

๘๒

วิธีเข้าถึงสมณวิปัสสนา

ทำอย่างไรจะเข้าไปถึงสมณะ ถึงวิปัสสนา
ก็ฝึกใจให้หยุดนิ่ง ซึ่งทุกคนทำได้ทั้งนั้น
เราได้ฟังกันบ่อย ๆ ว่า มรรคผลนิพพานอยู่ในตัว
ไม่ได้อยู่ที่ไหน มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑
ไม่ว่าคุณสมบัติที่จะเป็นพระโสดาบัน
พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหัต ล้วนอยู่ในตัวเรา
เข้าถึงพระโสดาบัน ก็เป็นพระโสดาบัน
เข้าถึงพระสกิทาคามี ก็เป็นพระสกิทาคามี
เข้าถึงพระอนาคามี ก็เป็นพระอนาคามี
เข้าถึงพระอรหัต ก็เป็นพระอรหันต์ ซึ่งมีอยู่ในตัวเรา
โดยเริ่มต้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนั้น
ด้วยวิธีหยุดนิ่งอย่างเดียว

๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๖