

บทความของอาจารย์แพรวภัทร

หลังจากพวกเราเข้าพิธีบวชและมอบตัวเป็นศิษย์แล้วนะคะ พระอาจารย์ก็เริ่มสอนวิธีการภาวนา ในหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานของหลวงพ่อกุศลคุณ.วิระนนท์
วีรนนท์ เจ้าอาวาสวัดป่าเจริญราชค่ะ องค์ภาวนาที่หลวงพ่อสอนคือ “พองหนอ ยุบหนอ” ค่ะ
จริงๆแล้วหลวงพ่อบริหารวิชากรรมฐานจากมาครูบาอาจารย์เก่งๆหลายท่าน หลายรูปแบบ
ท่านจึงสอนได้ทุกรูปแบบนะคะ แต่ท่านพิจารณาเลือกแบบนี้ “พองหนอ ยุบหนอ” มาให้เรา
เพราะท่านประเมินแล้วว่า มันดีที่สุด ง่ายที่สุด ได้ผลเร็วที่สุดแล้วค่ะ

ดังนั้น เพื่อนคนไหนที่เคยฝึกภาวนาแบบอื่นมาก่อนหรือเคยฝึกแบบนี้ แต่ฝึกที่อื่นมา ลองวางความรู้เก่าไว้ก่อนนะคะ
หลวงพ่อบริหารแนะนำแบบนี้ คอรัสนี้ ลองภาวนาแบบนี้ค่ะ แล้วเราจะได้ก้าวหน้าไปด้วยกันค่ะ
เออละ เพื่อไม่ให้เสียเวลา มาเริ่มต้นภาวนาไปพร้อมๆกันนะคะ

พระอาจารย์สุชาติ (ตุ้มค) จะเชิญผู้ปฏิบัติธรรมหน้าเก่าหรือเคยเรียน เคยสอนกันมาแล้ว ให้ขึ้นไปปฏิบัติธรรม บนชั้น 3 ของศาลาปฏิบัติธรรมค่ะ แต่มือใหม่ หน้าใหม่
หรือหน้าเก่า แต่ลืมวิธีไปแล้ว แบบเรานี้
ต้องอยู่เรียนกับท่านที่ชั้น 2 นี้ละคะ อย่าได้ไปปฏิบัติเอง สะเปะสะปะ หลงทาง เสียเวลาเลยคะ เดียวมาแล้ว ได้ไม่คุ้มคะ

เออละ พระอาจารย์พร้อมแล้ว
พวกเราพร้อมแล้ว เรามาเริ่มเรียนกันค่ะ

พระอาจารย์จะสาธิตวิธีนี้ วิธีเดินจงกรมให้ดู แล้วให้พวกเราปฏิบัติตามค่ะ

แพรวขออธิบายง่ายๆ ตามนี้ อย่าเพิ่งงั้นนะคะ เวลาปฏิบัติธรรมจริงจะง่ายกว่าอ่านหนังสือค่ะ

เริ่มภาวนาในวันแรก

เขียนโดย ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

วันอาทิตย์ที่ 19 พฤษภาคม 2013 เวลา 00:00 น. -

พอเราจะนั่ง ให้กำหนดก้าวหนอ ครึ่งก้าวเท้าขวา แล้วกำหนดย่อหนอ 3 ครั้ง

กำหนดถูกหนอ 2 ครั้ง คือเข้าถูกพื้น

กำหนดเท้าหนอ คือเอามือ 2 ข้างวางบนพื้น

กำหนดไขว้หนอ คือ เอาเท้าไขว้กัน

กำหนดนั่งหนอ คือเอาก้นเรานั่งลงไป

กำหนดขยับหนอ คือ จัดท่าทางการนั่งให้สบายๆ ถูกต้องตามหลักการนั่งสมาธิ

ยึดตัวให้ตรง ดำรงสติให้มั่น ไม่ก้มหน้า ไม่เงยหน้า หลังตรง

หายใจสบายๆ ทำใจสบายๆ แล้วดูลมหายใจเข้าท้องกัน

วิธีปฏิบัติต่างๆ ตามหลักหลวงพ่อนะคะ คือ

เราต้องเอามือออกก่อน โดยกำหนดปล่อยหนอๆ ปล่อยมือออกก่อนให้ช้าๆ

กำหนดปล่อยหนอๆ อย่างช้าๆ

เริ่มภาวนาในวันแรก

เขียนโดย ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

วันอาทิตย์ที่ 19 พฤษภาคม 2013 เวลา 00:00 น. -

ขั้นตอนต่อไป คือ จะนั่ง ให้ก้าวขาครึ่งก้าว คราวนี้กำหนด

ย่อ...หนอ ย่อ...หนอ ย่อ...หนอ 3 ครั้ง (ย่อตัวลงมา)

ถูก...หนอ ถูก...หนอ (เข้าแตะพื้น)

พอกำหนดถูกหนอเสร็จแล้ว ก็เอามือท้าวกับพื้น กำหนดท้าว...หนอ

เอาขาไขว้กันในท่าเตรียมนั่ง โดยให้ซ้ายอยู่บนขวาและกำหนดไขว้...หนอ ไขว้...หนอ

แล้วกำหนดนั่ง...หนอ นั่ง...หนอ

ขยับ...หนอ ขยับ...หนอ ขยับ...หนอ (ขยับทำนองอยู่ในท่านั่งสมาธิ)

แล้วกำหนดนั่ง...หนอ นี่คือการนั่ง

เมื่อกำหนดนั่งเสร็จแล้ว มือของเราขยับให้เข้าที่ได้ทุกส่วนนั่งให้มั่นคงตรง

นั่งให้มันได้จังหวะของเรา

เมื่อนั่งเสร็จแล้วให้เอามือวางไว้บนขาทั้งสองข้าง

กำหนดยก...หนอ (กำหนดจิตที่มือซ้ายแล้วยกมือซ้ายขึ้นตั้งฉากระดับอก)

เริ่มภาวนาในวันแรก

เขียนโดย ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

วันอาทิตย์ที่ 19 พฤษภาคม 2013 เวลา 00:00 น. -

หงาย...นอน(พลิกฝ่ามือหงายขึ้น)

ลง...นอน ลง...นอน ลง...นอน ลง...นอน ๕ ครั้ง ๕ นอน

และกำหนดจิตที่มือขวา ทำเช่นเดียวกันแต่ถ้าหากอิริยาบถขึ้นสูงไป

ลงนอน ลงนอน ก็ขณะแล้วแต่จิต

กำหนดพร้อมกับจังหวะหายใจได้ นั่นคือ อิริยาบถที่อุกฤษฎ์ขึ้นไปอีก

เราก็กำหนดที่มือแล้วก็ยกมา

ยกมือซ้ายก่อน จะสาธิตให้ดูดังนี้คือ

กำหนดยก...นอน มา...นอน หงาย...นอน

ลง...นอน ลง...นอน ลง...นอน วาง...นอน กำหนดจิตไปที่มือขวา

เริ่มภาวนาในวันแรก

เขียนโดย ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

วันอาทิตย์ที่ 19 พฤษภาคม 2013 เวลา 00:00 น. -

กำหนดยก...หนอ มา...หนอ หงาย...หนอ ลง...หนอ ลง...หนอ

ลง...หนอ วาง...หนอ โดยวาง มือขวาทับมือซ้าย

การกำหนดวางนี้ให้หัวแม่มือจดกันไว้

เพื่อเป็นการเตือนสติและตรวจสอบตนเอง

หากนั่งแล้วเผลอสติจนหลับ

หัวแม่มือจะแยกออกจากกันทันที

ไม่ว่าจะนั่งแบบไหน นั่งกี่ชั่วโมง มือต้องอยู่ในลักษณะเดิม

เหมือนกับครั้งแรกกับครั้งสุดท้ายที่ออกจากสมาธิ

นี่เป็นการตรวจสอบเช็คดูว่า เราเผลอสติหรือขาดสติหรือไม่

โดยอาศัยหัวแม่มือจดกันไว้ ชิดกันไว้เป็นธรรมชาติง่ายๆ

เริ่มภาวนาในวันแรก

เขียนโดย ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

วันอาทิตย์ที่ 19 พฤษภาคม 2013 เวลา 00:00 น. -

เพราะระบบร่างกายมีระบบประจุไฟฟ้าอยู่ในตัว จะมีอานุภาพอยู่ในตัว

เป็นการถ่ายเทธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ธาตุต่างๆทั้ง ๔ จะหมุนเวียนในร่างกายทั้งหมด

การถ่ายเทจะช่วยระบบสับจิตโลหิตได้ดี

แล้วภาวนาดูลมหายใจคะ

หายใจเข้า “พองหนอ” หายใจออก “ยุบหนอ”

ดูลมหายใจ กำหนดให้ลงปัจจุบัน
อย่างมีสติ อย่าเพ่ง อย่าเคร่งเครียด

ดูสบายๆนะคะ ดูนั่งงี้ละไปเรื่อยๆ
จับองค์ภาวนาไว้ให้แน่นแนบ อย่าทิ้งองค์ภาวนา “พองหนอ” “ยุบหนอ”

เริ่มภาวนาในวันแรก

เขียนโดย ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

วันอาทิตย์ที่ 19 พฤษภาคม 2013 เวลา 00:00 น. -

ช่วงนี้เราจะเจอเพื่อนสนิทเรา 2 กลุ่ม คือ

เพื่อนมาร <http://www.gotoknow.org/posts/535782>

กับ เพื่อนนิวรรณ์ 5 ฝ่าด่านนิวรรณ์ 5 ไปให้ได้นะคะ แล้วจะยังสนุกค่ะ

<http://www.gotoknow.org/posts/536172>

สู้ๆนะคะ พยายามไว้ พากเพียรทนอ

มีสตรีระลึก รู้สึกตัวไว้ แล้วจะได้ของดีค่ะ

รับประกันและรับรองว่าคุ้มค่าเกินบรรยายค่ะ

คุ้มค่ากับการแบกกระเป๋า ขนของเข้าวัดแน่ๆค่ะ

<http://www.gotoknow.org/posts/535774>

เริ่มภาวนาในวันแรก

เขียนโดย น.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

วันอาทิตย์ที่ 19 พฤษภาคม 2013 เวลา 00:00 น. -

อ่านวิธีจัดกระเป๋เตรียมของเข้าวัดได้นะคะ

คัดลอกจาก <http://www.gotoknow.org/posts/536202>