

กัณฑ์ที่ ๑๑ | หลักการเจริญภาวนา สมถวิปัสสนากรรมฐาน

โดย พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงพ่อวัดปากน้ำ

บัดนี้ท่านทั้งหลาย ทั้งหญิงทั้งชายได้เสียสละเวลาอันมีค่า มาศึกษาในทางพระพุทธศาสนานี้เป็นกิจส่วนตัว สำคัญทางพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาแปลว่า คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าสอนให้สัตว์โลกทั้งหมดละชั่วด้วย กาย วาจา ใจ ทำความดีด้วยกาย วาจา ใจ ทำใจให้ใส ๓ ข้อ นี้แหละ เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ ทั้งอดีต ปัจจุบัน อนาคต ยืนยันเหมือนกันหมด เหตุนี้ท่านทั้งหลายเมื่อตั้งใจมั่นลงในพระพุทธศาสนาเหล่านี้ ก็เพื่อจะทำใจของตนให้ดีตามประสงค์ ในทางพระพุทธศาสนา การที่จะทำใจให้ดีขึ้น มีบาลีเป็นตำรับตำราว่า

เทว เม ภิกขเว วิชชาภาคิยา	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิชชามี ๒ อย่าง
กตเม เทว	๒ อย่าง อะไรบ้าง?
สมโถ จ	สมณะความสงบระงับอย่าง ๑
วิปัสสนา จ	วิปัสสนาความเห็นแจ้งอย่าง ๑
สมโถ ภาวิต กิมตถมนุโกติ	สมณะเป็นขึ้นแล้ว ต้องการอะไร?
จิตต์ ภาวียติ	ต้องการให้จิตเป็นขึ้น
จิตต์ ภาวิต กิมตถมนุโกติ	จิตเป็นขึ้นแล้ว ต้องการอะไร?
โย ราโค โส ปหียติ	ความกำหนดยินดีอันใดที่มีอยู่กับจิตใจ

ความกำหนดยินดีอันนั้นก็หมดไป ด้วยสมณะ
ความสงบระงับ

วิปัสสนา ภาวิตา กิมตถมนุโกติ	วิปัสสนาเป็นขึ้นแล้ว ต้องการอะไร?
ปญญา ภาวียติ	ต้องการทำปัญญาให้เป็นขึ้น
ปญญา ภาวิตา กิมตถมนุโกติ	ปัญญาเป็นขึ้นแล้ว ต้องการอะไร?
ยา อวิชชา सा ปหียติ	ความไม่รู้จริงอันใดที่มีอยู่กับจิตใจ ความไม่รู้จริงอันนั้น หมดไปด้วยความเห็นแจ้งคือ วิปัสสนา

ทางพระพุทธศาสนามีวิชา ๒ อย่างนี้เป็นข้อสำคัญนัก บัดนี้ท่านทั้งหลายที่เสียสละเวลามา ก็เพื่อมาเรียน สมถวิปัสสนาทั้งสองอย่างนี้ สมณะเป็นวิชาเบื้องต้น พุทธศาสนิกชนต้องเอาใจใส่คือ แปลความว่าสงบระงับใจ เรียกว่าสมณะ สมถวิปัสสนา ๒ อย่างนี้ เป็นธรรมอันสุขุมลุ่มลึกในทางพระพุทธศาสนา ผู้พุดนี้ได้ศึกษามาตั้งแต่บวช พอบวชออกจากโบสถ์แล้วได้วันหนึ่ง รุ่งขึ้นอีกวันหนึ่งก็เรียนทีเดียว เรียนสมณะทีเดียว ไม่ได้หยุดเลย จนกระทั่งถึงบัดนี้ บัดนี้ทั้งเรียนด้วย – ทั้งสอนด้วย ในฝ่ายสมถวิปัสสนาทั้ง ๒ อย่างนี้

สมณะมีภูมิแค่นั้น สมณะมีภูมิ ๔๐ กลิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อาหารปฏิกุศลสัญญา ๑ จตุราตุวัตถาน ๑ อรูปฌาน ๔ ทั้ง ๔๐ นี้ เป็นภูมิของสมณะ

วิปัสสนาวิภูมิจ ๖ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุนะ ๑๔ อินทริย ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาทธรรม ธรรม อาศัยซึ่งกันและกันเกิดขึ้น ธรรมอาศัยซึ่งกันและกันดับไป นี่เป็นภูมิของวิปัสสนา ภูมิสมณะวิปัสสนาทัง ๒ นี้ เป็นตำรับ ตำราในทางพระพุทธศาสนาได้ใช้กันสืบมา

แต่ภูมิของสมณะที่เราจะพึงเรียนต่อไปนี้ เริ่มต้นต้องทำใจให้หยุด จึงจะเข้าภูมิของสมณะได้ ถ้าทำใจให้ หยุดไม่ได้ก็เข้าภูมิสมณะไม่ได้ สมณะเขาแปลว่าสงบ แปลว่าระงับ แปลว่าหยุด แปลว่านิ่ง ต้องทำใจให้หยุด ใจของเรา ะอะไรที่เรียกว่าใจ ? เห็นอย่างหนึ่ง จำอย่างหนึ่ง คิดอย่างหนึ่ง รู้อย่างหนึ่ง ๔ อย่างนี้ รวมเข้าเป็นจุดเดียวกัน นั้น แผละเรียกว่า ใจ

อยู่ที่ไหน ? อยู่ในเบาะน้ำเลี้ยงหัวใจ คือความเห็นอยู่ที่ท่ามกลางกาย ความจำอยู่ที่ท่ามกลางเนื้อ หัวใจ ความคิดอยู่ที่ท่ามกลางดวงจิต ความรู้อยู่ที่ท่ามกลางดวงวิญญาณ เห็น จำ คิด รู้ ๔ ประการนี้หมดทั้งร่างกาย ส่วน เห็นเป็นต้นของรู้ ส่วนจำเป็นต้นของเนื้อหัวใจ ส่วนคิดเป็นต้นของดวงจิต ส่วนรู้เป็นต้นของดวงวิญญาณ

ดวงวิญญาณ ท่าดวงตาดำข้างในอยู่ในกลางดวงจิต
ดวงจิต ท่าดวงตาดำข้างนอกอยู่ในกลางเนื้อหัวใจ
ดวงจำ กว้างออกไปอีกหน่อยหนึ่งท่าดวงตาทั้งหมด
ดวงเห็น อยู่ในกลางกายโตกว่าดวงตาออกไป นั่นเป็นดวงเห็น

ดวงเห็นนั้นแผละธาตุเห็นมันอยู่ศูนย์กลางดวงนั้น นั่นแผละเรียกว่าเห็น เห็นอยู่ในธาตุเห็นนั้น

ดวงจำ ธาตุจำมันอยู่ในศูนย์กลางดวงนั้น
ดวงคิด ธาตุคิดมันอยู่ในศูนย์กลางดวงนั้น
ดวงรู้ ธาตุรู้มันอยู่ในศูนย์กลางดวงนั้น

เห็น จำ คิด รู้ ๔ อย่างนี้แผละ เอาเข้ามารวมเป็นจุดเดียวกัน เรียกว่า "ใจ"

ของยากอย่างนี้ เห็นไหมละคำที่เรียกว่า "ใจ" นั่นแผละเวลานี้เรานั่งอยู่นี่ สอดไปถึงบ้านก็ได้ สอดไปถึง นครก็ได้ สอดไปถึงสวรรค์ก็ได้ สอดไปถึงนิพพานก็ได้ สอดใจไปได้ มันลึกซึ่งอย่างนี้เห็นไหมละ ใจนี้เป็นของลึกซึ่ง

ถ้าว่ารู้แคบก็สอดไปได้แคบ ถ้ารู้กว้างสอดไปได้กว้าง ถ้ารู้ละเอียดก็สอดไปได้ละเอียด ถ้ารู้หยาบก็สอดไป ได้หยาบ แล้วแต่ ความรู้ของมัน ความเห็นของมัน สำคัญนัก

คำที่เรียกว่า "ใจ" นี้แผละเราต้องบังคับให้หยุดเป็นจุดเดียวกัน เห็น จำ คิด รู้ ๔ อย่างนี้ ต้องมารวมหยุด เป็นจุดเดียวกัน อยู่กลางกายมนุษย์ สะดือทะลุหลัง ขวาทะลุซ้าย กลางกึ่งข้างใน สะดือทะลุหลังเป็นด้ายกลุ่มไปเส้นหนึ่ง ดึง ขวาทะลุซ้ายเป็นด้ายกลุ่มไปเส้นหนึ่งดึงตรงกัน ดึงทั้ง ๒ เส้น ตรงกลางจรดกัน ที่กลางจรดกันนั้นแผละเรียกว่า กลางกึ่ง กลางกึ่งนั้นแผละ ถูกกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ไสบริสุทธิเท่าฟองไข่แดงของไข่ไก่ ถูกกลางดวง พอดี ที่สอนให้เอาพระของขวัญไปจรดไว้ที่กลางดวงนั้น คือ กลางกึ่งนั้นแผละ เราเอาใจของเราไปจรดที่กลางกึ่งนั้น เห็น จำ คิด รู้ ๔ อย่างจริงอยู่กลางนั้น กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ มีที่ตั้งแห่งเดียวเท่านั้น "ใจ"

ที่เขาบอกว่า "ตั้งใจ" นะ เราจะต้องเอาใจไปหยุดตรงนั้นทีเดียว ถึงจะถูกเป้าหมายใจดำ เขาบอกว่าตั้งใจ เวลาตัวเองจะทำบุญทำกุศล เราก็ต้องตั้งใจตรงนั้น บัดนี้เราจะรักษาศีลก็ต้องตั้งใจตรงนั้น บัดนี้เราจะเจริญภาวนาเราก็

ต้องตั้งใจตรงนั้นเหมือนกัน ต้องเอาใจไปหยุดตรงกลางนั้น เมื่อเอาใจไปหยุดอยู่กลางนั้นได้แล้วก็ ใช้สัญญาจำให้มันหยุด
นิ่งบังคับให้นิ่งเซียว ถ้าไม่นิ่งก็ต้องใช้บริกรรมภาวนาบังคับไว้ บังคับให้ใจหยุด บังคับหนักเข้า หนักเข้า หนักเข้า พอถูก
ส่วนเข้าใจหยุดนิ่ง ใจหยุด หยุด พอใจหยุดเท่านั้นแหละถูกตัวสมณะแล้ว หยุดนั้นแหละเป็นตัวสมณะ หยุดนั่นเองเป็นตัว
สำเร็จทั้งทางโลกและทางธรรมสำเร็จหมด

โลกที่จะได้รับความสุข ใจต้องหยุดตามส่วนของโลก ธรรมที่จะได้รับความสุข ต้องหยุดตามส่วนของธรรม
ท่านได้แนะนำไว้ตามวาระพระบาลีว่า นตฺถิ สนฺติ ปรี สุขํ สุขอื่นนอกจากหยุดจากนิ่งไม่มีสุขอื่นนอกจากหยุดจากนิ่งไม่มี
หยุดอันนั้นเองเป็นตัวสำคัญ เพราะเหตุนี้ต้องทำใจให้หยุด เมื่อใจของเราหยุดแล้ว เราก็ต้องหยุดในหยุด หยุดในหยุด
ไม่มีถอยหลังกลับ ไม่มีถอยหลัง หยุดในหยุด หยุดในหยุด หยุดในหยุด อยู่นั่นเอง

ในที่หยุดต้องถูกกลางนะ ถ้าไม่ถูกกลางใช้ไม่ได้ ต้องหยุดเข้าสิบ เข้าศูนย์ เข้าส่วน ถูกสิบ ถูกศูนย์ ถูกส่วน
ถ้าหยุดกลางกายเช่นนั้นถูกสิบ พอถูกสิบเท่านั้นไม่เข้าจะเข้าถึงศูนย์ พอถูกสิบแล้วก็จะเข้าถึงศูนย์ทีเดียว โบราณท่านพูด
กันว่า

เห็นสิบแล้วเห็นศูนย์	เป็นเค้ามูลสิบกันมา
เที่ยงแท้แก่นักหนา	ตั้งอนิจจาเป็นอาจฉิน
จุดแล้วปฏิสนธิ	ย่อมเวียนวนอยู่ทั้งสิ้น
สังขารไม่ยี่นยีน	ราศีสิ้นเป็นตัวมา

นี่สิบ - ศูนย์นี้ เป็นตัวสำคัญนัก สัตว์โลกจะเกิดในโลกได้ ต้องอาศัยเข้าสิบแล้วตกศูนย์จึงเกิดได้ ถ้าเข้าสิบ
ไม่ตกศูนย์แล้วเกิดไม่ได้ นี่โลกกับธรรมต้องอาศัยกันอย่างนี้ ส่วนทางธรรมเล่าก็ต้องเข้าสิบ เข้าสิบแล้วก็ตกศูนย์ “ตก
ศูนย์” คือ “ใจหยุด” พอใจหยุดเรียกว่าเข้าสิบ เห็นเป็นดวงใสเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ผุดขึ้นที่ใจหยุดนั้น นั่นตกศูนย์
แล้วเข้าสิบแล้วเห็นศูนย์แล้ว เรียกว่า “เข้าสิบแล้วเป็นศูนย์”

พอเห็นศูนย์ ใจก็หยุดอยู่กลางศูนย์นั้นแหละ กลางดวงใสเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์นั้น ดวงนั้นแหละเรียก
ว่า ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัญญา หรืออีกนัยหนึ่งดวงนั้นแหละเรียกว่า ดวงปฐมมรรค หนทางเบื้องต้นมรรคผลนิพพาน
จะไปสู่มรรคผลนิพพาน ต้องเข้ากลางดวงนั้นแห่งเดียว ไปได้ทางเดียวทางอื่นไม่มี เมื่อเข้ากลางดวงศูนย์นี้ได้แล้วเรียกว่า
ปฐมมรรคหนึ่ง อีกนัยหนึ่งดวงนั้นแหละเรียกว่า เอกายนมรรค แปลว่าหนทางเอกไม่มีโทษสองไม่มีแปลว่าหนทางหนึ่ง
สองไม่มี หนึ่งทีเดียว

ดวงนั้นแหละเรียกว่าดวงธัมมานุปัสสนาสติปัญญา เป็นทางไปทางพระพุทธเจ้าพระอรหันต์ทั้งหมดในสากล
โลกในสากลธรรม พระพุทธเจ้า พระอรหันต์จะเข้าไปสู่นิพพานต้องไปทางนี้ทางเดียวทางไม่ซ้ำกัน ไม่มีทางแตกแยกจาก
กัน ไปแนวเดียวทางเดียวกันหมด แต่ว่าการไปนั้น บางท่านเร็ว บางท่านช้าไม่เหมือนกัน คำที่ว่าไม่เหมือนกันนี้แหละ
ถึงจะได้ชื่อว่าไม่ซ้ำกัน คำว่าไม่ซ้ำกันนะ เพราะเร็วกว่ากันช้ากว่ากัน แล้วแต่นิสัยวาสนาของตัวที่สั่งสมกรรมไว้

แต่ว่า ทางไปนั้นเป็นทางเดียวกันหมด เป็นเอกายนมรรค หนทางเส้นเดียว เมื่อจะไปต้องหยุดนี้ก็แปลก ทาง
โลกเขาต้องเร็วเข้า ขึ้นเรือบินเรือยนต์รถยนต์ไป จึงจะเร็วจึงจะถึง แต่ทางธรรมไม่ใช่เช่นนั้น เมื่อจะไปต้องหยุด ถ้าหยุด
จึงจะเร็วจึงจะถึง นั่นแปลงอย่างนี้ ต้องเอาใจหยุดจึงจะเร็วจึงจะถึงนี่แปลกอย่างนี้ ต้องเอาใจหยุดจึงจะเร็วจึงจะถึง

หยุดอยู่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็น กายมนุษย์ พอหยุดถูกส่วนก็เห็นดวงใส ดวงใสนั้นแหละเรียกว่า เอกาย นมรรค หรือเรียกว่า ปฐมมรรค หรือเรียกว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ ใจก็หยุดนิ่งอยู่กลาง ดวงนั้น พอหยุดนิ่งถูกส่วนเข้าเท่านั้น หยุดในหยุด หยุดในหยุด หยุดในหยุด พอถูกส่วนเข้าเท่านั้น หยุดในหยุด กลาง ของหยุด หยุดในหยุด กลางของหยุดเรื่อยเข้า เห็นดวงอีกดวงหนึ่งเท่าๆ กัน อยู่กันกลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เรียกว่าดวงศีล

หยุดอยู่กลางดวงศีลนั้น พอถูกส่วนเข้าเห็นอีกดวงหนึ่งเท่าๆ กัน เรียกว่า ดวงสมาธิ

หยุดอยู่กลางดวงสมาธินั้นพอถูกส่วนเข้าเห็นอีกดวงหนึ่งเรียกว่า ดวงปัญญา ดวงเท่าๆ กัน

หยุดอยู่กลางดวงปัญญานั้น พอถูกส่วนเข้าเห็นอีกดวงหนึ่งเท่าๆ กัน เรียกว่า ดวงสมาธิ

หยุดอยู่กลางดวงสมาธินั้น พอถูกส่วนเข้าเห็นอีกดวงหนึ่งเรียกว่าดวงปัญญา ดวงเท่าๆ กัน

หยุดอยู่กลางดวงปัญญานั้น พอถูกส่วนเข้าเห็นอีกดวงหนึ่งเรียกว่าดวงวิมุตติ ไสละเอียดหนักลงไป

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตตินั้น พอถูกส่วนเข้าเห็นอีกดวงหนึ่งเรียกว่าดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะนั้นอยู่นิ่งที่เดียวกันถูกส่วนเข้าเห็นตัวกายมนุษย์ของเรา ที่นอนฝันออกที่ ไปเกิดมาเกิด เขาเรียกว่า กายมนุษย์ละเอียด พอเราไปเห็นเข้าเท่านั้นเราก็รู้ได้ทีเดียวว่า อ้อ กายนี้เวลาฝันเราเคยเห็น เคยไปกับมันในเวลาทำกิจหน้าที่ฝัน เวลาตื่นแล้วไม่รู้มันไปอยู่ที่ไหน บัดนี้เรามาดูเห็นแล้ว อยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัส สสนะนั้นเอง เมื่อเห็นแล้วก็ให้กายมนุษย์ละเอียดนั้น นิ่งเข้าเหมือนกายมนุษย์หยาบข้างนอกนี้มันก็นิ่ง เมื่อนิ่งถูกส่วนเข้า แล้ว

ใจมนุษย์ละเอียด

ก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ละเอียด พอถูกส่วนเข้าหยุดถูกส่วนเข้าเท่านั้นก็เห็นดวงธัม มานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พอถูกส่วนเข้าเห็น ดวงศีล

หยุดอยู่กลางดวงศีลนั้น พอถูกส่วนเข้าเห็นอีกดวงหนึ่งเท่าๆ กัน เรียกว่า ดวงสมาธิ

หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ พอถูกส่วนเข้าเห็น ดวงปัญญา

หยุดอยู่กลางดวงปัญญานั้น พอถูกส่วนเข้าเห็นอีกดวงหนึ่งเท่าๆ กัน เรียกว่า ดวงวิมุตติ ดวงเท่าๆ กัน

หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงวิมุตตินั้น พอถูกส่วนเข้าเห็นอีกดวงหนึ่งเท่าๆ กัน เรียกว่า ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะนั้น พอถูกส่วนเข้าก็เห็น กายทิพย์

ให้กายทิพย์นี้แบบเดียวกับกายมนุษย์ละเอียดนั้น

ใจของกายทิพย์

หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์ พอถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงวิมุตตินั้น พอถูกส่วนเข้าเห็นอีกดวงหนึ่งเท่าๆ กัน เรียกว่า ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ
หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะนั้น พอถูกส่วนเข้าก็เห็น กายธรรม

รูปเหมือนพระปฎิมากรเกิดดอกบัวตูม ใสเป็นกระจกส่องเงาหน้า หน้าตักโตเล็กตามส่วนหน้าตักเท่าไหน
ดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายก็โตเท่ากันกลมรอบตัวอยู่กลางธรรมกายนั้น ธรรมกายเป็นตัวพุทธรัศนะดวงธรรมที่ทำให้
เป็นธรรมกายเป็นธรรมรัศนะ

ใจพุทธรัศนะ

หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกาย พอหยุดถูกส่วนเข้าเห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเท่ากับ
ดวงธรรม

หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น พอถูกส่วนเข้าเห็นอีกดวงหนึ่งเท่าๆ กัน เรียกว่า ดวงศีล
หยุดอยู่กลางดวงศีลนั้น พอถูกส่วนเข้าเห็นอีกดวงหนึ่งเท่าๆ กัน เรียกว่า ดวงสมาธิ
หยุดอยู่กลางดวงสมาธินั้น พอถูกส่วนเข้าเห็นอีกดวงหนึ่งเท่าๆ กัน เรียกว่า ดวงปัญญา
หยุดอยู่กลางดวงปัญญานั้น พอถูกส่วนเข้าเห็นอีกดวงหนึ่งเท่าๆ กัน เรียกว่า ดวงวิมุตติ
หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงวิมุตตินั้น พอถูกส่วนเข้าเห็นอีกดวงหนึ่งเท่าๆ กัน เรียกว่า ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ
หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะนั้น พอถูกส่วนเข้าก็เห็น กายธรรมละเอียด
โตกว่าธรรมกายที่เห็นแล้วนั้น ๕ เท่า โตกว่า ๕ เท่า

ใจกายละเอียด

ก็หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายละเอียด ถูกส่วนเข้าเห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานขยาย
ส่วนโตหนักขึ้นไป ใจก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานถูกส่วนเข้าเห็นดวงศีล

หยุดอยู่กลางดวงศีลนั้น พอถูกส่วนเข้าเห็นอีกดวงหนึ่งเท่าๆ กัน เรียกว่า ดวงสมาธิ
หยุดอยู่กลางดวงสมาธินั้น พอถูกส่วนเข้าเห็นอีกดวงหนึ่งเท่าๆ กัน เรียกว่า ดวงปัญญา
หยุดอยู่กลางดวงปัญญานั้น พอถูกส่วนเข้าเห็นอีกดวงหนึ่งเท่าๆ กัน เรียกว่า ดวงวิมุตติ
หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงวิมุตตินั้น พอถูกส่วนเข้าเห็นอีกดวงหนึ่งเท่าๆ กัน เรียกว่า ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ
หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะนั้น พอถูกส่วนเข้าก็เห็น กายธรรมพระโสดา
หน้าตัก ๕ วา สูง ๕ วา เกตุดอกบัวตูมใสหนักขึ้น

ใจกายธรรมพระโสดา

ก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายพระโสดา ถูกส่วนเข้าเห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น พอถูกส่วนเข้าเห็นอีกดวงหนึ่งเท่าๆ กัน เรียกว่า ดวงศีล
หยุดอยู่กลางดวงศีลนั้น พอถูกส่วนเข้าเห็นอีกดวงหนึ่งเท่าๆ กัน เรียกว่า ดวงสมาธิ
หยุดอยู่กลางดวงสมาธินั้น พอถูกส่วนเข้าเห็นอีกดวงหนึ่งเท่าๆ กัน เรียกว่า ดวงปัญญา
หยุดอยู่กลางดวงปัญญานั้น พอถูกส่วนเข้าเห็นอีกดวงหนึ่งเท่าๆ กัน เรียกว่า ดวงวิมุตติ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะนั้น พอถูกส่วนเข้าเห็น กายพระอรหันต์ละเอียด สวยงามมาก นี่เป็นกายที่ ๘ เมื่อถึงพระอรหันต์แล้ว หลุดกิเลสหมด ไม่มีกิเลสเลย เสร็จกิจในพระพุทธศาสนา ทั้งสมถวิปัสสนา ตลอด

ตั้งแต่ กายมนุษย์ถึงกายรูปพรหมละเอียด แค่นั้นเรียกว่า ชั้นสมถะ ตั้งแต่กายธรรมโคตรภูทั้งหยาบทั้งละเอียด จนกระทั่งถึงกายพระอรหันต์ทั้งหยาบทั้งละเอียดนี้ ชั้นวิปัสสนา ทั้งนี้ ที่เรามาเรียนสมถวิปัสสนาวันนี้ ต้องเดินแนวนี้ ผิดแนวนี้ไม่ได้ และก็ต้องเป็นอย่างนี้ ผิดอย่างนี้ไปไม่ได้ ผิดอย่างนี้ไปก็เลอะเหลว ต้องถูกแนวนี้

เราจะต้องยึด กายมนุษย์นี้ เป็นแบบ

เข้าไปถึง	กายมนุษย์ละเอียด	ยึดกายมนุษย์ละเอียดนั้นเป็นแบบ
เข้าไปถึง	กายทิพย์	ต้องยึดกายทิพย์นั้นเป็นแบบ
เข้าถึง	กายทิพย์ละเอียด	ต้องยึดกายทิพย์ละเอียดเป็นแบบ จะโยกโย้ไปไม่ได้
เข้าไปถึง	กายรูปพรหม	ต้องยึดกายรูปพรหมเป็นแบบ
เข้าถึง	กายรูปพรหมละเอียด	ต้องยึดกายรูปพรหมละเอียดเป็นแบบไป
เข้าถึง	กายอรุปรหม	ยึดกายอรุปรหมเป็นแบบ
เข้าถึง	กายอรุปรหมละเอียด	ยึดกายอรุปรหมละเอียดเป็นแบบ
เข้าถึง	กายธรรม	ยึดกายธรรมเป็นแบบ

นี่ที่บั้นไว้เป็น รูปพระปฏิมากร ในโบสถวิหารการเปรียญนี้ เค่าทำแบบไว้นี้

เข้าถึง	กายธรรมละเอียด	ยึดกายธรรมละเอียดเป็นแบบ
เข้าถึง	กายธรรมพระโสดา	ยึดกายธรรมพระโสดาเป็นแบบ
เข้าถึง	กายธรรมพระโสดาละเอียด	ยึดกายธรรมพระโสดาละเอียดเป็นแบบ
เข้าถึง	กายธรรมพระสกิทาคา	ยึดกายธรรมพระสกิทาคาเป็นแบบ
เข้าถึง	กายธรรมพระสกิทาคาละเอียด	ยึดกายธรรมพระสกิทาคาละเอียดเป็นแบบ
เข้าถึง	กายธรรมพระอนาคา	ยึดกายธรรมพระอนาคาเป็นแบบ
เข้าถึง	กายธรรมพระอนาคาละเอียด	ยึดธรรมการละเอียดของพระนาคาเป็นแบบ
เข้าถึง	กายพระอรหันต์	ยึดธรรมกายของพระอรหันต์เป็นแบบ
เข้าถึง	กายพระอรหันต์ละเอียด	ยึดธรรมกายพระอรหันต์ละเอียดเป็นแบบ

นี่เป็นหลักฐานในพุทธศาสนา ในสมุทที่ได้แจกกันทั่วๆ หน้านั้น ๑๘ รูปหน้าบั้งที่อธิบายมานี้ ๑๘ รูปหน้าบั้งนับดูได้ ตั้งแต่กายมนุษย์มา ๑ ๒ กายมนุษย์ละเอียด ๓ กายทิพย์ ๔ กายทิพย์ละเอียด ๕ กายรูปพรหม ๖ กายรูปพรหมละเอียด ๗ กายอรุปรหม ๘ กายอรุปรหมละเอียด ๙ กายธรรม ๑๐ กายธรรมละเอียด ๑๑ กายพระโสดา ๑๒ กายพระโสดาละเอียด ๑๓ กายพระสกิทาคา ๑๔ กายพระสกิทาคาละเอียด ๑๕ กายพระอนาคา ๑๖ กายพระอนาคาละเอียด ๑๗ กายพระอรหันต์ ๑๘ กายพระอรหันต์ละเอียด ที่อธิบายมาแล้วนี้หน้าบั้งที่แจกไปแล้วทุกคนนั้น นี่แหละหลักปฏิบัติของพุทธศาสนา ต้องแน่นอนจับตัววางตายอย่างนี้ ไม่เลอะเลือนเหลวไหล

แต่ว่าจะไปทางนี้ต้องหยุด ทางธรรมเริ่มต้นต้องหยุดตั้งแต่ต้นจนกระทั่งพระอรหันต์ ถ้าไม่หยุดมันก็ไปไม่ได้ ชัดทีเดียวแปลกใหม่ละ ไปทางโลกเขาต้องไปกันปราดเปรียวว่องไวคล่องแคล่ว ต้องเล่าเรียกกันมากมาย จนกระทั่งรู้เท่า

กันเหลียมครุผู้คนตลอดสาย จึงจะปกครองโลกรุ่งเรืองเจริญได้ แต่ว่าไปทางธรรมนี้แปลก หยุค เท่านั้นแหละไปได้ หยุค อันเดียวเท่านั้น

เรื่องนี้พูดเอาเองหรือมีตำรับตำราอย่างไร? มีตำรับตำรา เมื่อครั้งพระบรมศาสดามีพระชนม์อยู่ในเมืองสาวัตถี มีพรหมณ์ปุโรหิตและนางพราหมณ์เป็นปุโรหิตของพระเจ้าปเสนทิโกศล คลอดบุตรออกมาคนหนึ่ง เวลาคลอดออกมา แล้วกลางคืน ศาสตราอาวูธในบ้านมันลุกเป็นไฟไปหมด พ่อเป็นพราหมณ์เฒ่าด้วย เป็นพราหมณ์ครุพระเจ้าแผ่นดินด้วย กระหนักตกใจมันเรื่องอะไรกัน ตรวจดูโหราพุทธาเฒ่าตำรับตำราก็รู้ได้ทันทีว่า ลูกชายเราที่เกิดมานี้จะเป็นคนร้ายจะเป็นโจรร้าย จะฆ่ามนุษย์มากมาย รู้ที่เดียวด้วยตำราของเขา มีโอกาสไปทูลพระเจ้าปเสนทิโกศล "พระพุทเจ้าข้า ลูกของข้าพระพุทธเจ้าคลอดออกมา จะต้องเป็นคนฆ่ามนุษย์เสียแล้ว จะฆ่ามนุษย์มากด้วย จะควรเอาไว้หรือจะปลงชีวิตเสียเป็นประการใดขอพระองค์ได้ทรงพระกรุณา ข้าพระพุทธเจ้าขอมอบถวายชีวิตแด่พระองค์ชีวิตบุตรของข้าพระพุทธเจ้า" ฝ่ายพระเจ้าปเสนทิโกศลก็คิดว่า ไอ้เด็กเล็กนิดเดียวมันจะเป็นอะไรไปละ แต่ว่าเกรงใจพราหมณ์เคารพพราหมณ์นับถือพราหมณ์ด้วย เพื่อจะออกเอาใจพราหมณ์ด้วย ก็รู้เหมือนกันว่าพราหมณ์พูดแล้วไม่ค่อยจะผิด ก็ตะขิดตะขวงใจอยู่เหมือนกัน "เอาไว้ดูก่อนเถอะแก่ท่านพราหมณ์ เด็กคนเดียวเมื่อเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรเราจะฆ่าเมื่อไรก็ได้ มันจะไปไหน เราปกครองทั้งประเทศ" พูดให้พราหมณ์ใจดีสักหน่อย พราหมณ์ก็ตามพระทัยเอาไว้

โตขึ้น เมื่อพราหมณ์รู้ว่าได้นี้มันจะฆ่าคน เบียดเบียนสัตว์มากนัก จะทำอย่างไร ก็เลยให้ชื่อว่า อหิงสกุमार กุมาไม่เบียดเบียนใคร และจริงอย่างนั้นด้วย ตั้งแต่เล็กมาดีนักหนาทีเดียว พ่อแม่ก็รักใคร่ พระเจ้าปเสนทิโกศลก็รักใคร่ ร่ำเรียนวิชาความรู้ในทางราชการในทางบ้านเมืองเขานะ ไม่แพ้ใคร ปัญญาดีเฉลียวฉลาดว่องไว เรียนศาสตราอาวูธ เรียนมวยไม่แพ้ใคร เฉลียวฉลาดดีนัก เมื่อได้วิชาสมควรแล้วต่อไปจะต้องเป็นคนใช้ของพระราชา เพราะพ่อเป็นปุโรหิตของพระราชาอยู่แล้ว ต้องไปเรียนวิชาให้สูง เรียกว่า วิชาปกครองแผ่นดิน ปกครองประเทศ ส่งไปเรียนกับทศปาโมกข์ อาจารย์ ทศปาโมกข์อาจารย์มีลูกศิษย์ถึง ๕๐๐ คน

พราหมณ์ปุโรหิตผู้นี้ เมื่อส่งลูกไปเรียนเช่นนั้นก็มอบให้กับอาจารย์ทศปาโมกข์ ทศปาโมกข์อาจารย์ได้รับมอบ อหิงสกุमारไว้ ก็สอนเป็นอันดีกับลูกกับเต้า ได้ใกล้เคียงอหิงสกุमार อหิงสกุमारฉลาดเฉลียวดีนักทีเดียว เข้าใกล้ครูลูกก็ทุกอย่าง ทั้งกายทั้งวาจาทั้งใจหาที่ติไม่ได้ ฉลาดดีนักอาจารย์รักใคร่ เรียนวิชาก็ไม่แพ้ใครเฉียดฉลาดทุกอย่าง กำลังร่างกายก็ดี สวยงามก็สวยงาม

แต่อาจารย์หลง ทั้ง ๕๐๐ คน รักอหิงสกุमारมากกว่าใครๆ ลูกศิษย์ทั้ง ๔๙๙ คน ไม่ได้การถ้าเราไม่ฆ่าอหิงสกุमारเสีย พวกเราใจหิวไม่ขึ้นแน่ มันกดหัวเราทั้งหมด เราจะต้องฆ่ามันเสียเอาไว้ไม่ได้ คนโน้นบ้างคนนี้บ้างช่วยกันหาเรื่องใส่เจ้าบ้าง ยั่วเจ้าบ้างเย้าเจ้าบ้าง พ่อเจ้าเกะกะเข้าฟ้องอาจารย์ ฟ้องอาจารย์หาว่าเกะกะ หนักเข้าๆ มันมากเรื่องหนักเข้า อาจารย์ด้วยว่ามันดีแต่ต่อหน้าเรา พันเราไปมันข่มเหงเขาอย่างนี้ รุกรานเขาอย่างนี้ แท้ที่จริงมันไปเหยียดขึ้น มันปั่นขึ้น มันปลุกขึ้น มันแก้ไขให้ชั่วนะ มันก็ฟ้องอาจารย์อยู่เสมอ มันหนาหูเข้าแล้ว ลงท้ายจนกระทั่งอายลูกศิษย์คนนี้อาจารย์ไม่ได้เดือร่อนนัก มันก็พร้อมไปกับลูกศิษย์เหล่านั้น มันก็ทูลเรียนต่ออาจารย์ให้เอาไว้ไม่ได้ เมื่อเอาไว้ไม่ได้ อาจารย์ก็ต้องฆ่า อาจารย์ฆ่าจะทำอย่างไร อาจารย์ฆ่าลูกศิษย์เสียชื่อทศปาโมกข์อาจารย์ ลูกศิษย์เป็นพระเจ้าแผ่นดินก็มีมากมาย พวกเหล่านั้นเป็นกษัตริย์ก็มากที่มาเรียนวิชา ถ้าฆ่าลูกศิษย์ก็เสียชื่อครูทีเดียว จะทำอย่างไรละ? ฆ่าทางอ้อม เรียนวิชาไปพอถึงวิชาบทหนึ่งปิดหน้าสมุดทีเดียว ปิดหน้าปี่ หน้าตำราปิด ลูกศิษย์ก็ถาม "ทำไมถึงปิดละท่านอาจารย์ ผมอยากศึกษาต่อไป" ไม่ได้ละแกเรื่องนี้ ตรงนี้ละก็มันเป็นวิชาเรียนเข้าแล้ว เมื่อสำเร็จแล้วละก็ มันเป็นเจ้าของโลก

เขี้ยวนะแก ถ้าจะเรียนกันจริงๆ ในวิชานี้ละก็ ต้องเอานิ้วมือมนุษย์ของคูลีของมนุษย์มา ๑,๐๐๐ องคูลีจึงจะเรียนได้” นี้จะหาอุบายฆ่าลูกศิษย์ละนะ ๑,๐๐๐ องคูลีจึงจะเรียนได้

ลูกศิษย์ก็หมดทำต้องหยุดเรียน ก็พูดกัน ยังไงท่านจะหาองคูลีมาสักพันองคูลีได้ไหมล่ะ? ก็พูดกัน ถ้าต้องได้ก็ต้องฆ่ามนุษย์กัน ฆ่ามนุษย์ไป ฆ่าไปๆ มันไม่ทันถึงพันหรอก มนุษย์คนใดคนหนึ่งมันก็ต้องฆ่าตัวเสียมันจะเอาไว้ทำไม มนุษย์มันมากด้วยกันนี้ สำเร็จแน่ อาจารย์นี่ก็ว่าไอ้มันต้องถูกฆ่าแน่ละ ใช้มือคนอื่นฆ่าเถอะ นี่เหลี่ยมของครูฆ่าลูกศิษย์ อหิงสกุमारนั่งคอตก เราเกิดมาในสกุลพราหมณ์ เป็นครูสอนเขามาบาปกรรมไม่ได้ทำเลย มีศีลบริสุทธิตลอดมาตั้งแต่เกิดจนถึงบัดนี้ ความขี้เหนียวไม่ได้กระทำ คราวนี้เราเรียนวิชาคราวนี้จะต้องฆ่ามนุษย์เสียแล้ว ถ้าไม่ฆ่ามนุษย์วิชาของเราก็ไม่สำเร็จ ก็พูดกับอาจารย์ ตกลง ถ้าจะต้องฆ่ามนุษย์ให้ได้องคูลีมาพันหนึ่งจึงจะเรียนสำเร็จ

ตกลงรับปากท่านอาจารย์ร้องไห้เสียใจเศร้าโศกเสียใจ ต้องเป็นคนลามกเลาทรามฆ่ามนุษย์ละเป็นคนใจบาปหยาบช้า เสียอกเสียใจร้องไรไฟไรราพันนั้ก ถึงอย่างไร ถ้าว่าไม่เอานิ้วมือมาให้อาจารย์พันหนึ่งท่านก็จะไม่บอกวิชาสำเร็จให้เรา เมื่อเราเรียนวิชาไม่สำเร็จเราก็เป็นคนชั้นสูงไม่ได้ เป็นเจ้าโลกไม่ได้ ต้องเรียนวิชาสำเร็จจึงเป็นเจ้าโลกได้

เพราะฉะนั้น การเรียนวิชาใดๆ เราต้องใช้วิชานั้นๆ ได้นะ ถ้าเรียนแล้วใช้วิชานั้นๆ ไม่ได้ จะเรียนทำไมเสียเวลาเปล่าๆ เสียข้าวสุก ต้องเรียนวิชาไหนต้องใช้วิชานั้นได้ เอาละฟังได้ เอาละวิชานั้นใช้ได้ เหมือนยังกับเราเรียนวิชาวันนี้เราจะต้องเรียนจริงทำจริง ต้องฟังวิชาที่เราเรียนนี้ให้ได้ ให้ศกดิ์สิทธิ์ทีเดียว ครูใช้ได้อย่างไรเราใช้ได้เหมือนครูอย่างนี้เรียกว่าคนมีปัญญา เรียกว่าคนฉลาด เหมือนองคูลีมาลโจร เมื่อเวลาอหิงสกุमारตกลงต้องเรียนแน่ ก็รับอาจารย์ว่า “เอา! ผมจะยอมเรียน ยอมหาองคูลีมนุษย์ให้พันหนึ่ง” อาจารย์ก็ส่งฟ้าพื้นให้ ดาบเล่มถนัดเขี้ยว “นี่เอาไป” ท่านอหิงสกุमारก็หยักรั้งตั้งท่าเขี้ยว ออกจากอาจารย์แล้วก็หกเครื่องร้อยอะไรเสร็จ ติดตัวไป เครื่องแทงนิ้วเครื่องอะไรไปเสร็จเขี้ยว พอออกจากท่านอาจารย์เมื่อพบใครก็ข้างเถอะ เบรียะคอกขาดเบรียะแขนขาด ขาดครึ่งตัว ตัดเอาองคูลีไปองคูลีหนึ่งๆ ใครขวางไม่ได้ พบไม่ได้เลย ไม่ว่าคนไหนเลยทีเดียว ไม่ว่ามนุษย์คนใดไม่ว่าชั้นสูง ชั้นกลาง ชั้นต่ำรูดหมด ฆ่าเสียจนกระทั่งเล่าลือระบือลือเลื่องไปว่าในเมืองสาวัตถีนั้น มีโจรสำคัญคือองคูลีมาลโจร อ้ายที่เรียกว่าองคูลีมาลโจรนั้นเพราะนี้มาได้มาแล้วร้อยตากแห้งคล้องคอไป ตากแห้งแล้วคล้องคอไป นับร้อยนับพันร้อย เป็นเหมือนวนิพกจนกว่าจะครบพัน ได้ ๙๙๙ แล้ว

เรื่องถึงพระเจ้าปเสนทิโกศล ให้กรีธาทัพยกไปปราบองคูลีมาลโจร ธรรมเนียมกษัตริย์ของโบราณเรานะ เมื่อกษัตริย์ต่อกษัตริย์ไปพบกันต้องรำทวนกัน กษัตริย์ต่อกษัตริย์ด้วยกันต้องรำกระบี่รำทวนกัน ต้องฟาดฟันกันเอง ใครดีก็ตีไปใครไม่ดีก็คอกขาดไป ไม่ใช่ใช้ทหารรบเหมือนธรรมดาในบัดนี้ละ เมื่อจะปะเข้ากษัตริย์ต้องรำทวนเองทั้งนั้น เอาฝีมือกษัตริย์ทั้งนั้น เอาฝีมือตัวเองทั้งนั้น พระเจ้าปเสนทิโกศลก็ท้อพระทัย เอ๊ะ นี่เราไปปราบองคูลีมาลโจรตอนนี้จะต้องไปรำกระบี่กับมัน ต้องไปรำทวนกะมัน เมื่อมันเกิดมาศัสตราอาวุธมันก็ถูกเป็นฟินเป็นไฟ ใ้เราไม่มีอัสจรรย์เหมือนอย่างกะมันนี่ เมื่อไปรำทวนเข้าแล้วคอเราจะขาด หรือคอมันจะขาดเราก้ยังไม่รู้ ไม่แน่พระทัย ก็ท้อพระทัย

รุ่งเช้าจะยกทัพไปคิดว่า เมื่อยกทัพไปแล้วไม่ตรงไปเลยทีเดียวไปพักอยู่ใกล้ๆ วิหารเซตวันก่อนไปทูลพระพุทธรเจ้าเสียก่อน นางพราหมณ์ผู้เป็นมารดา พอรู้ว่าพระเจ้าปเสนทิโกศลจะยกทัพ ว่าตัวจะลวงหน้าไปเสียก่อน จะไปบอกลูกชายเราเสียก่อนให้หนีไปเสีย ไม่เช่นนั้นพระเจ้าปเสนทิโกศลจะฆ่าเสีย พระพุทธรเจ้ารู้ ถ้านางพราหมณ์ไปองคูลีมาลโจรเห็นเข้าก็จะฆ่านางพราหมณ์เสีย ฆ่าแม่เสียเอานิ้วอีก ถึงจะเป็นแม่เป็นพ่อไม่เข้าใจ ไกลละเป็นฆ่าเลยทีเดียว จะเอานิ้ว จะรุ่งเรียนแต่วิชาเท่านั้น แก่ไม่ได้มั่งอะไร

พระพุทธเจ้าก็รู้ องค์สิมมาโลภนี้เป็นอสีติมหาสาวกองค์สุดท้ายของเรา ถ้าหากฆ่ามารดาเสียแล้ว เป็นอภิวินาศไม่ได้มรรคผลในชาตินี้ เราขาดอัครสาวกไปไม่ครบ ๘๐ ได้ ๗๙ เท่านั้น เราจะเป็นอย่างที่จะต้องไปทรมานองค์สิมมาโลภสอดส่องด้วยพระญาณทราบชัดก็เสด็จไปก่อนใครๆ ทั้งหมด ไปถึงองค์สิมมาโลภองค์สิมมาโลภพอเห็นเข้าเท่านั้น ว้าย! นิ้วมันงามจริง วิชาเราเป็นเจ้าโลกแน่ สำเร็จแน่ พอเห็นพระศาสดาทั้งพระรูปทั้งพระรัศมี ทั้งดั่งทั้งงามทุกสิ่งดูไม่เหมือนน่าเลื่อมใส พอปราดเข้าฟัน ฟรีด ห่างออกไป ๒๐ - ๓๐ วา เอละชิตอนนี้ห่างออกไปเสียแล้ว วังอีก องค์สิมมาโลภก็ตามใหญ่วังตึกๆ ใต้ได้รอละจี๋เขียว แล้วก็ใจพัน ฟรีดไปอีกแล้ว ห่างตั้ง ๔๐ - ๕๐ วา ไปใหญ่เขียว ห่างหนักขึ้นทุกทีพอวังหนักเข้าๆ โกล้จะทันวังเข้าๆ โกล้จะทันละ พอโกล้จะทัน พอจะพัน ก็ฟรีดห่างไปเสียกว่านั้นอีกแล้ว เท่าโหระๆ ก็พันไม่ได้ พันไม่สำเร็จ เมื่อพันไม่สำเร็จจนกระทั่งขึ้นคอบเหน้อยเต็มที พอเหน้อยเต็มทีทำไง? คิดว่านี่เขาเป็นเจ้าโลกก่อนเรา เราไม่ใช่เจ้าโลกแน่เห็นจะเป็นไม่ได้ บุญไม่เท่าทันเขาแล้ว ท้อในใจ พอท้อใจ ใจมันก็ลดหมดทิวภูมิฐานะมันยอมจำนนพระองค์ เมื่อยอมจำนนพระองค์แล้วก็เปล่งวาจาว่า "สมณะหยุดๆ" พระองค์ทรงเหลียวพระพักตร์มา "สมณะหยุดแล้ว ท่านไม่หยุด" แน่ะ คำว่าหยุดอันนี้แหละถูกตั้งแต่ต้นจนเป็นพระอรหันต์ คำว่าหยุดอย่างนี้แหละคำเดียวเท่านั้นแหละ ถูกทางสมณะตั้งแต่ต้นจนพระอรหันต์ เพราะฉะนั้นตัวศาสนาแท้ๆ เขียว อ้ายคำว่า "หยุด" อันนี้แหละ

เพราะฉะนั้น ต้องเอาใจหยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ หยุดนั้นแหละถูกเป้าหมายใจดำ ถูกโอวาทของพระบรมศาสดา

ถ้าไม่หยุดจะปฏิบัติศาสนาไปสัก ๔๐ - ๕๐ ปีก็ช่าง ที่สุดจะมีอายุสัก ๑๐๐ ปี ๑๒๐,๑๓๐ ปฏิบัติไปสัก ๑๐๐ ปี ถ้าใจหยุดไม่ได้ หยุดเข้าสลับเข้าศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ไม่ได้ ไม่ถูกศาสนาสักทีหนึ่ง ต่อเมื่อใดหยุดได้ละก็ถูกศาสนาทีเดียว ถูกพระโอรุขของพระศาสดาทีเดียว ให้จำให้แม่ แน่นั้นะ เพราะเราที่ปฏิบัติมาแล้วมันยังไม่ถูกเข้าร่องรอยศาสนายังไม่ถูก วันนี้จะเข้าร่องรอยพระศาสนา จะเรียนสมณะ จะทำใจให้หยุด จะเข้าช่องนั้น วิธีทำใจให้หยุดดังแสดงแล้วนั้น ถ้าหยุดแล้วก็ถูกตั้งแต่ต้นจนพระอรหันต์ทีเดียว นี่แหละทางไปของพระพุทธศาสนา องค์สิมมาโลภเมื่อหยุด พระองค์ก็ทรงแก้ไขแสดงธรรมะ องค์สิมมาโลภก็ได้สำเร็จมรรคผล พระองค์ก็นำเอามาบวชชะทีเดียว นำมาไว้ในพระวิหารเชตวัน เวลาเช้า พระเจ้าปเสนทิโกศลกรีธาทัพไป ยกทัพไปโกล้พระวิหารเชตวัน พักอยู่ข้างนอกวิหารตัวเข้าไปในวิหารไปทูลถามพระบรมศาสดาไปเฝ้าพระบรมศาสดาว่า "ข้าพระพุทธเจ้าจะต้องอำลาไปปราบองค์สิมมาโลภ" ไปทูลพระบรมศาสดา พระบรมศาสดาเรียกองค์สิมมาโลภมา บวชเสียแล้ว ให้ออกมาพ้อออกมาว่า "นี่หรือ? พระองค์จะทรงไปปราบองค์สิมมาโลภคนนี้ใช่ไหม" พระเจ้าปเสนทิโกศลพอเห็นเข้าเท่านั้นหัวเราะก๊ากตีปีกเขียว "นี่แหละพระพุทธเจ้า" ตีปีกขอบอกขอบใจไม่ต้องไปปราบ พระองค์ไปปราบมาเสียแล้ว ทำไมละก็กลัวชีวิตเหมือนกัน เหตุนี้ เป็นนัยที่พระองค์รับสั่งให้หนั คำเดียวตั้งแต่ต้นจนพระอรหันต์ทีเดียวไม่ใช่คำล่อยๆ คำมีหลักฐานอย่างนี้ จำไว้ให้แม่นนะ ต่อแต่นี้ไป ส่งเครื่องบูชาให้เขานำไปจุด จุดแล้วจะได้บูชากันต่อไปฉันจะสอนให้บูชากันต่อไป

ในอันดับต่อแต่นี้ไป ให้ท่านทั้งหลายพึงตั้งใจจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย เมื่อเสร็จแล้วจะได้บูชากันต่อไป จะสอนให้ว่า ท่านทั้งหลายจงว่าตามดังนี้

ยะมะหัง สัมมาสัมพุทธัง, ะคะวันตัง สะระณัง คะโต (ชาย), คะตา (หญิง), อิมินา สักกาเรนะ, ตัง ะคะวันตัง อภิปูชยามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้, ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ตรัสรู้แล้วเองโดยชอบ, ซึ่งข้าพเจ้าถึง, ว่าเป็นที่พึง, กำจัดทุกข์ได้จริง, ด้วยสักการะนี้

ยะมะหัง สะวาขาตัง, ณะคะวะตา ธัมมังสะระณัง คะโต (ชาย), คะตา (หญิง), อิมินา สักกาเรนะ, ตัง ธัมมัง อภิปุชยามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้, ซึ่งพระธรรม, อันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสดีแล้ว, ซึ่งข้าพเจ้าถึง, ว่าเป็นที่พึง, กำจัดภัยได้จริง, ด้วยสักการะนี้

ยะมะหัง สุปะฏิปันนัง, สังฆัง สะระณัง คะโต (ชาย), คะตา (หญิง), อิมินาสักกาเรนะ, ตัง สังฆัง อภิปุชยามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้, ซึ่งพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดี, ซึ่งข้าพเจ้าถึง, ว่าเป็นที่พึง, กำจัดโรคได้จริง, ด้วยสักการะนี้

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ณะคะวา, พุทธัง ณะคะวันตัง อภิวาเทมิ (กราบ)

สะวาขาโต ณะคะวะตา ธัมโม, ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ณะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆังนะมามิ (กราบ)

บูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เมื่อเราไหว้พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เสร็จแล้ว ต่อแต่นี้ไปตั้งใจให้ แน่นแน่ว ขอขมาโทษงดโทษต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่เราได้พลาดพลั้งลงไปแล้ว ด้วยกาย วาจาใจ ตั้งแต่เด็ก เล็กยังไม่รู้จักเพียงสามาจนกระทั่งถึงบัดนี้ ขอขมาโทษงดโทษแล้ว กาย วาจา ใจ ของเราจะได้เป็นของบริสุทธิ์ สมควร เป็นภาชนะทองรองรับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในอดีต ปัจจุบัน อนาคต สืบต่อไป แต่ก่อนจะขอขมาโทษพระ รัตนตรัย พึงนอบน้อมพระรัตนตรัยด้วยปณามคาถาคือนะโม ๓ หน หนที่หนึ่งนอบน้อมพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ใน อดีต นะโมหนที่สองนอบน้อมพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในปัจจุบัน นะโมหนที่สามนอบน้อมพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ในอนาคต ทั้งหมดด้วยกัน ต่างคนต่างว่า นะโมดังๆ พร้อมกัน ๓ หน ได้ ณ บัดนี้

นะโม ตัสสะ ณะคะวะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ

นะโม ตัสสะ ณะคะวะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ

นะโม ตัสสะ ณะคะวะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ

อุกาสะ, อัจจะโย โน ภันเต, อัจจัคคะมา, ยะถา พะเล, ยะถา มุพีเห, ยะถาอุกะสะเล, เย มะยัง กะรัมहा, เอวัง ภันเต มะยัง, อัจจะโยโน, ปะฏิคคัณหะเถ, อายะติง สังวะเรยยามิ

ข้าพระพุทธเจ้าขอวิโรกาส ได้พลังพลาดด้วยกายวาจาใจ ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพียงไร แต่ข้า พระพุทธเจ้าเป็นคนพาลคนหลง อุกุศลเข้าสิงจิต ให้กระทำความผิดต่อ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ขอพระพุทธ พระ ธรรม พระสงฆ์ จงดความผิดทั้งหลายเหล่านั้น แก่ข้าพระพุทธเจ้า จำเดิมแต่วันนี้เป็นต้นไป ข้าพระพุทธเจ้าจักขอ สำรวมระวัง ซึ่งกาย วาจา ใจ สืบต่อไปในเบื้องหน้า

กาย วาจา ใจ ของเราเป็นของบริสุทธิ์ ต่อไปนี้จะได้อาราธนา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในอดีต ปัจจุบัน อนาคต เข้าสิงสถิต ในกาย วาจา จิต สืบต่อไป

อุกาสะ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา

สมเด็จพระพุทธเจ้า ที่ได้ตรัสรู้ล่วงไปแล้ว ในอดีตกาล มากกว่าเมล็ดทรายในท้องมหาสมุทร ทั้ง ๔

แลสมเด็จพระพุทธเจ้า อันจักได้ตรัสรู้ ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า

แลสมเด็จพระพุทธเจ้า ที่ได้ตรัสรู้ ในปัจจุบันนี้

ขอจงมาบังเกิดในจักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร มโนทวาร แห่งข้าพระพุทธเจ้าใน
กาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

อุกาสะ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา

พระนพโลกุตรธรรมเจ้า ๙ ประการ ในอดีตกาลล่วงลับไปแล้ว จะนับจะประมาณมิได้

และพระนพโลกุตรธรรมเจ้า ๙ ประการ ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า

และพระนพโลกุตรธรรมเจ้า ๙ ประการ ในปัจจุบันนี้

ขอจงมาเกิดในจักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร มโนทวาร แห่งข้าพระพุทธเจ้า ในกาล
บัดเดี๋ยวนี้เถิด

อุกาสะ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา

พระอริยสงฆ์กับสมมติสงฆ์ ในอดีตกาลล่วงลับไปแล้ว จะนับจะประมาณมิได้

และพระอริยสงฆ์กับสมมติสงฆ์ ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า

และพระอริยสงฆ์กับสมมติสงฆ์ ในปัจจุบันนี้

ขอจงมาบังเกิด ในจักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร มโนทวาร แห่งข้าพระพุทธเจ้า
ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

(คำอธิษฐาน)

ขอเดชคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรมเจ้า คุณพระสงฆ์เจ้า (ท่านผู้หญิงว่าคุณครูบาอาจารย์นะ) คุณครู
อุปัชฌาย์อาจารย์ คุณมารดาบิดา คุณทานบารมี ศิลบารมี เนกขัมมบารมี ปัญญาบารมี วิริยบารมี ชันติบารมี สัจจา
บารมี อธิษฐานบารมี เมตตาบารมี อุเบกขาบารมี ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาแต่ร้อยชาติพันชาติ หมื่นชาติแสนชาติก็ดี ที่
ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาตั้งแต่เล็กแต่น้อย ระลึกได้ดี มิระลึกได้ดี ขอบุญบารมีทั้งหลายเหล่านั้น จงมาช่วยประคับ
ประคองข้าพเจ้า ขอให้ข้าพเจ้าได้สำเร็จมรรคและผลในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด นิพพานะปัจจโย โหตุฯ

(วิธีเจริญภาวนา)

ต่อแต่นี้ไปคอยตั้งใจฟัง เมื่อเราทำวัตรอาราธนาเสร็จแล้ว ก็จะบอกวิธีกระทำต่อไป วิธีทำสมถวิปัสสนาต้องมี
บริกรรมภาวนากับบริกรรมนิมิตเป็นคู่กัน บริกรรมนิมิตให้กำหนดเครื่องหมายเข้า ดวงใสเหมือนกับเพชรลูกที่เจียรระไน
แล้ว ไม่มีขนแมวโตเท่าแก้วตา ผู้หญิงกำหนดเข้าปากช่องจุมูกซ้าย ผู้ชายกำหนดเข้าปากช่องจุมูกขวา อย่าให้ลำให้
เหลืออม ใจของเราที่ยึดไปยึดมา แวบไปแวบมาให้เข้าไปอยู่เสียในบริกรรมนิมิต ปากช่องจุมูกหญิงซ้ายชายขวา ช่างนอก
ดวงโตเท่าแก้วตา ช่างในดวงโตเท่าเมล็ดพุทธรักษาแต่ว่าขาวใสเหมือนกระจกส่องเงาหน้าแบบเดียวกัน หญิงกำหนด
ปากช่องจุมูกซ้าย ชายกำหนดปากช่องจุมูกขวา แล้วให้บริกรรมภาวนาประคองบริกรรมนิมิตนั้นไว้ว่า สัมมาอะระหัง
ตริกถึงดวงที่ใสใจหยุดอยู่กลางดวงที่ใส สัมมาอะระหัง ตริกถึงดวงใสใจหยุดอยู่กลางดวงที่ใส สัมมาอะระหัง ตริกถึงดวง
ที่ใสใจหยุดอยู่กลางดวงที่ใส นั่งอยู่ที่นั่น ที่ฐานที่ ๑

ฐานที่ ๒ เลื่อนไปที่ เพลตา หญิงอยู่ซีกข้างซ้าย ชายอยู่ซีกข้างขวา ตรงหัวตาที่มูลตาออก ตามช่องลม หายใจเข้าออกข้างใน แล้วให้บริกรรมประคองเครื่องหมายที่เพลตานั้นว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ๓ ครั้งแบบเดียวกัน

แล้วเลื่อนเครื่องหมายตรงลำดับเพลตาเข้าไป กลางก๊กศีรษะข้างใน ไม่ใช่ก่อนซ้ายขวาหน้าหลังล่างบน กลางก๊กพอดี (นี้เรียกว่า ฐานที่ ๓) แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายที่กลางก๊กศีรษะข้างในว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ๓ ครั้ง ตรงนี้มีลัทธิพิถี ต้องกลับไปข้างหลังให้ตาข้างเหมือนคนชกจะตาย เราหันตาอยู่ซ้อน ชั้นข้างบนเหลือบชั้นข้างบนเหลือบไป เหลือบไป จนค้างแน่น ให้ความเห็นกลับไปข้างหลัง พอลกลับไปข้างหลัง แล้ว ค่อยๆ ให้เห็นกลับเข้าข้างใน พอตาเห็นกลับเข้าข้างในก็เลื่อนเครื่องหมาย (ฐานที่ ๓) ไปที่ปากช่องเพดาน (ฐานที่ ๔) ที่รับประทานอาหารสำคัญ อย่าให้ล้าให้เหลือมพอดี แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมาย ที่ปากช่องเพดาน (ฐานที่ ๔) ที่รับประทานอาหารสำคัญ นั้นว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ๓ ครั้ง

แล้วก็เลื่อนเครื่องหมายไปที่ปากช่องคอ (ฐานที่ ๕) เนื้อลูกกระเดือกเหมือนกลางก๊กปากถั่วแก้ว ตั้งไว้ ปากช่องคอ บริกรรมประคองเครื่องหมายที่ปากช่องคอนั้นว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ๓ ครั้ง แล้ว เลื่อนไปกลางตัว (ฐานที่ ๖) สุดลมหายใจเข้าออก สะดือทะเลหลัง ขวาทะลุซ้าย กลางก๊กพอดี แล้วบริกรรมที่กลางตัว นั้นว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ๓ ครั้ง แล้วเลื่อนเครื่องหมายถอยหลัง (จากฐานที่ ๖) เนื้อกลาง ตัวเรานี้ขึ้นไป ๒ นิ้ว (ฐานที่ ๗)

(ฐานที่ ๗) นั้นมีศูนย์ ๕ ศูนย์ ศูนย์กลาง ศูนย์ข้างหน้า ศูนย์ข้างขวา ศูนย์ข้างหลัง ศูนย์ข้างซ้าย ศูนย์กลางคือ อากาศธาตุ ศูนย์ข้างหน้าธาตุน้ำ ศูนย์ข้างขวาทาดดิน ศูนย์ข้างหลังธาตุไฟ ศูนย์ข้างซ้ายธาตุลม เครื่องหมายใสสะอาด ตรงช่องอากาศขาดกลางตรงนั้นเรียกว่า ศูนย์ ทำไมถึงเรียกว่าศูนย์ ตรงนั้นเวลาสัตว์ไปเกิดมาเกิดแล้วก็มาอยู่ในที่สืบ อยู่ในกลางดวงนั้น กายละเอียดอยู่ในกลางดวงนั้น พ่อแม่ประกอบธาตุธรรมถูกส่วนเข้าแล้ว ก็ตกศูนย์ทีเดียว พอตกศูนย์ ก็ลอยขึ้นมาเหนือกลางตัว ๒ นิ้วมือ (เป็นดวงกลมใส) เท่าฟองไข่แดงของไข่ไก่ ใสเป็นกระจกส่องเงาหน้า น้ำมันจะเกิดละ นี้เรียกว่าศูนย์ ศูนย์นั้นเป็นสำคัญนัก จะเกิดมาในมนุษย์โลกก็เกิดที่ศูนย์นั้น จะไปนิพพานก็ต้องเข้าศูนย์นั้นไปเหมือนกัน จะไปสู่มรรคผลนิพพานก็ต้องเข้าศูนย์นั้นเหมือนกัน แบบเดียวกัน จะตายจะเกิดตรงกันข้าม ถ้าว่าจะเกิดก็ต้องเดิน นอกออกไป ถ้าว่าจะไม่ต้องเกิดก็ต้องเดินในเข้าไป กลางเข้าไว้ หยุดเข้าไว้ ไม่คลาดเคลื่อน นี่ตายเกิดอย่างนี้ ให้รู้จัก หลักร้อยนี้ เมื่อรู้จักหลักดังนี้แล้วละก็ เราก็รู้ทีเดียว รู้เมื่อเข้านี้ ที่ใจเราวนวายอยู่ มันทำอะไร? มันจะเวียนวายตาย เกิด ถ้าใจเรานิ่งอยู่ในกลางนั้น มันจะเลิกเวียนว่ายตายเกิด เราก็รู้ตัวของเราอยู่ เราไม่ต้องง้อใคร เรารู้แล้ว เราเรียนแล้ว เราเข้าใจแล้ว เราก็ต้องทำใจของเราให้นิ่ง ให้หยุด ทำใจให้หยุดอยู่ศูนย์กลางนั้น ทำใจให้หยุดเซียว หยุดก็เข้ากลาง หยุด กลางของกลาง กลางของกลาง กลางของกลาง กลางของกลาง ซ้ายขวา หน้าหลัง ล่างบน นอกในไม่ไป กลาง ของกลาง กลางของกลาง กลางของกลาง กลางของกลาง นิ่ง พอลูกส่วนเข้าเท่านั้นแหละ เห็นดวงใสแจ่มบังเกิดขึ้นเท่า ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ หยุดอยู่กลางดวงจันทร์ดวงอาทิตย์นั้นหยุดอีก พอหยุดถูกส่วนเข้าเท่านั้นแหละ เกิดขึ้นมาอีกดวง หนึ่งเป็นดวงศีล โตเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์เหมือนกัน หยุดอยู่กลางดวงศีลนั้นแหละ พอลูกส่วนเข้าเท่านั้น เกิดขึ้นอีก ดวงหนึ่งเรียกว่าดวงสมาธิ โตเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์เหมือนกัน หยุดอยู่กลางดวงสมาธินั้นแหละ พอลูกส่วนเข้าเท่านั้น เกิดขึ้นอีกดวงหนึ่งเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์เหมือนกันเรียกว่า ดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญานั้นแหละ พอลูกส่วน เข้าเกิดขึ้นอีกดวงหนึ่งเรียกว่า ดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตตินั้นแหละ ถูกส่วนเข้า เกิดขึ้นอีกดวงหนึ่ง เรียกว่า ดวง

วิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะนั้นแหละ พอถูกส่วนเข้า ก็เห็นตัวของเราที่ไปเกิดมาเกิด อ้ออ้อ
นี่เองไปเกิดมาเกิด เข้าแบบต้นแล้ว ให้รู้จักหลักอย่างนี้ละ ไม่เคลื่อนละอย่างนี้แหละไม่ได้ทีเดียว ตายตัวเดียว

เมื่อรู้จักหลักอันนี้แล้วก็ ต่อแต่นี้ไป ก็จะสอนให้ทำต่อไป เมื่อเราได้ทำวัตรอาราธนาเรียบร้อยแล้วต่อแต่นี้ไป
ก็ต้องนั่ง บาลีว่า นิสีทติ ปลุลงกั อากุชิตวา ให้นั่งคู้บัลลังก์ขัดสมาธิทำขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ทุกคนด้วยกัน
ตั้งตัวให้ตรงทีเดียว เอานั่ง...เท่ขวาทับเท้าซ้ายมือขวาทับมือซ้าย แล้วคอยฟังอธิบายต่อไป ตั้งตัวตรงมือขวาทับมือซ้าย
แล้วเอานิ้วชนกันให้ถูกนะ ฉะนั้นจะวัดให้เป็นตำรับตำรานะ ลักษณะกายตรงนะ ลักษณะกายตรงเป็นดังนี้ กลางลูกสะบ้า
ขาขวา วัดกลางนิ้วชี้กคกลางลูกสะบ้า แล้วก็เหนือตาตุ่มนิ้วก้อยนิ้วกลางนิ้วนาง ตั้งเข้าเนอบนขา อย่างนี้เรียกว่ากายตรง
เรียกว่า อุษุ กาย ปณิธาย ตั้งกายให้ตรง ตรงอย่างนี้ละ ให้มีสัญญามั่นคงอย่างนั้น

เมื่อรู้จักกายตรงแล้วละก็ ให้ตรงทุกคนนะ นี่แหละเราจะสร้างบุญกุศลใหญ่สำคัญ ที่นั่งภาวนาทำใจให้หยุด
ให้หยุดสักกระพริบตาเดียวเท่านั้น ที่สร้างโบสถวิหารศาลากการเปรียญสู้ไม่ได้หรอก เราจึงได้ว่า สร้างวัดสร้างวาให้หยุด
สูงเดียวเท่านั้น สู้พิจารณาความแปรผันของเบญจขันธ์ร่างกายว่าไม่เที่ยงยังก็เอียงแปรผันเป็นของปฏิฏฐเท่านี้บุญมากกว่า
ให้รู้จักหลักอย่างนี้ เราแสวงหาเขตบุญในพระพุทธศาสนา ให้มั่นเขียนนะ ให้ใจหยุดเป็นตัวสำคัญ หยุดนี้จะเป็นทาง
มรรคผลนิพพาน พวกให้ทานรักษาศีลมันยังไกลกว่า หยุดนี้ใกล้นิพพานนัก พอหยุดได้เท่านั้นเข้าต้นคำสอนของพระ
ศาสดาแล้ว ไม่ยกเอียงแปรผัน ใจที่หยุดนั้นแหละ เข้าต้นคำสอนของพระศาสดาเมื่อ (นั่งสมาธิ) ตัวตรงดีแล้วละก็ คราว
นี้ให้ตั้งใจ ให้กำหนดเครื่องหมายเข้า ไสเหมือนเพชรที่เจียรระไนแล้วไม่มีขนแมวโตเท่าแก้วตา ผู้หญิงกำหนดเข้าปากของ
จุมุกชาย ผู้ชายกำหนดเข้าช่องปากจุมุกขวาอย่าให้ล้าให้เหลื่อม กำหนดเครื่องหมายเข้า ไสเหมือนเพชรที่เจียรระไนแล้ว
ไม่มีขนแมวโตเท่าแก้วตา ผู้หญิงกำหนดเข้าช่องปากจุมุกซ้าย ผู้ชายกำหนดเข้าช่องปากจุมุกขวาอย่าให้ล้าให้เหลื่อม นี้
บอกซ้ำของแก่นั่นแหละ พอถูกส่วนดีแล้วก็ให้บริกรรมประคองใจกับเครื่องหมายที่ใส ปากของจุมุกหญิงซ้ายชายขวา
นั่นว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ๓ ครั้ง

แล้วเลื่อนเครื่องหมายขึ้นไปแค่ เพลตา หญิงอยู่ซีกข้างซ้าย ชายอยู่ซีกข้างขวา ตรงหัวตาที่มุลตาออกตาม
ช่องลมหายใจเข้าออกข้างใน แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายที่ใสนั่นว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง
๓ ครั้ง

แล้วก็เลื่อนเครื่องหมายนั้น ตรงนี้กลเม็ดอยู่ ต้องมีวิธี เมื่อถึงฐานที่ ๓ แล้ว ต้องเหลือบตาไปข้างหลังให้
ตาค้างเหมือนคนชกจะตาย ค้างขึ้นไปๆ จนกระทั่งใจหยุดความเห็นกลับเข้าข้างใน พอความเห็นกลับเข้าไปข้างในก็
เลื่อนเครื่องหมายจากฐานที่ ๓ ไปฐานที่ ๔ ที่ช่องพาดานที่รับประทานอาหารสำคัญอย่าให้ล้าอย่าให้เหลื่อม ให้พอดีๆ
แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายที่ฐานที่ ๔ นั่นว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ๓ ครั้ง

แล้วเลื่อนเครื่องหมายถอยหลังขึ้นมาเหนือกลางตัว ๒ นิ้วมือ ตรงนั้นเรียกว่าศูนยฺ ตรงนั้นมีศูนยฺอยู่ ๕ ศูนยฺ
ศูนยฺกลาง หน้า ขวา หลัง ซ้าย ศูนยฺกลางอากาศธาตุ ศูนยฺหน้าธาตุน้ำ ขวาทาตุดิน หลังธาตุดุไฟ ซ้ายธาตุดลม
เครื่องหมายใสสะอาดลอยช่องขาดกลาง แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายที่ช่องอากาศกลางนั่นว่า สัมมาอะระหัง
สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ที่กลางอากาศว่างนั้นแล้วจะเห็นเป็นดวงใส ดวงโตประมาณเท่าแก้วตาอยู่ที่นั่น ใจของเรา
ก็จรดอยู่ที่กลางดวงนั้น แก้ไขไปจนกระทั่งใจของเราหยุด บริกรรมภาวนาอยู่เรื่อยๆ ว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง
สัมมาอะระหัง

ที่บริการรวมว่าดังนี้ก็เพื่อจะประคองใจของเราให้หยุด สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง พอถูกส่วนเข้าใจก็หยุดอยู่กลางดวงนั้น มืดก็หยุดตรงนั้น สว่างก็อยู่ตรงนั้น ไม่ต้องถอยไปถอยมา นิ่งอยู่ตรงนั้นแหละ พอนิ่งถูกส่วนเข้าเท่านั้นมืดหนักเข้าก็เห็นดวงใส สว่างก็เห็นดวงใสใจก็อยู่กลางดวงใส ถ้าว่ามันไม่นิ่ง ไม่หยุด มันซัดสายไปบริการรวมฟอร์มไว้ สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง พอถูกส่วนเข้า หยุด หยุดแล้วไม่ต้องบริการรวมเฟงเฉย หยุดแล้วไม่ต้องบริการรวมเฟงเฉย คุณิ่ง ถ้าว่าขยับเคลื่อน หรือขยับไปเสีย เสื่อมไปเสีย บริการรวมฟอร์มไว้ สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ไว้ จนกระทั่งหยุดนิ่ง พอหยุดนิ่งไม่ต้องบริการรวมเฟงเฉย วางอารมณ์เฉย ให้หยุดอยู่นั้นแหละ หยุดเท่านั้นแหละอย่าไปนึกถึงมืดสว่างนะ หยุดอยู่นั้นแหละ หยุดนั้นแหละเป็นตัวสำเร็จ ที่บอกแล้ว สมณะหยุดๆ พระองค์ให้นัยไว้ว่า สมณะหยุดแล้ว ท่านไม่หยุด นี่หยุดนี้แหละเพียรตรงนี้ ให้มันได้ตรงนี้ซะก่อน อื่นไม่ต้องไปพูดมากนักใหญ่โตมโหฬารพูดหยุดนี้ให้มันตกลงกันก่อน หยุดได้แล้ว พอหยุดได้แล้ว ให้หยุดก่อนนะให้หยุดนิ่ง หยุดเฉย ใจที่หยุดอยู่นี้เขาทำกันได้นะวัดปากน้ำมีตั้ง ๘๐ กว่า ถ้าไม่หยุดก็เข้าไปถึงธรรมกายไม่ได้ เขาถึงธรรมกาย ๘๐ กว่านะ เราเป็นมนุษย์คนหนึ่งทำกับเขาไม่ได้เฉยหรือ? ทำไมจะไม่ได้ทำจริงเข้า ทำไมจริงต่างหากละมันไม่ได้ จริงละก็ได้ทุกคน จริงแค่ไหน? แค่วิตติ เนื้อเลือดจะแห้งเหือดหมดไปไม่ว่า เหลือแต่กระดูกหนังขางมัน ถ้าไม่ได้ลูกจากที่ นี่จริงแค่นั้น ได้ทุกคน

ฉันเอง ๒ คราว ไม่ได้ตายเถอะ นิ่ง พอถึงกำหนดเข้าก็ได้ ไม่ได้ตายเถอะ นิ่ง...พอถึงกำหนดก็ได้ไม่ตายสักที พระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็รูปนั้น ประกอบความเพียรด้วยจตุรงควิริยะด้วยองค์ ๔ เหลือแต่กระดูกหนังขางมัน เนื้อเลือดจะแห้งหมดไปไม่ว่า ประกอบด้วยจตุรงควิริยะเช่นนี้ พอถูกส่วนเท่านั้น ในเวลาค่ำได้บรรลุปุพเพนิวาसानุสสติญาณ เวลายาที่ ๒ ได้บรรลุ จุตูปปาตญาณ เวลายามที่ ๓ ได้บรรลุอัสวักขยญาณ เล่นตลอดคืน ท่านจริงอย่างนั้น อาจารย์ของเรา เป็นลูกศิษย์ก็จริงเหมือนกันแหละ ไม่ได้ยอมตาย ไม่หยุดยอมตายกันทีเดียว เอาหยุดจริงๆ กัน พอหยุดเข้าเท่านั้น จับตัวได้ว่าอ้อ ทางศาสนาเดินหลักอย่างนี้ ถูกส่วนอย่างนี้ก็จำให้มันเฉยวะ ให้มันเฉยวะ สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ให้มันคงที่เดียว อย่าให้เคลื่อน