

ธรรมนาวา "อิง"

หลักปฏิบัติเพื่อความ วิห ทุกข์

๑. อธิษฐานจิตเข้าถึง พระรัตน ตระย ด้วย นามะระลักพระรัตนตระย ย่ำๆ ซ้ำๆ ทุกๆวัน
๒. พิจารณากาย (ท่องธาตุกัมมัฏฐาน ๔ และ พิจารณากาย ๖ ขันตอน) จนกว่าจิตจะยอมรับ ความจริงจากภายในว่า ร่างกายเป็นธาตุ ๔ ตาม-ความเป็นจริง
๓. กำหนดดูอารมณ์โลก- ดับย่ำๆ อยู่เสมอ
๔. ทำความเข้าใจอริยสัจ ๔ กับ อารมณ์ที่-เกิดดับ บนจิตใจ และจับอารมณ์ลงขันธ ๕ พร้อมกับ กำหนดรู้ขันธ ๕ เกิดดับ ผ่านอริยสัจ ทำ ย่ำๆ ซ้ำๆ จนกว่า-จิตจะเรกิกความรู้แจ้ง



ขั้นที่ ๑

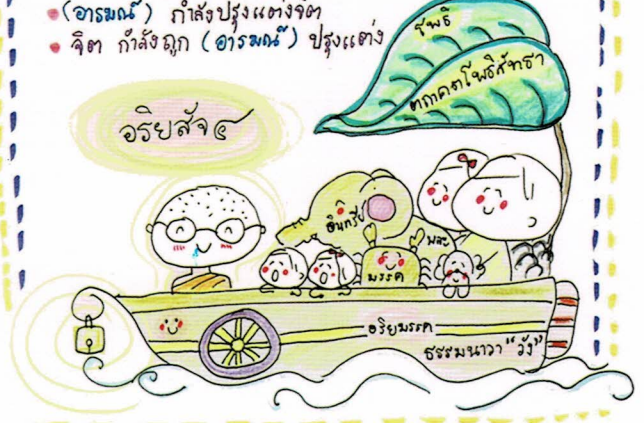
หลักปฏิบัติเพื่อความ วิห ทุกข์

ระลึกพระรัตนตระย #

- ๑. พุทโธ เม นาโถ พระพุทธเจ้า เป็นที่พึ่ง อันประเสริฐ ของข้าพเจ้า
- ๒. ชัมโม เม นาโถ พระธรรม เป็นที่พึ่ง อันประเสริฐ ของข้าพเจ้า
- ๓. สัมโม เม นาโถ พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง อันประเสริฐ ของข้าพเจ้า

หลัก อารมณ์ #

- หิคือ (อารมณ์)
- (อารมณ์) กำลังเกิดขึ้นกับจิต
- จิต กำลังมี (อารมณ์)
- (อารมณ์) กำลังปรุงแต่งจิต
- จิต กำลังถูก (อารมณ์) ปรุงแต่ง



แนวปฏิบัติระลึกพระรัตนตระย ในขณะที่เดินทางธรรม

อธิษฐานจิตตั้งมั่นในการระลึกพระรัตนตระย ด้วยนาตไปนี้ ขอร่ำมา พะพุท พะธรรม พะสงฆ์ จงนำดวงสติญาณใจของข้าพเจ้าให้ถึงแก่ พะพุท พะธรรม พะสงฆ์ สันทางศุภค่าหาประมาณไม่ได้

ข้าพเจ้าระลึกถึง พะพุทเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ ถ้าเป็นที่ยิ่งก็จัดกับได้จริง แม้กระทั่ง ข้าพเจ้าระลึกถึง พะพุทเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ ถ้าเป็นที่ยิ่งก็จัดกับได้จริง แม้กระทั่ง ข้าพเจ้าระลึกถึง พะพุทเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ ถ้าเป็นที่ยิ่งก็จัดกับได้จริง

ที่พึ่งอันของข้าพเจ้าไม่มี พะพุทเจ้า เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า ที่พึ่งอันของข้าพเจ้า ไม่มี พะธรรม เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า ที่พึ่งอันของข้าพเจ้า ไม่มี พะสงฆ์ เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

จากนั้น ก็เริ่มก้าวเกิน ระลึกพระรัตนตระย ด้วยนาตไปนี้ ย่ำๆ ซ้ำๆ จนจนกิจ

พุทโธ เม นาโถ พะพุทเจ้า เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
ชัมโม เม นาโถ พะธรรม เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
สัมโม เม นาโถ พะสงฆ์ เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

ระลึก ย่ำๆ ซ้ำๆ
ติดต่อกัน



ขอให้เข้าถึงธรรมเป็นที่สิ้นทุกข์ ๒๖ มกราคม ๒๕๖๓

ศึกษาวิธีปฏิบัติเพิ่มเติมได้ที่ >>>
เพจมูลนิธิธรรมนาวาสึกขาลัย

พระราชทาน

<https://www.facebook.com/dhammanavasikkhalai>