

สติปัฏฐาน - ภาคปฏิบัติ

พระภาวนาวิสุทธิคุณ

๔ พ.ศ. ๓๒

P3001

การบำเพ็ญจิตภาวนาตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ของพระพุทธเจ้าของเรานี้
วิธีปฏิบัติเบื้องต้นต้องยึดแนวหลักสติเป็นตัวสำคัญ

สติปัฏฐาน ๔ มีอยู่ ๔ ข้อ สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ จงท่องความหมายนี้ไว้
ก่อน

ข้อที่ ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แปลตามศัพท์ว่า พิจารณาภายในกาย นี้
สักแต่ว่ากาย ไม่มีตัวตนบุคคลเราเขา แต่โดยวิธีปฏิบัติแล้ว ให้เอาสติ เอาจิตเพ่งดูกาย
ยืน เดิน นั่ง นอน เหลียวซ้าย แลขวา จะคู้แขนเหยียดขาต้องติดตามดู คือใช้สตินี้เอง
ดูร่างกายสังขารของเรา อันนี้เรารู้ไว้เป็นเบื้องต้นก่อนสำหรับข้อหนึ่ง

ข้อที่ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนาเป็นสภาพที่ทนอยู่ไม่ได้
บัญชาการไม่ได้ ต้องเป็นตามสภาพนี้ และเป็นไปตามธรรมชาติเหล่านี้ เวทนามีอยู่
๓ ประการด้วยกัน ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา

ทั้งสามประการนี้ จุดมุ่งหมายก็ต้องการจะให้สติไปพิจารณาเวทนานั้น ๆ
เช่น ฝ่ายสุขก็มีทั้งสุขกาย สุขใจ อันนี้เรียกว่า สุขเวทนา แล้วก็ทุกข์กายทุกข์ใจ หรือ

จะว่าทุกข์ทางด้านกายและใจก็ได้ เรียกว่า **ทุกข์เวทนา อุเบกขาเวทนา** ก็คือไม่สุข ไม่ทุกข์ จิตใจมักจะเลื่อนลอยหาที่เกาะไม่ได้ เรียกว่า **อุเบกขาเวทนา**

วิธีปฏิบัติต้องใช้สติกำหนด คือตั้งสติระลึกไว้ ตีใจก็ให้กำหนด กำหนดอย่างไรหรือ กำหนดที่ลิ้นปี หายใจยาว ๆ จากจมูกถึงสะดือให้ได้ หายใจขึ้นลงยาว ๆ กำหนดว่า ตีใจหนอ ตีใจหนอ

ทำไมต้องปฏิบัติ เช่นนี้เล่า เพราะความดีใจและสุขกายสุขใจนั้น เดียวกันทุกข์อีก สุขเจ็บปวดด้วยความทุกข์อย่างนี้เพื่อความไม่ประมาทในชีวิตของเรา จะต้องรู้ล่วงหน้า รู้ปัจจุบันด้วยการกำหนด จึงต้องกำหนดที่ลิ้นปี

บางคนบอก กำหนดที่หัวใจ ภูที่ไหน หัวใจอยู่ที่ไหนประการใด อันนี้ผู้ปฏิบัติ ยังไม่ต้องรับรู้วิชาการ ทิ้งให้หมด ปฏิบัติตรงนี้ให้ได้

ลิ้นปีเป็นขั้วแบตเตอรี่ชาร์จไฟฟ้าเข้าหม้อ ทุกคนไปแปรธาตุการปฏิบัตินี้ ไม่ใช่การวิจัย ไม่ใช่ประเมินผล แต่เป็นการให้ผุดขึ้นมาเองโดยปกติธรรมดาแหละ ให้มันใสสะอาด รู้จริงรู้จัง รู้ปัจเจกตั้งเวทิตัพโพ วิญญูหิ ให้รู้ขึ้นมาเอง

คำว่ารู้เองนี้ทำยาก รู้วิชาการทำงาน อ่านหนังสือท่องได้ก็ได้ แต่รู้เองให้ใสสะอาดขึ้นมา รู้ยาก ทำไมจะรู้ได้ง่ายต้องปฏิบัติขึ้นมา ตีใจ เสียใจ มีความสุขกายสุขใจอย่างประมาทเดินเล่นอ่อนน้อม **เราต้องตั้งสติทุกอิริยาบถตามกำหนด**

การกำหนดจิตนี้หมายความว่า ให้ตั้งสติ เป็นวิธีปฏิบัติ สัมผัสัญญะมีความรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาปัจจุบัน อย่างนี้เป็นต้น อดีตไม่เอา อนาคตไม่เอา ให้เอาปัจจุบันที่มันเกิดขึ้น ให้ปฏิบัติอย่างนี้ โดยข้อปฏิบัติง่าย ๆ

ถ้าเสียใจ มีความทุกข์ใจ มันอยู่ในข้อนี้ จึงต้องกำหนดที่ลิ้นปี เสียใจหนอ ๆ หายใจลึก ๆ ยาว ๆ เสียใจเรื่องอะไร เป็นการบ่อนข้อมูลไว้ให้ถูกต้อง

สตินี้ระลึกได้ หมายถึงตัวแรงงาน หาเหตุที่มาของทุกข์ ตัวสัมผัสัญญะเป็นตัวบอกให้รู้ ให้มีความเข้าใจเรียกว่า ปัญญา รู้เท่าทันเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นปัจจุบันนั่นเอง คนเรานี่จึงต้องกำหนดที่เวทนານี้

ปวดเมื่อยเป็นเวทนาทางกาย แต่จิตไปเกาะ อุปาทานยึดมั่น ก็ปวดใจไปด้วย เช่นเราเสียใจ ร่างกายไม่ดี สุขภาพไม่ดี เป็นโรคภัยไข้เจ็บ จิตมันก็เกาะที่เจ็บนั้น จึงต้องให้กำหนดด้วยความไม่ประมาท เป็นวิธีฝึกปฏิบัติที่กำหนดเวทนานั้น

ปวดหัวเข่าที่ไหนก็ตามต้องตามกำหนด กำหนดเป็นตัวปฏิบัติเป็นตัวระลึก เอาจิตไปสู่จุดนั้น เป็นอุปาทานยึดมั่นก่อน เพราะเราจะก้าวขึ้นบันไดก็ต้องเกาะยึด เราจะก้าวต่อไปก็ต้องปล่อย นี่อุปาทาน ถ้าใหม่ ๆ นี้เรียกว่า สมณะ สมณะยึดก่อนแล้วปล่อยไปก็เป็นวิปัสสนา เป็นต้น เราจะทราบความจริงถึงจะเป็นวิปัสสนาขึ้นมาต่อภายหลัง

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจอย่างนี้ ต้องกำหนด ส่วนใหญ่ไม่กำหนดกัน จึงไม่รู้เรื่องรู้ราวอย่างนี้เป็นต้น มีความสุขทางไหนก็ตาม เดียวจะทุกข์อีก นี่มันแก้ไม่ได้ เพราะอย่างนี้

เกิดที่ไหนต้องแก้ที่นั่น ไม่ใช่ไปแก้กันที่อื่น หาเหตุที่มาของมัน คือ สติ สติเป็นตัวกำหนด เป็นตัวหาเหตุ เป็นตัวแจ้งเบียด บอกให้รู้ถึงเหตุผล ตัวสัมปชัญญะรู้ทั่วรู้นอก รู้ใน นั่นแหละคือตัวปัญญา ความรู้มันเกิดขึ้น

ตัวสมาธิ หมายความว่า จับจุดนั้นให้ได้ เช่น เวทนา ปวดเมื่อย เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติมาก จึงต้องให้กำหนด ไม่ใช่ที่กำหนดแล้วมันจะหายปวดก็หายได้ **ต้องการจะใช้สติไปควบคุมจิตที่มันปวด**

เพราะปวดนี้เราคอยยึดมัน จิตก็ไปปวดด้วย เลยก็กลับกลายเป็นเกิดทุกข์ใจขึ้นมา เพราะอุปาทานไปยึดขึ้นมาอย่างนี้เป็นต้น **จุดมุ่งหมายก็ต้องการให้เอาสติไปดูแล ไปควบคุมจิตว่ามันปวดมากแค่ไหนประการใด**

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

ถ้าเราสร้างคอมพิวเตอร์ขึ้นมาได้ครบ ป้อนข้อมูลเข้าไป รู้หนอ ๆ เดี่ยวสติรวมยึดมั่นในจิต จิตก็แจ่มใส ความทุกข์นั้นก็หายไป

อุเบกขาเวทนา ไม่สุขไม่ทุกข์ ส่วนใหญ่จะประมาทพลาดพลั้ง จึงต้องกำหนดทุกอิริยาบถดังที่กล่าวนี้

ข้อที่ ๓ **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ต้องท่องให้ได้ ทำไม่เรียก จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฐานของจิตต้องยึดในฐานทัพนี้ จิตเป็นธรรมชาติที่คิดอ่านอารมณ์ รับรู้

อารมณ์ไว้ได้เหมือนเทพบันทึกลีเสียง จิตเกิดที่ไหน ผู้พัฒนาจิตต้องรู้ที่เกิดของจิตอีกด้วย

จิตเกิดทางอายตนะ ธาตุอินทรีย์นี้เอง จะพูดเป็นภาษาไทยให้ชัด ตาเห็นรูปเกิดจิตที่ตา หูได้ยินเสียงเกิดจิตที่หู จมูกได้กลิ่นเกิดจิตที่จมูก ลิ้นรับรสเกิดจิตที่ลิ้น กายสัมผัสร้อนหรือหนาว อ่อนหรือแข็งที่นั่งลงไป เกิดจิตทางกาย เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

วิธีปฏิบัติทำอย่างไร ให้ทำอย่างนี้ ที่มาของจิตรู้แล้วเกิดทางตา ตาเห็น เห็นอะไรก็ตั้งสติไว้ จับจุดไว้ที่หน้าผาก อุณาโลมา..... กดปุ่มให้ถูก เหมือนเรากดเครื่องคิดเลข บวกลบคูณหารมีครบ กดปุ่มให้ถูกแล้วผลลัพธ์จะตีออกมาอย่างนี้

เห็นหนอ ๆ เห็นอะไร เห็นรูป รูปอยู่ที่ไหน สภาวะรูปนั้นเป็นอย่างไร สภาพผันแปรกลับกลอกหลอกหลวงได้ เยื้องย้ายได้ทุกประการ เรียกว่า รูป เป็นเรื่องสมมติ และเป็นเรื่องทำลายได้ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แปรปรวนดับไป คือรูป ต้องกำหนด นักปฏิบัติอย่าทิ้งข้อนี้ไม่ได้

ในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นธรรมชาติของจิตเกิดที่ตา เกิดแล้วกำหนด ไม่ใช่ที่เราแส้ไปหากำหนดข้างนอก ตาเห็นอะไรก็กำหนดว่า เห็นหนอ ทำไม่ต้องกำหนดด้วย เพราะจิตมันเกิด ตาสัมผัสกับรูปเกิดจิต ในเมื่อเกิดขึ้นแล้ว เห็นของเหล่านั้น เรายังไม่มีปัญญา

เราชอบไหม ชอบเป็นโลกะ ไม่ชอบเป็นโทสะ เราไม่ใช่สติเลยกลายเป็นคน
โมหะ รู้ไม่จริงรู้แค่ตาเนื้อ ไม่รู้ตาใน ดูด้วยปัญญาไม่ได้ เลยดูด้วยโมหะ คนเราจึงได้
เลอะเทอะเปราะเปื้อนไปดังที่กล่าวแล้ว ต้องใช้สติ

นี่ข้อจิตตานุปัตสนาสติปฏิฐาน เป็นธรรมชาติของจิตต้องพัฒนาตรงแนี้ ต้อง
กำหนดทุกอาการ ทุกอิริยาบถ หูได้ยินเสียง หูกับเสียงอย่างไร ไกลแค่ไหนอย่างไร ไม่
ต้องไปประเมินผล ไม่ต้องวิจัย ห้าม! ห้ามเพราะเหตุใด

เพราะมันเป็นวิปัสสนิกไป นึกขึ้นมาก็วิจัยตามวิชาการ มันจะไม่ได้ผล เราก็ตั้ง
สติไว้ที่หู ฟังเสียงหนอ เราฟังเฉย ๆ ไม่ได้หรือ ทำไมต้องกำหนดด้วย

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

หนอ ตัวนี้เป็นกรังจิตให้มีสติ มีความหมายอย่างนั้น คำว่าหนอนี้ เป็น
ภาษาไทย หนอดีมาก เราจะบอกว่าเสียงหนอ มันรังจิตได้ดีมาก มีสติดีในการฟัง
ระลึกหนอว่าเสียงเขาด่า เสียงเขาว่า หรือเสียงเขาสรรเสริญเยินยอ ประการใด

สัมปชัญญะ ตัวรู้ว่าเสียงนี้ของนาย ก. เสียงนี้ของ นาง ข. มาพูดเรื่องอะไร ตัว
สติจะแจ้งเบี่ยงเหตุที่พูด ทำไมเขาจึงพูดเช่นนั้น ตัวสัมปชัญญะก็บอกกับเราว่า อ้อ
เขาพูดนี้ เพราะอิจฉาเรา เขาด่าเรา มาว่าเรา สติบอก สัมปชัญญะเป็นตัวคิด ปัญญา
ก็แสดงออก คอมพิวเตอร์ก็ออกมาว่า เสียงนี้ไร้ประโยชน์ เกิดขึ้นตั้งอยู่ก็ดับไปทันที
ที่หู เลยก็ไม่ต่อเนื่องเข้ามาภายในจิต เราก็ไม่มีการเศร้าหมองใจ เพราะข้อคิดนี้

เพราะฉะนั้นนักปฏิบัติ ต้องกำหนดตรงนี้ ไม่ใช่เงินจกกรมหนึ่งปฏิบัติ พองหนอ
ยุบหนอให้ได้ ไม่ใช่ตรงนั้น ตรงนั้นเป็นตัวสร้างเครื่องคอมพิวเตอร์ให้มีพลังจิต ใน
ข้อคิดของวิปัสสนาญาณอีกประการหนึ่งต่างหาก

ผู้ปฏิบัติต้องเริ่มต้นด้วยการพิจารณาจิต จิตเกิดทางหู ถ้าเราสร้างเครื่องได้ดี
แล้ว ป้อนข้อมูลถูก สร้างระบบถูก ข้อมูลในจิต คือ อารมณ์ที่เราเก็บเอาไว้เวลานักหนา
แล้ว คลื่นคลายไม่ออกแฝงไว้ในอารมณ์คือ โลภะ โทสะ โมหะ ทำให้จิตเศร้าหมองมา
ช้านาน ไม่ผ่องใสจึงต้องกำหนดอย่างนี้

เสียงหนอ ๆ ไม่ใช่เท่านั้นเลยนะ เสียงเขาต่ำ ไซ้แล้วถ้าเรามีสมาธิ สะสมหน่วย
กิตติปฏิฐานสูตรไว้ชัดเจน เสียงหนอ ก็รู้แล้ว อ้อเขาต่ำเรา ต่ำเราตรงไหน มีตัวตน
ตรงไหนบ้าง ที่เราจะถูกต่ำ แล้วเจ็บช้ำน้ำใจเช่นนี้ เราก็ใช้ปัญญาตัวเอง

ฟัง อ้อเขาต่ำ ต่ำมาโดยสมมติว่าต่ำเรา คิดว่าอย่างนั้น แต่เราอยู่ตรงไหน ก็หา
ตัวเราไม่ได้ ตัวเราไม่มี อย่างนี้คือ **ปัญญา ไม่มีตัวตน ไม่มีบุคคล** แต่เป็นโดยสมมติ
ขึ้นมาที่เขาต่ำเท่านั้น แล้วก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลงสภาพของมันแล้วก็หลุดไป
ดับวูบไปที่หู อันนั้นก็หมดสิ้นไป นี้เรียกว่า **ตัวปัญญา**

นักปฏิบัติต้องกำหนดทุกอิริยาบถในการฝึก เป็นการตัดสินใจให้เข้าสู่
จุดมุ่งหมายของผู้มีปัญญา เป็นความเคยชินจากการปฏิบัติธรรม ส่วนใหญ่พูดอย่างนี้
ใครก็ทำได้ ใครก็รู้แต่ปฏิบัติจริง ๆ ไม่ได้ เพราะไม่เคยกำหนดเลย ปล่อยเลยไปหมด
เข้ามาถึงจิตใจภายในจิต คือ ประตูทั้ง ๖ ช่อง เข้ามาถึงห้องใน ที่นอนของเรา จนเต็ม
จนด้วยเกล้า จนด้วยปัญญา แก้ไขปัญญาไม่ได้เลย เพราะมันอยู่ในจุดนี้เป็น
จุดสำคัญ

แต่ผู้ปฏิบัติธรรมเอาไปทั้งหมด ไม่เคยปฏิบัติจุดนี้เลย มีแต่ จะจ้องเดินจงกรม จ้องท่องพองหนอยุบหนอยอย่างเดียว เป็นไปไม่ได้ ไม่ครบสติปัฏฐาน ๔ ปฏิบัติในข้อจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานสูตร ข้อนี้เป็นข้ออินทรีย์หน้าที่การงานที่จะต้องรับผิดชอบตัวเอง ต้องกำหนดเสียงหนอ ๆ ถ้ากำหนดไม่ทัน มันเลยเป็นอดีตไปแล้ว เกิดเข้ามาในจิตใจเกิดโทษะ เกิดโกรธขึ้นมาทันทีทำอย่างไร ไปเสียงหนออีกไม่ได้ ต้องกำหนดตัวสัมปชัญญะ กำหนดที่ไหน กำหนดที่ล้นปี

บางทีไปสอนไม่เหมือนกันเสียแล้ว หลับหูหลับตาว่าส่งเดชไป จะถูกจุดได้อย่างไร กดเครื่องคอมพิวเตอร์ไม่ถูก กดไม่ถูกจุด แล้วมันจะออกมาอย่างที่เราร้องการไม่ได้ นี่สำคัญ

ผู้ปฏิบัติเน้นในข้อนี้ให้มากต้องกดที่ล้นปี แต่อรรถาธิบายอย่างไรนั้น จะไม่อธิบายในที่นี้ ขอให้ท่านเง้ไว้ก่อน อย่าไปฉลาดตอนปฏิบัติเดียวจะคิดเอาเอง เกิดขึ้นมาเดียวท่านจะได้ของปลอมไปนะ จะได้ของไม่จริงไปอย่างนี้

กำหนดที่เลยเป็นอดีตแล้ว ต้องกำหนดอยู่อย่างเดี๋ยวนั้นคือ รู้หนอ ไว้ก่อน รู้ว่าเรื่องอะไรก็ยังไม่บอกไม่ได้ ทำไมจะรู้จริง ทุกสิ่งต้องกำหนดทั้งนั้น ที่ล้นปี หายใจยาว ๆ หายใจอย่างไร

ต้องตั้งสติไว้ที่ล้นปี คือดลมหายใจจากจมูกถึงสะดือ แล้วก็ตั้งสติที่ล้นปี หายใจยาว ๆ รู้หนอ ๆ เพราะมันเลยไปแล้วเป็นอดีต กำหนดปัจจุบันไม่ได้ ต้องกำหนดตัวรู้ อย่างนี้เป็นต้น รับรองได้ผลแน่

ข้อที่ ๔ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมในธรรม หมายความว่า เรามีสติปัญญาจะรู้แยกจิตของเราว่า คิดเป็นกุศลหรืออกุศล ถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง จะตัดสินใจอยู่ที่ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในข้อที่ ๔ นี้

ข้าพเจ้าทำงานนี้ไปเป็นกุศลหรืออกุศล เดียวจะรู้ตัวตนขึ้นมาทันทีที่มีปัญญา เรียกว่า ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน อาตมาหมายความว่าถึงปฏิบัติการ ไม่ใช่วิชาการ วิชาการจะไม่อธิบายอย่างนี้

เป็นการปฏิบัติการในธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมในธรรม ทำนอกทำใน ธรรมกับทำมันต่างกัน ทำไปแล้วเป็นกุศลหรืออกุศล ทั้งทางโลกทางธรรม มันอยู่ร่วมกันนี้ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เรียกว่าทำนอก ทำใน ทำจิต ทำใจ ทำอารมณ์ แสดงออกเป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง ส่วนใหญ่เราจะเข้าข้างตัวเอง เลยคิดว่าตัวเองน่าจะคิดถูก ทำถูกแล้ว

ถ้าเรามานั่งเจริญกรรมฐานแก้ไขปัญญา กำหนดรู้หนอ ๆ คือ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะเรายังไม่รู้จริง รู้หนอ หายใจยาว ๆ รู้หนอ ๆๆ เดียวรู้เลย ว่าที่เราทำพลาดผิดเป็นอกุศล ไม่ใช่กุศลมวลเป็นอกุศลกรรมจากการกระทำทางกาย วาจา ใจ ก็ถ้าแสดงออกเป็นอกุศล นี้ธรรมานุปัสสนาเชิงปฏิบัติการ ไม่ใช่วิชาการนะ

บางคนบอกหลวงพ่อดำพันอธิบายผิดแล้ว ไซ้ มันผิดหลักวิชาการ แต่มันถูกปฏิบัติการ มันจะรู้ตัวเลยว่า เราทำไปนั้นเป็นกุศล ผลงานส่งผลคือเป็นบุญ เป็นความสุข

สิ่งนี้ที่ข้าพเจ้าทำเป็นอกุศลกรรม ทำแล้วเกิดความทุกข์ นิ่งาย ๆ ทางเชิงปฏิบัติการ วิชาการ เขาอธิบายละเอียดกว่านี้ ถ้ามีกิจกรรมทำได้ไม่ยากเลย อยู่ตรงนี้เอง

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

ท่านจะมีแต่ความเป็นโทษ มีแต่ความเศร้าหมองใจตลอดเวลา ท่านจะไม่ใช่เป็นผู้มีปัญญา เป็นผู้แก้ปัญหาไม่ได้เลย ก็สร้างปัญหาด้วยโทษะ สร้างปัญหาด้วยผุกเวร สร้างปัญหาด้วยผุกพยาบาท น้อยไป! ดูถูกเรา นี่ท่านจะต้องสร้างปัญหาแน่อย่างนี้เป็นต้น

การปฏิบัติเป็นการแก้ปัญหา ไม่ใช่สร้างปัญหาเหมือนอย่างที่ท่านเข้าใจ และมีปัญญาเห็นอารมณ์เรา ดูอารมณ์จิตของเรา ดูจิตใจของเราต่างหาก อย่างนี้เป็นต้น สำคัญมาก

บางคนไปสอนกันไม่ถูก โกรธหนอ ๆๆ เอาจิตตั้งตรงไหน เอาสติไว้ตรงไหน ไปกอดไม่ถูก กอดเครื่องคอมพิวเตอร์ผิด มันก็เลยออกมาแบบอย่างนั้นเอง จะวางจิตไว้ตรงไหน ก็ไม่รู้ี่สำคัญนะ

เห็นหนอ อย่าลืมนะ ส่งกระแสจิตไว้ที่หน้าผาก ไม่ใช่หลับตาว่ากันส่ง ถ้าท่านทำดังที่อาตมาแนะนำ รับรองได้ผลทุกคน

เห็นหนอ ก็ต้องส่งกระแสจิตจากหน้าผากออกไป เพราะว่าเราจะสังเกตตัวเองได้ทุกคน ความรู้สึกจะมารวมที่หน้าผากหมด ภาษาจีนเรียกว่า โหวงเฮ้ง มันจะมีแสงที่หน้าผากนะ ตอนนี่ไม่อธิบาย จิตท่านสูงท่านจะเห็นเองว่าดูหน้าคนดูตรงไหนอย่าลืม

ที่อาตมาพูดหลายครั้ง ยังไม่มีใครตีปัญหาได้เลย **อุณาโลมา....**มันเป็นการส่งกระแสจิตได้ดีมากในจุดศูนย์สมาธิ นี่แหละจะเกิดปัญญาได้ สำหรับตัวตนบุคคลปฏิบัติ ไม่ใช่มานั่งเห็นนิมิต

ถามกันไม่พักเลย **หลวงพ่อกะ ฉันทินิมิตอย่างนี้ ผันว่าอย่างนี้จะได้แก่อะไร** ไม่ต้องมาถามแล้ว ผันปลอมก็มีจิตอุปาทานยึดมั่นก็ผันได้ ถ้าจิตท่านโกรธผูกพยาบาทเก่ง จะผันร้าย จะผันหนีใจร เป็นนิมิตที่เลวร้าย เพราะจิตมันไม่ดี

ถ้าสติดี มีปัญญาดี จะผันเรื่องจริงได้ ผันแล้วเป็นเรื่องจริง ถ้าจิตเก้ ก็ผันเก้ ๆ จิตปลอมก็ผันปลอมออกมา

อาจารย์สอบอารมณ์บางคนชอบถามว่า **“เห็นอะไรหรือยัง เห็นโน้นเห็นนี้ไหม”** ไม่ต้องไปถามเขาอย่างนั้นนะ ถามว่า กำหนดหรือเปล่า เวทนาเกิดขึ้นกำหนดอย่างไร ต้องถามอย่างนี้จะถูกต้องมากกว่า ไม่ต้องถามเห็นอะไรไปแยะแนวเขาทำไม่อย่างนั้น มีความหมายในการปฏิบัติมาก