

เรื่องกายทิพย์

กายทิพย์ คือ ะตอมภายในสรีระร่างกายของมนุษย์ที่แยกตัวออกจากเซลล์ของสรีระร่างกาย เพราะภายในสรีระร่างกายของมนุษย์นั้นจะประกอบไปด้วยเซลล์ต่างๆ เซลล์เหล่านั้น ก็จะมีอะตอมอยู่ เมื่อบุคคลใดฝึกตนถูกหลักวิธี อีกทั้งมีความรู้ที่ถูกต้อง ฝึกตนถึงระดับหนึ่ง ก็จะสามารถแยกอะตอมภายในร่างกายของตัวเองได้ ซึ่งอะตอมที่แยกตัวนั้น อาจจะเป็นไปโดยอัตโนมัติ หรือ อาจสามารถบังคับแยกอะตอมได้



กายทิพย์มีลักษณะเช่นใด กายทิพย์เป็นอะตอม ดังนั้นจึงโปร่งแสง แต่ก็ยังสามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า กายทิพย์จะคงรูปอยู่ครบถ้วนหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับ การฝึกตน ในที่นี้หมายถึงมองเห็นเป็นรูปร่างครบถ้วน

กายทิพย์สามารถเคลื่อนที่เคลื่อนย้ายได้ กล่าวคือ กายทิพย์สามารถเคลื่อนย้ายหรือเคลื่อนที่ไปได้ตามใจนึก ซึ่งก็ย่อมขึ้นอยู่กับความรู้ความเข้าใจและวิธีการฝึกตนที่ถูกต้อง ดังนั้นผู้มีกายทิพย์ส่วนใหญ่แล้ว จะเป็นผู้ที่ฝึกตนดีแล้ว มีสมาธิที่ดีแล้ว กายทิพย์เกิดขึ้นได้เมื่อใด สำหรับผู้ที่ฝึกตนดีแล้วมีความรู้ถูกต้องแล้ว จึงจะสามารถมีกายทิพย์ได้ ดังนั้นกายทิพย์จะเกิดได้ทุกเวลาที่ต้องการ บางครั้งจะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ บางครั้งสามารถกำหนดให้เกิดได้ตามใจของบุคคลนั้นๆ

สภาวะความจริงของกายทิพย์ กายทิพย์จิตวิญญาณ เป็นรูปขันธ์ในลักษณะนามธรรม เพราะมีสภาพลักษณะนามธรรม เพราะมีสภาพลักษณะคล้ายกับอากาศที่โปร่งแสง ซึ่งไม่อาจจับต้องได้ และตาเนื้อก็มองเห็นได้ยาก เราจะรู้ว่านี่ คือ "อากาศ" ต่อเมื่ออากาศเคลื่อนตัวเป็นลมสัมผัสกับกาย แต่จะมองเห็น หรือรู้เรื่อง วิญญาณก็ต้องอาศัยจากกระแสอำนาจจิตที่บำเพ็ญจนถึงจุดตถุญาณ ก็จะสามารถสัมผัสได้รู้เห็นเองเข้าใจถึงสภาวะธรรมชาติของโลกวิญญาณซึ่งเป็นสภาพที่รู้เฉพาะตัว

จิตวิญญาณจากโลกริวิญญาณที่ต้องมาเกิดนั้น ไม่ว่าจะเป็นพรหม เทพ ยม หรือ ผีเปรต อสุรกาย ล้วนมีกรรมวิบากของตนเป็นที่ตั้ง มีกรรมของตนเป็นเผ่าพันธุ์ ปรุ่่งแต่งให้เมื่อเกิดแล้วมีหน้าตาดี หรือรูปอัปลักษณ รุ่งเรืองหรืออัปจน

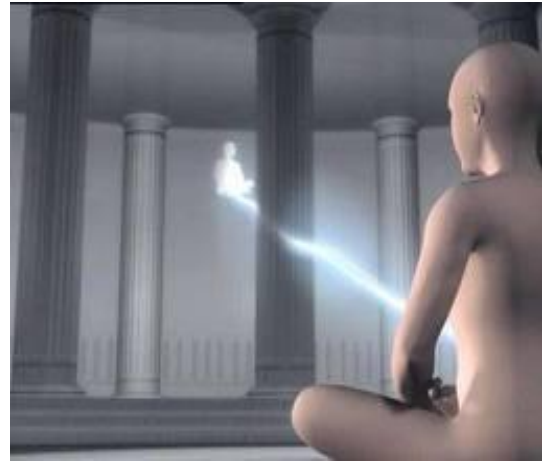


จิตวิญญาณ โดยทั่วไปเป็นสภาพกายทิพย์ที่สามารถขยายตัวให้ใหญ่หรือ หดลงให้เล็กได้ เมื่อมาเกิดนั้น ก็ จะหดตัวให้เล็กเข้าปฏิสนธิผสมรวมตัวกับเซลล์ตัว อ่อนในครรภ์มารดา และจะวิวัฒนาการขึ้นเกาะที่ต่อม "เมดูลลา" ซึ่งเป็นกำนสมอง มีลักษณะเป็นรูปปิระมิด เป็นที่ตั้งต้นของเส้นประสาทที่แยกจากสมอง ต่อมนีมี ศูนย์ต่างๆ ตั้งอยู่ได้แก่ศูนย์ควบคุมการหายใจ การเต้นของหัวใจ การหดขยาย ของหลอดเลือดหัวใจ คุมการจาม ไอ อาเจียน การขับน้ำย่อยของระบบย่อยอาหาร



โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อมนีมีหน้าที่รับความรู้สึก ถ้ายทอดไปยังสมองใหญ่ ต่อมนีตั้งอยู่เหนือ บริเวณท้ายทอย และเป็นส่วนหนึ่งของสมอง ในขณะที่เดียวกันต่อม "เมดูลลา" จะเป็นจุด ศูนย์รวมของการทิพย์ที่จะผสมกับจิตวิญญาณ ที่หน้าผากแล้วแยกออกจากกายเนื้อ เมื่อครั้ง ฝึกการถอดจิต

และที่ต่อมนีเป็นตำแหน่งที่จะเกิดความรู้สึกรับรู้ในเวลาจิตสัมผัสกับเรื่องทิพย์ แล้วส่งไปปรุ่่งแต่ง แปลเป็นความหมายที่สมองใหญ่อีกที กายทิพย์เมื่อมาเกิดแล้ว จะถูกวิัตฤธาตุ ซึ่งเป็นปฏิภูกลปรุ่่งแต่งให้ยึดติดอยู่กับกายเนื้อ เกิดเป็นสภาพกาย ทิพย์ที่หยาบ เมื่อฝึกถอดกายทิพย์ออกมาได้แล้ว จะมีสายใยแห่งชีวิตเชื่อมโยง กับกายเนื้อ



กายทิพย์เมื่อถอดออกมาใหม่นั้น จะโปร่งแสงฝีกต่อไปอีก กายทิพย์จึงจะค่อยๆ ทึบแสง เห็นเหมือนกายเนื้อมากขึ้น เรียกว่า กายหยาบ และเมื่อนำกายหยาบนั้น มาเข้าปลงอสุภะด้วย การถอดจิตครั้งแล้วครั้งเล่า ก็จะละลายกิเลสภายในกายได้ ทำให้กายหยาบลอกคราบออกไปเป็นชั้นๆ ละเอียดขึ้น ตามลำดับ เมื่อตายลง เมื่อใด กายทิพย์อันละเอียดก็จะแยกออกจากกายเนื้อ ไปเกิดเป็นเทพ พรหม

ซึ่งเป็นรูปแห่งความหมาย สำหรับคนที่ไม่ได้ฝีกถอดจิตละลายกิเลสแล้ว กายทิพย์ก็หยาบต้องไปเกิดเป็นเทวดาชั้นต่ำ หรือว่าเป็นผีเปรต อสุรกาย ตามกรรมวิบากของตนที่สร้างมา กายทิพย์ของเทพ พรหม หรือ ผี เปรต อสุรกาย เวลาจะปรากฏให้คนเห็นได้ด้วยตาเนื้อนั้น ต้องอาศัยการรวบรวมพลังจิต ให้ดำรงภาวะจิตขณะนั้นเป็นหนึ่ง อย่างแนบแน่นแน่นิ่ง เพิ่มพลังให้กับกายทิพย์ จนสามารถเปล่งเป็นภาพที่เห็นได้ด้วยตาเนื้อ ที่คนทั่วไปที่เห็นแล้วบอกว่า "ถูกผีหลอก" กายทิพย์คนเรานั้น เมื่อตายลง กายทิพย์จะแยกกับร่างออกไป เกิดใช้กรรมตามวาระวิบากกรรมของตนที่สร้างมา ไม่ว่ากรรมดีหรือกรรมชั่ว ไม่มีวันสิ้นสุดหรือหยุด ต่อเมื่อเข้าสู่แดนนิพพานเท่านั้น จึงไม่ต้องมาเกิดอีก "ความมั่นใจรวมเป็นหนึ่งในเอกะ พาท่านรอดจากอันตรายได้"



ข้อห้ามในระหว่างการนั่งฝึกถอดจิต

๑. จะต้องฝึกในห้องที่ไม่มีใครรบกวน โดยปิดประกาศไว้หน้าห้องว่า ห้ามรบกวน ห้ามเรียกห้ามปลุก จนกว่าจะถึงเวลาที่จะกำหนดออกจากสมาธิ ถ้ามีความจำเป็นต้องปลุกแล้ว ห้ามแตะต้องร่างกายเด็ดขาด และห้ามตะโกนเรียก เพราะเมื่อแตะต้องร่างและตะโกนเรียกแล้ว กายทิพย์จะรีบกระโจนกลับร่างทันที ทำให้ตกใจ หนักๆอาจจะทำให้เสียสติได้ (ต้องรักษาด้วยการปรับจิต หนักหน่อยก็รักษาด้วยวิธีพอกกายทิพย์) เหตุที่จะเป็นเช่นนี้ เพราะว่า คนเราถ้ายังไม่ตายนั้น กายทิพย์เมื่อฝึกจนสามารถแยกกับกายเนื้อได้แล้ว จะมีสายใยทิพย์ติดกับกายเนื้อ เมื่อเกิดเหตุให้กายเนื้อตกใจ กายทิพย์จะรีบกระโจนกลับคืนร่างทันที เพราะคนยังไม่ตายนั้น กายเนื้อเปรียบดังรังที่จะเกาะอาศัยอยู่เพื่อใช้กรรมต่อไป จนกว่าจะสิ้นอายุขัยหรือว่ากายเนื้อแตกสลายก่อนสิ้นอายุขัยด้วยเหตุใดเหตุหนึ่ง ดูตัวอย่างเช่นกายเนื้อเหมือนเปลือกหอย กายทิพย์เหมือนปูเสฉวนตราบเท่าที่ยังมีชีวิต อยู่ก็ต้องอาศัยเปลือกหอย

๒. จะต้องสวดมนต์ไหว้พระก่อนฝึกวิชานี้แล้ว อาราธนาระลึกถึงบารมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ครุบาอาจารย์ทุกท่าน องค์สมเด็จพระพุทธาจารย์โต และเจ้าที่เจ้าทางช่วยคุ้มครองร่างท่านในระหว่างฝึกจิตไม่ให้สิ่งเลวร้ายมารมาผจญแผงหรือทำลายร่างท่านได้ และให้อธิฐานตามบทอธิฐาน

ขอน้อมระลึกถึงพระคุณขององค์สมเด็จพระพุทธาจารย์ โต พรหมรังสี และพระบรมศาสดาและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายทั่วสากล ฌ โลกให้คุ้มครอง และอาราธนาคาถาพระบารมีคุณพระศรีรัตนตรัยดังนี้



พุทธังบังข้างซ้าย

ธัมมังบังข้างขวา

สังขังบังกายา

อรหันต์บังเกศา อะระหังพุทโธ

ธามะนะโม พุทธายะ นะมะพะทะ มะอะอุ

อุอะมะ อะมะอะ สาธุๆ

ขอबारมีคุณพระศรีรัตนตรัย คุณบิดามารดา คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์และผู้มี
พระคุณทุกท่าน เจ้าที่เจ้าทาง เจ้าป่าเจ้าเขา เจ้าเรือน และสิ่งศักดิ์สิทธิ์
โปรดคุ้มครอง ให้ตัวข้าพเจ้าพ้นจากภัยพิบัติอันตรายทั้งปวง และโปรดส่งเสริม
ให้สติปัญญาของข้าพเจ้าเจริญยิ่งขึ้น

หมายเหตุ ระหว่างกล่าวคำพระคาถานี้ ขอให้จินตนาการ
น้อมนำจิตใจไปตามความหมายของบทพระคาถา คือ

ได้เห็นพระบาร์มี องค์พระบรมศาสดาพระพุทธเจ้า กำลังเข้าบังข้างซ้าย บาร์มี
พระธรรมกำลังเข้าบังข้างขวาของร่างกาย บาร์มีของพระสงฆ์กำลังครอบคลุม
บังทั่วร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะจรดทั่วร่างกายของเราลงมา บาร์มีพระอรหันต์บังเกศา
อยู่ที่ผมเรา จากนั้นระลึกถึงพระพุทธเจ้า ๕ พระองค์ ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ บังหน้า
บังหลัง

นะ หมายถึง พระกุกกุสันโธ ใช้เขียนแทน ธาตุน้ำ ซึ่งเรียกว่า อาโปธาตุ
มีกำลังเท่ากับ ๑๒

โม หมายถึง พระโกนาคม ใช้เขียนแทน ธาตุดิน ซึ่งเรียกว่า ปรฐ्वิธาตุ
มีกำลังเท่ากับ ๒๑

พุท หมายถึง พระกัสสป ใช้เขียนแทน ธาตุไฟ ซึ่งเรียกว่า เตโชธาตุ
มีกำลังเท่ากับ ๖

ธา หมายถึง พระสมณะโคตม (พระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบัน) ใช้เขียนแทน ธาตุลม
ซึ่งเรียกว่า วาโยธาตุ มีกำลังเท่ากับ ๗

ยะ หมายถึง พระศรีอารยเมตไตรย (พระพุทธเจ้าองค์ถัดไป หลัง พ.ศ. ๕๐๐๐)
ใช้เขียนแทน อากาศธาตุ มีกำลังเท่ากับ ๑๐ เมื่อรวมกำลังธาตุทั้ง ๕ ก็จะเป็น
คุณพระพุทธเจ้า ๕๖

๓. ถ้าเกิดเหตุอะไรที่ทำให้ตกใจให้ระลึกถึงครูบาอาจารย์ ท่อง " อัมมัง อรณัง "
หลวงพ่อดูช่วยลูกด้วย ขอबारมีหลวงพ่อดูช่วยคุ้มครองและสกัดดวงวิญญาณ
ท่านให้คืนสู่ร่าง ก็จะได้รับความปลอดภัยอย่างแน่นอน และถ้าจะใช้พลังจิต
รักษาโรค ก็ให้ระลึกถึงครูบาอาจารย์ทุกครั้ง

๔.อย่าริอ่านถอดจิตไปในที่ต่างๆ ซึ่งท่านไม่ควรไป เช่น นรกโลกหรือที่แปลกถิ่น เพราะท่านอาจจะถูกอำนาจจิตที่แข็งแกร่งกว่ากักคุมไม่ให้คืนร่างได้ถ้าวิญญานไม่เข้าร่างเกิน ๗ วัน ท่านจะต้องตาย และต้องสัญญาดีไว้ว่า ถ้าพบร่างยังอุ่นอยู่ ห้ามโยกย้ายร่างผู้ฝึกถอดจิต เพราะอาจจะเป็นเหตุทำให้กายทิพย์กลับคืนร่างไม่ได้ อย่าเพิ่งเก็บศพอย่างเด็ดขาด เพราะยังไม่ตาย คนที่พบเห็น ช่วยจตุรบุรุษหน้าหิ้งพระ เรียกร้องให้ครูบาอาจารย์ของผู้ฝึกช่วยเหลือ วิญญานก็จะกลับคืนร่างได้

๕.จำไว้ว่า ถ้าท่านไม่หึงครูบาอาจารย์หลวงพ่อดโตแล้ว ท่านย่อมเมตตาคุ้มครองอยู่ตลอดเวลา

คำเตือนขณะปฏิบัติสมาธิ

เพื่อไม่ให้ตกใจขณะปฏิบัติสมาธิ จะต้องพยายามควบคุมอารมณ์ ไม่ให้ตกใจจนเกิดความกลัว ถ้าเกิดตกใจจากเหตุใดๆ ก็ตาม ห้ามลุกขึ้นจากที่นั่งอย่างเด็ดขาด ถ้านั่งหลับตาอยู่พบเห็นเป็นนามธรรม คือ พวกวิญญานแล้ว ให้ตั้งจิตถามไปว่า ท่านเป็นใคร มาจากไหน ต้องการอะไร ถ้าวิญญานนั้นมาดี ก็จะได้รับคำตอบ

ถ้าวิญญานนั้นมาร้ายคือ มาเป็นมารผจญ หรือว่าเป็นภาพอุปทานที่ลวงตา หรือว่าเสียงอุปทานที่ลวงหู จากความคิดจิตใต้สำนึก หรือว่าเป็นนิมิตที่น่าหวาดกลัว ตื่นเต้น ขอให้ท่านวางจิตใจให้นิ่งๆระลึกถึงพระรัตนตรัยครูบาอาจารย์ และสิ่งศักดิ์สิทธิ์และอุทิศส่วนบุญกุศลให้กับเขาเหล่านั้น ให้อโหสิกรรม แล้ววิญญานหรือรูปเหล่านั้นก็จะหายไปโดยที่สุด

แต่ถ้าเป็นการตกใจเพราะเหตุอื่น เช่น เสียงดังหรือจิตใจตกภวังค์ สะดุ้งทำให้ตกใจ ให้ค่อยๆลืมตาขึ้น เมื่อพบว่าเหตุนั้นแม้จะถึงขั้นคอขาดบาดตาย ก็ต้องทำจิตใจให้สบายก่อนแล้วค่อยลุกจากที่ได้อีก

การปรับจิตใจหลังภาวะตกใจ ในสภาวะที่จิตใจสงบอยู่ในสมาธิที่นิ่งนั้น ทะเลแห่งความนึกคิดของเรานั้น จะนิ่งเรียบเงียบสงัด ผิวน้ำเรียบเสมอดกอยู่ในภวังค์แห่งความว่างเปล่า เพียงสะดุ้งความหวาดกลัวจากเหตุใดก็ตาม เสียงดังที่แทรกเข้ามาในความเงียบนั้น จะทำให้ตกใจเหมือนใครเอาก้อนหินปาลงในน้ำอันนิ่งเงียบนั้น หินยิ่งก้อนใหญ่ เสียงยิ่งดัง ยิ่งจะทำให้ผิวน้ำแตกกระจายกระเซ็นแผ่ซ่านเป็นวงคลื่นออกเป็นระลอกๆ มากขึ้นจากศูนย์กลางที่เห็นปลาบไป และจะสงบลงอีกครั้งด้วยการปรับจิตใจสงบคืนสู่สภาพปกติ ผิวน้ำทะเลแห่งความคิดของเราก็คืนสู่สภาพเรียบเงียบอีกครั้ง

และเมื่อเรตกใจในระหว่างฝึกสมาธินั้น หัวใจจะเต้นแรงผิดปกติ และปวดเสียว เป็นระยะๆ หน้าจะซีด นิ้วหัวแม่มือที่จรดชนกันนั้น พอเกิดการตกใจก็จะถูกสลัด ออกจากกัน ขอให้กดจรดชนกันใหม่ และค่อยๆ หลับตาลง ถอนหายใจลึกๆ ซ้ำ ๆ ประมาณ ๕ ครั้ง แล้วเริ่มตั้งจิตใจ สงไปที่กึ่งกลางระหว่างคิ้วใหม่ หายใจเข้าว่า "พุท" หายใจออกว่า "โธ" ปฏิบัติเช่นนี้เป็นเวลา ๑๕ นาที หรือนานกว่านี้ จนหัวใจเต้นแรงผิดปกติ นั้น ค็นเข้าสู่สภาวะปกติ ความกลัวก็หายไป แล้วจึงค่อยๆ คลายออกจากสมาธิได้



ภาวะตกใจ เรียกว่ากายทิพย์สะเทือน
ภาวะตกใจแล้วลุกขึ้นวิ่งหนีจากที่นั่ง
เรียกว่า กายทิพย์ถูกสะเทือนถึงขั้นแตก
กระจาย

ภาวะปรับจิตใจให้หายตกใจ เพื่อรักษา
กายทิพย์สะเทือน เรียกว่า ปรับธาตุของกายทิพย์
ที่สิ้นสะเทือนนั้นให้นิ่งและค็นสู่สภาพปกติ
อย่าลืมหลักการปรับจิตหลังภาวะตกใจนี้
มีความสำคัญต่อผู้ที่ฝึกจิตมาก
เพราะหลักการนี้ จะทำให้ท่านพ้นจาก
การเสียดิเพราะนั่งสมาธิ

อาการของคนป่วยเพราะกายทิพย์สะเทือน

๑. คนที่ป่วยชนิดเบาๆ คือหลังตกใจแล้ว ไม่ได้สมาธิกายทิพย์ จะมีอาการเบื่อ
หน่ายเมื่อยๆ ซากๆ ไม่ค่อยมีจิตใจจะทำงาน และพอตกบ่าก็จะมีอาการง่วง
เหงาหาวนอน มีนศีรษะ ปวดหัวเล็กน้อยจนปวดหัวมาก

วิธีรักษา

พยายามหาเวลานั่งสมาธิให้มากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งตอนบ่ายที่ง่วงนอน
ไม่ควรไปนอน แต่ไปนั่งสมาธิเช่นนี้ ๗ วัน ก็หายเป็นปกติ

๒. คนที่ป่วยหนัก อาการคนที่ป่วยหนักคือ หลังตกใจแล้ว

กายทิพย์ที่ถูกสะเทือนจนแตกกระจาย จะมีอาการควบคุมสติไม่อยู่ เช่น จิตใจ
ไม่อยู่กับเนื้อกับตัวเหม่อลอย หรือพูดจาไม่สมประกอบ บางขณะไร้สติ อย่างที่
เรียกว่าคนบ้านั่นเอง

วิธีรักษาระดับต้น

การพอกกายทิพย์ เพื่อรักษากายทิพย์ที่ถูกสะเทือน ถึงขั้นแตกกระจาย
เป็นวิธีรวมจิตที่แตก แยกกระจายให้สมาธินิ่งรูปเดิม หาผู้ปฏิบัติที่เลี้ยงที่ใจเย็นๆ
มีมหาเมตตา พุทธเจ้าดีๆ มาช่วยควบคุมให้ปฏิบัติสมาธิจิต

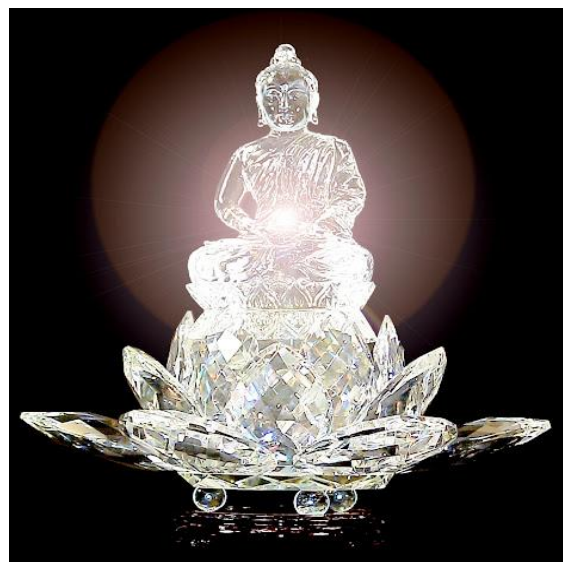
เริ่มต้นใหม่ด้วย การเพ่งพระพุทธรูปนิมิตดังนี้ คือ หาห้องสะอาดปราศจากความ
รุงรัง สกปรก ที่ฝาห้องติดผ้าหรือกระดาษขาว และตั้งพระพุทธรูปองค์ไม่ใหญ่นัก
ประมาณหน้า ๕ นิ้ว ก็พอ ตั้งสูงประมาณพอดี กับระดับสายตาของผู้ปฏิบัติฝึก
สมาธิจิตแล้ว แนะนำคนไข้ให้นั่งสมาธิ ในท่านั่งสมาธิ ห่างจากองค์พระพุทธรูป
พอสมควร แล้วให้คนไข้เพ่งที่พระพุทธรูปนั้นจนจำภาพได้ และให้ปิดหน้าต่างลง
พยายาม ให้นึกเห็นภาพพระพุทธรูป รูปนั้น อึกจนกว่าภาพจะชัดเจนเป็นรูปจน
สมบูรณ์ แต่พอภาพหายไปให้ลืมตาใหม่เพ่งแล้วหลับตาอีก ปฏิบัติหมุนเวียนเช่นนี้
จนกว่าหลับตาเห็นพระพุทธรูป



สำหรับคนไข้ที่ไม่มีสติของตัวเองเลยนั้น
ขอให้เขานั่งอยู่กับที่เพ่งองค์พระพุทธรูป
ไปเรื่อยๆ เมื่อยก้พักสายตาแล้วก็เพ่งไปอีก
จนกว่าจะจำภาพได้ จากการที่หลับตาแล้ว
จำภาพพระพุทธรูปได้นั้น เรียกว่า
" เริ่มมีสติระลึกความรู้สึกตัว ควบคุมตัวเอง
ได้แล้ว "เป็นการรักษาขั้นต้น จากนั้นให้
ฝึกด้วยวิธีพอกกายทิพย์

วิธีรักษากายทิพย์ขั้นสูง

การพอกกายทิพย์ให้สมบูรณ์ เมื่อการรักษาขั้นต้นนั้นจะมีความรู้สึกว่า "
หลับตาจำพระพุทธรูปได้ " แต่พระพุทธรูปนั้นอาจจะเลื่อนกลางลอยอยู่เบื้องหน้า
แล้วค่อยๆ ส่งความรู้สึกนึกคิดเพ่งส่งเข้าไปที่พระพุทธรูปเหมือนเก็บรวบรวมเอา
สรรพความคิด สรรพกำลังในร่างกายรวมตัวเป็นธนูพลัง ยิงออกจากคันทนู คือ
ร่างกายเราไปที่เป้า คือ พระพุทธรูป ฝึกเช่นนี้แล้วครั้งเล่า ภาพพระพุทธรูปจะ
ค่อยๆ ชัดขึ้นจนเห็นทุกสัดส่วนชัดเหมือนเห็นด้วยการลืมตา เพ่งต่อไปอีก
พระพุทธรูปจะค่อยๆ เปล่งแสงสว่างจนเป็นวงกลมล้อมรอบด้วยพระพุทธรูป



ที่เราเรียกกันว่าดวงจิตหรือดวงแก้ว แรกตรงกลางดวงแก้วยังมีพระพุทธรูป อยู่เมื่อฝึกขึ้นไปอีกชั้น พระพุทธรูปจะหายไป คงเหลือแต่ดวงแก้วหรือดวง จิตอย่างเดียว และเมื่อเพ่งไปอีก ดวงแก้วนั้นก็กลมและสว่างจนเรารู้สึก เกิดความปีติสงบสุข นั่นแหละ คือหายเป็นปกติแล้ว ระหว่างฝึกนั้นให้ หลับตาตลอด แต่ถ้าภาพพระพุทธรูปจับไม่อยู่ ก็ลืมตาขึ้นมาเพ่งจับภาพ พระพุทธรูปใหม่อีกครั้งแล้วดำเนินตามวิธีข้างต้นอีก

หมายเหตุ การฝึกนี้จะต้องไม่เกร็งบีบประสาท ถ้ามีอาการมึนชา หรือปวด ขมับ ให้ทำจิตใจให้สบาย แล้วรวมจิตใจความคิดเป็นหนึ่ง สมมติตั้งไว้ที่ ท้ายทอยแล้วค่อยๆ ส่งจิตใจความนึกคิดนั้นให้ผ่านสองข้างของขมับแล้ว มารวมกันที่กึ่งกลางระหว่างคิ้วแล้วจึงค่อยๆ ผ่อนคลายออกสู่นอกศีรษะ ปฏิบัติเช่นนี้ประมาณ๑๕-๓๐ นาทีก็จะหายปวด คินสู่สภาพปกติ

วิธีการพอกกายทิพย์ให้สมบูรณ์นี้ ก็คือการดึงเก็บรวบรวมเอามวลสารของอะตอม ในโมเลกุลซึ่งเป็นส่วนละเอียดที่สุดของส่วนประกอบดวงจิตที่เหมือนดวงแก้วแตก กระจายออกไปนั้น มารวมตัวสมานกันอีกครั้ง พระพุทธรูปที่เราเพ่งนั้นเป็นนิมิตหรือ ศูนย์กลางของการเพ่ง เมื่อการเพ่งจับนิมิตจน จิตรวมเป็นหนึ่งก็จะเกิดอำนาจดึงดูด เหมือนแม่เหล็ก ยิ่งส่งความนึกคิดเข้าไปในพระพุทธรูปพระพุทธรูปมากเท่าใด แล้วเหมือนเสริมพลังให้กับแม่เหล็ก อำนาจแม่เหล็กที่ศูนย์กลางคือพระพุทธรูป จะยิ่งเพิ่มพลังดึงดูดมากขึ้น จึงเกิดกำลังทวีคูณดึงดูด เก็บรวบรวมชิ้นส่วนอัน ละเอียดของดวงจิตดวงแก้ว ที่แตกขานกระจายนั้นรวมตัวเป็นวงกลมแก้วที่ สมบูรณ์ใหม่ๆ ดวงแก้วอาจจะไม่คอยสว่างและไม่คอยกลมด้วย สุดท้ายอำนาจ ดึงดูดสูงยิ่งขึ้นๆ เศษส่วนต่างของดวงแก้วก็จะติดแน่นสมานจนไม่มีรอยตำหนิ



วิธีพอกกายทิพย์นี้ ไม่ใช่มีไว้สำหรับรักคนเสียสติเท่านั้น แต่ยังมีไว้สำหรับช่วยเหลือรักษาคนที่กายทิพย์แตก เพราะป่วยเป็นโรคประสาทขนาดหนักถึงขั้นเสียสติ และพวกที่ถูกฝังรูปฝังรอย หรือว่าปล่อยคุณไสยมา ทำลายด้วย มีอาการเหมือนคนป่วยหนักใกล้จะตาย อ่อนเพลียและหายใจติดขัด ขอให้ระลึกถึงครูบา อาจารย์ทันที และขอน้ำพระพุทธรูปมนต์หน้าหิ้งพระนำมา อาบและดื่มจากนั้นอาการจะค่อยยังชั่วขึ้น แล้วให้รีบ ปฏิบัติตามวิธีพอกกายทิพย์นี้ ก็จะหายจากการเสียสติ หรือเสียชีวิตได้

