

๓๕

คำภาวนาไม่เป็นอุปสรรค

ขออภัยว่า คำภาวนาไม่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าถึง
พระธรรมกาย

ยกตัวอย่าง คำภาวนา “พุทโธ” คำนี้เหมาะสำหรับการ
กำหนดลมเข้าออก ซึ่งมีอาการ ๒ อย่าง ต้องใช้คำเป็นคู่
ลมเข้าใช้ “พุท” ลมออก “โธ”

แต่คำภาวนา “สัมมาอะระหัง” เหมาะสำหรับการ
กำหนดดวงแก้วใสๆ ไม่ได้กำหนดลม ไปกำหนดที่ฐานที่ ๗
ที่สุดของลม

เมื่อเราภาวนา สัมมาอะระหัง เราก็ระลึกนึกถึง
ดวงแก้วไปด้วย ซึ่งบางครั้งมันอาจจะไปพ้องกับลมหายใจ
เข้าออกบ้าง เช่น “สัมมา” ลมเข้า “อะระหัง” ลมออก ก็
ไม่เป็นไร อย่าไปกังวลใจ แล้วอย่าไปคิดว่าเป็นวิธีใหม่

๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๒๘

