

คุณ Pranee Hansukjariya : เรียนคุณพี่นักเขียน

คุณพี่คะ น้องและเพื่อนๆ ทุกคนที่ได้ติดตามความรู้ที่คุณพี่ได้ทุ่มเทถ่ายทอดออกมาเป็นทั้งหนังสืออ่าน และ Audio book ต่างหากที่ต้องเป็นฝ่ายขอบคุณคุณพี่นักเขียนมากๆ เลย กว่าจะมาเป็นความรู้อันทรงคุณค่าที่ยื่นให้พวกเรามีโอกาสได้รู้ตามและสัมผัสด้านนี้ไม่ใช่ของธรรมดาหรือง่าย ๆ ที่จะหาใครจะทำได้เลย คำว่าขอบคุณยังดูธรรมดาหรือน้อยไปด้วย แต่ก็ภาษาสื่อสารมีขีดจำกัด

วันนี้พอทราบว่ามียุทใหม่ upload เข้ามา กลับจากทำงานอาบน้ำอาบน้ำเสร็จ (มีความกระหายอยากฟังคะ ไม่ใช่สละเวลาไปฟัง) รีบเปิดคอมฯ ขอฟัง Audio Book บทที่ 3 เพียงบทนี้คนเดียวที่ท่านอาจารย์อนาลัยอ่าน อยากบอกว่าเพียงความรู้จากบทนี้มีคุณค่าที่มากมายมหาศาลเกินกว่าจะบรรยาย เพราะครอบคลุมความรู้ท่านให้ความกระจ่างแจ้งเรื่องจิตวิญญาณรวมทั้งความฝัน ถ้าไม่มีโอกาสได้อ่านได้ฟัง พวกเราก็คงเป็นเหมือนแมลงวันในขวดแก้วที่ปิดสนิท ยิ่งถ้าใครได้อ่านหนังสือผ่านสายตามาก่อน

หากมาฟังซ้ำโดยการตั้งใจจดจ่อตั้งใจ ความเข้าใจในเรื่องเดียวกัน เพิ่มขึ้นอีกเยอะเลย (ทำนองดนตรีเข้ากับบทอ่านได้ดีทีเดียว) ถ้าทำชุดซีดีเสร็จเมื่อไหร่ ขอรีบซื้อก่อนเลย

คำตอบที่คุณพี่อธิบายอย่างละเอียดถึงเรื่องภาวะความฝัน ทำให้เข้าใจชัดเจน เพราะนอกจากคำถามที่ถามมา คำตอบนี้ยังทะลุตอบสิ่งที่น้องเคยจนมากมายเกี่ยวกับประสบการณ์อื่นๆ ของความฝัน ต้องกราบขอบคุณคุณพี่นะคะ ตอนนี้งำลังทำความเข้าใจกระทู้ที่คุณพี่เข้าไปโพสต์ตอบในพลังจิต น่าสนใจมาก กะว่าจะรวบรวม save เก็บไว้อ่าน offline เข้าวันไหนมีปาตองโกบ้นโตะ จะทานเผื่อนะคะ

Nova Analai : จดหมายจากผู้อ่าน

ยังไงๆ ก็ต้องขอบคุณ คุณน้องและผู้อ่านทุกท่านอยู่ดีคะ เพราะว่าจดหมายที่เข้ามาทำให้มีความสุขขึ้นอีกร้อยเท่า ไม่ใช่ว่าหายเหนื่อย เพราะบอกตามความเป็นจริงว่าไม่เคยเหนื่อย ทำงานชุดนี้ ยิ่งทำยิ่งอึด จนต้องแบ่ง กลัวจะอ้วนอยู่คนเดียว

ขอบคุณสำหรับปาตองโกคะ

พี่นักเขียน



คุณ zipper : วันนี้ได้ซื้อหนังสือ “โนวา อนาลัย ขยายความ ธรรมชาติของชาติภพ” ไม่ทราบว่าจะเนื้อหาจะเหมือนกับหนังสือเล่มเล็กๆ ที่ออกมาก่อนหน้านี้หรือเปล่า

แล้วขอถามอย่างหนึ่งนะครับ การฝันไปยังอดีตเพื่อแก้ไขอดีต จะเหมือนหรือคล้ายกับการสะกดจิตย้อนอดีตไปยังช่วงที่เป็นสาเหตุเพื่อแก้ไขอาการทางจิตหรือเปล่า เช่น แก้อาการกลัวโดยการสะกดจิตย้อนไปยังช่วงที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการกลัวเพื่อเผชิญหน้ากับเหตุการณ์นั้นอีกครั้ง หรือเปล่า?

Nova Analai : การฝันไปยังอดีตเพื่อแก้ไขอดีต

เล่มเล็กที่ออกมาครั้งแรกชื่อว่า “ธรรมชาติของชาติภพ” ส่วนเล่มใหม่มีชื่อว่า “โนวา อนาลัย ขยายความ ธรรมชาติของชาติภพ” เล่มใหม่-ขยายความตามชื่อหนังสือจริงๆ ค่ะ

การแก้ไขอดีตในความฝัน คล้ายกับการสะกดจิตเพื่อแก้ปัญหาซึ่งมีสาเหตุมาจากเหตุการณ์ในอดีต ในส่วนที่ว่า บุคคลผู้นั้นเปลี่ยนวิถีการจดจ่อของสติสัมปชัญญะจากภาวะในปัจจุบัน ไปสู่ภาวะในอดีต เพื่อเผชิญกับเหตุการณ์นั้นๆ อีกครั้งหนึ่ง แต่สิ่งที่อาจจะแตกต่างกันโดยสิ้นเชิงก็คือ การสะกดจิตเป็นไปโดยการเหนี่ยวนำของผู้ทำการสะกดจิต แต่ความฝันเป็นไปโดยการเหนี่ยวนำของผู้ที่ฝันเอง และโดยมากแล้วการสะกดจิตมักเป็นศาสตร์ที่เป็นไปตามเส้นทางแห่งกาลเวลา คือเชื่อว่า อดีตเป็นสิ่งที่ผ่านพ้นไปแล้ว ส่วนอนาคตเป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ดังนั้นศาสตร์ของการสะกดจิตจึงมองหาแต่เหตุในอดีต และมักเป็นไปเพียงแค่ออดีตในปัจจุบันชาติ ในขณะที่ศาสตร์ของความฝันเป็นศาสตร์ที่อยู่นอกเหนือช่องว่าง-ระยะทางและกาลเวลา เหตุอันส่งผลมาสู่ปัจจุบัน จึงไม่ใช่แต่เพียงเหตุจากอดีตแต่อาจเป็นเหตุจากอนาคตในปัจจุบันชาติ ในอดีตชาติและอนาคตชาติ และจากเส้นทางแห่งความเป็นไปได้อื่นๆ ดังนั้นการแก้ไขเหตุในความฝัน จึงเป็นได้กว้างไกลลุ่มลึกกว่าการสะกดจิตมาก

แต่ก็มีบางกรณีที่มีการสะกดจิตโดยจิตแพทย์เพื่อหาเหตุในอดีต แต่ผู้ป่วยก็เปลี่ยนวิถีการจดจ่อของสติสัมปชัญญะก้าวล่วงไปสู่อดีตชาติ หรืออนาคตชาติ แต่จิตแพทย์น้อยคนนักที่จะพิจารณาสิ่งเหล่านี้ อย่างมากเขาก็อาจจะพิจารณาเหตุจากอดีตชาติเพิ่มเติมขึ้นมา เช่นในกรณีของ Dr. Brian Weiss แต่อาจจะหาไม่ได้เลยที่เขาจะพิจารณาเหตุจากอนาคตชาติ

การสะกดจิตดังกล่าวของจิตแพทย์ หากอ่านได้จากหนังสือ by Dr. Brian Weiss :

Many Lives, Many Masters

Messages From The Masters

Only Love Is Real

Through Time Into Healing



คุณ MOUNTAIN : การนำจิตวิญญาณอัดลงในวัตถุธาตุ จะคล้ายๆกับการ copy พลัง จากวัตถุหนึ่งไปยังอีก วัตถุหนึ่งหรือเปล่าครับ พี่นักเขียน น่าสนใจมากๆ เลยครับวิชานี้

Nova Analai : ตามวิธีการที่พี่นักเขียนฝึกฝนและทำการทดลองร่วมกับนักเรียนสมาธิที่นี่ เราไม่ได้ copy พลังค่ะ หากแต่เราอัดพลังของอารมณ์-จินตนาการ ความรู้สึกนึกคิด ข้อมูลความรู้และความทรงจำลงไปใน วัตถุชิ้นหนึ่งๆ แล้วให้บุคคลอีกคนหนึ่ง ซึ่งไม่รู้เห็นจากคำบอกเล่าของผู้ที่อัดพลังลงไป นำไปอ่านว่าเขาอัดอะไร ลงไป เหมือนอัด VDO แล้วให้อีกคนไปสัมผัสดูว่ารู้เห็นอะไร

ฝรั่งที่นับถือ Christian หรือ Catholic ไม่ได้มีความเชื่อในเรื่องอดีตชาติเสมอไป พี่นักเขียน ไม่ได้บังคับให้ใครเชื่อ แต่ต้องการให้เขาเรียนรู้ว่า จิตวิญญาณถ่ายทอดไปสู่ทุกสิ่งทุกอย่างได้ คือจากบุคคล ไปสู่ วัตถุธาตุ และจากวัตถุธาตุก็ไปสู่อีกบุคคลหนึ่งได้ โดยยังคงสภาวะอยู่ในบุคคลเจ้าของแรกเริ่ม และคงอยู่ใน วัตถุธาตุนั้นต่อไปด้วย หากมีบุคคลที่สามเข้ามาจับวัตถุชิ้นเดิม และถ่ายทอดอีกครั้ง ก็ถ่ายทอดได้อีก ถ้าจะเรียกว่า copy ก็คงคล้ายกันในบางลักษณะ แต่น่าจะเรียกว่า Clone มากกว่ามั้ง และกระบวนการดังกล่าวนี้ก็เป็นสิ่งที่ คำนวณไม่ได้ด้วยวิธีการทางคณิตศาสตร์

แต่ก็เป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ยาก พี่นักเขียนทดลองมาตลอดเวลาหลายปีที่สอนสมาธิอยู่ที่นี่ ไม่เคย มีใครทำไม่ได้ คินนี่กลับเข้ามาอ่านวิธีการได้ค่ะ จะเรียบเรียงไว้ให้เป็นขั้นตอนง่ายๆ

หลังจากทดลองกับวัตถุที่จับต้องได้แล้ว บทฝึกฝนบทต่อไป จะแนะนำให้ทดลองอัดจิตวิญญาณ ใส่ในภาพ แล้วส่งให้กัน online นี้แหละ พี่นักเขียนยังไม่เคยลองกับนักเรียนสมาธิอื่นๆ ด้วยวิธีนี้ พวกเราเป็น กลุ่มแรกปฐมฤกษ์

จะว่าไปแล้ว คุณ Mountain ก็ทำสำเร็จไปแล้วก่อนที่เราจะเริ่มต้นบททดลองอันแรก เพราะ เมื่อพี่นักเขียนถามคุณ Mountain ถึงวันที่ 9 ตุลาคม พี่ก็รับเอาจิตวิญญาณของใครบางคนมาจากลมหายใจ ในขณะที่ทำสมาธิ แล้วก็รู้สึกเศร้ามากๆ อยากร้องไห้ จะเที่ยวไปถามใครว่า ใครเสีย วันที่ดังกล่าวก็ไม่เข้าท่า เพราะรู้สึกว่าเสียหลายคน แต่ไม่ใช่พร้อมๆ กัน แต่มันมีวันที่แคว้นเดียว จะตั้งคำถามยังตั้งไม่ถูกเลย แต่อยากรู้ อยากรู้อีก เพื่อจะได้เรียนรู้ พอคุณ Mountain ปรากฏในห้องวิทย์ฯ นี้ จิตมันพุ่งไปที่คุณ Mountain ว่าเป็น เจ้าของจิตวิญญาณส่วนนั้นๆ ที่ได้สัมผัส จึงถามไปที่คุณ Mountain คนเดียว ไม่ได้ไปรบกวนถามไปที่ใครอื่น

ทันทีที่คุณ Mountain ได้รับคำถาม ก็รับเอาจิตวิญญาณส่วนนั้นได้ จึงรู้สึกเศร้าไปอีกต่อหนึ่ง

ส่วนคุณ Mead ก็รับไปแล้วอีกคนเหมือนกัน จึงมาถามพี่นักเขียนว่าเลข 95 มีความหมาย อะไรกับพี่?

ในบทฝึกฝน เราจะทำอย่างเจาะจงมากกว่านี้ และจะทำให้เราเข้าใจได้ดีขึ้นกว่าการรับแบบ ลมเพลมพัด

หายเศร้ายังคงคะ ต้องขอโทษมากๆ ที่ส่งความเศร้าไปให้ ไม่ว่ากันนะ อยากรู้คุณ Mountain เต็ม rap อีกจ้จ



คุณ เอกณัฐยศ : เปิดบทฝึก การนำจิตวิญญาณอัดลงในวัตถุธาตุ

อ้างอิง : ข้อความดั้งเดิมโดยคุณ nova_analai

พี่นักเขียนขออธิบายเท่านี้ก่อนนะคะ ตั้งใจว่าจะนำบทฝึกฝนมาให้พวกเราทดลองกัน จะได้ให้ทดลองนำเอาจิตวิญญาณอัดลงในวัตถุธาตุ และตรวจสอบได้ พิสูจน์ได้ ใครสนใจบ้าง โหวตกันหน่อย

ใครสนใจ รีบมาลงชื่อกัน เดียวพี่นักเขียนจะได้มาสอน

ยกมือคนแรกเลยเรา ขอแถมนิดนึงครับพี่นักเขียน ผมอยากได้บทฝึก การอัดพลังแห่งความมั่งคั่ง ความอุดมสมบูรณ์ความสุข ความแข็งแรง แต่ละอย่าง แบบเดียวกับการรักษาเฉพาะทาง ลงในวัตถุธาตุ ในแต่ละชั้นด้วยครับ อยากเรียน อยากรู้ มากๆ

ขอบคุณครับ

Nova Analai : เราทำได้นะคะ แต่ต้องศึกษาข้อมูลความรู้จากท่านอาจารย์อนาลัย ให้เข้าใจก่อน อย่างน้อยเราก็มีพื้นฐานที่ทำให้เข้าใจในกระบวนการและผลลัพธ์ ซึ่งจะทำให้เราฝึกฝนอย่างได้ผล บทฝึก การอัดพลังแห่งความมั่งคั่ง ความอุดมสมบูรณ์ สุข ความแข็งแรง เป็นข้อมูลความรู้ที่มีอยู่ในหนังสือ อิสระแห่งความปรารถนา ขยันอ่านนะ ทำการบ้านหน่อยแล้วมาทำบทฝึกฝนกัน จะได้ผลมากกว่าหัดทำบทฝึกฝนอย่างเดียวหลายเท่าตัว



คุณ mead :

อ้างอิง : ข้อความดั้งเดิมโดยคุณ nova_analai

ขอคุณ Mead ช่วยอธิบายให้พวกเราฟังหน่อยว่า pick up เลข 95 มาได้ยังไง จะได้สานต่อกันได้ว่า พวกเราจะวิ่งๆ กันได้ยังไง มันคืออะไร และทำซ้ำได้อย่างไร

อ้อ.. ตกลงเลข 95 นี้เป็นบ้านเลขที่ในเมืองไทยหรือครับ พอได้อ่านเรื่องทะเล อยากรู้ว่าอยู่ที่ไหน อยู่ๆ เลขนี้ก็วิ่งๆ ขึ้นมาในความคิดเมื่อวานครับ.. กลับมาทำสมาธิแล้ว Serch ดูเกี่ยวกับสถานที่ครับ ก็ผิดเลขชุดนี้ขึ้นมา.. บังเอิญไปตรงกับที่อยู่พี่นักเขียนพอดี.. คงฟลุคมากกว่านะครับ

เคยเล่นเกมส่ายเลขกับเพื่อน 000-999 ในกระหู่อื่น..3 ชุด (9 ตัวเลข) ครั้งแรกทายถูกไป 5 ตัวเลข.. เลยนึกสนุกทดสอบดูอีกที่ครับ.. ชอบทำการทดลองอะคับ ว่าเว็บแรกที่เห็นนี้ พอจะเชื่อถือได้แค่ไหน

Nova Analai : สติสัมปชัญญะของเธอคือปัจจัยสำคัญที่ทำให้เธอตระหนักได้ในความสำคัญ ของ-ความบังเอิญ

ชีวิตนอกเหนือชาติภพ บทที่ 15 ความบังเอิญ



คุณ mead :

อ้างอิง : ข้อความดั้งเดิมโดยคุณ nova_analai

• เราทุกคนคือจิตวิญญาณ ที่มาหาประสบการณ์ในมิติมนุษย์ ดังนั้น เราทุกคนจึงสามารถติดต่อเชื่อมโยงกับจักรวาล ที่เป็นแหล่งรวมทุกอย่างอยู่ในนั้น และนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์กับการที่อยู่ในมิติมนุษย์พอจะแนะนำช่องทางได้หรือไม่ครับ

• อดีต ปัจจุบัน และอนาคต ของเราทุกคน ย่อมดำเนินการแต่ละอย่างอยู่ในช่วงนั้นๆ การแก้ไข อดีต และอนาคต ต้องแก้ไขในปัจจุบัน มีวิธีการอย่างไรครับ

แบ่งสองคำถามแรก ตอบไปแล้วใน post ก่อนหน้านี้ละ

พลังงานของ สิ่งที่เรียกว่า วัตถุมงคลมีผลส่งเสริมต่อจิตวิญญาณของเราอย่างไร นำมาใช้ กับไม่นำมาใช้ต่างกันอย่างไร

ที่นักเขียนไม่มีความรู้เกี่ยวกับวัตถุมงคลละ แต่พอจะมีความรู้เกี่ยวกับการนำเอาจิตวิญญาณอัดลงในวัตถุธาตุ เพราะได้ทำการทดลองกับนักเรียนที่มาเรียนสมาธิมาโดยตลอดตั้งแต่มาสอนสมาธิที่อเมริกา นี้ โดยมีวัตถุประสงค์จะให้รู้จักธรรมชาติของจิตวิญญาณ และความเป็นไปได้ในการถ่ายทอดพลังงานหรือจิตวิญญาณ

ลองพิจารณาเปรียบเทียบดูนะคะว่า เกี่ยวกับวัตถุมงคลอย่างไร

ที่ว่านำเอาจิตวิญญาณอัดลงในวัตถุธาตุ แปลให้เข้าใจง่ายขึ้นตามความหมายที่ท่านอาจารย์อนาลัย อธิบายให้ฟังว่า จิตคือ อารมณ์ จินตนาการและความรู้สึกนึกคิด

วิญญาณ คือข้อมูลความรู้และความทรงจำข้ามชาติภพ

การนำเอาจิตวิญญาณอัดลงในวัตถุธาตุ จึงแปลง่ายๆ ได้ว่า การนำเอาอารมณ์ จินตนาการและความรู้สึกนึกคิด ข้อมูลความรู้และความทรงจำข้ามชาติภพ อัดลงในวัตถุธาตุ

เวลาเรามีของเก่าๆ เรามักมีความหลังมากมายกับของชิ้นนั้นๆ บางครั้งได้ของเก่ามาจากผู้อื่น หรือได้ของใหม่ แต่เป็นของรักของหวงของใครเขา เราก็จะจับอารมณ์บางอย่างในนั้นได้ ถ้าเราอ่อนไหวพอ บางคนอ่อนไหวแต่ไม่เข้าใจว่าจับอะไรได้ด้วยอารมณ์ของตนเอง ก็กล่าวว่า มีผีติดมากับของบ้าง มีผีสิงมาบ้าง

ตามธรรมชาติแล้วจิตวิญญาณเป็นพลังงาน เสมือนพลังงานความร้อน ความเย็น หากเราเข้าไปในห้องๆ หนึ่ง ซึ่งเคยมีผู้อื่นเปิดแอร์ไว้จนห้องเย็น หรือเปิดเตาไว้จนห้องร้อน พอใครคนนั้นออกจากห้อง เขาก็ปิดแอร์ ปิดเตา แล้วก็จากไป

เราก้าวเข้าไปในห้องนั้นสักชั่วโมงหรือหนึ่งวันให้หลัง เราก็อาจจะยังรู้สึกถึงความเย็น ความร้อนที่หลงเหลืออยู่ในห้องนั้นได้ และความเย็นความร้อนนั้นๆ ก็สถิตย์อยู่ไม่ใช่แต่เพียงในอากาศในห้องนั้น แต่อยู่ในวัตถุธาตุต่างๆ ในห้องนั้นด้วย ปรากฏการณ์ของการหลงเหลือของพลังงานทางกายภาพ เป็นไปตามเส้นทางแห่งกาลเวลา พอเวลาผ่านไปนานๆ อุณหภูมิก็ถ่ายเทและเปลี่ยนแปลงไป



แต่จิตวิญญาณดำเนินไปนอกเหนือกฎเกณฑ์ของกาลเวลา การนำเอาจิตวิญญาณอัดลงในวัตถุธาตุก็คล้ายคลึงกับความร้อน ความเย็นที่ตกค้างในวัตถุธาตุ ต่างกันตรงที่ไม่เกี่ยวข้องกับกาลเวลา แม้ว่าจะผ่านไปนาน หรือเดียวเดียว พลังงานก็อาจตกค้างอยู่ได้นานนับศตวรรษ หากไม่มีอะไรมาทำให้มันเคลื่อนไหวจากไป หรือถ่ายทอดไปสู่สิ่งอื่นๆ แต่ถ้าหากมีการถ่ายทอดเกิดขึ้น ก็อาจจะหายไปได้อย่างฉับพลัน

การถ่ายทอดหรือเคลื่อนไหวของพลังงาน หรือจิตวิญญาณ เป็นไปได้ด้วยอารมณ์ จินตนาการและความรู้สึกนึกคิด

พื่อนักเขียนขออธิบายเท่านี้ก่อนนะคะ ตั้งใจว่าจะนำบทฝึกฝนมาให้พวกเราทดลองกัน จะได้ให้ทดลองนำเอาจิตวิญญาณอัดลงในวัตถุธาตุ และตรวจสอบได้ พิสูจน์ได้ **ใครสนใจบ้าง โหวตกันหน่อย**

วัตถุประจุพลังงาน ที่เป็นรูปทรง สตาร์เดวิด รูปทรงดาวห้าแฉก เทพีไอซิส พีรามิด และที่รูปทรงดวงตาแห่งราห์ มีรูปแบบพลังงานที่น่าสนใจอย่างไร และมีประโยชน์อย่างไรบ้างครับ

ข้อนี้ไม่มีความรู้เลยคะ ต้องขอ**มนุษย์ต่างดาว**ทั้งหลายมาช่วยกันตอบหน่อย จะได้เรียนรู้ด้วยคน

“David’s Star” Isis Pyramid

เท่าที่ผมทราบจาก อ.ปริญญา ดันสกุล เคยกล่าวเรื่องเหล่านี้ไว้ครับ

ดาวหกแฉก นี้เป็นสัญลักษณ์ตัวแทนของ “จิตวิญญาณมนุษย์” ซึ่งเป็นรูปธรรมทางพลังงานที่ถูกแบ่งคลื่นความถี่จากจิตจักรวาลดวงใหญ่ (ที่มี 12 เหลี่ยมมุม) มีพลังอำนาจในตนเอง เคลื่อนไหวด้วยความเร็วเท่ากับแสงเปลี่ยนค่าเป็นสองเท่าในทุกๆ วินาที เป็นรูปธรรมที่มีความสมดุลในความเป็นมนุษย์ครับ (แทนค่าด้วยรูปทรงสามเหลี่ยมสองรูปซ้อนกัน)

Isis สัญลักษณ์แผ่นวงกลมสุริยะติดอยู่ระหว่างเขาแม่วัว อันนี้ความหมายที่แน่ชัดไม่ทราบจริงๆ แต่คิดว่าน่าจะหมายถึงสุริยะเทพที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มดาววัวครับ

ส่วนเรื่องพลังงานของ **พีรามิด** ตามไปอ่านที่นี่ได้ครับ

สุดยอดรูปทรงแห่งพลังงาน “Pyramid 12เหลี่ยมมุม” (1 2 3 4 5) mead

ส่วนเรื่องเอาจิตวิญญาณอัดลงในวัตถุธาตุของพื่อนักเขียนนี้ขอร่วมโหวตทำการทดลองด้วยคนครับ++



Nova Analai : ขั้นตอนการทำสมาธิ

การกระทำทางจิตจะเป็นไปได้ดังปรารถนาก็ต่อเมื่อมีสติสัมปชัญญะที่คมชัด เราจะใช้การฝึกสมาธิเป็นพื้นฐานที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับจิตวิญญาณ ในบทฝึกฝนบทนี้และบทต่อไป ดังนั้นขอแนะนำให้เราภาวนั่งสมาธิเป็นนิสัย อย่างน้อย-ก่อนนอนทุกคืน ผู้ที่ยังไม่เคยนั่งมาก่อนให้เริ่มจากนั่งวันละ 10-15 นาทีก่อน อย่านั่งหากนั่งแล้วว่งหรือเมื่อยหรืออึดอัด ให้สำรวจทำนั่งว่าสบาย-แต่อย่าสบายเกินเช่นพึงศีรษะกับผนัง จะทำให้หลับง่าย แล้วค่อยๆ เพิ่มเวลาจนนั่งได้ 30 นาที ไม่หลับ เป้าหมายที่เราต้องการจากการทำสมาธิคือ **การฝึกให้กายหลับ-แต่จิตตื่น** เพราะเมื่อร่างกายเราหลับ-ประสาทสัมผัสทั้งห้าจะปิดสนิทโดยธรรมชาติ และประสาทสัมผัสที่หกจะเข้ามาทำหน้าที่แทน

ควรนั่งสมาธิอย่างน้อย 30 นาที โดยน้อมประสาทสัมผัสทั้งห้าเข้าสู่ภายใน ตามวิธีการดังนี้ คือ:

1. ตา ► น้อมประสาทตาเข้าสู่ภายใน-กำหนดจุดวางจิตไว้ ณ ตาที่สาม คือหว่างคิ้ว
2. หู ► น้อมประสาทหูเข้าสู่ภายในด้วยการฟังเสียงบริกรรมของตนเองในใจ หายใจเข้า-บริกรรมว่า พุท หายใจออก-บริกรรมว่า โธ หรือ หายใจเข้า-บริกรรมว่า หนึ่ง หายใจออก-บริกรรมว่า สอง ก็ได้
3. จมูก ► จับลมหายใจ เข้า-ออก
4. ลิ้น ► ให้กระดกปลายลิ้นเล็กน้อย แตะไว้ด้านในระหว่างแนวเหงือกกับฟันแถบบน ลักษณะการกระดกลิ้นเช่นนี้จะทำให้ต่อมน้ำลายสองข้างลิ้นปิด ทำให้นั่งได้นานโดยไม่ต้องกลืนน้ำลาย แต่ก็ต้องฝึกฝนจนคุ้นเคยก่อน ซึ่งทำได้ไม่ยาก พอทำจนเป็นนิสัยแล้วจะพบว่าได้ผล
5. กาย ► นั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลาย จะนั่งขัดสมาธิหรือนั่งเก้าอี้ตามปกติก็ได้ หลังพึงได้ศีรษะอย่าพิง ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย คนที่มีปัญหาปวดหลังให้จินตนาการว่า กระดูกสันหลังของเราเปรียบเสมือนเหรียญบาทจำนวนมากวางซ้อนกัน มันอาจจะวางเยื้องออกไปนอกแถวบ้าง ตรงบ้าง ทำให้ปวดหลัง ดังนั้นให้จินตนาการว่าเราปรับสภาพเหรียญตั้งนี้จนตรงกันหมด ซ้อนกันเรียบร้อยที่สุดด้วยการลั่นสะเทือนจนมันเข้าที่
6. จิต ► เมื่อน้อมประสาทสัมผัสทั้งห้าเข้าภายในแล้ว ให้กลับไปจดจ่อที่จุดวางจิต บริกรรมต่อไปเสมือนว่า เราหายใจผ่านจุดวางจิต ไม่ว่าจิตจะเตลิดไปไหน เสมือนลิงกระโดดไปเกาะต้นไม้กิ่งอื่น ให้น้ำมันกลับมาที่กิ่งเดิม หรือจุดวางจิตจุดเดิมคือตาที่สาม เมื่อนั่งได้ประมาณ 30 นาทีแล้ว... อย่าคิดวิตก วิจารณ์ว่า นั่งไม่ได้ดี คงทำไม่ได้ ให้ออกใจกับความพยายามที่ได้ทำไปแล้ว

เมื่อกล่าวว่า **กายหลับ** หมายถึงว่า เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วเราจะพบว่าร่างกายเราอยู่ในสภาวะเหมือนการหลับ คือไม่รู้ว้าแขนขาอยู่ตรงไหน ทั้งที่มีสติสัมปชัญญะอยู่พร้อมก็ไม่รู้สึกว้าแขนขาอยู่ในทำนองนั้นๆ เสมือนหาแขนขาไม่พบ

เมื่อกล่าวว่ **จิตตื่น** หมายถึงภาวะที่สติสัมปชัญญะเรายังคงอยู่ไม่ต่างไปจากภาวะยามตื่นจริงๆ บางคนตกเข้าภวังค์นี้ ได้ยินเสียงตัวเองกรน แต่ไม่รู้ว่ใครกรน หรือได้ยินเสียงตัวเองหายใจ ไม่รู้ว่ใครหายใจ บางคนรู้ตัวว่กำลังคิด แต่เสมือนไปคิดอยู่นอกร่างกาย

ให้ประคองจิตและสติสัมปชัญญะให้คมชัด จนรู้ได้ว่ เรากรน เราหายใจ เราคิด ร่างกายเราหลับแล้ว เรารู้ตัวอยู่เพราะจิตเรตื่นอยู่ หยุดกรนได้ แต่ปล่อยลมหายใจไปตามธรรมชาติ บางคนที่ไม่คุ้นกับภาวะนี้อาจตกใจ ทำให้หายใจไม่เป็นล่ำขึ้นมาเพราะเกรงว่จะหยุดหายใจ หรือรู้สึกเสมือนว่หายใจไม่ออก เพราะหาตัวตนที่เคยหายใจไม่พบ หากรู้ล่วงหน้าว่จะพบกับภาวะนี้ เตรียมใจว่จะพบ พอพบแล้วประคองสติสัมปชัญญะให้ตระหนักว่ เรากำลังทำในสิ่งที่เป็นเพียงธรรมชาติ ให้เชื่อถือนิธรรมชาติ จะรู้สึกเสมือนว่ลมหายใจหายตัวจะเบาเหมือนเมฆ ใหญ่เหมือนภูเขา นุ่มเหมือนฟองน้ำ หรือ โปร่งใส ฯลฯ และรู้สึกเสมือนว่หายใจได้ทุกทิศทางหรือหายใจได้ด้วยผิวหนัง ให้จดจ่อกับภาวะนี้จนรู้สึกคุ้นเคย (บางคนบอกรว่รู้สึกเสมือนว่ หายใจด้วยสะดือ บางคนก็บอกรว่หายใจได้ด้วยตาที่สาม)

แต่เราจะหยุดคิดไม่ได้ เพราะเป็น**ธรรมชาติของจิต** ฟีนิกเขียนได้ยินมาบ่อยๆว่ “นั่งให้จิตว่าง” แต่บอกตามตรงว่ไม่เคยตกในภาวะที่ว่างเปล่า—ไม่มีความคิด เพราะอย่างไรก็มีความรู้สึกนึกคิดผุดขึ้นมาเสมอ แต่การจะเผชิญกับความว่างเปล่านั้น เป็นความว่างเปล่าของสภาวะแวดล้อมภายใน ที่กว้างใหญ่ไพศาล แม้อยู่ในสภาวะดังกล่าว ก็ยังคงมีอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดอยู่ตลอดเวลา แต่มันแตกต่างไปจากปกติคือ เป็นความคิดหรืออารมณ์พอใจในความว่างเปล่าอันสงบสุข ไม่ได้คิดเกี่ยวกับภาวะอื่นๆ เช่น ฐะหน้าที่การงาน หากติดใจกับภาวะและความรู้สึกนี้ อาจนั่งอยู่ในภาวะนี้ได้ 8-9 ชั่วโมงโดยไม่รู้ตัว ซึ่งจะว่าดีก็ดีตรงที่สบาย เพราะหากเจ็บไข้ได้ป่วย แล้วตกอยู่ในภาวะนี้ ถอนออกมา อาการบางอย่างอาจหายไปหมด เช่น ปวดหลัง ปวดไซนัส ไมเกรน

วันหลังเมื่อฟีนิกเขียนนำเสนอเรื่องประสาทสัมผัสที่หก หรือประสาทสัมผัสภายใน จะแนะนำต่อเรื่องการก้าวไปสู่ “เวลาแห่งจิต” ซึ่งท่านอาจารย์อนุาลัยได้กล่าวถึง เป็นภาวะที่คล้ายกับภาวะที่ว่างหายไป 8-9 ชั่วโมงโดยไม่รู้ตัว

แต่ถ้าหากจะนำจิตวิญญาณไปทำงาน จะปล่อยให้อยู่ในภาวะนี้ไม่ได้ ต้องติดตามด้วยสติสัมปชัญญะให้รู้ว่ ร่างกาย อารมณ์และความรู้สึกนึกคิดของเราเป็นไปอย่างไร จะหยุดพิจารณาาก็หยุดได้ ไม่ล่องลอยไปไหน และไม่พอใจอยู่ ณ จุดนั้นๆ โดยไม่รู้หรือเรียนรู้อะไร เพราะถ้าปล่อยให้ติดกับความพอใจนี้จนเป็นนิสัย จะเปื้อนทุกสิ่งทุกอย่างนอกเบาะสมาธิ

ในทางตรงกันข้าม หากเราฝึกประสาทสัมผัสภายในที่เรียกว่า การใช้เวลาแห่งจิต เราใช้เวลาในทางกลับกันคือ ใช้เวลา 5-10 นาที หลับอึ้มเหมือนได้นอน 2 ชั่วโมง เป็นต้น

เมื่อสติสัมปชัญญะเปลี่ยนวิธีการจดจ่อกับภาวะดังกล่าวนี้ เป็นภาวะที่เราสามารถตั้งคำถามตั้ง Key word ได้และกำหนดขอบเขตของข้อมูลที่ต้องการได้ ข้อมูลความรู้จะวิ่งมาหาเรา เราไม่ต้อง search หากเราหยุดนิ่ง เมื่อข้อมูลวิ่งมาหาเรา เราจึงจะเห็นมัน ในบางกรณีหากเรากำหนดว่จะค้นหาบางสิ่งบางอย่างที่จำเพาะเจาะจง เราก็อาจปล่อยให้สติสัมปชัญญะพุ่งไปหาสิ่งนั้นได้ตรงๆ และรู้เห็นได้ แต่ถ้าเป็นการขอรู้ ขอ download ในสิ่งที่เราจะหาไม่ได้แน่นอน เช่นข้อรู้เกี่ยวกับสภาวะความเป็นจริงของจิตวิญญาณของเรา เราไม่มีความรู้พอที่จะจะหาได้ เราจำเป็นต้องหยุดนิ่งเพื่อให้เห็นว่อะไรวิ่งเข้ามาหาเรา

การฝึกสมาธิเป็นพื้นฐานของการเปลี่ยนวิถีการจดจ่อของจิตวิญญาณด้วยสติสัมปชัญญะ หากทำได้ทุกวันจนเป็นนิสัย ก็รู้ได้ เห็นได้ ไม่มากก็น้อย และพิสูจน์ได้ด้วยการทดลองต่างๆ ที่พี่น้องเขียนจะนำมาเสนอแนะให้พวกเราได้ลองกัน ต้องใจเย็นๆ นะคะ เพราะมันเป็นได้ด้วยการฝึกฝน – แต่ทุกคนทำได้

การอัดจิตวิญญาณลงในวัตถุ

การทดลองฝึกฝนนี้ต้องมีอย่างน้อย 2 คน และทำการ–ด้วยวิธีการเดียวกันหมดทุกคน

ให้แต่ละคนนำเอาวัตถุที่มีขนาดเล็กพอวางในฝ่ามือได้มาหนึ่งชิ้น เช่น แหวน หินก้อนเล็ก เหรียญ ฯลฯ สัมผัสวัตถุนั้นให้คุ้นเคยจนสามารถนึกคิดให้เห็นได้เมื่อหลับตา

1. วางวัตถุชิ้นนั้นลงบนฝ่ามือซ้าย คຸ້ມมือเล็กน้อยเหมือนเวลาวักน้ำด้วยฝ่ามือแล้วประคองไว้ในอุ้งมือ
2. นำมือขวามาป้องข้างบน ห่างจากวัตถุและมือซ้ายประมาณ 4 นิ้ว
3. ให้เอาจิตจดจ่อกับวัตถุชิ้นนั้น หลับตาลงแล้วคิดถึงสาระสั้นๆ หนึ่งสาระ อย่ายาวมาก เช่น คิดถึงพระอาทิตย์ ดาวดาว ต้นไม้ รถยนต์ หรือคิดถึงสถานการณ์สั้นๆ เช่น ภาพตนเองเดินไปขึ้นรถไฟฟ้า คิดถึงนักดนตรีคนโปรดกำลังร้องเพลง คิดถึงการกลับมาจากการท่องเที่ยว–เข้าบ้าน–ทำอะไรเป็นสิ่งแรก ฯลฯ จดจ่อสักครู่จะรู้สึกถึงอุณหภูมิตั้งขึ้นหรือเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย แม้จะน้อยนิด ก็ใช้ได้
4. จากนั้นให้นำเอาวัตถุไปแลกกัน
5. นำเอาวัตถุของเพื่อนที่เราจะอ่านมาวางลงในฝ่ามือลักษณะเดียวกันกับเมื่อตอนที่อัดจิตวิญญาณลงไปข้อ 1 ไม่ต้องมองดูหรือพิจารณามัน เพียงแต่ให้สัมผัสมันโดยไม่ต้องนึกคิด ไม่ต้องวินิจฉัย เพราะจะทำให้วิตกวิจารณ์ แต่เอาจิตวางจิตไปวางไว้ที่วัตถุนั้นเสมือนกับว่าเวลาทำสมาธิ
6. เอามือขวาป้องไว้ข้างบน แล้วหลับตาลงด้วยความผ่อนคลาย

ภาพ เสียง หรือเหตุการณ์ใดที่แวบขึ้นมาเป็นสิ่งแรก ให้จับภาพหรือเสียงนั้นเพียงชั่วเสี้ยววินาที เห็นอะไรก็รับทันที โดยไม่ต้องคิดต่อ แล้วลืมตาซ้ำๆ

จากนั้นให้บอกกับเจ้าของวัตถุว่าเราเห็นหรือได้ยินอะไรอย่าพยายามคิดต่อ ว่ากันชื่อๆ ตรงๆ ที่สุดเท่าที่รู้เห็น

ตามปกติแล้ว พี่นักเขียนจะทำการทดลองนี้กับนักเรียนที่มาเรียนสมาธิได้เพียง 1 สัปดาห์ บางคนไม่ยอมฝึกสมาธิก็ทำได้ เพราะมีสมาธิตามธรรมชาติ แต่คนที่ไม่ยอมฝึกแล้วทำไม่ได้ มักเสียกำลังใจ ทำให้คิดว่าจะทำไม่ได้เหมือนคนอื่นๆ อยู่ร่ำไป แล้วก็ทำไม่ได้จริงๆ แต่คนที่ฝึกสมาธิ–ทำได้ทุกคน

หากยังทำไม่ได้ให้ฝึกสมาธิต่อไป อยากทดลองเมื่อไรก็ทดลองได้ ไม่ต้องกลัวว่าประสาทสัมผัสที่หกของเราใช้การไม่ได้ เพราะเราทุกคนมีประสาทสัมผัสที่หก และมันทำงานอยู่เสมอ เราเพียงแต่กำลังฝึกฝนที่จะรู้เห็นว่ามันทำงาน ไม่ใช่ว่าหัดให้มันทำงาน

ไม่ว่าจะทำได้ หรือ ทำไม่ได้ในคราวแรก หากฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ นอกจากจะทำได้แล้ว จะทำให้เกิดความมั่นใจที่จะใช้ประสาทสัมผัสภายในอื่นๆ ได้อีก อย่าท้อนะคะ เรามีอีกหลายอย่างที่ยังไม่ได้ใช้งาน ชยันเอามาใช้กัน ช่วยกันเอาใจกัน

เวลาพื่อนักเขียนสนับสนุนว่าคุณทำได้ อย่าคิดว่าฟลุ๊ค เพราะจะทำให้ขาดความมั่นใจว่าจะทำซ้ำอีกไม่ได้

เวลาพื่อนักเขียนถามอะไรใครขึ้นมาคุณๆ ยังสัมผัสกับ “ความหมาย” ของมัน และบอกกับพี่ว่ามันมีความหมาย มันทำให้พี่รู้ว่าเราจะก้าวหน้าได้ เพราะสิ่งที่เรารู้เห็นไม่ได้ไร้สาระ ดังนั้นต้องศรัทธาในความหมายของสิ่งที่เราทำได้ จิตวิญญาณของเราจึงจะพัฒนาได้อย่างก้าวหน้า

ชยันฝึกสมาธิกันนะคะ ยังมีอีกมากที่อยากจะแชร์



คุณ*Jaynarol : พี่นักเขียนครับเวลาที่กายหลับแต่จิตตื่นเหมือนที่นักเขียนบอกนี่เหมือนอาการที่เข้าภวนรีปล่าวครับ

Nova Analai : กายหลับ-จิตตื่น

ภาวะที่รู้ตัวว่ากายหลับแล้ว จิตยังตื่นอยู่ เปรียบได้กับ ฌาน 4

แต่เมื่อเราเรียกเป็นลำดับ ฌาน 1-2-3-4 มักทำให้เข้าใจกันว่า หากไม่ได้ 1 จะไปไม่ถึง 2 และไม่ได้ 1 ก็ไม่มีวันต้องพูดถึง 3-4-5-6-7-8

สติสัมปชัญญะ คือ การจดจ่ออย่างคมชัดของจิตวิญญาณ

สติสัมปชัญญะจึงเป็นส่วนหนึ่งหรือภาวะหนึ่งของจิตวิญญาณ ซึ่งจิตวิญญาณไม่ได้อยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ของช่องว่าง-ระยะทางและกาล ดังนั้นลำดับ 1-2-3-4----จึงไม่มีความหมายกับจิตวิญญาณ ลำดับเหล่านั้นมีอยู่เพื่อให้สมองของเราเรียนรู้ได้ เพราะไม่ว่าเราจะเรียนรู้อะไร สมองของเราทำได้อย่างมากก็คือเรียนเป็นลำดับไป ทีละเรื่อง จะเรียนพร้อมกันอย่างฉับพลันไม่ได้

เมื่อเรียนรู้ว่า ฌาน 1-8 คืออะไรด้วยสมองทางกายภาพแล้ว ก็ต้องขยับไปเรียนด้วยจิตวิญญาณ อีกขั้นคือ รู้ถึงคุณสมบัติของจิตวิญญาณว่า มันเข้าถึงภาวะต่างๆ ได้อย่างฉับพลัน ไม่มีลำดับ เรียกได้ว่าจิตวิญญาณเข้าถึงหรือมีทุกภาวะพร้อมกันหมดตามธรรมชาติ

แต่เมื่อเราพิจารณาเห็นภาวะที่จิตวิญญาณมีอยู่-เป็นอยู่-ดำเนินไป เราจะทำอย่างได้มาก-ในร่างกายเนื้อหนัง ก็เพียงพิจารณาเป็นลำดับไป รู้เห็นทีละภาวะ ทีละฌาน และจดจ่อได้อย่างคมชัดทีละภาวะเท่า เพราะลำดับดังกล่าว เป็นลำดับที่เรียงจากสิ่งที่สังเกตเห็นได้ง่ายที่สุดทางกายภาพและจินตภาพ ไปสู่สิ่งที่สังเกตเห็นได้ยากที่สุดทางจินตภาพ แต่ฌานทุกขั้นก็เป็นภาวะที่จิตวิญญาณเป็นไปพร้อมกันหมดเป็นปัจจุบัน

อุปมาอุปไมยได้ว่า เหมือน website ทั้งหลายมีอยู่พร้อมกันหมด แต่เราก็เข้าไปดูได้ที่ละ website เพราะ browser ทำงานได้จำกัด แม้บางครั้งอาจมีภาวะที่คาบอยู่ระหว่างสองหน้าต่าง แต่หน้าต่างหนึ่งแสดง website หนึ่งๆ ก็จริง แต่ก็ไม่ใช่ active หรือไม่ได้ทำงานอย่างเต็มร้อย เช่นถ้ามี VDO หรือภาพเคลื่อนไหว กำลังแสดงภาพอยู่ หากเราไปเปิดอีก website หนึ่งขึ้นมาในหน้าต่างใหม่พร้อมกัน ภาพในหน้าต่างแรกก็จะดับหรือหากปรากฏ ก็ปรากฏแบบหยุดนิ่ง

ในขณะที่นั่งสมาธิ เราจดจ่อด้วยสติสัมปชัญญะ เราจึงเห็นด้วยความคมชัดทีละหน้าต่าง หรือรู้เห็นด้วยภาวะจิตที่เป็น ฌาน ทีละฌาน

จิตไม่ได้ดำเนินไป 1-2-3-4- แต่หากเราเชื่อตามนั้น ต่อให้ 3 หรือ 4 เกิดขึ้นก่อน 1 หรือ 2 เราก็มารู้ไม่เห็น เพราะคอยแต่จะให้เห็น 1 ก่อนเสมอ

ไม่ทราบว่าคุณ Jay คู่กับภาวะของ ฌานทั้ง 8 ไหม หากพวกเขาไม่คู่กัน หรืออยากให้นักเขียนนำมาลงรายละเอียดให้ทราบความเป็นไปของภาวะทั้ง 8 จะเรียบเรียงมาให้

ที่ไม่เขียนตั้งแต่แรก เพราะเหตุว่า ไม่อยากให้ติดกับการคอยให้ได้ 1 หากไม่รู้ลำดับอะไรเลย มักฝึกกันได้เร็ว เหมือนพวกฝรั่งที่นี่ ไม่รู้เรื่องลำดับ ฌาน ทำให้นั่งได้เร็ว พอนั่งได้แล้วพี่นักเขียนค่อยขยายให้เข้าใจภาวะนั้นๆ มันเป็นมาอย่างไร ไม่มีวิตกวิจารณ์ไปก่อน ได้คือได้ ตรงไปตรงมาดี

แต่ถ้าหากรู้ล่วงหน้า และพ่อกเขียนบอกว่า พวกเราต้องได้ ฌาน 4 นะจึงจะรู้เห็นได้ คนที่ไม่คุ้นกับการทำสมาธิจะโอดครวญว่า เมื่อไรจะไปถึง ทำให้ห่อเหี่ยวโดยใช่เหตุ ซึ่งตามธรรมชาติแล้ว จิตวิญญาณเป็นไปอยู่แล้วทุกภาวะ คือคาบอยู่ระหว่างทุกภาวะของฌาน คาบอยู่ระหว่างทุกมิติ ทุกชาติภาพ ทุกเส้นทางแห่งความเป็นไปได้ เราเพียงรู้เห็นที่ละชาติภาพ ทีละมิติ ทีละเส้นทางแห่งความเป็นไปได้



คุณ mead : สงสัยภาพเขียนจากเมล็ดกาแฟ ที่พี่ทำนี่เหมือนวาดด้วยสีชอล์กรูปเล่าครับ พอดีไม่เคยทำครับเอามาเขียนปกหนังสือสวยมากครับ คิดว่าการวาดรูป ช่วยเสริมสร้างจินตนาการได้มาก ศิลปะ+วิทยาศาสตร์+สมาธิ คงนำมาช่วยบำบัดอาการทางจิตได้ดีทีเดียวครับ.. นี่ถ้าได้เจอกันคงได้ฝึกวาดรูปกันอีกวิธีนะครับ

Nova Analai : espresso paintings



ใช้กาแฟที่บดแล้วมาทำ espresso เข้มๆ ค่ะ แล้วกรอกน้ำกาแฟที่ได้เข้าเครื่องทำกาแฟใหม่อีกรอบ คือทำ double espresso ออกมา แล้วก็ triple ไปเรื่อยๆจนกว่าจะได้น้ำกาแฟเข้มข้นเหมือนน้ำมัน ทานไม่ได้ ถ้าทานก็คง knockout ไปเลย ปกติแล้วอย่างน้อยต้องใช้ triple อยากให้สื่ออันใช้เติมน้ำเอาเวลา paint แต่บางทีก็ทำถึง 7 ครั้งถ้าอยากได้สีเข้มจนเกือบดำ แต่ทำเข้มอย่างนี้มากๆ ที่เดียว แล้วเก็บไปใช้เติมน้ำเอาเรื่อยๆ ไม่ได้ เพราะมันเหนียวมาก เติมน้ำหลายๆ หนจะตกตะกอนใช้ไม่ได้

ตั้งใจอยู่เหมือนกันว่าจะเปิด course ถ้ามีผู้สนใจ แต่คงต้องเรียบเรียงตำราให้เสร็จก่อน ตอนนี้งำลังทำอยู่ค่ะ



คุณ เอกฉัตร : ***การเปิด course ที่พี่เขียนว่ามานี้ มันมีภาพรวมๆ ในลักษณะแบบไหน และใครสมควรไปเรียน ผลที่คาดหวังในการเข้า course เป็นอย่างไร ระยะเวลาอย่างน้อยแค่ไหนครับ ***

Nova Analai : ทำสมาธิด้วยการวาดภาพ

ยังไม่ได้เปิด course ที่ว่าเกี่ยวกับวาดภาพ ตั้งใจว่าจะแนะนำการทำสมาธิด้วยการวาดภาพ เพราะเกี่ยวกับการฝึกฝนที่จะปรับเปลี่ยนการใช้สมองจากซีกซ้ายไปซีกขวา ซึ่งส่งผลให้ประสาทสัมผัสที่หกทำงาน

ใครๆ ก็เรียนได้ค่ะ เพราะตามชาติแล้วเราเป็นศิลปินโดยกำเนิด เด็กๆ เติบโตมาวาดภาพได้ทุกคนโดยไม่มีใครสอน แต่พอโตขึ้นมา โรงเรียนเน้นสอนให้คิดเลข อ่านหนังสือมากกว่าวาดภาพ สมองซีกซ้ายเลยโตข้างเดียว

ผลที่คาดหวังจากการฝึกสมาธิด้วยการวาดภาพคือ สามารถใช้ประสาทสัมผัสที่หกได้ในชีวิตตามปกติ โดยนำไปใช้ในการสร้างสรรค์ เริ่มจากสร้างสรรค์งานศิลปะก่อน ต่อไปก็ใช้ได้กับทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต เพราะการมองเห็นด้วยประสาทสัมผัสที่หก หรือประสาทสัมผัสภายใน หรือมองเห็นด้วยสมองซีกขวา เป็นการมองเห็นความเป็นจริงในภาพรวม ส่วนการมองเห็นด้วยสมองซีกซ้ายเป็นการมองเห็นแยกส่วน ทำให้เราแก้ปัญหาต่างๆ ได้กว้างขึ้น



หากเปิด course กะว่าจะทดลองเปิด workshop วันเดียว 6 ชั่วโมง ดูก่อน หากผู้มาเรียนติดใจ ขอให้เปิดยาวกว่านั้น กะว่าจะเปิดเป็น workshop 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง ไปอ่านดูหลักการเล่นๆ ก่อนที่

<http://www.novaanalai.com/novaanalai/Drawing.html>

คงอีกนานพอควรกว่าจะเปิด course ภาษาไทยได้ เพราะยังเขียนตำรา “ฝึกสมาธิด้วยการวาดภาพ” ไม่เสร็จดีคะ เสร็จแต่หน้าปก!



คุณ Zipper :

อ้างอิง : ข้อความดั้งเดิมโดยคุณ nova_analai

เล่มเล็กที่ออกมาครั้งแรกชื่อว่า “ธรรมชาติของชาติภพ” ส่วนเล่มใหม่มีชื่อว่า “โนวา อนาลัย ขยายความธรรมชาติของชาติภพ” เล่มใหม่-ขยายความตามชื่อหนังสือจริงๆ ค่ะ

การแก้ไขอดีตในความฝัน คล้ายกับการสะกดจิตเพื่อแก้ปัญหาซึ่งมีสาเหตุมาจากเหตุการณ์ในอดีต ในส่วนที่ว่าบุคคลผู้นั้นเปลี่ยนวิธีการจัดจ้อของสติสัมปชัญญะจากภาวะในปัจจุบัน ไปสู่ภาวะในอดีต เพื่อเผชิญกับเหตุการณ์นั้นๆ อีกครั้งหนึ่ง แต่สิ่งที่อาจจะแตกต่างกันโดยสิ้นเชิงก็คือ การสะกดจิตเป็นไปโดยการเหนี่ยวนำของผู้ทำการสะกดจิต แต่ความฝันเป็นไปโดยการเหนี่ยวนำของผู้ที่ฝันเอง และโดยมากแล้วการสะกดจิตมักเป็นศาสตร์ที่เป็นไปตามเส้นทางแห่งกาลเวลา คือเชื่อว่า อดีตเป็นสิ่งที่ผ่านพ้นไปแล้ว ส่วนอนาคตเป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ดังนั้นศาสตร์ของการสะกดจิตจึงมองหาแต่เหตุในอดีต และมักเป็นไปเพียงแค่ออดีตในปัจจุบันชาติ ในขณะที่ศาสตร์ของความฝันเป็นศาสตร์ที่อยู่ นอกเหนือช่องว่าง-ระยะทางและกาลเวลา เหตุอันส่งผลมาสู่ปัจจุบัน จึงไม่ใช่แต่เพียงเหตุจากอดีตแต่อาจเป็นเหตุจากอนาคตในปัจจุบันชาติ ในอดีตชาติและอนาคตชาติ และจากเส้นทางแห่งความเป็นไปได้อื่นๆ ดังนั้นการแก้ไขเหตุในความฝัน จึงเป็นไปได้กว้างไกลลุ่มลึกกว่าการสะกดจิตมาก

แต่ก็มีบางกรณีที่มีการสะกดจิตโดยจิตแพทย์เพื่อหาเหตุในอดีต แต่ผู้ป่วยก็เปลี่ยนวิธีการจัดจ้อของสติสัมปชัญญะก้าวล่วงไปสู่อดีตชาติ หรืออนาคตชาติ แต่จิตแพทย์น้อยคนนักที่จะพิจารณาสิ่งเหล่านี้ อย่างมากเขาก็อาจจะพิจารณาเหตุจากอดีตชาติเพิ่มเติมขึ้นมา เช่นในกรณีของ Dr. Brian Weiss แต่อาจจะหาไม่ได้เลยที่เขาจะพิจารณาเหตุจากอนาคตชาติ



การสะกดจิตดังกล่าวของจิตแพทย์ ทาอ่านได้จากหนังสือ by Dr. Brian Weiss :

Many Lives, Many Masters

Messages From The Masters

Only Love Is Real

Through Time Into Healing

ขอบคุณครับที่มาให้ความกระจ่าง เห็นชื่อหนังสือเขียนว่าขยายความธรรมชาติของชาติภพ ก็คิดว่าน่าจะเขียนขยายความจากที่เขียนอันเก่า แต่ตอนเปิดผ่านๆ เห็นว่าบางข้อความคล้ายๆ กับเล่มก่อนหน้านี้ ก็เลยคิดว่าจะเอาเนื้อหาเดิมมา สำหรับคนที่ยังไม่เคยอ่านมาก่อน เดือนนี้ชื่อหนังสือมาเยอะมากเลย หาเวลาอ่านยังไม่ได้เลย

ส่วนหนังสือของ Dr. Brian Weiss ผมก็ตามอ่านเหมือนกันครับ เล่มล่าสุดที่ชื่อว่า Same Soul, Many Bodies ออกมานานแล้ว รอคนแปลมาให้อ่านอยู่ เล่มนี้มีเขียนถึงการสะกดจิตไปอนาคตด้วยครับ

ตอนที่ไปเจอที่ร้านหนังสือ ก็เปิดข้ามไปบทที่พูดถึงตอนที่สะกดจิตไปอนาคตเลย ในบทนั้น ดร. ทำการสะกดจิตรักษาคนที่ต้องการอยากจะทำตาย ดร. เลยสะกดจิตไปยังอนาคต ดูอนาคตที่เขาฆ่าตัวตาย กับอนาคตที่เขาตัดสินใจจะสู้ชีวิตต่อ ในอนาคตที่เขาฆ่าตัวตายนั่น เขาก็พบว่าหลังจากที่เขาตายนั่น ชาติหลังจากนั้น ตัวเขาก็ฆ่าตัวตายต่อ ดร. บอกเขาว่า เมื่อคนๆ หนึ่งฆ่าตัวตาย ชาติต่อๆ ไป ก็จะฆ่าตัวตายไปเรื่อยๆ หลังจากนั้น ดร. ก็ได้สะกดจิตให้เขาดูอนาคตที่ไม่ฆ่าตัวตาย ก็พบว่าชีวิตเริ่มดีขึ้นเรื่อยๆ

เมื่อเห็นเป็นดังนั้น คนๆ นั้นก็ไม่คิดที่จะฆ่าตัวตายแล้ว ชีวิตของเขาหลังจากนั้นก็จะมีอะไรแตกต่างจากอนาคตที่เห็นตอนสะกดจิตนิดหน่อย ดร. อธิบายว่า เพราะว่อนาคตคนเรามีหลายเส้นทาง มันเปลี่ยนไปได้เรื่อยๆ อนาคตที่เห็นมันเป็นเส้นทางแห่งความเป็นไปได้เส้นทางหนึ่งเท่านั้นเอง

อนาคตมีหลายเส้นทาง ส่วนที่ว่าเราจะไปยังเส้นทางไหนนั้น มันอยู่กับความเป็นไปได้และความน่าจะเป็น

ถ้าเป็นการสะกดจิตไปดูอนาคตไม่ไกลมาก ส่วนมากก็จะไม่ผิดไปจากนั้นเท่าไร แต่ถ้าสะกดจิตไปยังอนาคตที่ไกลมากจะมีการคลาดเคลื่อนมาก (อันนี้ ดร. ไบรอัน เป็นคนเขียนหรือเป็นของหมोजิตแพทย์คนไทยที่เค้าเขียนถึงเรื่องการสะกดจิตไปอนาคตหว่าจำไม่ได้)

ในท้ายๆ หนังสือ ดร. บอกว่าได้ทดลองสะกดจิตไปดูอนาคตของโลก โดยเก็บข้อมูลจากคนหลายๆ คน และดูหลายๆ ช่วง ดร. บอกว่าอนาคตที่เห็นนั้น... ค่อนข้างจะมีดีมน แต่....ดร. ก็บอกว่า มันก็เป็นแค่เส้นทางความน่าจะเป็นเส้นทางหนึ่งเท่านั้นเอง ไม่ใช่ว่ามันจะต้องเป็นอย่างนั้นเสมอไป

ส่วนเรื่องการอัศจรรย์วิญญาณไปยังวัตถุ เมื่ออ่านขั้นตอนการทำแล้ว สิ่งที่แว็บขึ้นมา ก็คิดว่ามันคล้ายๆ กับเรื่องพลิกน้ำที่ ดร. Masaru Emoto ทดลองเลย

การทดลองของดร. ก็คือ ทดลองพูด เล่นเพลง โชว์คำพูด โชว์ภาพ ให้กับน้ำที่อยู่ในขวดพูดคำพูดต่างๆ ใส่ในน้ำแต่ละขวด เช่น ขอบคุณใส่อีกขวดหนึ่ง ไอ้โง่ใส่อีกขวดหนึ่ง เปิดดนตรีชนิดต่างๆ ใส่ในน้ำที่อยู่ในขวด เขียนคำพูดลงกระดาษแล้วเอาไปแช่ขวดน้ำ หรือเอาขวดน้ำไปทับภาพต่างๆ

ดร. มาซารุ พบว่า แต่ละคำพูด แต่ละเพลง แต่ละภาพ จะก่อให้เกิดผลึกน้ำรูปร่างต่างๆ กัน คำพูดในแง่บวก เช่น ขอบคุณ ความรัก จะก่อให้เกิดผลึกน้ำที่สวยงาม แต่คำพูดในแง่ลบ เช่น ไอ้โง่ ไอ้บ้า จะก่อให้เกิดผลึกน้ำที่รูปร่างไม่สวยงาม

การทดลองของ ดร. อีกอันก็คือการทดลองพูดคำว่าขอบคุณและไอ้โง่ใส่ในข้าวที่อยู่ในขวดข้าวที่พูดคำว่าขอบคุณใส่ จะไม่ค่อยเน่าเสียมาก แต่ข้าวที่พูดคำว่าไอ้โง่ใส่จะเน่ามาก อย่างในรูปนี้



การทดลองของ ดร. ไม่ได้จะสื่อว่าน้ำหรือข้าว เป็นวัตถุที่สามารถรับพลังได้ ดร. ต้องการจะสื่อว่า คำพูด ความรู้สึกต่างๆ ที่เราส่งไปยังสิ่งต่างๆ จะมีผลต่อสิ่งนั้น แต่ที่เอาน้ำกับข้าวมาใช้เพราะว่ามันเห็นผลง่าย

ซึ่งก็คล้ายๆ กับการทดลองที่พี่นักเขียนให้ทดลองอัดความรู้สึกลงในวัตถุแล้วให้มาทดลองจับความรู้สึกกัน ซึ่งการทดลองของ ดร. มาซารุ นั้นทดลองให้เห็นว่า ความรู้สึกมีผลต่อน้ำซึ่งก็หมายความว่าเมื่อใส่ความรู้สึกแบบไหนลงไป ความรู้สึกแบบนั้นก็อัดลงไปใต้น้ำด้วย

เรื่องการทดลองของ ดร.มาซารุ อ่านได้จากสองกระทู้นี้

<http://www.palungjit.com/board/showthread.php?t=607>

<http://www.palungjit.com/board/showthread.php?t=79341>



คุณ mead :

อ้างอิง : ข้อความดั้งเดิมโดยคุณ nova_analai



ใช้กาแฟที่บดแล้วมาทำ espresso ชุ่มๆ ค่ะ แล้วรอกน้ำกาแฟที่ได้เข้าเครื่องทำกาแฟใหม่อีกรอบ คือทำ double espresso ออกมา แล้วก็ triple ไปเรื่อยๆจนกว่าจะได้น้ำกาแฟเข้มข้นเหมือนน้ำมัน ทานไม่ได้ ถ้าทานก็คง knockout ไปเลย ปกติแล้วอย่างน้อยต้องใช้ triple อยากให้สื่ออื่นใช้เติมน้ำเอาเวลา paint แต่บางทีก็ทำถึง 7 ครั้งถ้าอยากได้สีเข้มจนเกือบดำ แต่ทำเข้มอย่างนี้มากๆ ทีเดียว แล้วเก็บไปใช้เติมน้ำเอาเรื่อยๆ ไม่ได้ เพราะมันเหนียวมาก เติมน้ำหลายๆ หนจะตกตะกอนใช้ไม่ได้

ตั้งใจอยู่เหมือนกันว่าจะเปิด course ถ้ามีผู้สนใจ แต่คงต้องเรียบเรียงตำราให้เสร็จก่อน ตอนนี้งากำลังทำอยู่ค่ะ

พอนักภาพออกแล้วครับ...คล้ายสีน้ำ มีเข้ม-อ่อนเป็น monotone ภาพนี้สวยมากครับ เขียนจากรูปถ่ายหรือนางแบบจริงครับ... ทำให้นึกถึงการหัด Drawing.. ใหม่ๆ ถ้าว่างเมื่อไหร่จะลองเขียนนักเขียนในแบบจินตภาพดูบ้างครับ

ตอนนี้ในหัวเห็นภาพห้องทำงานนักเขียนมีพื้นปูพรมผืนใหญ่ มีเฟอร์นิเจอร์ไม้โอ๊คเก๋ๆ ติดงานศิลปะไว้ที่ผนัง เก้าอี้หนังเป็นเบาะสีเทา+น้ำเงิน หน้าโต๊ะสีขาว.. กำลังฝึกจินตภาพครับ

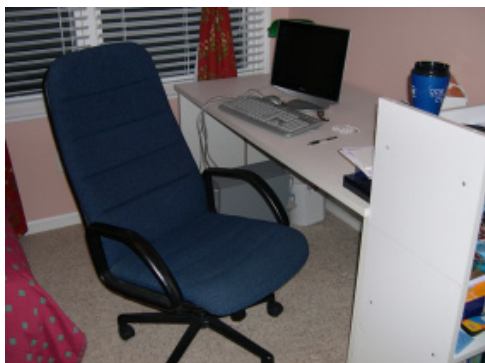
Nova Analai : เห็นภาพห้องทำงาน-ข้ามโลก

คุณ Mead วิวๆ ไปไกลแล้ว น่าภูมิใจจัง

ห้องทำงานเก่า – ใช้โต๊ะสีขาว 2 ตัว ตัวหนึ่งเป็นโต๊ะ computer 3 x 5 ฟุต ขาวล้วน อีกตัวเล็ก Top ขาว แต่ขอบเป็นไม้ เก้าอี้ทำงานบุผ้าสีน้ำเงิน มีตู้ลิ้นชักไม้โอ๊ค 2 ชุด

ห้องทำงานใหม่ – ใช้โต๊ะไม้สัก 3 x 6 ฟุต สีธรรมชาติ เก้าอี้หนังสีดำ

แต่ปูพรมผืนใหญ่ ทั้พรมในห้องอีกที (เพราะอยู่ใน Basement หน้าหนาวจะหนาวจัด) มีตู้ลิ้นชักไม้โอ๊ค 2 ชุด มีเก้าอี้บุผ้าสีเทาอีกตัว





ผนังห้องไม่ว่า เก่าใหม่ ถูกเป็ง มี artwork เต็มไปหมด

ภาพที่ถ่ายมาให้ดู เป็น artwork ของหนังสือ กับ artwork ที่ได้รับจากเด็กๆ แถวบ้านที่มาขอ chocolate จับจิ้งหรีดหลังบ้านพีนักเขียน และมาขอเล่นเปียโนบ่อยๆ แจกขนมจนผนังไม่พอติดภาพ

คุณ Mead ถูกทุกข้อ ขอปรบมือค่ะ

จิตวิญญาณไม่แยกกาลเวลา ดังนั้นจิตวิญญาณจะรู้เห็นต่างจากการรู้เห็นของกายหยาบ เวลาเห็นรวมทั้งอดีต-ปัจจุบัน-อนาคต รวบรวมเป็นปัจจุบัน

น่าภูมิใจมากๆ สติสัมปชัญญะตามรู้ตามเห็นไวยิ่งกว่าไปด้วยยานอวกาศ

ฝึกบ่อยๆ นะคะ พีนักเขียนจะนำเสนอบทฝึกฝนและทดสอบมาให้อีกหลายบท

คุณ mead : หัววาดครับ ลองจินตภาพรูปพีนักเขียนบ้าง



คุณ เอกณัฐยศ : ขอคำแนะนำจากท่านอาจารย์ โนวา ผ่านพินักเขียน

มนุษย์ทุกคน มีความกลัว ในเรื่องต่างๆ ทั้งที่เป็นความกลัวพื้นฐาน เช่น กลัวไม่มีกิน กลัวไม่มีที่อยู่ และความกลัวที่เพิ่มเฉพาะบุคคล เช่น กลัวไม่มีคนสนใจ กลัวไม่สวย ไม่หล่อ กลัวไม่มีชื่อเสียง กลัวไม่ถูกรางวัลใหญ่ เป็นต้น

อยากขอคำแนะนำ และความรู้จากท่านอาจารย์โนวา ผ่าน พินักเขียนว่า

1. ต้นเหตุความกลัว มาจากไหน และ ทำไม ความกลัว จึงมีผลในแต่ละบุคคล ในเรื่องต่างๆ ไม่เหมือนกัน
2. การแก้ไขความกลัว ให้เปลี่ยนไปในทิศทางตรงกันข้าม หรือ ทิศทางที่ต้องการทำได้หรือไม่ และทำอย่างไร
3. หากความกลัว เปรียบได้กับ พลังงานลบ จะมีวิธีใด ปรับเปลี่ยน แก้ไข ให้ พลังงานลบ เป็นพลังงานบวก และบวกมากขึ้นเรื่อย
4. เกี่ยวกับ การอธิษฐานขอพร จากสิ่งต่างๆ ที่ทำกันมาช้านาน เหตุใด บางครั้งจึงสำเร็จ และเป็นบางคน และใครเป็นผู้กระทำให้ สิ่งที่อธิษฐานเป็นผลสำเร็จได้ (แม้เป็นเพียงบางครั้ง)
5. มีวิธีการคิดอย่างไร ให้เป็นจริงตามที่คิด และฝันอย่างไร ให้เป็นจริงตามที่ฝัน
6. เมื่อมนุษย์ เกิดอาการตาย จิตวิญญาณจะมีการเดินทางไปไหน และอย่างไร มีวิธีใดบ้าง ที่สามารถกำหนดเป้าหมายหลังการตายได้ และก่อนตาย มีวิธีอะไร ให้อยู่ได้อย่างสมใจนึก
7. กระแสพลังงาน ที่อยู่ในสถานที่ต่างๆ ที่เรียกกันว่า ฮวงจุ้ย บางที่มีพลังงานดี ทำให้คนที่อยู่ในบ้าน หรือสถานที่ค้าขายนั้นๆ มีความเจริญรุ่งเรือง มีสุขภาพดี แต่ในทางตรงกันข้าม หากเป็นพลังงานที่ไม่ดี ก็มีผลให้การค้าไม่ก้าวหน้า สุขภาพไม่แข็งแรง

อยากขอคำแนะนำว่า เราจะวิธีใด ในการปรับเปลี่ยนพลังงานในสถานที่ๆ เราอยู่ ให้มีผลดีกับเราในเรื่องต่างๆ ได้ และในวิชาฮวงจุ้ย ให้ใช้วัตถุ บางอย่างวางในตำแหน่งที่เหมาะสม ก็มีผลให้กระแสพลังในสถานที่นั้นเปลี่ยนแปลง เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น

ขอความรู้และคำแนะนำด้วยครับ ขอขอบคุณครับ

Nova Analai : ตามประวัติศาสตร์ที่ท่านอาจารย์อนาลัยได้อธิบายไว้ในหนังสือ - **ประวัติศาสตร์ของจิตวิญญาณ** - เมื่อจิตวิญญาณมาถือกำเนิดเป็นร่างกายเนื้อหนัง จิตวิญญาณเรียนรู้ที่จะใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า เพื่อรู้เห็นสภาพแวดล้อมในปัจจุบันทำให้สามารถตอบสนองต่อภาวะต่างๆ รอบตัวได้อย่างฉับพลัน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการอยู่รอดทางกายภาพ เมื่อจิตวิญญาณเรียนรู้ที่จะใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้ามายาวนานหลายศตวรรษ จิตวิญญาณในร่างกายเนื้อหนังก็ลืมนึกไปว่า มันยังมีประสาทสัมผัสที่ห่ออยู่เสมอที่ทำให้รู้เห็นอดีตและอนาคตได้อย่างที่เคยรู้ ก่อนหน้าที่จะมาเป็นร่างกายเนื้อหนัง

1. ความกลัวของมนุษย์เกิดจากการเผชิญกับความไม่รู้ เมื่อเราเชื่อว่าประสาหล่มผัสทั้งห้าทำให้เราเห็นได้เพียงปัจจุบัน เราก็กลัวความไม่รู้เกี่ยวกับอดีตที่ผ่านพ้นไปแล้ว และกลัวอนาคตที่ยังมองไม่เห็นและยังมาไม่ถึง

ความกลัวมีผลต่อคนเราไม่เท่ากันก็เพราะเราจดจ่อกับปัจจุบันได้ไม่เท่ากัน

บางคนจดจ่อกับอดีตมาก ทำอะไรไว้ในอดีต ก็กลัวบาปกรรมจะตามมา เพราะผู้ใหญ่มักเรียนจากสังคมและศาสนาเกี่ยวกับการรับโทษ บางสิ่งบางอย่างก็ไม่ใช่สิ่งที่เราจำเป็นต้องรับโทษ แต่ผู้ใหญ่ก็ไม่ให้อภัยตนเอง

บางคนจดจ่อกับอนาคตมาก ทำอะไรในอดีต-ปัจจุบัน ก็เป็นกังวลและกลัวว่าจะส่งผลอย่างไรต่อไปในอนาคต แล้วยิ่งกังวลต่อไปอีกว่า ความรู้ความสามารถอันจำกัดของตนจะรับมือกับมันได้หรือไม่

คนที่จดจ่อกับปัจจุบันได้มาก มักจะทุกข์น้อย เพราะเขาจะคิดเสมอว่า อดีตผ่านพ้นไปแล้ว ทำอะไรผิดพลาดไป หรือไม่ดี ก็เริ่มต้นใหม่ได้จากปัจจุบัน และอนาคตเป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง-จะกังวลไปใย สังเกตความเป็นจริงนี้ได้จากเด็กๆ พวกเขาเล่นอะไรก็จดจ่อกับสิ่งนั้น ไม่เคยกังวลว่าพรุ่งนี้จะได้อะไรอีกไหม เด็กๆ ทำอะไรผิด ก็รู้จักให้อภัยตนเอง ไม่มีหน้าแตก ไม่มีอคติกับตนเอง หากจะมีก็เพราะผู้ใหญ่ไปตราหน้าเขา ทำให้เขาเข้าใจผิดว่า การให้อภัยตนเองเป็นสิ่งที่ผิด เด็กๆ ไม่เคยกลัวที่จะเรียนรู้ พวกเขาอยากรู้อยากเห็นไปทุกเรื่อง โดยไม่วินิจฉัยตนเองว่า หนูยังไม่เคยทำ หนูทำไม่เป็น หนูไม่มีความสามารถพอ พวกเขาทดลองและกล้าทำทุกสิ่งทุกอย่างเสมอ จนกว่าผู้ใหญ่จะห้ามว่า หนูทำไม่ได้นะเพราะมันอันตราย หนูทานไม่ได้เพราะหนูยังไม่เคยทาน หนูทำไม่เป็นหรอกเพราะหนูยังไม่ได้เรียน หนูจะว่ายน้ำเก่งได้ยังไง-พ่อของหนูเขายังว่ายน้ำไม่เป็นเลย ฯลฯ

สรุปได้ว่า **ความกลัวเติบโตมาพร้อมกับมนุษย์ทุกคนด้วยความหวังดีของพ่อแม่ การวินิจฉัยและการถูกจำกัดด้วยการตีตราของครูและผู้ใหญ่อื่นๆ ในชีวิตของเรา**

“เธอสามารถแก้ไขอดีตและสร้างสรรค์อนาคตได้จากปัจจุบัน”

(จากหนังสือ โนวา อนาคต ขยายความ ธรรมชาติของชาติภพ บทที่ 8 อะไรมาเป็นเธอ -การถ่ายทอดจิตวิญญาณมาสู่ความเป็นตัวตนในแต่ละชาติภพ หน้า 119)

2.-3. การแก้ไขความกลัว ทำได้เสมอด้วยการเปลี่ยนความเชื่อในปัจจุบันให้เป็นไปในทางบวกต่อตนเองและผู้อื่น เมื่อเราเติบโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ เรามองย้อนดูอดีตและพิจารณาได้จากปัจจุบันว่า หลายสิ่งหลายอย่างที่พ่อแม่ ครูหรือญาติผู้ใหญ่ วินิจฉัย ตีตรา หรือให้คำจำกัดความการเป็นตัวตนของเรา ไม่ใช่ความเป็นจริงเสมอไป แต่เป็นเพียงความเชื่อที่เกิดจากเหตุการณ์หนึ่งๆ ในชีวิตที่ผ่านพ้นไปแล้ว และเราไม่จำเป็นต้องหยุดหรือจำกัดตนเองอยู่เพียงแค่นั้น เราสามารถเปลี่ยนแปลงทุกสิ่งทุกอย่างได้ในปัจจุบัน เช่น เราถูกวินิจฉัยว่า “หนูไม่แข็งแรง เพราะแม่ของหนูเขาเป็นคนไม่แข็งแรง” “เธอจะฝันมากไปแล้ว พ่อของเธอทำงานแทบตายจนเกษียณก็ยังไม่รวยเลย” และคำวินิจฉัยนี้ก็อาจเกิดจากการที่เราเผชิญกับประสบการณ์ในช่วงหนึ่งๆ ของชีวิตที่ทำให้ดูเหมือนว่า คำกล่าวเหล่านั้นเป็นความจริง แม้ว่ามันจะผ่านพ้นหมดแล้ว แต่ความเชื่อในคำจำกัดความเกี่ยวกับการเป็นผู้ที่อ่อนแอหรือยากจน ก็ทำให้เรายึดติดกับคำวินิจฉัยนี้ไปตลอดชีวิต

“ความเชื่อของเธอไม่ได้เกิดจากประสบการณ์ที่เธอเผชิญแล้วซ้ำแล้ว แต่ประสบการณ์ซ้ำแล้วซ้ำเล่าเกิดจากความเชื่อของเธอ” (จากหนังสือ อิสระแห่งความปรารถนา บทที่ 6 กระแสจิตกับความเชื่อ หน้า 79)

“การจดจ่อกับค่านิยมที่ดีและต้นเหตุของปัญหา เป็นการสร้างโครงสร้างของอนาคต และทำให้ปัญหาที่มีอยู่นั้นมีความแข็งแกร่งที่จะดำเนินต่อไปอีกในอนาคต” (จากหนังสือ โนวา อนาคต ขยายความ ธรรมชาติของชาติภพ – บทที่ 11 อำนาจแห่งปัจจุบัน – หน้า 154)

เราจะพิชิตความกลัวได้ด้วยความกล้า และความกล้าของเราจะมาจากไหน?

ท่านอาจารย์อนาคตได้กล่าวไว้ในหนังสือ **อิสระแห่งความปรารถนา** และเล่มอื่นๆ แทบจะทุกเล่มว่า **“ความเชื่อของเธอ สร้างโลกแห่งความเป็นจริงและประสบการณ์ชีวิตทั้งหมดของเธอ”** และ**“ความเชื่อใหม่ สร้างโลกและชีวิตใหม่ให้เราได้เสมอ เพราะ “ไม่มีมนุษย์ผู้ใดที่มีชีวิตอยู่ โดยปราศจากความสามารถอันสร้างสรรค์ในทิศทางที่เป็นเอกลักษณ์”**

การจัดความกลัวจึงทำได้ด้วยการเปลี่ยนความเชื่อ เชื่อถือในธรรมชาติ เชื่อถือในความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง เชื่อถือว่าทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตเป็นสิ่งที่สามารถเริ่มต้นใหม่หมดได้จากปัจจุบัน และเชื่อถือในพลังอำนาจของจิตวิญญาณของตนเองที่มีคุณสมบัติเสมอเหมือนกัปตันกำเนิด ซึ่งเต็มไปด้วยความสมบูรณ์พูนสุข และการสร้างสรรค์อันเป็นอนันต์ และเราก็ได้รับการสนับสนุนจากต้นกำเนิดของเราเสมอ ท่านอาจารย์อนาคตได้กล่าวไว้ใน **อิสระแห่งความปรารถนา**ว่า

“หากเธอตระหนักถึงพลังอำนาจที่แท้จริงในตัวคนทั้งหมดของเธอ อันเป็นพลังอำนาจที่ทำให้เธอกลับเลือกที่จะมาถือกำเนิดในโลกมนุษย์ เธอจะรู้ว่า-ไม่มีสิ่งใดที่เป็นไปไม่ได้ เธอมาพร้อมกับพลังอำนาจที่จะมีได้-ทำได้-เป็นได้ สมความปรารถนาทุกประการ”

ความกล้าของเราจึงมาจากการ**เปลี่ยนความเชื่อ**ที่ทำให้เราตระหนักได้ว่า อำนาจที่ทำให้ชีวิตของเราเป็นไป คืออำนาจของความเชื่อของตนเอง มันจึงเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้เสมอ ไม่ว่าจะในอดีตหรืออนาคต ก็เป็นสิ่งที่อยู่ภายใต้การควบคุมด้วยความเชื่อของตนเอง

4. พลังอำนาจที่ทำให้การอธิษฐานสัมฤทธิ์ผล คือความเชื่ออีกเช่นกัน บางครั้งก็สัมฤทธิ์ผลได้ด้วยความเชื่อส่วนบุคคล และบางครั้งก็สัมฤทธิ์ผลได้ด้วยความเชื่อของส่วนรวม เรามักจะตีความหมายของการอธิษฐานว่า เป็นการจดจ่อกับสิ่งที่พึงปรารถนาด้วยเจตนารมณ์และความมุ่งมั่น แม้ว่าเราจะมองเห็นการอธิษฐานเป็นสิ่งที่เปราะบางมากกว่าลบ แต่การนึกคิดและจดจ่อกับสิ่งต่างๆ ไปในทางลบส่วนบุคคลและส่วนรวม เช่น การนึกคิดและจดจ่อกับปัญหาและความล้มเหลวของธุรกิจ ของบ้านเมือง นึกคิดและจดจ่อกับความไม่ยุติธรรมของระบบการเมือง ความเหลื่อมล้ำทางสังคมและเศรษฐกิจ ก็ไม่ต่างกับอะไรกับการอธิษฐานให้สิ่งเลวร้ายต่างๆ เกิดขึ้น

ความเชื่อของเรา อาจเป็นความเชื่อในพลังอำนาจของผู้อื่น ในพลังอำนาจของวัตถุสิ่งของ หรือในสิ่งที่เหนือมนุษย์ แต่พลังอำนาจที่แท้จริงที่ทำให้แรงอธิษฐาน ผู้อื่นก็ดี หรือสิ่งของและสิ่งที่เราเรียกว่าเหนือมนุษย์มีพลังและทำให้ความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายสัมฤทธิ์ผล ก็คือความเชื่อของเราเอง

“เธอไม่เคยตกเป็นเหยื่อของโชคร้ายใดๆ นอกเสียจากว่าเธอจะตกเป็นเหยื่อของความเชื่อของตนเอง” (จากหนังสือ โนวา อนาคต ขยายความ ธรรมชาติของชาติภพ บทที่ 10 การเป็นอิสระจากขีดจำกัดของโลกมนุษย์ หน้า 139)

**“มนุษย์เกิดมาพร้อมกันความมหัสจรรย์-เห็นฟ้า และ ความเรียบง่าย-เดินดิน
สิ่งศักดิ์สิทธิ์เหนือมนุษย์-พระเจ้า เทพ-เทวดา มียอยู่ในตัวมนุษย์”**

(จากหนังสือ ชีวิตนอกเหนือชาติภพ บทที่ 17 เทพ เทวดา สิ่งศักดิ์สิทธิ์ กับ มนุษย์ หน้า 198)

5. การคิด และการฝันให้เป็นจริง เริ่มต้นได้ด้วยจินตนาการ ท่านอาจารย์อนาลักษณ์กล่าวไว้ว่า
**“จินตนาการเป็นปัจจัยที่มีค่าที่สุด เพราะมันเป็นกุญแจที่ไขประตูสู่เส้นทางแห่งความเป็นไปได้ทุกเส้นทาง และเป็น
ปัจจัยที่กระตุ้นให้จิตภาวะกลายเป็นวัตถุธาตุ-ประสบการณ์และความเป็นจริงทั้งหลายในโลกทางกายภาพ”**

จินตนาการเป็นจุดเริ่มต้นแห่งความเป็นจริงทั้งหมด

(จากหนังสือ โนวา อนาลักษณ์ ขยายความ ธรรมชาติของชาติภพ บทที่ 10 การเป็นอิสระจาก
ขีดจำกัดของโลกมนุษย์ หน้า 136–138)

การทำให้ความปรารถนาเป็นจริงได้ด้วยความคิดและความฝัน ครอบคลุมถึงการฝันกลางวัน
หรือที่เราเรียกกันว่า ฝันเฟื่อง หรือเป็นเพียงจินตนาการที่ไร้สาระ เพราะเราไม่ได้รู้ถึงพลังอำนาจของความคิดว่า
มันมีคุณสมบัติเป็นพลังงาน เมื่อเรานึกคิดสิ่งใด เราส่งพลังงาน หรือส่งจิตวิญญาณบางส่วนออกไปสู่ประสบการณ์
ที่เราจินตนาการ และมันก็เกิดเป็นโลกแห่งความเป็นจริงบนเส้นทางแห่งความเป็นไปได้ในโลกใดโลกหนึ่งเสมอ
การนึกคิดเพียงแวบเดียวจึงมีความสำคัญและความหมายมาก ทั้งในทางบวกและลบ เพราะมันเป็นการสร้าง
เส้นทางแห่งความเป็นไปได้ขึ้นมาและมันก็พร้อมเสมอที่จะมาสู่โลกแห่งความเป็นจริงในปัจจุบัน หากเราจัดจ
กับความรู้นึกคิด จินตนาการและความฝันนั้นๆ ต่อไปบ่อยๆ ตามกฎแห่งการดึงดูดของจักรวาลแล้ว ท่าน
อาจารย์อนาลักษณ์ ได้อธิบายไว้ว่า **อารมณ์-ความรู้สึกนึกคิดและจินตนาการดึงดูดประสบการณ์และปัจจัยต่างๆ
ตลอดจนวัตถุธาตุต่างๆ จากเส้นทางแห่งความเป็นไปได้ที่คล้องจองกันมาสู่เส้นทางแห่งความเป็นจริงในปัจจุบัน**

“เธอจดจ่อกับสิ่งใด ได้สิ่งนั้น ไม่มีกฎเกณฑ์อื่น”

(จากหนังสือ อิสระแห่งความปรารถนา บทที่ 6 กระแสจิตกับความเชื่อ หน้า 85)

6. จิตวิญญาณในร่างกายเนื้อหนังแบ่งได้เป็น 3 ส่วนด้วยกันตามหน้าที่การทำงานด้วยสติสัมปชัญญะ
ซึ่งหมายถึงการจดจ่อกันคมชัดของจิตวิญญาณ ได้แก่ :

1. สติสัมปชัญญะส่วนที่จดจ่อกับโลกภายใน อันเป็นโลกที่เป็นจินตภาพ
2. สติสัมปชัญญะส่วนที่จดจ่อกับรูปร่าง หรือ ร่างกาย
3. สติสัมปชัญญะส่วนที่จดจ่อกับโลกภายนอก อันเป็นโลกทางกายภาพ

เมื่อถึงแก่ความตายของร่างกาย จิตวิญญาณไม่ได้อพยพออกจากร่างกายหนึ่งร่าง ออกไปทั้งดวง
ไปสู่กรรมมารดาเพื่อถือกำเนิดใหม่ หากแต่ว่าสติสัมปชัญญะส่วนที่จดจ่อกับโลกภายนอก อันเป็นโลกทางกายภาพ
จะเปลี่ยนวิธีการจดจ่อกับโลกอื่น ชาติภพอื่น มิติอื่น บางส่วนของจิตวิญญาณ เช่น ส่วนที่มีสติสัมปชัญญะส่วนที่
จดจ่อกับรูปร่าง หรือ ร่างกาย ยังคงอยู่ในร่างกายต่อไป และแปลงสภาวะไปพร้อมกับร่างกายนั้นๆ (ธรรมชาติ
ความเป็นจริงในขณะนี้ท่านอาจารย์อนาลักษณ์กล่าวถึงทำให้พนักเขียนเข้าใจได้ดีขึ้นว่า เหตุไร พระบางองค์ที่มรณภาพแล้ว
จึงยังมีสภาวะทางร่างกายที่คงสภาพได้ยาวนาน เช่น ศพไม่เน่าเปื่อย เล็บและผมงอกยาวต่อไป)

ส่วนสติสัมปชัญญะส่วนที่จดจ่อกับโลกภายใน อันเป็นโลกที่เป็นจินตภาพ เป็นส่วนที่เป็นไปหลายโลก หลายมิติ อยู่ตลอดวันเวลา ไม่ว่าเราจะมีชีวิตอยู่ในร่างกายใด ชาติภพใด หรืออยู่ในภาวะก่อนการเกิดและหลังความตาย ส่วนนี้ก็เป็นส่วนที่เปรียบเสมือนศูนย์กลาง SERVER ที่ทำหน้าที่ประสานส่วนอื่นๆ ข้ามช่องว่าง ระยะทางและกาลเวลา

คำว่า การกำหนดเป้าหมายหลังการตายและก่อนตาย กว้างไกลกว่าการไปให้ถึงจุดหมายปลายทางที่เปรียบเสมือนจุดจบ ซึ่งภาวะของการตายไม่ได้เป็นเช่นนั้น หากแต่เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ไม่มีวันจบสิ้น และ**จิตวิญญานจะดำเนินต่อไป โดยปราศจากรอยต่อของชีวิตและความตาย**

เรื่องนี้อยากให้พวกเราที่อยากรู้ช่วยเตือนเพื่อนักเขียนด้วย ว่าให้เล่าถึงประสบการณ์ส่วนตัวเกี่ยวกับความตาย และความหมายที่ว่า-จิตวิญญานดำเนินต่อไประหว่างชีวิตและความตายโดยปราศจากรอยต่อ นั้นคืออะไร เพราะเป็นเรื่องที่เพื่อนักเขียนยังไม่เคยกล่าวถึงในบันทึกของนักเขียน

<http://www.novaanalai.com/novaanalai...D932ED860.html>

เนื่องจากคิดว่าเป็นสาระจำเพาะที่เล่าได้แต่เพียงผู้ที่ต้องการรู้และต้องการทำความเข้าใจเท่านั้น มิฉะนั้นจะเข้าใจไม่ได้ และประสบการณ์ดังกล่าวก็เหนี่ยวนำให้เพื่อนักเขียนก้าวมาสู่เส้นทางแห่งความเป็นไปได้เส้นทางที่กลายมาเป็นผู้เขียนหนังสือชุดนี้ ถ้าสนใจจริงๆ ก็อย่าลืมเตือนนะ-ลืมเตือนก็จะลืมเล่า

รายละเอียดเกี่ยวกับภาวะใกล้ตาย ภาวะของความตาย และภาวะหลังความตาย ภาวะก่อนการเกิด วงจรชีวิตในชาติภพ วงจรชีวิตนอกเหนือชาติภพ บทเรียนระหว่างชาติภพ มีรายละเอียดมากมาย ในหนังสือ อมตะแห่งจิตวิญญาน ภาคต้น และ ภาคปลายค่ะ

7. เพื่อนักเขียนไม่มีความรู้เรื่อง ฮวงจุ้ย แต่เนื่องจากเป็นสถานปนิกและเมื่อมาศึกษาข้อมูลความรู้จากท่านอาจารย์อนาลัย ทำให้เข้าใจว่า พลังงานเป็นต้นกำเนิดของทุกสิ่งทุกอย่างอันมีสภาพเป็นวัตถุธาตุ

ความเชื่อใน ฮวงจุ้ย ที่ว่าเมื่อจัดวัตถุหรือแก้ไขวัตถุแล้วจะทำให้พลังงานหมุนเวียนได้ดีขึ้น ก็ส่งผลให้ดีขึ้นได้จริง แต่การปรากฏของวัตถุธาตุ หรือวัตถุสิ่งของทั้งหลายในบ้านเรือนก็คือการแสดงออกถึงภาวะอันเป็นจินตภาพของพลังงานอันเป็นต้นกำเนิด ซึ่งหมายถึงว่าพลังงานที่เป็นไปในมิติอื่นที่เป็นจินตภาพ ทำให้วัตถุสิ่งของปรากฏขึ้นในโลกทางกายภาพเช่นที่เราเห็นและสัมผัสได้ ไม่ใช่เราสร้างหรือจัดวัตถุแล้วทำให้เกิดพลังงาน พลังงานที่ว่าก็เกี่ยวพันกับความรู้สึกนึกคิด-อารมณ์และจินตนาการโดยตรง เมื่อเราเชื่อว่า เปลี่ยนฮวงจุ้ยแล้วจะดี พลังงานที่เกิดจากการเปลี่ยนความเชื่อเกิดขึ้นก่อนในโลกภายในอันเป็นจินตภาพ จากนั้นก็ปรากฏในโลกภายนอกทางกายภาพ เป็น การจัดห้องใหม่ ย้ายประตูหน้าต่าง ทางเข้า ฯลฯ ใหม่ ไม่ใช่ในทางกลับกัน

ท่านอาจารย์อนาลัยได้กล่าวถึงจุดตัดที่ทำให้พลังงานถ่ายทอดจากมิติหนึ่ง ไปสู่อีกมิติหนึ่ง จุดตัดเหล่านี้เรียกว่า จุดประสานมิติ ใครที่สนใจเกี่ยวกับฮวงจุ้ย จะเข้าใจถึงพลังงานได้ดีขึ้นจากหนังสือ **อมตะแห่งจิตวิญญาน-ภาคต้น บทที่ 4 จุดประสานมิติ กับ การก่อเกิดวัตถุธาตุด้วยจิตวิญญาน**

ถ้ามเก่งนะคะ วันนี้ได้ A+ อีกแล้ว



Agenda

ผู้อ่านที่ได้อ่านหนังสือชุดของท่านอาจารย์อนาลัยมาบ้างแล้ว มีคำถามมากมายว่า เราจะฝึกฝนบทฝึกฝนทั้งหมดของท่านอาจารย์อย่างได้ผลได้หรือไม่ หากเราไม่ได้ฝึกสมาธิมาก่อน พี่นักเขียนอยากจะเรียกว่า การฝึกสติสัมปชัญญะให้คมชัดมากกว่า จะได้ไม่ต้องแปลหรือตีความหมายอีกว่า การฝึกสมาธิในห้องวิทย์ฯ นี้ หมายถึงอะไร

พี่นักเขียนเชื่อว่า **การฝึกสติสัมปชัญญะให้คมชัดเป็นพื้นฐานของการศึกษาทุกสาขาวิชาในโลกนี้ และ โลกทางภาพและจินตภาพอื่นๆ ทุกโลก หากปราศจาก สติสัมปชัญญะอันคมชัด เราก็เรียนรู้และสร้างสรรค์ไม่ได้** ยิ่งการศึกษาเกี่ยวกับธรรมชาติของจิตวิญญาณมีสาระที่ลุ่มลึกกว้างไกล และหลายๆ คนบอกว่าเข้าใจยาก ยิ่งต้องใช้สติสัมปชัญญะอันคมชัดมากกว่าการศึกษาวิชาอื่นๆ แต่คงไม่มีอะไรวิเศษไปกว่าการศึกษาที่ทำให้เราเรียนรู้ไป ใช้ไป ได้ทันที เช่นนี้ เพราะสติสัมปชัญญะ คือ การจดจ่ออันคมชัดของจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นของเราและเป็นของอัจฉริยะและศิลปินอื่นๆ ซึ่งประสานกันเป็นระบบเครือข่ายอยู่ในปัจจุบัน เราจึงไม่ได้เรียนเพียงร่างเดียว สมองเดียว หากเรากำลังเรียนกันเป็นระบบเครือข่ายได้อย่างรวดเร็ว เช่นที่เราเห็นปรากฏในกระตู่นี้ พวกเราเรียนรู้ร่วมกันด้วยการนำเสนอสาระ ตั้งคำถาม-คำตอบ แสดงความคิดเห็น ฝึกฝน ทดลองและพิสูจน์ร่วมกัน

พี่นักเขียนได้แนะนำขั้นตอนการฝึกปฏิบัติสมาธิไปแล้วเมื่อ 2 วันก่อน รบกวนคุณ Mead หัวหน้าห้องพลังจิตพิชิตพลังฝัน รุ่น 1 ช่วยรวบรวมโพยให้พวกเราต่อไปนะคะว่าอยู่หน้าไหนบ้าง กระตู่ไปเร็วจนพวกเราจิตวิญญาณเก่าๆ และใหม่ๆ อาจตามไม่ทัน คุณน้อง Don't worry โวยมาทาง e-mail ว่า “กระตู่นี้ไปเร็วจัง ช่วยด้วย!” ใครที่เพิ่งจะแวะเข้ามาในห้องวิทย์ฯ นี้ ยินดีต้อนรับค่ะ เอาหมอนและผ้าห่ม มาหามุมสงบ ฝึกสติสัมปชัญญะกันได้เลย และขอแนะนำให้อ่านข้อมูลตามลำดับที่คุณ Mead ได้รวบรวมมาเป็นระยะ แวะอ่านหนังสือ และฟัง Audio Books (PodCast) ที่ <http://www.novaanalai.com/novaanalai/Index.html> จะได้ประสานกันเป็นหนึ่งเดียวนะคะ

พี่นักเขียนได้บอกไว้คร่าวๆ ก่อนว่า **หลักการง่ายๆ ของการทำสมาธิคือ การทำให้ร่างกายของเราหลับและทำให้จิตของเรายังคงตื่นอยู่** คราวนี้มาอธิบายในรายละเอียดให้ฟังว่า มันมีขั้นตอนอย่างไรในขณะที่ทำ และเมื่อทำได้แล้วร่างกายของเราจะรู้สึกอย่างไร จิตของเราจะเป็นอย่างไร และต่อๆ ไปจะอธิบายว่า เราจะรู้เห็นอะไร รู้เห็นได้อย่างไร และตีความหมายสิ่งที่รู้เห็นได้อย่างไร

สาระที่จะบรรยาย นับจากวันนี้เป็นต้นไป จนกว่าพวกเราจะโหวตให้ปิดเทอม เป็นรายละเอียดเกี่ยวกับ **ภาวะต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจในขณะที่สติสัมปชัญญะเปลี่ยนวิถีการจดจ่อไปสู่ภาวะต่างๆ** เมื่อรู้รายละเอียดแล้ว เราจะปราศจากความกลัว ลังเลสงสัย แต่เตรียมพร้อมจะเผชิญกับประสบการณ์และพิสูจน์ความจริง และทำให้เราทำได้ว่า เรากำลังเป็นอะไร อยู่ในภาวะไหน และเราทำอะไรได้บ้างในภาคนั้นๆ

ตามปกติแล้วเรามีสติสัมปชัญญะที่จดจ่ออยู่กับโลกแห่งความเป็นจริงทางกายภาพ เมื่อจิตวิญญาณเปลี่ยนวิถีการจดจ่อด้วยสติสัมปชัญญะไป มันก็พาเราไปจดจ่อกับโลกอื่นๆ ได้อีก 2 ลักษณะด้วยกัน คือ โลกแห่งความเป็นจริงอันเป็นจินตภาพ และโลกแห่งความเป็นจริงอันเป็นจิตวิญญาณ ที่กล่าวว่าอีก 2 ลักษณะ ก็เพราะแต่ละลักษณะไม่ได้มีเพียงอีกหนึ่งโลกเท่านั้น แม้แต่โลกทางกายภาพที่เหมือนโลกที่เราอยู่นี้ก็มีมากมายหลายโลก บนเส้นทางแห่งความเป็นไปได้อันหลากหลาย—เป็นอนันต์ และโลกทางจิตภาพก็มีอีกหลายโลก—เป็นอนันต์



แต่ที่สุดคือโลกแห่งความเป็นจริงอันเป็นจิตวิญญาณ คือโลกรวมอันเป็นต้นกำเนิดของทุกโลก เป็นโลกแห่งองค์ความรู้ทั้งหมด ซึ่งไม่ใช่เป็นโลกที่มีขนาด ปริมาณหรือปริมาตรจำกัดเบ็ดเสร็จตายตัว แต่เป็นโลกที่ดับลง และในขณะเดียวกันก็เกิดหรือระเบิดขึ้น ขยายตัวและสร้างสรรค์ต่อไปอีกอย่างไม่มีวันจบสิ้น (ใครที่เป็นนักวิทยาศาสตร์สาขาจิตวิญญาณ หรือนักฟิสิกส์สาขาจิตวิญญาณ เอาเรื่อง Black Hole vs Big Bang มาคุยให้พวกเราฟังบ้าง นะคะ คุณ Zipper อยู่ไหน? กำลังไปเที่ยว Mars อยู่หรือเปล่า?)

เมื่อจิตวิญญาณเปลี่ยนวิธีการจดจ่อกับสติสัมปชัญญะไปสู่โลกแห่งความเป็นจริงที่เป็น กายภาพ รูปราย ของเราก็จะยังคงเป็น กายภาพ รู้เห็นได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้งห้า

เมื่อจิตวิญญาณเปลี่ยนวิธีการจดจ่อกับสติสัมปชัญญะไปสู่โลกแห่งความเป็นจริงที่เป็น จินตภาพ รูปราย ของเราก็จะแปลงสภาวะไปเป็น จินตภาพ รู้เห็นได้ด้วยประสาทสัมผัสภายใน

เมื่อจิตวิญญาณเปลี่ยนวิธีการจดจ่อกับสติสัมปชัญญะไปสู่โลกแห่งความเป็นจริงที่เป็น จิตวิญญาณ เราก็ปราศจากรูปราย เหลือแต่ตัวรู้ คือผู้รู้และความรู้ซึ่งเป็นหนึ่งเดียวกัน รู้เห็นได้อย่างฉับพลันด้วยจิตวิญญาณโดยตรง

ท่านอาจารย์อนุาลัยได้กล่าวได้ว่า ตามธรรมชาติแล้วจิตวิญญาณของเราไม่มีการแบ่งแยก แต่ท่านแยกสภาวะการจดจ่อกับจิตวิญญาณออกเป็น 3 สภาวะเพื่อให้เราเข้าใจง่ายขึ้น :

1. สติสัมปชัญญะส่วนที่จดจ่อกับโลกภายใน และตัวตนภายใน
2. สติสัมปชัญญะส่วนที่จดจ่อกับรูปรายหรือร่างกาย ในระดับอะตอม-เซลล์-โมเลกุล-อวัยวะ-ระบบอวัยวะทั้งหมด ซึ่งอยู่นอกเหนือการควบคุมด้วยสติสัมปชัญญะที่เรา รู้จักอันได้แก่ส่วนที่ 3
3. สติสัมปชัญญะส่วนที่จดจ่อกับโลกภายนอก และตัวตนภายนอก
(จากหนังสือ ความฝันกับวิถีแห่งจิตวิญญาณ บทที่ 2 – สติสัมปชัญญะของนักฝัน)

เราจะมาดูกันต่อไปว่า ระหว่างที่เราฝึกสติสัมปชัญญะให้คมชัด และรู้เห็นภาวะที่จิตวิญญาณเปลี่ยนวิธีการจดจ่อกับสติสัมปชัญญะไปสู่โลกแห่งความเป็นจริงโลกอื่นๆ-มิติอื่นๆ นั้น เกิดอะไรขึ้นกับสติสัมปชัญญะ 3 ส่วนนี้

โลกแห่งความเป็นจริงทาง-กายภาพ

จิตวิญญาณจะเปลี่ยนวิถีการจดจ่อด้วยสติสัมปชัญญะไปสู่โลกแห่งความเป็นจริงโลกอื่นได้โดยปราศจากลำดับ เพราะ**จิตวิญญาณอยู่นอกเหนือกฎเกณฑ์ของช่องว่าง-ระยะทางและกาลเวลา**

ตามธรรมชาติแล้วจิตวิญญาณมีอยู่-เป็นอยู่-ดำเนินไป ทุกโลก ทุกมิติ พร้อมกันหมดเป็นปัจจุบัน แต่สติสัมปชัญญะของเราสามารถรู้เห็นได้เพียงทีละโลก ทีละมิติ ดังนั้นจะขออธิบายรายละเอียดเป็นลำดับ

จาก โลกทางกายภาพ ซึ่งเป็นโลกที่ใกล้ตัวและสังเกตเห็นได้ง่ายที่สุด

ไปสู่ โลกทางจิตภาพ ซึ่งเป็นภาวะจิตที่สังเกตเห็นได้ยากขึ้นไปอีกนิด

ไปสู่ โลกทางจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นภาวะจิตที่สังเกตเห็นได้ยากที่สุด แต่ใกล้ตัวเราเท่าใจเต้น

มิติที่ 1 : เปลี่ยนวิถีการจดจ่อของจิตวิญญาณด้วยสติสัมปชัญญะไปสู่โลกแห่งความเป็นจริงทางกายภาพ

เมื่อเริ่มฝึกสติสัมปชัญญะให้คมชัดในระยะแรกเราจะเผชิญกับ : โลกแห่งความเป็นจริงที่เป็น กายภาพ

สภาวะของร่างกาย :

เมื่อเริ่มนั่งสมาธิ จิตวิญญาณเปลี่ยนวิถีการจดจ่อด้วยสติสัมปชัญญะไปสู่โลกแห่งความเป็นจริงที่ยังเป็น กายภาพ ซึ่งมักจะยังเป็นจุดเดิมที่เราเริ่มต้น

ภาวะทางกายที่เกิดขึ้นและสังเกตเห็นได้คือ ประสาทสัมผัสทั้งห้าจะตื่นตัวมากกว่าเดิม ความรู้สึกต่างในร่างกาย เนื้อหนังของเราจะคมชัด คั้น เจ็บ ปวด หิว กระหายน้ำ ฯลฯ จะชัดเจนมาก เสียงในสภาพแวดล้อมที่แม้จะแผ่วเบากลับดังกว่าที่ได้ยินก่อนเป็นสมาธิมาก บางสิ่งบางอย่างที่เคลื่อนไหวอยู่ในสภาพแวดล้อมอย่างแผ่วเบา กลับเสมือนว่ารุนแรง ใครจามใครไอ ขณะที่จิตเรารวมลงเป็นสมาธิและเมื่อจิตวิญญาณเปลี่ยนวิถีการจดจ่อด้วยสติสัมปชัญญะไปสู่โลกแห่งความเป็นจริงที่เป็นกายภาพแล้ว จะดังและเสมือนสั่นสะเทือนมาก เสมือนบางสิ่งบางอย่างแตกกระจายอยู่ภายใน การจดจ่ออย่างคมชัดของสติสัมปชัญญะจะทำให้เรามีความตื่นตัวต่อสภาพแวดล้อมและอาการทางกายภาพของร่างกายอย่างมาก แม้จะหลับตาอยู่บนเบาะสมาธิก็ตาม

ดังนั้นก่อนที่จะเราสามารถก้าวล่วงไปสู่ภาวะที่รู้สึกผ่อนคลายได้ทั้งร่างกาย เราอาจจะเผชิญกับภาวะที่รู้สึก อึดอัดทางกายระยะหนึ่งก่อน เช่นเดียวกับคนหลับยาก มักนอนกระสับกระส่ายก่อนพักหนึ่งจึงจะหลับนิ่งได้ ในระยะนี้ จินตนาการและความรู้สึกมักจะชัดเจนกว่าปกติ แม้จะปวดเมื่อยหรือคั้น ฯลฯ เราควรใช้ความอดทน เพราะเมื่อเมื่อจิตวิญญาณเปลี่ยนวิถีการจดจ่อด้วยสติสัมปชัญญะไปสู่โลกแห่งความเป็นจริงที่เป็น จิตภาพ อาการทางกายภาพทั้งหลายจะหายไปเอง เราอาจจะยังคงรู้เห็นความเจ็บปวด เมื่อย คั้น ฯลฯ ต่อไป แต่มันก็ไม่ส่งผลกระทบต่อเราอีกต่อไป

การจดจ่อในระยะแรกๆ อาจเป็นไปได้สั้นๆ ระหว่างการจดจ่อกับความรู้สึกทางกาย และจดจ่อกับความคิด สลับกันไป เมื่อเราคุ่นเคยกับกระบวนการของอารมณ์-จินตนาการและความรู้สึกนึกคิดของตนเอง เราจะตระหนักได้ว่า ยิ่งเราปล่อยความรู้สึกทางร่างกายไปได้มากเท่าไร เราก็จะรู้เห็นอารมณ์-จินตนาการและความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้ชัดมากขึ้นเท่านั้น เราจะรู้ว่า เรากำลังคิดอะไร ความคิดของเราเปลี่ยนไปบ่อยแค่ไหน และมันกลับมาสู่ความคิดแรกอีกเมื่อไร

หากเรามีความลึกลับ ลึกลับ ความเชื่อในทางที่ผิด เกี่ยวกับการขาดการรับรู้ด้วยประสาทสัมผัส ทั้งห้าในขณะนี้ จิตวิญญาณจะเปลี่ยนวิธีการจดจ่อด้วยสติสัมปชัญญะจากโลกแห่งความเป็นจริงอันเป็นจินตภาพ กลับไปสู่โลกแห่งความเป็นจริงที่เป็นกายภาพทันที ทำให้เราเผชิญกับอาการทางร่างกายอีก เช่น เจ็บปวด เมื่อย คั้น หิว กระหายน้ำ ฯลฯ ขึ้นมาอีก หรือหายใจหอบรุนแรง ใจเต้นไม่เป็นลำดับ เพราะความกลัวและการเปลี่ยน วิธีการจดจ่อกลับไปอย่างฉับพลัน

เมื่อทำสมาธิและทำให้ร่างกายหลับได้สำเร็จ ในระยะแรกเราจะเผชิญกับการถอนหรือปิดของประสาทสัมผัส ทั้งห้า ความอ่อนไหวต่อเสียง ความปวดเมื่อย คั้น หิว กระหาย ทั้งหลายทางร่างกายจะจางลง การตื่นตัวรู้เห็น อาการทางกายทั้งหลายจะผ่อนคลายลง ความสนใจของเราเกี่ยวกับอาการทางกาย สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ซึ่งทำให้ประสาทสัมผัสห้ารับรู้—จะลดลง

สติสัมปชัญญะส่วนที่จดจ่อกับร่างกายจะเริ่มเปลี่ยนวิธีการจดจ่อไป ทำให้เราไม่ค่อยรู้เห็นน้ำหนักตัวของเรา เช่นเคย รู้สึกเหมือนตัวเบา ไม่อ่อนไหวกับการรับรู้ด้วยประสาทสัมผัสทั้งห้าเช่นปกติ สติสัมปชัญญะส่วนที่เคย จดจ่อกับโลกภายนอก และเคยเป็นสติสัมปชัญญะของผู้กระทำในโลกทางกายภาพ จะกลายเป็นสติสัมปชัญญะ ของผู้สังเกตการณ์ ซึ่งตื่นตัวต่อการรู้เห็นภาวะของการไม่อ่อนไหวนี้

จากการรู้เห็นภาวะที่แตกต่างไปจากปกตินี้ เราอาจรู้สึกอึดอัดหรือไม่สบายตัว เราอาจจะรู้สึกว่าร่างกาย แขนขาขา แต่ถึงกระนั้นเราก็จะรู้สึกได้ถึงเคลื่อนไหวที่มีอยู่ภายใน เราอาจรู้สึกได้ถึงความร้อนที่วิ่งขึ้นลงใน ร่างกาย การเคลื่อนไหวในท้อง หรือได้ยินท้องร้อง ซึ่งเป็นสัญญาณลักษณะที่ทำให้รู้ถึงการเคลื่อนไหวของพลังงาน ในร่างกาย อาการชาของร่างกาย แขน ขา ในจุดนี้จะคล้ายกันกับภาวะที่เราารู้สึกเหมือนครึ่งหลับครึ่งตื่น หากเรา ตกอยู่ในภาวะนี้เป็นระยะยาว จะรู้สึกเหมือนเป็นอัมพาต หรือบางคนเรียกว่า ฝ่อ ซึ่งเป็นภาวะที่เราได้เห็นการหลับ ของร่างกาย

ร่างกายหลับแล้ว แต่จิตยังตื่นอยู่ จึงรู้เห็นได้

มาถึงจุดนี้ เสียงหรือการเคลื่อนไหวที่อยู่ไกลออกไป ซึ่งไม่อาจได้ยินได้ตามปกติ อาจได้ยิน และบางสิ่ง บางอย่างที่เคลื่อนไหวในสภาพแวดล้อมอย่างแผ่วเบา ซึ่งไม่น่าจะสังเกตได้ จะรับรู้ได้

หากใครเผชิญกับภาวะที่เหมือนเป็นอัมพาต หรือ ฝ่อ ให้อยู่ในท่านั่งหรือนอนที่สงบนิ่งต่อไป อย่าพยายาม เคลื่อนไหวร่างกาย แต่ให้สังเกตการณ์โดยไม่ต้องตื่นตระหนก อาการทั้งหมดจะจางหายไปเอง ร่างกายจะรู้สึกเบาสบาย ความตึงเครียดของอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดก็จะผ่อนคลายไปด้วย แต่ไม่ได้หมายความว่าละอารมณ์ได้ ภาวะ ทางกายที่สังเกตได้ว่า ร่างกายของเราได้หลับแล้ว คือ ลมหายใจ

เมื่อเริ่มต้นทำสมาธิ เราจดจ่อกับลมหายใจ และเราก็หายใจผ่านจมูก และ/หรือปาก โดยหายใจด้วยหน้าอก หรือ ปอด

เมื่อมาถึงจุดนี้ ที่ร่างกายของเราหลับ แต่จิตยังตื่นอยู่ เราจะพบว่า เราเปลี่ยนไปหายใจด้วยท้อง หรือ กระบังลม (บางคนรู้สึกเหมือนว่าหายใจด้วยสะดือ) หรือหายใจเหมือนเด็กอ่อน ในระยะแรกๆ ของการฝึกฝน เราอาจพบว่า เราเปลี่ยนกลับไปกลับมา หายใจด้วยปอดบ้าง ท้องบ้าง สลับกัน เพราะสติสัมปชัญญะภายนอก ที่เคยจดจ่อกับภาวะทางกายภาพตามปกติ มักเข้ามาทวง และพยายามที่จะกลับคืนสู่สภาพที่เคยเป็น

หากพบว่าการหายใจเปลี่ยนกลับไปสู่ภาวะปกติ หายใจด้วยปอด ให้ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย เราอาจพบว่า เรายังยึดติดกับความรู้สึกทางกายบางอย่าง หากผ่อนคลายจากความรู้สึกนี้ได้ ลมหายใจจะกลับไปสู่ท้องหรือกระบังลมอีก

สภาวะจิต :

การจดจ่อของเราจะเป็นระยะสั้นๆ สลับไปมาระหว่างการจดจ่อกับความรู้สึกและอาการของร่างกาย กับ อารมณ์และความรู้สึกนึกคิด หากใช้วิธีการบริกรรม และจดจ่อกับตาที่สามตามที่แนะนำไป เราจะพบว่าวิธีการจดจ่อของเราสลับไปมาระหว่างการบริกรรม กับ อารมณ์และความรู้สึกนึกคิด

เมื่อใดก็ตามที่จับได้ไฉนว่าเรามีความคิดผุดขึ้นมา ให้กลับไปจุดวางจิตที่ตาที่สาม หรือหว่างคิ้วอีก และบริกรรมต่อไปอีก เราอาจพบว่าในช่วงนี้ มีภาพ เสียง กลิ่น รส ความรู้สึก ความคิด ที่ควบคุมไม่ได้ผุดขึ้นมามากมาย เหมือนมีการฉายภาพยนตร์ในสมอง แต่ถึงกระนั้นเราก็จะพบว่า ความคิดและการปรากฏทั้งหลายเป็นไปอยู่แยกไปจากสติสัมปชัญญะที่เคยเป็นผู้กระทำ และกลายเป็นผู้สังเกตการณ์การกระทำทั้งหมด เสมือนว่า ความคิด ภาพ และความรู้สึกทั้งหลายที่ปรากฏนั้น ปรากฏอยู่แยกไปจากตัวตนของเรา คือ คิดนอกตัวตน รู้สึกนอกตัวตน

เราอาจเป็นแสงสีมากมาย ปรากฏแวบขึ้นในมโนภาพ แสงสีเหล่านี้แสงถึงภาวะแห่งอารมณ์ แสงสีบันทึกอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดที่สัมผัสได้และสัมผัสไม่ได้ สติสัมปชัญญะในขั้นนี้ยังเป็นไปตามจินตนาการของเราอยู่มาก

ต่อเมื่อจิตวิญญาณเปลี่ยนวิธีการจดจ่อด้วยสติสัมปชัญญะไปสู่โลกแห่งความเป็นจริงที่เป็น จินตภาพ เราจะเผชิญกับความสงบ ตัวเบา ลอย รู้สึกเหมือนตัวพองโตใหญ่ยักษ์ หรือเล็กจิ๋ว หรือรู้สึกถึงความสบายอื่นๆ ที่ผิดธรรมดา แต่ไม่ว่าเราจะรู้สึกอะไร มักก็ยังเกี่ยวพันกับโลกแห่งความเป็นจริงทางกายภาพและจินตภาพ

ความรู้สึกเป็นบุคคลตัวตน ยังคงยึดติดอยู่กับความเชื่อเดิม แต่ความสนใจจดจ่อของเราจะถอนไปจากโลกภายนอก ถอนไปจากประสาทสัมผัสทั้งห้า และรู้เห็นหรือสัมผัสกับโลกภายในด้วยความรู้สึกตื่นตัวของจิต จิตวิญญาณกำลังจะเปลี่ยนวิธีการจดจ่อด้วยสติสัมปชัญญะ จากโลกแห่งความเป็นจริงที่เป็น กายภาพ ไปสู่โลกแห่งความเป็นจริงที่เป็น จินตภาพ

มิติที่ 1: โลกแห่งความเป็นจริงทางกายภาพ อาจเปรียบได้กับ ฌาน ขั้นที่ 1-2 จิตวิญญาณยังมีวิธีการจดจ่อด้วยสติสัมปชัญญะกับโลกแห่งความเป็นจริงที่เป็น กายภาพ ตัวหลับ แต่ จิตตื่น

ฌานขั้นที่ 1 : ภาวะจิตจะยังมีความคิดในทางบวกและลบ สติสัมปชัญญะยังคงท่วมไปด้วยความคิด ซึ่งกระโดดไปสู่ความคิดหนึ่งๆ แล้วก็กระโดดต่อไปสู่ความคิดอื่นต่อไปอีก ความคิดในภาวะนี้ เป็น เสียงภายใน ซึ่งที่จริงแล้วเป็นมากกว่าเสียง คือเป็นภาพยนตร์ ที่ฉายพร้อมๆ กันหลายจอภาพในภาวะจิต หากเราไม่วินิจฉัย ไม่วิตกวิจารณ์สิ่งที่ปรากฏ กระบวนการทางจิตเหล่านี้จะร่วงหล่นไปเอง จะเหลือแต่การจดจ่อกับภาวะทางกายภาพ แม้จะเห็นความเจ็บปวด ก็แค่เห็น ไม่ได้เข้าไปเป็นผู้ปวด แต่สังเกตเห็นการปวดเฉยๆ ภาวะนี้เราจะรู้สึกถึงความปลื้ม หรือสนทน่ห่และใฝ่รู้ หากจดจ่อกับภาวะนี้ได้นานพอ จะรู้เห็นภาวะถัดไปคือ

ฉานขั้นที่ 2 : ภาวะนี้จิต ความคิดในแง่บวกและลบเริ่มจางหายไป ความคิดที่กระโดดไป จะเริ่มกลับมาจดจ่อ ณ ที่นี้ เดียวนี้ ความรู้สึกของร่างกายจะจางหายไปอีก รู้สึกถึงความสบายทางกายและทางจิตได้ชัดเจนขึ้นอีก เมื่อจดจ่อกับความรู้สึกนึกคิดได้มากขึ้น การรู้เห็นก็จะเปลี่ยนจากรู้เห็นภาวะทางกายภาพ ไปรู้เห็นภาวะทางจินตภาพได้มากขึ้นไปอีก

หากฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้จิตวิญญาณเปลี่ยนวิธีการจดจ่อด้วยสติสัมปชัญญะไปสู่โลกแห่งความเป็นจริงที่เป็น จินตภาพ และรู้เห็นภาวะขั้นต่อไปที่มีอยู่-เป็นอยู่-ดำเนินไปของจิตวิญญาณได้คมชัดขึ้นอีก

ที่จบไปนี้

เป็นการบรรยายถึงภาวะที่ว่า การมีสติสัมปชัญญะที่คมชัดและรู้เห็นกายหลับ นั้นเป็นอย่างไร

ร่างกายตกอยู่ในสภาวะอย่างไร

จิตดำเนินไปอย่างไร

และในภาวะนี้จิตวิญญาณเปลี่ยนวิธีการจดจ่อด้วยสติสัมปชัญญะไปสู่โลกแห่งความเป็นจริงที่เป็นยังเป็นกายภาพอยู่ ซึ่งอาจเปรียบได้กับ ฉาน 1 - 2

ต่อไป

จะพูดถึง ภาวะที่จิตตื่น ว่าการมีสติสัมปชัญญะที่คมชัดและรู้เห็นจิตตื่นนั้นเป็นอย่างไร

ร่างกายจะตกอยู่ในสภาวะอย่างไร

จิตจะดำเนินไปอย่างไร

จิตวิญญาณเปลี่ยนวิธีการจดจ่อด้วยสติสัมปชัญญะไปสู่โลกแห่งความเป็นจริงที่เป็นจินตภาพ นั้น เป็นอย่างไร? เราจะรู้เห็นอะไร ? ซึ่งอาจเปรียบได้กับ ฉาน 3-4



โลกแห่งความเป็นจริง-ทางจิตภาพ

มิติที่ 2 : โลกแห่งความเป็นจริงทางจิตภาพ อาจเปรียบได้กับ ฌาน ชั้นที่ 3 – 4 จิตวิญญาณเปลี่ยนวิธีการจดจ่อด้วยสติสัมปชัญญะไปสู่โลกแห่งความเป็นจริงที่เป็นจิตภาพ ตัวหลัก รู้เห็นจิตตื่นคมชัด

ฌาน ชั้นที่ 3 : จิตวิญญาณเปลี่ยนวิธีการจดจ่อด้วยสติสัมปชัญญะห่างไกลออกไปจากมิติของโลกแห่งความเป็นจริงทางกายภาพออกไปอีก และเริ่มจดจ่อกับกระบวนการทางจิต ยังผลให้ความรู้สึกปลื้มปีติสลายตัวไป สติสัมปชัญญะจะเต็มเปี่ยมไปด้วยความสุขสงบทั้งทางกายและทางจิต การจดจ่อเป็นไปได้อย่างคมชัดมากขึ้น ในภาวะดังกล่าวนี้ ไม่ใช่ไม่มีอารมณ์และความรู้สึกนึกคิด มี—แต่สาระที่นึกคิดเกิดจากภาวะที่กำลังเผชิญอยู่ อย่างจดจ่อ รู้สิ่งใด เห็นสิ่งใด กลายเป็นสิ่งเดียวกับสิ่งนั้น

ภาวะนี้พื่อนักเขียนขออธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความฝันว่า เมื่อเราฝึกสมาธิแล้วก็ล้มตัวลงนอนต่อทันที อย่างที่ได้แนะนำไปแล้วในช่วงแรกๆ จิตวิญญาณเปลี่ยนวิธีการจดจ่อด้วยสติสัมปชัญญะไปสู่โลกแห่งความเป็นจริงที่เป็นจิตภาพ ในความฝัน ทำให้เราสามารถรู้เห็นความเป็นไปของผู้คนที่เราอยากช่วยเหลือหรือแก้ปัญหา เมื่อมาถึงภาวะนี้ เราจะฝันเห็นบุคคลที่เราปรารถนาที่จะช่วย ซึ่งอาจจะปรากฏไม่เหมือนจริงในโลกยามตื่น แต่สาระสำคัญคือ เมื่อรู้เห็นเขาแล้ว อารมณ์และความรู้สึกนึกคิดจะรวมเป็นหนึ่งเดียวกับเขา เราเป็นเขา เขาเป็นเรา รู้ปัญหาของเขาลุ่มลึก เข้าใจเขาหมดใจ ร่วมทุกข์—ร่วมสุขกับเขา หากตั้งจิตไว้ก่อนนอนหลับว่าจะขอรู้ปัญหาที่แท้จริง และขอรู้ทางแก้ เมื่อมาถึงจุดนี้ ตัวรู้จะเกิดขึ้น และจิตวิญญาณก็จะเปลี่ยนวิธีการจดจ่อด้วยสติสัมปชัญญะไปสู่ภาวะต่อไป...

ฌาน ชั้นที่ 4 :

อารมณ์และความรู้สึกนึกคิดจะหายไป ไม่สุข—ไม่ทุกข์ และตัวรู้ก็ปรากฏขึ้นมา รู้หน้ารู้หลังกว้างไกล รู้ปัญหาไปถึงอดีต รู้ทางแก้และรู้ผลลัพธ์ในอนาคต

ประสาทสัมผัสภายในจะเริ่มทำงาน การเห็น กับ การได้ยิน ด้วยประสาทสัมผัสภายใน มักจะเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน หากยังไม่คุ้นเคยกับภาวะนี้ เรามักจะตีความหมายประสบการณ์ที่เราเผชิญเกี่ยวพันกับช่องว่าง—ระยะทางและกาลเวลา ซึ่งทำให้การตีความหมายประสบการณ์บิดเบือนไป ทั้งบิดเบือนโลกแห่งความเป็นจริงทางจิตภาพ และบิดเบือนการรับรู้ของประสาทสัมผัสภายในด้วย

ในภาวะนี้ เรายังไม่มีสติสัมปชัญญะที่คมชัดมากพอที่จะใช้ประสาทสัมผัสภายในได้ดี การไม่มีความรู้เกี่ยวกับประสาทสัมผัสภายในเป็นอุปสรรคที่ทำให้เราใช้งานมันไม่เป็น ไม่ใช่ว่ามันไม่เกิดหรือไม่ มีประสาทสัมผัสภายในอยู่พร้อม เมื่อเรามีความรู้ความเข้าใจอย่างถ่องแท้เกี่ยวกับประสาทสัมผัสภายในเมื่อใด เราก็ใช้การมันได้อย่างเป็นอัตโนมัติ

พื่อนักเขียนจะอธิบายถึงประสาทสัมผัสภายในต่อไปในรายละเอียดว่าเวลาฝัน เราใช้มันยังไง และเราจะฝึกฝนกันได้อย่างไร ใครอยากฝึกไว้ๆ ขยันทำสมาธิก่อนนอน—ก่อนฝัน ศึกษาข้อมูลความรู้เหล่านี้ไปพร้อมๆ กัน พบแล้วจะได้รู้ รู้แล้วจะได้ใช้การได้ รายละเอียดเกี่ยวกับประสาทสัมผัสภายในอยู่ในหนังสือ **ความฝันกับวิถี**

แห่งจิตวิญญาณ บทที่ 4 ประสาทสัมผัสภายใน หน้า 38

ก็คงต้อง**ขอยืมคำนิยาม**อีกคำมาอธิบายเปรียบเทียบกับประสาทสัมผัสภายใน ได้แก่คำว่า ญาณ แต่อย่าลืมแล้วกันว่าพนักเขียนไม่ได้กำลังแปลพระคัมภีร์ และเรากำลังพูดกันเรื่อง **การฝึกฝนเปลี่ยนวิถีการจดจ่อของจิตวิญญาณด้วยสติสัมปชัญญะไปสู่โลกแห่งความเป็นจริงโลกอื่น มิติอื่น** และ**การใช้ประสาทสัมผัสภายในเพื่อรู้เห็นประสบการณ์ต่างๆ ในโลกอื่น มิติอื่น**

ยังมีต่อ

ที่จบไปนี้ เป็นการบรรยายถึงภาวะที่ว่าจิตตื่น นั้นเป็นอย่างไร

จิตดำเนินไปอย่างไร

และในภาวะนี้จิตวิญญาณเปลี่ยนวิถีการจดจ่อด้วยสติสัมปชัญญะไปสู่โลกแห่งความเป็นจริงที่เป็น จินตภาพ

ต่อไปจะพูดถึง ภาวะที่จิตวิญญาณเปลี่ยนวิถีการจดจ่อด้วยสติสัมปชัญญะไปสู่โลกแห่งความเป็นจริงที่เป็นจิตวิญญาณ นั้น เป็นอย่างไร? เราจะรู้เห็นอะไร ? ซึ่งอาจเปรียบได้กับ ฌาน 5 – 8

และ**ภาวะที่คาบอยู่ระหว่างโลกแห่งความเป็นจริงทางจินตภาพและโลกแห่งความเป็นจริงที่เป็นจิตวิญญาณ** ซึ่งเป็นภาวะที่สำคัญที่สุดที่พวกเรากำลังฝึกฝนกันเพื่อให้รู้เห็น เพราะภาวะนี้เป็นภาวะที่ประสาทสัมผัสภายใน จะใช้การได้มากที่สุด

เตือนใจ

ท่านอาจารย์อนุาลัยได้กล่าวไว้ว่า **ผู้ที่ศึกษาข้อมูลความรู้จากหนังสือชุดของท่านอาจารย์โนวา อนุาลัย โดยข้ามบทฝึกฝนทั้งหลายที่ท่านให้ไว้ จะหาความจริงไม่พบ**

พนักเขียนเลยอยากเตือนพวกเราด้วยว่า ในทางกลับกัน **อย่าฝึกฝนการเปลี่ยนวิถีการจดจ่อของจิตวิญญาณด้วยสติสัมปชัญญะ โดยไม่ศึกษาข้อมูลความรู้จากหนังสือของท่านอาจารย์อนุาลัย** เวลาพนักเขียนแนะนำว่า คัดลอกมาจากเล่มใด บทใด อย่าก้าวกระโดดไปเอาสาระจำเพาะจากบทนั้น หน้านั้น จะทำให้ไม่ได้ความ และการฝึกฝนแม้จะดูเสมือนว่าได้ผล แต่ก็**จะบิดเบือนไปจากความเป็นจริงด้วยความเชื่อที่ยังไม่ได้เปลี่ยนเป็นความรู้**

ด้วยความปรารถนาดีจากใจจริง

โลกแห่งความเป็นจริง-ของจิตวิญญาณ

เพิ่มเติมจากสาระที่แล้ว –โลกแห่งความเป็นจริงทางกายภาพ และ โลกแห่งความเป็นจริงทางจินตภาพ :

บางคนอาจมีคำถามว่า เรากำลังฝึกสมาธิหรือเรากำลังฝึกฝันกันแน่?

คำตอบคือ เรากำลังฝึกสติสัมปชัญญะให้คมชัด เพื่อรู้เห็นเมื่อจิตวิญญาณเปลี่ยนวิธีการจัดจ้อยด้วยสติสัมปชัญญะ ไปสู่โลกอื่น-มิติอื่น

การอยู่ในภวังค์สมาธิ แตกต่างกับความฝันโดยสิ้นเชิงเมื่อความฝันนั้นๆเป็นไปโดยปราศจากสติสัมปชัญญะ อันคมชัด

แต่เมื่อสติสัมปชัญญะในความฝันมีความคมชัดอันเกิดจากการฝึกฝน ก็กล่าวได้ว่า การอยู่ในภวังค์สมาธิ ไม่แตกต่างกับความฝันอันมีสติสัมปชัญญะคมชัด-ซึ่งเรียกกันว่า นิมิต

ท่านอาจารย์อนาลโยได้กล่าวไว้ในหนังสือ ความฝันกับวิถีแห่งจิตวิญญาณ ว่า :

เมื่อจิตวิญญาณเปลี่ยนวิธีการจัดจ้อยไปยังมิติที่แตกต่างไป รูปร่างตัวตนของเธอจะเปลี่ยนแปลงไปด้วย หากปราศจากรูปร่างของตัวตนทั้งหลาย เธอจะรู้สึกเค้างคว้าง-หลงทางอย่างแน่นอน แม้ว่ารูปร่างของตัวตนจะเป็นสิ่งที่ไม่สำคัญ แต่รูปร่างของตัวตนั้นก็บ่งบอกให้เธอรู้ว่า เธอกำลังมีประสบการณ์อยู่ในมิติใด

ตัวตนในความฝัน

ตัวตนในความฝันแบ่งออกได้เป็นสามประเภทตามภาวะการจัดจ้อยของจิตวิญญาณด้วยสติสัมปชัญญะคือ :

1. การจัดจ้อยเอาใจใส่ในสิ่งที่เป็นกายภาพ ได้แก่ วัตถุสิ่งของ
2. การจัดจ้อยเอาใจใส่ในสิ่งที่เป็นจินตภาพ ได้แก่ ความรู้สึกนึกคิด
3. การจัดจ้อยเอาใจใส่ในความว่างเปล่า ได้แก่ ห้วงแห่งความว่างเปล่า ความเงียบ จืด ความสงบ

เมื่อจิตวิญญาณจัดจ้อยด้วยสติสัมปชัญญะและเอาใจใส่ในภาวะใด จิตวิญญาณจะมีชีวิตอยู่-เป็นอยู่-ดำเนินไปด้วยรูปร่างตัวตนในภาวะนั้นๆ การจัดจ้อยเอาใจใส่ของจิตวิญญาณด้วยสติสัมปชัญญะดึงดูดรูปร่างตัวตน-สภาพแวดล้อมและประสบการณ์ทั้งหลายที่คล้องจองกันมาสู่ขณะจิตนั้นๆ-ตามกฎแห่งการดึงดูดของจักรวาล

ตัวตนที่เป็นกายภาพ

ตัวตนในความฝันเป็นตัวตนที่เธอคุ้นเคยที่สุด เมื่อเธอมีรูปร่างตัวตนในความฝัน เธอมีความรู้สึกว่ามีตัวตนที่เป็น “กายภาพ” แต่ตัวตนในฝันก็สามารถกระทำในสิ่งที่ไม่อาจทำได้ตามปกติในโลกทางกายภาพ เช่น ลอยตัวได้ อยากรีก็ตาม-ตามกฎเกณฑ์แล้วเธอไม่อาจทะลุกำแพงได้ด้วยตัวตตนนี้ ตัวตตนในฝันเป็นตัวตนที่อยู่ในโลกภายในของความฝันตามปกติ การลอยตัวเป็นไปได้อย่างจำกัด ด้วยกายที่เป็นกายภาพนี้ เธอสามารถรู้เห็นอดีต-ปัจจุบัน-อนาคต-ได้ในวงจำกัด

ตัวตนที่เป็นจินตภาพ

เมื่อจิตวิญญาณของเธอเปลี่ยนวิธีการจดจ่อไปสู่มิติอื่น ความสามารถของรูปร่างกายตัวตนจะเปลี่ยนไปด้วยความตั้งใจและวัตถุประสงค์ที่แตกต่างไปทำให้จิตวิญญาณปรากฏในรูปร่างกายตัวตนที่ฉันจะเรียกว่าเป็น “จินตภาพ” รูปร่างกายตัวตนนี้ยังคงมีรูปร่างทางกายภาพ แต่สามารถเดินทะลุผ่านวัตถุทางกายภาพได้ ลอยตัวหรือเหาะเหินได้อย่างอิสระ การท่องเที่ยวไปได้เพียงภายในระบบสุริยจักรวาล ไม่อาจไปได้ไกลเกินกว่านี้

ในกายที่เป็นจินตภาพนี้ การรู้เห็นอดีต-ปัจจุบัน-อนาคต-ทำได้ในวงกว้างขึ้นกว่ารูปร่างที่เป็นกายภาพ ภาวะการรับรู้ของจิตวิญญาณครอบคลุมได้กว้างขึ้น รูปร่างที่เป็นจินตภาพเป็นรูปร่างที่สามารถพบปะกับผู้อื่นได้ในฝัน “ตามนตร์”

ตัวตนที่เป็นจิตวิญญาณ

ตัวตนที่เป็นจิตวิญญาณเป็นตัวตนที่เกิดจากการเปลี่ยนวิธีการจดจ่อของจิตวิญญาณด้วยสติสัมปชัญญะไปสู่มิติต้นกำเนิดแห่งจิตวิญญาณ อันเป็นมิติที่เป็นห้วงแห่งความว่างเปล่า ซึ่งเป็นรากฐานของสรรพสิ่งทั้งปวง ฉันจะได้กล่าวถึงมิติต้นกำเนิดแห่งจิตวิญญาณในบทต่อไป ในที่นี้ฉันต้องการให้เธอรู้จักตัวตนทั้งหลายที่เธอจะมี-เป็น-ดำเนินไปในภาวะต่างๆ เสียก่อน ตัวตนที่เป็นจิตวิญญาณปราศจากรูปร่าง ปราศจากรูปร่าง ท่องเที่ยวไปในอกระบบสุริยจักรวาล รู้เห็นอดีต-ปัจจุบัน-อนาคตของโลกแห่งความเป็นจริงโลกนี้และโลกอื่นๆ ได้ทั้งหมด

ฉันได้เคยกล่าวมาแล้วว่าจิตและวิญญาณไม่เคยแยกกันอยู่ แม้ตัวตนสองตัวแรกจะไม่ใช้การเปลี่ยนวิธีการจดจ่อของจิตวิญญาณที่สมบูรณ์แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า จิตและวิญญาณแยกกันอยู่ ตัวตนที่เป็นกายภาพ-จินตภาพและจิตวิญญาณ แตกต่างกันที่ภาวะของจดจ่อด้วยสติสัมปชัญญะ รูปร่างเหล่านี้แสดงออกถึงภาวะของการจดจ่อและการมีสติรู้เห็น

อย่างไรก็ตามตัวตนทั้งสามรูปแบบไม่ได้ควบคุมหรือบงการประสบการณ์ของเธอ เธออาจเริ่มต้นเข้าไปสู่โลกภายในด้วยตัวตนที่เป็นกายภาพ แล้วแปลงรูปเป็นตัวตนที่เป็นจินตภาพ จากนั้นแปลงรูปเป็นตัวตนที่เป็นจิตวิญญาณ ในกรณีนี้-เธอจะกลับคืนสู่ตัวตนของเธอได้ด้วยการย้อนกลับตามลำดับ

เมื่อตัวตนภายในเป็นอิสระจากตัวตนภายนอก เธอจะเผชิญกับโลกแห่งความเป็นจริงในมิติอื่น-โลกอื่น และประสบการณ์ของเธอก็จะคมชัดไม่แพ้ประสบการณ์ในโลกแห่งความเป็นจริงทางกายภาพ เธออาจไม่พบกับการเดินทางผ่านหน้าต่างหรือประตู ประสบการณ์เหล่านี้ขึ้นอยู่กับวิธีการที่ใช้เปลี่ยนวิธีการจดจ่อของจิตวิญญาณ โครงสร้างโมเลกุลของตัวตนภายในแตกต่างไปจากโครงสร้างโมเลกุลของตัวตนภายนอกซึ่งเป็นกายภาพ ธรรมชาติทางกายภาพของประตูหน้าต่างหรือผนังไม่ได้เปลี่ยนแปลง หากแต่โครงสร้างโมเลกุลของตัวตนของเธอเปลี่ยนไป-จากโครงสร้างโมเลกุลของตัวตนภายนอก-เป็นโครงสร้างโมเลกุลของตัวตนภายใน

ในภาวะที่จิตวิญญาณเปลี่ยนวิธีการจดจ่อไปสู่ โลกแห่งความเป็นจริงทางกายภาพ - เราจะเผชิญกับร่างกายตัวตนของเราที่เป็นกายภาพและ

ในภาวะที่จิตวิญญาณเปลี่ยนวิธีการจดจ่อไปสู่โลกแห่งความเป็นจริงทางจินตภาพ - เราจะเผชิญกับร่างกายตัวตนของเราที่เป็นจินตภาพ

ในภาวะที่จิตวิญญาณเปลี่ยนวิธีการจดจ่อไปสู่โลกแห่งความเป็นจริงทางจิตวิญญาณ - เราจะเผชิญกับการปราศจากร่างกายตัวตน

มิติที่ 3 : โลกแห่งความเป็นจริงทางจิตวิญญาณ อาจเปรียบได้กับ ฌาน ชั้นที่ 5 – 8 เมื่อจิตวิญญาณเปลี่ยนวิธีการจดจ่อด้วยสติสัมปชัญญะไปสู่โลกแห่งความเป็นจริงที่เป็นจิตวิญญาณ เราจะพบว่าเราปราศจากตัวตนที่เป็นกายภาพ สภาพแวดล้อมกว้างใหญ่ไพศาลก็ปราศจากภาวะอันเป็นกายภาพ ทุกสิ่งทุกอย่างรู้เห็นได้ด้วยจิตวิญญาณ สู่จิตวิญญาณโดยตรง **ท่านอาจารย์อนาลโยได้กล่าวไว้ใน โนวา อนาลโย ขยายความ ธรรมชาติของชาติภพว่า การรับรู้ด้วยประสาทสัมผัสที่หกหรือประสาทสัมผัสภายใน คือ จิต หรืออารมณ์ จินตนาการและความรู้สึกนึกคิด หรือ การรับรู้โดยตรงด้วยจิตวิญญาณ**

ภาวะของร่างกาย :

ในช่วงที่จิตวิญญาณเปลี่ยนวิธีการจดจ่อด้วยสติสัมปชัญญะไปสู่ภาวะอันเป็นจิตวิญญาณ ร่างกายของเราจะดำเนินชีวิตต่อไปได้ด้วยสติสัมปชัญญะส่วนที่จดจ่อกับร่างกาย ลมหายใจของเราจะเปลี่ยนไปอีก จากหายใจด้วยท้องหรือกระบังลมไปสู่ภาวะที่เสมือนหายใจด้วยผิวหนัง หรือหายใจผ่านท่อนอกของร่างกาย ร่างกายเนื้อตัวจะรู้สึกเบา และเสมือนว่าโปร่งพรุน-อากาศผ่านได้

ภาวะจิต :

เราจะพบความเป็นตัวตนของเราว่า มันคือความรู้สึกนึกคิด ซึ่งปราศจากร่างกายเนื้อหนัง และยิ่งเรารู้เห็นความคิดของเรามากเท่าไร ความคิดนั้นๆ ก็สลายตัวไปมากเท่านั้น เราจะกลายเป็นผู้สังเกตการณ์ของความคิด แล้วความคิดนั้นๆ ก็จะดับหายไป ตัวตนของเราจะกลายเป็นเสมือนสิ่งที่อยู่ภายใน แต่ความคิดที่ผุดขึ้นมาแล้วดับไปนั้นอยู่ภายนอก ภาวะจิตจะเป็นอิสระจากอารมณ์ จินตนาการและความรู้สึกนึกคิด

ยังมีต่อ - - - - -

ที่จบไปนี้ เป็นการบรรยายถึง ภาวะที่จิตวิญญาณเปลี่ยนวิธีการจดจ่อด้วยสติสัมปชัญญะไปสู่โลกแห่งความเป็นจริงที่เป็นจิตวิญญาณ ว่าเป็นอย่างไร? เราจะรู้เห็นอะไร ? ซึ่งอาจเปรียบได้กับ ฌาน 5 – 8

ต่อไปจะอธิบายเรื่องประสาทสัมผัสภายใน และภาวะที่คาบอยู่ระหว่าง โลกแห่งความเป็นจริงทางจิตภาพ และโลกแห่งความเป็นจริงที่เป็นจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นภาวะที่สำคัญที่สุดที่พวกเรากำลังฝึกฝนกันเพื่อให้รู้เห็น เพราะภาวะนี้เป็นภาวะที่ประสาทสัมผัสภายในจะใช้งานได้มากที่สุด



คุณ mead : ขอบคุณพ่อกเขียนมากครับ... ผมทดลองฝึกตามที่พี่แนะนำให้ทุกขั้นตอน

ถ้าเป็นแบบนี้คงเพราะว่า การที่เราเอาสตัลัมปชัญญะเราไปจดจ่อกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง.. โดยเชื่อมั่นในภาพแวนแรกที่เห็นแล้วไม่ปรุงแต่ง เชื่อว่าเวลาอดีต-ปัจจุบัน-อนาคต รวบรวมคือปัจจุบัน ทำจิตย้อนกลับไปเป็นเด็กๆ เพราะเด็กจะมี Sence สัมผัสได้ดีกว่าครับมันน่าจะออกมาใกล้เคียงที่สุด เทคนิคนี้เชื่อว่าสามารถทำได้ทุกคน ข้อมูลส่วนกลางมีอยู่ทุกคนเรียนรู้ได้แน่จากเครือข่ายจิตวิญญาณ ตามที่อาจารย์อนาลัยกล่าวไว้ครับ

เช่นเห็นรูปเขียนของพี่ แล้วลอง search ข้อมูลดูเล่นๆ เห็นภาพแบบตามด มุมต่ำเห็นพรม (ไม่รู้สี) เห็นเก้าอี้สองสี สูงขึ้นไปเป็นโต๊ะขาวๆ มองผ่านไปเห็นผนังและตู้ไม้.. ไม่ได้กำหนดสีไว้ล่วงหน้า เห็นอะไรก็จำเท่าที่ทำได้ครับ (แวนแรก)

คิดว่าน่าจะทำได้เฉพาะคนที่เรารู้จักเป็นพิเศษมากกว่าครับ.. ลำคัญต้องอย่าคิดว่าฟลุ๊ค แบบที่พี่เตือนมาครับ.. จะฝึกบ่อยๆ ครับ

Nova Analai : เชื่อมั่นในภาพแรก

ถูกต้องที่สุดค่ะที่คุณ Mead ว่า เอาสตัลัมปชัญญะเราไปจดจ่อกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง.. โดยเชื่อมั่นในภาพแวนแรกที่เห็นแล้วไม่ปรุงแต่ง

เราเห็นได้หมดค่ะไม่จำเป็นว่าจะต้องทำได้แต่เพียงเฉพาะคนที่เรารู้จักเป็นพิเศษ แต่ถ้าหากว่าเราเชื่อมั่นมันจำกัดเพียงแค่คนรู้จักเป็นพิเศษเท่านั้น มันก็จะกลายเป็นเช่นนั้นไปจริงๆ

ที่จริงแล้วบ่อยครั้งเราอาจรู้เห็นเรื่องราวคนที่เรายังไม่ได้รู้จักเลยด้วยซ้ำไปในความฝันหรือในสมาธิค่ะ แต่เมื่อไปรู้เห็นแล้วก็อยเชื่อขนมกินได้ว่า ในอนาคตจะต้องพบเห็นบุคคลดังกล่าวพร้อมด้วยประสบการณ์นั้นๆ ที่ไปรู้เห็นมา ถ้าเรื่องราวที่ไปรู้เห็นเป็นเรื่องที่สำคัญมากๆ ขนาดว่าคอขาดบาดตาย หรือเป็นปัญหาใหญ่หลวง เมื่อถอนออกมาจากสมาธิ หรือตื่นมาจากความฝัน จะรับเอาอารมณ์มาด้วยเต็มๆ เหมือนเราไปเป็นเขาเหมือนเป็นหน้าที่จะต้องไปส่งสาสน์ ทั้งที่ยังไม่รู้ว่าเป็นใคร

เมื่อเราไปรับอะไรได้อย่างที่คุณ Mead คุณ Mountain หรือ คุณ Falkman รับรู้ได้ ไม่ว่าจะบางส่วน เช่น บอกเลขได้ถูก 1 เลขจาก 3 เลข หรือบอกถูกทั้งหมดเช่นกรณีของคุณ Mead ที่รู้เห็นห้องทำงานของพ่อกเขียน (มีน้ำหนักว่าโดนหมดไต่!) ก็มักจะถูกคนทั่วไปมองข้ามไปหมด ว่าเป็นเพียงความบังเอิญบ้าง ฟลุ๊คบ้าง ความมั่นใจก็เกิดได้ยาก ทำให้เราพลอยร้างรากับการฝึกฝนไป ในที่สุดก็กลายเป็นยอมรับโดยปริยายว่า เราทำได้เพียงเพราะว่าบังเอิญ หรือ ฟลุ๊ค

ต่อไปพ่อกเขียนจะทยอยเล่าประสบการณ์ให้ฟัง ควบไปกับการฝึกฝนของพวกเขา เพื่อให้พวกเรามั่นใจได้ว่า เราทุกคนทำได้ จากจุดเริ่มต้นง่ายๆ ที่เราลองทำกันอยู่ตอนนี้ ลำคัญต้องอย่าคิดว่าฟลุ๊ค แล้วช่วยกันให้กำลังใจกัน ผู้ที่ใฝ่รู้ใฝ่ศึกษาอย่างพวกเรามีน้อย เพราะเราขาดคนให้กำลังใจที่จะทำให้เกิดความเชื่อมั่น

วันนี้จะเล่าให้ฟังเรื่องหนึ่ง : ก่อนที่คุณ Mead จะชวนมาสนทนาที่ห้องวิทย์ฯ นี้ 3 เดือน แวบหนึ่งขณะที่ปล่อยใจสบายๆ ได้ยินเสียงภายในท่านอาจารย์อานาลัยกล่าวว่า Analai Virtual University แล้วก็รับรู้ว่าตัวเองมีเวลาอยู่กับงานส่วนตัวเพียงแค่ 3 เดือน ก็ต้องไปประจำการทำหน้าที่อะไรบางอย่าง (อีกแล้ว) แต่เมื่อได้ยินอย่างนั้นก็นึกคิดไม่ออกหรือหาคะว่าจะเป็นไปได้อย่างไร เพราะทำคนเดียวอย่างมากที่สุดก็ทำได้แค่ website: novvaanalai.com ที่เห็นนั่นแหละ (Virtual University หมายถึง Online University หรือมหาลัยทางอินเทอร์เน็ต)

พนักเขียนโชคดีที่ช่วงชีวิตที่ผ่านมา ได้พบปะกับกลุ่มคนที่สนับสนุนและให้ความมั่นใจมาตลอด จนตระหนักได้ว่า มันมีความสำคัญต่อการพัฒนาของเราทุกคนเป็นอันมาก จึงอยากจะให้ความมั่นใจกับใครๆ ต่อก็ต้องขอบคุณ คุณ Mead อีกครั้งนะคะที่มาเปิดมิติตรงนี้ให้ความฝันอันคมชัดของพนักเขียนเป็นจริงไปอีกเรื่องหนึ่ง

ทีนี้จะไปไหนต่อกันดีละคะ น่าจะลองนัดพบกันในความฝันบ้างนะพวกเรา อย่าลืมเอาสัมต่อกับน้ำส้มคั้นมาฝากกันบ้างนะคะ พนักเขียนจะเตรียมขนมไว้คอยทำ



คุณ คนชายรูป : การประสานกายจิตวิญญาณ (จิตวิญญาณประสานกาย) เป็นหนึ่งเดียวกัน (เอกัคตารมณ์) ขณะฝันเป็นสิ่งที่ยากจะ เพราะใจหรือสมองเราตั้งโปรแกรมไว้ว่าจะทำอย่างนี้ๆ จิตก็รับคำสั่งใจมา จากนั้น สมองก็หลับไป จิตก็พักไป ไปคนละทิศละทางกันก่อน ภาวะที่จิตไม่รู้เรื่องของกายใจ ก็คือ ภาวะเทียบกับ “ฉานสี่” แต่เป็นโดยธรรมชาติ และไม่อยู่ในขณะจิตมีสติ ทำให้ไม่รู้อะไรเลย

พอจิตกับใจเริ่มกลับมารวมเป็นหนึ่ง (เอกัคตารมณ์) จิตจะเริ่มรับรู้เรื่องราวของใจ ใจก็จดจำสิ่งที่จิตรู้ได้ (ตื่นมาถึงจำความฝันได้ เพราะใจทำงาน สมองทำงาน สัญญาณชั้นต้นทำงานไฉะ) ตอนนี้อจิตออกจากภาวะเป็นอิสระจาก กายและใจ เพื่อมารับรู้เรื่องของใจ ใจก็รับรู้เรื่องของจิตตามโปรแกรมที่ตั้งใจ ทำหน้าที่เป็นเลขาค จดสิ่งที่จิตรู้ เพื่อบอกเราตอนตื่น ภาวะตอนนี้ เสมือน จิตถอยออกจากฉานสี่ มาสู่ฉานสาม เป็นช่วงที่จิตใจรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้น ไม่ใช่ดับวูบไปหมดไม่รู้อะไรเลย ซึ่งเป็นสมมติที่สูงเกินไป ไม่พอดี จึงไม่รู้เรื่องอะไร พอออกจากภาวะนี้มาอยู่ภาวะรับรู้ ก็เทียบกับการวิปัสสนาแบบเซน คือ คิดจากความว่าง หรือออกจากสัญญาตา แต่กำลังจิตอาจยังไม่กล้าแข็งพอที่จะใช้ใจ

ดังนั้น บางทีลืมทำบางอย่างได้ซะ การหลอมรวมจิตใจเป็นหนึ่งในฝัน จนเป็นตัวเราเต็มๆ ที่ทำได้ตามประสงค์ จึงต้องมาฝึกฝันกันนี้ละฮะ คิดว่าไฉะ?

Nova Analai : จิตวิญญาณมาถึงกำเนิดเป็นร่างกายเนื้อหนัง จิตวิญญาณมีสติสัมปชัญญะที่ทำหน้าที่ 3 ส่วนด้วยกันคือ :

1. สติสัมปชัญญะส่วนที่จดจ่อกับตัวตนภายใน
2. สติสัมปชัญญะส่วนที่จดจ่อกับรูปร่างหรือร่างกาย
3. สติสัมปชัญญะส่วนที่จดจ่อกับตัวตนภายนอก

จิตวิญญาณจึงไม่เคยแยกกับร่างกาย ในลักษณะที่รับรู้ไม่เห็นกาย หากแต่ความเชื่อของเราเป็นตัวบดบังความรู้เหล่านั้น เมื่อเราเชื่อว่าพอเรานอนหลับ สมองก็หยุดทำงาน เราจะรู้เห็นอะไรไม่ได้ ก็เพราะสมองเราตั้งโปรแกรมไว้เช่นนั้น

ภาวะจิตจะเป็น ฌาน 4 ได้ทั้งในภวังค์สมาธิหรือในความฝัน ก็ต่อเมื่อมีสติสัมปชัญญะอันคมชัด ซึ่งทำให้ภาวะทั้งสองเสมอเหมือนกัน แม้เป็นไปโดยธรรมชาติโดยปราศจากการฝึกฝน จิตวิญญานก็สามารถเปลี่ยนวิธีการจัดจ่อไปสู่โลกแห่งความฝันด้วยสติสัมปชัญญะอันคมชัดได้ แต่ถ้าหากไม่รู้อะไรเลย ก็หมายความว่า สติสัมปชัญญะขาดความคมชัด ทำให้จดจำอะไรไม่ได้ จะเรียกว่าเป็นฌาน 4 ไม่ได้แน่นอน เพราะภาวะอันเป็น ฌาน 4 นั้น แม้ประสาทสัมผัสทั้งห้าจะปิดลง ร่างกายไม่รับรู้ หรือร่างกายหลับ แต่ก็ยังเป็นภาวะที่จิต หรือ จิตวิญญานยังตื่นอยู่อย่างคมชัด และรับรู้ด้วยประสาทสัมผัสภายในบางชนิด ที่เริ่มทำงาน ได้แก่ประสาทสัมผัส ภายในที่ทำให้ได้ยินและมองเห็น แต่ประสาทสัมผัสภายในชนิดอื่นๆ ยังไม่ทำงาน

จิต คือ อารมณ์ จินตนาการและความรู้สึกนึกคิด

วิญญาน คือ ข้อมูลความรู้และความทรงจำข้ามชาติภพ

จิตและวิญญานไม่เคยแยกกันอยู่ เพราะจิตเป็นผลผลักดันให้เกิดการถ่ายทอดข้อมูลความรู้ ความรู้อันปราศจากการถ่ายทอดเป็นความเสื่อม เมื่อจิตประสานกันวิญญานก็เรียกว่าจิตวิญญาน

จากหนังสือ โนวา อนุาลัย ขยายความธรรมชาติของชาติภพ



NOTE**** สำหรับผู้เข้ามาอ่านที่หลัง สามารถข้ามไปอ่านสารจากผู้เขียนได้ตามหน้าข้างล่างนี้ครับ ผ่านมาเพียงอาทิตย์กว่าๆ มีเนื้อหามากมายทีเดียวครับ (เลขหน้าที่แจ้งไว้เป็นเลขหน้าบนเว็บบอร์ด)

▶▶ พันอย่างไรให้คมชัด	หน้า	7
▶▶ กำหนดจิตอย่างไรในความฝัน - ใกล้เคียงให้จับอารมณ์		13, 14
▶▶ สารจากท่านอาจารย์อนุาลัย - ตอบคำถาม:		17, 18
▶▶ กัมพูชาติ กับ อดีต-ปัจจุบัน-อนาคตของโลก ตีความหมาย-ความฝัน		21
▶▶ ประวัติศาสตร์ของจิตวิญญาน		25
▶▶ ชาติภพ จุดประสานมิติ		27, 31
▶▶ พระอรหันต์ นักบุญ Saint		28
▶▶ ภาคปฏิบัติ ปฐมฤกษ์		29
▶▶ ตัวอย่างประสบการณ์ในความฝันของนักเขียน		32, 34
▶▶ การทดลองเรื่อง จิตวิญญานต่างร่างแต่ร่วมวัตถุประสงค์ ความงมงาย กับ ความจริงที่พิสูจน์ได้ การแก้ไขอดีตหรืออนาคต จากปัจจุบัน ทำได้อย่างไร		35, 36
▶▶ รวมผลงาน เพื่อใช้ประโยชน์ในมิติมนุษย์		37
▶▶ ผลงานของสิ่งที่เรียกว่าวัตถุมงคล		38
▶▶ การนำจิตวิญญานอัดลงในวัตถุธาตุ		39
▶▶ ขั้นตอนการกำสมาธิ		40
▶▶ กายหลับ-จิตตื่น		43
▶▶ การแก้ไขความกลัว		47
▶▶ โลกแห่งความเป็นจริง-ทางจินตภาพ และ โลกแห่งความเป็นจริง-ของจิตวิญญาน		48
▶▶ เชื้อมันในภาพแรก		49

ส่วนเพลงเพราะๆ ของนักเขียน ลิงค์นี้ครับ

<http://www.novaanalai.com/novaanalai/Track1-ResembleTheMoon.html>