

ลำดับที่ ๑

วิธีทำให้เห็นธรรมกาย

ทำใจให้หยุดให้นิ่งอยู่ในกลางศูนย์กำเนิดของกายมนุษย์ ศูนย์นี้เป็นที่ไปเกิดมาเกิดของสัตว์ อยู่ตรงศูนย์กลางกายพอดิ ที่ตรงนั้นใจของกumarที่เกิดในท้องจดอยู่เสมอจึงไม่ต้องหายใจ เพราะถูกส่วนทางมาเกิดไปเกิด ใจหยุดตรงนั้นเหมือนกันทุกคน ถ้าหยุดไม่ถูกส่วนเช่นนั้น ก็ไม่ถูกทางไปของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์

เมื่อทำใจให้หยุดนิ่งอยู่ตรงนั้นได้ถูกส่วนแล้ว จะเห็น ดวงปฐมมรรค ซึ่งเรียกว่า ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะเป็นดวงธรรมที่ทำให้บังเกิดเป็นกายขึ้น ขนาดของดวงที่ปรากฏนั้น อย่างเล็กที่สุดก็เท่ากับดวงดาว อย่างโตที่สุดขนาดเท่าพระอาทิตย์หรือพระจันทร์ ล้วนฐานกลมรอบตัวใสบริสุทธิ์ ยิ่งนัก

เมื่อเห็นชัดเจนดีแล้ว ก็ทำใจให้นิ่งลงไปกลางดวงใสนั้น

พอถูกส่วนเข้าก็จะเห็นกายทิพย์ ปรากฏขึ้นจากกลางว่างของ
ดวงไฟที่เห็นแล้วนั้น

ต่อไปทำให้หยุดให้นิ่งอยู่ในศูนย์กำเนิดของกายทิพย์
พอถูกส่วนดีแล้วจะเกิดดวงธรรม (คือดวงกลมใสนั่นเอง) ดวง
นี้คือดวงพุทฺธยมรรค เมื่อดวงนี้ขยายส่วนโตและเห็นชัดเจนดีแล้ว
ก็ทำให้หนึ่งลงไปกลางดวงใส่นั้น พอถูกส่วนเข้าก็จะเห็นกาย
รูปพรหม ปรากฏขึ้นกลางเหตุว่างของดวงพุทฺธยมรรคนั้น

ต่อไปทำให้หยุดให้นิ่งอยู่ในศูนย์กำเนิดของกายรูป
พรหม พอถูกส่วนดีแล้วจะเกิดดวงธรรมขึ้นกลางศูนย์กำเนิด
ของกายรูปพรหมนั้น ดวงนั้นคือ ดวงตติยมรรค

เมื่อขยายส่วนโตขึ้นและชัดเจนดีแล้ว ก็ทำให้หนึ่งลงไป
กลางดวงใส่นั่นอีก พอถูกส่วนเข้าก็จะเห็นกายอรุปรหม
ปรากฏขึ้นในกลางเหตุว่างของดวงตติยมรรคนั้น

แล้วทำให้หยุดให้นิ่งอยู่ในศูนย์กำเนิดของกายอรุปร
พรหม พอถูกส่วนดีแล้วจะเกิดดวงธรรมขึ้นกลางศูนย์กำเนิด
ของกายอรุปรพรหมนั้น ดวงนี้คือดวงจตุตถมรรค

เมื่อขยายส่วนโตขึ้นและชัดเจนดีแล้ว ก็ทำให้มันลงไป
ไปกลางดวงใส่นั่นอีก พอถูกล้วนก็จะเห็นกายธรรมกาย ปรากฏ
ขึ้นในกลางเหตุว่างของดวงจตุตถมรรคนั้น