

## ก. การนั่งวิปัสสนา

### วิธีนั่งวิปัสสนาและสวดมนต์พิชิตโรค โดย ท่านปรมาจารย์ หนัสนไหวจิ่ง

([https://v.youku.com/v\\_show/id\\_XNDQ5MDIwOTUxNg==.html?spm=a2h0k.11417342.soresults.dposter](https://v.youku.com/v_show/id_XNDQ5MDIwOTUxNg==.html?spm=a2h0k.11417342.soresults.dposter))

#### หลักการสำคัญ

#### ๑. นั่งขัดสมาธิ

นั่งขัดสมาธิราบบนเบาะรองนั่งที่อ่อนนุ่มเล็กน้อย โดยให้ส่วนเป้ากางเกงยื่นพื้นเบาะรองนั่ง

#### ๒. สันหลังตั้งตรง

อกผายไหล่ผึ่ง เอวและสันหลังตั้งตรงอย่างธรรมชาติ อยู่ในท่าผ่อนคลาย

#### ๓. ประกบนิ้วมือ

วางมือซ้ายหงายไว้ด้านล่าง วางมือขวาหงายทับไว้ด้านบน โดยให้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองแตะกันเบาๆเหนือนิ้วชี้อย่างธรรมชาติ

#### ๔. หดขากรรไกรล่าง

หดขากรรไกรล่างไปด้านหลังแล้วอยู่ในท่าผ่อนคลาย

#### ๕. ลื่นตะเห็งอกบน

นำลื่นไปแตะที่เห็งอกบนเบาๆ

#### ๖. ปิดหนังตาบน

ตามองตรงไปข้างหน้า ปิดหนังตาบนลงอย่างธรรมชาติ

#### ๗. หายใจช้าๆ

รักษาระดับการหายใจอย่างเชื่องช้า เบาๆและสม่ำเสมอ

\*\*\*หัวใจสำคัญ คือ ต้องควบคุมสมาธิให้มั่นคง จิตใจไม่คิดฟุ้งซ่าน\*\*\*

## ข. สวดคำว่า “อา”

สวดคำว่า “อา” เพื่อบริหารปอดและหัวใจให้แข็งแรงยิ่งขึ้นซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งยวดในการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันแก่ปอดเพื่อต่อสู้กับโรคระบาดที่มุ่งเน้น โจมตีระบบหายใจ

#### หลักการสำคัญ

๑. รักษาทำนองสมาธิไว้เช่นเดิม
๒. อ้าปากให้กว้างเสมือนหนึ่งทารกกำลังร้องไห้ ออกเสียงให้ดังมากที่สุด จนรู้สึกว่ามีบริเวณปอด และหัวใจมีอาการสั่นไหวสะเทือน
๓. พยายามยืดเสียง“อา”ให้ได้ถึง ๒๕ วินาทีเป็นดีที่สุด ตอนแรกอาจจะยังทำไม่ได้ ก็ไม่เป็นไร แต่ขอให้พยายามฝึกฝนไปเรื่อยๆ ไม่หยุดหย่อน อย่าย่อท้อ
๔. ควรทำในเวลาก่อนอาหาร ๓ มื้อ เมื่อท้องว่าง เป็นเวลายาวนาน ๓๐ – ๔๐ นาที
๕. ถ้าเป็นไปได้ก็ขอให้อยู่ในห้องส่วนตัวที่รโหฐาน จะได้ไม่เป็นการรบกวนคนอื่น แต่ต้องเปิดประตูหน้าต่างให้อากาศถ่ายเทไหลเวียน แต่ถ้าไม่มีที่รโหฐานก็จำเป็นต้องลดระดับเสียงลง หรือหายใจออกเสียง“อา”ก็ได้

### ค. ฝึกกำลังภายใน“เฮิง-ฮา”

การฝึกกำลังภายในออกเสียง“เฮิง-ฮา”ก็เคยใช้ป้องกันและต่อสู้ไข่วัดใหญ่

#### หลักการสำคัญ

๑. รักษาทำนองสมาธิไว้เช่นเดิม
๒. เสียง“เฮิง”นั้นหางเสียงเป็นเสียงนาสิก ให้อ้าปากเพียงเล็กน้อย แต่บังคับให้เสียงออกทางจมูก อย่างแรง จะสามารถช่วยขับเชื้อโรคและเชื้อไวรัสที่เกาะอยู่ตรงโพรงจมูก ป้องกันการติดเชื้อ
๓. เสียง“ฮา”นั้นเป็นเสียงที่ ๔ ของจีนหรือวรรณยุกต์เสียงโทของไทย ให้อ้าปากปานกลาง จะสามารถช่วยขับเชื้อโรคและเชื้อไวรัสที่เกาะอยู่บริเวณปากและลำคอ ป้องกันการติดเชื้อ
๔. ให้ฝึกในขณะที่ท้องว่าง สลับกันทั้ง ๒ คำ รวมทั้งหมด ๕๕ ครั้ง
๕. ถ้าเป็นไปได้ก็ขอให้อยู่ในห้องส่วนตัวที่รโหฐาน จะได้ไม่เป็นการรบกวนคนอื่น แต่ต้องเปิดประตูหน้าต่างให้อากาศถ่ายเทไหลเวียน

แต่ถ้าไม่มีที่รโหฐานก็จำเป็นต้องลดระดับเสียงลง

\*\*\*ขอให้ทุกท่านหมั่นฝึกฝนในช่วงที่โรคระบาดกำลังกำเริบอยู่ในขณะนี้\*\*\*

