย่างไม่ต้องสงสัย

วางแผนงานประจำวันและปฏิบัติไปตามนั้น

เป็นกฎของการใช้เวลาประจำวัน ประจำสัปดาห์ หรือประจำเดือน แล้วแต่ลักษณะของการดำเนินชีวิตของท่านผู้อ่าน หน่วยย่อยที่สุดของเวลาที่ ควรจะมีการกำหนดแผนควรเป็นระยะเวลาสี่สิบสี่ชั่วโมง ที่จะทำการดำเนิน ชีวิตและการปฏิบัติสมาธิ สามารถทำควบคู่กันไปได้ ชีวิตฆราวาสแตกต่าง จากชีวิตนักบวชซึ่งเป็นชีวิตที่เรียบง่าย หากมาดูการใช้ชีวิตของนักบวชในแต่ละ วัน ท่านได้จัดเวลาไว้ได้อย่างเรียบร้อยลงตัวพอเหมาะกับชีวิตที่ได้อุทิศให้ แก่พระศาสนาแล้ว ท่านพักผ่อนเพียงคืนละสี่ชั่วโมง ตื่นนอนประมาณเวลา ตีสยามครึ่ง ใช้เวลาทำธุระส่วนตัวประมาณสามสิบนาที จากนั้นประมาณตีสี่ถึง หกโมงเช้า จะเป็นเวลาบำเพ็ญเพียรในการภาวนาเพื่อให้จิตใจผ่องใสบริสุทธิ์ ถึงเวลาหกโมงเช้า เป็นเวลาที่จะออกบิณฑบาต การที่ทำความเพียรให้จิต บริสุทธิ์ก็เพื่อให้เกิดอานิสงส์แก่ผู้ที่ใส่บาตรจะได้บุญเต็มที่ ประมาณเจ็ดโมงถึง

แปดโมงครึ่งจะเป็นเวลาฉันภัตตาหาร ช่วงตอนสายจะเป็นเวลาที่ออกมา
หน้าที่ต่าง ๆ เช่นการกวาดลานวัด การตักน้ำ ฯลฯ ในภาคบ่ายถ้าไม่มี
กิจกรรมภายนอกวัด ก็เป็นเวลาแสวงหาความรู้จากกัลยาณมิตร หรือจากตำรา
ต่าง ๆ ช่วงเย็นตั้งแต่สองทุ่มถึงสี่ทุ่ม จะเป็นช่วงเวลาอธิษฐานจิตแผ่เมตตา
ให้แก่ญาติโยมที่ได้ถวายภัตตาหารและอุปัฏฐากท่านในวันนั้น หลังจากสี่ทุ่ม
ถึงก่อนเที่ยงคืนจะเป็นเวลาบำเพ็ญภาวนาก่อนถึงเวลาพักผ่อนของท่าน

ที่ยกข้างต้นเป็นตัวอย่างของนักบวช ซึ่งการดำเนินชีวิตประจำวัน
ไม่ต้องประกอบอาชีพหรือมีหน้าที่รับผิดชอบอย่างอื่น สำหรับท่านผู้อ่านคงจะ
ต้องวางแผนงานเอาเองให้เหมาะสมกับเวลา โดยจะต้องไม่กำหนดเวลาของ
การปฏิบัติภาวนามากเกินไปที่จะไปเบียดบังเวลาของการพักผ่อนหรือเวลาที่จำ
เป็นอื่น เพราะการลงมือปฏิบัติก็เป็นการตั้งเจตนาแล้ว เมื่อมีการตั้งเจตนา
จิตเข้ารับรู้และเมื่อปฏิบัติได้อย่างสมมาเสมอ ก็จะเป็นการตอกตะปួយ่างลงไป
จิตได้สำนึก เขาจะรับทราบและทำหน้าที่ช่วยพัฒนาดวงจิตของท่านให้ก้าว
หน้าไปเรื่อย ๆ จึงไม่ต้องห่วงเรื่องระยะเวลาในการปฏิบัติมากนัก ให้เน้นเรื่อง
การทำสมาธิทุกวัน เข้าทำนองที่เราเคยไปโรงเรียนทุกวัน ไม่ขาดเรียนเลย
สิ้นปีก็ได้รับการเลื่อนชั้นเรียนให้สูงขึ้น

การจัดเวลาปฏิบัติสมาธิให้ตรงเวลานับว่ามีความสำคัญมาก เพราะ
นอกจากจะเป็นการสร้างนิสัยตรงต่อเวลาแล้ว วงจรของจิตที่จะรับรู้เพราะ
เจตนาแน่วแน่ของการปฏิบัติ จะเป็นการกระตุ้นให้เกิดความสมมาเสมอ ในการ
ปรับศักยภาพของพลังจิต โดยเฉพาะผู้ที่ต้องการอภิญญาไว้เป็นเครื่องช่วยในการ
เรียนรู้ คล้ายจิ้งหะของการแกว่งของลูกตุ้มนาฬิกา ซึ่งมีจิ้งหะที่แน่นอน
กำหนดจุดสูง จุดต่ำได้ตลอดเวลา

ห้ามวิจารณ์เรื่องลัทธิ ความเชื่อ และศาสนาผู้อื่น

ความเชื่อของมนุษย์เกิดจากปัจจัยหลาย ๆ ประการ ตั้งแต่สิ่งแวดล้อม เผ่าพันธุ์ และประสบการณ์ที่ติดมากับดวงวิญญาณ คนกลุ่มหนึ่งจะมีความเชื่ออย่างหนึ่ง ในขณะที่อีกกลุ่มหนึ่งจะปฏิเสธความเชื่อของคนกลุ่มแรก ทั้งนี้ให้มองอย่างเป็นกลางเสียก่อน คนที่มีศานาย่อมมีจิตใจสูงกว่าคนที่ไม่มี เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็ไม่ควรไปวิพากษ์วิจารณ์ความเชื่อของผู้อื่น จิตใจมนุษย์ที่เกี่ยวกับศรัทธาอาจเปรียบเทียบได้กับภาพแต่ละด้านของเหรียญสลึงก็ได้ แต่ละฝ่ายก็เชื่อถือเฉพาะภาพเหรียญในส่วนที่ตัวมองเห็น มีคนจำนวนน้อยมากที่สามารถมองเหรียญสลึงทั่วทั้งอัน แล้วมีความเข้าใจต่อเหรียญได้อย่างถูกต้อง

การประกาศศาสนาโดยวิธีชักจูงคนจำนวนมากให้มาเข้ากับความเห็นของพวกเขาเหล่านั้นอาจทำได้ แต่การจะได้ศรัทธาที่บริสุทธิ์จริง ๆ ต้องเป็นศรัทธาที่เกิดจากการที่เขาเหล่านั้นได้มีโอกาสศึกษาศาสนาต่าง ๆ ในเชิงเปรียบเทียบ เมื่อได้เรียนรู้เนื้อหาของศาสนาพอควรจนเกิดความศรัทธาขึ้นมาเองในจิตใจ ถึงขั้นที่มีการสละเวลามาปฏิบัติธรรมจึงจะถือได้ว่าเขาเหล่านั้น ได้ประกาศตัวเป็นพุทธบริษัทอย่างชัดเจน การเรียนรู้ทั่วไปที่เรียกว่า เป็นการเรียนเพียงชื่อของธรรมะในทางทฤษฎีนั้นยังเป็นเพียงบุคคลที่อยู่ ณ ชั้นของผู้แสวงหาเท่านั้น หากไซ้เป็นสมาชิกของศาสนาอย่างแท้จริงแต่อย่างใด

**มุ่งเน้นศึกษาและปฏิบัติธรรมของพระพุทธศาสนาแบบต่อเนื่อง
อดทนต่อเสียงวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น ได้เสมอ**

เป็นการสร้างอธิษฐานบารมี ซึ่งเป็นบารมีประการหนึ่งในสิบประการ โดยมีศรัทธาแน่นแนในปัญญาตรัสรู้ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มุ่งในการปฏิบัติธรรมแต่ประการเดียว จิตใจไม่วอกแวก แม้ว่ามีเสียงรอบ ๆ ตัวว่า ท่านกำลังหลงทางหรือคร่ำเคร่งต่อการปฏิบัติมากเกินไป ไม่ว่าจะชีวิตเกิด ปัญหาอยู่บ้างแต่ก็ไม่ยอมให้เสียความตั้งใจ ตัวอย่างเช่น เคยตื่นเข้าเวลาดิฉัน เพื่อมานั่งสมาธิและแผ่เมตตา แม้ว่าจะคิดนั้นจะมีงานมากนอนดึกไปสักหน่อย แต่เมื่อถึงเวลาก็ต้องลุกขึ้นมาปฏิบัติตามสัญญาที่มีไว้กับตนเอง

ต้องยอมรับว่า มนุษย์ที่อยู่ร่วมชายคาบ้านกับเราก็คือ บุคคลที่เป็นญาติ พี่น้องเพื่อนร่วมงานก็ดี เขาก็มีสิทธิวิพากษ์วิจารณ์เราได้อย่างเต็มที่ ใ้รับฟังเสียงเหล่านั้นว่า เป็นการทดสอบกำลังศรัทธาของเรา ว่าเราไม่ทุกข์ไม่เดือดร้อนไม่ว่าใครจะพูดว่าอะไร เราจะปฏิบัติธรรมลูกเดียว หากท่านผู้อ่านได้อ่านเรื่องต่าง ๆ จากชาดก จะพบว่าตามประวัติของพระอรหันต์หลาย ๆ องค์ท่านก็ถูกเสียงวิจารณ์และมีอุปสรรคทั้งนั้น ทั้งนี้เหตุผลก็คือ คนที่มีบุญบารมีพอที่จะก้าวเข้ามาเป็นสมาชิกพุทธบริษัท มีจำนวนน้อยมากหากเทียบกับประชากรของโลกในปัจจุบันซึ่งมีถึงห้าพันล้านคน

ควรเลิกยึดมั่นใน เครื่องราง ของขลัง

เรื่องของเครื่องราง ของขลังจะรวมถึงเวทมนตร์คาถาต่าง ๆ ด้วย ถึงแม้ว่าของขลังจะมีจริงศักดิ์สิทธิ์จริง แต่ก็ยังเป็นเพียงสิ่งที่อาจารย์สร้างขึ้นมามีการอธิษฐานประจุพลังจิตไว้เพียงชั่วคราว ยังขึ้นอยู่กับกฎของอนิจจังมีเกิดได้ก็มีเสื่อมได้ โดยเฉพาะหากเป็นเหตุภัยที่เกิดจากแรงเคราะห์กรรมด้วยแล้ว ของขลังจะช่วยอะไรไม่ได้เลย เพราะแรงกรรมเป็นกฎธรรมชาติที่ไ้ผล

แน่นอนที่สุด

สำหรับคาถาก็เช่นกัน คาถาบางอย่างมีอันตรายแฝงอยู่เข้าทำนองเรียนผูกแล้วต้องเรียนวิธีแก้ด้วย ต้องได้ครูที่ดีจริง ๆ ถ้าไม่เช่นนั้นจะมีปัญหาเกิดตามมาในภายหลัง เข้าทำนองแสงพระอาทิตย์มีประโยชน์แก่โลกอย่างยิ่ง แต่ถ้าเราไม่มีความรู้เลย หันไปมองจ้องดวงอาทิตย์โดยไม่มีเลนส์ตัดแสง ก็จะทำให้เกิดผลภัยแก่สายตาอย่างที่จะช่วยอะไรไม่ได้ จึงควรปล่อยวางในเรื่องเหล่านี้ไปเสีย

ควรเลิกดื่มสุรา และของมีนเมาทั้งหลาย

เครื่องดื่มมีนเมาจะทำลาย กำลังสติ และมีส่วนทำลายกำลังของกาย วิทยุให้เสื่อมไป พลั้งจิตที่ได้รับการสะสมจากการนั่งสมาธิประจำวันมีส่วนไปเสริมกำลังให้กายทิพย์ เช่นเดียวกับการออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง หากท่านดื่มของมีนเมาจนเสียดสีจะเป็นการทำลายกำลังจิตที่สะสมไว้ในกายทิพย์ไปที่ละน้อย จึงเป็นการสวนทางกับการฝึกสมาธิประจำวัน การห้ามดื่มสุรา จึงเป็นข้อห้ามของศีลห้าอย่างที่ทราบกันอยู่แล้ว

นับเป็นเรื่องธรรมดาอยู่แล้วไม่ว่าท่านจะไปเข้าโรงเรียน เรียนวิชาอะไรก็ตาม ย่อมจะต้องพบกับระเบียบข้อบังคับ เพื่อให้ท่านเป็นนักเรียนที่ดี มีความเจริญรุ่งเรืองในวิชาการที่ท่านต้องการความสำเร็จ ความเชื่อในศาสนา เป็นวินัยบัญญัติที่มีความสำคัญต่อจิตวิญญาณเป็นอย่างมาก ความเชื่อเป็นจุดเริ่มต้นให้เกิดความพากเพียรในการเรียนรู้ เมื่อมีการเรียนรู้ก็จะทำให้เป็นบุคคลที่มีสติครองใจอยู่เป็นนิตย์ เมื่อมีสติอยู่เสมอ สมาธิย่อมเกิดตามขึ้น

มาเองโดยธรรมชาติ ติดต่อกันเป็นลูกโซ่ดังนี้

เคยมีผู้กล่าวไว้ว่า สมาธิจิตคือ ประตู่แห่งการภาวนา การจะภาวนาให้ได้ผลทำให้เกิดปัญญาหรือปรีชาญาณที่ดีได้นั้น จิตต้องมีสมาธิที่ดีแล้วสติจึงจะตั้งมั่น เมื่อสติตั้งมั่นแล้ว ก็จะหนุนจิตให้เกิดกำลังเพิ่มขึ้นสำหรับไว้ใช้งานในการภาวนาขั้นสูงสืบต่อไป ดังที่ ท่านเว่ยหลางสังฆปริณายกแห่งนิกายเซ็น ก็เคยกล่าวไว้ว่า สมาธิและปัญญาล้วนอยู่ในจิต แม้มีชื่อสองแต่แท้จริงคือหนึ่งเดียวไม่ใช่สอง สมาธิเปรียบเสมือนไฟ ปัญญาคือแสงไฟ หากจุดไฟแล้วแสงย่อมส่องสว่าง ถ้าดับไฟแล้วก็หมดแสงไปด้วย ไฟคือกายของแสง แสง สว่างได้ก็เพราะไฟ ตัวไฟและแสงไฟนี้ดูเป็นสอง แต่แท้ที่จริงคือหนึ่งมีใช่สอง สมาธิคือฐานของปัญญา ส่วนปัญญาคือพลังของสมาธิ สมาธิปัญญาล้วนอยู่ในจิตไม่ได้ห่างกัน ยามนิ่งคือสมาธิ ยามใช้คือปัญญา

อำนาจมหาศาลที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคน เพียงแต่ว่าอำนาจนี้ถูกรวบงำไว้ด้วยเปลือกแห่งความจำกัด หากสามารถลงมือปฏิบัติธรรม ทำให้เกิดสมาธิจิตสงบระงับได้ตามสมควร ท่านผู้อ่านจะสามารถเปลี่ยนจิตสำนึกของตนเอง จากดวงจิตธรรมดาสามัญชนิดที่ใช้ประโยชน์ได้น้อยนิดกลับกลายเป็นดวงจิตที่อิสระพร้อมทั้งศักยภาพที่ยิ่งใหญ่มหาศาลที่ควรแก่งาน สามารถเปลี่ยนฐานะจากบุคคลธรรมดาให้กลายเป็นนักบุญที่ยิ่งใหญ่ เพราะเงื่อนไขความผูกพันต่อความจำกัดของกระแสโลกได้ถูกทำลายลง เมื่อจิตสงบนิ่งพลังทั้งหลายจะค่อย ๆ เข้ามาสู่ตัวท่าน เป็นการสร้างอำนาจพลังทางจิตอย่างล้นเหลือ ทำให้ได้รับความสำเร็จไม่ว่าจะเป็นผลทางโลกหรือทางธรรมที่กล่าวมานี้ไม่ได้ให้กำลังใจกันมากจนเลยเถิดไป เพราะมีตัวอย่างความสำเร็จที่สามารถพบได้ทั้งในอดีต และปัจจุบัน ของนักบวชทุกศาสนาที่ได้

ผ่านการฝึกอบรมตนเองมาอย่างอุกฤษฏ์

ท่านผู้อ่านเอง ก็มีสิทธิเท่าเทียมกัน หากท่านมีศรัทธาและปฏิบัติตามขั้นตอนที่ได้เสนอมมาแล้วในหนังสือเล่มนี้ สิ่งสำคัญคือ ความแน่วแน่ต่อการปฏิบัติ ซึ่งจะต้องมีเวลาให้กับตนเองทุกวัน เมื่อเวลาผ่านไปตามสมควร จะพบว่ามีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับตนเอง คือ ความมั่นคง ความสุข และความเกษมที่เกิดขึ้นมาในใจ เป็นที่ทราบกันบ้างอยู่แล้วว่า สิ่งเหล่านี้จะรับรู้ได้เฉพาะตนก่อนในขั้นแรก และเมื่อเกิดมีอินทรีย์แก่กล้าขึ้นก็จะสามารถถ่ายทอด พลังจิตไปเกื้อหนุนญาติมิตรได้ตามสมควรแก่กำลังบารมี

จบบริบูรณ์

สำนักพิมพ์ปัญญา



“หนังสือเล่มนี้ นอกจากแนะนำวิธีการฝึกสมาธิตามแบบธิเบตแล้ว ยังได้แสดงแนวทางสร้างอภิญาจิตบางประการ เช่น การถอดกายทิพย์ การฝึกดูรังสีประจำกายมนุษย์ การอธิษฐานจิต การระลึกชาติ การสะกดจิต และการแผ่เมตตา”

