

ต่อเนื่องช่วงยาว ๆ ทุกลมหายใจเข้าออก เฟ่งไม่สูงเกินไป
เฟ่งไม่ต่ำเกินไป เฟ่งเป็นกลาง ๆ ระดับสายตา
ธรรมดาประคองใจดี หายใจเข้าผ่อนเข้ายาว ๆ หายใจออก
ผ่อนออกยาว ๆ หายใจไม่เอียงซ้าย ไม่เอียงขวา ไม่เอียงหน้า
ไม่เอียงหลัง หายใจสงบ ละเอียดแผ่วเบา สม่่าเสมอ
เสมอต้นเสมอปลาย อยู่ตลอดเวลา ประคอง ใจดี จะเข้า
ถึงศีล เข้าสมาธิ เข้าฌานได้โดยอัตโนมัติ

ถ้าเราเข้าศีลเข้าฌานได้ สังเกตดู ลักษณะการเข้า
ศีลเข้าฌานได้จะมีอาการเจียบกายเจียบวาจา เจียบใจ หยุด
นิ่ง ว่าง รู้ ดับ ภายใน ความทุกข์ใจมันดับไป จิตใจมันอิสระ
เบาใจ ลอยตัว อิสระ วิวัฏฐะ วัฏฐะแจ่มแล้วลอยตัว เป็นตัว
ของตัวเอง จิตใจเป็นอิสระแก่ตัว จิตใจเป็นตัวของตัวเองล้วน
สบายใจล้วน อนานุปาทาน รู้แล้วรู้หายในอารมณ์ที่ผ่านมา
ผ่านไปไม่มีอุปาทานในอารมณ์ที่ผ่านมาผ่านไปผ่านมา ใจเป็นตัว
ของตัวเอง สบายใจดี อาสวักขยญาณ ญาณคือความรู้่องไว
ใสแจ่มหยั่งรู้หยั่งถึงซึ่งความสิ้นไปแห่งความไหล เขาเรียก
อริยธรรม ธรรมของพระอริยะ เข้าสู่กายที่ 3 ธรรมกาย
สบายใจล้วน

รูปกาย คตินึก นึกคิด ที่เราหลับไม่ได้ พอเราหลับได้
เข้าสู่นามกาย

นามกาย กายใจ กายปาฎิหาริย์อภินิหารย์ กายทิพย์
กายที่หลับฝันไป บางทีนอนฝัน ฝันอยู่ยังรู้ว่าฝัน ฝันซ้อนฝัน
- ชุปเปอร์ฝัน ฝันธรรมดา - ฝันสะปะสะปะ ฝันไม่เข้า
เรื่องเข้ราว ตื่นแจ่มสึมหหมด ฝันธรรมดา - กินมาก คิดมาก
หลับมาก ฝันมาก ถ้าฝันแบบชุปเปอร์ฝันนี้ - ฝันอยู่ยังรู้ว่าฝัน