

ทำไมทำสมาธิพอจิตสงบแล้วรู้สึกเจ็บหน้าอก

เขียนโดย Administrator

วันอังคารที่ 23 กุมภาพันธ์ 2010 เวลา 01:38 น. -

---



...ไปข่มจิตแรงเกินไป เราไม่ได้ตั้งใจหรอก มันเป็นเอง พอมีอาการอย่างนั้น เราก็เฉยๆ อยู่ กำหนดรู้เฉยอยู่ มันจะผ่านไปเอง

เวลาจิตทำท่าจะสงบ มันต้องมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น แต่เมื่อมันเกิดขึ้น เรากำหนดจิตรู้เฉยอยู่ ถ้าบริกรรมภาวนาจะหยุด เพียงแต่กำหนดสติรู้จิตเฉยอยู่เท่านั้น ถ้าจิตมันเฉยอยู่ ก็ปล่อยให้มันเฉยไป ถ้ามันคิด เรารู้เฉย-รู้ คิด-รู้ เฉย-รู้ คิด-รู้ สลับกันไปอย่างนั้น ถ้าในช่วงนั้นเราไปบังคับจิต ไปข่มจิต มันเกิดอาการจุกแน่นขึ้นมาทันที หรือไม่ก็รู้สึกอึดอัด

---