

อุคคหนิमित ปฏิภาคนิมิต

๒. เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น

อุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต

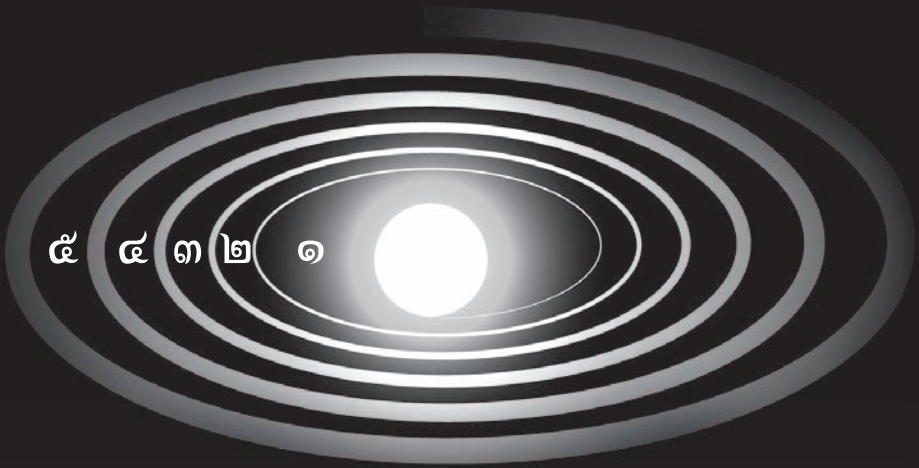
ความสัมพันธ์ของอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต ในวงผู้ศึกษาและปฏิบัติธรรมส่วนมากยังเข้าใจว่าอุคคหนิมิตคือการผุดหรือปรากฏขึ้นของภาพใดภาพหนึ่ง ส่วนปฏิภาคนิมิตคือการขยายภาพนั้นๆ ให้ชัดขึ้น ให้ใหญ่ขึ้นตามความต้องการ ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ยังไม่สมบูรณ์นักและ เพราะสาเหตุนี้เองจึงทำให้การบรรลุอัปปนาสมาธิเป็นเรื่องยาก

อุคคหนิมิต นิมิตหมายถึงลักษณะอารมณ์ที่จิตรับรู้ อุคคหนิมิตเป็นลักษณะของจิตพิเศษที่ **ผุด** ขึ้นมา เป็นอาการที่จิตเคลื่อนจากกามภูมิไปสู่รูปภูมิ ความแตกต่างที่เด่นชัดอยู่ที่ลักษณะของ **เอกัคคตา** ความเป็นหนึ่งของจิตจะตั้งมั่น แนบแน่น มั่นคง หยั่งลึกถึง ณ จุดจักระบนเรือนกาย **จุดกึ่งกลางสมอง(Pineal)เป็นจุดที่อุคคหนิมิตเริ่มปรากฏ**

ปฏิภาคนิมิต คือลักษณะที่เอกัคคตาจิต - ความเป็นหนึ่งของจิตขยายยาวออกไป แผ่กว้างออกไปเรื่อยๆ ซึ่งจะสัมพันธ์กับจักระแต่ละจุด เริ่มตั้งแต่จุดกึ่งกลางสมอง(Pineal)เป็นต้นไป

จุดกึ่งกลางสมอง จิตเคลื่อนสู่จุดศูนย์กลางสมอง **นามดับ รูปดับ** รอยต่อระหว่างลมหายใจ (ยาว) กับลมละเอียด(สั้น) ความสัมพันธ์ระหว่างนามและรูปจักปรากฏชัด ขณะที่รู้ชัดต่อสภาพลมหายใจเข้ายาว ออกยาว ลักษณะการเกิดดับพิเศษของสภาพธรรมารมณ์ - อารมณ์ทางใจ(สังขารขันธ์)

สนามพลังเจตสิก



- ๕. นีวรณ : กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา
- ๔. ปฐมฌาน : วิตก วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตา
- ๓. ทุตติยฌาน : ปีติ สุข เอกัคคตา
- ๒. ตติยฌาน : สุข เอกัคคตา
- ๑. จตุตถฌาน : อุเบกขา เอกัคคตา

จักปรากฏขึ้นและดับไป ซึ่งลักษณะเกิดและดับจักปรากฏรวดเร็วมาก!
.....ลักษณะลมหายใจที่ยาวก็ดับ ฐึบ! ลง.....

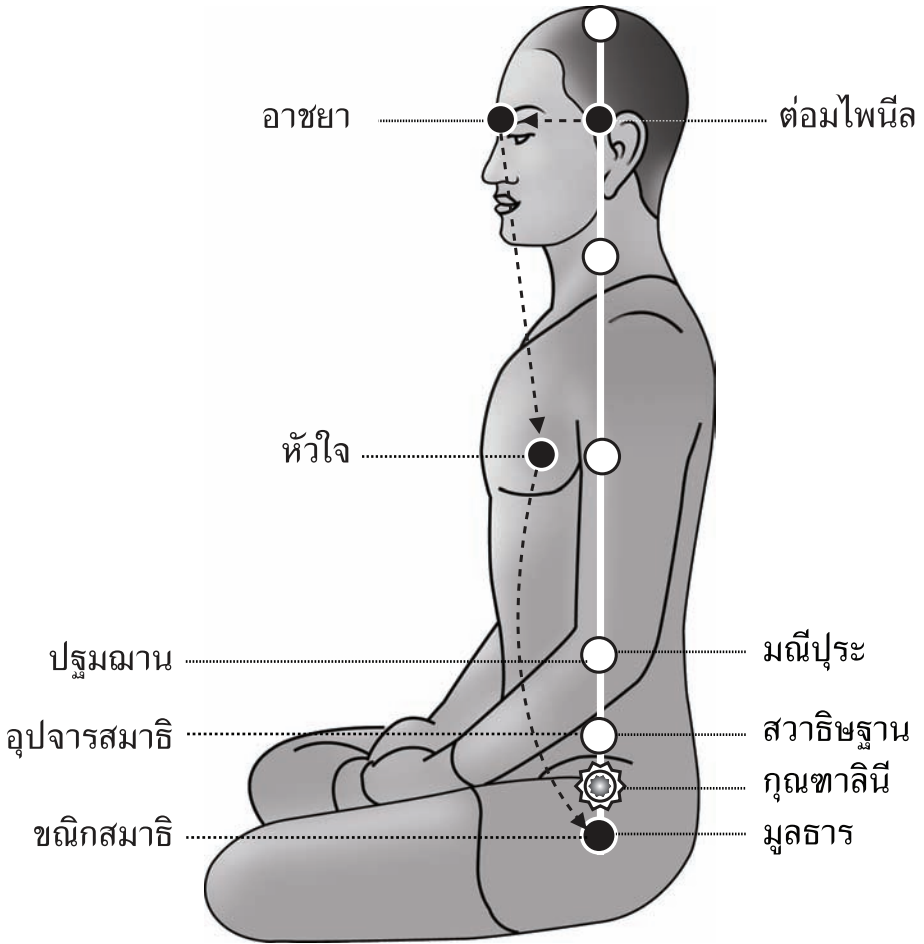
จิตเคลื่อนสู่จุดศูนย์กลางสมองพร้อมๆ กับอาการที่จิตดิ่งลงๆ หยั่งลงๆ แนบสนิทเป็นหนึ่งเดียวกับจุดนี้ ความรู้สึกที่เรื้อนกายเหมือนไร้ น้ำหนัก เบาสบายทั้งกายและจิต กระแสคลื่นแห่งความคิดนึกแผ่วเบาไม่ รบกวนจิตอีกต่อไป ปรากฏการณ์ของแสงเรืองๆ รอบๆ ศีรษะจะค่อยๆ ปรากฏขึ้นมา ชัดขึ้นและชัดขึ้นเรื่อยๆ

๓. ฝึกอยู่ว่า เราจักกำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า... หายใจออก

สภาพลมหายใจเข้า - ออก สม่่าเสมอกัน ละเอียดแผ่วเบา ความรู้สึกในการดูลมที่นุ่มเนียน ลึกแผ่ว นี้คือสภาพของลมหายใจ ทั้งหมดทั้งปวงที่รู้สึกได้ ประคองความรู้สึกเป็นกลางไว้ รู้ชัดต่อสภาวะธรรม ที่กำลังปรากฏ ใช้พลังแห่งความเป็นกลางของจิตหยั่งลง ดิ่งลงในสภาพ ของลมหายใจที่ปรากฏ ถึงจุดนี้ลมหายใจประณีตแผ่วเบายิ่งนัก ผู้ปฏิบัติ บางท่านอาจมีความรู้สึกว่า ลมหายใจหายไป ไม่รู้จะกำหนดอะไรเป็นอารมณ์ จิตต้องดำรงความเป็นกลางจริงๆ จึงสัมผัสรับรู้กองลมหายใจละเอียดได้

จุดอาชยา จิตเคลื่อนจากจุดกึ่งกลางสมองสู่จุดกึ่งกลางระหว่าง คิ้ว(อาชยา) ประคองความเป็นกลางของจิตหยั่งลึกลง แนบสนิทลงใน กองลมหายใจที่ละเอียดไปเรื่อยๆ

จุดหัวใจ จิตเคลื่อนจากจุดอาชยาลงมาที่ศูนย์กลางของหัวใจ อาการคิดนึกตลอดถึงสภาพของลมหายใจจะค่อยๆ แผ่วลงๆ เบาลงๆ ลักษณะจิตคล้ายถูกดูด เหนี่ยวนำ โนม้นำเข้าสู่จุดศูนย์กลางของใจ



มูลธาร-ขณิกสมาธิ (การตื่นขึ้นของกุณฑาลินี)