

คู่มือสมภาร

พระธรรมเทศนาย่อ

ของ พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)

หลวงพ่อดปากน้ำ ภาษีเจริญ

ผู้ค้นพบวิชาธรรมกาย

เรียบเรียงโดย น.ส.ฉลวย สมบัติสุข



แบบนั่งสมาธิ เข้าที่ท่าเพียรในการภาวนา

เริ่มเรื่อง วิธีทำสมาธิ

การทำภาวนา จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ทำจะต้องมีใจและ
อารมณ์ปลอดโปร่ง ห่างจากกิจที่จะต้องกังวลทั้งปวง เพราะถ้า
หากมีความกังวลมากนักก็อาจจะทำให้สมาธิไม่แน่วแน่ ฉะนั้น
ถ้ามีความตั้งใจว่าจะทำสมาธิแล้ว ก็พึงละความกังวลใหญ่่น้อย
ทั้งปวงเสียให้สิ้น มุ่งแต่ธรรมะอย่างเดียว แม้ความรู้ในทาง
ธรรมะใด ๆ ที่ได้เล่าเรียนมาแล้ว ก็ควรพยายามปล่อยวางให้
สิ้นเสียก่อนในเวลาทำภาวนา ถ้าหากไม่ทำเช่นนั้น ก็จะเป็น
วิจิกิจฉาขึ้น ทำผู้ปฏิบัติไม่ให้เห็นธรรมได้ตามต้องการ เมื่อรู้แน
ะนี้แล้ว จะได้กล่าวถึงวิธีนั่งต่อไป