

วิธีนั่ง

หลังจากการสวดมนต์ไหว้พระรัตนตรัยแล้ว ฟังคุ้งบัลลังก์
ขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้มือขวา
จดหัวแม่มือซ้าย หลับตาพอนั่งตาติดกันตามสบาย ตั้งกายให้
ตรงจนยึดตัวไม่ได้ต่อไป ที่เรียกว่า **อุชุ กาย ปณิธาย** ตั้งกาย
ให้ตรง **ปริมุขํ สติ อပ္ภุจเปตฺวา** เข้าไปตั้งสติไว้ให้มีหน้ารอบ
ไม่เผลอ (ตรงกับพระชินาสพผู้เป็นสติวินัย) มีสติทุกเมื่อ นี่เป็น
ทางไปของพระพุทธเจ้าพระอรหันต์ สติไม่เผลอจากกิจกรรม
ภาวนาและกรรมนิมิตให้ติดกัน ไม่แยกจากกัน

กรรมภาวนาได้แก่คำว่า “สมฺมา อรหํ” ส่วนกรรม
นิมิตนั้น คือกำหนดเครื่องหมายให้ใสเหมือนเพชรลูกที่เจียรไน
แล้ว หรือดวงแก้วกลม ๆ ที่ใสบริสุทธิ์ ปราศจากฝ้าไฟหรือมลทิน
ใด ๆ ล้วนฐานกลมรอบตัว กรรมทั้งสองนี้ ฟังตรีกไว้ให้ได้
อยู่เสมอในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ นั่ง นอน ยืน เดิน ไม่ให้เผลอ
สติได้ และนี่เองเป็นของสำคัญในเรื่องที่จะทำเป็นหรือไม่เป็น