สัมผัสที่หก/ลางสังหรณ์....ฝึกได้สร้างได้ด้วยตัวเอง

นำเสนอเมื่อ : 11 ม.ค. 2552

สัมผัสที่หก/ลางสังหรณ์....ฝึกได้สร้างได้ด้วยตัวเอง

คงเคยได้ยินคำว่า สัมผัสที่หก มาบ้าง แต่จะมีวิธีการทำอย่างไรจึงจะฝึกให้มีสัมผัสที่หกได้ มารู้จักความหมายของ สัมผัสที่หก (sixth sense) ดร.บุญชัย โกศลธนากุล "ปรัชญาชีวิต ศาสตร์แห่งความสำเร็จ" http://laws.anamai.moph.go.th/norsorkor/content/content%201.htm) กล่าวว่า "สัมผัสที่หก ก็คือคุณสมบัติทำให้ genius ทั้งหลายต่างจากคนธรรมดาๆ และประสาท**สัมผัสที่หกในความหมายนี้ก็คือ การมีจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ และความรู้ที่เกิดขึ้นมาเองว่า อะไรใช่ ไม่ใช่ อะไรควรทำ ไม่ควรทำ อันเป็นความรู้ที่เกิดมาจากภายใน** ไม่มีใครมาบอก ประสาทสัมผัสที่หกจะมีขึ้นได้ คนๆ คนจะต้องมีกำลังสมาธิสูง และสามารถเอาใจไปจดจ่อกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้นานๆ เมื่อเราสามารถจดจ่อความคิดอยู่ที่เรื่องบางเรื่องได้นานๆ ความรู้ภายในเกี่ยวกับเรื่องนั้นก็จะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ กล่าวอีกนัยหนึ่ง ประสาทสัมผัสที่หกเป็นผลจาก power of concentration หรือสมาธิ"

สัมผัสที่หก ลองฝึกสร้างได้ ขอโมทนาสาธุกับความสำเร็จที่จะเกิดกับทุกคน เริ่มต้นอย่างค่อยเป็นค่อยไปด้วยวิธีง่าย ๆ ก่อน และฝึกเพิ่มเป็นลำดับ ดังนี้

ฟังเพลงบรรเลง เพลงที่มีแต่เสียงดนตรีเป็นท่วงทำนอง ไม่มีเนื้อร้อง เช่นเพลงบรรเลงไทยเดิม เดี่ยวระนาด เดี่ยวขลุ่ย เดี่ยวเปียนโน เดี่ยวจูเกิ้ง เดี่ยวไวโอลิน หรือเพลงคลาสสิคต่าง ๆ ให้ฟังก่อนนอน หรือเมื่อมีโอกาส จะทำให้สบายใจ จิตเป็นสุข ท่านจะฝันบอกเหตุการณ์หรือไม่ฝันเลยก็ได้ จิตสงบดี แต่ต้องกำกับด้วยการอธิษฐานจิต ขอให้เป็นคนมีจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ และมีความรู้ที่เกิดขึ้นมาเองว่า อะไรใช่ ไม่ใช่ อะไรควรทำ

ไม่ควรทำ

อ่านหนังสือธรรมะ
จิตเพ่งที่หนังสือและอ่านข้อความในหนังสือ
จนไม่ได้ยินเสียงอะไรนอกจากเนื้อเรื่องในหนังสือ
ฝึกให้กำลังสมาธิกล้าและเข้มแข็งขึ้น แต่ต้องกำกับด้วยการอธิษฐานจิต
ขอให้เป็นคนมีจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ และมีความรู้ที่เกิดขึ้นมาเองว่า
อะไรใช่ ไม่ใช่ อะไรควรทำ ไม่ควรทำ

สวดมนต์ สวดมนต์บทพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ หรือ
บทสวดที่ท่านสวดเป็นประจำ เมื่อสวดมนต์จบก็ให้อธิษฐานจิต
ขอให้เป็นคนมีจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ และมีความรู้ที่เกิดขึ้นมาเองว่า
อะไรใช่ ไม่ใช่ อะไรควรทำ ไม่ควรทำ

อธิษฐานจิต เมื่อไปทำบุญด้วยวิธีการต่าง ๆ
ไม่ว่าจะเป็นการให้ทำบุญทำทาน สร้างพระประธาน ใสบาตร ให้ทานคนยากจน
บริจาคซื้อโลงศพ ทำบุญชวยน้ำท่วม หรือรักษาศีล 5 ศีล 8
ให้ตั้งจิตอธิษฐานขอให้เป็นคนมีจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์
และมีความรู้ที่เกิดขึ้นมาเองว่า อะไรใช่ ไม่ใช่ อะไรควรทำ ไม่ควรทำ
ให้จิตที่ตั้งความปรารถนาไว้ทุกครั้งเป็นการเสริมพลังจิตให้เข้มแข็ง
เรียกว่ามีเป้าหมายในการทำบุญที่ชัดเจน

ฝึกโยคะ โยคะจะช่วยฝึกจิตและฝึกกายให้เข้มแข็ง
ซึ่งมีวิธีการเฉพาะจำเป็นต้องฝึกฝนเพื่อเพิ่มพลังกายและพลังจิต
แต่ต้องกำกับด้วยการอธิษฐานจิต ขอให้เป็นคนมีจินตนาการ
ความคิดสร้างสรรค์ และมีความรู้ที่เกิดขึ้นมาเองว่า อะไรใช่ ไม่ใช่ อะไรควรทำ
ไม่ควรทำ

ฝึกสมาธิ ทำจิตใจให้สบายโดยวิธีบริกรรม อาจจะใช้คำว่า
พุทโธ หรือคำบริการที่ตนเองเคยใช้ หรือนั่งดูลมหายใจเข้าออก
กำกับคำบริกรรมก็ได้ สมาธิโดยทั่วไปมี 3 ระดับ สมาธิเล็กน้อย
ชั่วครั้งชั่วคราว (ขณิกสมาธิ) อุปจารสมาธิ (สมาธิระดับกลาง) อัปนาสมาธิ
(สมาธิระดับสูง) การฝึกสมาธิต้องทำแบบค่อยเป็นค่อยไปเริ่มนั่งสมาธิ วันละ 5-
10 นาที เริ่มฝึกสมาธิเล็กน้อยไปก่อน
แล้วเพิ่มเวลาฝึกคุณก็จะฝึกสมาธิได้ในระดับกลาง และระดับที่สูงขึ้น
การฝึกสมาธิ เพื่อพยายามให้ใจสงบ ไม่คิดฟุ้งซ่าน คิดอย่างเดียว
นี่เรียกว่าใจจดจ่อเป็นสมาธิกับคำบริกรรม

ต้องใช้ความพยายามและอดทนหน่อย แต่ต้องกำกับด้วยการอธิษฐานจิต ขอให้เป็นคนมีจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ และมีความรู้ที่เกิดขึ้นมาเองว่า อะไรใช่ ไม่ใช่ อะไรควรทำ ไม่ควรทำ

หยุดความคิด วิธีการหยุดความคิดทั้งหมดทำใจให้ว่าง ว่าง ว่าง ไม่ว่าจะนั่งหลับตา หรือนั่งลืมตายืนลืมตา หรือยืนหลับตา นอนลืมตา หรือนอนหลับตา ให้หยุดความคิดทั้งหมดไว้
กำหนดให้เป็นความว่างปราศจากการปรุงแต่งของความคิดทั้งหมด วันหนึ่ง ๆ พยายามหยุดความคิดไว้ ให้จิตอยู่กับความว่างเป็นอารมณ์
วิธีนี้เป็นการเพิ่มสัมผัสที่หกดีที่สุด บางคนอาจสงสัยว่า ทำไมต้องอธิษฐานจิต ขอให้มีลางสังหรณ์ ขอให้มีจิตสะอาด ไม่เป็นกิเลสหรือ ตอบว่า ไม่เป็นกิเลสฝ่ายชั่ว แต่เป็นความอยากฝ่ายเหตุผล เป็นความอยากในแง่บวก ทำให้เป็นคนประกอบด้วยเหตุผล สามารถปฏิบัติและเห็นผลของการประพฤติปฏิบัติได้ไม่เป็นไปเพื่อการเบียดเบียนคนอื่น แต่เป็นการกระทำเพื่อฝึกฝนตนเองให้คนพบสัมผัสที่หก
เพื่อสร้างจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์
ให้จิตค้นพบความรู้ที่เกิดขึ้นมาเองว่าอะไรใช่ อะไรไม่ใช่
อะไรควรทำอะไรไม่ควรทำ อันเป็นความรู้ที่เกิดมาจากภายใน

สัมผัสที่หกทำได้ไม่ยากลองทำดู ไม่จำเป็นต้องทำทุกวิธี เลือกวิธีใดที่ชอบทำให้สม่ำเสมอ แต่ข้อสำคัญคุณต้องมีรากฐานที่ดี นั่นคือ ศีล 5 เป็นรากฐานก่อน คือ ต้องไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักขโมย ไม่พูดปดพูดเท็จ ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่ดื่มสุราและของมึนเมา จะฝึกสัมผัสที่หกง่ายมาก ๆ ไม่ต้องเชื่อหรอก ลองทำดูเองจะซึ้งแก่ใจ คุณจะพบสิ่งใหม่ แปลกแหวกแนว เหลือเชื่อ และสิ่งที่คาดไม่ได้คิดไม่ถึงจะปรากฏชัดได้ด้วยใจตนเอง
สัมผัสที่หกคุณสามารถฝึกได้สร้างได้ด้วยตัวคุณเอง.....

ขอขอบคุณ hunsa.com