

บทที่ 2 การฝึกลมปราณ

การบริหารประกอบการหายใจ (วิชชาขัดหัดเส้นเอ็น / วิชาเปลี่ยนเส้นเอ็นและไขกระดูก)

สติปัญญาอันสูงส่ง ในส่วนของ กายานุสติกรรมฐาน มีเนื้อหาให้เรียนรู้ และฝึก ในเรื่องราวต่างๆ อยู่ 6 เรื่องด้วยกันคือ

1. เรื่องของ อาณาปราณสติ
2. เรื่องของ สติ และสัมปชัญญะ
3. เรื่องของ อิริยาบถ
4. เรื่องของ ปราณ ในพระไตรปิฎกกล่าวเพียงว่า กายนี้ไม่นำ ภิรมย์เต็มไปด้วยของเน่าเสีย และเต็มไปด้วยโรคภัยไข้เจ็บ ให้พิจารณากายนี้ เบื้องบนตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไป เบื้องล่าง ตั้งแต่ ปลายเส้นผมลงมา การพิจารณา และการกระทำดังกล่าว (ให้พิจารณาความรู้สึกบน เกศา โลมา นขา ทันตา ตะโจ) จะก่อให้เกิด ปราณ โดยธรรมชาติ
5. เรื่องของ ธาตุสี่ (ดิน น้ำ ลม ไฟ)
6. เรื่องของ ป่าช้า 9 (การปรองอสุภะ)

การฝึก เรื่องที่ 1-2-3-4 ทั้งหมดรวมอยู่ในการฝึก วิชา กายบริหารประกอบการหายใจ (วิชา ขัดหัดเส้นเอ็น / วิชาเปลี่ยนเส้นเอ็นและไขกระดูก) อาณาปราณสติ ที่นำมาประกอบในเรื่องนี้จะเป็น อาณาปราณสติแบบลี้มตา และนำมาใช้ ในตอนแรกเพียงส่วนเดียวเท่านั้น ส่วนตอนหลังๆของอาณา ปราณสติจะนำไปใช้ ในการฝึก จิตศักดิ์สิทธิ์

เริ่มต้นการเรียนรู้

ชาวบ้านทั่วไป จะรู้จักคำว่า “เลือดลม” ผู้ที่มีสุขภาพดี หมายถึง ผู้ที่มีเลือดลมดี คำว่า “เลือด” หมายถึง เลือด หรือโลหิต ที่ไหลเวียนในร่างกาย ส่วนคำว่า “ลม” หมายถึง (ลม)ปราณ ซึ่งเป็นพลังชีวิตที่ใช้ในการดำรงชีพ และคนทั่วไปส่วนใหญ่ จะเข้าใจว่า ปราณ กับ ลมหายใจ เป็นสิ่งเดียวกัน แต่ในความเป็นจริงแล้ว คำว่าปราณ มีความหมายมากกว่าลมหายใจ จนกล่าวได้ว่า ลมหายใจเป็นส่วนหนึ่งของปราณ แต่ปราณ(ทั้งหมด)ไม่ใช่ลมหายใจ การฝึก ลมปราณจะประกอบไปด้วย

1. ฝึกการเดินลมปราณ (การเดินปราณเริ่มแรกจะไม่มีอะไรเกี่ยวข้องกับการหายใจเลย) เมื่อฝึกการเดินปราณเข้าใจ และปราณเดินได้คล่องแล้ว จึงฝึกข้อที่สอง
2. ฝึกการหายใจ ประสานให้เป็นหนึ่งเดียวกับกระแสปราณ (จุดเริ่มต้นของอาณาปราณสติแบบลี้มตา) การเดินปราณ ดังกล่าวในข้อ 1. จะเป็นการเดินปราณเพียงอย่างเดียว ไม่ใส่ใจการหายใจเลย และสามารถกำหนด การเดินปราณ ให้เร็ว ช้า สั้น ยาว และมุ่งไปยังจุดต่างๆ ในร่างกาย หรือนอกร่างได้ตามใจปรารถนา พร้อมกำหนดรู้ทั่วพร้อม คู่ไปกับปราณ เมื่อ

กระทำได้อีกแล้วจึงกำหนดลมหายใจให้ประสานกับการเคลื่อนที่ของปราณ ปราณเคลื่อนที่ยาว สั้น เร็ว ช้า ตื้น ลึก ฯลฯ ลมหายใจย่อมยาว สั้น เร็ว ช้า ตื้น ลึก ตามการเคลื่อนที่ของปราณ และที่สำคัญ ปราณไปถึงที่ใด ลมหายใจไปถึงที่นั่น และปราณไปถึงที่ใด ย่อมรู้ทั่วพร้อมทั่วบริเวณนั้น กระทำให้เป็นปกติวิสัย จนหลอมเป็นส่วนหนึ่งของสัญญาประจำกายธาตุนี้

3. **ฝึกทำกายบริหารประกอบการหายใจ** หรือกิจกรรมเข้าจังหวะประกอบการหายใจ (ซึ่งผู้ที่เข้าใจแล้วสามารถออกแบบทำเองได้) ซึ่งมีสองลักษณะ ลักษณะแรก ฝึกเพื่อยืดหดเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อเพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อย และให้เลือดลมเดินสะดวก เช่น โยคะ ฤๅษีดัดตน ฯลฯ ส่วนกายบริหารที่ปรากฏในบันทึกนี้ จะเป็นท่าฝึกเพื่อใช้ กระตุ้น ให้เกิดปราณไหลเวียนในร่างกาย ด้วยวิธีง่ายๆ เพื่อใช้บรรเทา ป้องกัน รักษาโรคภัยไข้เจ็บ และเพิ่มพูนสุขภาพให้ตนเอง **ทุกท่าน สามารถฝึก “ฤๅษีลีลา” ได้เลย โดยไม่ต้องผ่านการฝึก การเดินลมปราณมาก่อน**

การฝึก เดินลมปราณ

หลังจากเข้าได้รับเมตตาจากท่านผู้เฒ่า ท่านได้ถ่ายทอด วิธีการ “ลดโทสะ” เพื่อเป็นฐานในการฝึกสมาธิแล้ว และข้าก็เพียรตั้งสติ ฝึกฝนเฝ้าดู “ใจ” อยู่ และพอมิเคঁา ถึงความก้าวหน้า หลังจากนั้นท่านได้พูดถึง มีผู้มาบอกเล่าถึงการเดินพลัง (ในสมาธิ) และท่านทดลองดูแล้วว่า ใช้ได้และเป็นประโยชน์ สามารถป้องกันและรักษาโรคภัยไข้เจ็บได้ และท่านก็ใช้อยู่ทุกวันนี้

การเดินพลังที่ท่านผู้เฒ่าได้ถ่ายทอดไว้ ท่านให้กำหนดจิตที่ปลายกระดูกก้นกบ แล้วค่อยๆเคลื่อนที่(ไต่)อย่างช้าๆ ขึ้นมาตามแนวกระดูกสันหลัง ผ่านต้นคอทะลุเข้าไปในกะโหลกศีรษะ ไปหยุดที่กลางกระหม่อม แล้วให้เคลื่อนที่กลับอย่างช้าๆ ผ่านแนวกระดูกสันหลังมาสิ้นสุดที่ปลายกระดูกก้นกบ เรียกว่าโคจรพลังหนึ่งรอบ ให้กระทำได้ดังนี้ไปเรื่อยๆจนรู้สึกถึงไออุ่นของพลัง วิ่งไปมาตามแนวแกนสันหลังของร่างกาย และฝึกกระจายความอุ่นนี้ไปทั่วร่าง ทั้งแขนและขา และท่านผู้เฒ่าได้เล่าถึงการฝึกอีกแบบไว้เพื่อเลือก โดยให้กำหนดจิต สมมุติมีทอกหลวงใส เสียบอยู่ในตัว เสียบทะลุตั้งแต่กลางกระหม่อมจรดก้นกบ และกำหนดให้จิตวิ่งขึ้น วิ่งลงอยู่ในท่อนี้ เหมือนลูกสูบ จะเร็วจะช้าก็ได้ ขอให้ม่มีสติตามให้ทันอย่าให้หลุด ตัวข้าเลือกแบบแรก แต่พอฝึกชำนาญขึ้นหน่อยลักษณะกลับเปลี่ยนไปคล้ายแบบที่สอง ตอนแรกรู้สึกยาก แต่ภายหลังพอเริ่มรับรู้ถึงการเคลื่อนที่ของพลัง(ปราณ) ก็เกิดความรู้สึกสนุกเหมือนเด็กได้ของเล่นใหม่ เล่นไม่เลิกทั้งหลับและตื่น เกือบทุกอิริยาบถ

ในช่วงนี้ เริ่มฝัน ช่วงแรกรู้สึกตัวว่ากำลังฝึกโคจรพลังอยู่ สนุก ปิติ ขณะกำลังเคลื่อนปราณจากก้นกบขึ้นถึงกลางลำตัว(จิตสั่งดึงปราณขึ้น) ได้ยินเสียงว่า “ฟ้า” จิตกำหนดรู้ว่าฟ้าทันที ปราณทั้งหมดที่กำลังเคลื่อนขึ้น ทวีความเร็วขึ้นวิ่งทะลุกลางกระหม่อมขึ้นไปบนฟ้า รู้สึกสูงมาก หลังจากนั้นสายของพลังปราณ ก็ย้อนกลับเข้าทางกระหม่อมและเคลื่อนแบบกระดูกสันหลังมุ่งสู่ก้นกบ พอพลังปราณ

มาถึงบริเวณกระดูกเชิงกราน ได้ยินเสียง “ดิน” จิตรับรู้คำว่าดิน พลังทั้งหมดวิ่งทะลุกระดูกก้นกบไปทางฝีเย็บทะลุกลงไปได้ดิน ความรู้สึกวิ่งลงไปลึกมากถึงแกนโลก หลังจากนั้น พลังก็กลับวิ่งขึ้น เข้าที่ก้นกบ แขนงไปตามกระดูกสันหลังทะลุกระหม่อมสุไฟ และโคจรหมุนวนอยู่เช่นนี้

จะเป็นความประจวบเหมาะหรืออย่างไร ข้าไม่อาจรู้ได้ ในช่วงเวลานี้ เมื่อได้พบท่านผู้เฒ่า ท่านได้เล่าเรื่องลอยๆขึ้นมาสองเรื่อง เรื่องแรก ท่านเล่าถึงพลังอันยิ่งใหญ่ที่สถิตอยู่บนฟ้า มีลักษณะเป็นสัญลักษณ์อันศักดิ์สิทธิ์ของมหาจักรวาล และการจำลองนำพลังมาเกื้อกูลประโยชน์ให้สัตว์โลกอยู่เย็นเป็นสุข ท่านเล่าเรื่องนี้ในวันรุ่งขึ้น หลังจากที่ข้ารู้จักคำว่าฟ้า และเรื่องที่สองท่านเล่าเมื่อข้าเริ่มรู้จักคำว่า ดิน โดยเล่าถึง เคยแทรกกายลงในแผ่นดิน ลึกลงไปจนถึงแกนโลก พบกลุ่มก้อนของพลังงานหลอมเหลวในลักษณะเหนียวหนืด เป็นก้อนกลม เปล่งแสงออกมาคล้ายดวงอาทิตย์ แกนกลางเป็นสีแดงส้มจางๆ สว่างเจิดจ้า รังสีที่เปล่งออกมา รอบตัว โกลัๆแกนกลางจะเป็นสีขาวอมแดงส้มจางๆ แล้วเป็นสีขาวอมฟ้าอ่อนๆ แล้วเข้มขึ้นเป็นสีฟ้าสว่างใส แล้วค่อยๆเจือม่วง(เป็นสีคราม) มากขึ้นๆ จนเป็นม่วงสว่างใส ท่านเล่าว่าพลังนี้ เป็นพลังของโลก ที่ได้รับและจำลองแบบจากดวงอาทิตย์ และพลังนี้จะแผ่ ออกจากแกนโลก กระจายออกไปจนถึงผิวโลก จุดดั่งพลังไฟ *อมตะ* หล่อเลี้ยงทุกชีวิตที่อาศัยอยู่บนโลกนี้ และแผ่ออกไปในห้วงจักรวาล การเล่าเรื่องของท่านเล่าขึ้นมาลอยๆ คล้ายกับท่านจงใจต่อวิเศษมาให้ และตัวข้าก็ยังไม่ได้เล่าให้ท่านฟังถึงการโคจรพลังฟ้าและพลังดินเลย (ได้เล่าให้ท่านฟังภายหลัง)

หลังจากกำหนดครุในการฝึกพลัง ดิน ฟ้า อยู่ไม่นาน ก็ได้รับรู้ถึง ทรงกลมของพลัง ดิน และฟ้า สองลูกกลมอยู่รอบตัว มีจุดศูนย์กลางร่วมกัน และหมุนวน “สวนกัน” โดยมีแกนหมุน ไปตามแนวก้นกบกับกลางกระหม่อม และมีจุดศูนย์กลางของทรงกลมร่วมกัน อยู่ที่ กลางลำตัว บริเวณใกล้เคียงสะดือเหนือขึ้นมานิดหน่อย

ใกล้รุ่งวันหนึ่ง ขณะกำลังเดินพลัง โดยใช้จิตกำหนด ฐูดิน กำหนดฐูฟ้า อยู่ พลังได้ยินเสียงสั่ง “รวม ดินฟ้า เป็นหนึ่ง” ในความรู้สึก การเดินพลังชะงักนิดหน่อย แล้วพลังทั้งสองสายก็หมุนวนในร่าง แต่ค่อนข้างติดขัดมาอดันกันอยู่บริเวณอก (ใต้ลิ้นปี่ลงมา) รู้สึกไม่เข้าใจสงสัย สมาธิถอน หลังจากนั้น ใช้เวลากว่า 1 ปี จึงเริ่มเข้าใจความหมาย งานนี้ พลาดที่เกิดความสงสัย ถ้าตอนนั้นกำหนดฐูอยู่ในความว่างได้ และปล่อยให้ทุกสิ่งเป็นไปตามครรลองของมัน โดยใจไม่ต่อต้านด้วยความสงสัย การฝึกก็จบไม่ต้องเสียเวลาลองผิดลองถูกอยู่ตั้งปีกว่า

ข้า สุวินันท์ ผู้บันทึก

พฤศจิกายน 2541

บันทึกย่อ ณ. 12 ตุลาคม 2544

1. การหมุนวน ของพลัง อย่างต่อเนื่อง ตามที่เข้าใจแต่แรก เป็นเพียงจุดเริ่มต้นเท่านั้น ระยะทางยัง สุดแสนไกล

2. ดิน ฟ้า ล้วน ไกลกัน ดุจความสุดโต่งทั้งสองด้าน, หยิน – หยาง ล้วนแตกต่างกัน ไม่อาจหักหาญรวมเป็นหนึ่งเดียว มีเพียง “ใจ” ผู้มีวิญญูณาธาตุ กำหนดรู้ในความ **ไม่แตกต่าง** แห่ง ทวิลักษณ์ ณ. เวลาเดียวกัน เท่านั้น ที่ทำลายเส้นกัน แห่งดินฟ้าได้ เมื่อนั้น อุปทาน ย่อมถูกทำลาย สุขฤตา ย่อมปรากฏ (เกิดความว่าง) วางวิญญูณาธาตุ ลงคัมค้ำ และรับรู้ ทุกสรรพสิ่งในจุดต่อแห่งทวิลักษณ์ คัมค้ำและรับรู้การสลายไปแห่งสายใยอุปทาน คัมค้ำและหยั่งรู้ลงในสุขฤตา นั่นคือ การรวม ดินฟ้า เป็นหนึ่งอย่างแท้จริง ...
3. เรื่องของสัมมาสมาธิ และ มิจจาสมาธิ เป็นเรื่องที่ผู้ฝึกทุกคนต้องสังวรระวังไว้ให้มาก โดยเฉพาะความหลงผิดในนิมิต ให้ใช้สติสัมปชัญญะ และปัญญาสรุปผลของ เวทนา และนิมิต ที่จิตรับรู้ และปรับปรุงการเสวยอารมณ์(เวทนา) อันเกิดจากสังขารธรรมนั้นๆ ให้อยู่บนสัมมาสมาธิ ตลอดเวลา

สัมมาสมาธิ หมายถึง สมาธิที่ฝึกแล้ว ทำให้ผู้ฝึกสามารถทรงสติและสัมปชัญญะ ดำรงอยู่ในภาวะปัจจุบัน เมื่อฝึกแล้วมีจิตที่ ปิติ สดชื่น สว่างผ่องใส มีความกระปรี้กระเปล่า เหมาะแก่การทำงานทั้งปวง มีใจเยือกเย็น(แต่ไม่เฉื่อยและ) มีโทสะลดลง และควบคุมอารมณ์ความโกรธได้ดีขึ้น ฯลฯ

มิจจาสมาธิหมายถึง สมาธิที่ฝึกแล้ว ทำให้ผู้ฝึก เกิดอาการ เบลอๆ ใจลอยๆ สมาธิ สั่นสับสน หลงผิด(ในนิมิต) จิตหดหู่ ไม่เหมาะสมแก่การทำงาน มีโทสะรุนแรงขึ้น หงุดหงิด โมโหง่าย รุ่มร้อน มากขึ้นกว่าเดิม ฯลฯ

ผู้ฝึก แม้ได้รับคำแนะนำการฝึกพร้อมๆ กัน ด้วยข้อความเช่นเดียวกัน แต่ด้วย ฐานความรู้เดิม และทิวทัศน์ที่แตกต่าง การฝึกของทั้งสอง ผลที่ปรากฏ คนหนึ่งอาจอยู่บนสัมมาสมาธิ แต่อีกผู้หนึ่งอาจอยู่บนมิจจาสมาธิก็ได้ ขอให้ผู้ฝึก กำหนดรู้ เวทนา (การเสวยอารมณ์) ของจิตในภาวะปัจจุบัน และใช้ปัญญาปรับปรุงแก้ไข การวางจิต การกำหนดจิต ในขณะฝึก เพื่อให้การฝึกอยู่บนสัมมาสมาธิตลอดเวลา

การนั่งเดินลมปราณ เป็นการฝึกนั่งสมาธิแบบหนึ่ง ย่อมเกิด มิจจาสมาธิ และ สัมมาสมาธิเช่นกัน ผลจากการเดินลมปราณจาก มิจจาสมาธิ และสัมมาสมาธิ ความแตกต่าง อยู่ที่ผลของจิตใจ (การเสวยเวทนา) ซึ่งจะสะท้อนไปสู่สุขภาพของร่างกาย ตัวหนึ่งให้ความทุกข์ (ทั้งที่มองเห็นชัด และที่ซ่อนซ่อนไว้ในความสมหวัง) และอีกหนึ่งให้ ความ ปิติ ความสุข และสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี การฝึกต้องใช้ปัญญา เข้าสรุปผล แนวทางเดิน แนวทางฝึก ที่ถูกต้อง โดยเฉพาะการวางใจ และตำแหน่งที่ตั้งของจิต และต้องหมั่นพิจารณา ผลที่เกิดจากการฝึก (การเสวยเวทนาของใจ) อยู่ตลอดเวลา

การถามครูบาอาจารย์นับเป็นสิ่งที่ถูกต้องระดับหนึ่ง แต่ไม่ทั้งหมด เพราะบางครั้ง ปัญหาของเราอาจแตกต่างโดยสิ้นเชิง เช่นในการเดิน (การฝึก) ของเราเมื่อถึงจุดนี้ต้องสะดุด

หिन (ปัญหา) ทุกครั้ง แต่อาจารย์ไม่เคยสะดุ้งหिनนี้เลย ท่านก้าวข้ามผ่านจุดนี้ไป จนอาจกล่าวได้ว่า อาจารย์ไม่รู้จักหिन (ปัญหา) ก่อนนี้ และไม่เคยรู้ว่าหिनก่อนนี้วางทางอยู่ การตอบของท่าน ก็จะเป็นการแก้ปัญหารวมๆ ซึ่งกล่าวได้ว่าเขาไม่ถูกที่ค้น เขาเหี่ยวไปเหี่ยวมา การแก้ ปัญหาที่ดีที่สุด มีทางเดียวให้รับพัฒนาปัญญาของตนเองขึ้นมา (โดยการฝึกการพิจารณาธรรม – วิปัสสนา) และวาง “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” ให้ได้

หลังจากฝึกเดินลมปราณอยู่ระยะหนึ่งแล้ว ให้รู้สึกปวดเมื่อยเลือดลมติดขัด จึงใช้ โยคะแบบฤๅษีดัดตน บริหารร่างกาย รู้สึกดีขึ้น แต่ความรู้สึกดีขึ้น รู้สึกว่ายังขาดอยู่อีกนิดหนึ่งจึงจะดี แต่ไม่ว่าจะใช้ท่าไหนก็ให้รู้สึกอยู่แบบเดิม (คล้ายๆ บิดขี้เกีจ ไม่สุด) หลังจากนั้นจึงใช้การบิดขี้เกีจเข้าช่วย ออกแบบท่าทางเอง โดยใช้โยคะเป็นหลัก ทำขณะอยู่ในสมาธิ (ลี้มตา) โดยใช้ความรู้สึก ต้องการคลายความเมื่อยขบและเลือดลมติดขัด

ในช่วง กลางพฤษภาคม 2544 มีเหตุบางประการอันเป็นวิกฤติแห่งชีวิตเกิดขึ้นแก่ตัวข้า ทำให้นึกถึงคำพูดประโยคหนึ่งของท่านผู้เฒ่า ว่า “ผู้ที่ไม่ยอมตายให้หายใจเข้าไว้ ครอบงำที่ยังหายใจอยู่ รับรองไม่ตายเด็ดขาด” และด้วยคำพูดตลกๆ นี้ทำให้ข้า พลันเข้าใจถึงวิชาหนึ่งในพุทธศาสนา ที่เรียกว่า อาณาปราณสติ แบบลี้มตา และเมื่อนำมาประกอบกับการฝึกลมปราณแล้ว กลายเป็นวิชาที่สุดพิสดารอย่างหนึ่ง และเมื่อปวดเมื่อยร่างกาย ก็ใช้การบิดขี้เกีจประสานกับลมหายใจและเดินลมปราณเข้าช่วย รู้สึกร่างกายปลอดโปร่ง สบายตัวขึ้นอย่างสุดๆ จึงมีความคิด ค่อยๆ เรียบเรียงท่าบิดขี้เกีจให้ต่อเนื่องเป็นท่ากายบริหารประกอบการหายใจ พร้อมการเดินปราณ ขึ้นชุดหนึ่ง โดยใช้มนโณนึกตรัสรู้ในสมาธิ ประกอบเป็นท่าทางต่างๆ ขึ้น เพื่อใช้บริหารร่างกายตนเอง

การฝึกวิชาชุดนี้ จะประกอบไปด้วย การฝึกเดินลมปราณ การฝึกการหายใจ การฝึกท่าร่าง และการประสานการฝึกทั้งสามส่วนให้เป็นหนึ่งเดียวกัน ผลจากการฝึกจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง เพิ่มพูนความต้านทานโรคร้าย และสามารถรักษาโรคเรื้อรังที่รักษายากให้กับผู้ฝึกด้วย แต่แรกตั้งใจจะให้ชื่อวิชานี้ว่า “ฤๅษีบิดขี้เกีจ” ซึ่งฟังดู รู้สึกไม่ใคร่เหมาะ การฝึกจะฝึกอยู่บนความเจ็บ แต่ภายหลังฝึกประกอบดนตรีซึ่งให้ลีลาที่สวยงามมาก จึงตั้งชื่อใหม่ว่า “ฤๅษีลีลา” (แต่การฝึกประกอบดนตรีมีข้อเสีย ทำให้จิตถูกควบคุมจากภายนอกได้ง่าย)

มีผู้กล่าวว่า ท่ากายบริหารประกอบการหายใจชุดนี้ แท้จริงแล้วเกี่ยวพันกับวิชาโบราณหลายแขนง เช่น โยคะ ฤๅษีดัดตน ไท้เก๊ก หวานตันกง พลังจักรวาล ฯลฯ และที่ใกล้เคียงที่สุดคือ เคล็ดวิชา “ยึดหดเส้นเอ็น” หรือ วิชา “เปลี่ยนเส้นเอ็นและไขกระดูก” ซึ่งเคยบัญญัติขึ้นแล้วในอดีต โดยอริยะบุคคลท่านหนึ่ง นามว่า “ตักม้อ” ซึ่งเป็นภิกษุในพุทธศาสนา จากอินเดีย ได้จาริกเข้าไปเผยแผ่ศาสนาในประเทศจีน และได้บันทึกถ่ายทอดวิชานี้ไว้

โดยความจริงแล้ว วิชา กายบริหารประกอบการหายใจ ฤๅษีลีลา (เคล็ดวิชายึดหดเส้นเอ็น/วิชาเปลี่ยนเส้นเอ็นและไขกระดูก) ชุดนี้ เป็นเพียงผลพลอยได้จากวิชาหลักในพุทธศาสนา ผู้ใดก็ตามที่

เข้าใจ สติปัญญาในหัวใจ กายานุสติกรรมฐานอย่างถ่องแท้ จะฝึกได้วิชานี้เอง อย่างอัตโนมัติ และวิชานี้ ขอยืนยันว่าเป็นวิชา ของชาวพุทธ ไม่ว่าจะ เป็นชาวพุทธประเทศใดก็ตามล้วนเป็นเจ้าของวิชานี้ เพียงแต่ผู้ที่บันทึกวิชานี้เป็นเรื่องราวให้ชนรุ่นหลังได้ศึกษา เป็นอริยะบุคคลชาวอินเดีย รู้จักในนาม “ตักม้อ” ได้จาริกเข้าไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาในประเทศจีน และได้บันทึกทิ้งไว้ ส่วนทำทางที่ใช้ประกอบการเดินปราง แต่จริงแล้วเป็นทำทางการบิณฑิยเฉพาะตัวของแต่ละท่าน (ทำฤมิตัดตนที่วัดโพธิ์ก็ใช่ เป็นทำทางเฉพาะตัวอีกแบบหนึ่ง) เพื่อให้เลือดลมที่ติดขัดสามารถโคจรได้ทั่วร่างกาย ดังนั้นท่วงท่าของแต่ละท่านแม้จะผิดเพี้ยนกันไปบ้าง ก็ไม่เป็นสาระสำคัญ ผู้ที่เข้าใจอย่างถ่องแท้ สามารถกำหนดทำทางได้เอง แต่เคล็ดวิชา และการหายใจ จะเป็นเช่นเดียวกัน

บันทึกเสร็จ ณ วันที่ 1 พฤษภาคม พ.ศ. 2544

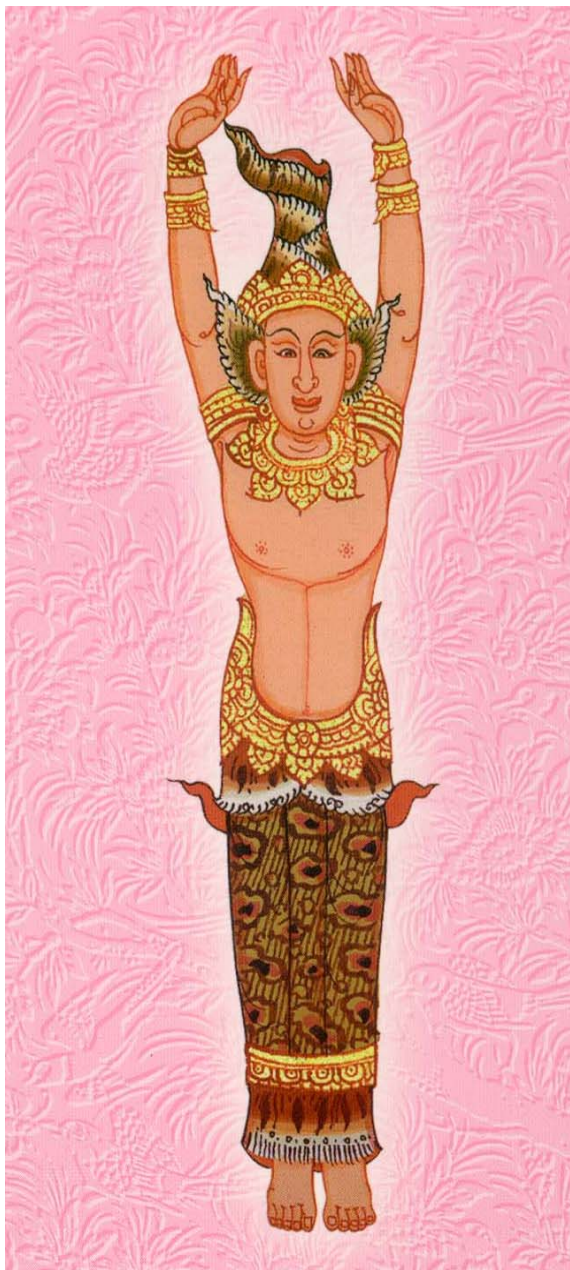
ข้า สุวินันท์ ผู้บันทึก

ปรับปรุง พฤษภาคม 2547

ดนตรีบำบัด

ในรูปแบบ ฤๅษีลีลา

(การฝึกกลมปราณแบบฤๅษี ในสายพุทธะ)



แก้วดวงที่ 6 ภายนอก กลางฝ่ามือ
(เหนือศีรษะ บนฟ้า)

แก้วดวงที่ 5 กระหม่อม
ตาที่ สาม อยู่กลางหว่างคิ้ว (ไม่ถือเป็นดวงแก้ว)

แก้วดวงที่ 4 สอ (โคนลิ้น)

แก้วดวงที่ 3 อูระ (กระดุกอก-ลิ้นปี่)

แก้วดวงที่ 2 นาทิ (สะดือ)

แก้วดวงที่ 1 ฝ่าเท้า

แก้วดวงที่ 6 ภายนอก ใต้ฝ่าเท้า (ใต้ดิน)
แสดงในทำยี่น

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

ดนตรีบำบัด

โดย นายวินันท์ วงศ์เนกอนันต์ ศูนย์ฝึกอบรมการแพทย์แผนไทย รุ่น 6

สถาบันส่งเสริมการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

บทคัดย่อ

ในแนวคิดแพทย์แผนไทย ดนตรีบำบัดเป็นเพียง *การละเล่น* / การบริหารร่างกาย / การบิดชี้เกิดขึ้น ฯลฯ ของผู้มีวิชาเดินลมปราณ มีจุดประสงค์เพียงใช้ ลีลาและจังหวะของดนตรี กระตุ้นเลือดลม(พลังชีวิต หรือ ลมปราณ)ในกาย ให้ไหลเวียนได้คล่องตัวขึ้น และผู้ฝึกที่ดี ยังสามารถกำหนดให้พลังชีวิต(ลมปราณ) ไหลไปยังจุดที่ต้องการทั้งภายใน / ภายนอกร่างกายได้ เพื่อรักษาความเจ็บไข้ทั้งของตนเองและผู้อื่น

ในความจริงแล้วผู้ที่ฝึกสมาธิได้สูงระดับหนึ่งที่ไม่ยึดติด(นั่งในนั่ง) เมื่ออยู่ในสมาธิระดับที่จะรับรู้เวทนาแห่งกาย เมื่อมองลึกเข้าไปเห็นเวทนาแห่งความติดขัดแห่งเลือดลมที่หล่อเลี้ยงกาย ย่อมย้ายฐานแห่งสมาธิจาก “นั่งในนั่ง” สู่ “นั่งบนความเคลื่อนไหว” แล้วลีลาเยื้องกายในท่าทางต่างๆ ที่ใจต้องการ บังคับให้เลือดลมไหลเวียนมากขึ้น / คล่องตัวขึ้นในส่วนแห่งกายที่จิตกำหนด เพื่อขจัดความเมื่อยขบและรักษาความเจ็บไข้ของกายเนื้อให้ดำรงอยู่ได้นานเท่านานตามปรารถนา มีลีลาคล้ายดังบุคลิกธรรมดาบิดชี้ เกิดเพื่อขจัดความเมื่อยขบแห่งตน ลีลาท่าทางการเยื้องกรายแห่งผู้ทรงศีลดังกล่าว โบราณแห่งสยามได้บันทึกไว้ในท่วงท่า ที่รู้จักกันในนาม “ฤทธิ์ดัดตน” การฝึกของท่านเหล่านี้จะฝึกอยู่บนความเจ็บ

ทว่าในปुरुชนทั่วไป กำลังสมาธิยังอ่อนนัก ไม่อาจกำหนดบังคับให้พลังชีวิตไหลเวียนไปยังจุดมุ่งหมาย ให้ทำงานรักษากายได้ดังใจปรารถนา และมีผู้พบว่าลีลาและจังหวะแห่งดนตรีสามารถกระตุ้นพลังชีวิตให้ไหลเวียน เข้ารักษา / หรือทำลาย ร่างกายได้ ปัจจุบันมีผู้แต่งบทเพลงเพื่อปรับสมดุลแห่งพลังชีวิตให้เลือกใช้มากมาย

ในประเทศไทย ดนตรีที่ใช้ประกอบการรำรำ ในรูปแบบดนตรีบำบัด ที่สืบทอดแต่โบราณ ยังมีหลงเหลืออยู่มาก แต่ซ่อนอยู่ในรูปแบบการละเล่นทั้งสิ้น เช่น โขน, ราชชาตรี, รำโนราห์, ฟ้อนเชิง (กลอง, ดาบ, มือ, ฯลฯ) ของชาวลานา, ฯลฯ ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในช่วงของการไหว้ครูของแต่ละสาขา

ในแนวคิดของแพทย์แผนไทย พลังชีวิตของมนุษย์จะมี 3 ตัวคือ วาตะ ปิตะ และเสมหะ (ของจีนจะมี 2 ตัวคือ หยิน – หยาง ซึ่งมีความหมายตรงกับของไทย คือ เสมหะ = หยิน ; ปิตะ = หยาง) และพลังชีวิตทั้งสามตัวนี้จะเข้าหล่อเลี้ยงกายมนุษย์ให้มีสุขภาพที่ดี เมื่อ วาตะ ปิตะ และเสมหะผสมกลมกลืนกันอย่างสมดุล ซึ่งสามารถรักษาโรคภัยที่เป็นได้ และแทบจะกล่าวได้ว่ารักษาได้ทุกโรค โดยเฉพาะโรคเรื้อรัง

โดยธรรมชาติ การเคลื่อนไหวแห่งวาตะธาตุ (เลือดลม = ลมปราณ) จะสามารถควบคุมการทำงานของ ปิตะ และเสมหะให้อยู่ในสภาพสมดุลได้ และเมื่อใดก็ตามอำนาจจิตที่ผ่านการฝึกดีแล้ว สามารถเข้าควบคุมลมสุมนาได้ (ส่วนหนึ่งแห่งวาตะธาตุ) ย่อมสามารถ คุม “วาตะ” ได้ทั้งหมดให้ปรับ ปิตะและเสมหะให้สู่สมดุล นั่นหมายถึง สามารถดำรงกายมนุษย์ให้มีสุขภาพดีได้นานเท่านานตามที่จิตปรารถนา

การหายใจในเส้นเอ็น

เมื่อเริ่มฝึก ลมปราณ เพื่อให้ง่ายแก่การฝึก เราจะตั้งแกนสมมุติขึ้นที่กลางตัว จากกระหม่อมจรดก้นกบ (หรือฝีเย็บ) ผ่าน ช่องว่าง (อากาษธาตุ ตำแหน่งที่ 5 – 1 ตามลำดับ) และหายใจเข้าไปในเส้นสมมุตินี้ โดยกำหนด ดวงแก้ว หรือ กลุ่มหมอกสีขาว แทนลมหายใจ (ความจริงแล้วเส้นสมมุตินี้ คือเส้นดูมนา และกลุ่มของเส้น อนันตจักรหวัด, สีขินี, สุขุมัง, และพิตตะคุณ) และเริ่มฝึกโดยใช้ท่าทางของฤาษีตัดตนแบบต่อ เนื่อง(ฤาษีลีลา) และลมหายใจ เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดปราณไหลเวียน

การฝึกสามารถทำได้ทั้งทำยืน ทำนั่ง ทำนอน และทำเดิน

มีหลักการดังนี้

1. ทำยืน มีหลักการยืนดังนี้

- 1.1 ยืนสบายๆ กางขาออกระยะประมาณช่วงกว้างไหล่ ทิ้งน้ำหนักเต็มฝ่าเท้า
- 1.2 หัวเข่าไม่ตึง และไม่งอ
- 1.3 เวลาออกแรง ให้บีบหน้าขาเข้าหากัน จะเกิดการใช้กำลังกล้ามเนื้อหน้าขาและตะโพก กระเบนเหน็บ เลือกใช้กำลังกล้ามเนื้อหรือประคอง ต่อกกล้ามเนื้อชนิดนี้
- 1.4 ในขณะที่หายใจเข้า จะถ่ายน้ำหนักตัวไปที่ ปลายเท้า และบางครั้งถ่ายน้ำหนักไปที่ส้นเท้า ขณะถ่ายน้ำหนักตัวไม่มีการยกเท้าเลย ฝ่าเท้ายังคงแนบพื้นเต็มฝ่าเท้าตลอดเวลา (การถ่ายน้ำหนักไปที่ส้นเท้าหรือปลายเท้า จะเกิดเอง ตามธรรมชาติ ไม่ต้องกังวล พยายามให้ฝ่าเท้าแนบพื้น เต็มฝ่าเท้าตลอดเวลา)
- 1.5 **** ระวัง เวลาถ่ายน้ำหนักไปส้นเท้า ระวังหายใจหลัง เกร็งกำลังที่น่อง หน้าแข้ง หน้าขา ตะโพกให้ดี

กำลังกล้ามเนื้อแข็งแรง ทำโดยการเกร็งกล้ามเนื้อ เหมือนกำลังออกแรงยกของหนักสุดๆ
 เหมาะกับผู้ที่มีร่างกายปกติทั่วไป

กำลังประคอง ใช้กำลังเหมือนใช้ตะเกียบคีบหยิบจับเต้าหู้ แแรงไปเต้าหู้แตกคีบไม่ได้ ใช้แรงน้อยไปที่คีบไม่ขึ้น เหมาะกับผู้ป่วย ผู้กำลังพักผ่อน สตรีและเด็ก

2. ทำนั่ง นั่งได้ 2 แบบ คือ 1. นั่งสมาธิราบ ขาไม่ซ้อนกัน

2. นั่งขัดสมาธิเพชร

3. ทำนอน นอนหงาย กางขาออกเล็กน้อย พอสบายๆ ส้นเท้าตั้งขึ้น ปลายเท้าชี้ฟ้า

4. การหายใจ (อธิบายในทำยืน ส่วนทำนั่ง และนอนก็มีลักษณะแบบเดียวกัน)

4.1 ปกติ หายใจออก ทุกอย่างผ่อนคลาย อยู่ในท่าพัก น้ำหนักทิ้งเต็มฝ่าเท้า

- 4.2 หายใจเข้า เริ่มใช้กำลัง(แบบใดแบบหนึ่ง)พร้อมเคลื่อนไหวท่าร่าง ฝ่ามือ และกำลังขา ถ่าน้ำหนักตัวไปที่ปลายนิ้วเท้า หรือ ส้นเท้า (เริ่มฝึกไม่ต้องสนใจ ให้ทิ้งน้ำหนักตัว เต็มฝ่าเท้าเพียงอย่างเดียว)
- 4.3 เวลาหายใจ **ให้นึกเห็น** ดวงแก้ว ที่อยู่ภายในท่อกลางไส้ที่เชื่อมต่อจุดทั้งห้า และหายใจ ดัน (ผลัก) ดวงแก้วผ่านไปตามจุดต่างๆในเส้นท่อนี้
- 4.4 ช่วงระหว่างหายใจเข้า - หายใจออก และช่วงระหว่างหายใจออก – หายใจเข้า ลมหายใจ จะชะลอจนหยุดนิ่งและเริ่มเปลี่ยนทิศทาง เหมือนช่วงน้ำขึ้น น้ำลง ซึ่งจะต้องมี ช่วงน้ำเอ่อ การหายใจในช่วงนี้ จะว่าไปแล้วคล้ายๆการกลั่นลมหายใจ แต่ความจริง ไม่ใช่การกลั่นลมหายใจ แต่เป็นการ หยุด ลมหายใจมากกว่า ระยะเวลาในการหยุดลมหายใจจะกินเวลาช่วงหนึ่ง ให้หยุดนานพอทนได้ ในแต่ละคน และในแต่ละจังหวะเวลา จะกินเวลาไม่เท่ากัน ใจผู้ฝึกแต่ละคนย่อมรู้ตัวเอง และให้ฝึกยืดเวลาช่วงนี้ให้นาน ขึ้นเรื่อยๆ นานเท่าที่ทนได้พอสมควร โดยไม่มีการบีบบังคับ
- 4.5 ในระหว่างการฝึกลมปราณ จะเกิดการขับของเสียออกจากร่างกายในรูปแบบของลมหายใจออก ลักษณะจะเหมือนกับก้อนลมตึกล้อออกมา ผู้ไม่เข้าใจอาจทำให้เกิดการ ด้านปะทะ จะทำให้เกิดอาการจุกแน่นขึ้น ลมลักษณะนี้เป็นของเสียต้องระบายทิ้ง การหายใจออกทางจมูกตามปกติจะระบายออกไม่ทัน ให้ระบายลมก้อนนี้ออกทางปาก ในลักษณะคล้ายการถอนหายใจ

ลักษณะของก้อนลมตึกล้อนี้ เกิดไม่แน่นอน ผู้ฝึกที่มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์พร้อม จะรู้ล่วงหน้าได้ในเสี้ยววินาทีและระบายทิ้งทางปากได้ทัน ในสมัยโบราณ ผู้สอนจะตัดปัญหา โดยให้ผู้ฝึก หายใจเข้าทางจมูกและให้พ่นลมหายใจออกทางปาก ยาวๆ เกือบตลอดเวลา

5. ดวงตา และจุดมอง

- 5.1 สายตามองตรง ผ่านปลายจมูก ไปข้างหน้า จับเป้าหมายห่างจากปลายเท้าประมาณ 5-10 ก้าว มองเฉยๆไม่นึกไม่คิดอะไรทั้งสิ้น
- 5.2 ไม่ว่าจะหันหน้า เหยหน้า ฯลฯ ดวงตาต้องนิ่ง เป้าการมองอาจเปลี่ยนได้ แต่ต้องกำหนดรู้มองผ่านที่ปลายจมูกเสมอ และนึกเห็นลมหายใจ (ดวงแก้ว) ที่วิ่งอยู่ในท่อไส้ที่เชื่อมจุดทั้งห้า ตลอดเวลา

6. ฟัน และลิ้น

ให้ขบฟัน บน-ล่าง เบาๆ แต่มั่นคง ลิ้น แตะเบาๆ อยู่ที่ ฐานระหว่างเหงือกและฟันบน (ลิ้น คอ สัมผัสดวงแก้วดวงที่ 4 เหมือนอมอยู่)

ข้อควรระวัง

1. รูปแบบ ที่ใช้ ประกอบการฝึก เป็นการฝึกแบบ สามประสาน คือ 1. ท่าทางการตัดตนของฤาษี
2. การเดินปราณ และ 3. อาณาปราณสติ

ตราบใดก็ตาม การฝึก ยังประสาน ทั้งสามส่วนให้เป็นหนึ่งเดียวกัน **ไม่ได้** ท่าทางต่างๆ จะฝึก ได้เรื่อยๆ มากครั้งเท่าที่ต้องการ(พอเหนื่อย) ไม่มีอันตรายใดๆ

แต่หากเมื่อไรก็ตาม การฝึก ทำให้เกิดสมาธิ เกิดการประสาน ทั้งสามส่วนเข้าด้วยกัน (อาจจะ โดยตั้งใจ หรือไม่ตั้งใจก็ตาม) **ปราณจำนวนมากจะเดิน ทรุดไป** “หนี” อย่างรวดเร็ว และแรง จึงขอให้สังวรระวังไว้ ขอให้ฝึกแต่ละท่า ประมาณ 3-5 รอบ เท่านั้น อย่าฝึกมากเกินไป ร่างกายมนุษย์ จะทนกับปราณจำนวนมากไม่ได้ โดยเฉพาะกับผู้ฝึกสมาธิ ได้ดีมาก การเดินปราณจะเกิดง่ายมาก สมาธิยิ่งดี ปราณจะยิ่งเดินแรงและเร็ว (อาการเหมือนกับทำงานมาหนักมาก ปวดเมื่อยเนื้อตัวลึกๆ เพลียไปทั้งตัว แก้โดยอาบน้ำอุ่นๆ ดื่มน้ำมากๆ อาจจะตามด้วย นมร้อนเจอน้ำส้มคั้น / น้ำมะนาว และผสมน้ำผึ้งสักแก้ว แล้วนอนเสียให้หลับ ตื่นขึ้นมาจะดีขึ้น)

2. ปิตะที่ฝึเย็บ (งูไฟ) เป็นจุดศูนย์แห่งความร้อน เมื่อถูกกระตุ้น จะพวยพุ่งขึ้นสู่เบื้องบน มากกว่าปกติ ถ้า พัทธปิตะ, อพัธปิตะ, และกำคา ไม่อาจควบคุมได้ ความร้อนปริมาณมหาศาลจะไปเผาสมอง (เสมหะธาตุที่กลางกระหม่อม) ทำให้ รุ่มร้อนฟันเพื่อน โบราณเรียกว่า **“ไฟธาตุแตก”** การแก้ไขให้ดึง สุนนาวาตะในทิศทางลงให้มาก
3. เสมหะธาตุ เป็นจุดศูนย์แห่งความเย็น เมื่อถูกกระตุ้น จะไหลลงสู่เบื้องล่างจำนวนมากเกินปกติ หากเสมหะ, อุระเสมหะ, และ กุธเสมหะ, ควบคุมไม่ได้ จะเกิดอาการหนาวสั่นสะท้าน ที่โบราณ เรียกว่า **“ขลิยวตัจจับ”** แก้โดยดึง สุนนาวาตะในทิศทางขึ้น (แต่ถ้าดึงขึ้นไปค้างที่ 4-5 มากเกินไปจนเป็นนิสัย จะเกิด โรคความดันสูง)

“หน้าที่ของเราอยู่ที่ ฝึกควบคุม และบริหารการไหลเวียนของปราณให้เป็นไปตาม ความปรารถนา เพื่อให้ไตรธาตุสมดุลย์เท่านั้น”

4. มีเรื่อง que ทุกคนควรทราบและระวังอีกเรื่องคือ

ปกติ มนุษย์ที่เกิดในโลกนี้ ล้วนมีกรรมติดตัวมา ทำให้สภาพร่างกายมีจุดอ่อน ไม่จุดใดก็จุดหนึ่ง ติดตัวมาแต่กำเนิด แต่ด้วยการฝึกปราณยามเจ็ด จะทำให้เกิดปราณจำนวนมากเกินปกติไหลผ่านจุดที่มีตำหนินั้น ผู้ฝึกจะรู้ตัวได้ทันที ถึงความผิดปกติในบริเวณนั้นๆ ขอให้ผู้ฝึกอย่าได้ใจร้อนถือทิฐิ กระแทกทะเลว่ง เพื่อให้ความผิดปกตินั้นหายไปทันที ให้ใจเย็น ค่อยๆ ฝึก ค่อยๆ ขุด เหมือนเอากระดาษทรายค่อยๆ ถูออกทีละน้อย ไม่นานอาการต่างๆ ก็จะดีขึ้นและหายไปเอง จำไว้ว่าการผจญกับโรคภัย “ต้องไม่ต่อสู้และไม่หนี” ค่อยๆ ทำไปเรื่อยๆ ถ้าสู้ จะเกิดผู้แพ้ ผู้ชนะ เป็นการเบียดเบียนกัน และเบียดเบียนตัวเองด้วย แต่ถ้าหนี ก็คือแพ้ โรคก็กำเริบจนถึงจุดสุดท้ายไม่อาจช่วยเหลือ สิ่งที่ควรทำคือ ให้ค่อยๆ ฝึกไปไม่ทอดทิ้ง พร้อมด้วยการเจริญ พรหมวิหารสี่ อุทิศต่อ โรคภัยไข้เจ็บ(เจ้ากรรมนายเวร) **และต่อตนเอง**

ท่าฤๅษีที่ใช้ประกอบการฝึก (สามารถใช้ในท่ายืน ท่านั่ง และท่านอนก็ยังพอทำได้)

ในการฝึกแต่ละชุด ถ้าใช้ท่ายืน ก็ยืนทั้งหมด ถ้าใช้ท่านั่ง ก็นั่งทั้งหมด อย่าใช้ปะปนกัน

ท่าฝึกชุดที่ 1



รูปที่ 1-1



รูปที่ 1-2



รูปที่ 1-3



รูปที่ 1-4

ท่าฝึกชุดที่ 2



รูปที่ 2-1



รูปที่ 2-2



รูปที่ 2-3



รูปที่ 2-4



รูปที่ 2-5



รูปที่ 2-6/1



รูปที่ 2-6 /2

รูปนี้ ตามบันทึกโบราณ ฝึกในท่านอน

หมายเหตุ รูปที่ 2-6/2 ฝึกในท่ายืน ระวังทำนี้ถ้าทำมากเกินไป ปรารถจะติดค้างที่ศีรษะ จะเป็นความดันสูง ผู้เป็นความดันโลหิตสูง ควรฝึกทำนี้ ในท่านอนตามบันทึกโบราณ

ท่าฝึกชุดที่ 3



รูปที่ 3-1



รูปที่ 3-2



รูปที่ 3-3



รูปที่ 3-4

ท่าฝึกชุดที่ 4



รูปที่ 4-1



รูปที่ 4-2



รูปที่ 4-3



รูปที่ 4-4



รูปที่ 4-5



รูปที่ 4-6



รูปที่ 4-7

ท่าฝึกชุดที่ 5



รูปที่ 5-1



รูปที่ 5-2

ท่วงท่าการฝึก แปรเปลี่ยนมากมาย แล้วแต่ใจสั่งการ **เต็มพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะ** ให้ลึกลงไป ไร้ที่ลึกลงสุด

เคล็ดการฝึก ลมปราณ (ปราณยามเจ็ด)

ปราณ เกิดจากการเคลื่อนที่ของจิต (แรงปรารถนาของใจ) มี 3 ลักษณะ

1. นิ่งในนิ่ง (ณ จุดศูนย์กลางแห่งอากาศธาตุ) (เช่น การฝึกสมณะกรรมฐาน)
2. เคลื่อนไหวบนความนิ่ง (เช่น การฝึกวิปัสสนา)
3. นิ่งบนการเคลื่อนไหว (เช่น การเดินจงกรม การฝึกฤทธิลีลา)

เคล็ดลับการหายใจ

1. ให้หายใจไปตามเส้นทอสมมุติ (นที) มีหลายรูปแบบ แล้วแต่ภูมิรู้ของจิต
2. กำหนดให้ลมหายใจเลื่อนไหล ประสานสอดคล้องไปกับกระแสปราณ และการหมุนวน

ลักษณะการหายใจเคลื่อนที่ ในเส้นทอสมมุติ ง่ายๆ 3 ลักษณะ

1. จาก 4 ไป 2 ; 2 ไป 4
2. จาก 2 ไป 1 ; 1 ไป 2
- ***3. จาก 2 ไป 3, 4, และ 5 ; จาก 5 ไป 4, 3, 2, 1, และกลับจาก 1 ไป 2, 3, 4, 5, และทะลุไป 6 ทั้งด้านบนและย้อนกลับไปด้านล่าง เกิดเป็นสนามพลัง เหมือนลูกแอปเปิ้ลคลุมรอบตัว

รูปแบบใหญ่ๆในการเคลื่อนลมหายใจ มี 4 แบบ ที่ใช้เป็นปกติ

1. หายใจเข้า หายใจออก ลักษณะเหมือนลูกสูบ
2. หายใจ เข้า, หยุด, ออก, หยุด, ผ่านไปตามเส้นทอ (นที) ตามที่กำหนด
3. หายใจ เข้า ออก และหยุด(ชะลอ) ในลักษณะแบบป้อนน้ำ ให้น้ำหรือปราณ ไหลออกทางฝ่ามือ หรือมุ่งสู่จุดใดจุดหนึ่งที่ต้องการ
4. หายใจเข้า ออก หยุด(ชะลอ) ในลักษณะ สายพานหมุนลูกกลิ้ง
(การสร้างดวงแก้วแห่งพลัง)

ท่วงท่าการเคลื่อนไหว ร่างกาย แบบฤทธิตัดคนอย่างต่อเนื่อง (ฤทธิลีลา)

1. ทำทุกอย่างให้ เป็นธรรมชาติ เคลื่อนไหวแบบสบายๆ ในทุกท่วงท่าไม่ฝืน
2. จิตกำหนดประสาน การหายใจ การเคลื่อนที่ของปราณ และท่าทาง(ของร่างกาย) ให้ประสานสอดคล้อง เป็นหนึ่งเดียวกัน ด้วย สติ-สัมปชัญญะ

การฝึกอาจฝึกใน ความเจียบ หรือฝึกท่ามกลางเสียงดนตรี

ดนตรีที่ใช้ประกอบการฝึก จะใช้ดนตรีบรรเลง ที่มีลีลา ต่อเนื่อง ไหลพลี้ว ลอยขึ้น จมลง ฯลฯ และทั้งหมดนี้คือหลักการแห่ง ดนตรีบำบัด ในแนวคิดของแพทย์แผนไทย