

กับความสงบระงับของกายสังขาร ซึ่งลมปราณเข้าออกโดย
อัตโนมัตติละเอียดเนียนละไม (หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏ
ฐานนี้แลเป็น วิธีตั้งสติอยู่กับรูปกาย)

๔๒. เวทนา เมื่อสำเร็จหมวดกายาเข้าออก ชานิชานาญติอยู่
ก็หลบจากรูปกายอันเป็นเปลือกชีวิตคราบหนืดเหนียวนี้ หลบ
เข้าสู่นามกาย โดยทวนกระแสจิตต์กลับ! บำเพ็ญธรรมไม่ติด
ไม่ข้อง ไม่หลงไม่ไหล!

๑. รู้ ทุกอย่างเกี่ยวกับสมาธิช่วงสั้น และสมาธิช่วง
ยาวๆ อันมีปิติเอิบอิมใจ

๒. รู้ ทุกอย่างเกี่ยวกับสมาธิช่วงสั้น และสมาธิช่วง
ยาวๆ อันมีสุขสบายใจ

๓. รู้ ลักษณะอาการของ จิตตสังขาร อันเป็น ปิติ-
สุข ปรงแต่งจิตต์

๔. เข้าถึงความเป็นอย่างหนึ่งอย่างเดียวกับความ
สงบระงับของ จิตตสังขาร อันละเอียดเนียนละไมอยู่ตัวแล้ว

๔๓. จิตตา ⊕ (วิธีหลบจากนามกายหยาบเข้าสู่นามกาย
ละเอียด! อันเป็นกระพี้ชีวิต-กายทิพย์!)

๑. รู้ ลักษณะอาการของ จิต คิด ใจรู้-วิญญาณรู้สึก
ในจิตในใจทุกชนิด จากประสบการณ์ที่เป็นจริง

๒. ตั้งสติ ควบคุมจิตต์ทวนกระแสกลับจากอารมณ์
ทั้งปวง จนจิตใจเป็นอิสระละเอียดเนียนละไมซึ่งก่อเกิด
ความปราโมทย์บันเทิงใจ

๓. ตั้งสติ ควบคุมจิตต์ตั้งมั่นเข้มแข็งไม่หวั่นไหว
ซึ่งช่วงลมหายใจออกกับช่วงลมหายใจเข้าได้คุณภาพอันพอดี
สม่ำเสมอซาบซึ้งเนียนละไม

๔. ตั้งสติ ทวนกระแสจิตต์กลับ! ปล่อยอารมณ์อัน
จักพึงมีไหลเข้าออกตามธรรมชาติของมัน ไม่ไหลตามมันไป

๔๔. รั้มมา (วิธีหลบจากนามกายละเอียดเข้าสู่ธรรมกาย!!
อันเป็นแก่นแท้ชีวิต!!)

●● ทำในใจให้อยู่กึ่งกลางของความรู้สึกทางใจล้วนๆ
ทวนกระแสจิตต์กลับ! จดจ้องดูให้เห็น ตามความไม่มันไม่
เที่ยง เปลี่ยนแปลงได้ในอารมณ์ที่ไหลเข้าไหลออก ๑.. เห็น
ตามความจางคลายปราศจากความข้อมจิตต์ติดอยู่ ๑.... เห็น
ตามความดับไม่เหลือเลยความดับไปแล้ว ๑... เห็น
ตามความสลัดทิ้งกลับคืนไป ๑...

