



## วิธีเจริญภาวนา ๒

เมื่อเราทำวัตรธรรมาเรียบร้อยแล้ว ต่อแต่นี้ไปก็ต้องนั่ง บาลีว่า **นีสิตติ ปลุลงกั อามุชิตวา** ให้นั่งคู้บัลลังก์ขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ทุกคนด้วยกัน ให้ตั้งตัวตรงทีเดียว เออานั่ง เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้ายนะ แล้วคอยฟังอธิบายต่อไป

ฉันจะวัดให้เป็นตำราไว้ ลักษณะตรงนะ ลักษณะกายตรงนะเป็นดังนี้ กลางลูกสะบ้าขวาวัดปลายนิ้วชี้กดกลางลูกสะบ้า แล้วก็เหนือตาตุ่ม นิ้วก้อยนิ้วนางนิ้วกลาง ตั้งเข้าเนื้อบนขา นี้อย่างนี้ ให้จำไว้ให้มัน ให้วัดอย่างนี้นะ อย่างนี้เรียกว่ากายตรง ถ้าอย่างงี้หงายหน้าไป ถ้าอย่างงี้จุ่มหน้าไป ไม่ตรง ถ้าอย่างงี้กายตรง เรียกว่า **อุซุ กายั ปณิธาย** ตั้งกายให้ตรง ตรงอย่างนี้นะ ให้มีสัญญามั่นคงอย่างงั้น

เมื่อรู้จักกายตรงแล้วก็ ให้ตรงทุกคนนะ นี่แหละเราจะสร้างบุญกุศลใหญ่ สำคัญ ที่นั่งภาวนานี้ทำให้หยุด ให้หยุดชักระพริบตาเดียวเท่านั้น ที่ไปสร้างโบสถ์วิหาร การเปรียญสุ่ไม่ได้หรอก เขาจึงได้ว่า สร้างวัดสร้างวา ให้ตดปุงเดียวก็เท่านั้น พิจารณาความแปรผันของเบญจขันธ์ร่างกาย ว่าไม่เที่ยงยักเยื้องแปรผัน เป็นของปฏิฎลเท่านี้ก็ บุญมากกว่า ให้รู้จักหลักอย่างงั้นสิ ถ้าแสวงหาเขตบุญในพระพุทธานุสาณะ ให้มันเชียวนะ ให้ใจหยุดเชียวเป็นตัวยสำคัญ หยุดนี้มันจะไปสู่มรรคผลนิพพานนี้ พวกให้ทานพอรักษาศีลนะมันยังไกลกว่า หยุดนี้ใกล้นิพพานนัก พอหยุดเท่านั้นจะไปเข้าต้นคำสอนของพระศาสดาแล้ว ไม่ยักเยื้องแปรผันละ เข้าต้นคำสั่งสอนของพระศาสดาแล้ว ไอ้ที่หยุดนั้นแหละตัวสำคัญ

เมื่อตัวตรงดีแล้วก็ อันนี้ก็ตั้งใจละนะ ต่อไป ให้กำหนดเครื่องหมายเข้า ให้ฟังตามนะ ให้กำหนดเครื่องหมายเข้า ไส่ หลับตาพอประตูดตาตดๆ กัน อย่าให้เกร็งอย่างให้แกล้ง อย่าให้กดนะ **ปริมุขั สติ อุปฏฐเปตวา** ตั้งสติไว้อย่าให้เผลอ ให้พร้อมกัน ตั้งสตินะ หลับตานะ กำหนดเครื่องหมายเข้า ไส่เหมือนอย่างกับเพชรลูกที่เจียรระไนแล้ว ไม่มีขนแมว โตเท่าแก้วตา ผู้หญิงกำหนดเข้าปากช่องจุมุกซ้าย ผู้ชายกำหนดเข้าช่องปากจุมุกขวา อย่าให้ล้าให้เหลื่อม กำหนดเครื่องหมายเข้า ไส่เหมือนอย่างกับเพชรลูกที่เจียรระไนแล้ว ไม่มีขนแมว โตเท่าแก้วตา ผู้หญิงกำหนดเข้าปากช่องจุมุกซ้าย ผู้ชายกำหนดปากจุมุกขวา อย่าให้ล้าให้เหลื่อม นี่บอกซ้ำของเก่านั้นแหละ

พอถูกส่วนดีแล้วก็ ให้บริการม ประคองใจกับเครื่องหมายที่ใสนั้นว่า ปากช่องจุมูก  
หญิงซ้ายชายขวาว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ๓ ครั้ง

แล้วก็เลื่อนเครื่องหมายขึ้นไปแค่เพลตา หญิงอยู่ซีกข้างซ้าย ชายอยู่ซีกข้าง  
ขวา ตรงหัวตาที่มูลตาออก ตามช่องลมหายใจเข้าออกข้างใน แล้วให้บริการมประคอง  
เครื่องหมายซ้ำเก่าว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ๓ ครั้ง

แล้วก็เลื่อนเครื่องหมายตรงลำดับเพลตาเข้าไป ฐานที่ ๓ ตรงกลาง ไม่ให้ก่อน  
ซ้ายขวาน้ำหลังล่างบน กลางกักพอดี แล้วให้บริการมประคองเครื่องหมายที่กลางกัก  
ศีรษะข้างในว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ๓ ครั้ง แล้วก็เลื่อน  
เครื่องหมายนั้น ตรงนี้ มีกลเม็ดอยู่ เพราะ ต้องมีวิธี เมื่อถึงฐานที่ ๓ แล้ว ต้อง  
เหลือกตาไปข้างหลัง เหลือกตาไปข้างหลัง ให้ตาค้างเหมือนคนชักจะตาย ค้างเข้า  
ไป ๆ จนกระทั่งใจหยุด ความเห็นกลับเข้าข้างใน

พอความเห็นกลับเข้าไปข้างในก็เลื่อนเครื่องหมาย ฐานที่ ๓ ไปที่ ๔ ปากช่อง  
เพดานที่รับประทานอาหารสำหรับ อย่าให้เหลื่อมให้ล้ำ พอดี แล้วให้บริการมประคอง  
เครื่องหมายที่ฐานที่ ๔ นั้นว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ๓ ครั้ง

แล้วเลื่อนไปฐานที่ ๕ ปากช่องคอ เหนือลูกกระเดือก เหมือนกลางกักปาก  
ช่องถั่วแก้ว แล้วให้บริการมประคองเครื่องหมายที่ปากช่องคอว่า สัมมาอะระหัง  
สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ๓ ครั้ง

แล้วเลื่อนไปกลางตัว สุดลมหายใจเข้าออก ไม่ให้ก่อนซ้ายขวาน้ำหลังล่าง  
บน กลางกักพอดี แล้วให้บริการมประคองเครื่องหมายที่กลางตัวว่า สัมมาอะระหัง  
สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ๓ ครั้ง

แล้วเลื่อนเครื่องหมายถอยหลังขึ้นมา เหนือกลางตัว ๒ นิ้ว ศูนย์ ตรงนั้น  
เรียกว่าศูนย์ ตรงนั้นมีศูนย์ ๕ ศูนย์ ศูนย์กลาง หน้า ขวา หลัง ซ้าย ศูนย์กลาง  
อากาศธาตุ หน้า ธาตุน้ำ ขวา ธาตุดิน หลัง ธาตุไฟ ซ้าย ธาตุลม เครื่องหมาย  
ใสสะอาดลอยช่องอากาศกลาง แล้วให้บริการมประคองเครื่องหมายที่ช่องอากาศกลางว่า  
สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง กลางนั้นเป็นอากาศว่าง  
กลางนั้นก็เป็นดวงใส เท่าแก้วตา อยู่กลางนั้น ใจก็อยู่กลางดวงนั้น กลางนั้น จนกระทั่ง  
แก้ไขจนกระทั่งใจหยุด สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง

