



ภาคผนวกที่ 2

หลักการฝึกคนตรีบำบัดแบบจีน¹

อาจารย์เจียม สุจริตวิศาล ได้ สอนวิธีการคนตรีบำบัดแบบจีนเป็นวิทยาทานที่ร้านอาหารสวนไผ่ เดือนละ 1-2 ครั้ง เริ่มสอนตั้งแต่ปีพ.ศ. 2546 จนถึงปัจจุบันนี้ โดยมีวิธีการปฏิบัติดังนี้

1. การเตรียมการฝึกในทางกาย

ส่วนของเส้นพลัง ซึ่งมีผู้เรียกมากมาย อาจารย์เจียมขอใช้คำว่า เส้นทางเดินพลัง ซึ่งเป็นตัวที่เชื่อมโยงนำพาพลัง และเลือดไปทำการหล่อเลี้ยงทุกส่วนในร่างกาย แต่เส้นทางเดินพลังนี้ไม่มีรูปให้เห็นได้ แต่ในร่างกายมนุษย์แต่ละคนมีความรู้สึกได้ ฉะนั้นการรับรู้ทางด้านความรู้สึกจึงเป็นเรื่องที่ไม่ควรมองข้าม ในวิชาการแบบตะวันตกมุ่งเน้นการเห็นด้วยตา แต่ทางฝ่ายตะวันออกมิได้ไปเน้นหนักที่การต้องมองเห็น แต่ด้วยการลงมือฝึกฝน ผู้ที่ฝึก ย่อมรู้สึก ย่อมรับรู้ เรื่องภายในร่างกาย โดยจะเห็นได้จากการเขียนคัมภีร์ เขาสามารถรู้ทางเดินของเส้นทางเดินพลังในร่างกายได้อย่างอัศจรรย์ ซึ่งเรื่องนี้หากมิได้ฝึกย่อมไม่เข้าใจ อาจารย์กล่าวถึงวิธีฝึกว่ามีหลากหลายวิธีแต่จะบังเกิดผลรวดเร็วก็ต้องมีเสียงดนตรีมาร่วมประสาน จึงทำให้การฝึกขับเคลื่อนพลังบรรลุผลที่สั้นและเร็ว

จุดสำคัญในการทำเปิดพลังที่สำคัญมีอยู่ 2 จุดดังนี้

จุดแรก อยู่บนสุดของร่างกาย คือ กลางศีรษะ ในตำราจีนเรียกจุดนี้ว่า ไป๋ฮุ่ย เนื่องจากผู้ที่แนะนำเริ่มมาแนะนำสู่คนไทยจึงถอดความหมายของคำว่า ไป๋ฮุ่ย มาเป็นชื่อว่า จุดศีรษะ เพราะ “ศีรษะ” มาจากศีรษะ “ซุม” มาจากการชุมนุมของเส้นทั้งหลาย ศีรษะ จึงมีจุดอยู่จุดหนึ่งที่พาดผ่านของเส้นทั้ง 14 เส้น ซึ่งเป็นความอัศจรรย์ของร่างกายอย่างหนึ่ง ในภาษาจีน ไป๋ฮุ่ย มี ไป๋ความหมายว่า ร้อย ฮุ่ย มีความหมายว่า การมาชุมนุมบรรจบกัน ฉะนั้นถ้าดูจาก คำจีน หมายถึงมี 100 เส้น มาชุมนุมกัน ซึ่งในคัมภีร์ เน่ยจิง ได้บันทึกเป็นคำพูดว่า ศีรษะ เป็นแหล่งบรรจบของฝ่าย หยาง แปลว่า พลังนี้มีรูปร่าง ไส เบา จะลอมมารวมกันที่ศีรษะ ฉะนั้นจุดเริ่มต้นการฝึกฝน จึงให้หลับตา และนึกคิดไปที่จุดศีรษะ ซึ่งบริเวณของจุดนั้น เล็กเท่าปลายปากกา จากนั้นก็ค่อยๆ นึกคิดเป็นส่วนๆ เริ่มต้นจาก ด้านหน้าของร่างกาย จนลงไปจรดใต้ฝ่าเท้าซึ่งได้ฝ่าเท้า นั้น เป็นปลายของ หยาง การนำพาพลัง ฝ่ายหยาง จากบนศีรษะลงใต้ฝ่าเท้า ซึ่งได้ฝ่าเท้านี้มีจุดสำคัญเป็นจุดใหญ่จุดหนึ่ง ในภาษาจีนเรียกว่า จุด หย่งเฉวียน ฉะนั้นการ

¹ เจียม สุจริตวิศาล, สัมภาษณ์, 20 กรกฎาคม 2550



นึกคิดจากบนลงถึงใต้ฝ่าเท้าจึงเป็นการเหนี่ยวนำ พลังฝ่ายหยางจากบนลงสู่ล่าง

จุดที่สอง คือจุดหย่งเฉวียน คำว่า หย่งเฉวียน เมื่อถอดความหมายจากจีนเป็นไทย **หย่ง** แปลว่า **ก้นบึ้ง** เฉวียน แปลว่า **สายธารน้ำ** (พลังที่ไหลอยู่ในร่างกายเรา) ส่วนบนอยู่ที่คีร์ซุม ไหลลงปลายสุดของสายพลัง หรือ ก้นบึ้งแห่งพลัง เมื่อนำพาพลังฝ่ายหยางจากบนจุดคีร์ซุม ลงถึงจุดก้นบึ้ง และหยุดไว้ระหว่างที่หยุดนั้นให้นึกถึงจุดก้นบึ้งนี้โดยนับในใจ 1 2 3 4 5 6 7 จากนั้นให้คิดทวนขึ้นตามลำดับจนถึงคีร์ชะอันเป็นที่ตั้งของจุดคีร์ซุมวิธีนี้คือการพิจารณาส่วน หน้าของร่างกาย โดยเรียงลำดับคือ

โบหน้า-คอด้านหน้า-ลำตัวด้านหน้า-ขาทั้งขาด้านหน้า-ลงสู่ใต้ฝ่าเท้า ณ จุดก้นบึ้งแล้ว นับ 1-7

เมื่อพิจารณาจากบนลงสู่ล่าง ให้นหยุดอยู่ที่ จุดคีร์ซุม (ส่วนบนคีร์ชะ) โดยการนับในใจ 1-3 จากนั้นก็ค่อยๆ เหนี่ยวนำพลังไปด้านหลัง ตามลำดับ ดังนี้

ด้านหลังคีร์ชะ-คอด้านหลัง-แผ่นหลัง-ส่วนเอว-ขาทั้งสองข้าง-ส้นเท้า-ใต้ฝ่าเท้า ณ จุด ก้นบึ้งแล้วนับ 1-7

ต่อไปให้พิจารณาไปทั่วทั้งร่างกาย โดยเหนี่ยวนำพลังฝ่ายหยาง ไปทั่วทั้งร่างกาย ใน ขณะเดียวกัน ให้เฝ้าดูกล้ามเนื้อของร่างกายเราว่ามีความหย่อนคลายตัวทั่วร่างกาย หรือไม่ หากไม่ก็ให้เพ่งจิตไปที่ส่วนนั้น โดยเพ่งสลับกัน ระหว่างส่วนเฉพาะกับทั่วร่างกาย จนกระทั่ง มีความหย่อนตัวและคลายตัวทั่วทั้งร่าง

ในขณะที่ฝึกเช่นนี้ถือเป็นการเปิดพลังให้แล่นไปทั่วร่างกายให้ฝึกเช่นนี้จนกว่าจะเข้าใจ หรือบางท่านหากฝึกเช่นนี้ก็เริ่มมีการเคลื่อนไหวทางกาย ซึ่งจากคำบอกเล่าของผู้ฝึก หลายท่านบอกว่า เหมือนหนึ่งว่ามีพลังผลักดัน ให้ออกมือยกแขน ยกขาหรือหมุนตัว หรือล้มลง เป็นต้น ถือว่าได้มีการเปิดพลังแล้ว เมื่อดำเนินการตามนี้ไปสักระยะเวลาหนึ่งประมาณ 10 หรือ 15 นาที ผู้ที่ทำการฝึกจะเข้าสู่การปิดพลัง

วิธีการปิดพลัง หมายถึง การพิจารณาเพื่อเหนี่ยวนำให้พลัง ฝ่ายหยาง กลับสู่ถิ่นฐาน ไม่ออกมาเคลื่อนไหว โดยการคิดคำว่า **“ขอยุติ” “ขอยุติ” “ขอยุติ”** ในระหว่างที่นึกคำว่า **“ขอยุติ”** ให้เฝ้าดู การเคลื่อนไหว ทางกาย ทางลมหายใจ มีความผ่อนคลาย สงบลงหรือไม่ หาก ไม่ก็ลำดับด้วย คำว่า **“ขอยุติ”** ไปพร้อมๆ กับการทำร่างกายให้หยุดนิ่ง สำหรับผู้เริ่มฝึกควร จะยืนพิจารณาร่างกายโดยไม่ให้มีอาการสั่นทางกล้ามเนื้อ ไม่มีการเคลื่อนไหวใดๆ ลม หายใจเริ่มจากแรงสู่เบา จนเป็นปกติ จากนั้นให้เปิดปิดตา 3 ครั้ง เหมือนกระพริบตา และนำ ฝ่ามือ ถูขึ้นลง 36 ครั้ง อันเป็นวิธีปิดพลัง

อาจารย์เจียมกล่าวถึงข้อพึงระวังว่าผู้ฝึกฝนใหม่ ควรฝึกฝน เช่นนี้หลายครั้ง จนมี



ความมั่นใจแล้วจึงค่อยฝึก ด้วยการเปิดดนตรีไปพร้อมกัน หากมีความสงสัยควรหาผู้รู้เพื่อขอคำแนะนำ

วิธีการฝึกด้วยดนตรี

เปิดเครื่องเสียงเพื่อฟังดนตรีจากแผ่นซีดี หรือแถบบันทึกเสียงและดำเนินการฝึกคิดตามทีกล่าวก่อนข้างต้นไปพร้อมๆ กับการฟังดนตรี จนกระทั่งดนตรีจบ 1 แผ่น หมายถึง การขับเคลือนพลัง 1 รอบ

คุณสมบัติของเครื่องเสียงที่เหมาะสม

อาจารย์เจียมกล่าวถึงเครื่องเสียงที่นำมาใช้ว่าควรเป็นเครื่องที่มีกำลังขยายเสียงกำลังขับ 300 วัตต์ และลำโพงที่รับกำลังขับได้ 300 วัตต์เพราะต้องการพลังในการขับเคลื่อนของเสียงให้กระหน่ำสู่ร่างกาย เป็นการเปิดจุดทั่วร่างกาย เพื่อให้พลังแล่นตามเส้นสายได้รวดเร็วขึ้น และเคยมีคนตั้งข้อสงสัยกันว่าเสียงดังเช่นนี้ หูจะทนนไหวหรือ แต่จากประสบการณ์ของอาจารย์เจียมตอนที่ฝึกความรับรู้ทางเสียงนั้น มันมิได้รับรู้ทางหู แต่เป็นการรับรู้จากทางกาย ผู้ที่ฝึกส่วนใหญ่ เมื่อฝึกไประยะหนึ่งจะรู้สึก เหมือนประหนึ่งอยู่ท่ามกลางเสียงดนตรี มากกว่าที่จะมีความรู้สึกดังเกินไป เสียงจากกำลังขับ ประหนึ่งการฟุ้งทะยานเข้ากระทำต่อเส้นทางเดินของพลังทำให้เส้นเหล่านี้เกิดการขยับตัว อันมีผลต่อ พลัง และ เลือด เกิดการเคลื่อนไหวและยังผลให้อวัยวะ เกิดการขยับตัว เมื่อขยับตัวก็คล้ายๆ มีการบีบอัด เกิดการเคลื่อนตัวของพลังและเลือดเข้าไปทำการขับของเก่าออก นำของใหม่เข้า ฉะนั้นเมื่อทำการฝึกเช่นนี้เป็นเวลาที่แน่นอนระยะหนึ่งจึงมีความรู้สึกราวกับว่าได้ถ่ายล้างอวัยวะภายในครั้งใหญ่ ยังผลให้ทุกๆ ส่วนของร่างกาย ได้มีสิ่งเก่าเคลื่อนตัวออก และสิ่งใหม่เข้าแทนที่ มีการถ่ายเทมีการเคลื่อนไหว ทำให้ร่างกายเกิดความเบา และสบายตัว กระบวนการขับของเก่า ออกจากร่างกายเป็นที่มาของร่างกายที่สมดุล

คัมภีร์พระเวท

คัมภีร์พระเวท เป็นคัมภีร์ที่ประมวลความรู้ต่างๆ อันเป็นความรู้ทางศาสนาและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งได้แก่บทสรรเสริญ บทสวดอันวอนพินิจกรรมเพื่อการบูชาัญญ เวทมนต์คาถา และกวีนิพนธ์อันไพเราะเกี่ยวกับธรรมชาติ

ชาวอารยันเมื่อได้ครอบครองอินเดียอย่างมั่นคงแล้ว ได้รวบรวม คัมภีร์พระเวท ตามความเชื่อในศาสนาของพวกเขา คำว่า “เวทะ” หรือ “เวท” แปลว่า “ความรู้” อันหมายถึงความรู้ที่ไม่ได้เขียนไว้เป็นตำรา แต่เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นเอง เป็นทิพย์ที่ออกมาจากพระพรหม ความรู้หรือเวทะเกิดขึ้นได้ 2 ทาง ดังนี้

1. สรุติ การได้ยินได้ฟัง หมายถึง การได้ยินเสียงที่เป็นทิพย์ ผู้ที่จะได้ยินเสียงทิพย์คือ



ฤๅษีผู้ศักดิ์สิทธิ์ พวกเขาทั้งได้เห็นและทั้งได้ยินพระเวท เมื่อได้ยินแล้วจดจำไว้อย่างแม่นยำ ตัวอย่างเช่น พระเวททั้ง 4 เป็นต้น

2. สมฤๅติ เป็นคัมภีร์ที่แต่งเพิ่มเติมภายหลัง เพื่ออธิบายความหรือประกอบพระเวท ตลอดจนเรื่องที่ว่าได้จดจำมาจากคำบอกเล่าต่อกันมา เช่น คัมภีร์ธรรมศาสตร์ คัมภีร์อิติทาส และคัมภีร์ปุราณะ เป็นต้น ความรู้ หรือเวท ที่สำคัญที่สุดคือ คัมภีร์ไตรเวท

คัมภีร์พระเวทเดิม ได้แก่ ฤๅคเวท ซึ่งนับได้ว่าเป็นหนังสือที่เก่าแก่ที่สุด ต่อมาพวกพราหมณ์ผู้มีหน้าที่ทำพิธีต่างๆ ได้คิดนำบทสวดต่างๆ ในคัมภีร์ฤๅคเวทมารวมไว้เป็นหมวดๆ เพื่อให้สะดวกแก่การค้น จึงได้เกิดมี ยชุรเวท และสามเวท ขึ้นตามลำดับ คัมภีร์พระเวทจึงหมายถึงรวมทั้ง 3 คัมภีร์ และเรียกชื่อว่า “ไตรเวท” และหลังจากนี้ไปเป็นเวลาหลายร้อยปี พวกพราหมณ์ได้แต่งคัมภีร์ขึ้นมาอีกเล่มหนึ่งเรียกว่า “อถรรพเวท” รวมกันกับคัมภีร์เก่าเป็น 4 คัมภีร์ แต่คงเรียกรวมกันว่า “ไตรเวท” เหมือนเดิม

คัมภีร์ไตรเวท มีอยู่ 4 คัมภีร์ ดังนี้

1. **คัมภีร์ฤๅคเวท (Rig Veda)** เป็นคัมภีร์ที่ว่าด้วยการสวดสรรเสริญและอ้อนวอนเทพเจ้าต่างๆ

2. **คัมภีร์ยชุรเวท (Yajur Veda)** เป็นคู่มือพิธีกรรมของพราหมณ์ เป็นบทร้อยแก้วอธิบายวิธีประกอบพิธีกรรมและบวงสรวง

3. **คัมภีร์สามเวท (Sama Veda)** เป็นคัมภีร์รวบรวมบทสวดมนต์ โดยนำมาจากฤๅคเวทเป็นส่วนใหญ่ แต่งขึ้นใหม่มีประมาณ 78 บท ใช้สำหรับสวดในพิธีถวายน้ำโสมและขับกล่อมเทพเจ้า

4. **คัมภีร์อถรรพเวท (Athava Veda)** เป็นคัมภีร์ที่แต่งขึ้นใหม่ในปลายสมัยพราหมณ์ เป็นคาถาอาคม มนต์ขลังศักดิ์สิทธิ์ สำหรับทำพิธีขับไล่เสนียดจัญไร และอุปมงคลให้กลับมาเป็นสวัสดิมงคล นำความชั่วร้ายไปบังเกิดแก่ศัตรู

คัมภีร์ทั้ง 4 นี้ องค์ประกอบเหมือนกัน 4 หมวด ต่อไปนี้

1. **มนตร์** เป็นหมวดที่รวบรวมมนต์ต่างๆ สำหรับเป็นบทปริกรรมและขับกล่อมอ้อนวอน สดุดีเทพเจ้า เนื่องในพิธีกรรมบวงสรวง ทำพิธีกรรมบูชา

2. **พราหมณะ** หมวดนี้เป็นบทร้อยแก้วหรือเรียงความ อธิบายระเบียบการประกอบพิธีกรรมต่างๆ ไว้อย่างละเอียด

3. **อาร์ๅญญกะ** เป็นบทร้อยแก้ว ใช้เป็นตำราคู่มือการปฏิบัติของพราหมณ์ผู้ประสงค์ดำเนินตนเป็นวานปรๅสๅถ์ ชฎิลหรือบริพาชก เพื่อหาความสุขสงบ ตัดความกังวลจากการอยู่ครองเรือน



4. อุปนิษัต เป็นคัมภีร์ที่มีแนวคิดทางปรัชญาอย่างลึกซึ้ง เป็นตอนสุดท้ายแห่งพระเวท คัมภีร์นี้เน้นเรื่องอาตมัน เทพเจ้า โลก และมนุษย์ ถือว่าเป็นคัมภีร์เล่มสุดท้ายของการศึกษา เป็นบทสนทนาโต้ตอบ ได้อธิบายถึงธรรมชาติและจักรวาล วิญญาณของมนุษย์ การเวียนว่ายตายเกิด กฎแห่งกรรม และหลักปฏิบัติ ปรัชญาสังคม ซึ่งเป็นการอธิบายสาระสำคัญของคัมภีร์พระเวททั้งหมด ดังนี้

1) *ปรมาตมัน* คือ วิญญาณดั้งเดิมหรือความเจริญสูงสุดของโลกและชีวิต หรือจักรวาล ซึ่งเรียกว่า พรหมัน สรรพสิ่งมาจากพรหมัน และในที่สุดก็จะกลับคืนสู่ความเป็นเอกภาพกับพรหมัน ปรมาตมันกับพรหมจึงเป็นสิ่งเดียวกัน

2) *อาตมันหรือชีวาตมัน* เป็นส่วนอัตตาย่อย หรือวิญญาณย่อย ซึ่งปรากฏแยกออกมาอยู่ในแต่ละคน ดังนั้นการที่อาตมัน หรือชีวาตมันย่อยนี้เข้าไปรวมกับพรหมัน หรือปรมาตมันได้จึงจะพ้นจากทุกข์ ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

3) *เรื่องกรรม* การที่ชีวาตมันจะกลับคืนสู่พรหมันเป็นเอกภาพอมตะได้นั้น ผู้มันจะต้องบำเพ็ญเพียรทำกรรมดีและประกอบพิธีกรรมต่างๆ ที่เรียกว่า โยคะ คือ กรรมโยคะ ทำกรรมดี ภาติโยคะ มีความภักดีในเทพเจ้า และชญานโยคะ การศึกษาจนเข้าใจพระเวทอย่างถูกต้อง

ปรมาตมัน คือ พรหมัน แบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ อปรพรหมัน ความเจริญสูงสุด (Ultimate Reality) และปรพรหมัน คือ ความจริงขั้นเทพเจ้าสูงสุด (Superme Being) คำสอนในคัมภีร์อุปนิษัต ทำให้ศาสนาพราหมณ์เป็นเอกนิยม (Monism) เชื่อว่าสรรพสิ่งมาจากหนึ่ง และจะกลับไปสู่ความเป็นหนึ่ง หลังจากคัมภีร์อุปนิษัตได้พัฒนาจนถึงขีดสุด ทำให้เกิดลัทธิปรัชญาอีก 6 สำนัก ดังต่อไปนี้

1. นยายะ เจ้าลัทธิ คือ โคตมะ
2. ไวเศษิกะ เจ้าลัทธิ คือ กนาทะ
3. สางขยะ เจ้าลัทธิ คือ กปิละ
4. โยคะ เจ้าลัทธิ คือ ปตัญชลี
5. มีมางสาหรือปุรวมีมางสา เจ้าลัทธิ คือ ไชมินิ
6. เวทานตะหรืออุตตรมีมางสา เจ้าลัทธิ คือ พาทรายณะหรือวยาส