

สติปัฏฐาน - ภาคปฏิบัติ

พระภาวนาวิสุทธิคุณ

๔ พ.ศ. ๓๒

P301

การบำเพ็ญจิตภาวนาตามแนวทาง**สติปัฏฐาน ๔** ของ
พระพุทธเจ้าของเรา**นี้** วิธีปฏิบัติเบื้องต้นต้องยึด**แนวหลักสติ**
เป็น**ตัวสำคัญ**

สติปัฏฐาน ๔ มีอยู่ ๔ ข้อ สำหรับผู้ปฏิบัติ**ธรรมใหม่** จงท่อง
ความหมาย**นี้ไว้ก่อน**

ข้อที่ **๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** แปลตามศัพท์ว่า
พิจารณาภายในกาย นี้สักแต่ว่ากาย ไม่มีตัวตนบุคคลเราเขา
แต่โดยวิธีปฏิบัติแล้ว ให้เอาสติ เอาจิต**เพ่งดู**กาย ยืน เดิน นั่ง
นอน เหลียวซ้าย แลขวา จะ**คู้**แขนเหยียดขา**ต้อง**ติดตามดู คือใช้

สตินี้เอง ดูร่างกายสังขารของเรา อันนี้เรารู้ไว้เป็นเบื้องต้นก่อน สำหรับข้อหนึ่ง

ข้อที่ ๒ **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** เวทนาเป็นสภาพที่ทนอยู่ไม่ได้ บัญชาการไม่ได้ ต้องเป็นตามสภาพนี้ และเป็นไปตามธรรมชาติเหล่านี้ **เวทนามีอยู่ ๓ ประการ**ด้วยกัน ได้แก่ **สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา**

ทั้งสามประการนี้ **จุดมุ่งหมาย**ก็ต้องการจะให้**สติไปพิจารณาเวทนานั้น ๆ** เช่น ฝ่ายสุขก็มีทั้งสุขกาย สุขใจ อันนี้เรียกว่า **สุขเวทนา** แล้วก็ทุกข์กายทุกข์ใจ หรือจะว่าทุกข์ทางด้านกายและใจก็ได้ เรียกว่า **ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา** ก็คือไม่สุขไม่ทุกข์ จิตใจมักจะเลื่อนลอยหาที่เกาะไม่ได้ เรียกว่า **อุเบกขาเวทนา**

วิธีปฏิบัติต้องใช้สติกำหนด คือตั้งสติระลึกไว้ ตีใจก็ให้กำหนด กำหนดอย่างไรหรือ กำหนดที่ลิ้นปี หายใจยาว ๆ จาก

จมูกถึงสะดือให้ได้ หายใจขึ้นลงยาว ๆ กำหนดว่า ดีใจหนอ ดีใจหนอ

ทำไมต้องปฏิบัติ เช่นนี้เล่า เพราะความดีใจและสุขกายสุขใจนั้น เดียวกันทุกข้ออีก สุขเจือปนด้วยความทุกข์อย่างนี้เพื่อความไม่ประมาทในชีวิตของเรา จะต้องรู้ล่วงหน้า รู้ปัจจุบันด้วยการกำหนด จึงต้องกำหนดที่ลิ้นปี

บางคนบอก กำหนดที่หัวใจ ถูกที่ไหน หัวใจอยู่ที่ไหน ประการใด อันนี้ผู้ปฏิบัติยังไม่ต้องรับรู้วิชาการ ทิ้งให้หมดปฏิบัติตรงนี้ได้

ลิ้นปีเป็นขั้วแบตเตอรี่ชาร์ตไฟฟ้าเข้าหม้อ ทุกคนไปแปรธาตุการปฏิบัตินี้ไม่ใช่การวิจัย ไม่ใช่ประเมินผล แต่เป็นการให้ผุดขึ้นมาเองโดยปกติธรรมดาแหละ ให้มันใสสะอาด รู้จริงรู้จริง รู้ปัจจัยตั้งเวทิตัพโพ วิทยุณี **ให้รู้ขึ้นมาเอง**

คำว่ารูเองนี้ทำยาก รู้วิชาการทำงาน อ่านหนังสือท่องได้ก็ได้ แต่รูเองให้ใสสะอาดขึ้นมาว่ายาก ทำไมจะรูได้ง่ายต้องปฏิบัติ

ขึ้นมา ดีใจ เสียใจ มีความสุขกายสุขใจ อย่าประมาทเลินเล่อนัก
เราต้องตั้งสติทุกอิริยาบถตามกำหนด

การกำหนดจิตนี้หมายความว่า ให้ตั้งสติ เป็นวิธีปฏิบัติ
สัมปชัญญะมีความรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาปัจจุบัน อย่างนี้เป็นต้น อดีตไม่
เอา อนาคตไม่เอา ให้เอาปัจจุบันที่มันเกิดขึ้น ให้ปฏิบัติอย่างนี้
โดยข้อปฏิบัติง่าย ๆ

ถ้าเสียใจ มีความทุกข์ใจ มันอยู่ในข้อนี้ จึงต้องกำหนดที่ลิ้น
ปี เสียใจหนอ ๆ หายใจลึก ๆ ยาว ๆ เสียใจเรื่องอะไร เป็นการ
ป้อนข้อมูลไว้ให้ถูกต้อง

สตินี้ระลึกได้ หมายถึงตัวแรงงาน หาเหตุที่มาของทุกข์ ตัว
สัมปชัญญะเป็นตัวบอกให้รู้ ให้มีความเข้าใจเรียกว่า ปัญญา
รู้เท่าทันเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นปัจจุบันนั่นเอง คนเรานี่จึงต้อง
กำหนดที่เวทนานี้

**ปวดเมื่อยเป็นเวทนาทางกาย แต่จิตไปเกาะ อุปาทาน
ยึดมั่น ก็ปวดใจไปด้วย** เช่นเราเสียใจ ร่างกายไม่ดี สุขภาพไม่

ดี เป็นโรคภัยไข้เจ็บ จิตมันก็เกาะที่เจ็บนั้น จึงต้องให้กำหนด ด้วยความไม่ประมาท เป็นวิธีฝึกปฏิบัติก็กำหนดเวทนานั้น

ปวดหัวเข่าที่ไหนก็ตามต้องตามกำหนด กำหนดเป็นตัว ปฏิบัติเป็นตัวระลึก เอาจิตไปสู่จุดนั้น เป็นอุปาทานยึดมั่นก่อน เพราะเราจะก้าวขึ้นบันไดก็ต้องเกาะยึด เราจะก้าวต่อไปก็ต้อง ปล่อย นี้อุปาทาน ถ้าใหม่ ๆ นี้เรียกว่า สมถะ สมถะยึดก่อนแล้ว ปล่อยไปก็เป็นวิปัสสนา เป็นต้น เราจะทราบความจริงถึงจะเป็น วิปัสสนาขึ้นมาต่อภายหลัง

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจอย่างนี้ ต้องกำหนด ส่วน ใหญ่ไม่กำหนดกัน จึงไม่รู้เรื่องราวอย่างนี้เป็นต้น มีความสุข ทางไหนก็ตาม เดี่ยวจะทุกข์อีก นี่มันแก้ไม่ได้เพราะอย่างนี้

เกิดที่ไหนต้องแก้ที่นั่น ไม่ใช่ไปแก้ที่อื่น หาเหตุ ที่มาของมัน คือ สติ สติเป็นตัวกำหนด เป็นตัวหาเหตุ เป็นตัว แฉงเบี่ยง บอกให้รู้ถึงเหตุผล ตัวสัมปชัญญะรู้ทั่วรู้นอก รู้ใน นั่นแหละคือตัวปัญญา ความรู้มันเกิดขึ้น

ตัวสมาธิ หมายความว่า **จับจุดนั้นให้ได้** เช่น เวทนา
ปวดเมื่อย เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติมาก จึงต้องให้กำหนด
ไม่ใช่ว่ากำหนดแล้วมันจะหายปวดก็หาไม่ได้ **ต้องการจะใช้**
สติไปควบคุมจิตที่มันปวด

เพราะปวดนี้เราคอยยึดมั่น จิตก็ไปปวดด้วย เลยก็กลับ
กลายให้เกิดทุกข์ใจขึ้นมา เพราะอุปาทานไปยึดขึ้นมาอย่างนี้
เป็นต้น **จุดมุ่งหมายก็ต้องการให้เอาสติไปดู ไปควบคุมจิต**
ว่ามันปวดมากแค่ไหนประการใด

อุเบกขาเวทนา ไม่สุขไม่ทุกข์ ใจก็ลอยหาที่เกาะไม่ได้
ใจลอยเหม่อมองไปแล้ว เห็นคนเป็นสองคนไป จึงต้องกำหนด
เวทนา กำหนดที่ไหน กำหนดที่ลึนปี หายใจยาว ๆ ลึก ๆ
สบาย ๆ แล้วก็ตั้งสติระลึกก่อน กำหนดรู้หนอ ๆ ๆ ๆ

ถ้าเราสร้างคอมพิวเตอรืขึ้นมาได้ครบ ป้อนข้อมูลเข้าไป รู้
หนอ ๆ เดี่ยวสติรวมยึดมั่นในจิต จิตก็แจ่มใส ความทุกข์นั้นก็จะ
หายไป

**อุเบกขาเวทนา ไม่สุขไม่ทุกข์ ส่วนใหญ่จะประมาณ
พลาดพลั้ง** จึงต้องกำหนดทุกอิริยาบถดังที่กล่าวนี้

ข้อที่ ๓ **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ต้องท่องให้ได้ ทำไม
เรียก จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฐานของจิตต้องยึดในฐานทัพนี่
จิตเป็นธรรมชาติที่คิดอ่านอารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้ได้เหมือนเทพ
บันทึกละเอียด จิตเกิดที่ไหน ผู้พัฒนาจิตต้องรู้ที่เกิดของจิตอีกด้วย

จิตเกิดทางอายตนะ ธาตุอินทรีย์นี้เอง จะพูดเป็นภาษาไทย
ให้ชัด ตาเห็นรูปเกิดจิตที่ตา หูได้ยินเสียงเกิดจิตที่หู จมูกได้
กลิ่นเกิดจิตที่จมูก ลิ้นรับรสเกิดจิตที่ลิ้น กายสัมผัสร้อนหรือ
หนาว อ่อนหรือแข็งที่หนังลงไป เกิดจิตทางกาย เรียกว่า จิตตา
นุปัสสนาสติปัฏฐาน

วิธีปฏิบัติทำอย่างไร ให้ทำอย่างนี้ ที่มาของจิตรู้แล้วเกิด
ทางตา ตาเห็น เห็นอะไรก็ตั้งสติไว้ จับจุดไว้ที่หน้าผาก อุณา
โลมา..... กดปุ่มให้ถูก เหมือนเรากดเครื่องคิดเลข บวกลบคูณ
หารมีครบ กดปุ่มให้ถูกแล้วผลลัพธ์จะตีออกมาอย่างนี้

เห็นหนอ ๆ เห็นอะไร เห็นรูป รูปอยู่ที่ไหน สภาวะรูปนั้น เป็นอย่างไร สภาพผันแปรกลับกลอกหลอกหลวงได้ เยื้องย้ายได้ ทุกประการ เรียกว่า รูป เป็นเรื่องสมมติ และเป็นเรื่องทำลายได้ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แปรปรวนดับไป คือรูป ต้องกำหนด นักปฏิบัติ อย่างที่ข้อนี้ไม่ได้

ใน**จิตตานุปัตสนาสติปัฏฐาน** เป็นธรรมชาติของจิตเกิดที่ ตา เกิดแล้วกำหนด ไม่ใช่ที่เราแส้ไปหากำหนดข้างนอก ตา เห็นอะไรก็กำหนดว่า เห็นหนอ ทำไมต้องกำหนดด้วย เพราะ จิตมันเกิด ตาสัมผัสกับรูปเกิดจิต ในเมื่อเกิดขึ้นแล้ว เห็นของ เหล่านั้น เรายังไม่มีปัญญา

เราชอบไหม ชอบเป็นโลภะ ไม่ชอบเป็นโทสะ เราไม่ใช่สติ เลยกลายเป็นคนโมหะ รู้ไม่จริงรู้แค่ตาเนื้อ ไม่รู้ตาใน ดูด้วย ปัญญาไม่ได้ เลยดูด้วยโมหะ คนเราจึงได้เลอะเทอะเประอะเปื้อน ไปดังที่กล่าวแล้ว ต้องใช้สติ

นี่ข้อจิตตานุบัญญัติพื้นฐาน เป็นธรรมชาติของจิตต้องพัฒนาตรงนี้ ต้องกำหนดทุกอาการ ทุกอริยาบถ หูได้ยินเสียง หูกับเสียงอย่างไร ไกลแค่ไหนอย่างไร ไม่ต้องไปประเมินผล ไม่ต้องวิจัย ห้าม! ห้ามเพราะเหตุใด

เพราะมันเป็นวิบัญญัติไป นึกขึ้นมาก็วิจัยตามวิชาการ มันจะไม่ได้ผล เราก็ตั่งสติไว้ที่หู ฟังเสียงหนอ เราฟังเฉย ๆ ไม่ได้หรือ ทำไมต้องกำหนดด้วย

ถ้าเราไม่กำหนด เราจะขาดสติ ถ้ากำหนดก็เป็นตัวฝึกสติ ให้มีสติอยู่ที่หู จะได้รู้ว่าเสียงอะไร เสียงหนอ ๆ กำหนดเสียงเฉย ๆ ได้ไหม ได้! แต่ไม่ดี เพราะเหตุใด

หนอ ตัวนี้เป็นการรังจิตให้มีสติดี มีความหมายอย่างนั้น คำว่าหนอนี้ เป็นภาษาไทย หนอดีมาก เราจะบอกว่าเสียงหนอ มันรังจิตได้ดีมาก มีสติดีในการฟัง ระลึกหนอว่าเสียงเขาต่ำ เสียงเขาว่า หรือเสียงเขาสรรเสริญเยินยอ ประการใด

สัมปชัญญะ ตัวรู้ว่าเสียงนี้ของนาย ก. เสียงนี้ของ นาง ข. มาพูดเรื่องอะไร ตัวสติจะแจ้งเบียดหาเหตุที่พูด ทำไมเขาจึงพูด เช่นนั้น ตัวสัมปชัญญะก็บอกกับเราว่า อ้อ เขาพูดนี้ เพราะ อิจฉาเรา เขาดำเรา มาว่าเรา สติบอก สัมปชัญญะเป็นตัวคิด ปัญญา ก็แสดงออก คอมพิวเตอร์ก็ออกมาว่า เสียงนี้ไร้ประโยชน์ เกิดขึ้นตั้งอยู่ก็ดับดับไปทันทีที่หู เลยก็ไม่ต่อเนื่องเข้ามาภายใน จิต เราก็ไม่มีการเศร้าหมองใจ เพราะข้อคิดนี้

เพราะฉะนั้นนักปฏิบัติ ต้องกำหนดตรงนี้ ไม่ใช่เดินจงกรม
นั่งปฏิบัติ พองหนอยุบหนอให้ได้ ไม่ใช่ตรงนั้น ตรงนั้นเป็นตัว
สร้างเครื่องคอมพิวเตอร์ให้มีพลังจิต ในข้อคิดของวิปัสสนา
ญาณอีกประการหนึ่งต่างหาก

ผู้ปฏิบัติต้องเริ่มต้นด้วยการพิจารณาดูจิต จิตเกิดทางหู ถ้า เราสร้างเครื่องได้ดีแล้ว ป้อนข้อมูลถูก สร้างระบบถูก ข้อมูลใน จิต คือ อารมณ์ที่เราเก็บเอาไว้มานานนักหนาแล้ว คลี่คลายไม่ออก แผลงไว้ในอารมณ์คือ โลภะ โทสะ โมหะ ทำให้จิตเศร้าหมองมา ช้านาน ไม่ปล่อยใสจึงต้องกำหนดอย่างนี้

เสียงหนอ ๆ ไม่ใช่เท่านั้นเลยนะ เสียงเขาด่า ใช้แล้วถ้าเรามี
 สมาริตี สะสมหน่วยกิตสติปัญญาจนสูตรไว้ชัดเจน เสียงหนอ ก็รู้
 แล้ว อ้อเขาด่าเรา ด่าเราตรงไหน มีตัวตนตรงไหนบ้าง ที่เราจะ
 ถูกด่า แล้วเจ็บช้ำน้ำใจเช่นนี้ เราก็คใช้ปัญญาตัวเอง

ฟัง อ้อเขาด่า ด่ามาโดยสมมติว่าด่าเรา คิดว่าอย่างนั้น แต่
 เราอยู่ตรงไหน ก็หาตัวเราไม่ได้ ตัวเราไม่มี อย่างนี้คือ **ปัญญา
 ไม่มีตัวตน ไม่มีบุคคล** แต่เป็นโดยสมมติขึ้นมาที่เขาด่าเท่านั้น
**แล้วก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลงสภาพของมันแล้วก็หลุดไป
 ดับวูบไปที่หู อันนั้นก็หมดสิ้นไป นี้เรียกว่า ตัวปัญญา**

นักปฏิบัติต้องกำหนดทุกอิริยาบถในการฝึก เป็นการ
ตัดสินใจให้เข้าสู่จุดมุ่งหมายของผู้มีปัญญา เป็นความเคยชินจาก
การปฏิบัติธรรม ส่วนใหญ่พูดอย่างนี้ใครก็ทำได้ ใครก็รู้แต่
ปฏิบัติจริง ๆ ไม่ได้ เพราะไม่เคยกำหนดเลย ปล่อยเลยไปหมด
เข้ามาถึงจิตใจภายในจิต คือ ประตูทั้ง ๖ ช่อง เข้ามาถึงห้องใน
ที่นอนของเรา จนแถมจนด้วยเกล้า จนด้วยปัญญา แก้ไข
ปัญญาไม่ได้เลย เพราะมันอยู่ในจุดนี้เป็นจุดสำคัญ

แต่ผู้ปฏิบัติธรรมเอาไปทั้งหมด ไม่เคยปฏิบัติจุดนี้เลย มีแต่
จะจ้องเดินจงกรม จ้องท่องพองหนอยุบหนออย่างเดียว
เป็นไปไม่ได้ **ไม่ครบสติปัฏฐาน ๔** ปฏิบัติในข้อจิตตานุปัสสนา
สติปัฏฐานสูตร ข้อนี้เป็นข้ออินทรีย์หน้าที่การงานที่จะต้อง
รับผิดชอบตัวเอง ต้องกำหนดเสียงหนอ ๆ **ถ้ากำหนดไม่ทัน**
มันเลยเป็นอดีตไปแล้ว เกิดเข้ามาในจิตใจเกิดโทสะ เกิด
โกรธขึ้นมาทันทีทำอย่างไร ไปเสียงหนออีกไม่ได้ **ต้องกำหนด**
ตัวสัมปชัญญะ กำหนดที่ไหน **กำหนดที่ลิ้นปี**

บางทีไปสอนไม่เหมือนกันเสียแล้ว หลับหูหลับตาว่าส่งเดช
ไป จะถูกจุดได้อย่างไร กดเครื่องคอมพิวเตอร์ไม่ถูก กดไม่ถูก
จุด แล้วมันจะออกมาอย่างที่เรากำลังต้องการไม่ได้ นี่สำคัญ

ผู้ปฏิบัติเน้นในข้อนี้ให้มากต้องกดที่ลิ้นปี แต่อธิบาย
อย่างไรนั้น จะไม่อธิบายในที่นี้ ขอให้ท่านง่วงไว้ก่อน อย่าไป
ฉลาดตอนปฏิบัติเดี่ยวจะคิดเอาเอง เกิดขึ้นมาเดี่ยวท่านจะได้
ของปลอมไปนะ จะได้ของไม่จริงไปอย่างนี้

กำหนดที่เลยเป็นอดีตแล้ว ต้องกำหนดอยู่อย่างเดียวคือ รู้
หนอ ไว้ก่อน รู้ว่าเรื่องอะไรก็ยังไม่บอกไม่ได้ ทำไมจะรู้จริง ทุกสิ่ง
ต้องกำหนดทั้งนั้น ที่ลึ้นปี หายใจยาว ๆ หายใจอย่างไร

ต้องตั้งสติไว้ที่ลึ้นปี ดูกลมหายใจจากจมูกถึงสะดือ แล้วก็
ตั้งสติที่ลึ้นปี หายใจยาว ๆ รู้หนอ ๆ เพราะมันเลยไปแล้วเป็น
อดีต กำหนดปัจจุบันไม่ได้ ต้องกำหนดตัวรู้ อย่างนี้เป็นต้น
รับรองได้ผลแน่

ข้อที่ ๔ **ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมในธรรม**
หมายความว่า เรามีสติปัญญาจะรู้แยกจิตของเราว่า คิดเป็น
กุศลหรืออกุศล ถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง จะตัดสินใจอยู่ที่ธรรมา
นุปัสสนาสติปัฏฐาน ในข้อที่ ๔ นี้

ข้าพเจ้าทำงานนี้ไปเป็นกุศลหรืออกุศล เดี่ยวจะรู้ตัวตน
ขึ้นมาทันทีที่มีปัญญา เรียกว่า ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
อาตมาหมายความว่าปฏิบัติการ ไม่ใช่วิชาการ วิชาการจะไม่
อธิบายอย่างนี้

เป็นการปฏิบัติการณ์ในธรรมานุปัตติฐาน ธรรมใน
ธรรม ทำนอกทำใน ธรรมกับทำมันต่างกัน ทำไปแล้วเป็นกุศล
หรืออกุศล ทั้งทางโลกทางธรรม มันอยู่ร่วมกันนี่ ธรรมานุปัตติ
ฐาน

เรียกว่าทำนอก ทำใน ทำจิต ทำใจ ทำอารมณ์ แสดง
ออกเป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง ส่วนใหญ่เราจะเข้าข้างตัวเอง เลย
คิดว่าตัวเองนะคิดถูก ทำถูกแล้ว

ถ้าเรามานั่งเจริญกรรมฐานแก้ไขปัญญา กำหนดรู้หนอ ๆ
คือ ธรรมานุปัตติฐาน เพราะเรายังไม่รู้จริง รู้หนอ
หายใจยาว ๆ รู้หนอ ๆๆ เต็มรู้เลย ว่าที่เราทำพลาดผิดเป็น
อกุศล ไม่ใช่กุศลมวลเป็นอกุศลกรรมจากการกระทำทางกาย
วาจา ใจ ก็ถ้าแสดงออกเป็นอกุศล นี่ธรรมานุปัตติฐานเชิง
ปฏิบัติการณ์ ไม่ใช่วิชาการนะ

บางคนบอกหลวงพ่อดำพันอธิบายนิดแล้ว ไซ้ มันผิดหลักวิชาการ แต่มันถูกปฏิบัติการ มันจะรู้ตัวเลยว่า เราทำไปนั้นเป็นกุศล ผลงานส่งผลคือเป็นบุญ เป็นความสุข

สิ่งนี้ที่ข้าพเจ้าทำเป็นนอกกุศลกรรม ทำแล้วเกิดความทุกข์ นี่ง่าย ๆ ทางเชิงปฏิบัติการ วิชาการ เขาอธิบายนละเอียดกว่านี้ ถ้ามีกิจกรรมทำได้ไม่ยากเลย อยู่ตรงนี้เอง

รู้หนอ! อ้อ รู้แล้วไปโกรธมันทำไม ไปโกรธรูปนาม หรือไปโกรธใคร ตัวโกรธอยู่ที่คนโน้นทำให้เราโกรธหรือ ตัวโกรธไม่ใช่อยู่ที่คนโน้น อยู่ที่เรา อยู่ที่ไหน อยู่ที่ใจ อยู่ที่จิตเก็บความโกรธเอาไว้

ท่านจะมีแต่ความเป็นโทษ มีแต่ความเศร้าหมองใจ ตลอดเวลา ท่านจะไม่เป็นผู้มีปัญญา เป็นผู้แก้ปัญหาไม่ได้เลย ก็สร้างปัญหาด้วยโทษะ สร้างปัญหาด้วยผูกเวร สร้างปัญหาด้วยผูกพยาบาท น้อยไป! ดูถูกเรา นี่ท่านจะต้องสร้างปัญหาแน่อย่างนี้เป็นต้น

การปฏิบัติเป็นการแก้ปัญหา ไม่ใช่สร้างปัญหาเหมือน
อย่างที่ท่านเข้าใจ และมีปัญญาเห็นอารมณ์เรา ดูอารมณ์จิตของ
เรา ดูจิตใจของเราต่างหาก อย่างนี้เป็นต้นสำคัญมาก

บางคนไปสอนกันไม่ถูก โกรธหนอ ๆๆ เอาจิตตั้งตรงไหน
เอาสติไว้ตรงไหน ไปกวดไม่ถูก กวดเครื่องคอมพิวเตอร์ผิด มันก็
เลยออกมาแบบอย่างนั้นเอง จะวางจิตไว้ตรงไหน ก็ไม่รู้ที่สำคัญ
นะ

เห็นหนอ อย่าลืมนะ ส่งกระแสจิตไว้ที่หน้าผาก ไม่ใช่
หลับตาว่ากันส่ง ถ้าท่านทำดั่งที่อาตมาแนะแนว รับรองได้ผล
ทุกคน

เห็นหนอ ก็ต้องส่งกระแสจิตจากหน้าผากออกไป
เพราะว่าเราจะสังเกตตัวเองได้ทุกคน ความรู้สึกจะมารวมที่
หน้าผากหมด ภาษาจีนเรียกว่า โหวงเฮ้ง มันจะมีแสงที่
หน้าผากนะ ตอนนี้อยู่อธิบาย จิตท่านสูงท่านจะเห็นเองว่า
ดูหน้าคนดูตรงไหน อย่าลืม

ที่อาตมาพูดหลายครั้ง ยังไม่มีใครตีปัญหาได้เลย **อุณา**
โลมา....มันเป็นการส่งกระแสจิตได้ดีมากในจุดศูนย์สมาธิ นี่
แหละจะเกิดปัญญาได้ สำหรับตัวตนบุคคลปฏิบัติ ไม่ใช่มานั่ง
เห็นนิมิต

ถามกันไม่พักเลย **หลวงพ่อกะ ฉันมีนิมิตอย่างนี้ ผันว่า**
อย่างนี้จะได้แก่อะไร ไม่ต้องมาถามแล้ว ผันปลอมก็มีจิต
อุปาทานยึดมั่นก็ผันได้ **ถ้าจิตท่านโกรธ ผูกพยาบาทเก่ง จะ**
ผันร้าย จะผันหนีใจ เป็นนิมิตที่เลวร้าย เพราะจิตมันไม่ดี

ถ้าสติดี มีปัญญาดี จะผันเรื่องจริงได้ ผันแล้วเป็นเรื่องจริง
ถ้าจิตเก้ ก็ผันเก้ ๆ จิตปลอมก็ผันปลอมออกมา

อาจารย์สอบอารมณ์บางคนชอบถามว่า **“เห็นอะไรหรือ**
ยัง เห็นโน่นเห็นนี่ไหม” ไม่ต้องไปถามเขาอย่างนั้นนะ ถามว่า
กำหนดหรือเปล่า เวทนาเกิดขึ้นกำหนดอย่างไร ต้องถามอย่าง
นี้จะถูกต้องมากกว่า ไม่ต้องถามเห็นอะไรไปแนะแนวเขาทำไม
อย่างนั้น มีความหมายในการปฏิบัติมาก