

กฎแห่งกรรม
เล่มที่ 3 ภาค ธรรมปฏิบัติ

เรื่อง สติปัฏฐาน - ภาคปฏิบัติ
โดย พระภาวนาวิสุทธิคุณ



วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี
หลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺโม



สติปัญญา - ภาคปฏิบัติ
พระภาวนาวิสุทธิคุณ
๔ พ.ค. ๓๒

การบำเพ็ญจิตภาวนาตามแนวทางสติปัญญา ๔ ของพระพุทธเจ้าของเรา วิธีปฏิบัติเบื้องต้นต้องยึดแนวหลักสติเป็นตัวสำคัญ

สติปัญญา ๔ มีอยู่ ๔ ข้อ สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ จงทำความเข้าใจก่อน

ข้อที่ ๑ กายานุปัสสนาสติปัญญา แปลตามศัพท์ว่า พิจารณากายในกาย นี่สักแต่ว่ากาย ไม่มีตัวตนบุคคลเราเขา แต่โดยวิธีปฏิบัติแล้ว ให้เอาสติ เอาจิตเพ่งดูกาย ยืน เดิน นั่ง นอน เหลียวซ้าย แลขวา จะรู้เห็นเหยียดขาดตึงติดตามดู คือใช้สติเฝ้า ดูร่างกายสังขารของเรา อันนี้เรารู้ไว้เป็นเบื้องต้นก่อนสำหรับข้อหนึ่ง

ข้อที่ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัญญา เวทนาเป็นสภาพที่ทนอยู่ไม่ได้ บัญชาการไม่ได้ ต้องเป็นตามสภาพนี้ และเป็นไปตามธรรมชาติเหล่านี้ เวทนาที่มีอยู่ ๓ ประการด้วยกัน ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา ทั้งสามประการนี้ จดมุ่งหมายก็ต้องการจะทำให้สติไปพิจารณาเวทนานั้น ๆ เช่น ฝ่ายสุขก็มีทั้งสุขกาย สุขใจ อันนี้เรียกว่า สุขเวทนา แล้วก็ทุกข์กายทุกข์ใจ หรือจะว่าทุกข์ทางด้านกายและใจก็ได้ เรียกว่า ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา ก็คือไม่สุขไม่ทุกข์ จิตใจมักจะเลื่อนลอยหาที่เกาะไม่ได้ เรียกว่า อุเบกขาเวทนา

วิธีปฏิบัติต้องใช้สติกำหนด คือตั้งสติระลึกรู้ ดีใจก็ให้กำหนด กำหนดอย่างไรหรือ กำหนดที่ลิ้นปี หายใจยาว ๆ จากจมูกถึงสะดือให้ได้ หายใจขึ้นลงยาว ๆ กำหนดว่า ดีใจหนอ ดีใจหนอ

ทำไมต้องปฏิบัติ เช่นนี้เล่า เพราะความดีใจและสุขกายสุขใจนั้น เดียวกันทุกขอีก สุขเจ็บปวดด้วยความทุกข์อย่างนี้เพื่อความไม่ประมาทในชีวิตของเรา จะต้องรู้ล่วงหน้า รู้ปัจจุบันด้วยการกำหนด จึงต้องกำหนดที่ลิ้นปี บางคนบอก กำหนดที่หัวใจ ถูกที่ไหน หัวใจอยู่ที่ไหนประการใด อันนี้ผู้ปฏิบัติยังไม่ต้องรับรู้วิชาการ ทั้งให้หมด ปฏิบัติตรงนี้ได้ ลิ้นปีเป็นข้อเบ็ดเตล็ดเรื้อรังไฟฟ้าเข้าหม้อ ทุกคนไปแปรธาตุการปฏิบัติไม่ใช่การวิจัย ไม่ใช่ประเมินผล แต่เป็นการให้ผุดขึ้นมาเองโดยปกติธรรมดานี้แหละ ให้มันใสสะอาด รู้จริงรู้จริง รู้ปัจจัยตั้งเวทิตัพโพ วิทยุให้รู้ขึ้นมาเอง

คำว่ารู้เองนี้หายาก วิชาการทำง่าย อ่านหนังสือท่องได้ก็รู้ แต่รู้เองให้ใสสะอาดขึ้นมาหายาก ทำไมจะรู้ได้ง่ายต้องปฏิบัติขึ้นมา ดีใจ เสียใจ มีความสุขกายสุขใจ อย่าประมาทเลินเล่อนัก เราต้องตั้งสติทุกอิริยาบถตามกำหนด การกำหนดจิตนี้หมายความว่า ให้ตั้งสติ เป็นวิธีปฏิบัติ สัมปชัญญะมีความรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ปัจจุบัน อย่างนี้เป็นต้น อดีตไม่เอา อนาคตไม่เอา ให้เอาปัจจุบันที่มันเกิดขึ้น ให้ปฏิบัติอย่างนี้ โดยข้อปฏิบัติง่าย ๆ ถ้าเสียใจ มีความทุกข์ใจ มันอยู่ในข้อนี้ จึงต้องกำหนดที่ลิ้นปี เสียใจหนอ ๆ หายใจลึก ๆ ยาว ๆ เสียใจเรื่องอะไร เป็นการป้อนข้อมูลไว้ให้ถูกต้อง

สติระลึกรู้ได้ หมายถึงตัวเจตนา หาเหตุที่มาของทุกข์ ตัวสัมปชัญญะเป็นตัวบอกให้รู้ ให้มีความเข้าใจเรียกว่า ปัญญา รู้เท่าทันเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นปัจจุบันนั่นเอง คนเราจึงต้องกำหนดที่เวทนานี้

ปวดเมื่อยเป็นเวทนาทางกาย แต่จิตไปเกาะ อุปาทานยึดมั่น ก็ปวดใจไปด้วย เช่นเราเสียใจ ร่างกายไม่ดี สุขภาพไม่ดี เป็นโรคภัยไข้เจ็บ จิตมันก็เกาะที่เจ็บนั้น จึงต้องให้กำหนดด้วยความไม่ประมาท เป็นวิธีฝึกปฏิบัติที่กำหนดเวทนานั้น ปวดหัวเข่าที่ไหนก็ต้องตามกำหนด กำหนดเป็นตัวปฏิบัติเป็นตัวระลึก เอาจิตไปสูจุดนั้น เป็นอุปาทานยึดมั่นก่อน เพราะเราจะก้าวขึ้นบันไดก็ต้องเกาะยึด เราจะก้าวต่อไปก็ต้องปล่อย นือปาทาน ถ้าใหม่ ๆ นี้เรียกว่า สมถะ สมถะยึดก่อนแล้วปล่อยไปก็เป็นวิปัสสนา เป็นต้น เราจะทราบความจริงถึงจะเป็นวิปัสสนาขึ้นมาต่อภายหลัง

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจอย่างนี้ ต้องกำหนด ส่วนใหญ่ไม่กำหนดกัน จึงไม่รู้เรื่องราวอย่างนี้เป็นต้น มีความสุขทางไหนก็ตาม เดียวจะทุกข์อีก นี่มันแก้ไม่ได้เพราะอย่างนี้



เกิดที่ไหนต้องแก้ที่นั่น ไม่ใช่ไปแก้กันที่อื่น หาเหตุที่มาของมัน คือ สติ สติเป็นตัวกำหนด เป็นตัวหาเหตุ เป็นตัวแจ้งเบี่ยง บอกให้รู้ถึงเหตุผล ตัวสัมปชัญญะรู้ทั่วรอบรู้ใน นั่นแหละคือตัวปัญญา ความรู้มันเกิดขึ้น

ตัวสมาธิ หมายความว่า จับจุดนั้นให้ได้ เช่น เวทนา ปวดเมื่อย เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติมาก จึงต้องให้กำหนด ไม่ใช่ที่กำหนดแล้วมันจะหายปวดก็หายได้ ต้องการจะใช้สติไปควบคุมจิตที่มันปวด

เพราะปวดนี้เรากอยึดมัน จิตก็ไปปวดด้วย เลยก็กลับกลายให้เกิดทุกข์ขึ้นมา เพราะอุปาทานไปยึดขึ้นมาอย่างนี้เป็นต้น จุดมุ่งหมายก็ต้องการให้เอาสติไปดู ไปควบคุมจิตว่ามันปวดมากแค่ไหนประการใด

อุเบกขาเวทนา ไม่สุขไม่ทุกข์ ใจก็ลอยหาที่เกาะไม่ได้ ใจลอยเหม่อลอยไปแล้ว เห็นคนเป็นสองคนไป จึงต้องกำหนด เวทนา กำหนดที่ไหน กำหนดที่ลิ้นปี หายใจยาว ๆ ลึก ๆ สมาย ๆ แล้วก็ตั้งสติระลึกก่อน กำหนดรู้หนอ ๆ ๆ ๆ

ถ้าเราสร้างคอมพิวเตอร์ขึ้นมาได้ครบ ป้อนข้อมูลเข้าไป รู้หนอ ๆ เดี่ยวสติรวมยึดมั่นในจิต จิตก็แจ่มใส ความทุกข์นั้นก็หายไป

อุเบกขาเวทนา ไม่สุขไม่ทุกข์ ส่วนใหญ่จะประมาทพลาดพลั้ง จึงต้องกำหนดทุกอิริยาบถดังที่กล่าวนี้

ข้อที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ต้องท่องให้ได้ ทำไม่เรียก จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฐานของจิตต้องยึดในฐานที่พื้นนี้ จิตเป็นธรรมชาติที่ติดอำนาจอารมณ์ รับอารมณ์ไว้ได้เหมือนเทพบันทึกละเสียง จิตเกิดที่ไหน ผู้พัฒนาจิตต้องรู้ที่เกิดของจิตอีกด้วย จิตเกิดทางอายตนะ ธาตุนั้นหรือเอง จะพูดเป็นภาษาไทยให้ชัด ตาเห็นรูปเกิดจิตที่ตา หูได้ยินเสียงเกิดจิตที่หู จมูกได้กลิ่นเกิดจิตที่จมูก ลิ้นรับรสเกิดจิตที่ลิ้น กายสัมผัสร้อนหรือหนาว อ่อนหรือแข็งที่นั่งลงไป เกิดจิตทางกาย เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน วิธีปฏิบัติทำอย่างไร ให้ทำอย่างนี้ ที่มาของจิตรู้แล้วเกิดทางตา ตาเห็น เห็นอะไรก็ตั้งสติไว้ จับจุดไว้ที่หน้าผาก อุณาโลม..... กดปุ่มให้ถูก เหมือนเรากดเครื่องคิดเลข บวกลบคูณหารมีครบ กดปุ่มให้ถูกแล้วผลลัพธ์จะได้ออกมาอย่างนี้

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

ในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นธรรมชาติของจิตเกิดที่ตา เกิดแล้วกำหนด ไม่ใช่ที่เราแสไปหาที่กำหนดข้างนอก ตาเห็นอะไรก็กำหนดว่า เห็นหนอ ทำไม่ต้องกำหนดด้วย เพราะจิตมันเกิด ตาสัมผัสกับรูปเกิดจิต ในเมื่อเกิดขึ้นแล้ว เห็นของเหล่านั้น เรา ยังไม่มีปัญญา

เราชอบไหม ชอบเป็นโลภะ ไม่ชอบเป็นโทสะ เราไม่ใช้สติเลยกลายเป็นคนโมหะ รู้ไม่จริงรู้แต่ตาเนื้อ ไม่รู้ตาใน ดูด้วยปัญญาไม่ได้ เลยอดด้วยโมหะ คนเราจึงได้เลอะเทอะเปรอะเปื้อนไปดังที่กล่าวแล้ว ต้องใช้สติ

นี่ข้อจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นธรรมชาติของจิตต้องพัฒนาตรงนี้ ต้องกำหนดทุกอาการ ทุกอิริยาบถ หูได้ยินเสียง หูกับเสียงอย่างไร โกลาเล่ไหนอย่างไร ไม่ต้องไปประเมินผล ไม่ต้องวิชัย ห้าม! ห้ามเพราะเหตุใด เพราะมันเป็นวิปัสสนิกไป เน้นขึ้นมากก็วิชัยตามวิชาการ มันจะไม่ได้ผล เราก็ตั่งสติไว้ที่หู ฟังเสียงหนอ เราฟังเฉย ๆ ไม่ได้หรือทำไม่ต้องกำหนดด้วย

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

หนอ ตัวนี้เป็นการรังจิตให้มีสติดี มีความหมายอย่างนั้น คำว่าหนอนี้ เป็นภาษาไทย หนอดีมาก เราจะบอกว่าเสียงหนอมันจึงจิตได้ดีมาก มีสติดีในการฟัง ระลึกหนอว่าเสียงเขาต่ำ เสียงเขาว่า หรือเสียงเขาสรรเสริญเยินยอ ประการใด

สัมปชัญญะ ตัวรู้ว่าเสียงนี้ของนาย ก. เสียงนี้ของ นาง ข. มาพูดเรื่องอะไร ตัวสติจะแจ้งเบี่ยงหาเหตุที่พูด ทำไมเขาจึงพูดเช่นนั้น ตัวสัมปชัญญะก็บอกกับเราว่า อ้อ เขาพูดนี้ เพราะอิจาเรา เขาต่ำเรา มาว่าเรา สติบอก สัมปชัญญะเป็นตัวคิด ปัญญาที่แสดงออก คอมพิวเตอร์ได้ออกมาว่า เสียงนี้ไร้ประโยชน์ เกิดขึ้นตั้งอยู่กึ่งดับไปทันทีที่หู เลยก็ไม่ต่อเนื่องเข้ามาภายในจิต เราก็กไม่มีการคร่ำหมองใจ เพราะข้อคิดนี้



เพราะฉะนั้นนักปฏิบัติ ต้องกำหนดตรงนี้ ไม่ใช่เดินจงกรมนั่งปฏิบัติ พองพองพองพองให้ได้ ไม่ใช่ตรงนั้น ตรงนั้นเป็น ตัวสร้างเครื่องคอมพิวเตอร์ให้มีพลังจิต ในข้อคิดของวิปัสสนาญาณอีกประการหนึ่งต่างหาก

ผู้ปฏิบัติต้องเริ่มต้นด้วยการพิจารณาจิต จิตเกิดทางหู ถ้าเราสร้างเครื่องได้ดีแล้ว ป้อนข้อมูลถูก สร้างระบบถูก ข้อมูล ในจิต คือ อารมณ์ที่เราเก็บเอาไว้มานานนักหนาแล้ว คล้ายคลึงไม่ออกแผ่ไว้ในอารมณ์คือ โลภะ โทสะ โมหะ ทำให้จิตเศร้าหมองมา ช้านาน ไม่ผ่องใสจึงต้องกำหนดอย่างนี้

เสียงหนอ ๆ ไม่ใช่เท่านั้นเลยนะ เสียงเขาต่ำ ใช่แล้วถ้าเรามีสมาธิดี สะสมหน่วยกิตสติปัญญาสูตรไว้ชัดเจน เสียงหนอ ก็รู้ แล้ว อ้อเขาต่ำเรา ต่ำเราตรงไหน มีตัวตนตรงไหนบ้าง ที่เราจะถูกต่ำ แล้วเจ็บช้ำน้ำใจเช่นนี้ เราก็ใช้ปัญญานี้เอง ฟัง อ้อเขาต่ำ ต่ำมาโดยสมมติว่าต่ำเรา คิดว่าอย่างนั้น แต่เราอยู่ตรงไหน ก็หาตัวเราไม่ได้ ตัวเราไม่มี อย่างนี้คือ ปัญญา ไม่มี ตัวตน ไม่มีบุคคล แต่เป็นโดยสมมติขึ้นมาที่เขาต่ำเท่านั้น แล้วก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลงสภาพของมันแล้วก็หลุดไป ตับวูบไปที่หู อันนั้นก็หมดสิ้นไป นี่เรียกว่า ตัวปัญญา

นักปฏิบัติต้องกำหนดทุกอิริยาบถในการฝึก เป็นการตัดสินใจให้เข้าสู่จุดมุ่งหมายของผู้มีปัญญา เป็นความเคยชินจากการ ปฏิบัติธรรม ส่วนใหญ่พูดอย่างนี้ใครก็ทำได้ ใครก็รู้แต่ปฏิบัติจริง ๆ ไม่ได้ เพราะไม่เคยกำหนดเลย ปล่อยเลยไปหมด เข้ามาถึง จิตใจกายใจจิต คือ ประตู่ทั้ง ๖ ช่อง เข้ามาถึงห้องใน ที่นอนของเรา จนเต็มจนด้วยเกล้า จนด้วยปัญญา แก้ไขปัญญาไม่ได้เลย เพราะมันอยู่ในจุดนี้เป็นจุดสำคัญ

แต่ผู้ปฏิบัติธรรมเขาไปทั้งหมด ไม่เคยปฏิบัติจุดนี้เลย มีแต่ จะจงเดินจงกรม จ้องท้องพองพองพองพองอย่างเดียว เป็นไปไม่ได้ ไม่ครบสติปัญญา ๔ ปฏิบัติในข้อจิตตานุปัสสนาสติปัญญาสูตร ข้อนี้เป็นข้ออินทรีย์หน้าที่การงานที่จะต้อง รับผิดชอบตัวเอง ต้องกำหนดเสียงหนอ ๆ ถ้ากำหนดไม่ทัน มันเลยเป็นอดีตไปแล้ว เกิดเข้ามาในจิตใจเกิดโทสะ เกิดโกรธขึ้นมา ทันทีทำอะไรไป เสียงหนออีกไม่ได้ ต้องกำหนดตัวสัมผัสขันธ์ กำหนดที่ไหน กำหนดที่ลิ้นปี

บางทีไปสอนไม่เหมือนกันเสียแล้ว หลับหูหลับตาว่าสงบเข้าไป จะถูกจุดได้อย่างไร กัดเครื่องคอมพิวเตอร์ไม่ถูก กัดไม่ ถูกจุด แล้วมันจะออกมาอย่างที่เรต้องการไม่ได้ นี่สำคัญ

ผู้ปฏิบัติเน้นในข้อนี้ให้มากต้องกดที่ลิ้นปี แต่อธิบายอย่างไรนั้น จะไม่อธิบายในที่นี้ ขอให้ท่านไปไว้ก่อน อย่าไป จลลาคตอนปฏิบัติเดียวจะคิดเอาเอง เกิดขึ้นมาเดียวท่านจะได้ของปลอมไปนะ จะได้ของไม่จริงไปอย่างนี้

กำหนดที่ลิ้นปีเป็นอดีตแล้ว ต้องกำหนดอยู่อย่างเดียวคือ รู้หนอ ไว้ก่อน รู้ว่าเรื่องอะไรก็ยังไม่บอกไม่ได้ ทำไมจะรู้จริง ทุกสิ่ง ต้องกำหนดทั้งนั้น ที่ลิ้นปี หายใจยาว ๆ หายใจอย่างไร

ต้องตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี สดุดมหายใจจากจุมูกถึงสะดือ แล้วก็ตั้งสติที่ลิ้นปี หายใจยาว ๆ รู้หนอ ๆ เพราะมันเลยไปแล้วเป็น อดีต กำหนดปัจจุบัน ไม่ได้ ต้องกำหนดตัวรู้ อย่างนี้เป็นต้น รับรองได้ผลแน่

ข้อที่ ๔ ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา ธรรมในธรรม หมายความว่า เรามีสติปัญญาจะรู้แยกจิตของเราว่า คิดเป็นกุศลหรืออกุศล ถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง จะตัดสินอยู่ที่ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา ในข้อที่ ๔ นี้

ข้าพเจ้าทำงานนี้ไปเป็นกุศลหรืออกุศล เดี่ยวจะรู้ตัวตนขึ้นมาทันทีที่มีปัญญา เรียกว่า ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา อาตมา หมายความว่าปฏิบัติการ ไม่ใช่วิชาการ วิชาการจะไม่อธิบายอย่างนี้

เป็นการปฏิบัติการในธรรมานุปัสสนาสติปัญญา ธรรมในธรรม ทำนอกทำใน ธรรมกับทำมันต่างกัน ทำไปแล้วเป็นกุศล หรืออกุศล ทั้งทางโลกทางธรรม มันอยู่ร่วมกันนี้ ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา

เรียกว่าทำนอก ทำใน ทำจิต ทำใจ ทำอารมณ์ แสดงออกเป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง ส่วนใหญ่เราจะเข้าข้างตัวเอง เลยคิดว่า ตัวเองนะคิดถูก ทำถูกแล้ว



ถ้าเรามาเน้นเจริญกรรมฐานแก้ไขปัญหาก็กำหนดรู้หนอ ๆ ก็คือ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะเรายังไม่รู้จริง รู้หนอ หายใจยาว ๆ รู้หนอ ๆ ๆ เต็มใจเลย ว่าที่เราทำพลาดผิดเป็นอกุศล ไม่ใช่กุศลมวลเป็นอกุศลกรรมจากการกระทำทางกาย วาจา ใจ ก็ถ้าแสดงออกเป็นอกุศล นี่ธรรมานุปัสสนาเชิงปฏิบัติการ ไม่ใช่วิชาการนะ

บางคนบอกหลวงพ่อดอัมพวันอธิบายผิดแล้ว ไซ้ มันผิดหลักวิชาการ แต่มันถูกปฏิบัติการ มันจะรู้ตัวเลยว่า เราทำไปนั้นเป็นกุศล ผลงานส่งผลคือเป็นบุญ เป็นความสุข

สิ่งนี้ที่ข้าพเจ้าทำเป็นอกุศลกรรม ทำแล้วเกิดความทุกข์ นี่ง่าย ๆ ทางเชิงปฏิบัติการ วิชาการ เขาอธิบายละเอียดกว่านี้ ถ้ามีกิจกรรมทำได้ไม่ยากเลย อยู่ตรงนี้เอง

รู้หนอ! อ้อ รู้แล้วไปโกรธมันทำไม ไปโกรธรูปนาม หรือไปโกรธใคร ตัวโกรธอยู่ที่คนโน้นทำให้เราโกรธหรือ ตัวโกรธไม่ใช่อยู่ที่คนโน้น อยู่ที่เรานั่นเอง อยู่ที่ใจ อยู่ที่จิตเก็บความโกรธเอาไว้

ท่านจะมีแต่ความเป็นโทษ มีแต่ความเศร้าหมองใจตลอดเวลา ท่านจะไม่เป็นผู้มีปัญญา เป็นผู้แก้ปัญหาไม่ได้เลย ก็สร้างปัญหาด้วยโทษ สร้างปัญหาด้วยผุกระ สร้างปัญหาด้วยผุพยาบาท น้อยไป! ดูถูกเรา นี่ท่านจะต้องสร้างปัญหาเป็นอย่างนี้เป็นต้น การปฏิบัติเป็นการแก้ปัญหามา ไม่ใช่สร้างปัญหาเหมือนอย่างที่ท่านเข้าใจ และมีปัญญาเห็นอารมณ์เรา ดูอารมณ์จิตของเรา ดูจิตใจของเราต่างหาก อย่างนี้เป็นต้นสำคัญมาก

บางคนไปสอนกันไม่ถูก โกรธหนอ ๆ ๆ เอาจิตตั้งตรงไหน เอาสติไว้ตรงไหน ไปกตไม่ถูก กตเครื่องคอมพิวเตอร์ผิด มันก็เลยออกมาแบบอย่างนั้นเอง จะวางจิตไว้ตรงไหน ก็ไม่รู้ที่สำคัญนะ

เห็นหนอ อย่าลืมนะ สงเคราะห์สติไว้ที่หน้าผาก ไม่ใช่หลับตาว่ากันส่ง ถ้าท่านทำดังที่อาตมาแนะนำ รับรองได้ผลทุกคน เห็นหนอ ก็ต้องสงเคราะห์สติจากหน้าผากออกไป เพราะว่าเราจะสังเกตตัวเองได้ทุกคน ความรู้สึกจะมารวมที่หน้าผากหมด ภาษาจีนเรียกว่า ไหวงเฮ้ง มันจะมีแสงที่หน้าผากนะ ตอนนั้นไม่บรรยายบรรยาย จิตท่านสูงท่านจะเห็นเองว่าดูหน้าคนดูตรงไหน อย่าลืมที่อาตมาพูดหลายครั้ง ยังไม่มีใครตีปัญหาได้เลย *อุณาโลม...* มันเป็นการสงเคราะห์สติได้ดีมากในจุดศูนย์สมาธิ นี่แหละจะเกิดปัญญาได้ สำหรับตัวตนบุคคลปฏิบัติ ไม่ใช่มานั่งเห็นนิมิต

ถามกันไม่พักเลย หลวงพ่อกะ ฉันมีนิมิตอย่างนี้ ผันว่าอย่างนี้จะได้แก่อะไร ไม่ต้องมาถามแล้ว ผันปลอมก็มีจิตอุปาทานยึดมั่นก็ ผันได้ ถ้าจิตท่านโกรธ ผุพยาบาทเก่ง จะผันร้าย จะผันหนีใจ เป็นนิมิตที่เลวร้าย เพราะจิตมันไม่ดี

ถ้าสติดี มีปัญญาคิด จะผันเรื่องจริงได้ ผันแล้วเป็นเรื่องจริง ถ้าจิตเก้ ก็ผันเก้ ๆ จิตปลอมก็มีจิตปลอมออกมา

อาจารย์สอบอารมณ์บางคนชอบถามว่า “เห็นอะไรหรือยัง เห็นโน้นเห็นนี้ไหม” ไม่ต้องไปถามเขาอย่างนั้นนะ ถามว่า กำหนดหรือเปล่า เวทนาเกิดขึ้นกำหนดอย่างไร ต้องถามอย่างนี้จะถูกต้องมากกว่า ไม่ต้องถามเห็นอะไรไปแนะนำเขาทำไม่อย่างนั้น มีความหมายในการปฏิบัติมาก
