

The Path Toward Nibbana

Dhamma Teachings from Luang Por Jamnian Seelasetho

หนทางแห่งนิพพาน

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร สีลเสถียร



Sukanya Kanthawatana, MD, PhD

ดร. พญ. สุกัญญา คันธวัฒน์

The Path Toward Nibbana

Dhamma Teachings from Luang Por Jamnian Seelasettho

หนทางแห่งนิพพาน

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร สีลเสฏฐโธ

REVISED EDITION

ฉบับปรับปรุงใหม่

หนทางแห่งนิพพาน

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร สีลเสฏฐโฐ

ลิขสิทธิ์ปี ๒๕๖๓ ดร. พญ. สุกัญญา กันธวัฒน์
สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์โดยไม่ได้รับอนุญาต

ภาพ "เอกซเรย์" โดย สติเวน สวีท ใบอนุญาตเลขที่ ๑๓๖๖๕๑๗ dreamstime.com

ดัดแปลงโดยสมาคมมหาสติกรรมฐาน ประเทศสหรัฐอเมริกา

ภาพทางสายกลาง และปฏิจสนูปบาท ได้รับอนุญาตจากสมาคมมหาสติกรรมฐาน
ให้ใช้พิมพ์ได้ในหนังสือเล่มนี้

จัดพิมพ์เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน เป็นอาจารย์บูชา
เนื่องในโอกาสวันครบรอบอายุ ๘๔ ปี หลวงพ่ोजำเนียร สีลเสฏฐโฐ
วันที่ ๑ เดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

ฉบับปรับปรุงใหม่ พิมพ์ครั้งที่ ๑
ภาษาไทย- อังกฤษ จำนวน ๓,๕๐๐ เล่ม

คำนำจากผู้เขียน

จุดประสงค์ของการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร หนังสือแห่งนิพพานเล่มนี้ เพื่อเป็นไปตามความประสงค์ของหลวงพ่ोजำเนียร สิลเสฏโฐ ที่ได้ปรารภกับผู้เขียนเมื่อเดือนตุลาคม ปี พ.ศ. ๒๕๕๕ ที่กรุงมอสโก ในขณะที่ท่านเดินทางไปเผยแผ่ธรรม ณ ประเทศรัสเซีย ว่าน่าจะได้มีการรวบรวมข้อปฏิบัติธรรมจากประสบการณ์การปฏิบัติในแนวทางของท่านที่ได้ปฏิบัติมากกว่า ๕๐ ปี ซึ่งเป็นไปตามหลักคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยที่หลวงพ่ोजำเนียรได้มีเมตตาให้ข้อชี้แนะแก่ผู้เขียนในการรวบรวมข้อธรรมะปฏิบัติ และให้ผู้เขียนนำมาเรียบเรียงเป็นหมวดหมู่ โดยเขียนรวมไว้อยู่ในเล่มเดียวกันตามความรู้และความเข้าใจ เพื่อนำมาจัดพิมพ์เผยแผ่เป็นธรรมทานแก่ลูกศิษย์และผู้ปฏิบัติธรรมที่สนใจในการแสวงหาหนทางแห่งการหลุดพ้น เพื่อจะได้นำมาใช้ในการปฏิบัติภาวนาของตนเอง

ผู้เขียนได้มีโอกาสกราบนมัสการหลวงพ่ोजำเนียรครั้งแรก เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๕ ที่วัดพุทธางกูร เมืองโอลิมเปีย ประเทศสหรัฐอเมริกา ผู้เขียนสามารถรับรู้ได้ถึงกระแสแห่งความเมตตา ความปิติ และความสุข ที่แผ่กระจายออกมาจากศรีมโหฬารของท่าน แม้ในเสี้ยววินาทีแรกที่ท่านย่างเท้าเข้ามาในศาลาพลังของกระแสที่แผ่กระจายออกมาโดยรอบค่านั่นดูเหมือนจะเพิ่มมากขึ้น เป็นทวีคูณในขณะที่ท่านสวดยันต์ ๘ ความที่รับรู้ได้ถึงกระแสพลังแห่งความเมตตา ความปิติ และความสุข ที่แผ่กระจายอยู่รอบข้างในขณะนั้น ทำให้ผู้เขียน

เริ่มเกิดความพิศวงในความมหัศจรรย์ของธรรม และได้เกิดความปิติในธรรม
ในเวลาต่อมาเมื่อได้มีโอกาสรับฟังธรรมบรรยายจากท่าน

หลวงพ่อบุญของท่านได้จำแนกข้อธรรมต่าง ๆ ให้ฟังด้วยภาษาง่าย ๆ แต่
ลึกซึ้งถึงแก่นแท้ของการปฏิบัติธรรมที่เป็นทางสายตรง มุ่งสู่หนทางที่สามารถ
นำไปสู่การหลุดพ้นได้ โดยที่ผู้เขียนได้กราบฝากตัวเป็นลูกศิษย์ของท่านตั้งแต่นั้น
เป็นต้นมา จากนั้นผู้เขียนได้เรียนรู้ข้อธรรม และได้รับคำชี้แนะในเรื่อง
เกี่ยวกับการปฏิบัติภาวนาจากท่านอย่างสม่ำเสมอเป็นระยะ ๆ ทั้งจากการที่ได้
เข้าร่วมอบรมวิปัสสนากรรมฐานจากท่าน ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ
และจากการที่ได้มีโอกาสร่วมเดินทางติดตามท่าน รวมถึงการได้ทำหน้าที่เป็น
ล่ามแปลธรรมบรรยายเป็นภาษาอังกฤษให้แก่ท่านในบางโอกาส เมื่อครั้งที่
ท่านเดินทางไปสอนกรรมฐานที่ต่างประเทศตลอดระยะเวลาหลายปีที่ผ่านมา

ข้อธรรมและหลักการในการปฏิบัติธรรมตามแนวทางคำสอนของ
หลวงพ่อบุญนั้นเป็นคำสอนแบบง่าย ๆ แต่แจ่มแจ้งชัดเจน และเป็นไปตาม
หลักธรรมคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หลวงพ่อได้ชี้แนะแนวทาง
ในการปฏิบัติโดยการทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องต้น ทำเรื่องที่ใหญ่ได้ยากให้เข้าใจ
ได้ง่ายขึ้น ท่านเทศน์ด้วยภาษาง่ายๆ เพื่อให้ลูกศิษย์และผู้สนใจได้นำไปปฏิบัติ
ได้ในชีวิตประจำวัน

ความเมตตาอันใหญ่หลวงของท่านที่มีให้ต่อบุคคลทั่วไปเท่าเทียมกัน
โดยไม่เลือกอายุ เพศ ศิwapรรณ ชนชั้น เชื้อชาติ วรรณะ การศึกษา หรือความ
แตกต่างของการเลื่อมใสในศาสนา ได้เป็นที่ประจักษ์เป็นอย่างยิ่งแก่ลูกศิษย์
และกลุ่มบุคคลที่ได้มีโอกาสกราบนมัสการท่าน ท่านได้ปรารภว่า ในพระ

เครื่องของคลังที่ท่านได้ทำการปลุกเสก และนำมาแจกจ่ายให้แก่บุคคลที่สนใจ
ทั่วไปนั้น มีพลังกระแสนแห่งความเย็นของเมตตากรุณา ที่จะช่วยคลาย และ
พวยพุ่งของผู้คนให้คงอยู่กับศาสนาพุทธสืบต่อไปได้จนครบพุทธกาล ๕๐๐๐ ปี
ดังที่มีพุทธทำนายไว้

ผู้เขียนได้นำข้อธรรมของหลวงพ่อบุญหนึ่ง ที่ คุณสุทิน แซ่ล่าย อดีต
พระภิกษุ ณ วัดถ้ำเสือ จังหวัดกระบี่ ผู้ที่เคยมีโอกาสดูแลรับใช้หลวงพ่อบุญ ได้
รวบรวมไว้และเคยได้จัดตีพิมพ์ไว้ในหนังสือธรรมมัจฉาปฏิบัติ โดย
คณะกรรมการและศิษยานุศิษย์ วัดเขาหลวง จังหวัดราชบุรี เมื่อปี พ.ศ.
๒๕๕๗ มาจัดพิมพ์ไว้ในหนังสือเล่มนี้ด้วย ผู้เขียนได้จัดทำอภิธานศัพท์ธรรม
ที่ผู้อ่านอาจจะไม่คุ้นเคยไว้ในท้ายเล่มเพื่อเสริมความเข้าใจ สำหรับผู้ศึกษาหา
ความแม่นยำแห่งปริยัติ สามารถค้นคว้าเพิ่มเติมได้จากพระไตรปิฎก และ อรรถ
กถา ในการจัดพิมพ์ฉบับปรับปรุงใหม่นี้ ผู้เขียนได้แก้ไขข้อบกพร่องที่พบในการ
พิมพ์ฉบับแรก เมื่อ พ.ศ. ๒๕๖๑ และได้เพิ่มเติมเนื้อหาใหม่บางส่วนไว้ในฉบับ
นี้ เพื่อให้ข้อความในธรรมะของหลวงพ่อบุญกระจ่างแจ้งมากขึ้น

คุณความดีอันพึงมีในหนังสือหนทางแห่งนิพพาน ธรรมะหลวงพ่อบุญ
จำเนียร สีสเสฏฐ์ เล่มนี้ ขอน้อมถวายเป็นอาภาริบุญญาแก่หลวงพ่อบุญจำเนียรที่
ให้แสงสว่างแห่งธรรมแก่เหล่าศิษย์ แก่ครูบาอาจารย์ทั้งหลายที่ได้ประสาธ
วิชาและผู้มีพระคุณ รวมถึงบิดามารดาของผู้เขียน หากมีความบกพร่อง
ผิดพลาดประการใด ผู้เขียนขอน้อมรับผิดและขอโทษกรรมมาไว้ด้วย ณ ที่นี้

ขอกุศลจริยาที่ได้บำเพ็ญเป็นพละปัจจัยเป็นฐานแห่งบุญ ส่งเสริม
เกื้อหนุนการปฏิบัติธรรมของทุกท่านให้เจริญงอกงามในธรรม ให้ได้สำเร็จ
มรรคผลพระนิพพาน สมดังที่ปรารถนาไว้ทุกประการ

ดร. พญ. สุกัญญา กันธาวัดน์

เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๓

สารบัญ

ประวัติหลวงพ่ोजำเนียร สีสณฺโฐ (โดยย่อ).....	๑
คำขึ้นกรรมฐาน	๓
ธรรมสาระ	๕
เรื่องของพระนิพพาน	๑๕
เรื่องของปัจจุสมุปบาท.....	๑๕
กิลส ๒ ฝ่ายกับทางสายกลาง	๒๓
เรื่องของญาณ และ วิญญาณ	๒๕
เรื่องของฐานอารมณ์ในจิต	๓๑
เรื่องของวิปัสสนา.....	๓๓
เรื่องของสติปัฏฐาน ๔	๔๓
เรื่องของมรรคองค์ ๘.....	๕๓
เรื่องของโพชฌงค์ ๗	๕๓
เรื่องของสังโยชน์ ๑๐ และ อนุสัย ๗	๖๓

เรื่องของโลกุตรธรรม	๖๓
เรื่องของอิทธิบาทภาวนา.....	๗๐
เรื่องของบารมี ๑๐ ทศ	๗๑
เรื่องของพรหมวิหาร ๔	๗๕
เรื่องของ อินทรีย์ (โดยย่อสำหรับภาคปฏิบัติ)	๗๗
นิวรรณ์ ๕	๘๑
เรื่องของมาร	๘๕
อภิธานศัพท์.....	๘๙
บรรณานุกรม	๙๖
กิตติกรรมประกาศ.....	๙๗
เกี่ยวกับผู้เขียน	๙๘

สารบัญภาพ

รูปที่ ๑ ปฏิจสมุปปาท.....	๒๑
รูปที่ ๒ ทางสายกลาง	๒๔
รูปที่ ๓ ฐานของอารมณ์ในจิต.....	๓๓



ประวัติหลวงพ้อจำเนียร สิลเสฏฐ (โดยย่อ)

หลวงพ้อจำเนียรเป็นพระเถระผู้มีชื่อเสียงในด้านการสอนและปฏิบัติ วิปัสสนา ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ บุคลิกที่ร่าเริงแจ่มใสและรอยยิ้ม ที่อบอุ่น รวมทั้งความเมตตาของท่าน ทำให้ท่านเป็นที่เคารพรักของเหล่าลูกศิษย์ทั้งหลาย รวมทั้งผู้ที่มิมีโอกาสได้สนทนากับท่าน ในช่วงเวลาที่ผ่านมา หลวงพ้อจำเนียร ได้เดินทางไปต่างประเทศอยู่บ่อยครั้งเพื่อเผยแผ่ธรรม ณ ประเทศมาเลเซีย สิงคโปร์ ใต้หวัน สหรัฐอเมริกา ออสเตรเลีย อินโดนีเซีย อินเดีย และ รัสเซีย รวมทั้งการเดินทางไปเยือนประเทศอื่นเป็นครั้งคราวดังในอดีตเช่น ทิเบต ประเทศจีน ลาว เขมร เวียดนาม และบางประเทศในยุโรป

ชีวิตในวัยเด็ก

ท่านเกิดเมื่อวันที่ ๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๗๕ ที่หมู่บ้านชาวประมง ในท้องถื่นชนบทของจังหวัดนครศรีธรรมราช เด็กชายจำเนียรเริ่มฝึกสมาธิตั้งแต่อายุน้อยกว่า ๔ ขวบ ภายใต้อาการดูแลจากทั้งบิดาและมารดาของท่านที่มีความสามารถในด้านการฝึกสมาธิ บิดาของท่านเคยบวชเรียนเป็นพระธุดงค์ เป็นผู้มีความถนัดด้านเวทมนต์ มีความสามารถในการดูดวง ไส้ผี รวมทั้งเป็นหมอพื้นบ้านเชี่ยวชาญในการรักษาโรคตามแผนโบราณ ได้ถ่ายทอดวิชาเหล่านี้ให้แก่ท่านตั้งแต่วัยเยาว์ มารดาของท่านเป็นคนมีจิตใจเมตตากรุณาต่อทุก ๆ คน รวมถึงสัตว์ต่าง ๆ ท่านได้รับการฝึกทักษะให้มีความรอบรู้ในด้านต่าง ๆ เพื่อที่จะสามารถช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ได้หลายรูปแบบ

เมื่ออายุได้ ๖ ปี มารดาของท่านได้เสียชีวิตลง บิดาของท่านกลายเป็นคนเสียสติ เด็กชายจำเนียรต้องรับภาระดูแลพี่น้องและบิดาที่เสียสติ อีกทั้งรับหน้าที่รักษาคน ช่วยคนแทนบิดา ท่านยังหาวิธีให้บิดาของท่านหายโรคได้ยิ่ง มาช่วยดูแลครอบครัวได้สำเร็จ ในช่วงนี้เองบิดาของมารดาเลี้ยงของท่านได้สอนให้ท่านท่องคาถาแห่งพลังของความเมตตาซึ่งท่านยังคงใช้อยู่จนถึงปัจจุบัน เมื่ออายุได้ ๘ ปีเด็กชายจำเนียรก็มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักของชาวบ้านแถบนั้น รักษาโรค ไล่ผี จับโจร ไปจนถึงได้เป็นที่ปรึกษาให้กับผู้ใหญ่ที่ทำงานให้กับรัฐบาล ตลอดจนได้เป็นเจ้าของกิจการเรือประมง ในเวลาต่อมาอีกไม่นาน

เด็กชายจำเนียรมีนิสัยสนใจใฝ่หาความรู้ และมีความเฉลียวฉลาด ท่านหัดเรียนหนังสือที่บ้านโดยได้รับการสอนจากมารดาเลี้ยง จนมีความสามารถอ่านออกเขียนได้ก่อนอายุ ๑ ขวบ ท่านได้ศึกษาพระไตรปิฎกด้วยตัวเองตั้งแต่อายุ ๘ ปี จนกระทั่งอายุ ๒๐ ปี ซึ่งเป็นปีที่ท่านสละชีวิตฆราวาส และออกบวชเป็นพระภิกษุในร่มกาสาวพัสตร์ตามที่ท่านใฝ่ฝันตั้งแต่วัยเด็ก โดยที่บิดาท่านได้เสียชีวิตลง ๑ ปีก่อนหน้านั้น

ชีวิตช่วงแรกในร่มกาสาวพัสตร์

หลังจากที่ท่านได้เข้าบวชที่วัดนริประคิษฐ์ จังหวัดนครศรีธรรมราช ท่านได้ถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัด จำวัดในป่าช้า และได้ฝึกกรรมฐานสารพัดวิธีที่มีสอนในสมัยนั้นรวมเป็นเวลา ๑ ปีเต็ม แต่ก็ยังไม่ถึงทางปฏิบัติที่ถูกต้อง ในพรรษาที่ ๘ ท่านได้มาศึกษาปฏิบัติธรรมตามหลักของสติปัฏฐาน ๔ กับพระอาจารย์แป้น ฐมฺมธโร ที่วัดชาโยนา จังหวัดนครศรีธรรมราช หลังจากที่ท่าน

ได้ตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจังตามแนวของสติปัฏฐาน ๔ ในเวลาไม่นาน ท่านก็สามารถเข้าใจธรรมได้อย่างแจ่มแจ้ง ท่านเล่าว่าการปฏิบัติธรรมตามหลักของสติปัฏฐานได้ช่วยเปิดทางให้ท่านได้ต่อสู้กับกิเลส ซึ่งสติปัฏฐาน ๔ รวมทั้งมรรคองค์ ๘ และ โพชฌงค์ ๗ ก็ยังคงเป็นหลักใหญ่ที่ท่านใช้สอนธรรม จวบจนปัจจุบัน

ในขณะที่เป็นพระหนุ่ม ท่านจะออกเดินธุดงค์เข้าไปในป่าตามพื้นที่ติดต่อกับเขตชายแดนพม่า ลาว และ เขมร เมื่อมีโอกาสนั้น ท่านจะเข้าไปกราบทำความเคารพและเรียนรู้ธรรมจากพระผู้ใหญ่หลายๆท่านในยุคนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลวงพ่อบุญญะ จันทสุวณฺโณ

หลวงพ่อบุญญะได้เดินทางไปกราบเคารพหลวงพ่อบุญญา สุภทฺโท โดยมีความตั้งใจว่าจะขออยู่ปฏิบัติธรรมที่นั่นสักระยะ แต่หลวงพ่อบุญญา สุภทฺโท ได้นำนายให้หลวงพ่อบุญญะรีบเดินทางกลับไปช่วยแก้ปัญหาคอมมิวนิสต์ในภาคใต้ของประเทศไทยโดยเร่งด่วน ซึ่งในช่วงนั้นเป็นช่วงที่ประเทศไทยเกิดปัญหาผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ และดินแดนทางภาคใต้แถบจังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นแหล่งซ่อนสมุขของกองกำลังคอมมิวนิสต์ที่ใหญ่ที่สุดในประเทศ

หลวงพ่อบุญญะได้ย้ายมาจำพรรษาอยู่ที่วัดสุคนธาวิสัย จังหวัดสุราษฎร์ธานี เพื่อนำธรรมะไปต่อสู้กับคอมมิวนิสต์และนำความสงบกลับคืนสู่ดินแดนภาคใต้ของประเทศไทย ท่านได้ช่วยเหลือทุกฝ่าย ตั้งแต่ชาวบ้าน ทหาร ตำรวจ ข้าราชการ ทหารพราน จนถึงผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ จนกระทั่งท่านได้รับความเชื่อถือไว้วางใจจากหลายฝ่าย ท่านสามารถช่วยเจรจาระงับการต่อสู้ และสามารถช่วยชีวิตผู้คนไว้ได้มากมาย ท่านช่วยพาผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์จำนวนมากเข้ามาบดตัวกับทางการ เพื่อขอรับพระราชทานอภัยโทษ จนกระทั่ง

คอมมิวนิสต์หมดไปจากประเทศไทยในที่สุด ในช่วงเวลานี้เองหลวงพ่ोजำเนียร ได้เรียนรู้วิธีปลูกเสกวัตถุมงคลแบบโลภุระจากหลวงพ่อด่านคล้าย และเริ่มทำวัตถุมงคลแจก เพื่อสร้างขวัญกำลังใจ และช่วยลดการบาดเจ็บ รวมทั้งการสูญเสียชีวิตของทุกฝ่าย

ชีวิตช่วงหลังในร่มกาสาวพัสตร์

หลังจากปัญหาคอมมิวนิสต์จบลงแล้ว ในปี ๒๕๑๘ หลวงพ่ोजำเนียร ได้ย้ายมาก่อตั้งวัดถ้ำเสือ จังหวัดกระบี่ ซึ่งเป็นถิ่นฐานของชาวไทยมุสลิม หลวงพ่อดำเนินการพัฒนาสาธารณูปโภคต่าง ๆ ทั้งน้ำ ไฟฟ้า และถนนเข้าสู่เมืองวัดถ้ำเสือได้รับการสนับสนุนเป็นอย่างดีจากท้องถิ่น และจังหวัดกระบี่ก็ได้กลายเป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่สำคัญ และดึงดูดใจนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ

งานเผยแผ่ธรรม

ในขณะที่ท่านเป็นเจ้าอาวาสอยู่วัดถ้ำเสือ นั้น มีพระภิกษุสงฆ์ และ แม่ชี มาพำนักอยู่ที่วัดเป็นจำนวนมากนับร้อย ซึ่งหลวงพ่อดำเนินการเป็นลูกศิษย์โดยตรงแต่เฉพาะผู้ที่มีความสนใจธรรมะ และฝึกปฏิบัติอย่างจริงจังไว้เพียงจำนวนหนึ่ง

ในขณะเดียวกันท่านได้เริ่มเดินทางไปเผยแผ่ธรรมในต่างประเทศ ซึ่งรวมถึงประเทศในซีกโลกตะวันตกโดยเฉพาะอย่างยิ่งประเทศสหรัฐอเมริกา ตามกิจนิมนต์ จนเป็นกิจวัตรประจำของทุกปี

หลวงพ่อดำเนินการมาจำพรรษาอยู่ที่วัดเขาหลวง จังหวัดราชบุรี ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๓ เพื่อมุ่งเผยแผ่ธรรม ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ แม้ขณะนี้

หลวงพ่ोजำเนียรจะมีอายุมากแล้วก็ตาม ท่านก็ยังคงอุทิศตนช่วยเหลือเกื้อกูลให้เพื่อนมนุษย์ได้มีโอกาสเห็นความจริงในกายในใจ และเผยแผ่ธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างสม่ำเสมอโดยไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย

พวกเราเหล่าลูกศิษย์ของหลวงพ่อก็มีความปรารถนาเป็นอย่างยิ่งที่จะให้หลวงพ่อดำรงอยู่คอยสอนสั่งและชี้แนะธรรมะ ที่เปี่ยมไปด้วย ความเมตตา กรุณา และปัญญา อันยิ่งใหญ่จากท่าน ตราบนานเท่าท่าน เพื่อสาธุชนอีกมากมายจะได้มีโอกาสเรียนรู้และเข้าถึงธรรมะจากท่าน เช่นเดียวกับเหล่าลูกศิษย์ของท่านที่ได้เคยรับโอกาสนั้นมาแล้ว

ดร. พญ. สุกัญญา คันธาวัตน์

เดือน มกราคม พ. ศ. ๒๕๖๓

"ยากอะไรไม่ยากเท่าปฏิบัติสังขรณ์ ถอนอะไรไม่ยากเท่าถอนมานะ

ละอะไรก็ไม่ยากเท่าละทิฐิ แต่ที่ยากที่สุดจริง ๆ ก็คือ ยากที่เราจะทำหรือไม่"

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

คำขึ้นกรรณฐาน

ขอให้ข้าพเจ้า

มีความรู้ เรื่องทุกข์ ที่เกิดของทุกข์ และที่ดับของทุกข์ ให้ชัดเจน

มีความตื่น เป็นพุทธะ ชาติรู้ที่รู้เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง ให้ตื่นมารู้มาเห็นว่าทุกอย่างไม่ใช่ของเรา เป็นของอาศัยชั่วคราว ยึดถืออะไรไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้

มีความเบิกบาน จิตใจผ่องใส เป็นพุทธโธ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

มีสติปัญญาญาณ มีสติรู้ทัน ปัญญารอบรู้ ญาณรู้แจ้ง

มีความเฉลียฉลาด เฉลียนึกได้ว่าไม่ควรประมาท ให้เร่งพิจารณาธรรมทั้งหลายตามความจริง ไม่หลงอยู่กับร่างกาย ฉลาดโดยที่สามารถรู้ได้ว่าทำอย่างไรให้จิตพ้นทุกข์ได้

มีความสามารถ สามารถในการปฏิบัติธรรม พิจารณาธรรม

มีความอาหาญ ไม่กลัวตายตอนทำภาวนากรรมฐาน ไม่ท้อถอยในการบำเพ็ญเพียร

มีปฏิภาณ สามารถนำความรู้ในหลักสัจธรรม มาแก้ไขปัญหาคือข้อขัดข้อง ได้ทุกแง่มุม

มีญาณรู้แจ้ง รู้แจ้งในทุกข์ทั้งปวง ในการดับทุกข์ทั้งปวง

ธรรมสาระ

พระเดชพระคุณหลวงพ่ोजำเนียร สีสเสฏโฐ ได้เคยปรารภกับลูกศิษย์ รวมทั้งผู้เขียนหลายต่อหลายครั้งว่า มีหลาย ๆ คนอยากไปนิพพาน แต่ไม่รู้ว่านิพพานคืออะไร เมื่อไม่รู้จักนิพพาน หรือแม้จะรู้จักแต่หาทางไปไม่ถูก แล้วจะไปนิพพานได้อย่างไร ท่านได้มีเมตตาแนะนำให้ผู้เขียนรวบรวมคำสอนของท่าน รวมทั้งข้อแนะนำถึงวิธีการในการปฏิบัติภาวนาตามแนวทางที่ท่านได้ปฏิบัติมากกว่า ๕๐ ปี เพื่อเข้าสู่วิถีแห่งนิพพานการหลุดพ้นจากสังสารวัฏ มาเรียบเรียงไว้ในหนังสือหนทางแห่งนิพพานเล่มนี้โดยสังเขป เพื่อประโยชน์สำหรับการเป็นคู่มือฉบับย่อ ให้แก่เหล่าลูกศิษย์และผู้สนใจในการปฏิบัติธรรม

ท่านกล่าวว่า นิพพานคือความดับทุกข์ ไม่มีทุกข์ มีแต่วิญญูณาตารู้ที่เป็นอิสระ รู้ในรู้ ไม่ยึดในสิ่งที่ไปรู้ ไม่มีทุกข์จากขันธหรืออุปาทานขันธ ผู้ปฏิบัติธรรมที่มุ่งแสวงหาทางสู่นิพพาน จะต้องเริ่มจากการเห็นทุกข์ ซึ่งทุกข์นั้นแบ่งได้เป็น ๓ อย่างคือ ทุกข์กาย ทุกข์ใจ และทุกข์ในอุปาทานขันธที่ไปยึดว่าทุกข์นั้นเป็นตัวเรา นอกจากจะเห็นทุกข์แล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้จักทุกข์และอยากออกจากทุกข์ เห็นต้นเหตุของทุกข์คือตัณหาและอุปาทานขันธ และหาทางที่จะดับทุกข์ เมื่อใดก็ตามที่ดับทุกข์ได้ ก็จะเข้าสู่นิพพาน

ทางที่นำไปสู่การดับทุกข์ได้คือทางสายมรรคซึ่งเป็นทางสายกลาง เป็นเอกายนมรรค ที่มีมรรคทั้ง ๘ องค์ต้องมารวมกันพร้อมเป็นองค์เดียว สามารถกล่าวได้โดยย่อว่า ทางสายมรรคจะต้องมีทั้ง **ศีล สมาธิ และ ปัญญา**

ปัญญาเกิดได้ ๓ ทางคือ

๑. สุตมยปัญญาซึ่งเป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการรับฟัง
๒. จินตมยปัญญาซึ่งเป็นปัญญาที่ได้จากการรู้แจ้งทางจิต และ
๓. ภวานามยปัญญาซึ่งเป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการหมั่นเพียรปฏิบัติ
ภาวนาเป็นประจำ

กลุ่มของปัญญาในทางสายมรรค นั้นประกอบไปด้วย สัมมาทิฐิ
และ สัมมาสังกัปปะ โดยที่

๑. **สัมมาทิฐิ** มีปัญญาเห็นชอบ เห็นทุกข์ เห็นกามตัณหา เห็น
ภวตัณหา เห็นวิภวตัณหา เห็นกิเลส เห็นพระไตรลักษณ์ อนิจจัง
ทุกข์ อนัตตา เห็นจนไปถึง สุญญตา และนิพพาน
๒. **สัมมาสังกัปปะ** มีความดำริชอบในการออกจากกามคุณ ๕ ที่เป็น
กามตัณหา เพื่อให้จิตถอนออกจากการยึดมั่นในอายตนะทั้ง
ภายนอกและภายใน ไม่ไปเกี่ยวข้องกับกิเลสที่เป็นเหตุให้ทุกข์
เกิด

กลุ่มของศีลในทางสายมรรค ประกอบด้วย สัมมาวาจา
สัมมากัมมันตะ และ สัมมาอาชีวะ โดยที่

๑. **สัมมาวาจา** มีวาจาชอบ คอยพูดเตือนตนเองภายในจิตอยู่เสมอ
เพื่อไม่ให้กิเลสเล่นงานได้อีก และเพื่อไม่ยอมให้ถูกรอบงำโดย
ตัณหาทั้ง ๓ ที่หลอกให้เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในทุกข์ไม่สิ้นสุด

๒. **สัมมากัมมันตะ** การงานชอบนั้น เป็นงานในการปฏิบัติธรรม เพื่อฝึกสติให้เป็นมหาสติ โดยไม่ยุ่งเกี่ยวกับคณหาทั้ง ๓ หมั่นทำลายอวิชชาภายในจิตให้พินาศ ค้นหาธาตุรู้ที่เป็นอิสระ ประคองจิตเข้าสายกลางไปตลอดโดยไม่ยึดสิ่งใด หมั่นเพียรละไปตามลำดับจนถึงที่สุดคือเป็นพระอรหันต์
๓. **สัมมาอาชีวะ** เป็นการเลี้ยงชีพชอบ โดยเลี้ยงชีพไว้เพื่ออาศัยชั่วคราว กินเพื่ออยู่ ไม่ไปปรุงแต่งเรื่องกิเลส คอยดูแลร่างกาย เพื่ออาศัยไปก่อนเพียงเพื่อการสำเร็จมรรคผลเท่านั้น

กลุ่มของสมาธิในทางสายมรรค ประกอบด้วย สัมมาวายามา สัมมาสติ และ สัมมาสมาธิ โดยที่

๑. **สัมมาวายามะ** มีความเพียรชอบ หมั่นเพียรให้จิตเข้ากลาง เพียรละ เพียรปล่อย ให้ถึงที่สุด เพียรละชั่ว บำเพ็ญดี เพียรรู้ เพียรเห็น เพียรในสติปัฏฐาน ๔ ให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในธาตุขันธ์ทั้งหลาย เห็นแล้วปล่อยวาง เพียรไม่เลิก
๒. **สัมมาสติ** ความระลึกชอบ เป็นมหาสติในองค์มรรคที่คอยระลึกรู้ไว้ไม่ให้เผลอ ให้เดินอยู่ในสายกลางไม่ให้อ้าขาด สัมมาสติเป็นสติที่รู้ทัน เมื่อรู้ทันมากขึ้นเรื่อย ๆ จะเกิดปัญญาารู้แจ้งเห็นความจริง เกิดจักขุกรณีและญาณกรณี เป็นปัญญาญาณ จนถึงปัญญาวิมุตติ เห็นได้ถึงความดับทุกข์ถึงพระนิพพาน

๓. **สัมมตสมาธิ** นั้น เป็นสมาธิที่ตั้งมั่นอยู่ทุกขณะจิต ไม่เพลา ไม่คิด ตี ไม่คิดชั่ว ไม่หวั่นไหวในการรู้การเห็นถึงที่สุดแห่งทุกข์ อยู่ ในสายกลาง ไม่ข้องแวะกับตัณหาทั้ง ๓ จนเข้าถึงนิพพาน

ในทางปฏิบัติ หลวงพ่อสอนให้ลูกศิษย์ปฏิบัติแบบอภิกโก คือให้ ปฏิบัติได้ทุกเมื่อโดยไม่เลือกโอกาส สถานที่ หรือกำหนดเวลา ท่านเน้นให้เคร่ง ทางจิตโดยการวางจิตเข้าสายกลางเพื่อหาญาณตัวรูปบริสุทธฺ์ ไม่ให้เข้าไปยุ่ง เกี่ยวกับกิเลส ทั้งฝ่ายของโสมนัสที่มีบ่อเกิดมาจากกามตัณหาและภวตัณหา หรือกิเลสทางฝ่ายของโทมนัสที่มีบ่อเกิดมาจากวิภวตัณหา

หลวงพ่อก็ได้กล่าวว่า **ฐานอารมณ์ในจิตนั้น** มีความเชื่อมโยงกันกับ ตำแหน่งที่วิญญาณตัวรู้เคลื่อนไปอยู่ที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของฐานที่ตั้ง ต่าง ๆ ในร่างกาย ที่วิญญาณตัวรู้ไปรู้ได้ตามที่เห็นในภาพประกอบ (รูปที่ ๓) ข้ามใดก็ตามที่จิตเข้าสู่สายกลางแล้ว ญาณตัวรู้จะเลื่อนขึ้นไปอยู่ที่ตำแหน่ง ด้านบนเหนือฐานของจิต โดยที่ญาณตัวรู้จะแยกออกจากฐานของจิตในฐานที่ ๔ ที่เต็มไปด้วยกิเลสซึ่งเป็นเหตุของการทำให้เกิดความวุ่นวายใจ เมื่อญาณตัวรู้ เลื่อนขึ้นไปอยู่ในตำแหน่งตาญาณตรงระหว่างหัวคิ้ว ในฐานที่ ๖ ญาณตัวรู้จะมีความใสบริสุทธฺ์ สามารถมองลงมาดูในฐานต่าง ๆ ข้างล่างได้ แต่ไม่เข้ามา วุ่นวายไปด้วยกับจิต

เมื่อได้พบญาณบริสุทธฺ์แล้ว ให้เจริญ**สติปัฏฐาน ๔** โดยหมั่นเจริญ ภาวนา แยก รูป เวทนา สัญญา และ สังขาร ซึ่งเป็น ๔ ขั้นแรก ออกจากขั้นที่ ๕ คือวิญญาณให้ได้ เมื่อใดก็ตามที่วิญญาณเป็นอิสระได้แล้ว ก็จะพบอารมณ์ นิพพาน วิญญาณอิสระเท่านั้นที่ไปนิพพาน

หลวงพ่อบอกท่านข้าว่า ผู้ปฏิบัติจะต้อง เพียรรู้ เพียรเห็น เพียรปฏิบัติ เพียรละ แล้วจึงจะถึง **วิมุตติหลุดพ้น** เข้าถึงมรรคผลและนิพพาน

ปัญหาทั่วไปที่ผู้ปฏิบัติธรรมอาจประสบก็คือ

๑. **รู้แล้วไม่เห็น** คือแม้ว่าจะได้มีโอกาสฟังหรือเล่าเรียนธรรมะมานาน แต่ก็ยังไม่สามารถเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และ สุนฺญตา
๒. **เห็นแล้วไม่ปฏิบัติ** คือไม่สามารถพบธรรมะของจริงได้ถ้าไม่ปฏิบัติ เช่น แม้ว่าจะเห็นถึงความไม่เที่ยง ไม่มีตัวตน แต่เมื่อไม่ปฏิบัติต่อก็ไปไม่เห็นถึงสุนฺญตา หรือถึงอารมณ์นิพพาน
๓. **ปฏิบัติแล้วไม่ละ** คือยังยึดมั่น ยึดติดอยู่กับการปฏิบัติหรือข้อปฏิบัติ ต้องหัดวาง หัดปล่อย
๔. **ละแล้วแต่ยังไม่หลุดพ้น** หลวงพ่อนั้นเสมอว่าในการที่จะหลุดพ้นได้นั้น ผู้ที่ต้องการหลุดพ้นจะต้องหมั่นฝึกปฏิบัติทางจิต เพื่อให้จิตหลุดพ้น ให้หมั่นฝึกสติ มหาสติ โดยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ จนเกิดปัญญา และปัญญายาวณ จนถึงปัญญาวิมุตติ หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมคำสอนของหลวงพ่ที่ท่านได้พร่ำสอนแก่ลูกศิษย์ เพื่อเป็นเพียงแนวทางในการปฏิบัติโดยย่อเท่านั้น โดยมีจุดประสงค์หลักเพื่อให้ผู้ปฏิบัติ ได้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และความกระตือรือร้น ถึงเหตุและผลแห่งการเกิดดับของสรรพสิ่งทั้งหลาย เพื่อนำไปสู่การหลุดพ้นจากสังสารวัฏได้ในที่สุด



“เพลินอยู่ภายในกับสัญญาเก่าในอดีต จึงไม่มีสติรู้อยู่กับปัจจุบัน”

พระมหาหลวงพ่ोजำเนียร

เรื่องของพระนิพพาน

นิพ แปลว่าดับ พาน แปลว่าวนหรือวน รวมกันเป็นคำว่า นิพพาน มีความหมายว่า ดับการเวียนวนหรือการเวียนว่าย นิพพานไม่มีขอบเขต เป็น นิรันดร์ ไม่มีอายุ ไม่มีภพภูมิ ไม่อาศัยชั้น นิพพานคือความดับทุกข์ ไม่มีทุกข์ มีแต่วิญญาณธาตุรู้ เป็นตัวรู้รู้ในรู้โดยไม่ยึดติด ชั้นที่เหลือทั้ง ๔ คือ รูป เวทนา สัญญา และ สังขาร ถูกตัดออก ไม่เข้ามายุ่งเกี่ยว เป็นสภาวะที่สงบจากกิเลส สงบจากรูปนาม ไม่มีอุปาทานเข้าไปเกาะยึด จิตพ้นจากความเศร้าหมอง จิตที่ ตกกระแสนิพพานจะไม่มีทุกข์จากชั้นหรืออุปาทานชั้น จะพ้นทุกข์โดย สิ้นเชิง

วิญญาณเป็นธาตุรู้ เป็นอนัตตา เมื่อไม่ได้อยู่ในอำนาจของชั้นที่เหลือทั้ง ๔ วิญญาณจะเป็นอิสระอยู่เหนือโลกสมมติบัญญัติ เป็นโลกุตระธรรม เข้าสู่กระแสแห่งนิพพาน วิญญาณจะว่าง ใส บริสุทธิ์ เมื่อญาณปัญญาเกิดขึ้น จะเห็นอยู่และรู้อยู่ แต่ไม่ไปยึดติดกับสิ่งใดไม่ว่าดีหรือชั่ว ไม่ยึดเรื่องชั่วร้าย เป็นอารมณ์

ให้ว่างจากการยึดมั่น ไม่ยึดทั้งดีและชั่ว ไม่เป็นทุกข์กับดีและชั่ว ใน ความว่างนั้นมีความใสอยู่ในอารมณ์ มีความสงบของอารมณ์ของจิต ไม่มีความ ขุ่น ในความใส่นั้นมีความบริสุทธิ์ ว่างจากกิเลส ตัณหา อุปาทาน ว่างจากทุกข์ ไม่มีโลก โกรธ หลง มีแต่ธาตุรู้ หาด่วนไม่ได้ ไม่ใช่ความว่างอยู่ในรูปฌาน

หมั่นประกอบจิตให้อยู่กับความว่าง ไส บริสุทธิ์ ปิติ และสุข ให้ใช้
 ปิติ และสุขที่เป็นปรมัตถธรรม ที่ไม่มีตัวเรา เป็นเครื่องอาศัยของชีวิต และ
 ดำเนินชีวิตไปตามหน้าที่โดยไม่เคียดรื้อนไปกับชีวิตปัจจุบัน พลังจากปิติจะ
 ช่วยไม่ให้เหนื่อยในการทำงาน ไม่ให้ท้อถอย ไม่เบื่อในการกิจในหนทางชีวิต
 เพื่อให้เดินหน้าในภาคปฏิบัติเรื่อยไป โดยที่ในท้ายสุดก่อนเข้าสู่นิพพาน ก็ต้อง
 ละทั้ง ปิติ และสุข ให้เหลือไว้แต่ความว่าง ไส และ บริสุทธิ์ ในตัวรู้ที่เป็นอิสระ

นิพพาน ปรม สุข นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง เมื่อดับทุกข์ได้ จิตมี

ความสุขสบาย มีความสุขมาอาศัยอยู่ สุขด้วยโลกุตระญาณ และ

สุขด้วยโพชฌงค์ ไม่เศร้าหมอง มีความสุขอยู่กับชีวิตที่ยังอยู่

เมื่อใดก็ตามที่ชีวิตไม่มีแล้ว ความสุขก็ดับไป

นิพพาน ปรม สุขญญ นิพพานเมื่อดับทุกข์ได้ ไม่เหลือสิ่งใดในใจ ว่าง

สงบจากการดับสูญของอำนาจกิเลส อุปาทานขันธหมดไม่เหลือ แม้

ความสุขก็ไม่มี

หมั่นตั้งสติให้อยู่กับปัจจุบัน กำหนดทุกข์ เห็นทุกข์ รู้ทุกข์ ปล่อยวาง
 จากทุกข์ ไม่ไปค้ำยันกับทุกข์ เอาญาณเป็นธาตุรู้ รู้แล้วปล่อยวาง ไม่ยึดว่าเราทุกข์
 ในทุกขณะจิต ทำได้ทุกโอกาส ทุกที่ ทุกเวลา ญาณตัวรู้อันบริสุทธิ์อยู่ส่วนหนึ่ง

ทุกข์ที่อยู่ส่วนหนึ่ง ไม่เอาไปรวมว่าเราทุกข์อยู่ด้วยกัน กายมันไม่รู้ว่ามันเป็นทุกข์เพราะมันเป็นแค่ธาตุขันธ์ ทั้งรูป เวทนา สัญญา และสังขาร แต่ละส่วนนั้นเขาไม่รู้ว่าเขาเป็นขันธ์ ไม่รู้ว่าเขาเป็นธาตุ แต่ให้ธาตุรู้หรือวิญญาณมารู้ ส่วนธาตุรู้หรือวิญญาณก็เพียงแต่รู้แต่ไม่ไปทุกข์ด้วย ตัวทุกข์ก็ไม่รู้ ตัวรู้ก็ไม่ทุกข์ เราไม่รู้ในรู้ไปเรื่อย รู้ไม่ทุกข์ ทุกข์ไม่รู้ รู้ในรู้แต่ไม่ไปยึดในสิ่งที่รู้ เราจะพ้นทุกข์ได้ทุกขณะจิต

เมื่อสติอยู่ในความว่างและสงบ จะทำให้จิตมีพลัง เมื่อขึ้นถึงโลกุตระ วิญญาณจะอยู่เหนือความเกิดดับ เหนือความเปลี่ยนแปลง ให้รู้แจ้งเห็นจริง ในทุกข์ ทั้งทุกข์กาย ทุกข์ใจ และ ทุกข์ในอุปาทานขันธ์ซึ่งเป็นทุกข์จากการยึดเอาขันธ์ทั้ง ๕ มายึดถือเอาว่าเราทุกข์ ให้รู้ว่าทุกข์เกิดเพราะธรรมชาติ มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นธรรมดา กภ ชาติ อนาคต ทุกอย่างเกิดดับไม่มีสิ้นสุด ให้รู้ว่าเราเพียงแค่อาศัยอยู่ในอุปาทานขันธ์ทั้ง ๕

**“ฝึกจิตให้มีที่พึ่ง ให้ตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียว
เป็นเอกัคคตา เห็นทุกข์ ไม่หวั่นไหวไปตามทุกข์”**

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

ปุณฺชนเอาตัวรู้ไปอยู่ในตัวทุกข์ ไม่รู้จักหลบหลีก เป็นทุกข์กับความไม่เที่ยง ยึดมั่นในอดีตและอนาคต วิญญาณตัวรู้ยังถูกควบคุมหรือตกอยู่ได้

อำนาจของสังขาร ให้ผู้ปฏิบัติหมั่นรู้ความจริงของรูปนาม ให้เห็นตามความเป็นจริงทั้งหมด แล้วจิตจะปล่อยวาง

อย่าทุกข์กับเรื่องอาศัย เห็นทุกข์แล้วอย่าถือว่าเราทุกข์ เมื่อรู้ว่าทุกข์ แล้วอย่าเข้าไปอยู่ร่วม ให้พิจารณาในทุกข์ ให้เห็นแจ้งเข้าไปถึง อนิจจัง อนัตตา สุญญตา จนรู้แจ้งไปถึงนิพพาน

พุทธะ คือธาคูรู้ รู้เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง ไม่ยึดถือ ปล่อยวาง

พุทธโธ คือ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

"วิญญานเป็นตัวรู้ อยู่ที่กายและใจ

ให้รู้ร้อน รู้หนาว รู้ดี รู้ชั่ว

มาฝึกวิญญานให้รู้จักทุกข์ เหตุเกิดทุกข์

และความดับทุกข์"

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

เรื่องของปฏิจจสมุปบาท

ปฏิจจสมุปบาท เป็นหลักธรรมที่อธิบายถึงการเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายเพราะอาศัยกัน การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันจึงเกิดมีขึ้น เช่นการที่ทุกข์เกิดขึ้นเพราะอาศัยปัจจัยที่เกิดขึ้นสืบเนื่องกันมา ที่เกิดของปฏิจจสมุปบาทคือจิต มีที่มาจาก *อาสวะ* ซึ่งเป็นสิ่งที่หมักหมม หมักคองในสันดาน คอยข้อมมัดมอมจิตในสิ่งที่รับรู้เข้ามา อาสวะนี้เป็นตัวการให้มนุษย์หลงผิด ทำให้เกิดอวิชชาขึ้นพื้นฐานที่สุด เป็นขั้นเริ่มต้นของวงจรปฏิจจสมุปบาท หรือสังสารวัฏ

๑. อวิชชา คือความไม่รู้แจ้ง มองเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นตัวตนของตน เป็นปัจจัยให้เกิดขั้นแรกคือสังขาร
๒. สังขาร คือความคิดปรุงแต่ง มีปญฺญาภิสังขาร ปรุงในบุญ อกุญฺญาภิสังขาร ปรุงในบาป และอนุญฺญาภิสังขาร ปรุงในฉาน หรือปรุงจิตให้สงบนิ่งไม่หวั่นไหว สังขารนี้เป็นปัจจัยให้เกิดขั้นที่ ๒ คือวิญญาณ
๓. วิญญาณ มีหน้าที่รู้ ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป
๔. นามรูป สิ่งที่ไปให้วิญญาณรู้ทางอายตนะทั้ง ๖ เป็นรูป คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และ ธรรมารมณ์ ส่วนวิญญาณเป็นนาม นามรูปนี้เป็นปัจจัยให้เกิด สฬายตนะ
๕. สฬายตนะ คือสื่อแห่งการรับรู้ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ

๖. **ผัสสะ** คือการรับรู้ถึงการกระทบทั้งภายนอกและภายใน ถึงตอนนี้ก็ได้ขั้นที่ ๓ คือสัญญา การจำได้ หมายถึง ทั้งภายนอกและภายใน ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา ซึ่งเป็นขั้นที่ ๔
๗. **เวทนา** คือความรู้สึก เวทนาภายในเกิดขึ้นในจิต มี ทุกข์ สุข โสมนัส โทมนัส อุเบกขา ส่วนเวทนาภายนอก เป็นความรู้สึกได้ในส่วนของร่างกาย เช่น ร้อน หนาว คัน ปวด เวทนานี้เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา
๘. **ตัณหา** คือความอยากได้ อยากเป็น ไม่อยากได้ ไม่อยากเป็น ความชอบ และ ความไม่ชอบ ที่เกิดขึ้นภายในใจ ตัณหานี้เป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน
๙. **อุปาทาน** คือความยึดติด ถือมั่น เกิดการถือรวมเข้ากับตัว อุปาทานนี้เป็นปัจจัยให้เกิดภพ **ทั้งตัณหาและอุปาทานเป็นตัวทุกข์**
๑๐. **ภพ** เป็นภาวะที่เป็นอยู่ เป็นไป ครอบครองเฉพาะตัว ซึ่งอาจเป็น รูปภพ หรือรูปภพ ปรากฏเป็นตัวตน ยึดถือ หรือออกเรียกว่าเป็น เจ้าของภพหรือผู้แสวงผล เกิดเป็นขั้น ๕ ถึงตอนนี้ก็มีครบบริบูรณ์ทั้ง ๕ ขั้น พร้อมด้วยอายตนะภายในภายนอก และธาตุ ๑๘ ทำให้เกิด **ชาติ** ตามมาด้วย
๑๑. **ชรา** และ ๑๒. **มรณะ**

เมื่อวงจรปฏิจสมุปบาทครบบริบูรณ์ทั้ง ๑๒ ขั้นตอน จะทำให้เกิดการเวียนว่ายตายเกิดอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าผู้ปฏิบัติธรรมสามารถตัดตัวใด

ตัวหนึ่งได้โดยเด็ดขาด ก็จะหลุดออกจากสังสารวัฏได้ ในกลุ่มของผู้มี
มิจฉาทิฎฐิ ที่เห็นผิด มีความยึดมั่นถือมั่น เห็นเป็นอัตตาตัวตน เป็นเราเป็นเขา
พระพุทธเจ้าไม่สามารถให้คำพยากรณ์สำหรับชนกลุ่มนี้ได้ว่าจะต้องเกิดดับอีก
นานเท่าใด จะสิ้นสุดได้เมื่อใด



รูปที่ ๑ ปฏิจจสมุปบาท

ส่วนที่อยู่ลึกที่สุดในจิตเรียกว่า **ภวังคจิต** มี โลกะ โทสะ และ โมหะ นอนเนืองอยู่ เมื่อได้รับสิ่งช่วยจากการกระทบของอายตนะทั้งภายนอกภายใน ก็จะขึ้นมาแสดงให้เราเห็น หมูเป็นตัวแทนของโลกะหรือความโลภ งูเป็นตัวแทนของโทสะหรือความโกรธ ไก่เป็นตัวแทนของโมหะหรือความหลง เป็นไก่หลง หลงหากินอาหาร หลงเขี่ยไปเรื่อย ๆ อยู่ตลอด ไม่ว่าจะเป็น โลกะ โทสะ หรือโมหะ ที่โผล่ขึ้นมาจากสัญญาขันธ์ เมื่อหมดแรงมันก็กลับลงไปสู่ ภวังคจิต เก็บไว้ในสัญญาขันธ์ตามเดิม ขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่อย่างนี้ตลอดกาล ทุกภพทุกชาติในอดีต ถ้าต้องการให้จิตหลุดพ้นได้จากทุกข์ก็ต้องปฏิบัติทางจิต ถ้าสามารถตัดตัวใดตัวหนึ่งในปัจจัยสมุปบาทให้ขาดสะบั้นได้โดยเด็ดขาด สังสารวัฏก็จะถูกตัดไปด้วย ไม่ต้องกลับมาเกิดใหม่อีกต่อไป

ในขณะที่เรานั่งฟังธรรมะ เราจะเห็นว่า ไม่มี โลก โกรธ หรือ หลง ขึ้นมาให้เห็นเพราะมันยังอยู่ในภวังคจิต ถ้ามีสิ่งมาช่วยให้โกรธให้แค้น มันจึงจะขึ้นมาแสดงให้เราเห็น เปรียบเสมือนกลอง เมื่อไม่ตีก็ไม่ดัง

**“รู้จักเอาสัญญาในจิตมาใช้ สัญญาในอดีต
ที่มีความสุข ที่มีปีติในจิต เรียกมาใช้ได้หมด
ความว่าง ความใส ปัญญา เอามาใช้ ได้หมด
ความโศกเศร้าในภวังค์อย่าเอามาใช้”**

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

กิเลส ๒ ฝ่ายกับทางสายกลาง

ผู้ปฏิบัติที่ตั้งมั่นอยู่ในทางสายกลางซึ่งเป็นทางสายของเอกายนมรรค โดยที่มรรคทั้ง ๘ องค์มารวมกันเป็นหนึ่งเดียว จะไม่ข้องแวะกับกิเลสซึ่งเกิดเมื่อผัสสะได้เข้ามากระทบที่อายตนะทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ ทั้งกิเลสในฝ่ายอภิขมาความน่ายินดี หรือฝ่ายโทมนัส ความไม่น่ายินดี ผู้ปฏิบัติจะรู้แต่ไม่ยึดว่าเรา รู้จะไม่ยึดในตัวผู้รู้ว่าเป็นตัวเรา รวมทั้งไม่ยึดคิดในสิ่งที่ถูกรู้ โดยจิตจะตั้งมั่นอยู่ในสายกลางได้ก็ต้องอาศัยทั้งสัมมาสติในองค์มรรค และสติจากการเจริญสติปัฏฐาน ๔

อารมณ์ฝ่ายซ้าย เป็นสายอภิขมาหรือความน่ายินดี เกิดจาก กามคันหา และ ภวคันหา กิเลสฝ่ายนี้ มีทั้งวัตถุกามและกิลีสกาม วัตถุกามคือ รูป เสียง กลิ่น รส หรือการสัมผัสที่มายั่ว ส่วนกิลีสกามเป็นตัวไปพอใจใน วัตถุกามเหล่านั้น สำหรับปลุชนทั่วไป เมื่อกามคันหาหรือภวคันหาเกิดขึ้น ก็จะกลายเป็นอิฏฐารมณ์คือความน่าพอใจในกามคันหาหรือภวคันหาที่เกิดขึ้น เมื่อไม่มีสติยับยั้งก็จะเกิดโลภะ เป็นความโลภซึ่งเป็นเหตุนำไปให้เกิดการ น้อโกง อายากรวยทางลัด ขอมเบียดเบียนผู้อื่นมาให้เราร่ำรวยเอง มีการปรุงแต่ง ด้วยความโลภไม่สิ้นสุด

พระอรหันต์มีขันธ ๕ และ อายตนะพร้อม รวมทั้งยังมี วัตถุกาม มีรูป เสียง กลิ่น รส การสัมผัส มาคอยยั่ว แต่ท่านไม่มีกิลีสกามให้ไปชอบใจใน วัตถุกามเหล่านี้อีกต่อไป ภวคันหาที่ไม่เกิด



รูปที่ ๒ ทางสายกลาง

อารมณ์ฝ่ายขวา เป็นสายโทมนัสหรือความไม่น่ายินดี เกิดจาก วิวาทันหา คือความไม่สบายอารมณ์ ทำให้เกิดอนิฏฐารมณ์เป็นความไม่น่าพอใจ เมื่อความไม่น่าพอใจใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ จนระงับไม่ได้ จะทำให้เกิดปฏิกะ เป็น ความขุ่นอยู่ข้างในของจิต มีความโกรธในจิต ทำให้เกิดทุกข์ เมื่อไม่มีสติ ไม่ สามารถรู้เท่าทันด้วยพระไตรลักษณ์ จากปฏิกะก็จะลามขึ้น กลายเป็น โกรธ อิจฉา พยาบาท ซึ่งเป็นอารมณ์ของอบายภูมิ อิจฉาริษยาเป็นเปรต พยาบาทเป็น อสุรกาย โกรธตกนรก หลงเป็นสัตว์เดรัจฉาน ความเศร้าโศก เสียใจ เดือดร้อน ความทุกข์ใจ กังวล อยู่ที่ย่ำโทมนัสนี้ทั้งนั้น ในส่วนของพระอริยเจ้าตั้งแต่

โศดบันขึ้นไปจะไม่มีอารมณ์เลยไปจากปฏิมะ พระโศดบันเห็นอารมณ์
ปุณชนยึดเห็นเป็นตัวเรา

อารมณ์ทั้งสองฝ่ายนี้ ผู้ปฏิบัติไม่ควรเสพเพราะจะทำให้ติดอยู่กับ
ค้นหา โดยที่เมื่อติดกับค้นหาแล้วจะเกิดอุปาทานไปยึดมั่นถือว่าเป็นตัวตนของ
ตน ผู้ปฏิบัติควรใช้มโนธรรมในการฝึกจิต ไม่ให้ติดอยู่ในกิเลสทั้งสองฝ่ายนี้
เมื่อจิตอยู่ในสายกลาง จะไปพบญาณตัวรู้บริสุทธิ์หรือคาญาณ ซึ่งจะนำไปพบ
กับปัญญาล้วน ๆ แล้วจะไม่ทุกข์

จักรุณิ คือกิจที่เห็นพระไตรลักษณ์ เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่
มีตัวตน ไม่ยึดว่าตัวเราของเรา ส่วน **ญาณกรณิ** คือญาณรู้แจ้งเห็นถึงอารมณ์
พระนิพพานซึ่งเป็นสภาวะแห่งความดับทุกข์ได้ไม่เหลือโดยสิ้นเชิง

เมื่อจิตเข้าสายกลาง วิญญาณจะเลื่อนขึ้นไปพื้นฐานด้านบนซึ่งอยู่เหนือ
ฐานของจิต เมื่อขึ้นไปถึงเป็นฐานที่ ๕ ซึ่งเป็นฐานของมโนธรรม วิญญาณจะ
เริ่มเปลี่ยนเป็นญาณตัวรู้ที่ไม่เข้าไปยุ่งุ่นวายในจิต แต่สามารถมองเข้ามาดูใน
จิตได้ทุกอย่าง สามารถสอนจิต คุมจิตได้ เป็นมโนธรรม หรือเรียกสั้น ๆ ว่า มโน
เปรียบจิตเหมือนช้าง มโนเป็นควาญช้าง คอยดูแลช้างให้เรียบร้อย ไม่ให้ไป
ซุกซน

“มโนปุพฺพกุมา ธมฺมา ทฺนเสฏฺฐา มโนมยา

ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า ”

มโนก็คือใจ เป็นตัวรู้ ซึ่งใจนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งของอายตนะภายใน นอกเหนือไปจาก ตา หู จมูก ลิ้น และ กาย โดยที่มโนเป็นตัวรู้ที่รู้ดีชั่ว จะช่วยในการตัดสินใจ เช่นว่า รู้แล้วจะเป็นหรือไม่เป็น ควรทำหรือไม่ควรทำ มโนจะสามารถบังคับจิต สั่งสอนจิตได้

ตอนที่ยังไม่เข้าสายกลาง ญาณตัวรู้กับจิตรวมกันอยู่ จิตเป็นอย่างไร ญาณก็เป็นอย่างนั้น เมื่อเข้าสายกลางแล้ว ญาณไม่ไปยุ่งอยู่กับจิต แต่ญาณตัวรู้ที่ตั้งอยู่ในฐานของมโนจะสามารถลงไปตามจิตได้ เมื่อต้องการรู้สิ่งใดจิตตอบได้หมดทุกอย่างเพราะคำตอบมีอยู่ในสัญญาขันธ์ที่จิตเก็บไว้มากมาย ส่วนวิญญาณนั้น เมื่อเปลี่ยนที่อยู่ ย่อมจะเปลี่ยนหน้าที่ในการรับรู้ เมื่อวิญญาณไปอยู่ตามอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือ ใจ ย่อมจะรู้ในสิ่งที่มาสัมผัสต่างกันไป เป็น รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือ ธรรมารมณ์

“ให้ทำจิตให้อยู่สายกลาง ดีไม่เอา ชั่วไม่เอา ยึดเอาดี ดีก็พาไปหลง ยึดเอาชั่ว ชั่วก็พาไปหลง ทำจิตเข้ากลาง ไม่เอาดี ไม่เอาชั่ว ถ้ายึดมั่นในดี ดินนั้นก็ไม่มีเที่ยง

ดินนั้นก็กลับเป็นทุกข์ได้ แม้ดีก็เป็นอนัตตา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ใคร

เป็นสภาวะที่เกิดขึ้น ทั้งดีและชั่วต้องละทิ้ง อย่าไปติดทั้งสองอย่าง

สายกลางนี้พาไปสู่พระนิพพานดับทุกข์”

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

เมื่อจิตยังไม่ได้เข้าทางสายกลาง ญาณรู้จะไปรวมกับทุกสิ่งที่จิตปรุง เป็นอดีต-อนาคต ไปอยู่กับฉันทเวลาทำสมาธิ ไปคิดเรื่องโลก ชีวิตร้ายวร้าย สำเร็จ ผล เมื่อจิตปรุงเรื่องเพศเรื่องกามก็ไปปนกันอยู่ แต่เมื่อเข้าสายกลางแล้วญาณรู้ก็ จะเป็นอิสระ เป็นมโนที่รู้จักได้ชัดเจน ไม่ลงไปยุ่งกับอารมณ์จิตอีก เมื่อใดก็ตามที่ญาณรู้มาอยู่กับจิต เราก็จะรู้ว่ามันปรุงไปในทั้งในอดีตและอนาคต เมื่อ ญาณรู้มารวมกับฐานฉันท ก็จะไปเสพกับรูปฉันทหรือรูปฉันท เมื่อญาณรู้ มาร่วมกับโลกียะ ก็จะปรุงแต่งไปเป็นเรื่องราวของความเป็นอยู่ ความร้ายวร้าย การประสบความสำเร็จ ต่าง ๆ นานา เมื่อญาณรู้มารวมกับฐานกามราคะ ก็ปรุง เสพกามต่างไป แต่ละคนก็ปรุงไม่เหมือนกัน เมื่อใดก็ตามที่เราอยากจะทำจิต ใจจิตของเราให้ดี ตอนนั้นมโนทำงานแล้ว เมื่อจิตเจริญรู้แล้วก็อยากจะ ใจใจให้หายเจริญนั้น เราเห็นมโนทำหน้าที่แล้ว เมื่อเราเห็นอะไรหรือได้ยิน อะไรที่ไม่ดี เราเกิดความไม่ชอบ เมื่อเรารู้ว่าไม่ชอบ มโนแสดงตัวแล้ว เมื่อรู้ว่า จะคิด จะพูด หรือจะทำ ไปตามความไม่ดีขึ้นไม่ได้ มโนเริ่มควบคุมจิตแล้ว

“ธรรมะทั้งหลายเกิดขึ้นและดับไป ทำใจไม่ไปยึด

ก็ไม่ทุกข์เพราะสิ่งที่เกิดและสิ่งที่ดับ”

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

หลวงพ่อกล่าวว่า ความจริงแล้วเราทุกคนมีญาณรู้ที่บริสุทธิ์อยู่แล้ว
มโนก็รู้ตัวรู้ชั่วอยู่แล้ว รู้อยู่แล้วว่าทุกข์ไม่ดี แล้วทำไมยังไปอยู่กับมัน ไปทุกข์กับ
มัน ทำไมจึงไม่อยู่กับความว่าง ใส และบริสุทธิ์ ทุกข์ของเราก็มีมากอยู่แล้วยัง
ไปทุกข์กับลูก กับคู่ครอง กับคนอื่น ๆ ปล่อยจิตให้ไปหาเรื่องทุกข์มาใส่ตัว
มโนรู้หมดแล้ว ญาณบริสุทธิ์คืออยู่แล้ว ทำไมปล่อยมันให้มาปนกับจิตที่ขุ่น
มัว ถ้าญาณไม่ไปรวมกับขันธ์ก็อยู่สบาย แต่ชอบลงไปปะปนกันยุ่งให้เป็น
ทุกข์ ให้เราเอาความว่าง ใส และบริสุทธิ์ เป็นสภาวะดีกว่า จะได้ไม่ทุกข์ หา
ที่มาที่ไปของทุกข์ให้หมด ดูให้ดี ตัววิชฌามันมาบังให้เราไม่แจ้งจึงจมทุกข์

"จุดหมายปลายทางอยู่ที่ปรมาตม์ทั้งหมด ตาย่อมฟ้าฟาง หนัวย่อมเหี่ยวเหี่ยว"

เรามาฝึกจิตให้ถึงปรมาตม์ หัดแยกจิตออกจากทุกข์ "

ธรรมะหลวงพ่ोजำนีเยร

เรื่องของญาณ และ วิญญาณ

ทั้งญาณและวิญญาณมีหน้าที่ในการรับรู้ เป็นตัวรู้เหมือนกันแต่ทำหน้าที่ต่างกัน วิญญาณเป็นส่วนหนึ่งของขันธ ๕ และถูกสังขารเข้าครอบงำมาตั้งแต่เกิด จึงเป็นตัวรู้ที่ยังมีกิเลส ตัณหา และอุปาทานบังอยู่ ยังมีอึดตาตัวตนเป็นไปตามอุปาทานขันธ แตกต่างจากญาณที่เป็นตัวรู้บริสุทธิ์ ไม่มีกิเลส ตัณหา หรืออุปาทานมาครอบงำ มีความว่าง ใส รู้แจ้ง เห็นจริงตามความเป็นจริง ทำให้พ้นทุกข์ได้ ปล่อยาวได้

พระพุทธเจ้าทรงพบญาณเมื่อตอนที่พระองค์พบทางหลุดพ้น ในปฐมพุทธภาณิตถาตา พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า

อนนทชาติสสารํ สนุชาวิสุตํ อนินุพิสํ เราต้องท่องเที่ยวไปในสังสารวัฏอันเป็นอนนทชาติ (เมื่อพระพุทธองค์ยังไม่พบญาณ)

วิสขารคตํ จิตตํ ตณฺหาหนํ ขยมฺขณค จิตของเราถึงแล้วซึ่งสภาพที่ปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป มันได้ถึงแล้วซึ่งความสิ้นไปแห่งตัณหา

เมื่อพระพุทธองค์ยังไม่พบญาณจึงต้องท่องเที่ยวในวัฏสงสารนับชาติไม่ถ้วน เมื่อญาณบริสุทธิ์ของพระองค์เกิดขึ้น จิตของพระองค์จึงได้พ้นจากการปรุงแต่งของสังขาร และไม่ถูกตัณหาครอบงำอีกต่อไป

ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงญาณไว้อีกว่า

จกขุ อุตปาติ ญาณ อุตปาติ ปญญา อุตปาติ วิชา อุตปาติ อาโลโก
อุตปาติ จกขุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา

เมื่อเกิดญาณจึงได้เกิดปัญญา เป็นวิชาแห่งความรู้แจ้งซึ่งทำลาย
อวิชชาความไม่รู้ แสงสว่างเกิดขึ้นเพราะวิชาเหมือนแสงสว่างทำลายความมืด
บอดของอวิชชา เมื่อวิชาเกิดขึ้น อวิชชาก็หายไป เหมือนเปิดไฟในที่มืด ความ
มืดก็หายไป

สรุปโดยย่อได้ว่า วิญญานคือตัวรู้ที่อยู่ได้อำนาจของกิเลส ตัณหา
หรืออุปาทาน ที่มาครอบงำ ส่วนญาณคือตัวรู้บริสุทธิ์ที่ไม่มีกิเลส ตัณหา หรือ
อุปาทาน มาครอบงำ ทำให้สามารถรู้เห็นได้ตามความเป็นจริงแห่งความเกิดดับ
ของสรรพสิ่งทั้งหลาย รู้แล้วปล่อยวาง รู้แจ้งไปจนถึงนิพพาน

"เมื่อเรายกจิตอยู่เหนือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์
เรียกว่าอยู่เหนืออารมณ์วัตถุซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งกามคุณนั้นแล้ว
บุคคลนั้นจะเป็นอิสระ "

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

เรื่องของฐานอารมณ์ในจิต

ฐานอารมณ์ในจิตนั้น มีความเชื่อมโยงกับกับตำแหน่งที่วิญญาณตัวรู้ เคลื่อนไปอยู่ที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของร่างกายตามฐานที่ตั้งที่แสดงใน ภาพประกอบ (รูปที่ ๓) โดยที่ตำแหน่งเหล่านี้สอดคล้องกับอารมณ์ที่จิตเข้าไป เสวยอยู่ เมื่อญาณตัวรู้เคลื่อนไปสู่ในตำแหน่งของฐานด้านบนทั้ง ๓ ฐานที่อยู่ เหนือฐานของจิตแล้วจิตจะไม่ทุกข์ เพราะฐานเหล่านี้ไม่มีที่อยู่ของกิเลส ตัณหา หรืออุปาทานให้มายึดได้ ฐานด้านบนทั้ง ๓ ฐานนี้คือ ฐานของมโนธรรมซึ่งเป็น ฐานที่ ๕ อยู่ตรงบริเวณคอ ฐานของญาณอิสระที่เป็นตัวรู้บริสุทธิ์ซึ่งเป็น ฐานที่ ๖ อยู่บริเวณระหว่างคิ้ว และ ฐานที่ ๗ บริเวณกระหม่อมซึ่งเป็นที่อยู่ของ สมมต โดยที่ญาณตัวรู้ในฐาน ที่ ๗ นี้ จะทำงานกับสมมต ในส่วนของความคิด และการสั่งงานเพื่อให้ร่างกายตอบสนอง

เมื่อญาณเคลื่อนขึ้นมายู่ฐานที่ ๖ คือบริเวณระหว่างคิ้ว หรือเหนือ จากนั้นขึ้นไป ญาณจะมีแต่ความใส และบริสุทธิ์ ห่างไกลจากตำแหน่งที่เป็น ฐานของกิเลส จะทำให้เกิดตาญาณ เป็นญาณปัญญาที่รู้แจ้งรู้จริงทุกอย่าง และ ไม่ถูกสังขารเข้าครอบงำ

ความเข้าใจในเรื่องฐานของอารมณ์ จะช่วยในภาคปฏิบัติให้ผู้ปฏิบัติ สามารถหลุดออกจากอำนาจของกิเลส และตัณหาทั้ง ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และ วิภวตัณหา ได้

ฐานที่ ๑ เป็นฐานต่ำสุด ฐานนี้เป็นตำแหน่งของอารมณ์ระคะหรือกำหนด เมื่อคนมีอารมณ์เพศ วิญญาณจะวิ่งจากจิตลงไปอยู่ที่ฐานนี้

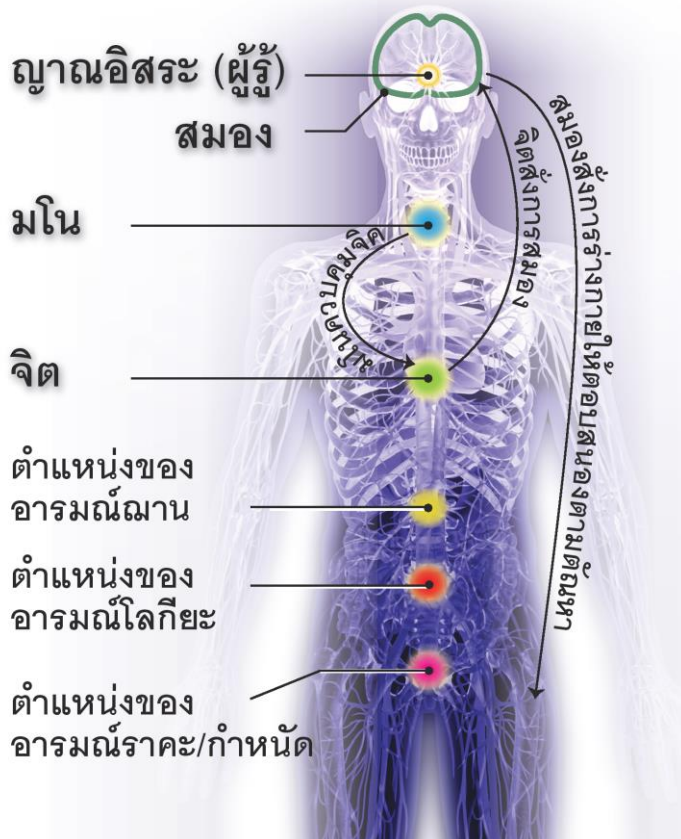
ฐานที่ ๒ เป็นตำแหน่งของอารมณ์โลกียะ เมื่อวิญญาณออกจากจิตไปอยู่ฐานนี้ จิตจะปรุงแต่งเรื่องกิเลสส่วน ๆ เกิดอุปาทาน เข้าไปยึดว่าฉันท์ ๕ เป็นตัวเราของเรา เราเป็นกับโลกทั้งหมด สร้างความรำรวยปรุงแต่ง

ฐานที่ ๓ เป็นตำแหน่งของอารมณ์ฌาน เมื่ออยู่ในฌาน จะไม่เกิดวิปัสสนาญาณ เพราะไม่สามารถเห็นพระไตรลักษณ์

ฐานที่ ๔ เป็นฐานของจิต เมื่อวิญญาณตัวรู้เลื่อนมาอยู่ตำแหน่งนี้ จะไปเห็น อดีต-อนาคต ปรุงแต่งเรื่องอดีต-อนาคต เพราะความจำทุกชาติที่ทำมาเป็นมาได้ถูกเก็บไว้อยู่ในจิตนี้ทั้งหมดจึงทำให้แยกออกจากกิเลสไม่ได้ กิเลสต่าง ๆ อุปาทานฉันท์ ๕ อยู่ที่ฐานจิตนี้ทั้งหมด

ฐานที่ ๕ เป็นฐานของมโนธรรม วิญญาณเริ่มกลายเป็นญาณตัวรู้ ฐานนี้จะพบมโนธรรมซึ่งเป็นใหญ่กว่าจิต สามารถสอนจิต คุมจิตได้ เปรียบจิตเหมือนช้าง และมโนเหมือนควาญช้าง

ฐานที่ ๖ เป็นฐานของญาณอิสระหรือตัวรู้อิสระ เป็นฐานของสติและมหาสติ ซึ่งนำมาถึงการก่อเกิดของปัญญา เมื่อตัวรู้อิสระเลื่อนไปอยู่ในความว่าง จะสามารถเห็นทุกขได้ในทุกสิ่งทุกอย่าง จะพบจักขุภรณ์และญาณภรณ์



รูปที่ ๓ ฐานของอารมณ์ในจิต

จักขุกรณี คือกิจของตาที่เห็นรูปแล้วไม่ยั้งว่าเป็นตัวเราของเรา เป็นกิจที่รู้ถึงอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ให้เราเห็นพระไตรลักษณ์ เห็นว่ารูปไม่เที่ยงทั้งหมด เห็นสักแต่ว่ารูป ไม่มีอัตตาตัวตนเข้าไปเกี่ยวข้อง ส่วน **ญาณกรณี** เป็นญาณรู้อยู่ตลอดเป็นมหาสติ เป็นปัญญาที่รู้แจ้ง เห็นไปจนถึงสุญญตาและนิพพาน

ฐานที่ ๗ เป็นฐานที่วิญญานจากจิตวิ่งไปสั่งสมองให้สร้างร่างกายให้ทำงาน ตัวจิตทำงานเองไม่ได้เพราะไม่มีธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม และ ไฟ

“จิตเป็นทาสความคิด จิงขาดอิสระทางจิต”

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

หลวงพ่อกำหนดให้มันปฏิบัติไม่ให้ญาณเลื่อนลงต่ำกว่าฐานของมโนธรรม ไม่ให้ลงไปในฐานะของจิต ฐานฉาน ฐานโลกิยะ หรือ ฐานของอารมณ์ราคะ โดยที่ฐานเหล่านี้จะทำให้เกิดความหลงในอารมณ์ ถ้าเราอยู่กับมโนธรรมหรือญาณตัวรู้ เมื่อจิตประกอบด้วยความกำหนัด ญาณตัวรู้ก็รู้ทัน ญาณเห็นจิตว่าเขาเป็นไม่ใช่เราเป็น เห็นความกำหนัดเป็นแค่อารมณ์ของจิตที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป เมื่อจิตประกอบด้วยราคะ ความกำหนัด หรือความใคร่ ก็ให้เราเห็น

ว่าเขาเกิด ไม่ใช่ตัวญาณไปเกิด ตัวรู้ไม่ได้เกิด ตัวเกิดไม่ได้รู้ เป็นแค่ธรรมชาติ
ของจิต ถ้าเราสามารถปล่อยวางไม่ไปยึดได้นั้น เรียกได้ว่าโลกุตระญาณและ
โลกุตระจิต เมื่อมโนธรรมเกิด มหาสติเกิด จิตที่เกิดดับนั้นก็จะ เป็นโลกุตระจิต
ญาณตัวรู้ที่บริสุทธิ์เป็นโลกุตระญาณ ทั้งสองเป็นโลกุตระ ถ้าไม่ไปยึดว่าเป็นตัว
เราของเรา ให้เห็นแค่ว่าเป็นเรื่องของจิตเท่านั้น จะเป็นโลกุตระตลอดไป

“แยกญาณขึ้นข้างบน ไม่ให้ปนกับจิต เพราะจิตเต็มไปด้วยกิเลสมากมาย

ญาณรู้ บริสุทธิ์ ใส ว่าง ฝึกจิตให้อยู่เหนือสังขาร ญาณให้อยู่เหนือจิต

เมื่อญาณใสไม่ปนกับกิเลสในจิต ญาณก็มีปัญญาพิจารณาธรรม

เป็นทางลัดตัดกิเลส ญาณอิสระเป็นกลาง ควรแก่การงาน ”

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร



“การติดอยู่ในลาภ ยศ สุข สรรเสริญ เป็นเหตุปิดบังไม่เห็นทุกข์”

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

เรื่องของวิปัสสนา

ปัญญา เป็นส่วนของวิญญานตัวรู้ที่ประกอบไปด้วยสังขารที่ปรุงไป ในทางที่ถูกต้อง รู้จริง รู้แจ้ง ปัญญาเกิดได้ ๓ ทางคือ ๑. สุตมยปัญญาเป็นปัญญาที่ได้จากการฟัง ๒. จินตมยปัญญาเป็นปัญญาที่ได้จากการรู้แจ้งทางจิต และ ๓. ภวานามยปัญญาซึ่งเป็นปัญญาที่เกิดจากการภาวนาเป็นประจำ

ปัญญาในวิปัสสนาเป็นปัญญาที่รู้แจ้ง เห็นตามความเป็นจริง เห็นว่าทุกสิ่งเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และ อนัตตา เห็นว่าร่างกายของสรรพสัตว์ทั้งหลายเป็นเพียงแค่ส่วนประกอบของธาตุชั้นมัธยภูมิก่อนเท่านั้น

อริปัญญา เป็นปัญญาอันละเอียด เห็นความเกิดดับของทุกอย่างที่มากระทบกับอายตนะ เห็นความว่างในตัวตน ทำให้จิตว่างจากอายตนะที่ถูกกระทบ

ปัญญาญาณ เห็นแจ้งตามความเป็นจริง เห็นถึงคัมภีร์และอุปาทานชั้น ๕ นำไปสู่ความรู้แจ้ง ทำให้เกิดปัญญาวิมุตติซึ่งเป็นปัญญาที่ทำให้หลุดพ้นจากกิเลสที่เกยยึดถือ เห็นแจ้งว่าตัวเราไม่มีอะไร

“รู้ เห็น ปฏิบัติ ละ วิมุตติ หลุดพ้น จิตผ่องใส หลุดพ้นจากอาภรณ์”

ปัญญาจะเกิดขึ้นได้โดยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้เห็นว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เมื่อดับแล้วจะทำให้วิญญานธาตุไม่หลงในสังขารที่ปรุงขึ้นมา ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ติดต่อกันให้รู้แจ้งในความจริง นาน ๆ เข้า

ทุกข์ก็ไม่เกิด จิตที่เป็นสมาธิจะนำทางให้เกิดปัญญาและปัญญาญาณ ให้ใช้ปัญญาญาณที่บริสุทธิ์ตามรู้ทุกอย่างในกายและใจ ให้เห็นว่าอุปาทานขันธ์นี้เองเป็นตัวไปยึดว่าเราทุกข์ ให้หมั่นพิจารณาเพื่อให้รู้ เห็น และเข้าใจให้แจ่มแจ้งในรูปนาม แยกธาตุ แยกขันธ์ แยกอายตนะทั้งฝั่งนอกและฝั่งใน เห็นรูป เห็นนาม จนไม่มีการรวมเป็นอัตตาตัวตน ทำลายอวิชชา ความไม่รู้ ความมืดบอด ให้รู้แจ้งได้ ให้เห็นจริงได้ ปัญญาคือความรู้แจ้งเปรียบเสมือนแสงไฟ ส่วนญาณตัวรู้จะรู้เห็นไปตามแสงไฟ และจะสามารถรู้เห็นได้ไปจนถึงความหลุดพ้น

ให้หมั่นเจริญตัวรู้เพื่อให้รู้ทันในสิ่งที่เกิดขึ้นเรียกว่าเจริญสติ ใช้สติตามรู้และตามเห็นความเกิดดับของธาตุทั้ง ๑๘ โดยให้วิญญาณตัวรู้คอยแยกดูอยู่ ไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับและไม่มีอุปาทานขันธ์เข้าไปยึด ให้ผู้ปฏิบัติทำจิตให้ว่างเปล่าอย่าง ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะ

“ปฏิบัติ ให้ สติ สมาธิ และปัญญา มารวมกันเป็นดวงเดียว”

ใช้มโนธรรมเป็นคานาจิต และควบคุมจิตให้รู้แจ้งเห็นจริงในปรมัตถธรรม ตามความเป็นจริงที่แท้ ดูจิตว่ามีอะไรเกิดขึ้น พิจารณากิเลสตามและวัตถุตาม

แยกขันธ์ ๕ ให้ออกเป็นแต่ละขันธ์ ให้เห็นแจ้งใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณซึ่งเป็นตัวรู้ แยกให้ได้ว่า ร่างกายไม่ใช่ตัวรู้ เวทนาไม่ใช่ตัวเรา เกิดเอง ดับเอง พิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างได้

ทุกข์กับมัน ปล่อยให้จิตเป็นอิสระ รู้อยู่ เห็นอยู่ แต่ไม่วุ่นวายกับสิ่งที่เห็น เห็นสัญญาเป็นผู้บันทึกความจำ เห็นสังขารความปรุงแต่ง เห็นอภิสังขาร อันเป็นความคิดที่ประกอบกับอารมณ์ ซึ่งประกอบด้วย

๑. ปุณฺณยภิสังขาร ปรุงเรื่องบุญ ส่งให้ไปเกิดในมนุษย์โลกกับ เทวโลก
๒. อปุณฺณยภิสังขาร ปรุงเรื่องบาป ส่งให้ไปเกิดในอบายภูมิทั้ง ๔ มีนรก เปรต อสุรกาย และสัตว์เดรัจฉาน
๓. อนเณฺยขารภิสังขาร ปรุงแต่งภพอันมีความคิดนี้อยู่ในอารมณ์ เดียวจนจิตแน่วแน่มั่นไม่หวั่นไหว เมื่ออยู่ในภพนั้นก็ทำให้ไปเกิดใน รูปพรหมหรืออรุปรหม ซึ่งทำให้ช้าเสียเวลามาก อยู่ในภพนั้นก็ไม่ได้รู้แจ้งและไม่สามารถจะไปถึงมรรคผลนิพพานได้ ถ้าอยู่ใน ความว่างหรืออรุปร ก็ไปเกิดได้แก่มนุษย์กับพรหมเท่านั้น

ให้ผู้ปฏิบัติรู้เห็นว่าในจิตมีทั้งกุศลและอกุศล และให้รู้ว่าอุปาทานใน ชั้นที่ ๕ นั้นมารวมกันในจิต เมื่อจิตยังติดอยู่ในทุกข์จะทำให้วิญญานพลอย ทุกข์ไปด้วย เมื่อใดก็ตามที่แยกวิญญานออกได้แล้วจากชั้นที่อื่น วิญญานจะยัง รู้อยู่แต่ไม่เป็นทุกข์ไปด้วย

ให้มันฝึกสติจนเป็นมหาสติ ให้รู้ทันมากเข้าๆ ตามรู้ตามเห็นไม่ เผลอ ให้รู้ทันว่าชั้นนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์และวุ่นวาย ฝึกให้เห็นพระไตร ลักษณ์ กำหนดทุกข์ เห็นทุกข์ รู้ทุกข์ ปล่อยวางจากทุกข์ และดับทุกข์ ไม่ไปกับ ทุกข์ รู้แล้วปล่อยวาง ปฏิบัติจนให้เหลืออยู่แต่ตัวรู้โดยแยกวิญญานให้ออกจาก

ขั้นอื่น ให้สติมหาสติมาอยู่ที่ตัวรู้โดยไม่มีอุปาทานขั้นเข้าไปยึด ไม่มีอดีต
ตัวตน ตัดสมมติ ไม่มีสัญญา ให้เหลือแต่ธาตุรู้ รู้อย่างเดียวโดยไม่ปรุงแต่ง รู้
แล้วปล่อย ไม่ยึดว่าเราทุกข์ในทุกขณะจิต ยึดมันมากทุกข์มาก ไม่ยึดไม่ทุกข์
ดับทุกข์ตรงที่มันเกิด

เมื่อเจอตว์รู้ที่เป็นอิสระ เกิดเป็นมโนวิญญาณที่มีความว่าง ใส และ
บริสุทธิ์แล้ว ให้เก็บรักษาไว้เพราะนั่นคืออารมณ์ของนิพพาน ให้ห่วงอารมณ์
นั้นไว้ ให้อยู่กับสภาวะนั้นให้ได้นาน ๆ วิญญาณที่เป็นอิสระนี้จะเป็นธาตุรู้อยู่
ตลอดการไม่เปลี่ยนไป ไม่ทุกข์จากอายตนะทั้งหลาย หรือจากไฟ รากะ โทสะ
โมหะ ไม่ทุกข์กับขั้นอื่นอีก ๔ ขั้น เมื่อธาตุรู้เป็นมหาสติสมบูรณ์จะเกิด
ปัญญญาณ เป็นปฏิเวธ โดยได้บรรลุผลจากการปฏิบัติ เมื่อวิญญาณเป็นอิสระ
จะเกิดเป็นปัญญาวิมุตติ เป็นโลกุตระ เข้าสู่กระแสอมตะแห่งนิพพาน

**"วิปัสสนา รู้แจ้งเห็นจริงแล้วปล่อยวาง
เห็นวัตถุไม่คิดวัตถุ เห็นคนไม่ติดคน"**

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

ให้หมั่นปฏิบัติ โดยให้สติทั้ง ๓ คือ สติในสติปัฏฐาน ๔ สติในมรรค
และสติในโพชฌงค์ เข้ามารวมเป็นหนึ่งเดียว ให้ตั้งไว้ในที่เดียวกันในขณะที่
ปฏิบัติภาวนา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง จะขาดสติใดสติหนึ่งไม่ได้

สติปัฏฐาน ๔ จะคอยหมั่นดูภายในกายจนเห็นอนิจจังเพื่อให้จิต
ปล่อยวาง ดูภายนอกให้เห็นความไม่เที่ยง ดูภายในให้เห็นทุกข์ ดูภายใน
ให้เห็นความไม่มีตัวตน ให้เห็นทั่วพร้อมทั้ง กาย เวทนา จิต และ ธรรม
ให้หมั่นพิจารณาในสติปัฏฐาน ๔ แล้วเราจะแจ่มแจ้งว่าเราถูกหลอกด้วยกายใจ
ของเราเอง หลวงพ่ोजำเนียรท่านสอนให้ดูภายในจนเห็นอนิจจัง พิจารณาทุกข์
ให้เห็นอนัตตา เห็นไปถึงสูญญตาจนไปถึงนิพพาน ส่วน **สติในมรรค** เป็น
สัมมาสติ จะคอยตามประคองจิต ให้อยู่ในสายกลาง ไม่ไปติดอาชวตนะทั้งฝั่ง
นอกและฝั่งใน รวมทั้งความชอบหรือความไม่ชอบ และ **สติในโพชฌงค์** จะ
คอยตามรู้ตามเห็น คอยสอดส่องธรรม เลือกรู้ธรรมที่เกิดในสังขารนั้น

**“กิเลสบังคับจิต ของเสพติดบังคับร่างกาย วิบากบังคับสัตว์โลกให้เป็นไป
อาสวัคชญาณบังคับกิเลส ”**

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

เมื่อสติในสติปัฏฐาน ๔ มารวมกับสติสัมโพชฌงค์แล้ว สติในมรรค
องค์ ๘ จะพาเดินหน้าอย่างเดียวไม่ถอยหลัง ไม่แวะไปซ้ายไปขวา ไม่ไปติดคิด
หรือติดชั่ว ให้เอาวิญญานตัวรู้ไปตั้งเป็นสติและมหาสติ หมุนไปตามจักรของ
โพชฌงค์ โดยหมุนเริ่มจากความคิดในกองสังขารทั้งหลาย ตามมาด้วยวิจย
วิจารณ์เลือกรู้ธรรมที่เกิดในสังขาร และให้มีความเพียรอยู่ในกองสังขาร

ธรรมนั้น จนเกิดปิติมีความซาบซ่านไปในธรรมนั้น ตามมาด้วยปีสัทธิที่มีความสงบในธรรมนั้น ได้สมาธิคือไม่หวั่นไหวในสังขารธรรมนั้น เกิดอุเบกขาสัมโพชฌงค์ เมื่อวางธรรมทั้งปวงได้แล้ว ไม่ติดในธรรมสังขารใดแล้ว เป็นวิมุตติหลุดพ้น เป็นวิสังขารหยั่งลงสู่พระนิพพาน

" พิจารณาด้วยญาณทั่วสรรพางค์กาย

ให้เห็นกายเป็นของเปื่อยพัง เป็นรังหนอน

เห็นกระดูกเป็นท่อนๆ เป็นอัฐภาพหายๆ

เป็นของขาว เป็นของสูญหาย"

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

เรื่องของสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน เป็นการฝึกสติและใช้สติในการกำหนดระลึกรู้หรือพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ให้รู้เห็นได้ตามความเป็นจริง สติปัฏฐาน ๔ แบ่งออกเป็น ๔ หมวดด้วยกันคือ

๑. กายานุปัสสนา เป็นการพิจารณาฐานกาย เพื่อให้ละสลักกายทิฐิ ให้ละปล่อยวางร่างกายว่าไม่ใช่ของเรา ทำให้ไม่หลงในรูปตัวเองหรือผู้อื่น พิจารณากายภายนอกให้เห็นความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลงของ ผม ขน เล็บ ฟัน และผิวหนัง พิจารณากายภายในให้เห็นความจริงภายในกาย ในอาการ๓๒ เห็นอวัยวะต่างๆในร่างกายว่าเป็นแค่ส่วนประกอบ เป็นอนัตตาไม่มีตัวตน ไม่มีเราไม่มีใคร มีแต่ความรู้สึก เห็นว่านามเป็นตัวรู้ รูปเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ใช้ปัญญามองทะลุอนัตตาความไม่มีตัวตน ให้เห็นไปจนถึงสูญญตาความว่าง พิจารณากายในกาย เมื่อยังอยู่ในโลกียะจะเห็นเป็นวิญญาน เมื่อเข้าโลกุตระจะเห็นความไม่มีตัวตน เห็นเป็นอนัตตา

๒. เวทนานุปัสสนา เป็นการพิจารณาฐานเวทนา เมื่อเกิดเวทนาขึ้นในกาย เช่น เจ็บปวด ร้อน เย็น หนาว อบอวน คัน หรือปวดเมื่อย ต่าง ๆ ให้เห็นว่าเวทนาเกิดดับเป็นธรรมดา เป็นธรรมชาติ เดี่ยวมันก็หายไปเอง เมื่อเกิดสุขเวทนาทำให้เกิดความเพลิดเพลิน ทุกขเวทนาที่ทำให้เศร้าหมองวุ่นวาย ท้อถอยใจ โสมนัสเวทนาความปิติอิ่มใจ โทมนัสเวทนาความโศกเศร้าเสียใจ ความแค้นใจ หรืออุเบกขาเวทนาความไม่ยินดียินร้ายก็ตาม ให้เห็นว่า เป็นเรื่อง

ของอารมณ์ เมื่อเกิดขึ้นด้วยตัวเอง พิจารณาให้เห็นว่าเวทนาไม่ใช่เรา ไม่ไปยึดมั่นในเวทนานั้น ให้เห็นว่าเวทนาทั้งหลายเป็นเรื่องธรรมดา เป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นมา ตั้งอยู่ และดับไปได้อเอง

๓. **จิตตามุปัสสนา** เป็นการพิจารณาฐานจิต ให้รู้จิตในจิต ให้เห็นว่าจิตประกอบด้วย วิญญาณผู้รู้ สัญญาผู้จำ และ สังขารผู้ปรุงแต่ง ให้ตามดูการปรุงอารมณ์ของจิต เมื่อจิตเกิดระคะก็ให้รู้ว่าจิตมีระคะ เมื่อรู้เท่าทันแล้วไม่ปรุงแต่งไปตามระคะ มันก็จะดับไปเอง เมื่อจิตปราศจากระคะก็รู้ว่าไม่มีระคะ ให้เห็นว่าเกิดดับเป็นธรรมดา เมื่อจิตประกอบด้วยโทสะ ก็รู้ว่าจิตมีโทสะ ให้เข้าใจว่าโทสะมีต้นเหตุมาจากวิภวตัณหาซึ่งทำให้เกิดอนิฏฐารมณ์ ความขุ่นเคือง ความไม่สบายอารมณ์ ถ้าไม่รู้เท่าทัน ความโกรธจะเกิดขึ้น ตามมาด้วยโทสะ ทำให้เกิดความอยากจะประทุษร้าย ทำลายตัวเอง ผู้อื่น หรือสัตว์โลก เมื่อจิตปราศจากโทสะแล้วก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ เมื่อจิตเกิดโมหะซึ่งเป็นความหลงในสมมติบัญญัติว่าเป็นตัวเรา ของเรา หรือของใคร หลงความสวยงาม หลงการตกแต่งประดับประดาตามที่ตนเองชอบปรุงแต่งขึ้นมา ก็ให้รู้ โมหะจะตั้งอยู่และดับไปเอง เมื่อจิตปราศจากโมหะก็รู้ว่าจิตไม่หลง เมื่อจิตหลุดก็รู้ว่าจิตหลุด เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าฟุ้งซ่าน แต่ไม่ยึดถือ ให้เห็นว่าเป็นหน้าที่ของเขา เราจะไปบังคับไม่ได้ เมื่อจิตยึดมั่นอยู่ในอุปาทานจันท์ คั่นก็เรา เจ็บก็เรา ร้อนก็เรา เห็นเป็นตัวเราของเราทั้งหมด ก็ให้รู้ เมื่อจิตอยู่ในกามาวจร แส่ส่าย เทียวไปไม่หยุด คิดสร้างสรรค์ไปต่าง ๆ นานา บังคับไม่ได้ ก็ให้รู้ อยู่ เมื่อจิตอยู่ในอารมณ์ฌาน มีเอกัคคา ปิติ สุข และอุเบกขา ก็รู้ว่าจิตเป็นหนึ่งอยู่ในอารมณ์ฌาน เมื่อจิตตั้งมั่นในสมาธิหรือไม่ตั้งมั่นในสมาธิก็ให้รู้ เมื่อจิตหลุดพ้นจากอารมณ์ก็รู้ จะเห็นการประกอบของจิต แยกจิตได้ ให้เห็นสภาวะที่จิตยังมีสัญญาตัวจำได้หมายรู้

และวิญญานตัวรู้ แต่ไม่ไปเกี่ยวข้องด้วยกับสังขารหรืออารมณ์ปรุงแต่ง ให้เรา
อย่าไปกังวลหรือทุกข์กับจิต ถ้าจิตจะคิดก็ปล่อยให้คิดไป เคี้ยวจิตเหนียวก็จะ
เลิกละเอง ให้ฝึกจนชำนาญ ให้ยอมรับตามความเป็นจริงว่าทุกอย่างเป็น อนิจจัง
ทุกขัง และอนัตตา อย่าไปทุกข์กับมัน ฝึกให้ไม่ยึด ไม่ทุกข์ให้เห็นเป็นเรื่องของ
หน้าที่ของมันตามธรรมชาติ

๔. **ธัมมานุปัสสนา** การพิจารณาฐานธรรม ให้ดูธรรมในธรรมเป็น
เนื่องๆ ให้เข้าใจว่าที่สุดของธรรมทั้งหลายอยู่ที่รูปธรรมนามธรรม ให้ทำความเข้าใจและตามดูความเกิดดับของรูปธรรมและนามธรรมทั้งภายนอกและ
ภายใน เมื่อรู้สึกถึงรูปธรรมนามธรรมอันใด ให้เอาสติไปตามรู้ทัน โดยไม่มีการ
ปรุงแต่งของอารมณ์ เมื่อเห็นที่ไหนก็ดับที่นั่น การพิจารณาฐานธรรมสามารถ
ทำได้โดย

๔๑ **พิจารณานิเวรณ ๕** ที่ประกอบด้วย กามฉันทะ ซึ่งเป็นความใคร่
ในวัตถุกามและกิลเลสกาม ความพยายาม ความมุ่งเหมาหาหวานอ่อนหรือถิ่นมิทธะ
ความฟุ้งซ่านรำคาญใจหรืออุจจจะจะถูกอุจจะ และ ความล่งเลงสงสัยหรือ
วิจิกิจฉา (ดูรายละเอียดในเรื่องของนิเวรณ ๕)

๔๒ **พิจารณาขันธ ๕ และอุปาทานขันธ** ให้พิจารณาได้ทุกขณะ

รูป ให้ยกอาการ ๓๒ แต่ละอย่างออกมาพิจารณาให้เห็นว่า ไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ ไม่มีตัวเราหรือตัวตน เป็นเพียงแต่หน้าที่ของรูปธรรมทั้งหมด ให้รู้ถึง
ความวุ่นวายในความเป็นไปของสังขารร่างกาย ที่มีความเกิดดับเป็นธรรมดา
ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ทำจิตให้ว่างไป เมื่อจิตว่าง ใส ก็จะสบาย

เวทนา ให้เห็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา โสมนัสเวทนา โทมนัสเวทนา และอุเบกขาเวทนา ว่าเป็นเพียงเรื่องของธรรมชาติที่เกิดขึ้นมา ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป ปวดก็ดี ร้อนก็ดี เย็น หนาว อบอวน คัน แสบ หรือร้อนก็ดี ให้เห็นว่าเกิดดับ เป็นธรรมดา เป็นธรรมชาติของเขา เวทนาไม่ใช่เรา ตัวเราไม่ใช่เวทนา เดี่ยวมันก็หายไปเอง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปเอง พิจารณาให้ถึงที่สุดจนถึงปรमัตถ์ ไม่ยึดมั่นในเวทนานั้น

สัญญา เป็นตัวจำได้หมายรู้ในสมมติบัญญัติ คอยจดจำอดีต ให้ผู้ปฏิบัติถือว่าเรื่องที่จำอดีตไว้นั้นเป็นเรื่องธรรมดา ให้เปลี่ยนสัญญาจากสมมติบัญญัติเป็นปรมัตถ์ เมื่อเปลี่ยนได้แล้วญาณปัญญาระยะสูงขึ้น

สังขาร เป็นการปรุงแต่ง เมื่อปรุงไปในทางบุญก็อยากสร้างบุญกุศล คิดอยู่แต่เรื่องทำบุญ เมื่อปรุงไปในทางบาปก็คอยคิดแต่ในด้านอกุศล คิดแต่ทำลาย เมื่อปรุงไปในทางฉาน แม้จิตจะไม่หวั่นไหวแต่ก็ยังถูกกระทบด้วย อวิชชา ตัณหา และอุปาทาน ผู้ปฏิบัติบางท่านอาจเกิดฤทธิ์ทางใจขึ้นได้ แต่ฤทธิ์นี้สามารถเสื่อมได้ถ้ายังไม่เข้าเขตของโลกุตระ ให้เราเห็นว่าเป็นเรื่องของสังขารปรุงแต่ง เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสังขารนั้น

วิญญาณ เป็นธาตุรู้ รู้ทุกอย่าง ให้ตามดูธาตุรู้ไปเรื่อยๆ ว่ารู้อะไร อย่างไร ตามดูรู้ในรู้ จนให้ญาณผ่านไปได้

๔.๓ พิจารณาสังโยชน์ตามอายตนะ สังโยชน์เกิดขึ้นได้เมื่อมีการสัมผัสที่อายตนะทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นกามราคะสังโยชน์ ให้เห็นว่าไฟราคะเกิดได้ทุกขณะ เกิดได้ทั้งที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

ให้พิจารณาว่า รูปเป็นของร้อน ตาเป็นของร้อน รูปกระทบตาเป็นของร้อน วิญญาณที่อาศัยในตาก็เป็นของร้อน ร้อนเพราะไฟระเค ร้อนเพราะไฟโทสะ ร้อนเพราะไฟโมหะ โดยนัยเดียวกันให้เห็นว่าเสียงเป็นของร้อน หูเป็นของร้อน เสียงที่กระทบหูเป็นของร้อน เช่นเดียวกันกับ จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรสชาติ ร่างกายกับการสัมผัส และ จิตกับธรรมารมณ์ ทุกอย่างเป็นปัจจัยให้จิตเกิดการ เสวยอารมณ์ สุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ น่ายินดี ไม่น่ายินดี ให้พิจารณาตามอายตนะให้เห็นความเกิด ความตั้งอยู่ ความดับไป ให้เห็นความโลภ ความโกรธ แค้น ความหลง ให้ตัดอารมณ์ไม่ให้เกิดกามราคะสังโยชน์ที่ทำให้เราเพลินไปกับการเสพอารมณ์ในวัตถุ กาม กิเลส กาม หรือปุณณะสังโยชน์ที่ทำให้เกิดความ ขุ่นในอารมณ์ ให้เห็นเป็นธรรมดาเป็นธรรมชาติ ไม่ยึดถือในอารมณ์ทั้งหมดที่เกิดขึ้นจากการสัมผัส ทั้งทาง ตา หู จมูก ลิ้นกาย และใจ ว่าเป็นเรา หรือของเรา ให้ถือเป็นเรื่องของธรรมชาติ เป็นธรรมดาของสัตว์โลก อย่าไปยึดถือว่าเป็นตัว เป็นตน เป็นบุคคล ให้ละอัตตาจนเห็นอนัตตา ต้องพิจารณาให้เห็นว่าเป็นหน้าที่ของเขา สังโยชน์ทั้งหลายก็ให้เห็นว่าเป็นธรรมดาทั้งหมด ไม่ยึดมั่นถือมั่น เมื่อเห็นแล้วจะได้ปล่อยวาง ที่เกิดขึ้นมาแล้วก็รู้ว่าเป็นที่เกิด ที่ไม่เกิดก็รู้ว่าไม่เกิด เมื่อจิตปรุงก็เห็นว่าเขาปรุง ทำจิตให้เป็นกลางให้ได้ พิจารณาให้เห็นว่าธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นมาอย่างไร ตั้งอยู่อย่างไร และดับไปได้อย่างไร

๔.๔ พิจารณาโทษขององค์ของความรู้พร้อมแห่งการตรัสรู้ ใช้สติ สัมโพชฌงค์ หรือความระลึกได้ในปัจจุบันธรรมเป็นตัวนำหน้า คอยสอดส่อง ธรรมเป็น ชัมมวิจยะ ให้พิจารณารูปธรรมนามธรรมให้ละเอียดโดยใช้ วิริยะ หรือความเพียร ความอิมใจหรือ ปีติ ที่เกิดขึ้นตามมาเพราะความดับไปของ กิเลสขยาบ จะเป็นพลังให้จิตไม่ให้ทอดถอน และจะเป็นกำลังให้ปฏิบัติต่อไปได้

จนเกิด *ปัสสัทธิ* หรือความสงบกายสงบใจตามมาโดยไม่มีการปรุงแต่ง ความตั้งมั่นแน่วแน่ในการปฏิบัติ หรือ *สมาธิ* ก็จะเกิดขึ้น ตามมาด้วย *อุเบกขา* หรือความไม่ยินดียินร้ายในอารมณ์ต่างๆ อารมณ์ใดตั้งอยู่ก็รู้ คับก็รู้ แต่ปล่อยวางได้ เห็นว่าเป็นหน้าที่ของเขา พิจารณาให้ได้ว่าเป็นเรื่องของโพชนกข์ของความรู้ พร้อมแห่งการตรัสรู้ที่เราจะต้องเรียนรู้ ที่จะต้องทำตาม ที่จะต้องพิจารณาให้เห็นทุกขณะ ให้เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับ ไปของเขา

๔.๕ พิจารณาอริยสัจ ๔ ให้เห็นว่าทุกข์เป็นเรื่องธรรมดาของสัตว์โลกที่จะต้องประสบ เพราะทุกอย่างในโลกทั้งนอกกายและในกายมีแต่ความทุกข์ ชาวโลกทั่วไปมักพยายามที่จะย้ายทุกข์ หนีทุกข์ หรือปารรณาให้ทุกข์ดับ แต่ก็ไม่สามารถพ้นทุกข์ได้เพราะไม่ได้ฝึกปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นทางจิต ผู้ปฏิบัติเพื่อที่จะให้จิตหลุดพ้นจากกองทุกข์นั้น จะต้องกำหนดให้เห็นทุกข์ แล้วจึงดับทุกข์ด้วยสติปัญญา เห็นทุกข์ในชั้น ๕ ทุกข์ในอายตนะ ทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ ในกาย และในอุปาทานชั้น ๕ เห็นแต่ไม่ยึดมั่นในทุกข์หรือแบกทุกข์ เมื่อทุกข์เกิดเองก็ต้องดับเองตามหน้าที่ของเขา หมั่นแก้ไขเรื่อยไปโดยไม่ยึดถือในอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นการปฏิบัติในสายกลางเพื่อให้พ้นทุกข์ ให้พิจารณาจนเห็นถึงที่เกิดของความทุกข์คือต้นเหตุ ๓ และ อุปาทานชั้น ๕ ที่อยู่ในจิต ให้เห็นจนถึงความดับทุกข์

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ทำให้เกิดปัญญาเพื่อให้เห็นทุกข์ได้ชัด ได้รู้เห็นในชีวิตที่เป็นทุกข์อยู่ เห็นรูปกายที่เต็มไปด้วยโรคลัยมากมาย เห็นเวทนาที่ประกอบไปด้วยความรู้สึกหลากหลายของทั้งกายและใจ ให้แยกเวทนาออกไว้อย่าไปอยู่กับมัน เวทนามันไม่รู้ตัวมันเอง ให้ตามรู้ในตัวรู้ ให้เห็นความทน

เห็นความอยาก เห็นสัญญาที่จำไว้แต่เรื่องราวในทุกข์ เห็นสังขารปรุงแต่งสิ่งที่เป็นทุกข์ เห็นวิญญานไปรู้แต่สิ่งที่เป็นทุกข์ ให้เห็นทุกข์ ละทุกข์ เห็นอนิจจัง ละอนิจจัง เห็นอนัตตา เห็นไปจนถึงความว่าง ให้รู้อยู่กับวิญญานตัวรู้ ไม่ไปยุ่งกับเวทนาหรือสังขารว่าเป็นตัวเราของเรา พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนไว้ว่า

“อาตปปี สมุปชาโน สติมา วินยยุ โลเก อภิชฌาโทมนสฺส”

**“ให้มีความเพียรปฏิบัติ มีความรู้พร้อม รู้ตัว มีความระลึกได้ หรือความกำหนด
พิจารณา กำจัดความยินดียินร้ายในโลกเสีย”**

ให้ผู้ปฏิบัติมีความเพียร เพียรทุกขณะต้น ทุกอิริยาบถ หมั่นตั้งสติพิจารณา ฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต ฐานธรรม ให้ตั้งสติตามเข้าไปตามดูตามรู้ระลึกอยู่ในฐานทั้ง ๔ อยู่เสมอ ให้แยกตัวรู้ออกจากสิ่งที่ไปรู้ ให้มีสัมปชัญญะ คือความรู้ตัว ความรู้พร้อม รู้สึกทุกอย่าง เช่น รู้สึกปวด มีสติซึ่งเป็นญาณตัวรู้รู้ทันทุกอย่าง เช่น รู้ว่าปวด แต่ไม่ไปยึดถือเป็นอารมณ์ ทั้งในฝ่ายของอกิขฌาหรือความน่าพอใจ ในความโลก ความปรุงแต่ง ความเป็นไป ความยึดมั่น หรือในฝ่ายของโทมนัสหรือความไม่น่าพอใจ ในความโสภะสร้า ความเสียใจ ความทุกข์ ให้ตามรู้ทันอยู่กับสติ ยกจิตขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ เข้าไปรู้แจ้งเห็นจริงในรูปนามที่เป็นจริงตามธรรมชาติ ให้เห็นแจ้งถึงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนถึงสุญญตา เมื่อสติถูกฝึกให้รู้ทันมากขึ้นเรื่อย ๆ และไม่เผลอ จะเกิดเป็นมหาสติให้ฝึกต่อเนื่องเป็นประจำไปจนเกิดปัญญา จนมีความรู้แจ้งเห็นจริง ฝึกจิตให้

ปล่อยวาง ไม่ทุกข์ไปด้วยกับทุกข์ที่เกิด เมื่อแยกเห็นขั้นเห็นธาตุ เห็นอายตนะ เห็นสภาวะ เห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในจิต เห็นธรรมารมณ์และมโนธรรม เห็นทุกอย่างได้แจ่มแจ้งแล้ว ให้ยังคงทำหน้าที่ในชีวิตประจำวันต่อไปตามปกติ

ในขณะที่ปฏิบัติกำหนดนั้น ธรรมจะเกิดขึ้นในจิต ผู้ปฏิบัติอาจจะได้รู้เห็นในกรรมที่เราได้ทำมาทุกชาติก่อนที่จะตามมาให้ได้รู้ได้เห็น จนกว่าจะได้หลุดพ้น เมื่อใดก็ตามที่มีธรรมารมณ์เกิดขึ้นในจิต ให้เข้าไปหาที่เหตุและดับที่เหตุให้ได้ เช่นจิตเกลียดก็ให้ดับที่เกลียด แล้วจิตก็จะว่าง จิตโกรธก็ให้ดับที่โกรธ แล้วจิตก็จะว่าง จิตไม่พอใจสิ่งใดก็ดับให้ว่างจากสิ่งนั้น ให้ว่างจากกิเลส ตัณหา อุปาทาน และความทุกข์ มองให้ลึกเข้าไปถึงที่สุดจนรู้แจ้งเห็นจริง จนกระทั่งเห็นถึงที่สุดแห่งทุกข์แต่ไม่ทุกข์ด้วย ให้ว่างจิตเข้ากลาง พิจารณาฐานกายให้เห็นแจ้งว่ากายไม่ใช่ของเรา ละสักกายทิฐิโดยไม่ยึดมั่นในตัวตน ฝึกให้จิตสงบนิ่งอยู่ตลอด ให้ว่างในอารมณ์

เมื่อเวทนาเกิดในขณะที่ปฏิบัติ จะมีผัสสะเข้าไปสู่จิตและญาณจะเข้าไปรู้ในจิต ตอนมีเวทนามันปวด จิตทนไม่ไหวและไม่อยากทนเพราะไม่ชอบ ญาณคอยบังคับจิตว่าให้อึดทนไว้ สอนให้อึดทนจนกระทั่งทนได้ ครั้งแรก ๆ จิตยังจะแยกจากเวทนาไม่ได้ ต้องมีตัวญาณไปบังคับให้จิตแยก พอนานเข้าจิตจะแยกเวทนาได้โดยอัตโนมัติ พอเวทนาเกิดขึ้นจิตมันจะแยกออกจากเวทนาไปเองโดยไม่ดิ้นรน ญาณที่เกิดขึ้นจะไปต่อสู่ ให้วิญญูญาณละสัญญาให้ปล่อยวาง ความอดทนนี้มาจากญาณ เป็นวิปัสสนาญาณซึ่งสามารถบังคับทั้งกาย จิต และเวทนา ให้สามารถปล่อยวางได้ ใช้สติมหาสติเป็นตัวเดินเข้าไปถึงไปเห็น รู้ทัน

อยู่ทุกขณะ เมื่อรู้ทันจะไม่ปรุง ปัญญาเป็นตัวหลบหลีกแก้ไข เป็นตัวกำหนด และเป็นตัวปล่อยวาง

"ทั้ง อริยธรรมณ์ อารมณ์ที่น่าพอใจ

และ อนิยธรรมณ์ อารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ ก็เป็นสังขาร

สังขารความปรุงแต่งเป็นเหตุ

ให้ดับที่เหตุ ไม่ดับข้างนอก ให้ดับที่เรา "

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

เมื่อเห็นแล้ว รู้ถึงที่สุดแล้ว อวิชชาจะถูกทำลาย จะเกิดปัญญา ตามมา ด้วยปัญญาญาณจนกระทั่งถึงปัญญาวิมุตติ จะรู้เห็นแต่ไม่ทุกข์ด้วย ไม่เป็น ด้วย นี่คือวิญญานอิสระที่มีปัญญามาก ถึงตรงนี้ให้สร้างเครื่องอาศัยชั่วคราว ไว้สองอย่าง อย่างหนึ่งคือปิติ ซึ่งจะช่วยให้มีอัมสบายสดชื่น และอีกอย่างหนึ่งคือ สุขที่เป็นสุขปรमัตถ์ อาศัยได้แต่ไม่ใช่เรา ถึงตอนนี้จะเกิดตาญาณคือจักษุภรณ์ เป็นกิจของตาที่รู้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และญาณภรณ์ซึ่งเป็นปัญญารู้แจ้ง เห็น ไปถึงสุญญตาและนิพพานความดับทุกข์

เมื่อสติปัญญานเข้ามาประกอบกันดีแล้ว มันแน่นแน่ดีแล้วใน
อริยมรรค ปัญญาพิจารณาเห็นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมาแล้วนั้นห้ามไม่ได้ว่าอย่าเกิด
ห้ามไม่ได้ว่าไม่ให้ฉันเปลี่ยนแปลง ญาณรู้ ญาณเห็นแล้ว จะสามารถละสัถกายทิฐิ
ได้ นี่คือนมรรควิถีของพระอริยเจ้า ไม่ยึด ไม่ถือมั่นว่ากายนี้เป็นของเราของเขา
หรือของใคร เป็นเรื่องของธรรมชาติ เป็นเรื่องของขันธที่จะต้องเสวยอารมณ์

เมื่อญาณรู้เห็นแจ่มแจ้งแทงตลอดชัดเจนลงไปแล้วเรียกว่าปรมัตถ
ธรรม เห็นเป็นความจริงของปรมัตถ์ เห็นความไม่เที่ยง เห็นว่าเป็นทุกข์ เห็นถึง
ว่าไม่มีตัวตน จิตเข้าสู่ปฏิเวธธรรม คือความสงบ ความสะอาด ทำลายอุปาทาน
ขันธได้ดับขาด ไม่ถือว่าเราทุกข์ ญาณรู้เห็นแจ่มแจ้ง รู้ในรู้ดับความทุกข์เสีย
ได้

เมื่อเกิดตัณหา ตัดตัณหาได้ ความทุกข์ก็ดับ

เมื่อตัดอุปาทานขันธได้โดยเด็ดขาด ความทุกข์ก็ดับ เรียกนิพพาน

เรื่องของมรรคองค์ ๘

"ตราบใดที่ยังมีผู้ปฏิบัติทางสายมรรค โลกย่อมไม่ว่างด้วยพระอรหันต์"

พระพุทธพจน์

ทางสายมรรคเป็นทางสายกลาง ทางสายเอก ทั้ง ๘ องค์ของมรรคต้องรวมอยู่พร้อมเป็นองค์เดียวเป็นเอกายนมรรค เป็นหนทางไปสู่นิพพาน สามารถจัดมรรคองค์ ๘ เป็นหมวดหมู่ได้โดยย่อเป็น **ปัญญา** (สัมมาทิฐิ และ สัมมาสังกัปปะ) **ศีล** (สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และ สัมมาอาชีวะ) และ **สมาธิ** (สัมมาวายามะ สัมมาสติ และ สัมมาสมาธิ)

สัมมาทิฐิ มีปัญญาเห็นชอบ เห็นกามค้นหา ภวค้นหา และ วิวาทค้นหา เห็นกิเลสทั้งหลาย ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน เห็นอุปาทานชั้น ๕ ทั้ง ๕ ว่าเป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน เห็นพระไตรลักษณ์ที่เกิดขึ้น เกิดๆ ดับๆ ในจิต ตลอดกาล ทั้งอดีต ปัจจุบัน และ อนาคต มารวมกันอยู่ เมื่อเห็นว่าเกิดแล้ว ไม่ปรุงตาม ญาณไม่ไปลงรวมกับจิต เห็นพระไตรลักษณ์ในทุกสิ่ง ในร่างกาย ทั้งภายนอกและภายใน ในอดีตทั้งหมดและปัจจุบัน ให้เห็นว่าทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอไม่เที่ยงสักอย่าง เพื่อน้อมนำจิตให้ออกจากวิญญูะที่ไม่เที่ยงไปสู่ความเที่ยง ให้เห็นทุกข์ในกาย ทุกข์ในใจ และทุกข์ในอุปาทานชั้น ๕ ที่ไปยึดว่าตัวเราเป็นทุกข์ เห็นทุกข์ในธรรมชาติที่มันทนไม่ได้

สัมมาสังกัปปะ คำนี้ออกจากกามคุณ ทำการละกามคุณ ๕ ที่เป็นกามตัณหา ให้ออกจากการยึดมั่นในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส เมื่อตาเห็นรูปแล้วให้วางเฉยในการแสดงออกภายนอก รวมทั้งวางเฉยภายในจิต ให้ละอุปาทานขั้นที่ไปยึด ให้รู้ทันว่ามีการเกิดดับเป็นธรรมดาทั้งภายในภายนอก ให้เห็นจนชัดเจนแล้วปล่อยวาง ญาณรู้จะอยู่ในสายกลาง ไม่ไปข้องเกี่ยวกับกิเลสสองฝ่ายที่เป็นเหตุให้ทุกข์เกิด ทั้งฝ่ายโสมนัสที่มีกามตัณหาและภวตัณหา ที่มีสุดขอดคือความโลภ หรือฝ่ายโทมนัสที่มีวิภวตัณหา ที่มีสุดขอดคือความโกรธและโทสะ ซึ่งจะนำไปสู่ความพินาศได้

สัมมาวาจา วาจาชอบ คอยพูดเตือนตัวเองภายในจิตอยู่เสมอว่า เราหลงมานาน ยึดติดมานาน ไม่ได้ปล่อยวาง เห็นแล้วว่าแม้แต่ทุกข์ เราจะไม่ให้กิเลสเล่นงานอีกแล้ว จะไม่ยอมถูกรอบงำโดยตัณหา ๓ ที่หลอกให้เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในทุกข์ไม่สิ้นสุดโดยไม่มีประโยชน์อะไร บอกตัวเองว่ามีเพียงธาตุรู้เท่านั้นที่ไม่มีความทุกข์ ทุกข์ไม่ใช่เรา ไม่มีเรา อนาคตก็เหมือนกันกับอดีต มีแต่ทุกข์เท่านั้น ไม่ต้องสงสัยลังเลอีก ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสกับบุตรสาวของพระขามารทั้ง ๓ คือ ตัณหา ราคะ และอรติ ว่า เราเกิดด้วยเจ้าอนกขาติ มีแต่ทุกข์รำไป เห็นแล้วว่าแม้แต่ทุกข์ในอดีตที่ผ่านมาทั้งหมด

สัมมากัมมันตะ การงานชอบ ในงานของอริยมรรคจะเป็นงานของกรรมฐาน เป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อฝึกสติให้เป็นมหาสติโดยไม่เลิก ไม่เอาไปเกี่ยวข้องกับตัณหา ๓ เมื่อไม่เกี่ยวข้อง อุปาทานขั้นที่ ๕ ไม่เกิด ให้หมั่นทำลายอวิชชาในจิตให้พินาศให้จงได้ เมื่อใดที่พบธาตุรู้ที่เป็นอิสระแล้ว ให้อยู่ในความว่าง ปล่อยวาง อยู่ในความใสบริสุทธิ์ อยู่ในสายกลางโดยไม่ไปยึดสิ่ง

ใดไม่ว่าดีหรือชั่ว ประคองจิตให้เข้าสาขากลางไปตลอด งานของพระอริยะจึงเป็นงานที่จะต้องละไปตามลำดับจนถึงที่สุดคือเป็นพระอรหันต์

สัมมาอาชีวะ โดยการเลี้ยงชีพไว้เพื่ออาศัยชั่วคราว เห็นว่าชีวิตนี้อยู่ได้ไม่นาน เป็นเพียงแกล่อาศัย กินเพื่ออยู่ให้สำเร็จมรรคผลเท่านั้น ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน กินไปก็ตายเท่านั้น ชีวิตนี้ตั้งอยู่แล้วดับไปไม่ยั่งยืน ไม่แน่นอน ไม่ใช่ไปปรุงแต่งเรื่องกิเลส ไม่ยึดว่าชีวิตเป็นเรา เราไม่ใช่ชีวิต ไม่ไปทำลาย เพียงคอยดูแลเพื่ออาศัยไปก่อนในวันหนึ่งๆ เพื่อบรรลุมรรคผล

สัมมาวายามะ มีความเพียร เพียรให้จิตเข้าสาขากลางตลอด เพียรละเพียรปล่อยให้ถึงที่สุดอยู่ตลอดเวลา เพียรละชั่วบำเพ็ญดี เพียรเห็น เพียรรู้ เห็นการเกิด ให้สติมารู้เห็นในการเกิดและการตั้งอยู่ หมั่นเพียรในสติปัฏฐานอยู่เสมอ ทั้ง กาย เวทนา จิต และธรรม ให้เห็นว่า ทุกอย่างไม่เที่ยง มีความสิ้นสลายเป็นธรรมดา เพียรให้เห็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ในขั้นที่ ๕ เมื่อเห็นแล้วปล่อยวาง เพียรให้เห็นอภิขมา ความน่ายินดี เห็นโทษนัส ความไม่น่ายินดี เมื่อเห็นแล้ว เกิดแล้ว ให้ทำลายทั้งอภิขมาและโทษนัสให้พังพินาศไม่ให้เหลือ ให้ชีวิตนี้อยู่รอดให้ดี เพียรไม่เลิก

สัมมาสติ เป็นมหาสติในองค์มรรค หมั่นฝึกสติจนเป็นมหาสติ ให้อยู่กับปัจจุบัน ระลึกได้ไม่ให้ขาด ให้อยู่ในสาขากลางไม่ให้พลอ เมื่อมีมหาสติมากขึ้น จะรู้ทันมากขึ้นเรื่อย ๆ จนเกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์ สัมมาสติจะเป็นสติที่รู้มากขึ้นตามไปด้วยจนเกิดเป็นปัญญารู้แจ้งเห็นความจริง เมื่อเกิดปัญญารู้แจ้งมากขึ้น จะเกิดจักขุภรณ์และญาณภรณ์เป็นปัญญาญาณ จนถึงปัญญาวิมุตติ เห็นได้ถึงความดับทุกข์ถึงพระนิพพาน

สัมมาสมาธิ มีความตั้งมั่นทุกขณะจิตไม่เพลา ตั้งมั่นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดดับ ไม่เหลือ ไม่หวนไหวในการรู้การเห็นจนถึงที่สุดแห่งทุกข์ หมั่นประกอบจิตเข้าสายกลาง ไม่คิดดี ไม่คิดชั่ว ไม่ข้องแวะกับตัณหาทั้ง ๓ จนเห็นแจ้งถึงความดับทุกข์ จิตที่มีสมาธิแน่น ตั้งมั่นไม่หวนไหว บริสุทธิ์ ปราศจากเครื่องเศร้าหมอง ควรแก่การงาน อาจน้อมนำให้เกิด *อาสวักขยญาณ* คือญาณหยั่งรู้ถึงความสิ้นไปหรือความดับไปแห่งอาสวกิเลส

เมื่อมรรคทั้ง ๘ องค์ได้รวมเข้าเป็นองค์เดียวเป็นเอกายนมรรคแล้ว จิตจะเดินเข้าสายกลาง ญาณตัวรู้จะว่าง ไส บริสุทธิ์ เป็นอิสระ ไม่หลงไปวนวายกับฐานของอารมณ์จิตทั้ง ๔ ฐานที่อยู่ด้านล่างซึ่งเป็นที่ตั้งของฐานของราคะ หรือความกำหนัด ฐานของโลภะ ฐานของฉาน หรือในฐานของจิตเองที่พอกพูนไว้ด้วยกิเลส ตัวญาณอิสระจะรู้เห็นกิเลสที่ปรุงแต่งแต่ไม่ไปยึดติดด้วยเหมือนใบบัวไม่ติดน้ำ จะเห็นไฟของราคะ โทสะ และ โมหะ จะเห็นว่าธาตุขันธ์เป็นตัณหา เห็นว่าเกิดขึ้นมา ตั้งอยู่ แล้วดับไป เห็นตัณหา เห็นรู้แจ้งในรูปธรรมนามธรรม ญาณตัวรู้จะสามารถรู้ไปได้ทั่วโดยไม่ไปยึดติดกับอะไร ไม่มีการปรุงของอุปาทานขันธ์ หลังจากนั้นแล้ว สัมมาสัจจะเข้าไปพบ และรวมกันกับสติในโพชฌงค์องค์ตรัสรู้ ที่ได้รับรู้แจ้งในธรรมทั้งหมด

“สัตว์โลกวุ่นวายกับความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและวัตถุ

สัตว์โลกเป็นทุกข์เพราะหยุดจิตไม่ได้”

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

เรื่องของโพฆฌค์ ๓

โพฆฌค์องค์ตรัสรู้ หรือองค์ของความรู้อร่อม เป็นตัวปัญญา เป็นพื้นฐานนำไปสู่การบรรลุธรรม มีองค์ประกอบ ๓ องค์ คือ

สติสัมโพฆฌค์ เป็นความรู้ตัวในปัจจุบันธรรม เข้าถึงขั้น ๕ เป็นตัวเดียวกับสติปัญญานที่คอยระลึกรู้ในฐานกาย ในฐานเวทนา ในฐานจิต ในฐานธรรม ให้ผู้ปฏิบัติหมั่นน้อมสติไปตามรู้ในสังขารไม่ให้ขาด สติย่อมรู้อยู่ระลึกรู้แล้วไม่ยึด ฝักสติให้เป็นมหาสติ จนเกิด ปัญญา ปัญญาญาณ จนถึงปัญญาวิมุตติ

ฉัมมวิจยสัมโพฆฌค์ คอยสอดส่องธรรม เลือกพ้นธรรม ทั้งกุศลธรรม และอกุศลธรรม พิจารณาธรรมตามความเป็นจริง อะไรเกิดขึ้นในใจก็รู้ทันที ว่านี่ดี นี่ชั่ว มีโทษ ไม่มีโทษ เป็นธรรมะวิจย เห็นทั้งภายในภายนอก เห็นเหมือนกับสติปัญญาน ๔ ให้เห็นถึง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สุขัญญา ตลอดจนจนถึงนิพพาน

เมื่อจิตไปรับเวทนา เป็นทุกข์ กระทบกระวาย กระสับกระส่าย ให้ปล่อยไป ถือเป็นเรื่องธรรมดา ให้ใช้สติและฉัมมวิจยะร่วมกัน คอยสอดส่องดูว่านี่คือความปวดเกิดขึ้นแล้ว ความไม่สบายเกิดขึ้นแล้ว ความทุกข์ทรมานบังเกิดแล้ว สิ่งไม่น่าพอใจมาปรากฏเกิดขึ้นแล้ว สิ่งน่าพอใจสลายไปเสียแล้ว ยึดถืออะไรไม่ได้เลย ให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาดูให้ชัด ระลึกรู้ให้ได้ว่านี่คือเวทนาขั้น ๓ เรื่องของความปวด ให้เขาปวดไปตามเรื่องของเขาดังสติให้แข็ง ให้

มันคงให้รู้อยู่เห็นอยู่ สอดส่องอยู่ คุณจึงจะความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงสลายไป เกิดขึ้นมา ดับลงไป แล้วเกิดใหม่ขึ้นมาอีก เราห้ามไม่ได้ว่าอย่าเกิด ให้รับรู้ว่าเป็นเรื่องของขันธ์ เรื่องของธาตุ เรื่องของธรรมชาติ พยายามสอดส่องว่ากายนี้มีธาตุ มีขันธ์ มีสภาพธรรมตา จะต้องเป็นไปอย่างนั้นไปห้ามไม่ได้ เห็นเวทนาภายใน สุข ทุกข์ โสมนัส โทมนัส อุเบกขา ให้เอาความว่างมาเป็นอารมณ์ส่วนหนึ่ง

วิริยะสัมโพชฌงค์ ทำความเพียรเรื่อยไป ไม่เลิก ไม่ถอยหลัง มุ่งมั่นเรื่อยไป ละส่วนที่เป็นอกุศลหรือนิเวศน์ต่าง ๆ เพียรให้จิตเข้ากลางไม่ผลอยเป็นอย่างอื่น ไม่ให้กิเลสสองฝ่าย ทั้งสายนอกิขมาความน่ายินดี หรือสายนโสมนัส ความไม่น่ายินดี เข้ามาเป็นอุปสรรค เพียรละ เพียรปล่อยวาง เพียรจนเห็นแจ้งถึง ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา สุกญตา จนไปถึงนิพพาน

ปิตีสัมโพชฌงค์ เป็นผลจากวิริยะความเพียร เกิดขึ้นมาเองเมื่อหลุดพ้นจากอารมณ์ทั้งสองฝ่ายของอกิขมาหรือโสมนัส เกิดความอึดใจว่าได้เจอแล้ว ได้พบที่พึ่งแล้ว มีความอึดใจอึดใจเมื่อกิเลสและทุกข์ดับลงไปแล้ว ช่วงหนึ่ง เกิดความแจ่มใสขึ้นภายในไม่เศร้าหมอง ญาณตัวรู้อยู่ในความบริสุทธิ์ คุณค้อมอยู่ในกุศล ปิตีที่เกิดขึ้นนี้เป็นปิตีในองค์โลกุตรธรรม โดยที่ไม่ยึดว่าเป็นตัวเรา และไม่ติดอยู่ในสมมติบัญญัติ

ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ คือความสงบ กาย**ปัสสัทธิ** เป็นสภาวะที่กายสงบนิ่งอยู่ ไม่ได้ร่นเหมือนก่อนเพราะไม่ไปยึดกับร่างกาย ร่างกายมีอยู่แต่เหมือนไม่มี **จิตตปัสสัทธิ** เป็นสภาวะที่จิตสงบนิ่ง ผ่องใส ไม่ได้ร่นเหมือนก่อน ไม่ทุกข์กับจิต มีความสบายใจ ว่าง โปร่ง สบาย ไม่ไปวุ่นวายกับอารมณ์

สองฝ่ายที่สืบเนื่องมาจากคัมภีร์ ๓ หรือ อุปาทานขันธ ๕ ในสภาวะนี้ จิตจะประกอบด้วยธรรมที่เป็นกุศล

สมาธิสัมโพธิมงคล เป็นผลจากปัสสัทธิ จิตมีความสงบ วางนิ่ง วางเฉย ตั้งมั่นอยู่ภายใน แน่วแน่นหนักแน่น ไม่โยกเยก ไม่หวั่นไหวในปัจจุบัน ธรรมที่กำลังพิจารณา เป็นสมาธิเพื่อให้ปล่อยวางได้ ไม่ถอยหลัง ไม่อ่อนไหว กับอารมณ์ทั้งสองฝ่าย ไม่ปรุงแต่งอดีตหรืออนาคต แม้ว่าอาสวกิเลสหรือขันธ เขาจะเกิดขึ้นมาอย่างไร ให้ปล่อยเป็นเรื่องของเขา ถือว่าร่างกายนี้แตกดับเป็นธรรมดา ของใช้สลายเป็นธรรมดา สิ่งไม่น่าพอใจก็เกิดขึ้นเป็นธรรมดา เมื่อไม่วุ่นวายไปกับอายตนะทั้งภายนอกและภายในที่ถูกกระทบ จะเกิดอธิปสมาธิซึ่งเป็นความตั้งมั่นขั้นสูงขึ้น

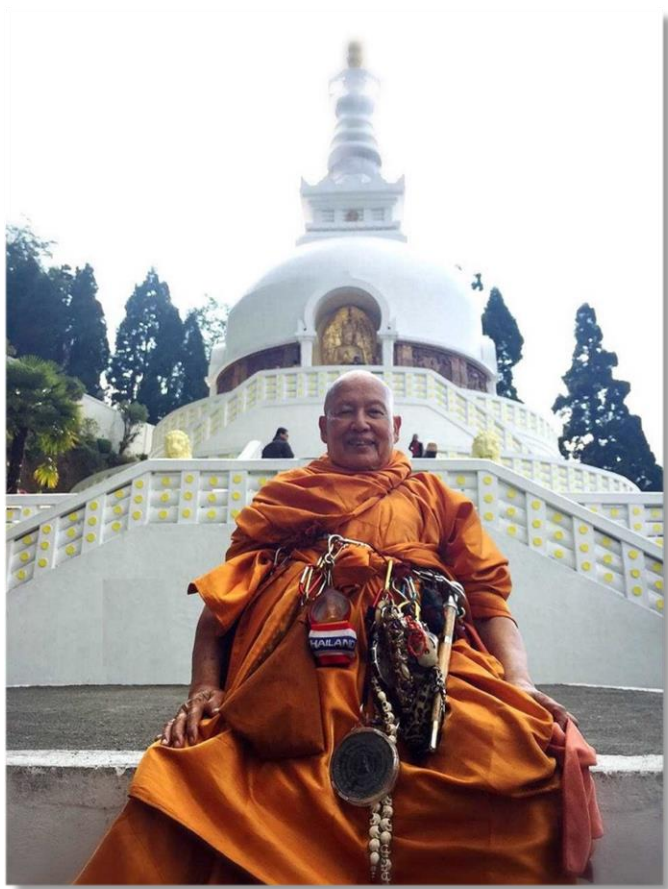
อุเบกขาสัมโพธิมงคล เกิดขึ้นเมื่อจิตที่ตั้งอยู่สงบนั้นเป็นตัวรู้ที่รู้แล้ว วางไม่ยึดถือ วางเฉย ไม่ยินดียินร้าย ไม่คั่นรน ไม่วุ่นวาย ไม่กระสับกระส่าย ปล่อยเรื่องของความปวดให้เป็นเรื่องของเวทนา ปล่อยให้เป็นเรื่องของสัญญา ความจำ ปล่อยให้เป็นเรื่องของธาตุที่วิปริตไป ปล่อยให้เป็นเรื่องของอารมณ์ที่เขาเป็นไป ให้วางเฉยเสียเลย นี่เรียกว่าองค์ตรัสรู้ ปวดก็เฉย รำคาญก็เฉย ปฏิฆะขุนมวกก็เฉย ญาณรู้ ญาณเห็น แต่ทำจิตให้ว่าง แยกให้เป็นคนละส่วนอย่าให้เข้าอยู่ด้วยกัน ให้ญาณรู้ที่อยู่ตำแหน่งตาญาณมองดูลงไปในความกระวนกระวายกระสับกระส่าย ถ้าเกิดความทุกข์เวทณาก็ให้ญาณรู้ว่าในกายหรือในจิตได้มีความทุกข์เกิดขึ้นแล้ว และเมื่อถึงที่สุดไปไม่ได้จิตก็ต้องปล่อยวาง ในขณะที่เดียวกัน ญาณที่ว่าง ที่สว่าง ที่สงบ และ ที่สะอาดนั้น ยังไม่ได้สลายไปที่ใดเลย

อุเบกขาจะทำให้สมาธิก้าวหน้าแนบแน่นเป็นอัปนาสมาธิ มีตัวรู้ที่
 ตั้งอยู่ภายใน สงบ ไม่วุ่นวาย และไม่ยึดถือ ตัวรู้จะมีทั้ง สติ สมาธิ อุเบกขา
 และมโนธรรม เมื่อใดก็ตามที่เกิดสภาวะธรรมที่มีความแรงกล้าในทุกขเวทนา
 ในกายหรือในธาตุขันธ์ ก็ให้สะกดข่มไว้ก่อนจนกว่ามันจะดับหาย ให้ญาณรู้
 ญาณเห็น ให้ดับไปขณะหนึ่งก่อนเป็นตถังคปรหณ ตอนนี้อยู่ในโพชฌงค์องค์ที่สี่
 ก็สมบูรณ์ ต่อจากนั้นให้ตั้งอธิบาทภาวนาเป็นประธาน เพื่อหวังจักรของ
 โพชฌงค์หมุนต่อไปเรื่อย ๆ ให้ญาณตามรู้ตามเห็นจนสภาวะธรรมนั้นดับลง
 ไปได้โดยสิ้นเชิงเป็นสมุจเฉทปรหณคือประหารได้โดยเด็ดขาด เมื่อใดที่ผู้
 ปฏิบัติตั้งมั่นอยู่ในโพชฌงค์องค์ที่สี่รู้ทุกขจะไม่มี เพราะสติสัมโพชฌงค์
 สมบูรณ์คอยสอดส่องธรรมอยู่ตลอด หมั่นเพียรให้อยู่ในสายกลาง ห่างจากดี
 จากชั่ว ไม่ยึดมั่น เพียรให้เข้าสู่อนัตตา จนถึงสุญญตาและนิพพาน

ให้ผู้ปฏิบัติหมั่นยึดธรรมคำสอนนี้เป็นที่ตั้งอยู่เสมอว่า ธรรมเหล่าใด
 เป็นไปเพื่อลดความกำหนัดข่มใจ เป็นไปเพื่อลดค้นหาและอุปาทาน นั้น
 แหละเป็นธรรมเพื่อนำไปสู่อมตะและพุทธะ คือความรู้ ความตื่น ความแจ้ง
 ความเบิกบาน ไม่ควรเป็นไปตามธรรมที่นำไปสู่ทุกข์และอบายภูมิ ให้รู้ให้
 เห็นว่าภุมินรภูมิมีความทุกข์ทรมานด้วยการโกรธ ถูกเผาผลาญด้วยไฟโทสะ ไฟ
 โมหะ เพราะอาศัยไฟราคะเผาเป็นเบื้องต้น ภูมิปรตเกิดจากความอิจฉา
 ผู้อื่น ร้องไห้ครวญครางไปด้วยอาการให้ผู้อื่นเขาเศร้าหมอง และตัวเองก็เศร้า
 หมองไปด้วย ภูมิอสุรกาย เกิดจากการอาละวาด เบียดเบียนผู้อื่น ไม่มีความสุข
 มีแต่ความทุกข์และทรมาน ทั้งตนเองและผู้อื่น ให้ผู้ปฏิบัติคอยมีญาณรู้ญาณ
 เห็นให้ดับลงไป ให้สภาวะธรรมนั้นดับลงไปสลายไป ขาดไปด้วยปัจจัยการรู้
 เห็น หรือรู้เห็นแล้วปล่อยวาง ตัดภพภูมิ

" รีบเดินเจริญปัญญาให้ถึงทางดับทุกข์ ไม่ต้องรอใคร
รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ให้วางเฉยได้
ให้เห็นทุกสิ่งไม่เที่ยง ไม่มีตัวตน นึกก็จะคลาย
เมื่อถึงอนัตตา ปลดปล่อยความทุกข์เราได้หมด
เหมือนนกออกจากกรง เหมือนนักโทษออกจากที่คุมขัง
เข้าถึงอนัตตา ปลดปล่อยทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง "

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร



“สิ่งที่ทำให้เราล่าช้าก็คือการเอากิเลสของคนอื่นมานึกคิด”

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

เรื่องของสังโยชน์ ๑๐ และ อนุสัย ๓

สังโยชน์ คือกิเลสที่เป็นเครื่องร้อยรัดจิตใจที่มีค้ำตัวไว้กับทุกข์ ให้จมอยู่กับสังสารวัฏ แบ่งได้เป็นสังโยชน์เบื้องต่ำ และสังโยชน์เบื้องสูง มีอยู่ด้วยกัน ๑๐ ประการ

สังโยชน์เบื้องต่ำ เป็นกิเลสผูกใจอย่างหยาบ มี ๕ ประการ

๑. สักกายทิฐิ มีความเห็นเป็นเหตุถือตัวตน มีความยึดมั่นถือมั่น เห็นว่ากายนี้ใจนี้ ชันธทั้ง ๕ นี้ เป็นตัวตนของเรา
๒. วิจิกิจฉา คือมีความลังเลสงสัยเคลือบแคลง ในกุศลธรรมทั้งหลาย เช่นสงสัยในคุณของพระรัตนตรัย หรือสงสัยในอริยสัจ ๔ ว่ามีจริงหรือไม่ สงสัยในข้อปฏิบัติของตนว่าถูกต้องหรือไม่ สงสัยว่านิพพานมีจริงหรือไม่ เหตุเพราะยังไม่เห็นอนัตตาชัด
๓. สีลัพพตปรามาส คือความถือมั่นศีลพรตโดยสักแต่ทำตาม ๆ กันไป เห็นว่าจะสามารถหลุดพ้นได้ด้วยเพียงศีลและวัตร พิธีกรรม หรือโดยการอ้อนวอน รวมถึงการเชื่อในพิธีกรรมต่าง ๆ อย่างมกมาย หรือการนำศีลและพรตไปใช้เพื่อเหตุผลอื่น ไม่ใช่เพื่อเป็นปัจจัยแห่งการสิ้นกิเลส
๔. กามราคะ มีความคิดใจในกามคุณ อยากได้ใคร่ดีในอาการนั้น ๆ
๕. ปฏิฆะ มีความกระทบกระทั่งในใจ ความหงุดหงิด ความแค้นใจ

สังโยชน์เบื้องสูง เป็นกิเลสผูกมัดอันละเอียด เป็นไปแม้ในภพอันสูง
มี ๕ ประการ

๑. รูปราคะ มีความพอใจในรูปธรรม หรือรูปमान หรือความพอใจใน
รูปภพ เป็นอารมณ์ของจิตขั้นสูง
๒. อรูปราคะ มีความพอใจในรูปธรรม เช่นความรู้ หรือรูปमान เป็น
อารมณ์ของจิตขั้นสูงเช่นกัน
๓. มานะ มีความสำคัญตัวว่าเป็นนั่นเป็นนี่ ยึดมั่นถือมั่นในตัวตน หรือ
ในคุณสมบัติของตน เช่น เห็นว่าเราดีกว่าเขา เราเลวกว่าเขา หรือเรา
เสมอกับเขา เป็นความเคขชินที่เคยถือมาแต่เดิมเหลือติดอยู่
๔. อุทธัจจะ มีความฟุ้งของจิต ครุ่นคิด ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ไม่สงบ
เป็นเหตุให้เห็นธรรมไม่แจ่มแจ้ง รวมถึงการมีความมุ่งมั่นมากเกินไป
หรือมีความพยายามเร่งมากเกินไปเพื่อหวังที่จะก้าวหน้าขึ้นไปใน
ธรรมอย่างรวดเร็ว
๕. อวิชชา ความไม่รู้แจ้ง ไม่รู้จริง คือโมหะ ทำให้ยังหมุนเวียนอยู่ใน
สังสารวัฏ ถ้าตัดได้ชั่วคราวถือว่าเป็นการสร้างบารมี ถ้าตัดได้
เด็ดขาดก็สำเร็จมรรคผล

อนุสัย ๗ (สังโยชน์ ๗) คือกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน เป็นความสืบทอดแห่งจิตหรือกระแสจิตที่เกิดดับต่อเนื่องกันมาจากทุกภพ ทุกชาติ เป็นเหตุให้เกิดความหลงและสำคัญผิดไปจากความจริง กิเลสเหล่านี้จะฟุ้งขึ้นมาทำให้จิตขุ่นมัวต่อเมื่อมีการกระทบหรือมีการชั่วของอารมณ์ภายนอกเท่านั้น อนุสัยหรือสังโยชน์ ๗ นี้ ประกอบด้วย

๑. **กามราคะ** คือความกำหนัดในกาม
๒. **ปณิฆะ** คือความขัดใจ ความหงุดหงิดขัดเคือง เป็นโทสะ
๓. **ทิฏฐิ** คือความเห็นผิด
๔. **วิจิจจมา** คือความลังเล เคลือบแคลงสงสัยในกุศลธรรมทั้งหลาย
๕. **มานะ** คือความถือตัว
๖. **ภวราคะ** คือความพอใจในภพ
๗. **อวิชชา** คือความไม่รู้จริง เป็นโมหะ



“จิตเราไปยึดในวัตถุ วัตถุก็เปลี่ยนแปลง

จิตเราไปยึดในอารมณ์ อารมณ์ก็เปลี่ยนแปลง

จิตเราไปหวังอะไรให้เที่ยงแท้แน่นอนไม่ได้เลย”

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

เรื่องของโลกุตตรธรรม

โลกุตตรธรรม คือธรรมที่เหนือโลก หรือธรรมที่พ้นจากโลก มี ๘ ประการ คือ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑

มรรค ๔ เป็นทางสายกลางที่เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรค มี โสดาปฏิมรรค ๑ เพื่อบรรลุมรรคคือความเป็นพระโสดาบัน สกิทากามีมรรค ๑ เพื่อบรรลุมรรคคือความเป็นพระสกิทากามี อนาคามีมรรค ๑ เพื่อบรรลุมรรคคือความเป็นพระอนาคามี และ อรหัตตมรรค ๑ เพื่อบรรลุมรรคคือความเป็นพระอรหันต์

ผล ๔ เป็นผลที่สืบเนื่องจากการเกิดญาณความรู้ เป็นเหตุให้ละกิเลสหรือสังโยชน์ได้ด้วยมรรค เป็นผลที่เกิดเองเมื่อกิเลสหรือสังโยชน์สิ้นไปด้วยมรรคนั้น ๆ มีโสดาปัตติผล ๑ สกิทากามีปัตติผล ๑ อนาคามีปัตติผล ๑ และอรหัตตผล ๑

พระโสดาบัน ละสังโยชน์ได้ ๓ ประการ คือ สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา และ สีลัพพตปรามาส โสดาบันแปลว่าผู้เข้าถึงหรือผู้แรกถึงกระแสธรรม หรือผู้ตัดกระแสโลก ผู้บรรลุพระโสดาบันนี้จะเห็นว่า ร่างกายนี้ ใจนี้ ไม่ใช่ตัวเราของเรา เห็นเป็นเพียงธาตุขันธ์ เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นมา ตั้งอยู่ดับไป เห็นอนิจจังได้ชัดเจน ทำให้สามารถละความยึดถือหรือยึดมั่นในร่างกาย พระโสดาบันเกิดอีกไม่เกิน ๗ ชาติ จะไม่ถือเกิดในภูมิของสัตว์เปรต นรก หรือสุรกาย ซึ่งเป็น

การปิดอบายภูมิได้ ธรรมะที่กั้นขวางทางแห่งการบรรลุโศดาบันคือ ความ
โกรธ ความอิจฉา และความพยายาม พระโศดาบันยังเหลือกิเลสอยู่ ๑๖ ตัว

พระสัททาคามี นอกจากจะสามารถละสังโยชน์เบื้องต่ำ ๓ ประการ
แรกได้เช่นเดียวกับพระโศดาบันแล้ว ยังสามารถทำให้กิเลสในโลก โกรธ หลง
ลดลงเบาบางได้กว่า อีกทั้งยังสามารถทำให้สังโยชน์เบื้องต่ำอีก ๒ ประการที่
เหลือให้เบาบางลงด้วยคือ กามราคะ เหลือเป็นกามราคะอนุสัย และปฏิฆะ
เหลือเป็นปฏิฆะอนุสัย พระสัททาคามียังเหลือกิเลสอยู่ ๑๔ ตัว

พระอนาคามี ละสังโยชน์เบื้องต่ำทั้ง ๕ ประการได้คือ สักกายทิฏฐิ
วิภิจฉา สัมผัสพทปราคาส รากะ และปฏิฆะ ยังคงเหลือแต่สังโยชน์เบื้องสูงอีก
๕ ประการคือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา สังโยชน์เบื้อง
สูงที่ยังหลงเหลืออยู่ในจิตใจของพระอนาคามีนั้น เป็นกิเลสที่ละเอียดกว่าของ
ปุถุชนมาก แม้ว่าชื่อของสังโยชน์เบื้องสูงบางข้อจะมีชื่อเหมือนกิเลสอย่าง
หายาบที่ยังมีในปุถุชน พระอนาคามียังเหลือกิเลสอยู่ ๑๒ ตัว

พระอรหันต์ ละสังโยชน์ได้ครบ ๑๐ ประการ ทั้งเบื้องต่ำและเบื้องสูง
สิ้นความยินดีในรูปฌานหรือรูปภพ และ อรูปฌานหรืออรูปภพ หมดมานะ
ความสำคัญ หรือความเคยชินที่เคยถือว่าเป็นตัวเป็นตน หมดอุทธัจจะความ
ฟุ้งซ่านรำคาญใจ เพราะท่านถึงที่สุดแล้วไม่ต้องมุ่งที่จะก้าวไปข้างหน้าอีก
ต่อไป และละอวิชชาได้เพราะวิชชาเกิดขึ้นเต็มที่ พระอรหันต์สามารถละ
สังโยชน์และกิเลสได้หมด

" พระอรหันต์ อารมณ์ว่างจิตในอดีตที่โกรธ มันหมดไปจากใจ

ปุณฺณ อารมณ์ว่างจิตในอดีตที่โกรธ โพล้ขึ้นมากโกรธตาม

อารมณ์ไม่ดี สังขารบาปมันส่งมา เสนอมา

เราอย่าไปรับ มันก็อ่อนกำลังไปเอง เพราะมันไม่ใช่เรา

จิตเรากลับไว้ บันทึกลงไว้ มากกว่าคอมพิวเตอร์

เราต้องป้อนอารมณ์ที่ดีให้ตัวเอง

ผู้ไม่มีสติ พอไม่พอใจสักนิด สังขารบาปมันส่งขึ้นมาสมองเป็นแถว

ผู้มีสติมหาสติ อะไรเกิดขึ้นมามันเห็นหมด "

ธรรมชาติหลวงพ่ोजำเนียร

เรื่องของอิทธิบาทภาวนา

อิทธิบาทภาวนา เป็นฐานหรือหนทางสู่ความสำเร็จ มีองค์ประกอบ ๔ ประการ เมื่อหมั่นใช้อิทธิบาทภาวนาในการปฏิบัติฝึกฝนร่างกายเป็นประจำ เช่น เดินลมปราณ หรือปลุกธาตุ จะทำให้อายุยืน คู่อ่อนกว่าวัย ร่างกายแข็งแรง ดี ไม่มีโรคภัย มีความสดใสร่าเริงตลอด

ในส่วนของการปฏิบัติธรรม โดยทั่วไปให้หมั่นปฏิบัติเพื่อฝึกจิตดังนี้

ฉันทะ คือมีความพอใจรักใคร่ในความรู้ ความตื่น ความแจ้ง ความเบิกบาน พอใจในความว่าง ความใส ความบริสุทธิ์ พอใจในความปิติ อุ่นใจ พอใจในความสุขที่เป็นปรমัตถ์ ให้ยึดถือสละใน โลกุตระธรรม ของความรู้ ความตื่น และ ความเบิกบาน และในการปฏิบัติ ปฏิบัติชอบ

วิริยะ คือการหมั่นทำความเพียรเสมอจนกว่าจะหลุดพ้น เพียรรักษา จิตให้อยู่ในความ ว่าง ใส บริสุทธิ์ ปิติ และสุข จนจบถึงอุเบกขาในโพชฌงค์

จิตตะ คือทำจิตฝึกฝั ไม่วางธุระในความเพียร ให้ฝึกฝัอยู่ในความ ว่าง ใส บริสุทธิ์ ปิติ และสุข เพื่อดับทุกข์และทรมาน

วิมังสา คือการหมั่นตรึกตรองอยู่เสมอจนถึงที่สุด เพื่อให้จิตหลุดพ้น ใให้แจ้งได้ เมื่อจิตพ้นทุกข์แล้วให้หมั่นตรึกตรองว่า จะกลับไปหามันทำไม ไม่ ย้อนกลับไปอีก

เรื่องของบารมี ๑๐ ทศ

บารมี แปลว่ามีกำลังใจเต็ม ให้ผู้ปฏิบัติหมั่นบำเพ็ญเพียร สร้างบารมี ทั้ง ๑๐ ทศให้เต็มเพื่อปลูกฝังกำลังใจ และหมั่นสร้างบารมีให้สูงขึ้นเรื่อย ๆ บารมีแบ่งได้เป็น ๓ ชั้น คือ

บารมี เป็นบารมีขั้นต้น

อุปบารมี เป็นบารมีชั้นกลาง ที่ยอมเสียแม่เลือดเนื้อ

ปรมัตถบารมี เป็นบารมีชั้นสูง ที่ยอมเสียแม้กระทั่งชีวิตของตนเอง

ทาน คือการให้ เป็นการตัดความโลภ ไม่ให้หวังผลหรือความดีเมื่อเราให้ความช่วยเหลือแก่ใคร ให้เอาบารมีอย่างเดียว เราให้เขาแต่เราได้บารมี ทานบารมี คือการสละวัตถุ สิ่งของ ร่างกาย และสังขาร ทานอุปบารมีคือการสละเลือดเนื้อ แม้ยังจะกัดหรือสิ่งใดมาเบียดเบียนบางครั้งก็ต้องสละให้เมื่อทำความเพียรอยู่ ทานปรมัตถบารมีคือการสละได้ทุกอย่างแม้ชีวิต แม้ลูกเมียของตัวเอง พ่อแม่พี่น้อง รวมทั้งของสิ่งอื่นที่มีชีวิต ก็ต้องสละไปด้วย สามารถสละได้ทุกอย่างโดยการปล่อยวางทางจิต มีร่างกายแต่ไม่ทุกข์ไปกับร่างกาย ไม่ยึดถืออะไรทั้งนั้น

ศีล คือการรักษาศีลให้เป็นปกติ เมื่อมีศีลบารมีก็ต้องไม่ทำบาปทุกชนิด ขอมละเว้นบาปกรรมให้กับชีวิตตนเองและสัตว์อื่น ศีลอุปบารมีเป็นศีลสำรวมให้สงบเรียบร้อย ในกาย วาจา และใจ ไม่ไปทำให้ใครเดือดร้อนเพราะ

เรา และไม่ให้เราไปเดือดร้อนเพราะเขาคั้ว ศิลปมัตถบารมีเป็นศีลสำรวม
ยิ่งขึ้นให้จิตบริสุทธิ์สะอาด ไม่ทำให้ใครเดือดร้อนทั้งสิ้น ไม่ก่อเวรก่อกรรมกับ
ใครอีกแล้ว แม้ต้องตายก็ยอม

เนกขัมมะ แปลว่าการถือบวช เป็นการปลดปล่อยตนจากโลกียวิสัย
ไปบำเพ็ญเพียรเพื่อความปลอดจากการทำบาป แต่ไม่จำเป็นต้องโกนหัวหรือ
ต้องบวช เป็นการตัดอารมณ์ของกามคุณ โดยออกจากกามคุณ ๕ ที่เกิดจากการ
กระทบของอายตนะภายนอกภายใน ขอมตัดทั้งอดีตและอนาคตที่ทำให้ต้อง
กลับมาเวียนว่ายตายเกิด เนกขัมมะปรมัตถบารมีเป็นการถือบวชเพื่อหาทางพ้น
ทุกข์จริง มีจิตใจกล้าหาญเด็ดเดี่ยว ทำความเพียรไม่เกียจคร้าน ขยันหมั่นเพียร
ละกิเลส ค้นหาตัวเอง อาศัยความสุขสงบทางด้านจิตใจ

ปัญญา ได้จากการแสวงหาความรู้ การศึกษาเล่าเรียนธรรมะ เป็นการ
ตัดความไม่รู้ หมั่นสร้างบารมีให้เกิดปัญญา ให้ปัญญาดูตามรู้ตามเห็นจน
สามารถละสัkkายทิฏฐิ ไม่ยึดถือมั่นว่ากายนี้เป็นของเรา ของเขา หรือของใคร
เป็นเรื่องของธาตุธรรมชาติ เป็นเรื่องของขันธที่จะต้องเสวยอารมณ์ เมื่อถึงขั้น
ปรมัตถบารมีจะเห็นถึงความไม่เที่ยง เห็นความเป็นทุกข์ เห็นถึงอนัตตาว่าไม่มี
ตัวตน เห็นเป็นแค่เรื่องของอารมณ์การปรุงแต่ง

วิริยะ คือความเพียร เป็นการตัดความเกียจคร้าน ให้ผู้ปฏิบัติเร่งทำ
ความเพียรเพื่อสร้างบารมี โดยพิจารณาธรรม ฟังธรรม หรือปฏิบัติอยู่ ในฐาน
กาย ในฐานเวทนา ในฐานจิต และในฐานธรรม ถึงแม้จะเหนื่อยมาาก
ลำบากมากก็หมั่นพยายามทำให้สำเร็จโดยไม่ท้อถอย เพียรสละกิเลส เพียร
สร้างกุศลจิตให้มีสติและปัญญาบารมีให้มารวมกัน เพียรในการรักษาไว้ซึ่ง

สัมมาทิฐิ อย่าทอดทิ้งเมื่อทำงานใหญ่ เมื่อยังคงทำต่อไปแม้ว่าจะถูกตำหนิ เบียดเบียน ทุบตี หรือโดนทำลาย แล้วจะได้วิริยะอุปการมี ส่วนในขั้นปรมัตตบารมีนั้นจะสามารถยอมตายได้ในความเพียรโดยเอาชีวิตเป็นเดิมพัน

ขันติ คือความอดทนอดกลั้น ให้มีความอดทนต่อสภาพทุกอย่าง ในทุกขณะและทุกโอกาสที่เกิดขึ้น มีความอดทนต่อสิ่งที่มากระทบ ไม่ไปตามสิ่งชั่วๆ ให้ทำตามหน้าที่โดยบริสุทธิ์ไม่ทำตามความชอบ แม้เราจะชอบถ้าไม่เป็นไปตามหน้าที่ก็ต้องสลัดทิ้งไป เมื่อเราทำสิ่งใดเขาไม่เห็นด้วย เขาว่าเรา เขาไม่ชอบเรา เราอย่าไปว่าเขา เราจะได้ขันติบารมี ในขั้นปรมัตตบารมีนั้นจะสามารถอดทนต่อผู้กับเวทนาทั้งภายนอกและภายในได้ทุกอย่างไม่ยึดไม่ถือจนปล่อยวางไปได้ มีความอดทนต่อผู้เอาชนะกิเลสและค้นหาได้จนจิตว่างใสอยู่ในทางสายกลาง

สัจจะ คือความตั้งใจจริง การทำจริง การพูดคำสัตย์ ในทางปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นนั้น หลวงพ่อกล่าวว่า เมื่อใดก็ตามที่ผู้ปฏิบัติสามารถรู้เห็นสังขารตามความเป็นจริงในธรรมชาติ เช่น ความเกิดดับ จะได้สัจจบารมี เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดญาณรู้ญาณเห็นได้ถึงความเป็นจริงของปรมัตตธรรม จะได้สัจจปรมัตตบารมี

อธิษฐาน เป็นการตั้งใจมั่นเพื่อให้สำเร็จผลเพื่อทรงกำลังไว้ให้สมบูรณ์ เกิดขึ้นได้ในขณะที่มีความตั้งใจ เพียรพิจารณาอยู่ขณะนั้น แม้ไม่ได้สำเร็จบรรลุล่วงไปในอภรณ์ก็ได้บารมีไปก่อน เมื่ออธิษฐานในการทำ ความเพียรจนเป็นอุปนิสัยจะได้อุปการมี เมื่อถึงขั้นตั้งจิตแน่วแน่ เอาชีวิตเป็น

ที่ตั้ง ไม่กังวลถึงชีวิต ตายเป็นตายขอให้บรรลุมรรคผลจนกว่าจะดับทุกข์ไป
ได้ จะได้ปรมัตถบารมี

เมตตา มีความสงสารตัวเองและผู้อื่นที่ตกอยู่ในสังสารวัฏ สงสารคน
ชั่วคนไม่รู้เรื่อง สงสารความวุ่นวายของสัตว์โลก เมตตาสามารถสร้างความ
เยือกเย็นของจิต ในขั้นอุปปารมี จะสามารถขอมสละร่างกายและเลือดเนื้อ เมื่อ
ถึงขั้นเมตตาปรมัตถบารมีจะสามารถสละได้แม้ชีวิต ขอมตายได้เพื่อผู้อื่นได้
โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

อุเบกขา สามารถวางเฉยได้ เมื่อมีคนว่าเราหรือไม่ชอบเราก็ไม่ไปจอง
เวรกับเขา เป็นอุเบกขาบารมี เมื่อวางเฉยได้โดยเด็ดขาดเป็นอุเบกขาอุปปารมี
เมื่อวางเฉยได้ต่อรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ ที่บังเกิดขึ้นกับจิต ไม่
ติดสมมติบัญญัติ เป็นอุเบกขาปรมัตถบารมี ถึงตอนนี้ขันธมารจะดับหายไป
แม้ร่างกายจะปวด จะเมื่อย จะร้อน จะขัดขอก กระทบกระเทือน หรือ
กระสับกระส่าย ก็เป็นเรื่องของร่างกาย ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่รู้อยู่ว่า เขาเกิดมาแล้ว
อย่างนี้ เขาตั้งอยู่อย่างนี้ แล้วเขาก็ดับไปอย่างนั้นตามธรรมดาของเขา ตามรู้
ตามเห็น แล้วปล่อยวาง

เรื่องของพรหมวิหาร ๔

พรหมวิหาร ๔ เป็นเครื่องอยู่ของพรหม เมื่อถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัด จะทำให้เกิดอานุภาพ สามารถทำให้เกิดสันติภาพในภูมิมนุษย์ สัตว์โลก เทวดา และ พรหม

๑. เมตตา มีความรักและปรารถนาดีต่อตัวเองและผู้อื่น ไม่ให้ใครเดือดร้อน ปรารถนาให้เขามีความสุขโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ความเมตตาจะทำให้จิตสงบนิ่ง หลวงพ่ोजำเนียรแนะนำให้ปฏิบัติจนถึงขั้นของเมตตาอัปปมัญญา โดยให้ผู้ปฏิบัติมีความรักและปรารถนาดีให้แก่บุคคลทั่วไป ไม่เลือกปฏิบัติในชนชั้นวรรณะ ชาติ หน้าตา ผิวพรรณ เผ่าพันธุ์ ภาวะ หรือความเชื่อในเรื่องของลัทธิหรือศาสนา แต่ถ้าเขาไม่รักหรือเมตตาเรา ให้ถืออุเบกขา
๒. กรุณา มีความสงสารทั้งตัวเราและผู้อื่น โดยไม่แบ่งชั้น เมื่อเห็นผู้อื่นวุ่นวายเดือดร้อนหรือมีทุกข์ก็อยากช่วยให้พ้นทุกข์ หลวงพ่อกล่าวว่าอย่าเอาทุกข์ไปให้เขา ให้สงสารว่าเขาเป็นทุกข์อยู่ แต่ถ้าเขาไม่เห็นความดีของเรา ไม่เห็นด้วยกับเรา ก็ให้ถืออุเบกขา
๓. มุทิตา ใครทำดีก็ให้อนุโมทนาด้วยไม่ไปอิจฉาเขา ให้พลอยยินดีและชอบใจในความดีของคนที่ได้ดี แม้ว่าบุคคลนั้นอาจจะเคยเป็นฝ่ายตรงข้ามกับเราหรือเคยเบียดเบียนเรามาก่อน และให้ทำ

ความดีร่วมไปกับเขาด้วย แต่ถ้าเขาคอนั้นเปลี่ยนแปลงไปไม่ทำ
ดีอีกต่อไป อย่าไปเสียใจหรือผิดหวัง ให้ถืออุเบกขา

๔. อุเบกขา รักษาจิตของเราให้สงบบริสุทธิ์ไม่วุ่นวาย ทำจิตให้ว่าง
เฉยต่อสิ่งที่เกิดขึ้น เช่นในเรื่องของการ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เมื่อ
เกิดขึ้นแล้วก็ไม่ยึดอะไร ปล่องวางเฉยได้ เมื่อเราทำดีแล้วคนไม่
เห็นในความดีที่เราทำ หรือคนที่เคยรักเรากลับไปรักคนอื่น ก็
อย่าเสียใจ ไม่เป็นทุกข์กับความทุกข์ของคนอื่น ใครอิจฉา
พยาบาทก็ให้อุเบกขา ไม่เป็นไปกับเขาด้วย เมื่อใดก็ตามที่
สามารถปล่องวางได้ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น จัดเป็นอุเบกขาชั้นสูง
อุเบกขานี้จะเป็นตัวกำกับให้พ้นทุกข์ จะปลดทุกข์ออกจาก
เมตตา กรุณา และ มุทิตา

“เมื่อมีเมตตาก็ต้องมีอุเบกขา

เมื่อมีกรุณาก็ต้องมีอุเบกขา

เมื่อมีมุทิตาก็ต้องมีอุเบกขา

อุเบกขาจะเป็นตัวปลดปล่อย ไม่ให้เลิกทำความดี”

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

เรื่องของ อินทรีย์ (โดยย่อสำหรับภาคปฏิบัติ)

อินทรีย์ หมายถึงสภาพธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจหน้าที่ของตน หรือ ความเป็นใหญ่ในแต่ละอายตนะตามหน้าที่ของตน เช่น ตา (จักขุอินทรีย์) หู (โสตอินทรีย์) จมูก (ฆานินอินทรีย์) ลิ้น (ชีวนินอินทรีย์) กาย (กายินอินทรีย์) และใจ (มโนอินทรีย์) เป็นอินทรีย์ ๖ ประการ ที่เป็นใหญ่ในการรู้กระทบสิ่งที่ปรากฏทางตา กระทบเสียง กระทบกลิ่น กระทบรส กระทบสิ่งที่กระทบสัมผัส และเป็นใหญ่ในการคิดนึกและรู้สิ่งต่าง ๆ

อินทรีย์สังวร เป็นการสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ เมื่อได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้รับการกระทบสัมผัส หรือคิดนึก ก็ไม่นึกคิดหรือทำอะไรที่เป็นอกุศล ใช้อกุศลธรรม คือ สติ ขันติ ปัญญา วิริยะ เป็นเครื่องช่วย ไม่ให้กิเลสครอบงำใจในเวลารับรู้อารมณ์ที่เกิดเนื่องจากอินทรีย์ทั้ง ๖ โดยให้ความจริงของสภาพธรรมที่เกิดขึ้นในขณะนั้นว่าเป็นธรรมไม่ใช่เรา เช่นในขณะที่เห็นภาพ อกุศลไม่เกิดในสิ่งที่เห็นเพราะรู้ความจริงว่าเป็นธรรมไม่ใช่เรา นี่เป็นการสำรวมตาหรือสังวรทางตา เช่นเดียวกันกับขณะที่ได้ยินเสียงก็รู้ความจริงว่าเสียงเป็นแต่เพียงสภาพธรรมไม่ใช่เรา อกุศลไม่เกิด แต่กุศลที่ประกอบด้วยปัญญาเกิด นี่เป็นการสังวรทางหู ส่วนการสำรวมทางอายตนะอื่น ๆ คือ จมูก ลิ้น กาย และ ใจ ก็ทำได้โดยนัยเดียวกัน

ฝ่ายของอินทรีย์ ที่เข้าไปในการบรรลุธรรมหรือฝ่ายแห่งการตรัสรู้ เรียกว่าอินทรีย์ ๕ เกิดขึ้นได้จากการหมั่นเจริญภาวนาสติปัฏฐาน ๔ โดยระลึก รู้ลักษณะของสภาพ ธรรมที่มีจริงในขณะนั้นว่าเป็นธรรมไม่ใช่เรา มีอยู่ด้วยกัน ๕ ประการคือ

๑. **สัทธินทรีย์** มีความเป็นใหญ่ในความเชื่อมั่น น้อมใจเชื่อ มีศรัทธา ที่จะระลึก รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ และมีศรัทธาต่อธรรมอัน เกื้อกูลแก่การบรรลุธรรม

๒. **วิริยินทรีย์** มีความเป็นใหญ่ในการมุ่งมั่นทำความชอบ ไม่เกียจคร้าน ไม่ทอดทิ้งที่จะระลึก รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ

๓. **สตินทรีย์** มีความเป็นใหญ่ในการระลึก ได้ในสติปัฏฐาน ไม่หลงลืม ระลึก รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ

๔. **สมาธินทรีย์** มีความเป็นใหญ่ในการตั้งมั่นในสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน มีความแน่วแน่ในอารมณ์ที่ปรากฏ

๕. **ปัญญาณทรีย์** มีความเป็นใหญ่ในการเห็นตามความเป็นจริงใน สภาพธรรม สังเกตศึกษาลักษณะและไตร่ตรองพิจารณาตามของสภาพธรรมที่ ปรากฏ เช่น เห็นได้ว่าสุขเวทนาเป็นเรื่องของสุขเรื่องของขั้น เห็นอารมณ์ของ ความสุข เห็นว่าความสุขเกิดขึ้นแล้วในกาย เกิดขึ้นแล้วในจิต เกิดขึ้นแล้วใน ธรรมคือเกิดอารมณ์นำพอใจในความสุข ปัญญาณทรีย์คือสัมมาทิฐิใน อริยมรรคนั้นเอง เพียงแค่เรียกคนละชื่อเท่านั้น

ผู้ปฏิบัติธรรมที่ต้องการจะตรัสรู้ธรรม จะต้องค่อย ๆ ฝึกอินทรีย์
ให้แก่กล้า จนเกิดผล คือความไม่หวั่นไหว ให้รู้ตามความเป็นจริงของสภาพ
ธรรมในชีวิตประจำวัน ที่ปรากฏทางอายตนะ ให้รู้เท่าทัน ไม่หลง ไม่ให้จิตเป็น
อกุศล ให้ปล่อยวาง จนมีกำลัง และทำให้ถึงการบรรลุธรรม

“เอาญาณปัญญาไปตัดอดีต

การตัดอดีตไม่ใช่ลบล้างอดีต

อดีตลบล้างไม่ได้สักอย่าง

ถ้าลบล้างได้ หนังสือเราก็อ่านไม่ออก

ชื่อเราก็จำไม่ได้ว่าชื่ออะไร

ลบล้างเพียงอุปาทานเท่านั้นที่เราไม่ยึดถือ

เป็นธรรมดาของเรื่องอดีตไป”

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

"วิญญานที่บริสุทธิ์เท่านั้นจึงจะไปนิพพานได้"

เราแบกคน แบกวัตถุ พาไปนิพพานไม่ได้

ภาระหน้าที่ก็พาไปนิพพานไม่ได้

ความตายพาวัตถุไปไม่ได้ แต่พากิเลสกรรมไปได้

พาความรัก ความโศก ความชัง ไปได้ ไปเกิดอีก

แต่นิพพานพาอะไรไปไม่ได้สักอย่าง

สัญญาความจำทั้งหลายในโลกก็ตัดหมด ไม่ได้พาไปด้วย

แล้วเราจะเอาอะไรอยู่อีกเล่า"

ธรรมชาติของพ่อจ๋าเนียร์

นิรณ ๕

นิรณธรรมคือสิ่งที่มาเกิดขวางไม่ให้เข้าถึงธรรมะ ไม่ให้บรรลุถึงที่สุดคือนิพพาน นิรณมี ๕ อย่างคือ

๑. **กามฉันทะ** เป็นความพอใจที่ทำให้จิตหลงไปในกิเลสกามหรือวัตถุกาม แล้วเอามานึกคิด ประดับแต่งเป็นอารมณ์ เป็นสัญญาตณฺหา เป็นเอง คิดปรุงเอง เป็นมโนภาพที่ทำให้เราหลง ถูกหลอก กันไม่ให้เห็นถึงความว่าง ความใส หรือความบริสุทธิ์ ทำให้ไปยึดว่ากามฉันทะเป็นที่พึ่งเป็นที่พึ่งปรารถนาของเรา ให้เราพิจารณาให้เห็นถึงความไม่เที่ยงของรูปธรรมนามธรรมที่เกิดขึ้นตามวิสัยของกามฉันทะ ให้พิจารณาว่ากามฉันทะนั้นเกิดขึ้นมาด้วยความใคร่อันใดเมื่อเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับ ให้ความเกิดดับ ความไม่เที่ยง ความแปรเปลี่ยน ให้กำหนดไปเรื่อยๆจนเห็นได้ ให้ใช้สติร่วมกับความเพียรและความอดทนจนเห็นความดับไปของกามฉันทะ

๒. **ความพยาบาท** เป็นความไม่พอใจในสิ่งที่ไม่ดี ในสิ่งที่มารบกวน อาจเกิดขึ้นเมื่อถูกเบียดเบียนหรือถูกใส่ร้ายป้ายสีต่างๆ เมื่อความพยาบาทเกิดขึ้นจะทำให้มีความคิดอยากจะทำลาย ทำให้เกิดความเกลียดแค้น ความเสียใจ หรือความน้อยใจเกิดขึ้น ในภาคปฏิบัตินั้นให้พิจารณาให้เห็นว่าความพยาบาทเป็นธรรม เป็นธรรมฝ่ายต่ำ ทำให้จิตมีดมน ไม่สว่าง การคิดพยาบาทไม่ว่าต่อผู้อื่นหรือตนเองจะมีแต่ความเศร้าหมอง ไม่มีอะไรดีเลย ให้เห็นทุกข์เห็นโทษ

ของความพยายาม ให้ปล่อยวางสละตัดทิ้ง ไม่ไปยึดถือในความพยายามนั้น จนอารมณ์นั้นผ่านไปเอง

๓. **ถิ่นมิถุระ** เป็นความว่องเหงาหวานอน เคลิบเคลิ้ม ให้ผู้ปฏิบัติถือว่าเป็นเรื่องของธรรมชาติ ให้แก่ความว่องโดยเดินจงกรมให้มาก หรือยืนบ้าง เดินบ้างแล้วจึงนั่งสมาธิ ถ้านั่งสมาธิอย่างเดียวทุกครั้งความว่องจะเข้ามาทำให้ทำสมาธิไม่ได้ผล โดยเฉพาะหลังอาหารต้องเดินจงกรม ให้นอนให้เป็นเวลา ตื่นเป็นเวลา กินอาหารเป็นเวลา นิเวศข้อถิ่นมิถุระนี้ ได้รับกวนพระ โมคคัลลานะไม่ให้เข้าถึงมรรคผล จนพระพุทธเจ้าให้แก้โดยใช้น้ำลูบหน้า คัดตัว เดินไปเดินมา ออกกำลังกาย ดูดาว ท่องสาธยายมนต์ จนกระทั่งความว่องดับไปเอง

๔. **อุทธัจจะอุกุกจะ** ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ เป็นอารมณ์ที่นึกไปทั้งภายในและภายนอก เมื่อฟุ้งซ่านไม่หยุดความรำคาญก็จะเกิดขึ้นมา ให้ใช้วิปัสสนาญาณพิจารณาทั้งความฟุ้งซ่านและความรำคาญว่าเกิดดับเป็นธรรมดา ไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของเรา ไม่ไปยึดถือ ให้ปล่อยวาง ต้องต่อสู้ ให้ใช้ความอดทนในการพิจารณา ใช้ความเพียรให้สูงขึ้น ทั้งความฟุ้งซ่านและรำคาญใจก็จะดับไปเอง

๕. **วิจิกิจฉา** เป็นความสงสัย ความลังเลหรือกังวลในภาคปฏิบัติ ว่าที่เราปฏิบัติอยู่นี้จะสำเร็จหรือไม่ ความลังเลในอดีตที่ปฏิบัติผ่านมา ลังเลในอนาคตว่าในภายภาคหน้าจะทำได้หรือไม่ ความลังเลนี้เป็นเหตุให้ไม่สำเร็จผลอะไรสักอย่าง ทำให้อารมณ์วุ่นวาย ความลังเลเกิดจากความไม่แน่นอน จากการที่ยังไม่พบความจริง ในภาคปฏิบัตินั้น เมื่อความลังเลเกิดขึ้นให้พิจารณาว่าความลังเลนี้เป็นของไม่เที่ยง ทำจิตให้เป็นหนึ่ง ให้ตัดความลังเลในธรรม

ทั้งหลาย ให้พิจารณาของจริง เมื่อพบความจริงแล้วความลังเลจะหายไปเอง ให้
ยึดเอาความจริงที่ว่า เราต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย แน่แน่นอน ให้เห็นว่า ทุกสิ่งเกิดดับ
แน่นอนเป็นธรรมดา ยึดถือไม่ได้ อย่าไปยึดถือมาเป็นอารมณ์

**“สมมติกับปรมาัตถ์เป็นของคู่กัน ถ้าไม่เข้าใจสมมติก็ไม่ถึงปรมาัตถ์
เมื่อถึงปรมาัตถ์แล้ว สมมติจะถูกทำลายไปเอง”**

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

“เราไปแบกทุกข์ของผู้อื่น ไปเก็บทุกข์ของผู้อื่น

แล้วเอาทุกข์ไปปล่อยให้คนอื่นอีก

อย่าไปแบกทุกข์ อย่าไปเก็บทุกข์ และอย่าเอาทุกข์ไปให้ผู้อื่นอีกเลย ”

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

เรื่องของมาร

มาร คือเครื่องขวางกั้นแห่งความดี กันไม่ให้เข้าถึงพระไตรลักษณ์
มามีวิชาที่ไม่รู้ความจริง มีค้นหาความอยาก มีอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น
ในทางพุทธศาสนาได้จำแนกมารเป็น ๕ ประเภท คือ

๑. **ขันธมาร** มารคือขันธ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ
ที่คอยเป็นตัวถ่วง ไม่อำนวยความสะดวกให้ทำความดี เช่น ร่างกายเจ็บป่วย
ทุพพลภาพ

๒. **อภิสังขารมาร** มารคือเจตนากรรมในอภิปภพ แบ่งเป็น

๒.๑ **บุญญาภิสังขาร** เจตนาอันเป็นบุญ ได้แก่เจตนาในมหากุศล รูป
ฌานกุศล

๒.๒ **อบุญญาภิสังขาร** เจตนาอันเป็นบาป ได้แก่เจตนาในอกุศล

๒.๓ **อเนญชาภิสังขาร** เป็นเจตนาที่ไม่หวั่นไหว ได้แก่เจตนาในอรุ
ฌานกุศล

นอกจากความชั่วที่สามารถขัดขวางไม่ให้บรรลุธรรมแล้ว ตัวบุญก็
สามารถขัดขวางไม่ให้บรรลุธรรมได้เช่นกัน ผู้ที่ทำบุญไว้และได้ไป
เกิดในภพภูมิที่ดีเช่นสวรรค์ก็ยังหลงอยู่ติดอยู่กับบุญ ผู้ที่อยู่ในฌานก็
ไม่รู้ตัวและไม่สามารไปถึงนิพพานได้

๓. **กิเลสมาร** มารคือกิเลสภายในจิต โดยที่เก็บเอาไว้ในสัญญา ทุกภพทุกชาติ เกิดความเกียจคร้าน รัก ชัง โกรธ หลง
๔. **มัจจุมาร** มารคือความตาย เช่นตายเร็ว ตายก่อนอายุขัย หรือปลงชีวิตตัวเองจากการเกิดความเบื่อหน่ายทางโลก หรือเมื่อเกิดความผิหวังน้อยใจที่ทำได้แล้วไม่ได้รับผลดีตอบแทน เป็นการตัดโอกาสความก้าวหน้าในธรรมของชีวิตนี้
๕. **เทพปุตตมาร** มารคือเทพบุตรหรือเทวดาที่คอยขัดขวางไม่ให้ทำความดีหรือบรรลุนิพพาน เป็นเทพบุตรหรือเทวดาในกลุ่มมิถิยาเทภูติ ที่คอยขัดขวางไม่ให้พ้นทุกข์หรือออกจากสังสารวัฏฏ และอาจจะชี้แนะให้เดินทางผิด

ในการเอาชนะมารนั้น หลวงพ่ोजำเนียรให้ใช้ปัญญาญาณ มองเข้าไปในมารทั้งหลายให้ทะลุปรุโปร่ง ให้เห็นถึงความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตน จนไปถึงความว่างเปล่า ว่าไม่มีอะไร ไม่มีอะไรให้ยึดถือ ไม่ว่าตัวเราของเรา ของเขาหรือของใคร เมื่อเห็นของจริงในปรมาตถธรรมแล้ว ปัญญาจะช่วยให้จิตปล่อยวางได้

แก้ทุกข์ทางจิตด้วยหลักสัจธรรม ๓ ข้อ คือ

ข้อที่ ๑ ยอมรับความจริงให้หมดว่าทุกสิ่งไม่เที่ยง บังคับไม่ได้

เมื่อเรายอมรับความจริงแล้ว ความทุกข์ก็ลดลง

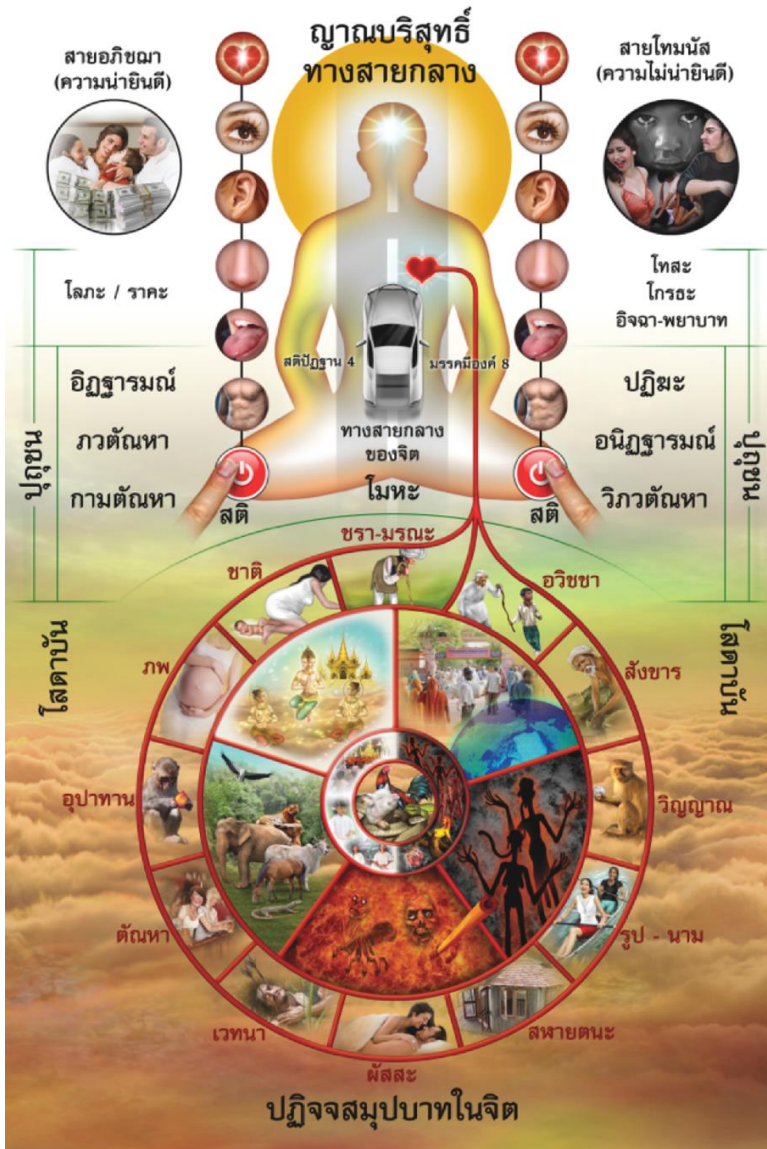
ข้อที่ ๒ ยอมให้เป็นไปตามหน้าที่ของโลก แต่เราต้องมี

สติสัมปชัญญะ พร้อมทั้งจะต่อสู้ความทุกข์ แต่จิตใจอย่าเป็นทุกข์ตาม
ไปด้วย

ข้อที่ ๓ ยอมรับว่าทุกสิ่งบังคับบัญชาไม่ได้ ไม่เป็นไปตามจิตใจที่เรา

ต้องการ ถ้าแก้ไขได้ก็แก้ไข วางเฉพาะที่ใจ ไม่ใช่ปล่อยปละละเลย
แบบไม่ทำอะไรเลย

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร



อภิธานศัพท์

กิเลส คือเครื่องที่ทำให้จิตเศร้าหมอง มีตัวหลัก ๓ ตัวคือ **โลภะ** คือความอยากได้ ความเพติดเพลินยินดี **โทสะ** คือความโกรธ ความขัดเคืองใจ ความขัดข้องทางใจทั้งหลาย และ **โมหะ** คือความหลง เป็นความไม่รู้ธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ

ขันธ์ แปลว่ากอง หมวด หมู่ หรือส่วน ในทางพุทธศาสนาหมายถึงร่างกายของมนุษย์

ขันธ์ ๕ คือสิ่งทั้ง ๕ ที่มาเป็นเหตุปัจจัยปรุงแต่งเป็นชีวิตขึ้น แบ่งเป็น

๑. **รูปขันธ์** หรือรูป หมายถึง กองหรือส่วนของร่างกาย หรือฝ่ายตัวตน รวมถึงอายตนะภายใน หรือทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รวมทั้ง สิ่งที่ถูกรู้ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์
๒. **เวทนาขันธ์** หรือเวทนา คือความรู้สึกรับรู้ แบ่งเป็นเวทนาในกาย เช่น ความรู้สึก อ่อน แข็ง หนาว หรือร้อน ส่วนเวทนาที่จิตเป็นความรู้สึกที่เกิดจากการรับรู้ในรสของอารมณ์ ประกอบด้วย ทุกขเวทนา สุขเวทนา โสมนัส โทมนัส หรือ อุเบกขาเวทนา
๓. **สัญญาขันธ์** หรือสัญญา คือความจำได้หมายรู้
๔. **สังขารขันธ์** หรือสังขาร คือความปรุงแต่งของจิตที่เกิดจากขันธ์ต่าง ๆ มาเป็นเหตุปัจจัยกัน

๕. **วิญญานชั้น** หรือวิญญาน คือหมวดหมู่ของระบบประสาททั้งปวง ที่มีหน้าที่รับรู้สิ่งที่มีกระทบกับอายตนะภายใน ของทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รวมทั้งทำหน้าที่ในการสื่อสารเชื่อมสัมพันธ์กันภายใน ชั้นทั้ง ๕ เป็นจักขุวิญญาน โสตวิญญาน ฆานวิญญาน ชิวหาวิญญาน กายวิญญาน และมนโวิญญาน

ฉาน คือการเพ่งอารมณ์จนจิตแน่วแน่เป็นสมาธิ ภาวะจิตสงบประณีต แบ่งได้เป็น

๑. รูปฉาน มีรูปธรรมเป็นอารมณ์
๒. อรูปฉาน มีอรูปธรรมเป็นอารมณ์

ญาณ คือความหยั่งรู้ รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง เป็นตัวรับรู้สุทธิ ไม่มีกิเลส ตัณหา หรืออุปาทานมาครอบงำ

ตัณหา คือความทะยานอยาก ความดิ้นรน ความปรารถนา ความเส่นหา แบ่งเป็น

๑. กามตัณหา ความทะยานอยากในกาม
๒. ภวตัณหา ความทะยานอยากในภพ อยากเป็นนั่น เป็นนี่
๓. วิภวตัณหา ความทะยานอยากในวิภพ อยากไม่เป็นนั่น ไม่เป็นนี่
นี่ อยากให้พ้นคับทุกข์ไปเสีย

ไตรลักษณ์ หมายถึงสามัญลักษณะ 3 ประการคือ

๑. อนิจจัง ความเป็นของไม่เที่ยง
๒. ทุกขัง ความเป็นทุกข์หรือความเป็นของคงทนอยู่มิได้
๓. อนัตตา ความเป็นของมิใช่ตัวตน

โทมนัส คือความยินร้าย เป็นฝ่ายของโทสะ

ธาตุ ๑๘ แบ่งได้ได้เป็น ๖ หมวด เมื่อจำแนกตามหน้าที่ที่ทำงานกัน คือ

๑. จักขุธาตุ รูปธาตุ และ จักขุวิญญาณธาตุ
๒. โสตรธาตุ สัทธาธาตุ และ โสตวิญญาณธาตุ
๓. ฆานธาตุ คันธธาตุ และ ฆานวิญญาณธาตุ
๔. ชิวหาธาตุ รสธาตุ และ ชิวหาวิญญาณธาตุ
๕. กายธาตุ โสรัพพะธาตุ และ กายวิญญาณธาตุ
๖. มโนธาตุ ธรรมธาตุ และ มโนวิญญาณธาตุ

ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร คือพระสูตรว่าด้วยการยังธรรมจักรให้เป็นไป เป็นชื่อของปฐมเทศนา คือพระธรรมเทศนาครั้งแรกซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ปัญจวัคคีย์ ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แขวงเมืองพาราณสี ในวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ ว่าด้วยมัชฌิมาปฏิปทา คือทางสายกลางของมรรคองค์ ๘ ซึ่งเว้นทางที่สุดโด่ง ๒ ทาง และว่าด้วยอริยสัจ ๔ ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ อันทำให้พระองค์สามารถปฎิญาณว่าได้ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ คือญาณตรัสรู้เองโดยชอบอันยอดเยี่ยม ท่านโกณฑัญญะ หัวหน้านักบวชปัญจวัคคีย์ฟังพระเทศนานี้แล้ว ได้ดวงตาเห็นธรรม และขอบวชเป็นพระภิกษุรูปแรก เรียกว่าเป็นปฐมสาวก

ปฏิจจสมุปบาท เป็นหลักธรรมที่อธิบายถึงการเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายเพราะอาศัยกัน การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันจึงเกิดมีขึ้น เช่นการที่ทุกข์เกิดขึ้นเพราะอาศัยปัจจัยที่เกิดขึ้นสืบเนื่องกันมา

ปฏิกษะ ความขัดใจ แค้นเคือง ความชิงเคียด ความกระทบกระทั่งแห่งจิต ได้แก่ ความที่จิตหงุดหงิดด้วยอำนาจโทสะ

มโน แปลว่าใจ เป็นอายตนะภายในอย่างสุดท้ายใน ๖ อย่างคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อาจใช้หน้าคำอื่น ๆ ที่แสดงความเกี่ยวเนื่องกับใจ เช่น มโน วิญญาน คือความรู้ทางใจ หลวงพ่อจำเนียรใช้คำว่ามโนหรือมโนธรรมในความหมายของตัวผู้ที่สามารถสอนจิตคุมจิตได้ สามารถเข้ามาดูในจิตได้แต่ไม่เข้าไปยุ่งุ่นวายด้วย

โมหะ คือความหลง ความไม่รู้ตามที่เป็นจริง เป็นอวิชชา

ปรมัตถธรรม คือสภาพธรรมตามความเป็นจริง เป็นไปตามเหตุปัจจัย แบ่งออกได้เป็น จิต เจตสิก รูป นิพพาน

ปัญญา คือความรู้ทั่วถึงเหตุผล ความเข้าใจที่ถูกต้อง

ปัญญาญาณ เป็นปัญญาที่เห็นแจ้งตามความเป็นจริง เห็นถึงต้นหาและอุปาทานขันธ ๕ นำไปสู่ความรู้แจ้ง

ปัญญาวิมุตติ เป็นปัญญาที่ทำให้หลุดพ้นจากกิเลสที่เคยยึดถือ ว่าตัวเราไม่มีอะไร

โลกียะ คือสภาวะหรือสภาพธรรมในทางเกี่ยวกับโลก เนื่องในโลก เรื่องของชาวโลก ยังอยู่ในภพ ๓ ซึ่งยังเป็น กามาวจร รูปาวจร หรืออรูปาจร

โลกุตระ คือสภาวะหรือสภาพธรรมที่พ้นจากโลก เหนือโลก พ้นวิสัยของโลก

วิชา คือความรู้แจ้ง สภาพแห่งความรู้เท่าทัน ความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง รู้ว่าสิ่งใดเป็นทุกข์ รู้ถึงเหตุและหนทางแห่งความดับทุกข์ ตรงข้ามกับ **อวิชา** ซึ่งหมายถึงความไม่รู้แจ้งในอริยสัจ ๔

วิปัสสนา คือการเห็นชัดเจนหรือการเห็นแจ้ง **วิปัสสนากรรมฐาน** คือกรรมฐานที่มุ่งอบรมปัญญา ทำให้เกิดการเห็นแจ้งตามความเป็นจริงว่า สภาวะธรรมหรือนามรูปทั้งหลายตกอยู่ในไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

ลักกายทิฐิ คือความเห็นว่าเป็นตัวตนของตน การถือเอาถือเรา การเห็นว่าเป็นตัวตนของตน เกิดความยึดมั่นในตัวตนเราเขา มองไม่เห็นสภาพความจริงที่สัตว์บุคคลเป็นเพียงองค์ประกอบต่าง ๆ มาประสมกันเข้า

สูญญตา คือความว่างเปล่า ความเป็นสภาพสูญ ว่างจากความเป็นตัวตน สัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา ว่างจากกิเลสตัณหา และอุปาทานขั้น

สติ คือ ความระลึกได้ หรือความกำหนดพิจารณา

สติปัฏฐาน คือธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือข้อปฏิบัติที่ใช้สติเป็นหลักในการกำหนดระลึกหรือพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงของธรรมนั้น ๆ

อนัตตา คือความไม่มีตัวตน ไม่ใช่ตัวตน หรือเป็นสภาพที่ยังคับบัญชาไม่ได้

อิฏฐารมณ์ คืออารมณ์ที่น่าปรารถนา สิ่งที่คุณอยากได้ อยากพบ

อนิฏฐารมณ์ คืออารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา สิ่งที่คุณไม่อยากจะ ไม่อยากพบ

อภิขมา คือความยินดี เป็นฝ่ายของโลกะ ที่มีความโลภ อยากได้ของเขา

อายตนะ คือสื่อเชื่อมต่อทำให้เกิดความรู้สึกขึ้น อายตนะภายในได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เชื่อมต่อกับอายตนะภายนอกคือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เมื่อตาเห็นรูปเรียกว่าสัมผัส รู้ว่ามีการเห็นเรียกว่าวิญญาณ เกิดความรู้สึกเมื่อตาเห็นรูปเรียกว่าเวทนา

อาสวักขญาณ คือญาณหยั่งรู้ถึงที่สุดแห่งกิเลส หยั่งรู้ได้ทันถึงความดับสิ้นไปแห่งอาสวะกิเลสทั้งหลาย

อุเบกขา คือความวางเฉยแบบวางใจเป็นกลาง ๆ โดยไม่เอนเอียงเข้าข้างเพราะชอบ เพราะชัง เพราะหลง และเพราะกลัว

อุปาทาน คือการยึดมั่นถือมั่นตามความพึงพอใจของตัวของคน เช่นยึดมั่นถือมั่นในขันธ ๕ รวมกันว่าเป็นตัวตน ยึดมั่นใน รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ยึดมั่นในความเห็นหรือความเชื่อ ยึดมั่นถือมั่นในศีลพรต ในคำพูดที่ใช้แสดงความเป็นของตัวเองของตน

เอกายนมรรค คือทางสายเอก เป็นทางปฏิบัติอันเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งนิพพานคือความดับทุกข์

เอกัคคตา คือความที่จิตมีอารมณ์อันเดียว

บรรณานุกรม

๑. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ พระพรหมคุณาภรณ์
(ป.อ. ปยุตฺโต) www.84000.org
๒. th.m.wikipedia.org
๓. nkgen.com
๔. dharma-gateway.com

กิตติกรรมประกาศ

หนังสือเล่มนี้ผู้เขียนได้รวบรวมธรรมคำสอนของหลวงพ่ोजำเนียร ที่ได้สอนลูกศิษย์ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศในช่วงหลายปีที่ผ่านมา และได้นำมาเรียบเรียงเขียนไว้เป็นหมวดหมู่ตามเนื้อหา โดยได้รับความเมตตาจากหลวงพ่โอให้คำแนะนำเพิ่มเติม

หนังสือเล่มนี้สำเร็จลงได้โดยความอนุเคราะห์จาก ดร. คริส อีสกานดาร์ ผู้เป็นสามีของผู้เขียน ที่ได้ช่วยดูแลในเรื่องเนื้อหาธรรม งานพิสูจน์อักษรภาคภาษาอังกฤษ งานรูปภาพ และการวางรูปแบบสำหรับการจัดพิมพ์ นอกจากนี้ผู้เขียนต้องขอขอบคุณ พญ. ประภาภรณ์ ล้มทอง ที่ได้ช่วยงานพิสูจน์อักษรภาคภาษาไทย และ คุณ แชลล์ โอคอนทอลล์ ในภาคภาษาอังกฤษ ในการพิมพ์ครั้งแรกเมื่อปี ๒๕๖๑ ขอขอบคุณ คุณสุทิน แซ่ล่าย เป็นอย่างยิ่งสำหรับค่าธรรมเนียมของหลวงพ่โอที่ท่านได้จัดเก็บและรวบรวมไว้ และได้จัดพิมพ์ไว้ในหนังสือธรรมมัชฌิมาปฏิปทา หลวงพ่ोजำเนียร สิลเสฏฐโธ โดยคณะกรรมการและศิษยานุศิษย์ วัดเขาหลวง ในปี พ.ศ. ๒๕๕๗ ขอขอบคุณสมาคมมหาสติกรรมฐาน ประเทศสหรัฐอเมริกา ที่อนุญาตให้พิมพ์รูปภาพประกอบการสอนกรรมฐานของ พระเดชพระคุณ หลวงพ่ोजำเนียร สิลเสฏฐโธ ในหนังสือเล่มนี้ ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้กำลังใจและได้ร่วมบริจาคทรัพย์เพื่อสมทบทุนค่าใช้จ่ายในการจัดพิมพ์

ส่วนหนึ่งของค่าใช้จ่ายในการจัดพิมพ์หนังสือครั้งนี้ ได้รับการสนับสนุนจากสมาคมมหาสติกรรมฐาน และวัดอริยมรรค มลรัฐออริกอน ประเทศสหรัฐอเมริกา

เกี่ยวกับผู้เขียน

ผู้เขียน ดร. พญ. สุกัญญา กันธวัฒน์ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาแพทยศาสตรบัณฑิต จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และปริญญาเอกสาขาวิชาเภสัชวิทยาจากมหาวิทยาลัยฟลอริดา ประเทศสหรัฐอเมริกา เกิดในครอบครัวชาวพุทธที่จังหวัดสระบุรี ผู้เขียนได้รับการปลูกฝังธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตั้งแต่เยาว์วัยจากบิดาซึ่งได้ผ่านการบวชเรียนเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนาอยู่หลายปีก่อนที่จะออกมาใช้ชีวิตฆราวาส เมล็ดแห่งธรรมที่ได้ผ่านการปลูกฝังไว้ในจิตของผู้เขียนในครั้งนั้นได้เจริญงอกงามขึ้นมาเป็นระยะ ๆ ด้วยความเมตตาจากพระเดชพระคุณหลวงพ่ोजำเนียร สีลเสฏฐิ์ ที่ได้คอยชี้แนะทางแห่งการปฏิบัติธรรมให้แก่ผู้เขียนตลอดระยะเวลาหลายปีที่ผ่านมา

ในขณะที่เขียนหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนประกอบอาชีพเป็นแพทย์เฉพาะทางด้านโรคภูมิแพ้ ที่มลรัฐวอชิงตัน ประเทศสหรัฐอเมริกา



The Path Toward Nibbana

Dhamma Teachings from Luang Por Jamnian Seelasettho

REVISED EDITION



Sukanya Kanthawatana, MD, PhD

THE PATH TOWARD NIBBANA

Dhamma Teachings from Luang Por Jamnian Seelasettho

Copyrights © 2020 Sukanya Kanthawatana, MD, PhD
All rights reserved.

Any reproduction in whole or in part, in any form, without the author's
permission is prohibited.

Image Credit: "X-Ray" image by Stephen Sweet licensed from
Dreamstime.com as image No.1766517, modified by Mahasati Retreat
Association.

Other Images reproduced by permission of Mahasati Retreat
Association

Revised Edition
First Publication, Thai-English: 3,500 copies

**Printed for free distribution as a gift of Dhamma
in honor of Luang Por Jamnian Seelasettho on his 84th birthday
May 1, 2020.**

The Path Toward Nibbana

**Dhamma Teachings
from
Luang Por Jamnian Seelasettho**

Revised Edition

Preface

This Dhamma book contains a summary of core teachings and practice advice of Venerable Phra Ajahn Jamnian Seelasetho, our beloved master teacher and Dhamma father. Luang Por (Venerable Father) Jamnian, as he is affectionately and reverently called by his students, has been a practicing Thai Buddhist Theravada monk for over 60 years.

One of the greatest blessings of my life was meeting Luang Por Jamnian, during one of his many visits to the United States, at the Buddhangkura Temple in Olympia, Washington, in 2012. At that first encounter, I was immediately basked in his vibrant and wholesome energy of loving-kindness, joy, and happiness. The intensity of these energies increased tremendously during Luang Por's chanting of "Yan Kao" or "The Nine Auspicious Chanting". Afterward, I was awestruck by his profound Dhamma teachings. Subsequently, I was won over by his potent instructions on finding the path to liberation of the mind, and I became one of Luang Por Jamnian's disciples. I am blessed with opportunities to learn and practice Dhamma under Luang Por's direct guidance, and I have had the great privilege of joining Luang Por during several of his overseas travels. During my travels with Luang Por, I have occasionally served as his interpreter for his Dhamma teachings.

In October of 2016, I accompanied Luang Por on a trip to Russia to spread the Dhamma of the Lord Buddha. During this trip, Luang Por expressed to me his interest in collecting his Dhamma teachings and practice advice into a book that could be published and distributed to his students and other practitioners seeking the

path to liberation. With his great Metta, Luang Por gave me his blessing to conduct the wholesome project of writing this book.

This book is intended to serve as a quick reference for Luang Por Jamnian's Dhamma teachings and practice advice over the past five decades, and as a guide for those who want to practice Dhamma as taught by Luang Por Jamnian. I have arranged Luang Por's teaching materials into relevant topics that expand and delve deeper into the essence of his teachings. Throughout the entire process of writing this book, I sought and obtained guidance from Luang Por Jamnian.

Luang Por Jamnian's core teachings are based on Lord Buddha's teachings. Luang Por's teaching style focuses on the application of the Dhamma from his own personal practice and experiences. His teaching methods are subtle, refined, and simplified, yet imbued with clarity. His teaching style enables students and followers to directly apply his instructions to their daily life.

Luang Por's unrelenting loving-kindness to all beings, without discrimination to age, gender, sexual orientation, ethnic background, or religious belief, has been witnessed consistently by his students and others. Luang Por mentioned that the amulets and power objects he blessed and gave out carry the wholesome energy of loving-kindness and tranquility. In turn, this energy helps support people's faith in Buddhism so that the Lord Buddha's teachings can continue until the end of 5000 BE (Buddhist Era) as the Lord Buddha predicted.

Throughout the book are short Dhamma teachings given by Luang Por Jamnian to his disciples over the years. These short Dhamma quotes were drawn primarily from the collection of Mr. Suthin Saelai, a former monk and Luang Por's attendant at Wat Tham

Sua. Mr. Saelai's *Practicing the Middle Way* collection was published by the Board of Directors and students of Wat Khao Lao, Ratchaburi Province, Thailand in 2014.

To help make this book more readable for those who are not familiar with the Pali language, a glossary of Pali words are included at the end. A brief translation is also provided when a Pali term appears for the first time. Subsequent uses of the same term are rendered in either Pali or English depending on the context and common usage. For more scholarly elucidation of the Dhamma and Pali terms referenced, readers are encouraged to read the Tipitaka (Pali Canon and Buddhist Scriptures) and the commentaries (traditional Theravada interpretation of the scriptures).

For this revised edition, the author has made some minor revisions and added more content to clarify and simplify Luang Por's Dhamma teachings. For any and all errors throughout this endeavor, I take full responsibility and humbly ask for forgiveness.

All merit that may result from the creation of this book is dedicated to our beloved teacher, Luang Por Jamnian Seelasettho, who has most graciously and lovingly illuminated our lives with the light of the Dhamma, and to my parents, mentors, and supporters.

May the merit resulting from this Dhamma book also empower all Dhamma practitioners to develop clear insight imbued with wisdom for finding the path toward the liberation of the mind.

Sukanya Kanthawatana, MD, PhD
January 2020

Contents

Biography of Luang Por Jamnian	1
Resolute Determination	7
The Essence of the Teachings	9
About Nibbana	17
Dependent Origination.....	23
The Two Extremes and The Middle Way	29
Viññāṇa and Nāṇa.....	37
Mind States	39
Vipassana	45
The Four Foundations of Mindfulness.....	53
The Noble Eightfold Path	65
The Seven Factors of Enlightenment	71
Fetters and Latent Tendencies.....	77
Fetters (<i>Samyojana</i>)	77
Latent Tendencies (<i>Anusaya</i>).....	79
Lokuttara Dhamma	81
The Four Bases of Success	85
Perfections.....	87
The Four Divine Abodes.....	91
Controlling Faculty	93

The Five Hindrances	97
Mara	101
Glossary	105
Bibliography for Glossary.....	112
Acknowledgments.....	113
About the Author	114

Table of Figures

Figure 1: Dependent Origination (Paticca-Samuppāda)	25
Figure 2: The Middle Way.....	30
Figure 3: Mind States.....	41



Biography of Luang Por Jamnian

Luang Por Jamnian is a Thai Theravada Buddhist master renowned for his Vipassana meditation teachings and practices in the Far East and North America. His joyful teaching style, jolly appearance full of loving-kindness, and lighthearted smile endear him to his audience, students, and followers all over the world. Luang Por Jamnian has taught Vipassana meditation in Australia, India, Indonesia, Malaysia, Russia, Singapore, Taiwan, Thailand, and the United States. Occasionally, he also took a pilgrimage to other locations such as Tibet, Cambodia, China, Laos, Vietnam, and some European countries.

EARLY LIFE

Luang Por Jamnian was born on May 1, 1936, in a rural fishing village in Nakhon Sri Thammarat province in southern Thailand. He started learning meditation before the age of four under the guidance of his parents who were established Buddhist meditators. His father, an ex-Buddhist monk, shaman, and rural Thai medicine master taught the young Jamnian traditional Thai herbal and healing practices, shamanic rituals, astrology, and Buddhist meditation techniques. His mother taught him by example how to generate non-discriminating loving-kindness towards all beings including animals. These skills enabled Luang Por to spend his childhood serving and helping others.

At age six, Luang Por experienced the death of his mother and subsequent loss of his father to mental illness. This left the young Jamnian to fend for himself and his siblings, as well as support his

mentally ailing father at a very tender age. Fortunately, Luang Por managed to convince his father to find another wife to help take care of the family. It was during that difficult time when Luang Por learned from his step-grandfather the powerful loving-kindness mantra which he still teaches to this day. By the time he was eight years old, Luang Por Jamnian was sought after by adults in his village for help in healing physical ailments, for advice in solving mental and other life challenges, and for his wisdom on topics ranging from interpersonal and community relations to national politics. Luang Por also owned a successful fishing business with several adult employees since his early years.

With a predisposition to learning and wisdom beyond his years and guidance from his stepmother, Luang Por Jamnian taught himself to read and write before age seven. He subsequently self-studied the Tipitaka (Buddhist canonical scriptures) in depth from ages eight through twenty. That was the year he followed the call, which had always been present since he was a toddler, to enter monastic life. He abandoned his business and ordained as a Buddhist monk in the Thai forest tradition. His mentally ailing father had passed away the previous year.

EARLY MONASTIC LIFE

Under the tutelage of his teacher at Wat Naripradit in Nakhon Sri Thammarat province, Luang Por spent the first six years of his monkhood learning and practicing meditation. He practiced with a great dedication that included sleeping on charnel grounds. His devotion notwithstanding, Luang Por was unable to find the path to liberation. Then, after seven years of monastic life, Luang Por had a breakthrough in understanding the Dhamma. The discovery came after he single-mindedly dedicated himself to the practice of the Four Foundations of Mindfulness (Satipatthana Sutta). Luang

Por had learned the Satipatthana Sutta from Ajahn Pan Dhammado, the abbot of Wat Chaina (also in Nakhon Sri Thammarat Province). The Four Foundations of Mindfulness along with the Noble Eightfold Path and the Seven Factors of Enlightenment remain at the core of Luang Por's Dhamma teachings.

Whenever the opportunity arose, much of Luang Por's early monastic life as a forest monk was spent wandering in the remote and forest areas of Thailand, Laos, Cambodia, and Burma. During these wanderings, Luang Por met and learned from some great forest masters of his generation. Luang Por had a particularly strong connection and deep reverence to Luang Por Chai and Luang Por Chah.

Luang Por Jamnian mentioned that he originally had the intention to practice Dhamma with Luang Por Chah. However, during their encounter, Luang Por Chah urged the young monk Jamnian to go back to southern Thailand to help solve a civil conflict. The conflict was growing between the Thai government and communist rebels. Luang Por Chah encouraged Luang Por Jamnian to help bring safety and peace to the region.

Following Luang Por Chah's advice, Luang Por Jamnian moved to Surat Thani, the province in southern Thailand with the highest concentration of communist rebels and made his residence at Wat Sukhonthavas. During this period of communist insurgency in southern Thailand, Luang Por Jamnian worked tirelessly to mediate between the warring parties. He gave blessings and moral guidance to people on all sides of the conflict including military personnel, government officers, policemen, the Thai border patrol, local villagers, and the communist insurgents. Luang Por played crucial roles in numerous cease-fires so the warring parties could tend to their wounded and be able to visit and take care of

their family's needs. Toward the end of the insurgency, Luang Por helped negotiate political amnesty for the communists who, with his encouragement, renounced violence and surrendered to the government.

It was during this communist insurgency when Luang Por Jamnian learned from Luang Por Clai to use the supra-mundane quality of his mental power to bless amulets. After blessing the amulets, Luang Por Jamnian gave them away with the intention that the power of the amulets be used for moral support and to minimize injuries and deaths among the people in the conflict.

LATER MONASTIC LIFE

In 1975, not long after the communist insurgency ended, Luang Por established the Tiger Cave Temple (Wat Tham Sua) in Krabi Province. Krabi is a predominantly Muslim area in southern Thailand. Luang Por facilitated the development of much-needed infrastructure including electricity, water, and roads into town. Wat Tham Sua gained the support of the community as businesses and prosperity grew. Consequently, Krabi province has now become one of the most popular tourist destinations in the country.

SPREADING THE DHAMMA

During Luang Por's abbotship at Wat Tham Sua, there were usually hundreds of monks and nuns or maechi (white-robed laywomen) in residence at the temple. Of these hundreds, only those who were serious about learning the Dhamma were taken by Luang Por as his direct disciples.

While at Wat Tham Sua, with the encouragement of his senior disciples, Luang Por started traveling overseas to spread the Dhamma. Thus, began the yearly travel and teaching tours to the west, especially the United States. Throughout the years, Luang Por has taught the Dhamma in the United States and Europe as well as in Asian countries such as Malaysia, Indonesia, Singapore, Taiwan, and India.

In 2010, Luang Por left Wat Tham Sua and set up residence at Wat Khao Lao in Ratchaburi province. To this day, Luang Por continues to dedicate his life to spreading the Buddha's teaching to those who listen.

We wish Luang Por many more years of blessing us with his presence and teachings which are full of loving-kindness, compassion, and wisdom. May he inspire many others as he has his disciples.

" There is no harder work than to continuously embellish and proliferate. There is nothing harder to uproot than conceit. There is nothing harder to relinquish than our own view. But, the hardest of all is mustering the conviction and commitment to change. "

Luang Por Jamnian

Resolute Determination

Luang Por Jamnian encourages his students to make the following determination before starting Dhamma practice or meditation.

May I:

Attain the knowledge - to have a clear understanding of suffering, the cause of suffering, and the cessation of suffering.

Attain an awakening - to attain the “Buddha” quality: endowed with pure knowing able to see things as they really are. To be able to see that everything is transient and does not belong to us, that there is nothing to hold on to. And that nothing is under our control.

Attain great joy or bliss - as found in the qualities of “Buddho”: the one who is awakened and blissful.

Attain mindfulness and wisdom - to be cognizant or aware of any arising phenomena, and to have a clear insight.

Attain intelligence and cleverness – to not be heedless of attachments to the body. To dutifully contemplate the Dhamma until the ultimate truth is realized. To be clever enough in finding the “right” path to liberate the mind.

Attain proficiency - to master the practice of Dhamma and contemplation.

Resolute Determination

Attain bravery – to not be afraid of death while meditating, and to not be discouraged from practicing Dhamma.

Attain astuteness – to be able to apply the understanding of the Dhamma to overcome hindrances during practice.

Attain the penetrating wisdom – to have insights that can penetrate through all sufferings and lead to the cessation of suffering.

“To make a journey on the spiritual path, you will need support from meritorious deeds and the light of wisdom to illuminate your path so that you can clearly see the suffering and the perils of following your desires. Renounce your likes and dislikes.”

Luang Por Jamnian

The Essence of the Teachings

This book is intended to serve as a guide for those who want to practice Dhamma as taught by Luang Por Jamnian. This book incorporates Luang Por Jamnian's teachings and practice advice from over five decades. I had sought and obtained Luang Por's guidance throughout the entire process of writing this book. It is my hope that this book may serve as a basic guide to a clear understanding of the causes and effects of arising and ceasing of all phenomena, and that this understanding ultimately leads the way toward the liberation of the mind.

Our beloved Luang Por Jamnian Seelasettho often mentions that many people have the desire to reach Nibbana but have no knowledge of what Nibbana really is or how to get there. Luang Por has regularly emphasized that no one can reach Nibbana without finding and then following the “right” path.

Luang Por states that **Nibbana** is the extinguishment of suffering. In this state, the *viññāṇa* or consciousness is liberated; it can still cognize, but no longer identifies with or attaches to any worldly concepts. The mind no longer experiences dissatisfaction or suffering arising from the aggregates or from clinging to the aggregates (*upadana*).

There are three types of suffering:

- a. suffering of the body,
- b. suffering of the mind, and
- c. suffering from clinging to the aggregates which creates a sense of ownership or self; i.e., I or we suffer.

Those who are seeking the path toward Nibbana need to:

- a. have a realization and a clear understanding of suffering,
- b. have a desire to be free from suffering,
- c. have a realization of the root causes of suffering; namely, cravings (*tanha*) and clinging to the aggregates (*upadana*), and
- d. find a path to extinguish those suffering.

Only when all suffering is extinguished can one enter the state of Nibbana.

The path leading to the extinguishment of suffering is **the Middle Way** or *Ekayana magga* formed by the eight factors of the Noble Eightfold Path which can be grouped into three qualities:

- a. **Wisdom** (*Pañña*): right view and right resolve.
- b. **Virtues** (*Sila*): right speech, right action, and right livelihood.
- c. **Concentration** (*Samadhi*): right effort, right mindfulness, and right concentration.

Wisdom (*Pañña*) may arise by hearing, reading, or studying Dhamma (*sutamaya-pañña*), by thinking things through (*cintamaya-pañña*), or by developing/meditating (*bhavanamaya-pañña*).

The Wisdom Group:

Right view: Having the right understanding of

- a. Suffering,
- b. the three types of cravings (*tanha*) which are craving for sensual pleasure (*kama tanha*), craving for becoming

(*bhava tanha*), and craving for non-becoming (*vibhava tanha*),

- c. defilements,
- d. the three characteristics of existence: impermanence (*anicca*), suffering (*dukkha*), and non-self (*anatta*),
- e. voidness (*suññata*), and
- f. Nibbana.

Right resolve: Having the intention or resolution to

- a. relinquish any clinging or attachment to any sensual pleasure arising from the input to the sense doors, and
- b. to not get entangled with any mental defilements which can create suffering.

The Virtues Group:

Right speech: Always remind oneself not to be affected by any defilements or by the three types of cravings that keep bringing us back to the endless cycles of suffering.

Right action:

- a. Cultivating mindfulness until it becomes sustained mindfulness.
- b. To not be affected by craving (*tanha*).
- c. Destroying or penetrating through ignorance (*avijja*).
- d. Finding pure knowing (*ñāṇa*) by keeping the mind in the Middle Way without getting entangled with the two extremes of defilements.
- e. Cultivating the ability to let go until reaching the full enlightenment state or arahantship.

Right livelihood: Living one's life to maintain the body only as a temporary shelter for achieving enlightenment and not for indulgence or feeding one's own defilements.

The Concentration Group:

Right effort: To put forth continuous effort with:

- a. Keeping the mind in the Middle Way.
- b. Relinquishing unwholesomeness while at the same time cultivating wholesomeness.
- c. Practicing the Four Foundations of Mindfulness until one is able to penetrate through impermanence (*anicca*), suffering (*dukkha*), and non-self (*anatta*) nature of the aggregates and elements.
- d. Relinquishing all attachments (*upadana*).

Right mindfulness: To develop mindfulness in keeping the mind in the Middle Way without fail. This will lead to the arising of wisdom or knowledge (*pañña*). With continued practice, *pañña ñāṇa*, which is a higher form of wisdom or intuitive knowledge including *cakkhu-karani* and *ñāṇa-karani*, can subsequently develop. *Pañña ñāṇa* provides clear insight and discernment that leads to *pañña vimutti*, the wisdom associated with the fruition of the extinguishment of suffering or Nibbana.

Right concentration: Having an unwavering or steadfast concentration in the Middle Way without entanglement with cravings and not being perturbed by either wholesomeness or unwholesomeness until Nibbana is reached.

Luang Por always emphasizes “*restraining and training of the mind*” by keeping it in the Middle Way at any time, place, or occasion. The Middle Way is free of entanglement with the Two Extremes of Defilements: *Abhijja* (covetousness and greed) rooted in craving for sensual pleasure and craving for becoming, and *Domanassa* (mentally painful feeling or grief) rooted in craving for non-becoming.

Luang Por also mentions that a **mind state** depends on the location where consciousness (*viññāṇa*) lodges in the body at the time.

Whenever the mind is in the Middle Way, the knowing element can be found at the location higher than the citta’s location (over mid-chest). Thus, it is separated from the defilements accumulated in the citta. When the knowing element moves to the location between the eyebrows, it becomes *ñāṇa* or pure knowing. Pure knowing is capable of investigating all phenomena arising from the lower bases without entanglement.

The Dhamma practitioner is encouraged to abide in pure knowing (*ñāṇa*) while contemplating the Four Foundations of Mindfulness until *viññāṇa* (consciousness) is separated from the other four aggregates: form (*rūpa*), feeling (*vedana*), perception/memory (*saññā*), and mental fabrication (*saṅkhāra*). Whenever *viññāṇa* is liberated from the other four aggregates, the state of Nibbana can be achieved. **Only the liberated *viññāṇa* can reach Nibbana.**

Luang Por emphasizes that all Dhamma practitioners need to

- a. keep learning and acquiring knowledge in Dhamma,
- b. “experience” or “see” Dhamma,
- c. practice the Dhamma, and

- d. practice relinquishment until fully liberated.

Luang Por states that the common obstacles observed among Dhamma practitioners are

- a. Inability to “see” despite having knowledge of Dhamma. For example, not being able to “see” *anicca*, *dukkha*, *anatta*, or *suññata* despite having studied Dhamma for a long time.
- b. Able to “see” but not continuing the practice. Without the continuation of Dhamma practice or contemplation, practitioners may not be able to progress further. For example, not being able to penetrate *suññatā* through to Nibbana despite being able to see through *anicca* and *anatta*.
- c. Inability to fully relinquish attachments. Some Dhamma practitioners still have attachments to practice rituals or rules.
- d. Able to relinquish all attachments, but not yet fully liberated.

Luang Por also stresses that one would need to be diligent in training the mind in order to become liberated and to be ardent in practicing mindfulness until sustained mindfulness in all four foundations is developed.

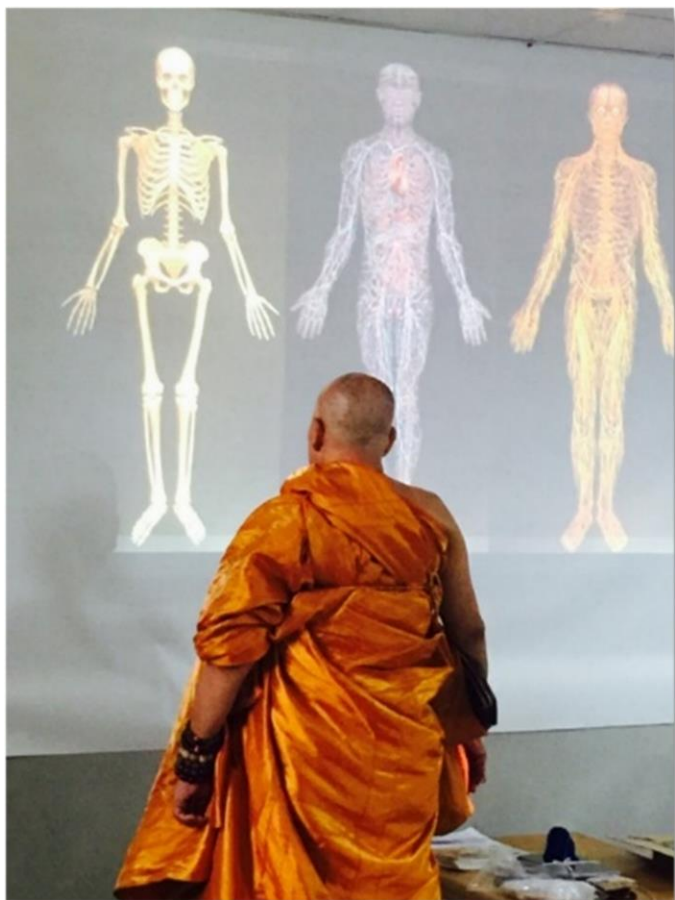
He encourages his students to practice Dhamma ardently regardless of time and place. Subsequently, the arising wisdom will lead to the extinguishment of suffering.

The Essence of the Teachings

What follows in this book is a more in-depth explanation of Luang Por Jamnian's Dhamma teachings and practice advice.

By being absorbed in and entertained by past memories, one is unmindful of the present.

Luang Por Jamnian



About Nibbana

The word Nibbana came from Nibba (cessation) and vana (cycle). Nibbana is the cessation of the cycle of rebirths: the end of samsara. Nibbana is boundless. It has no acquisition or possession of any state of being (*bhava*) or existence. It is ageless and eternal. It does not rely or depend on the aggregates.

In the transcendent state of Nibbana, the mind would no longer experience any suffering or dissatisfaction since *viññāṇa* (consciousness) is completely relinquished from the other four aggregates: form (*rupa*), feeling (*vedana*), perception/memory (*sañña*), and mental fabrication (*sankhāra*). Nibbana is a state where the mind is liberated from defilements, mundane nature of forms, identifications, clinging to the aggregates (*upadana*), and mental phenomena.

Viññāṇa is *anatta* or non-self. Once no longer under the influence of the other four aggregates, *viññāṇa* will abide in voidness, clarity, and purity of the supra-mundane quality in the stream of Nibbana. With the arising of penetrating wisdom, *viññāṇa* will still cognize but no longer identify with or abide in any worldly concepts, either wholesomeness or unwholesomeness.

Voidness means there is no attachment or clinging to, nor is affected by, either wholesomeness or unwholesomeness. In the voidness state, the mind is clear. Amidst the clarity is purity without any trace of defilements (foremost are greed, hatred, and delusion), cravings, clinging, or suffering. Only *viññāṇa* is present. Note that this type of voidness is not the one experienced in the deep concentration of the *jhana* or absorptive practice.

There are two states of Nibbana:

Nibbanam Paramam Sukham: When all suffering is extinguished, the mind abides in the happiness of both the supra-mundane quality and the Seven Factors of Enlightenment. There is no more grief or restlessness while still living. This happiness ends when life ends.

Nibbanam Paramam Suññam: Suffering is extinguished when the mind is neither under the influence of defilements nor clinging to the aggregates (*upadana*). The mind is in the voidness state (*suññata*); even happiness no longer exists.

*“Keep your mind abiding in the voidness that is endowed with clarity, purity, bliss, and happiness. Bring in the supra-mundane state of joy and happiness to support our beings, live our lives, and not feel caught up by our daily grimes. Use the arising energy to help carry on your duties without feeling exhausted or discouraged, and to continue the dhamma practice. Before entering Nibbana, one must let go of the bliss and happiness resulting in the liberated *viññāṇa* abiding in the voidness, clarity, and purity.”*

Luang Por Jamnian

“Cultivate your mindfulness and stay with the present. Use ñāṇa (pure knowing) to identify, understand, experience, and relinquish suffering, but not to entangle with it. Do not identify or take ownership of any suffering as self at any time, anywhere, and on any occasion.

Separate the knowing element from suffering. Do not bundle them together, and then claim that you are suffering.

The aggregates, namely form (rupa), feeling (vedana), perception/memory (sañña), and mental fabrication (saṅkhāra) do not recognize their own suffering. While viññāṇa (consciousness), also a knowing element, can cognize the suffering of the other four aggregates, itself does not suffer.

There is no suffering in the knowing element, whereas the aggregates are not aware of their own suffering. Thus, our mind will no longer suffer when abiding in the knowing element.”

Luang Por Jamnian

The mind is more powerful when abiding in voidness and tranquility. Once at the supra-mundane level, the *viññāṇa* will be beyond arising, ceasing, and change, and can penetrate through the true nature of suffering. It is important to realize:

1. That suffering is just another phenomenon of the endless cycle of arising, existing, and ceasing,
2. That this cycle will go on continuously like other phenomena such as *bhava* (state of becoming), birth, or the future.
3. That these are rooted in our clinging to the aggregates (*upadana*). And, that the aggregates are only a temporary shelter.

Ordinary people abide in the objects of suffering not knowing how to avoid them. They are suffering from the impermanence of all things and tend to hold on to the past or the future. This is because their *viññāṇa* (consciousness) is still under the influence of *sankhāra* (mental fabrication).

“Train the mind to take refuge, to abide steadfastly. Be aware of dukkha but not shaken by dukkha.”

Luang Por Jamnian

When we train the mind to realize the ultimate truth of *nama-rupa* (worldly concepts of names and forms), the mind will be able to let go of any attachment and see things the way they really are. Seeing suffering, but not claiming any ownership or getting entangled with it. Seeing through its nature of impermanence and non-self all the way to *suññata* or voidness, and then through to Nibbana.

“Viññāṇa is the knowing element. When in the body, it can discern hot from cold and wholesome from unwholesome.

Let's train the Viññāṇa to discern suffering, the root cause of suffering, and the cessation of suffering.”

Luang Por Jamnian

*“**Buddha** is the pure knowing element, the ability to see things the way they really are without any attachment or clinging.*

***Buddho** is the one who is awakened and blissful.”*

Luang Por Jumnian

Dependent Origination

(Paticca-Samuppāda)

Dependent co-arising describes how the arising of dhamma is dependent upon other dhamma; if this thing exists, then that exists.

Dependent origination resides in the citta. It is initiated by the presence of asava: the predilections or karmic propensities in the citta. Asava clouds the citta when receiving inputs, causing delusion or ignorance (*avijja*) and thus perpetuating the cycle of *Paticca-Samuppāda* or samsara.

Paticca-Samuppāda consists of:

Avijja: ignorance; not knowing the truth or not understanding the Dhamma. For example, still having an attachment to self. This allows saṅkhāra or mental volition, the first of the five aggregates, to arise.

Saṅkhāra: mental volition or fabrication of the mind in wholesomeness, unwholesomeness, or even in the stillness condition of the jhanic state. This allows *viññāṇa* or consciousness, the second aggregate, to arise.

Viññāṇa: consciousness. Its function is to cognize. *Viññāṇa* conditions the arising of *nama-rupa* or name-and-form phenomenon.

Nama-rupa: name-and-form. *Viññāṇa* itself is *nama* or name. Its function is to know. The object to be known is *rupa* or form such

as sight, sound, odor, taste, tactile sensation, and mental phenomenon. *Nama-Rupa* enables the six sense-bases or *salayatana* to arise.

Salayatana: the six sense-bases of eye, ear, nose, tongue, body, and mind. Salayatana facilitates phassa or contact to arise. At this point, the third aggregate, *sañña* or perception, also arises.

Phassa: contact between the sense organs and their objects. Conditioned by contact, *vedana* or feeling, the fourth aggregate arises.

Vedana: feeling. *Vedana* occurs in the mind as a feeling of pleasant, unpleasant, or neutral. *Vedana* occurs in the body as physical senses such as cold, hot, itch, pleasure, and pain. *Vedana* is the condition that allows *Tanha* or craving to arise.

Tanha: craving. There are three types of cravings: craving for sensual pleasures (*kama tanha*), craving for becoming (*bhava tanha*), and craving for non-becoming (*vibhava tanha*). These cravings create liking or disliking in the citta, hence enabling *upadana* or clinging to arise.

Upadana: attachment and clinging. Clinging to the aggregates leads to the forming of a sense of self. *Upadana* is the condition that allows *Bhava* or state of becoming to arise. **Both *Tanha* and *Upadana* are the root causes of suffering.**

Bhava: state of becoming. Bhava can be either a form or formless type of existence. At this stage, the five aggregates, the six sense doors, and the eighteen elements (see Glossary) are present, leading to a sense of attachment and the presence of self-identity. Bhava is the condition that allows *Jati* (birth) to arise which is naturally followed by *Jara* (aging) and *Marana* (death), thus

Dependent Origination

completing the twelve steps of the endless cycle of *Paticca-Samuppāda* or Samsara.

These twelve links of dependent origination complete the chain of causes which result in the endless cycles of rebirth. By breaking the chain, liberation from the endless cycles of rebirth and dukkha can be achieved. For those with the wrong view who still have a strong attachment and clinging to self-identification view, even the Lord Buddha was unable to predict if or when their cycles of rebirth would come to an end.

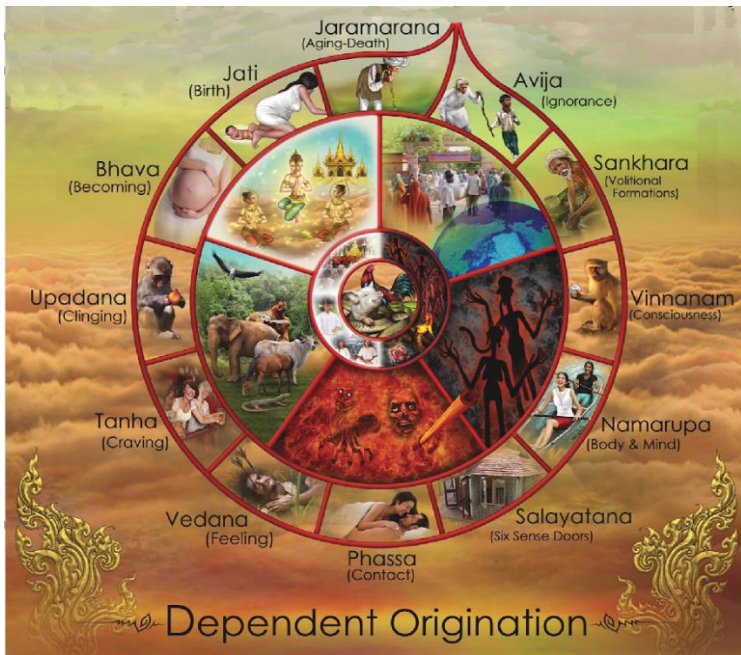


Figure 1: Dependent Origination (Paticca-Samuppāda)

At the deepest level of the mind is the subconscious or dormant mind (*bhavanga citta*). This level of the mind contains the unwholesome roots of *lobha* (greed), *dosa* (anger), and *moha* (delusion). The three types of animals in the center of the circular representation of the *paticca-samuppāda* (see Figure 1) represent the three different types of defilements residing deep in the *citta*. The pig represents greed, the snake represents anger, and the rooster represents delusion. These animals lie dormant in our *citta*. When an internal or external sense experience occurs, inducing an emotional response, the corresponding animal comes out from the subconscious and acts. Once the cycle of unskillful reaction has run its course, the animal returns to the subconscious until triggered again.

To avoid these unskillful actions, stay on the middle path, and do not get entangled with the two extremes of *Abhijja* (covetousness or greed) and *Domanassa* (mentally painful feeling or grief).

“Notice as you are sitting and listening to the Dhamma talk, that there is no greed, hatred, or delusion in the mind. They are dormant. But as soon as something unpleasant occurs, then we may see one or more of these qualities arise in the mind. It is like a drum that can make sound only when beaten.”

Luang Por Jamnian

“Learn to put memories to good use: Do so by recalling those that are happy or joyful. You can also make use of emptiness, clarity, and wisdom. Memories of past grief and suffering are not useful, so do not waste your energy recalling them.”

Luang Por Jamnian



The Two Extremes and The Middle Way

The Middle Way is a single path or *Ekayana magga* composed of the eight folds of the Noble Eightfold Path. To keep the mind in the Middle Way, a Dhamma practitioner must cultivate both right mindfulness of the Noble Eightfold path and mindfulness of the Four Foundations of Mindfulness.

As depicted in Figure 2 below, when in the Middle Way, a practitioner will not be indulging in either of the two extremes of defilements: *Abhijja* and *Domanassa* - which have arisen from contact with the six sense doors of the eye, ear, nose, tongue, body, and mind. In the Middle Way, the knowing element has no more clinging to the aggregates or identification of self and is devoid of any clinging or attachment to the object being known.

The first extreme is *Abhijja* or covetousness and greed. It is rooted in the craving for sensual pleasure (*kama tanha*) and craving for becoming (*bhava tanha*). Craving for pleasant sight, sound, odor, taste, touch, and mental experience creates further “liking” in the mind.

For ordinary people, liking or *itarom* arises out of *bhava tanha* and *kama tanha*. The coarsest manifestations of *abhijja*, which are greed (*lobha*) and lust (*raga*), arise from liking. When greed and lust are unrestrained, they may give rise to gluttony, fraudulent exploitation, and a willingness to prey on others, causing endless suffering.

The Two Extremes and The Middle Way

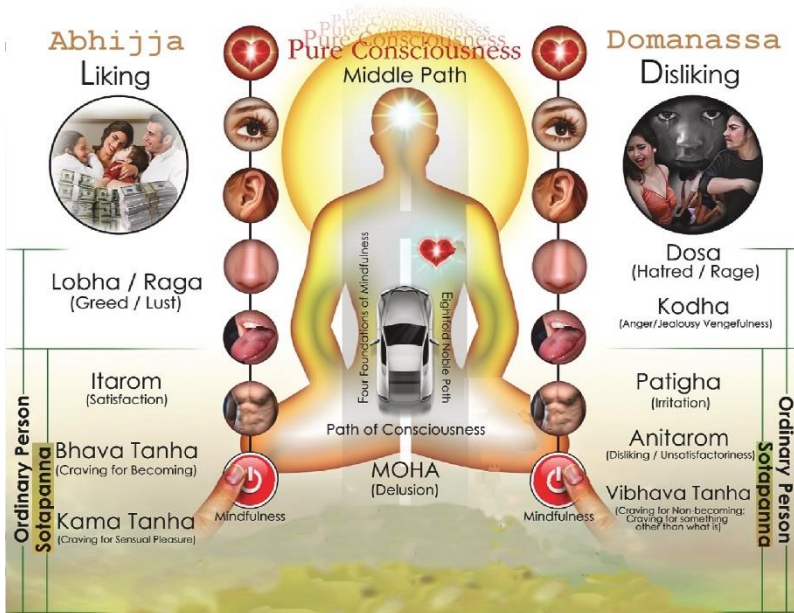


Figure 2: The Middle Way

On the other hand, for an arahant, despite the five aggregates and the six sense doors, the sensual desire for sight, sound, odor, taste, touch, and mental experience no longer exists. Thus, *bhava tanha* or craving for becoming will not arise.

The second extreme is Domanassa or mentally painful feeling which is the extreme of *disliking and displeasure*. Rooted in craving for non-becoming, Domanassa is characterized by feelings of discontentment due to a desire for things or conditions which we dislike to simply not exist or be different than they are (*vibhava tanha*). A small feeling of discontentment can grow into disliking

(*anitarom*) which can grow into resentment (*patigha*). Resentment causes unhappiness and irritation. Without mindfulness (*sati*), resentment can grow into anger, jealousy, and vengefulness (*kodha*) which can then develop into hatred and rage (*dosa*).

While ordinary people identify these emotions as self, enlightened beings, including stream enterers (*sotapañña*), see them as only mental phenomena. For *sotapañña*, these phenomena will not take them beyond the irritation level.

The fire of anger and delusion rooted in sensual desire causes one to be reborn in a hell realm. Grief, which is rooted in jealousy either toward others or toward oneself, results in being reborn in the mourning-hungry-ghost realm. Disturbing or taking advantage of others or running rampage results in being reborn in a demon realm.

Indulging in either of the two extremes of *Abhijja* and *Domanassa* leads to entanglement with *Tanha* or cravings which then give rise to upadana or clinging. By using Mano Dhamma in training the mind to abide in the Middle Way and not get entangled in the Two Extremes, one will find *cakkhu-karani* and *ñāṇa-karani*, as well as freedom from *dukkha* brought about by the arising of pure wisdom. Both *cakkhu-karani* and *ñāṇa-karani* are part of ***Pañña ñāṇa*** (intuitive knowledge) arising from practicing vipassana.

Cakkhu-karani: is the wisdom that penetrates through the nature of impermanence (*anicca*), dissatisfaction or suffering (*dukkha*), and non-self (*anatta*), thus producing vision.

Ñāṇa-karani: is the penetrating wisdom imbued with sustained mindfulness (*mahāsati*), providing clear insight and discernment that can penetrate through voidness, all the way to Nibbana, the cessation of all suffering.

When the mind is in the Middle Way, *viññāṇa* will spontaneously abide at the location above the citta (see Mind States chapter). At the *Mano*'s position, the *viññāṇa* will start transforming itself into *ñāṇa* or pure knowing/pure awareness. There, one finds another kind of mind: the discerning mind or *Mano Dhamma* which can discern wholesomeness from unwholesomeness. *Mano Dhamma* can train and purify the citta, thus functioning as the master of the citta.

“Mano pubbangama Dhamma Mano settha Mano maya”

All mental phenomena have mind as their forerunner; they have mind or Mano as their chief.

This proverb indicates that *Mano* is in charge, not the citta. The citta is like a wild elephant. The *Mano* is the citta's trainer, controlling its impulses, and thus preventing it from misbehaving.

When the mind is not in the Middle Way, the knowing element and the citta are still entangled. The knowing element will be affected by whatever arises in the citta. When the mind is in the Middle Way, the knowing element no longer mingles with the citta but still able to retrieve all the knowledge previously accumulated in the *saññā* (memory/perception).

The function of *viññāṇa* is to cognize contacts from the six sense doors. It can perceive sights, sounds, taste, odors, tactile sensations, and mental phenomena through the eyes, ear, tongue, nose, skin, and mind.

When *viññāṇa* moves to the location of the citta and becomes entangled with the citta, it will experience a proliferation of the mind

about the past and future. The mind becomes clouded by accumulated memories which makes it difficult to see things clearly. When *viññāṇa* moves down to the location of meditative absorption center, it will experience the mental proliferation of meditative absorption or *jhana*, either form or formless. When abiding at the location of *Lokiya* or worldly concern, the mind becomes influenced by mundane worldly concerns.

Everyone has his or her own way of fabricating or proliferating. *Mano* starts working when we resolve to purify our minds. When we realize that we are stressed and have a determination to be free from stress, *Mano* is at work. When we see or hear something that results in disliking and know that we are experiencing disliking, *Mano* is already working. When we understand that it is not skillful to think, speak, or act about any unwholesome phenomenon, *Mano* starts to oversee the citta.

“All things arise and cease. If your mind is not attached, there is no suffering caused by arising and ceasing.”

Luang Por Jamnian

*“Keep the mind in the Middle Way, not to get entangled in the two extremes of defilements: Abhijja or Domanassa. Attach to neither wholesomeness nor unwholesomeness since both can lead to delusion; relinquish both. Even wholesomeness is subject to impermanence, dissatisfaction, and non-self thus can create suffering. There is no self, only phenomena or conditioning. **Only the Middle Way will lead to Nibbana.**”*

Luang Por Jamnian

“The truth is that we all possess the pure knowing element as well as the Mano Dhamma with its ability to discern wholesomeness from unwholesomeness. We know that suffering is not desirable, but we still abide in suffering, instead of abiding in voidness, clarity, and purity.

Not only do we carry our own suffering, but we also go around carrying other people’s suffering and let the citta bring in more suffering. Rather than separating, we allow the knowing element to get entangled with the citta, hence creating suffering.

We should abide in voidness, clarity, and purity and take them as our refuge, then we will not suffer. Investigate the cause and effect of suffering. Contemplate deeply until we are able to realize that it is Avijja or ignorance that keeps us bogged down in suffering, by preventing us from seeing the ultimate truth.”

Luang Por Jamnian

"The final destination of all things in this world is dictated by this ultimate truth: Whatever things arise must also cease. The eyes will lose their sight. The skin will become wrinkled. Train the mind to be in touch with the ultimate truth and keep the mind separate from suffering."

Luang Por Jamnian

Viññāṇa and Ñāṇa

Both *viññāṇa* and *ñāṇa* are knowing faculties, but they function differently. **Viññāṇa** (consciousness), one of the five aggregates, is born after *saṅkhāra* arises. *Viññāṇa* is innately under the influence of *saṅkhāra* hence it is tainted by defilements, craving, and clinging. On the other hand, **ñāṇa** (pure knowing) can cognize without the influence of defilements, craving, or clinging. This ability results in the arising of wisdom and the ability to clearly see the ultimate truth.

The Buddha found his *ñāṇa* when he found freedom from craving. In the Buddha's words:

“Aneka jati samsaram, sandhavissam anibbisam”

I wandered through innumerable births in samsara (for as long as I did not find pure knowing).

“Visankharagatam cittam, tanhanam khayamajjhaga”

My mind has reached the condition where there is no more fabrication. Craving has been completely eradicated.

Before the Buddha found *ñāṇa*, he was subjected to numerous cycles of birth and death. When *ñāṇa* (pure knowing) arose, his mind was freed from the influence of craving.

In his first teaching, *Dhammacakkappavattana Sutta*, the Buddha also referred to *ñāṇa* as follows:

“Cakkhum udapadi, ñāṇam udapadi, pañña udapadi, vijja udapadi, aloko udapadi”

Vision arose, insight arose, discernment arose, knowledge arose, illumination arose.

This teaching reveals how the arising of *ñāṇa* enables wisdom and knowledge to develop, thus eradicating *avijja* (ignorance). *Aloko* (brightness and clarity) arises because knowledge is like an illumination that dispels the darkness of *avijja*. Turning on illumination eliminates darkness. Likewise, whenever pure knowledge arises, *avijja* is obliterated.

In summary, *viññāṇa* is the knowing element which is still under the influence of *saṅkhāra*, so it is tainted by defilements, cravings, and clinging. In contrast, *ñāṇa* understands things as they really are without any influence from defilements, cravings, or clinging, resulting in the arising of wisdom and seeing the ultimate truth leading the way toward Nibbana.

“Work to lift your mind so that it is not held captive by sight, sound, odor, taste, touch, and mental experience. Those who abide unperturbed by emotions and sense experience will become free.”

Luang Por Jamnian

Mind States

A state of the mind depends on where the *viññāṇa* (consciousness) lodges in the body (see Figure 3).

When *viññāṇa* resides in the upper three locations, the citta no longer suffers because these higher bases are free of defilements, cravings, and clinging. The upper three locations are the site of *Mano Dhamma* or discerning mind near the throat, the site of *ñāṇa* or pure knowing in between the eyebrows, and the location where consciousness engages with the physical brain at the crown of the head. When at the location between eyebrows or above, the mind is clear and pure, free from the influence of *sankhāra* or fabrications, and not engaged with defilements. This state of mind leads to clear insight accompanied by the highest form of wisdom capable of realizing the ultimate truth in all things.

Understanding the locations where the mind can lodge itself helps us avoid the influence of defilements and cravings which obstructs the path to liberation.

The first location is the lowest location where the mind can lodge. This is where the mind is entangled in sexual desire. When lust arises, *viññāṇa* moves out of the citta down to this lowest location. This mind state is commonly experienced by ordinary people who are still obscured by defilements and have yet to experience the truth.

The second location is where the mind becomes influenced by *lokiya* or mundane worldly concerns. Here, clinging to the five aggregates propagates the illusion that there is a solid and physical

self which leads to misapprehending reality and generating misperceptions. For example, this is *me*, this is *mine*, this is happening to *me*, or this is *my* wealth, etc.

The third location is the location of meditative absorption or jhana. In this state, *vipassana ñāṇa* or insight knowledge will not arise. The practitioner will not be able to clearly see the three characteristics of existence: impermanence (*anicca*), suffering (*dukkha*), and non-self (*anatta*).

The fourth location is the location of the citta (heart-mind). When *viññāṇa* abides here, the mind tends to proliferate about the past and the future. The mind becomes clouded by accumulated memories from previous life experiences which make it hard to break free from defilements. Both defilements and clinging to the aggregates (*upadana*) reside in this citta location.

The fifth location is where *viññāṇa* begins to transform itself into *ñāṇa* or pure knowing. In this location, the discerning mind or *Mano Dhamma* can be found. *Mano Dhamma*, or *Mano* for short, is the master of the citta because it can train and purify the citta. *Mano Dhamma* acts as the “elephant trainer” to citta the “elephant”.

The sixth location is the location of *ñāṇa* (pure knowing/pure awareness). It is also the base of mindfulness (*sati*), and sustained mindfulness (*mahāsati*), the qualities leading to the development of wisdom (*pañña*).

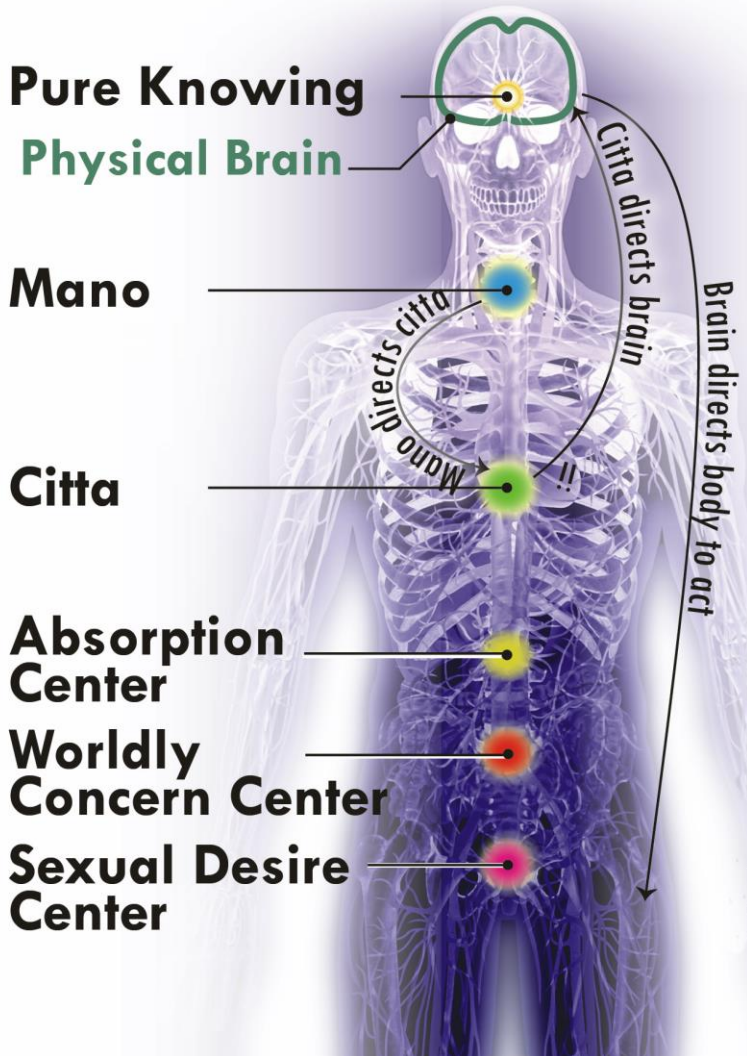


Figure 3: Mind States

When pure awareness abides in voidness - a state that is not bound by any defilement - it is free to investigate the truth and see the *dukkha* that is inherent in all things. This process is described as two kinds of seeing namely *cakkhu-karani* and *ñāṇa-karani*.

The seventh location is the location where consciousness moves out of the citta, engages with the brain, which then orders the body to function. The citta does not have a physical form and therefore cannot produce a physical action on its own.

“The mind, enslaved by thoughts, lacks freedom.”

Luang Por Jamnian

In our practice, Luang Por emphasizes that we should not allow *viññāṇa* to move down to the locations of the citta, absorption, mundane worldly concern, or sexual desire. These four lower locations cause the mind to get entangled with delusion. In contrast, abiding in *Mano Dhamma* will help recognize defilements, such as lust or sexual desire, as merely mental phenomena subject to arising and ceasing, thus enabling us to not identify with or claiming its ownership. We should realize that when lust arises, it is just a mental phenomenon. It is not part of the knowing element. Arising mental phenomenon has no awareness whereas the knowing element is not subject to arising. This is the nature of the mind.

Once clinging is relinquished, the mind is at a supra-mundane level. When both *Mano Dhamma* and sustained mindfulness (*mahasati*) are attained, the mind, while still subject to arising and ceasing, is in the supra-mundane state. The pure knowing (*ñāṇa*) is supra-mundane. Once we let go of the view of self (*sakkāya-ditthi*) and able to see things arising in the mind as only mental phenomena without taking ownership, the mind will remain in the supra-mundane state.

“Keep awareness lifted. Don't allow it to mingle with the mind because the mind is tainted with defilements. When awareness separates from defilements, wisdom becomes accessible and clear. Defilements can be cut through with the knowing safely in the middle; flexible and capable”

Luang Por Jamnian



“Attachment to wealth, status, mundane happiness, and praise, blocks you from seeing suffering”

Luang Por Jamnian

Vipassana

Pañña, translated as wisdom or knowledge, is part of the mind that possesses clear insight.

Pañña may arise by

- a) listening to or studying Dhamma (*sutamaya-pañña*),
- b) thinking things through (*cintamaya-pañña*), and
- c) developing/meditating (*bhavanamaya-pañña*).

Pañña arising from *vipassana* (*insight*) leads the mind to see or understand things as they really are. In other words, it understands the three characteristics of existence (*tilakkhana*): impermanence (*anicca*), dissatisfaction (*dukkha*), and non-self (*anatta*).

Adhipañña is higher-level wisdom which can see the arising, ceasing, and voidness nature of things as they come in contact with the six sense bases. This ability leads the mind to voidness state, not being disturbed by the six-sense-door contacts, resulting in the arising of *pañña ñāṇa*.

Pañña ñāṇa (intuitive knowledge) can see through *tanha* (craving) and *upadana* (clinging to the aggregates). This seeing gives rise to insight knowledge that leads to the path of ***Pañña vimutti*** - the wisdom associated with the fruition of liberation.

Pañña can be cultivated by practicing the Four Foundations of Mindfulness until the mind can see the impermanent nature of all things: arising, existing, and then ceasing. Once the mind realizes the ultimate truth, the knowing element will no longer be polluted

by *sankhāra* (fabrication). When the mind is focused, *pañña* can be cultivated leading to the development of *pañña ñāṇa*.

Use *pañña ñāṇa* to investigate the body and the mind and see that clinging to the aggregates causes a sense of ownership of suffering. Keep contemplating until a clear understanding of *nama-rupa* is achieved. This clear understanding enables us to differentiate the body elements, aggregates, internal and external sense bases, as well as name and form, leading to the relinquishing of the view of self (*sakkāya-ditthi*). This, in turn, leads to the development of clear insight that allows us to witness the ultimate truth and destroy *avijja* or ignorance. *Pañña* is like a lantern illuminating the path to reach the liberation of the mind.

*“The steps leading to the liberation of the mind
from all mental phenomena are:
knowing or understanding, experiencing or
“seeing”, developing or practicing,
relinquishing, and liberating.”*

Luang Por Jamnian

Cultivate mindfulness (*sati*) - a mental state of being conscious or aware - so that it can observe the arising and ceasing phenomena of all eighteen elements without getting entangled with, interfered by, or clinging to them.

Keep the mind in voidness state, to not be disturbed by phenomena arising from the six sense bases.

“Unify these three mental qualities: Sati (mindfulness), Samadhi (concentration), and Pañña (wisdom) when contemplating the Dhamma.

Luang Por Jamnian

Luang Por advises us to let *Mano Dhamma* lead and train the citta until the citta can clearly see things as they truly are. Observe defilements arising in the citta. Contemplate both the objects of sensual pleasures such as sight, sound, odor, taste, and tactile sensation as well as any arising mental phenomena or defilements. Separate the five aggregates until you clearly see them as *rupa* (form), *vedana* (feeling), *sañña* (perception/memory), *saṅkhāra* (mental fabrication), and *viññāṇa* (consciousness). See that the body or form is not the knowing element and that *vedana* is not our own self, but they are arising and ceasing of their own volition. Contemplate until you can see the three characteristics of existence without suffering from them. Let the mind be liberated by not meddling with any arising phenomena.

Realize that *sañña* is just perception or a memory recorder and that *saṅkhāra* are just thoughts associated with three types of mental fabrication:

1. Fabrication in wholesomeness or merit which leads to a rebirth in the human and heavenly realms.
2. Fabrication in unwholesomeness or demerit which leads to rebirth in one of the lower realms: hell, hungry-ghost, demon, or the animal realm.
3. Fabrication in the imperturbability of absorption or concentration state which leads to rebirth in one of the Brahma realms resulting in a delay in entering the path to liberation¹.

Understand that both wholesomeness and unwholesomeness reside in the citta and that clinging to the five aggregates also occurs in the citta. *Viññāṇa* remains in suffering if it is still entangled with the other aggregates. Once separated, *viññāṇa* is aware of the other aggregates but no longer suffers with them.

Cultivate mindfulness until it becomes sustained mindfulness that enables clear insight into the impermanent, suffering, and non-self nature of the aggregates.

Keep investigating without fail until you see the three characteristics of existence in all things. Determine suffering, understand suffering, see suffering, relinquish suffering, and finally extinguish suffering at its root cause. Let go of suffering and not be entangled with it.

¹ Absorption or concentration is a state of mind abiding in one mental quality until it is at ease, unwavering, and enters the absorption (jhanic) state, either form or formless. Since there is no clear insight in a jhanic state, it is not the path to Nibbana. Abiding in either the voidness or formless jhanic state only leads to rebirth in the human realm or one of the Brahma realms.

Continue practicing until *viññāṇa* is separated from the other aggregates. Keep mindfulness and sustained mindfulness with the pure knowing element (*ñāṇa*) that is free from attachment to the aggregates, identification of self (*sakkāya-ditthi*), worldly concepts (*lokiya*), memory or perception (*saññā*), or any other fabrication (*saṅkhāra*). Simply acknowledge whatever arises, and then let it go. Do not hold on to the idea that suffering is yours to own. The more clinging, the more suffering. No attachment, no suffering

“The practice of vipassana is to see the ultimate truth in everything. This naturally leads to non-clinging. Seeing objects, do not cling to them. Seeing people, do not cling to them.”

Luang Por Jamnian

Once *viññāṇa* is liberated from the other aggregates, it becomes eternal and not subject to change. It will no longer suffer from defilements, such as greed, hatred, and delusion arising from input to the six sense bases. This void, clear, and pure state of *viññāṇa* is also known as *Mano viññāṇa*: the Nibbana state of mind. Maintain this *Mano viññāṇa* state of mind as long as possible. Once the liberated *viññāṇa* becomes unified with *mahasati* (sustained mindfulness), the highest level of wisdom can arise leading to the fruit of the practice. The *viññāṇa* is now in the supra-mundane state, entering the eternal stream of Nibbana.

When practicing Dhamma, unify the three types of mindfulness: Mindfulness of the Four Foundations, Right Mindfulness of the

Noble Eightfold Path, and Mindfulness of the Seven Factors of Enlightenment (*Sati-Sambojjhanga*). These three types of mindfulness must be present to achieve clear insight.

“Defilements control the mind. Intoxicants control the body. Conditioning from the past controls our lives. Pure knowing endowed with wisdom, in its highest form, controls defilements.”

Luang Por Jamnian

Mindfulness of the Four Foundations enables the mind to see the impermanence of the external body and the suffering of the internal body. When contemplating body in the body, the mind will see its impermanent, suffering, and non-self nature. With an understanding of the three characteristics of existence, the mind will then be able to let go of attachment to the body. By contemplating through the lens of the Four Foundations of Mindfulness of the body, feelings, mind, and mental phenomena, we will realize that we are tricked by our own body and mind.

One of Luang Por’s meditation techniques for the Four Foundations of Mindfulness uses standing meditation. With this technique, we observe *body in the body* until we see its impermanence. We then contemplate its suffering or dissatisfaction. In turn, this leads us to

realize its non-self nature which can then take us to voidness state (*suññata*) and ultimately to *Nibbana*.

Right Mindfulness of the Noble Eightfold Path helps the mind stay in the Middle Way and not get entangled with phenomena arising from the six sense bases or get caught in either of the Two Extremes of Defilements: *Abhijja* and *Domanassa*.

At the same time, the Mindfulness of the Seven Factors of Enlightenment (*Sati-Sambojjhanga*) is on the lookout for any mental phenomena arising from *saṅkhāra* (mental fabrications).

Once unified with the other two types of mindfulness, Right Mindfulness of the Eightfold Noble Path helps propel the mind forward while staying in the Middle Way. Hence, there is no regressing or turning left or right, and no getting entangled in either wholesomeness or unwholesomeness.

Abide the knowing element in *mahasati* (sustained mindfulness) while following the steps of the Seven Factors of Enlightenment. Start with developing mindfulness or looking out for any arising *saṅkhāra*, and then investigate any physical or mental phenomena as that arises (*Dhammavicaya*). Persevere (*Viriya*) in applying the effort and persistence in investigating mental phenomena until *piti* (joy/rapture) arises. *Piti* is followed by *passadhi* (tranquility) and then *samadhi* (concentration) resulting in a stable mind undisturbed by any pleasant or unpleasant experiences. *Upekha* (equanimity) will then follow. At this state, whatever experiences occur, the mind is aware but does not react or attach to them. *Upekha* enables us to break free from *saṅkhāra* resulting in the liberation of the mind into the stream of *Nibbana*.

“Use your faculty of knowing to contemplate the body deeply. To see that it is subject to deterioration: Home to worms, filled with bones. See its coarse and repulsive nature. Observe that, in the end, it is no different from refuse.”

Luang Por Jamnian

The Four Foundations of Mindfulness

The Four Foundations of Mindfulness (*Satipatthana*) is a mindfulness practice that enables us to see things the way they really are. The four domains of the Four Foundations of Mindfulness are:

1. **Mindfulness of the body** (*Kaya*). Contemplation of the body enables us to let go of the self-identity view (*Sakkāya Ditthi*) so that we no longer get deluded in our own or other people's bodies.
 - 1.1. Contemplation of external body.
To realize the impermanent nature of hair of the head, hair of the body, nails, teeth, and skin.
 - 1.2. Contemplation of internal body.
To see the truth that suffering is inherent in all body parts and that there is nothing to identify as self. There are merely sensations. To realize that the mind (*nama*) has a knowing element which can cognize forms or matter (*rupa*). Use wisdom to penetrate through the body until seeing its non-self (*anatta*) and voidness (*suññata*) nature.
 - 1.3. Contemplation of body in the body.
At the mundane level (*lokiya*), one would see consciousness (*viññana*) while contemplating. At the supramundane level (*lokuttara*), one will realize the non-self (*anatta*) nature of the body.

2. **Mindfulness of feelings or sensation (*Vedana*).**

Whenever *vedana* arises; for example, pain, hot, cold, warm, itch, or achy sensation, realize that, just like any other phenomenon, it is subject to arising and passing away. See any mental state: pleasant, unpleasant, or neither-pleasant-nor unpleasant, as just a phenomenon: do not identify *vedana* as self or claim ownership of it. See *vedana* as a natural process that arises, exists and ceases on its own accord.

3. **Mindfulness of heart-mind (*Citta*).**

Contemplation of the *citta* enables us to see its three components: consciousness (*viññana*), memory/perception (*sañña*), and mental fabrication (*saṅkhāra*). Know when lust arises and do not proliferate it any further. It will cease on its own. Know when lust dissolves and realize its own arising and ceasing. Know when anger arises and ceases. Understand that anger is rooted in *Vibhava tanha* (cravings for non-becoming), resulting in mental irritation, followed by anger and wrath. Know when anger is no longer present in the *citta*. See that delusion is rooted in attachment to self and worldly concepts fabricated by *Bhava tanha* (cravings for becoming). See that delusion arises, exists, and ceases on its own. When restlessness or dismay arises, do not get attached or claim ownership of it. See it as a merely natural and uncontrollable phenomenon. Recognize when the *citta*, while still attached to the aggregates, is taking ownership of body discomforts such as itching, pain, or heat. Recognize when the *citta* tends to stray and fabricate sensual pleasures beyond our control.

Comprehend when the citta is in or out of the absorptive (*jhanic*) state characterized by singleness of mind, rapture, pleasure, and equanimity. Know when the citta is liberated from mental phenomena. When in that state, both memory/perception (*sañña*) and (*viññana*) no longer get entangled with mental fabrication (*saṅkhāra*). One can observe how the citta functions but not worry or suffer from it. Just know when the citta does its own thinking or wandering until it stops on its own. Develop a keen practice of not getting attached to or suffer from any of those phenomena. Keep practicing until able to see the nature of impermanence (*anicca*), suffering (*dukkha*) and non-self (*anatta*) in all things.

4. **Mindfulness of mental objects** or Dhamma.

Understand name and form (*nama* and *rupa*) and see their arising and ceasing. Whenever bodily phenomena occur, whether *nama* and/or *rupa*, be ardent, fully aware and attentive without creating any fabrication.

Contemplation of Dhamma in Dhamma:

4.1 Contemplation of the five hindrances: sensual desires (*kama-chanda*), ill-will (*Vyapada*), drowsiness and lethargy (*thina-middha*), restlessness and worry (*uddhacca* and *kukkuca*), and doubt (*vicikiccha*) -- See the Five Hindrances section.

4.2 Contemplation of the five aggregates and the attachment to the aggregates (*Upadana*).

4.2.1 Form or body (*Rupa*).

See the inherent nature of impermanence (*anicca*), suffering (*dukkha*), and non-self (*anatta*) in all 32 parts of the body. See, without claiming ownership, the chaos in the body's fabrications (*saṅkhāra*) which are subject to arising and ceasing. Stay abiding in voidness and clarity which can give rise to pleasure (*sukha*).

4.2.2 Feeling or Sensation (*Vedana*).

Observe the mental sensations of pleasantness, unpleasantness, or neither-pleasantness-nor-unpleasantness, as well as any physical sensations such as pain, itch, burn, hot, cold or warm. See those feelings as natural phenomena subject to arising, existing, and ceasing on their own. Keep contemplating without any attachment or self-identity, until the ultimate truth is realized.

4.2.3 Memory or perception (*sañña*).

View memories and perception only as worldly concepts. See that remembering the past is just a natural process. Transform *sañña* from worldly concepts to supramundane to give rise to a higher form of wisdom.

4.2.4 Fabrication (*saṅkhāra*).

Fabrication in wholesomeness results in the tendency to perform meritorious acts whereas fabrication in unwholesomeness results in the tendency to create demerits. Fabrication in absorption or *jhanic* state results in an unperturbed

mind, which, however, is still imbued with ignorance (*avijja*), cravings (*tanha*) and clinging to the aggregates (*upadana*). In the jhanic state, some individuals may develop psychic ability which nonetheless is still temporary unless one of the states of enlightenment has been obtained. Contemplate these fabrications and realize that they are also subject to arising, existing, and passing away.

4.2.5 Consciousness (*viññana*).

Consciousness can cognize any phenomena. To develop insight, keep abiding in the knowing element and investigate what and how it knows.

4.3 Contemplation of Mental Fetters (*Samyojana*) arising from the Six Internal and External Sense Bases (*Salayatana*).

Fetters of mental objects can arise when there is an input to the six sense bases: eye, ear, nose, tongue, body tactile, and mind. Realize that the fire of lust, a fetter of sensual desire, may arise from any of the sense doors at any time. Contemplate that the eyes, visual forms, as well as the contact of visual forms and the eye-consciousness, all are burning from the arising of lust, anger, and delusion. Similarly, the inputs to other corresponding sense bases: the ears and sound, the nose and smells, the tongue and taste, the body and tactile objects, as well as the mind and mental objects, are the factors which create the mental phenomena of pleasantness, unpleasantness, or neither-pleasantness-nor-unpleasantness.

Contemplate in each of the sense bases to see the arising, existing, and ceasing of mental phenomena, and not to let them propagate any further into lust (*Kama-raga*) or aversion (*patigha*). When mental phenomena arise from contact to the six sense bases, let go of the sense of self by not getting attached or claiming ownership. See those fetters as just natural phenomena. Know when they are arising or not arising. Realize any fabrication and steer the mind back to the middle way. Contemplate in how the Dhamma arises, exists, and ceases.

4.4 Contemplation of the Seven Factors of Enlightenment (*Sambojjhanga*).

Use mindfulness (*Sati-sambojjhanga*) to lead the investigation of arising Dhamma (*Dhammavicaya-sambojjhanga*). Contemplate in both *nama* and *rupa* using diligence (*Viriya-sambojjhanga*). Rapture (*Piti-sambojjhanga*), arisen after extinguishing coarse defilements, will empower the citta to continue contemplating until reaching tranquility of both the body and the mind (*Passadhi-sambojjhanga*) without any further fabrication. Concentration (*Samadhi-sambojjhanga*) will then develop, followed by equanimity (*Upekkha-sambojjhanga*). At this state, the knowing element is aware but not affected by any arising or ceasing phenomena. Follow through until all Dhamma of the Seven Factors of Enlightenment are achieved. Comprehend when any mental objects of the Seven Factors of Enlightenment arise, exist, and dissolve.

4.5. Contemplation of the Four Noble Truths.

Realize that we encounter suffering everywhere in this world both internally and externally. Ordinary people will attempt to displace it, escape from it, or merely wish it to go away, but are not able to do so. Understand that for the mind to be liberated from suffering, one needs to contemplate until seeing sufferings in the body, the mind, the body aggregates, the six sense bases, and the attachment to the aggregates. Just observe the arising and ceasing of those sufferings without getting attached to or affected by them. This is the Practice of the Middle Way which leads to the cessation of suffering. Apply the wisdom to end suffering by extinguishing both cravings and clinging to the aggregates, the root causes of suffering in the citta.

Both pleasant feeling and unpleasant feeling are mental proliferation. Mental proliferation is the root cause. One must extinguish them at the root cause within yourself, not by extinguishing the external trigger.

Luang Por Jamnian

Practicing the Four Foundations of Mindfulness facilitates the arising of wisdom. This enables us to clearly see the truth that life is full of suffering. The body or form (*rūpa*) comes with ailments.

There is a magnitude of feelings (*vedana*) we must endure along with memory/perception (*saññā*) which keeps reminding us of our past sufferings. Moreover, mental fabrication (*sankhāra*) creates more suffering and our consciousness (*viññāna*) keeps noticing the suffering. With the comprehension of suffering, impermanence, and non-self nature of the aggregates, one can relinquish the identification of self (*sakkāya-ditthi*). Once that is accomplished, continue to penetrate deeper into the realization of voidness (*suññatā*). Abide in the knowing element and do not get entangled with or claim ownership of feelings (*vedana*) or mental fabrications (*sankhāra*).

In the Buddha's words:

“Atapi sampajano satima vineyya loke abhijja-domanassam.”

Be ardent, fully aware, and attentive to the arising and passing away of bodily phenomena; having overcome, in this world, covetousness and grief.

Luang Por Jamnian advises Dhamma practitioners to be ardent in applying effort to cultivate mindfulness of the body, feeling, mind, and mental phenomenon in all postures and at any waking moment. Have a clear comprehension (*sampajana*) of the arising and passing of all phenomena. For example, realize that pain is just a phenomenon. Keep the pure knowing (*ñāṇa*) abiding with mindfulness (*sati*) or sustained mindfulness (*mahasati*). Cultivate discernment to prevent falling into either *Abhijja* or *Domanassa*. Do not be affected by any suffering. Cultivate mindfulness until it becomes sustained mindfulness. This will lead to the development of wisdom (*pañña*) which enables the mind to realize the ultimate truth. See all arising phenomena through the lens of the *Tilakkhana*

(the three characteristics of existence): *anicca*, *dukkha*, and *anatta*. Having clear insight into *nama-rupa* as they really are will eventually lead to *suññata* or voidness state of mind.

For those Dhamma practitioners who have attained a clear insight into the true nature of the aggregates, the six-sense bases, the eighteen elements, mental states, mental phenomena, and *Mano Dhamma*, Luang Por's advice is to stay grounded and continue to conduct their daily life as usual.

Mental phenomena may arise while contemplating Dhamma. If one is not fully liberated, prior actions or karma from previous lifetimes may be repetitively replayed in one's mind. Whenever mental phenomena arise, find the cause and extinguish them at the root. When an unpleasant feeling arises, extinguish it. When hatred arises, extinguish it. When anger arises, extinguish it. Stay abiding in voidness; free of defilements, cravings, clinging, and suffering. Contemplate deeply through the deepest layer of suffering while keeping the mind in the Middle Way until clear insight is attained. See that the body is not our body and relinquish the self-identification view (*sakkāya-ditthi*) by not taking ownership of the aggregates. Cultivate the mind to abide in tranquility, free from mental volition.

When feeling (*vedana*) arises, the input is sent to the citta which is then perceived by the knowing element. Arising *vedana* in the form of pain may cause the citta to feel unpleasant and create a desire to avoid the discomfort. Nonetheless, *ñāṇa* can direct and enforce the citta to withstand or endure this pain. Initially, without enforcement from *ñāṇa*, the citta will not be able to separate itself from the *vedana*. With continued practice, the citta will be able to spontaneously separate itself from *vedana*. This is due to *ñāṇa* enabling *viññāṇa* to discern *saññā* (perception) whenever *vedana* arises. This type of *ñāṇa* is *vipassana ñāṇa* or intuitive wisdom

which can lead the mind to develop discernment of the *rupa* (body) and *vedana* (feeling).

Continue using *sati/mahasati* to investigate the truth of the body and the mind without further fabrication. The arising wisdom (*pañña*) will help the mind navigate, set course, and discern.

Once the ultimate truth is realized, *avijja* (ignorance) is destroyed. Subsequently, *pañña* arises, followed by *pañña ñāṇa* (intuitive knowledge) and *pañña vimutti* (the ultimate form of intuitive knowledge), resulting in the liberation of the *viññāṇa*. The *viññāṇa* still sees *dukkha* but no longer gets entangled or suffers with it. It is free to investigate the truth and see *dukkha* that is inherent in all things. Keep the mind invigorated by abiding in *Piti* (joy/bliss) and the supramundane form of happiness with no self-identification view. Consequently, *Cakkhu-Karani* (providing vision) and *Ñāṇa-Karani* (producing insight) will arise.

When the Four Foundations of Mindfulness are firmly established in the Middle Way, apply *pañña* to contemplate the uncontrollable nature of all phenomena, whether arisen or yet to arise, as well the constantly changing nature of the aggregates. Keep contemplating until *ñāṇa* gains clear insight and can relinquish clinging to the five aggregates and self-identification view. This is the path which enlightened beings have traveled. The path with no clinging and no self-identification view or ownership. All things on the path, including those phenomena arising from the aggregates, are seen as just natural processes.

The ultimate truth is realized when *ñāṇa* develops clear insight and can deeply penetrate through *anicca*, *dukkha*, and *anatta*, paving the way to the extinguishment of suffering. At the fruition state of the practice, the mind enters tranquility and purity. Clinging to the aggregates has been completely relinquished, and there is no further claim of ownership of suffering.

“Whenever craving is extinguished, suffering is extinguished. Whenever clinging to the aggregates is extinguished, suffering is extinguished. This is called Nibbana.”

Luang Por Jamnian

“All living beings are bombarded by constant change, internally and externally. All living beings suffer because they cannot stop the mind.”

Luang Por Jamnian

The Noble Eightfold Path

“As long as there are still those practicing the Middle Way, the world will not be without arahants.”

The Lord Buddha.

All factors of the Noble Eightfold Path combine into the path of the Middle Way (*Ekayana Magga*) that leads to Nibbana. The eight folds combine into three groups: *pañña* or wisdom (right view and right intention), *sila* or virtue (right speech, right action, and right livelihood), and *samadhi* or concentration (right effort, right mindfulness, and right concentration).

1. **Samma-ditthi** (Right View or Right Understanding): Understanding that defilements and the three types of craving (*kama-tanha*, *bhava tanha*, and *vibhava tanha*) are impermanent, cause suffering, and are non-self. Understanding that clinging to the five aggregates (*upadana*) is also suffering and non-self. Comprehending the three characteristics of existence in all mental phenomena arising in the citta; past, present, and future. Seeing the arising of mental phenomena and to not proliferate them any further. Not allowing the knowing element to get entangled with the citta so that it can witness the three characteristics of existence in all things. Seeing suffering of the body, suffering of the mind, and suffering from clinging to the aggregates (claiming ownership of suffering). And, understanding that suffering is just a natural process. Realizing the impermanent nature of all phenomena arising in the past and

present, both externally and internally. This will guide the mind to relinquish the impermanence of *Samsara* and take refuge in constancy.

2. **Samma-sankappa** (Right Thought or Right Intention): To relinquish any attachment or clinging to any sensual pleasure arising from sight, sound, odor, taste, and touch. When any of these sense experiences occur, the Dhamma practitioner is advised to maintain both the body and mind in equanimity and to not cling to any of the aggregates. Realize that all phenomena are subject to arising and passing away. Keep contemplating until clear insight develops, thus enabling one to let go of any attachments. The knowing element will stay in the Middle Way and not get entangled with either of the Two Extremes of Defilements: *Abhijja* (covetousness and greed) or *Domanassa* (mentally painful feeling).
3. **Samma-vaca** (Right Speech): To remind the citta about its own delusion regarding suffering that arises due to clinging and inability to let go of attachments. Keep training the mind to free itself from the influence of defilements or the three types of craving which keep us in the endless cycle of rebirth. Remind the citta that the knowing element does not suffer, and that suffering is not us or ours because there is no "us" or "ours". If suffering is allowed to persist, the future will then be the same as the unpleasant past.

The Buddha used Right Speech while sitting under the Bodhi tree on the night of his enlightenment when he refused to be enticed by the three daughters of Mara - the personification of

temptations: *Tanha* (craving), *Raga* (lust), and *Arathi* (discontentment). Thus, he declared his freedom:

“Through many births, I wandered in samsara, seeking but not finding the builder of this house. Painful it is to be born again and again. The rafters are broken, shall build no house again. The rafters are broken, the ridgepole is shattered. My mind has attained the unconditioned. Achieved is the end of craving.”

4. **Samma-kammanta** (Right Action): To ardently cultivate mindfulness until it becomes sustained mindfulness. To not get entangled with *tanha* (the three types of craving). To not cling to the five aggregates. Keep penetrating through *avijja* (ignorance) in the citta until able to cut through. Once the pure knowing (*ñāṇa*) is discovered, stay abiding in the voidness, clarity, and purity. Remain in the Middle Way free of any clinging or attachment. This is the work that the Noble ones must continuously carry on until they become fully enlightened beings (*arahants*).
5. **Samma-ajiva** (Right Livelihood or Right Vocation): Avoid self-indulgence because the body is just a transient shelter full of uncertainties and is subject to disease and aging. Do not be influenced by or proliferate our defilements. Do not claim ownership of our life and body and let go of self-identity. Take care of our life and maintain our body only as our temporary home while seeking the path to enlightenment.
6. **Samma-vayama** (Right Effort): Keep the mind in the Middle Way without fail. Abandon any unwholesomeness and cultivate

wholesomeness. Maintain efforts to see the arising, existing, and ceasing characteristics of any phenomena. Practice the Four Foundations of Mindfulness by cultivating mindfulness of the body, feeling, mind, and mental phenomena until able to comprehend the nature of *anicca*, *dukkha*, and *anatta* in all things. Watch for the defilements of the Two Extremes: *Abhijja* and *Domanassa*, and then extinguish them whenever they arise. Sustain right effort with constancy.

7. **Samma-sati** (Right Mindfulness): Samma-sati is sustained mindfulness or *mahasati*. Cultivate mindfulness until it becomes sustained mindfulness, culminating in wisdom or knowledge of the intuitive process of realizing the three characteristics of existence with direct insight into seeing things as they really are. Right Mindfulness gives rise to *pañña ñāṇa* (*intuitive knowledge*), followed by *pañña vimutti*, which is the wisdom associated with the fruition of liberation, the cessation of suffering in the stream of Nibbana.

With right mindfulness, some individuals may develop *Asavakkhaya-ñāṇa* or the knowledge of the ending of the fermentation or defilements in the mind. *Asavakkhaya-ñāṇa*, the result when pure knowing is endowed with wisdom in its highest form, has the super-knowledge of realizing the extinction of mental defilements.

8. **Samma-samadhi** (Right Concentration): The mind remains steadfast and not disturbed by any phenomena arising from the six sense doors. Keep the mind in the Middle Way. Avoid attachment to either wholesomeness or unwholesomeness and

not get entangled with *tanha* (the three types of craving) until reaching enlightenment. Remain unperturbed and firmly established, with a clear understanding that all those arising, and passing away, will ultimately dissolve in the state of voidness (*suññatā*).

The mind will be on the path of the Middle Way when all of the eight folds come together to form one path of *Ekayana magga*. The knowing element is liberated and abides in the voidness, clarity, and purity. In this state, the mind will no longer abide or lodge at any of the lower four locations: sexual desire center, the worldly concern (*lokiya*), absorptive center (*jhana*), or the citta which is filled with defilements.

The liberated knowing element can see defilements and all fabrications clearly without becoming entangled behaving like a lotus leaf that does not get wet in the water. It can see the suffering in the aggregates and elements. It can perceive the burning fire of sensual desire, anger, and delusion, as well as realizing the arising-existing-and-ceasing nature of all things. It can see through *tanha* (craving) and *nama-rupa* (name-and-form) without any attachment (*upadana*) or further fabrication (*saṅkhāra*).

At this state, Right Mindfulness (*Samma-sati*) will be unified with the Mindfulness of the Seven Factors of Enlightenment (*Sati-sambojhangā*) which can see all arising Dhamma.

“Do not delay the development of wisdom that will bring freedom from suffering. Do not wait for anyone. Be undisturbed by sight, sound, smell, flavor, touch and mental experience.

When you see everything as impermanent and without a solid self, the attachment will lose its grip. When you clearly see non-self, all suffering will be released. Like a bird freed from a cage or a prisoner freed from incarceration, one who reaches non-self is freed from all suffering.”

Luang Por Jamnian

The Seven Factors of Enlightenment

The Seven Factors of Enlightenment are the foundation for culminating wisdom that leads the way to enlightenment.

1. **Sati-sambojjhanga** or Mindfulness: A mental state that is aware of arising conditions. It is the same mindfulness as in the Four Foundations of Mindfulness which refers to the body, feelings, mind, and mental phenomena as its objects of contemplation. Be diligent in keeping mindfulness to look out for the arising of *saṅkhāra* (mental fabrications). Do this without any clinging or attachment. Cultivate mindfulness until it becomes sustained mindfulness which paves the path for wisdom to arise, starting from *pañña*, followed by *pañña ñāṇa*, and culminating in *pañña vimutti*.
2. **Dhammavicaya-sambojjhanga** or Keen investigation of the Dhamma: Investigate the Dhamma or phenomena. When phenomena arise, realize whether they are wholesome or unwholesome, harmful or harmless. Contemplate their true nature; the way they really are. Keep contemplating both internally and externally, as in the Four Foundations of Mindfulness, until you realize *anicca*, *dukkha*, *anatta*, *suññatā*, and, ultimately, *Nibbana*.
3. **Viriya-sambojjhanga** or Effort: Apply effort and persistence consistently in abandoning unwholesomeness and overcoming hindrances. Bring the mind to the Middle Way, and do not allow the defilements of the Two Extremes to become obstacles along the way. Continue with the effort until able to penetrate through *anicca*, *dukkha*, *anatta*, *suññatā*, all the way to *Nibbana*.

4. **Piti-sambojjhanga** or Joy: When the mind is no longer entangled with either of the Two Extremes of Defilements (*Abhijja* and *Domanassa*), *piti* (joy) will naturally arise. When the mind is liberated from defilements, a sense of fulfillment in wholesomeness will develop. The mind becomes bright and clear without any trace of grief or suffering. This type of *piti* is of the supra-mundane quality, beyond worldly concepts, and without clinging to the aggregates (*upadana*) or self-identification view (*sakkāya-ditthi*).
5. **Passaddhi-sambojjhanga** or Tranquility: Tranquility of the body is the result of the relinquishment of attachment to the body. There is a feeling or sensation that one's body does not exist. Tranquility of the mind occurs when the mind is no longer engaged in any of the Two Extremes of defilements which are fueled by craving or clinging to the five aggregates. The mind in this state abides in wholesomeness, is calm and illuminated, and not struggling.
6. **Samadhi-sambojjhanga** or Concentration: When the mind is tranquil, it remains stable and undisturbed by any arising phenomena. This is a type of concentration that allows the mind to contemplate without getting entangled with the defilements of the Two Extremes and without fabricating into the past or the future. In this state, the mind can see defilements or phenomena arising from the aggregates as impermanent objects. When the mind is no longer perturbed by any experiences that may arise through either internal or external sense bases, a higher form of concentration or *adhipa-samadhi* is developed.

“Whenever the citta experiences dissatisfaction or develops restlessness from arising vedana, one needs to realize that this is a natural phenomenon and to let go. Apply Sati-sambojjhanga (mindfulness) together with Dhammavicaya (investigation of Dhamma) when investigating the arising phenomenon. Seeing that this is just pain arising; this is discomfort arising; this is suffering arising; this is unpleasantness arising, and this is pleasantness ceasing. There is nothing for one to hold on to. Contemplate deeply until having a realization that pain is just vedana, an aggregate, and let it be on its own course. Keep your mindfulness steadfast while contemplating the nature of impermanence: arising, ceasing then re-arising. Understand that this is beyond our control; it is the nature of the aggregates and elements of the body. Contemplate in internal vedana (mental feeling): happy or content, unhappy or discontent, pleasant, unpleasant or equanimous, while abiding in voidness.”

Luang Por Jamnian

7. **Upekkha-sambojjhanga** or Equanimity: Equanimity arises when the mind is aware of occurring phenomena but does not react or attach to them. For example, the knowing element can discern pain sensation as a *vedana* aggregate, as *sañña* (perception), and as a malfunctioning body element. Hence, it can relinquish the pain. At this state, the knowing element is aware, yet not affected by any rising phenomena such as pain, annoyance, or irritation. Stay abiding in the voidness and do not get entangled with *vedana* (feeling), *sañña* (perception or memory), or *sankhāra* (mental phenomena or fabrication). The ability to relinquish any arising phenomena is enlightenment.

When probing into restlessness arising from unpleasant *vedana*, abide in the location of *Mano Dhamma*. Let *ñāṇa* be aware of the arising of unpleasant *vedana* until the citta can let go of the *vedana* on its own. Throughout this process, *ñāṇa* stays present in voidness, clarity, tranquility, and purity, without getting entangled with the citta. Because of equanimity, *Appana Samadhi*, a higher state of *samadhi* with unwavering concentration, may then arise. In this state, *ñāṇa* is awakened, calm, and not disturbed or attached. It is imbued with mindfulness, concentration, equanimity, and *Mano Dhamma*.

Whenever any unpleasant *vedana* arises in the aggregates or elements, persevere in equanimity and let *ñāṇa* cognize the entire process until it ceases on its own. This is the completion of the wheel or cycle of the Seven Factors of Enlightenment.

Use the Four Bases of Success or *Iddipada Bhavana* (see its chapter for details) when practicing the Seven Factors of Enlightenment. Let *ñāṇa* see through mental phenomena until able to completely and permanently cut through the defilements. Once established in

the wheel of the Seven Factors of Enlightenment, one will no longer experience suffering. This is because *Sati-sambojjhanga* (mindfulness) keeps watching for any arising Dhamma. Maintain the mind in the Middle Way, void from either wholesomeness or unwholesomeness and free from clinging. Be diligent in practicing until the realization of *anatta*, *suññata*, and *Nibbana*, the cessation of suffering.

Cultivate the development of ñāṇa so it can penetrate deeply into any arising Dhamma and witness its independent arising and ceasing until the mind can let go, breaking the endless cycles of rebirth.”

Luang Por Jamnian

“Follow the Buddha: the one who knows, who is awakened, enlightened, and blissful, by taking refuge in the Dhamma which will lead to the decrease of sensual desires, clinging and attachment. Do not take refuge in any unwholesomeness which may lead to unskillful actions that cause rebirth in the lower realms full of suffering.

Understand that the fire of anger and delusion rooted in sexual desire or lust causes one to suffer in a hell realm. Grief which is rooted in jealousy, either toward others or toward oneself, results in being born in the mourning-hungry-ghost realm. Disturbing or taking advantage of others, or running rampage, results in being born in a demon realm.”

Luang Por Jamnian

Fetters and Latent Tendencies

(*Samyojana* and *Anusaya*)

Fetters (*Samyojana*)

Samyojana are mental fetters or chains which tie a sentient being to *samsara*, the cycle of rebirth. There are ten types of mental fetters or *samyojana*.

The first five of these are called '*lower fetters*' as they tie to the sensual world.

1. **Sakkāya-ditthi:** Belief in a separate personality or individual identity. The belief that the body, the mind, and the five aggregates are self. It can also be translated as personality-belief or self-identification view.
2. **Vicikicchā:** Skeptical doubt or uncertainty. Doubt in the wholesomeness of the Triple Gems or doubt in existence of the Four Noble Truths or Nibbana. As well as doubt of whether one's own dhamma practice is on the right path. Doubt will remain when one has not yet realized *anatta* or non-self.
3. **Sīlabbata-parāmāsa:** Clinging to mere rules and rituals or grasping at precepts and practices. Indiscriminate attachment to rules and rituals can lead to a misunderstanding that one can be liberated by merely observing rules and rituals. Believing that one may apply rituals or rules for a purpose other than eliminating defilements.

4. **Kāma-rāga:** Sensual desire or lust
5. **Patigha:** Aversion, mental irritation, or ill-will.

The latter five are “higher fetters” because they relate to fine-material and immaterial worlds.

6. **Rūpa-rāga:** Craving for a higher material existence such as a jhanic state or as higher beings.
7. **Arūpa-rāga:** Craving for non-material existence such as craving for knowledge or existence in a formless jhanic state.
8. **Mana:** Conceit and pride or arrogance. Clinging to self as a solid body with certain qualities compared to others: better, worse, or similar. This can be the result or remnants of old habits.
9. **Uddhacca:** Having restlessness, annoyance, or turbulent mind, which results in not being able to have clear insight. This can be the consequence of a strong desire to fast forward the progression of one’s own Dhamma practice.
10. **Avijjā or Ignorance:** Not realizing the truth or still having delusion which causes one to enter the endless cycle of rebirth. If *avijja* is temporarily cut through, perfection or *parami* is achieved. If *avijja* is permanently extinguished, one will realize the supra-mundane path and the fruition of the Dhamma practice.

Latent Tendencies (*Anusaya*)

Anusaya: Latent tendencies or hidden inclinations are results of prior imprinting of the arising and ceasing of mental phenomena in the citta which remains life after life. These anusayas or latent tendencies arise and become conditions that cloud the citta when the mind sense doors are disturbed.

The seven latent tendencies or anusayas are:

1. Kāma-rāga: Sense of greed or craving for sensual pleasure,
2. Patigha: Aversion,
3. Ditthi: Speculative opinion or own point-of-view,
4. Vicikicchā: Skeptical doubt in wholesomeness,
5. Māna: Conceit and pride,
6. Bhava-rāga: Craving for continued existence, and
7. Avijjā: Ignorance.



Lokuttara Dhamma

Lokuttara means superior to the earth, beyond worldly affairs, transcending the earthy, or supra-mundane. Lokuttara Dhamma consists of the four supramundane paths or *magga*, the four supramundane fruitions or *phala*, and one Nibbana.

The four supramundane paths, or simply called magga, are the designation for the four stages of nobility or *ariya* that leads to Nibbana. Entering any of the paths are the result of intuitional insight or vipassana.

The four supramundane paths are:

1. **Sotāpatti-magga:** The path of Stream-enterer,
2. **Sakadāgāmi-magga:** The path of Once-returner,
3. **Anāgāmi-magga:** The path of Non-returner (to the sensual world), and
4. **Arahatta-magga:** The path of arahantship.

The four fruitions or phala are those states of consciousness which follow immediately after completion of a corresponding path (magga). These are:

1. **Sotāpatti-phala:** The fruition of Stream-enterer,
2. **Sakadāgāmi-phala:** The fruition of Once-returner,
3. **Anāgāmi-phala:** The fruition of Non-returner, and
4. **Arahatta-phala:** The fruition of Arahantship.

Sotāpañña (stream-enterer): A sotāpañña is able to completely relinquish the first three fetters or mental chains which are *sakkāya-ditthi* (personality-belief), *vicikicchā* (skeptical doubt) and *sīlabbata-parāmāsa* (clinging to mere rules and rituals). A sotāpañña realizes that both the body and mind are only aggregates which are subjected to arising and ceasing and does not identify them as self. With a clear insight into the nature of *anicca*, the mind can let go of *upadana* (attachment or clinging). The three unwholesome mental qualities that can obstruct the path of a sotāpañña are anger, jealousy and ill will.

A sotāpañña has a maximum of seven rebirth rounds before attaining full enlightenment and cannot be reborn in the animal, hungry ghost, demon, or hell realm. However, there are still 16 defilements that a Sotāpañña needs to abandon to attain full enlightenment.

Sakadāgāmi (once-returner): In addition to relinquishing the first three lower fetters, as in a sotāpañña, a sakadāgāmi has a relatively lesser degree of defilements. Greed, anger, delusion, as well as the grosser form of sensual desire (*kama-raga*), and mental irritation (*patigha*) have been overcome. Consequently, only the latent tendencies (*anusaya*) of *kama-raga* and *patigha* are all that remains. There are 14 defilements remain in a Sakadāgāmi.

Anāgāmi (non-returner): All five lower fetters are completely relinquished. There are five higher forms of fetters remaining in the citta of an *Anāgāmi*. These higher fetters are more refined than those of ordinary people despite the same name or category. There are 12 defilements remain in an *Anāgāmi*.

Arahant (enlightened being): All ten fetters, in both lower and higher forms, have been relinquished. An Arahant has no craving for fine material existence (*rūpa-rāga*) or formless existence (*arūpa-rāga*) and has no conceit or ego (*māna*).

Since an enlightened one has reached the ultimate goal of the deliverance of the mind with no need for further progression, he/she has no more restlessness or *uddhacca*. Ignorance or *avijja* is also relinquished since the highest form of wisdom or *vijja* has arisen. Thus, an arahant is freed from all ten fetters and all defilements.

"For enlightened beings, any remnant of past anger has been completely drained away from the subconscious mind. For ordinary beings, whenever remnants of past anger arise from the subconscious, they become angry. Negative mental states are offered up by unwholesome proliferation. Do not act on remnants of past anger and they will naturally weaken and pass because they are not who you are. The mind keeps countless records: more than any computer. You need to feed positive mental states into your mind. Those who lack mindfulness allow unwholesome proliferation to take hold whenever they experience anything undesirable. Those who have strong and sustained mindfulness can clearly see whatever mental states may arise."

Luang Por Jamnian

“The mind likes to cling to material objects, but material objects are subject to change. The mind likes to cling to mental states, but mental states are bound to change. There is really nothing stable or reliable enough for the mind to cling to.”

Luang Por Jamnian

The Four Bases of Success

(Iddhipada Bhavana)

There are four bases of success in Iddhipada Bhavana which are necessary for achieving one's goals².

For Dhamma practice, one is to train the mind to have the following:

1. **Chanta:** aspiration or passion for attaining pure knowing, wisdom, and enlightenment. To have a passion for voidness, clarity, purity, joy, and the supra-mundane quality of happiness. To have an aspiration for taking refuge in the knowing, awakening, and bliss of the supra-mundane nature arising from the Dhamma practice.
2. **Viriya:** to have diligence or perseverance in practicing until reaching liberation. Maintain efforts in abiding in voidness, clarity, purity, joy, and happiness with the equanimity of the Seven Factors of Enlightenment.
3. **Citta:** to have the dedication to continuing practice. Focus on keeping the mind abiding in voidness, clarity, purity, joy, and happiness until able to extinguish suffering.

² Luang Por mentioned that one can also apply this principle to daily life. For example, when one continues practicing or exercising the Chi energy to strengthen the body elements, one will live in good health and longevity.

4. **Vimangsa:** to investigate, evaluate, monitor, or scrutinize all Dhamma until the mind becomes liberated from suffering. Once liberated, continue to monitor to avoid returning to suffering.



Perfections

(Paramis)

Perfections or Paramis are wholesome deeds cultivated as a way of purification toward the goal of enlightenment. There are ten perfections at three levels: *ordinary*, *superior*, and *supreme*.

These ten perfections are:

1. **Dana or Generosity:** Dana can cut through greed. When you help anyone or any cause, set aside your expectations. Give and help wholeheartedly without worrying about your own sacrifices. Deeds offered in this manner are an act of generosity and contribute to perfecting the parami of dana. Then, you benefit from the opportunity to perfect your own virtue while someone else may also benefit from your charity. Ordinary generosity can be in the form of giving objects or labor. Superior generosity is offering your own flesh, blood, and bodily fluid such as allowing a mosquito to bite and feed on you during meditation. With supreme dana, one is willing to sacrifice his or her loved ones, including spouse, children, and parents, and even her or his own life. This type of perfection can also be achieved by the mind letting go of attachment to the body; i.e., the mind no longer suffers with the body.
2. **Sila or Morality:** Ordinary level of morality or sila parami is when we avoid causing physical harm to any living beings. The superior level is when one is mindful that one's actions whether they are physical, verbal, or mental, are

kind and do not cause harm to anyone including oneself. This can be achieved by keeping the body and mind from unskillfully reacting to phenomena arising from the six sense doors. At the supreme level, one is to purify the mind and values virtue to a degree higher than one's own well-being and even greater than one's own life.

3. **Nekkhamma or Renunciation:** A practice to relinquish worldly entanglements by refraining from sensual pleasures arising from the six sense doors. This does not necessarily mean that one must ordain or live a monastic life. But, one is willing to relinquish the past and future attachments that sustain the endless cycle of rebirth. The supreme level is when renunciation is sincerely taken on in support of the path to extinguish suffering, by remaining devoted and determined to practice the abandonment of defilements and cravings and taking refuge in the quietness of the mind.
4. **Pañña or Wisdom:** *Pañña* (wisdom) can cut through *Avijja* (ignorance) and may be cultivated by learning and practicing Dhamma. Be diligent in cultivating *pañña* and *pañña ñāṇa* until realizing the ultimate truth of the body and mind, enabling relinquishment of self-identification view (*sakkāya-ditthi*). In this state, there is no attachment or clinging; the mind will see the body, aggregates, and elements as natural phenomena and will not take ownership. Supreme wisdom is achieved by having a clear and complete understanding of all *saṅkhāra* and the three characteristics of existence: *anicca*, *dukkha*, and *anatta* in all things.
5. **Viriya or Diligence:** *Viriya* cuts through sloth. This perfection can be cultivated by being persistent in conducting wholesome activities such as listening to

Dhamma teachings, or contemplating the body, feeling, mind, and mental phenomena as previously mentioned in the Four Foundations of Mindfulness chapter. Persevere despite feeling exhausted. Continue practicing the relinquishment of one's own defilements and accumulating wholesome qualities of the mind. Bring together mindfulness and wisdom while maintaining right view (*samma-ditthi*). It is a superior effort when one continues practicing despite being encroached, exploited, or verbally or physically abused. A supreme effort is when one sacrifices one's own life to continue the practice.

6. **Khanti or Tolerance:** To not be affected by any conditions at any given moment. Develop your perfection of tolerance by reacting skillfully when faced with disagreement, criticism, or hostility in response to your actions. When facing negativity from others, do not criticize or argue. Follow your duties, not just your preferences. The Supreme level can be achieved when one can overcome negative feelings (*vedana*) of both the body and mind by relinquishing clinging or attachment and is able to overcome defilements and cravings resulting in the liberation of the mind.
7. **Sacca or Honesty/Truthfulness:** For those Dhamma practitioners seeking the path to liberation from suffering, Luang Por stated that the ordinary level of truthfulness can be achieved whenever one has developed an insight into seeing the truth of nature. For example, seeing arising and ceasing phenomena. The supreme level of truthfulness occurs when the practitioner has cultivated *ñāṇa* (pure knowing) to have clear insight penetrating through to the ultimate truth of all phenomena.

8. **Adhitthana or Determination:** Determination can lead to success by creating supportive mind energy (*bala*). Whenever we make a determination, perfection is created. A superior determination is achieved when the effort in continuing Dhamma practice has become habitual. A supreme determination is attained when one is resolved to obtain enlightenment even to the point of sacrificing one's own life.
9. **Metta or Loving-kindness:** Develop goodwill for self and others, even for those with ignorant or unwholesome minds, and for all beings who are suffering. Loving-kindness will create calmness in the mind. The superior level is when one sacrifices one's own flesh, blood, or body part when performing a goodwill gesture. The supreme level is sacrificing one's own life for another's benefit with forgiveness and without ill-will.
10. **Upekkha or Equanimity:** This type of perfection is developed when remaining neutral and not holding any grudge while facing criticism or hostility. The superior level is achieved when completely unaffected by unwholesome acts. Supreme perfection is achieved when the equanimity state of mind is developed despite phenomena arising from the sense doors: sight, sound, odor, taste, touch, and mental phenomena. At this point, any phenomena arising from the five aggregates such as aches, pain, discomfort, hot, or restlessness will not affect the mind. The practitioner just keeps contemplating on the natural process of arising, existing, and ceasing. Just knowing, seeing, experiencing, then relinquishing.

The Four Divine Abodes

(Brahma-Vihara)

Brahma-Vihara or the Four Divine Abodes are a series of four Buddhist virtues leading to peacefulness in the realms of human, animal, and heaven including Brahma.

1. **Metta (loving-kindness):** to have goodwill toward oneself and others without expecting anything in return. To not cause harm to oneself or others. Metta will result in the tranquility of the mind. Luang Por advises the Dhamma practitioner to diligently cultivate this mental quality to the supreme level without any discrimination based on social status, class, race, ethnic background, appearance, skin color, or belief. If Metta is not received in return, stay in equanimity.
2. **Karuna (compassion):** to have empathy for self and others without discrimination. Realizing that those who have troubles are already suffering, therefore, do not add more suffering to them. If not receiving an acknowledgment or appreciation in return, stay in equanimity.
3. **Mudita (sympathetic or appreciative joy):** the ability to be happy for others receiving rewards for conducting wholesome deeds. To join in the wholesomeness, free of jealousy even for those who are against or have infringed upon you. Stay in equanimity and not be

disappointed if those individuals no longer conduct wholesome deeds.

4. **Upekkha (equanimity):** This is a balanced state of mind. Keep the mind in tranquility, purity, and out of trouble. Remain in equanimity when faced with life events such as aging, sickness, and death, or when faced with a lack of appreciation or ill-will from others. Not be disappointed if our loved ones have a change of heart and love someone else. Not to be affected by other's suffering. Not to get involved when facing jealousy. A superior level of equanimity is achieved whenever one can let go of any arising mental phenomena.

*The mind will be directed away from
entanglement with suffering and be steadfast in
conducting wholesome deeds when the other
three divine abodes: loving-kindness,
compassion, and appreciative joy, are
accompanied by equanimity.*

Luang Por Jamnian

Controlling Faculty

(Indriya)

(in brief for the practitioner)

The **Six Faculties** or **Indriya Six** are the six sense doors (eye, ear, nose, tongue, body, and mind) functioning as a controlling faculty for sense contacts coming from sight, sound, odor, taste, touch, and mental phenomenon. In this context, Indriya means a controlling faculty that is dominant in its function.

The Six Faculties can be restrained by not reacting to a phenomenon arising from the six sense doors into unwholesomeness (i.e., sense restraint). Restrain the mind so that it will not be affected by the defilements or mental phenomena arising from input to any of the sense doors. Abide in the wholesome quality of mindfulness, perseverance, wisdom, and persistence. Do not claim ownership of arising phenomena or identify them with the self.

Restraint of the eye sense door is attained when an unwholesome action does not occur when the eyes see any visual images due to a realization that those arising phenomena are not us or ours. Similar restraint can be applied to ear sense door by not having a self-identification view when hearing a sound. In this way, unwholesomeness will not occur. Instead, wholesomeness will arise along with wisdom. This type of restraint can be applied to the other sense doors: nose, tongue, body, and mind.

For an awakening to take place, the following **Five Faculties** or **Five Mental Factors (Indriya Five)** must reach a state of dominance in the mind:

1. **Saddha (Conviction):** Strength in belief or fully convinced in the practice of maintaining mindfulness and contemplation of any arising phenomenon. Also, having faith in all Dhamma supporting the path of awakening.
2. **Viriya (Persistence):** Strength in exertion without holding back while practicing Dhamma or while cultivating mindfulness in seeing the true nature of all arising phenomena.
3. **Sati (Mindfulness):** Strength in having mindfulness in arising mental phenomena as in the Four Foundations of Mindfulness, without fail.
4. **Samadhi (Concentration):** Strength in keeping mental focus without wavering or restlessness and ability to maintain focus on arising mental phenomena.
5. **Pañña (Wisdom/Discernment):** Strength in the ability to see any arising phenomena the way they really are. For instance, one can discern happiness as a *vedana* aggregate. Seeing that happiness is arising in the body and mind. When experiencing happiness, one also sees the arising of mental pleasure. In this context, the discernment faculty is the same as the right view in the Noble Eightfold Path.

The Five Faculties can be cultivated by practicing the Four Foundations of Mindfulness and by not identifying arising phenomena as self or taking ownership of them. To be able to attain enlightenment, it is important to cultivate all five faculties. Strengthening of these faculties gives rise to unwavering power (*bala*) which helps support our capacity to understand, without any delusion, all phenomena arising from the six sense doors as the way they really are. Continue practicing the relinquishment and abandonment of unwholesomeness until gaining enough momentum to support the realization of the ultimate truth.

“Use the wisdom mind to cut attachments with the past. Cutting attachments does not mean erasing memories of the past. Not a single memory can be erased, otherwise, you would not be able to read and write or even recognize your own name. Just remove attachments and clinging. Then, that to which you are not attached simply becomes the past.”

Luang Por Jamnian



“Only liberated viññāṇa or pure consciousness can reach Nibbana. It is not possible to carry concerns for people, objects, or responsibilities into Nibbana. You cannot bring material objects with you into death, but you can bring the karmic impetus that results from your actions. Love, grief, and hatred will be carried over into the next existence. But nothing is carried into Nibbana. No memories can be brought along. What else is there to hold onto?”

Luang Por Jamnian

The Five Hindrances

Hindrance is an obstacle or a barrier to the development process of the mind making it unable to see the truth, thus preventing one from achieving the state of Nibbana.

There are five kinds of hindrances:

1. **Desire for sensual pleasure** (*Kama-chanda*). This creates the preoccupation with the sensual realm which distracts us from accessing the subtler spiritual experiences of voidness, clarity, and purity. One needs to see the impermanence nature of sensual desires, both name and form (*nama* and *rupa*). Whatever arises is subject to existing and passing away. Keep contemplating while applying right mindfulness, right effort and right diligence until realizing the ultimate truth.
2. **Ill-will** (*Vyāpāda*). This may arise as a response to unpleasant or unwelcome experiences such as being gossiped or encroached. Ill-will may manifest in a variety of ways such as dislike, resentment, anger, aversion, hostility, hate, or rage. In practice, understand that ill-will is unwholesome, causing the mind to be clouded or deluded. Having ill-will towards others or even oneself causes unpleasantness and has no benefit. Understand the pitfalls or consequences of having ill-will, then relinquish the attachment until that mental phenomenon ceases on its own.

3. **Lethargy and Drowsiness** (*Thīna-middha*). See this as a natural phenomenon. Lethargy and drowsiness may arise while meditating especially in the sitting position. This can be resolved by alternating meditation positions: standing, walking and sitting. Maintaining a regular schedule of sleep, waking, and mealtime is also advisable.

This type of hindrance initially prevented Venerable Moggallāna from obtaining full enlightenment. He was enlightened only after the Buddha advised him on how to overcome this hindrance by washing his face with water, stretching his body, doing walking meditations as well as conducting other exercises such as looking at the stars, or chanting a mantra until the lethargy and drowsiness subsided on their own.

4. **Restlessness and annoyance/remorse** (*Uddhacca and Kukkucca*). The mind tends to proliferate all kinds of thought. This can give rise to annoyance, remorse, worry or discontentment. Use *vipassana ñāṇa* to see that the rising and ceasing phenomena of both restlessness and annoyance/remorse are natural processes. Do not get attached by claiming ownership or identify it as self. Use diligence and develop higher tolerance when contemplating. Both restlessness and annoyance/remorse will cease on their own.

5. **Doubt** (*Vicikicchā*). This can be skeptical doubt, uncertainty, perplexity (specifically regarding the teachings or training), or doubt about one's ability to do the practice either in the past, at present, or in the future. Doubt arises

when one experienced uncertainty from not realizing the truth.

When doubt arises, keep your mind focus when contemplating the truth. For example, contemplate the certainty of birth, aging, sickness and death. Realize that everything that arises will naturally cease and there is nothing to hold on to. Doubt will dissipate once one realizes the truth.

“Worldly concepts coincide with the ultimate truth. Without understanding worldly concepts, the ultimate truth will not be realized. Once the ultimate truth has been realized, those worldly concepts will vanish on their own”.

Luang Por Jamnian

*“We go around carrying other people’s suffering.
We go around collecting other people’s suffering.
And then, we spread that suffering to others.
Don’t carry around other people’s suffering.
Don’t collect other people’s suffering.
Don’t spread suffering to others.”*

Luang Por Jamnian

Mara

Mara is an entity obstructing the path to wholesomeness by inducing *Avijja* (ignorance or not knowing the truth). Mara has a wrong view and is under the influence of *Tanha*, and *Upadana*.

In Buddhism, there are five types of Mara:

1. **Khanda-māra or The Five Aggregates:** All five aggregates are Mara: *rūpa* (form), *vedana* (feeling), *saññā* (memory/perception), *saṅkhāra* (mental volition), and *viññāna* (consciousness). For example, one may not be able to practice Dhamma due to ailments of the body or because of having severe unpleasant *vedana* (feeling). Mental volition such as anger and ill-will can also obstruct the path to wholesomeness.
2. **Abhi-saṅkhāra-māra or Mental Fabrication:** All three types of mental fabrication can prevent one from reaching enlightenment. These are fabrication in wholesomeness, unwholesomeness, and imperturbability of absorption or jhanic concentration. Not just unwholesomeness that can obstruct the path to enlightenment, attachment to merits or wholesomeness may also create suffering from disappointment. One who is reborn in a heavenly realm (due to previous good deeds) can still have delusion because of attachment to merits. Even being reborn in one of the Brahma realms - the result of absorptive meditation practice - causes a delay in entering the path of enlightenment.

3. **Kilesa-māra or Defilements:** Kilesas or defilements reside in the citta. They are imprinted in the citta as *sañña* (memory/perception) from previous *bhava* (existences). Examples of defilements are sloth, love, hatred, anger, and delusion.
4. **Mṛtyu-māra or Death:** Death may come before one attains enlightenment. One may also develop dispassion of the world or become discouraged for not getting positive returns for wholesome acts resulting in one taking one's own life before attaining enlightenment.
5. **Devaputra-māra or Celestial beings:** There are celestial beings with the wrong view who are antagonistic towards liberation from *samsara* or attaining enlightenment. They may misguide Dhamma practitioners to follow the wrong path.

Luang Por Jamnian advised Dhamma practitioners to use *pañña ñāṇa* when faced with Mara. See the arising and ceasing of the *Khanda-māra* (the five aggregates) as a function of elements. Realize their impermanence, suffering and non-self nature until attachment and worldly concepts can be relinquished. There is no “I”, “we”, “she” or “he” in each part of the body. See *Vedana* only as a phenomenon. Recognize *tanha* arising from the subconscious as a root cause of mental phenomenon and extinguish it at the root.

Use *Pañña ñāṇa* to see the true nature of *anicca*, *dukkha*, and *anatta* in all types of Mara until the mind can relinquish the clinging or attachment and thus no longer affected by Mara.

"One can mitigate mental suffering by following three truths:

- 1. Accept things as they are. Not to struggle with what is. The suffering will be reduced if one does not fight.*
- 2. Allow things to be as they are, but in the meantime, use mindfulness and clear comprehension to address the situation, without becoming distressed.*
- 3. Know clearly that there is nothing that you can control; nothing is subject to your wishes. If able, make an adjustment, do not just ignore it. Keep the mind undisturbed. "*

Luang Por Jamnian



Glossary

Abhijja: covetousness.

Anatta: non-self, devoid of a separate identity, ownerless, impersonal.

Anicca: impermanent, unsteady.

Anittharom: disliking, displeasure.

Arahant: one who is freed of mental defilements and is released from the cycle of rebirth.

Ariya: noble, distinguished. Noble person; enlightened individual. An individual who has realized at least the lowest of the four stages of enlightenment.

Ariya-Magga: the Noble Eightfold Path is the fourth component of the Four Noble Truths that lead to the extinguishment of suffering. These eight folds are:

1. samma-ditthi -- right view or right understanding
2. samma-sankappa -- right resolve or right intention
3. samma-vaca -- right speech
4. samma-kammanta -- right action
5. samma-ajiva -- right livelihood
6. samma-vayama -- right effort
7. samma-sati -- right mindfulness
8. samma-samadhi -- right concentration

Ariya Sacca: the Four Noble Truths, the first and central teaching of the Buddha: suffering, which is to be understood; its origin, which is to be abandoned; its cessation, which is to be realized; and the path leading to cessation, which is to be developed.

Avijja: ignorance; obscured awareness. Lack of awareness of life as impermanent, unsatisfactory, and void of "I" or "mine". Also, not knowing the Four Noble Truths (see ariya sacca).

Bala: physical or energetic powers, strength, or force.

Bhava Tanha: craving for becoming (see Tanha)

Bhavanga Citta: subconscious or dormant mind.

Bojjhanga: The Seven Factors of Enlightenment:

1. sati-sambojjhanga: mindfulness
2. dhammavicaya-sambojjhanga: keen investigation of dhamma
3. viriya-sambojjhanga: effort, energy
4. piti-sambojjhanga: joy or rapture
5. passaddhi-sambojjhanga: tranquility
6. samadhi-sambojjhanga: concentration
7. upekkha-sambojjhanga: equanimity

Cakkhu-Karani: producing vision that can penetrate through the nature of impermanence, dissatisfaction or suffering, and non-self.

Citta: heart-mind; a state of consciousness.

Citta-Passaddhi: tranquility of the mind.

Dhamma: the truth. (As in Buddha Dhamma, the Buddhist doctrine or teachings of the Buddha) or mental phenomena.

Domanassa: mentally painful feeling or grief.

Dosa: hatred, aversion, anger, ill-will. One of the three unwholesome roots.

Dukkha: stress; that which is difficult to bear; suffering; discontentment; pain.

Ekyana-Magga: the direct, unified path. An epithet for the practice of being mindful of the four frames of reference (the Four Foundations of Mindfulness): body, feelings, mind, and mental phenomena (dhammas).

Eighteen Elements: a. eye, sight, eye-consciousness; b. ear, sound, ear-consciousness; c. tongue, taste, tongue-consciousness; d. nose, smell, nose-consciousness; e. body, touch, body-consciousness; f. mind, thoughts, mind-consciousness.

Ittharom: liking or satisfaction.

Jhana: mental absorption; concentration meditation; the meditative practice of immersion in a chosen mental or physical object of attention during which sense activity and the five hindrances are temporarily suspended.

Kamma: action; volition of the body, speech, and mind; can be wholesome or unwholesome causing favorable or unfavorable results.

Kama Tanha: craving for sensuality or sensual pleasure (see Tanha)

Kaya-Passaddhi: tranquility of the body.

Khandha: heap; aggregate; as in the five bases of clinging. Said to comprise the entirety of the sense of self and personality: 1. **rupa**, form or appearance; 2. **vedana**, feeling; 3. **sañña**, perception, influenced by memory; 4. **saṅkhāra**, mental proliferation; fabrication; 5. **viññāṇa**, consciousness.

Kilesa: defilements, unwholesome qualities that distress the mind, including greed, hatred, delusion, conceit, wrong view, skeptical doubt, sloth and torpor, restlessness, shamelessness, and lack of moral dread.

Kodha: wrath, anger, ill-will.

Lobha: greed; one of the three unwholesome roots.

Lokiya: mundane or worldly, as opposed to **Lokuttara** (transcendent).

Magga: path or road; e.g., the Noble Eightfold Path

Mahasati: continuous or sustained mindfulness.

Mano: an aspect of mind consciousness; thought that processes concepts and can direct the citta.

Mano Dhamma: the discerning mind.

Mara: the personification of the negative emotional and psychological forces that oppose spiritual development; that which distracts humans from practicing the spiritual life by making the mundane seem alluring or the negative appear positive.

Moha: delusion; ignorance; one of the three unwholesome roots.

Ñāṇa: knowledge or comprehension.

Ñāṇa Karani: producing insight. Penetrating wisdom that can discern through voidness all the way to Nibbana.

Nibbana: extinction, cessation; unbinding from the fuel of becoming, freedom from mental defilements and further rebirth; liberation from all suffering.

Pañña: wisdom, understanding, knowledge, discernment, insight.

Pañña ñāṇa: intuitive knowledge which can see through *tanha* or craving and *upadana* or clinging to the aggregates.

Pañña vimutti: insight knowledge or the wisdom associated with the fruition of liberation.

Parami: perfection; virtue cultivated as a way of purification toward the goal of enlightenment. The ten perfections are 1. **Dana:** generosity, giving of oneself; 2. **Sila:** virtue, morality; 3. **Nekkhamma:** renunciation; 4. **Pañña:** wisdom, insight; 5. **Viriya:** energy, diligence; 6. **Khanti:** tolerance, endurance; 7. **Sacca:** truthfulness, honesty; 8. **Adhitthana:** determination, resolution; 9. **Metta:** loving-kindness; 10. **Upekkha:** equanimity, serenity.

Paticca-Samuppāda: dependent origination or dependent co-arising is the doctrine of mutually dependent co-arising based on cause and effect, often described as twelve facets: 1. **Avijja:** ignorance; 2. **Saṅkhāra:** mental fabrications; karmic formations; 3. **Viññāṇa:** consciousness; 4. **Nama-rupa:** mind and form; 5. **Salayatana:** the six sense bases; 6. **Phassa:** contact; 7. **Vedana:**

feeling; 8. **Tanha:** craving; 9. **Upadana:** clinging; 10. **Bhava:** becoming; 11. **Jati:** birth; 12. **Jaramarana:** old age, sickness, and death.

Patigha: irritation.

Phala: fruit; result; also, the fruition of the meditative path.

Piti: rapture, spiritual joy, bliss, delight.

Raga: lust.

Rupa: form; the appearance of material forms/physical objects;

Samsara: the cycle of birth and death; relentless, perpetual wandering in the world of all conditioned phenomena.

Saṅkhāra: mental fabrications; karmic formations.

Sati: mindfulness; recollection; carefulness in placing the attention.

Satipatthana: foundations or Establishment of Mindfulness; frames of reference for contemplation, classically there are four: rupa, vedana, citta, and dhamma.

Sotapanña: stream-enterer: one who has attained the first stage of enlightenment by experiencing a taste of Nibbana (liberation) for the first time.

Suññata: emptiness; voidness.

Tanha: craving; from the word for thirst; chief cause of suffering and the cycle of rebirth; three types of craving: kama tanha, bhava tanha, and vibhava tanha.

Tilakkhana: the three characteristics of existence inherent in all conditioned phenomena: anicca (impermanence), dukkha (suffering or unsatisfactoriness) and anatta (non-self).

Upadana: clinging; classically, attachment in four categories: clinging to sensual pleasures, clinging to views, clinging to precepts and practices, and clinging to the notion of a self or personality.

Upekkha: equanimity, serenity (see parami)

Vedana: feeling: Pleasant, unpleasant or neither pleasant-nor-unpleasant (see also khanda)

Vibhava Tanha: craving for non-becoming (see tanha).

Vinñāṇa: consciousness (see khanda)

Vipassana: insight; the clear seeing of a calm and concentrated mind skilled in meditation which leads to pañña (wisdom) and includes penetration of the Four Noble Truths, an embodiment of the bridge that leads to cessation.

Viriya: energy; diligence or effort (see parami).

Bibliography for Glossary

Buddhist Dictionary: Manual of Buddhist Terms and Doctrines.
Nyanatiloka Mahathera, 2004.

http://www.palikanon.com/english/wtb/dic_idx.html

Dictionary of Buddhism. Bhikkhu P.A. Payutto, 2003.

A Glossary of Pali and Buddhist Terms. Access to Insight, 2005-2013.

<http://www.accesstoinsight.org/glossary.html#b>.

The Pali Text Society's Pali - English Dictionary. University of Chicago, Digital South Asia Library, 2007.

<http://dsal.uchicago.edu/dictionaries/pali>.

Acknowledgments

This book is based on a series of Luang Por Jamnian's Dhamma talks given over the years in Thailand and overseas. I organized the essence of the teachings into a more coherent literal form and ordered them by relevant topics. The book's outline and initial draft were presented to Luang Por Jamnian for his review and further guidance. It took about a year in between my medical practice and family life to complete the Thai original and its English translation of this book before the first publication in January 2018. In writing the manuscript, I have tried as much as possible to adhere to Luang Por's original words and the essence of his teachings.

The publication of this book would not be possible without the wholehearted support of my husband, Dr. Kris Iskandar, who tirelessly helped through the numerous rewrites and worked on the book design and graphics. I also wish to express my gratitude to my other reviewers: Sallie Odenthal and Dr. Prapaporn Limthong for the first publication in 2018. Many thanks to Mr. Suthin Saelai and the Board of Directors and students of Wat Khao Lao for their permission to use some of Luang Por's short Dhamma quotes that were published in the book *Practicing the Middle Way*. Special gratitude to Mahasati Retreat Association for its permission to use Luang Por's teaching graphics and for providing major funding for this book's publication. Deep appreciation also goes to other donors including OAOR (Wat Ariyamagga, Oregon, USA).

About the Author

The author is a physician currently practicing medicine in the State of Washington, USA.

She was born to a Buddhist family in Saraburi Province, Thailand. Her late father ordained as a Buddhist monk for several years when he was young. He planted the seeds of Dhamma, as a way of life, in her heart since early childhood. The seeds of Dhamma have now been nourished with further guidance from our beloved venerable Luang Por Jamnian Seelasetho.



ข้อคิดในธรรมจากหลวงปู่

Dhamma for Thought from Luang Por

The practice of vipassana is to see
the ultimate truth in everything.
This naturally leads to non-clinging.
Seeing objects, do not cling to them.
Seeing people, do not cling to them.

กิเลสหนา รู้แจ้งเห็นจริงแล้วปล่อยวาง
เห็นวัตถุไม่ติดวัตถุ เห็นคนไม่ติดคน

[e jamnian.org](mailto:jamnian.org)

[f lpjamnian](https://www.facebook.com/lpjamnian)

[ig lpjamnian](https://www.instagram.com/lpjamnian)



A loud sound is not irritating in and of itself.

The irritability lies inside you.

If the mind does not engage in irritation,
then there is nothing that can annoy the mind.

เสียงดังมันไม่ได้รำคาญ
มันรำคาญที่เรา ถ้าจิตไม่รำคาญ
อะไรมาทำให้จิตเรารำคาญไม่ได้





ไม่รับของไม่ดี ของชั่วร้าย
ไม่ให้ของเสีย ของชั่วร้าย
รับแต่ของดีๆ ให้แต่ของดีๆ
ทำจิตให้สะอาดเหมือนผ้าขาว

-- ธรรมะหลวงพ่อดำเนียร

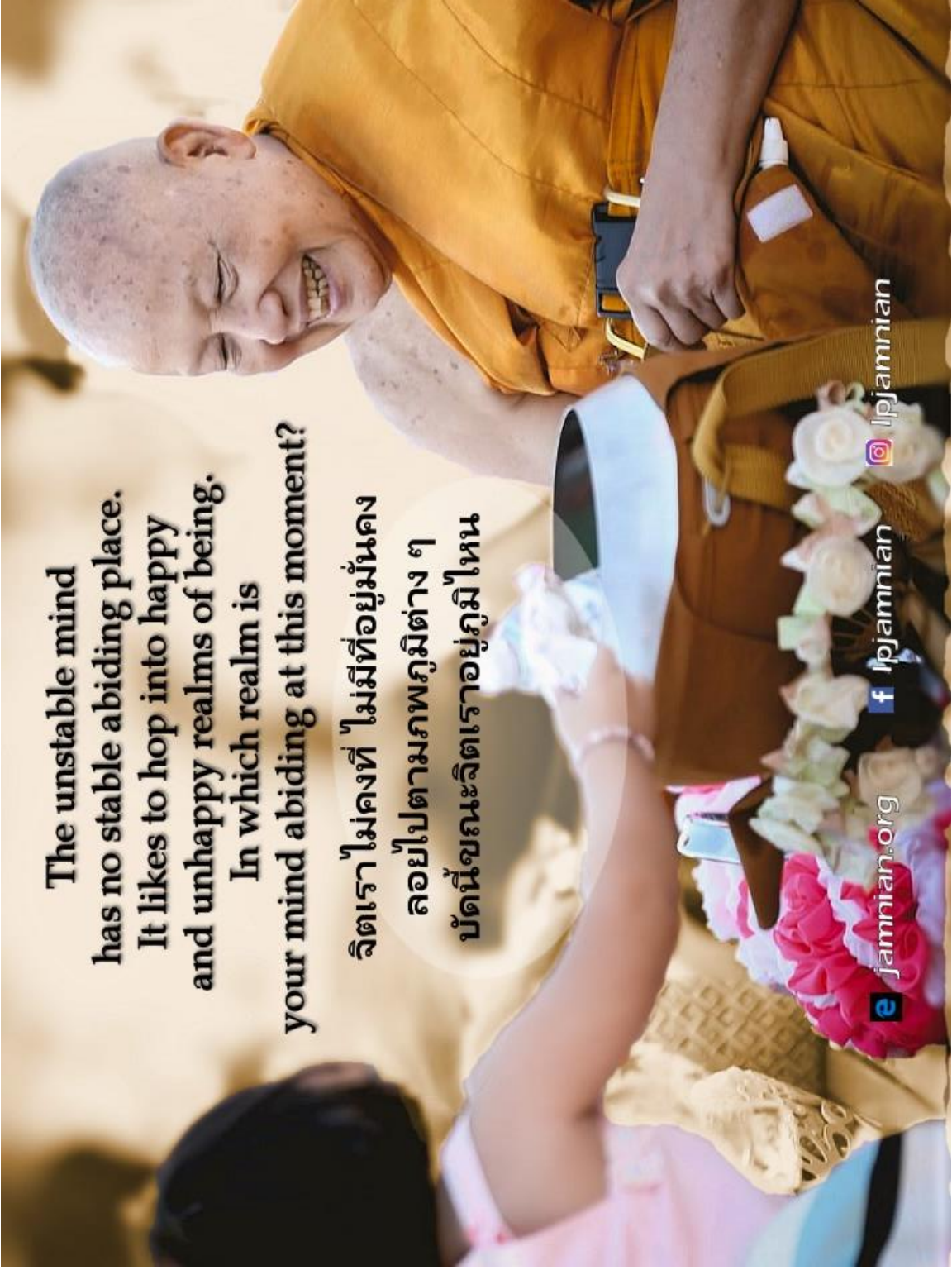


Don't take in negativity.
Don't share negativity.
Take in only the positives.
Share only the positives.
Keep your mind pure
like a white cloth.

-- Luang Por Jamnian

The unstable mind
has no stable abiding place.
It likes to hop into happy
and unhappy realms of being.
In which realm is
your mind abiding at this moment?

จิตเราไม่คงที่ ไม่มีที่อยู่มั่นคง
ลอยไปตามภพภูมิต่าง ๆ
บัดนี้ขณะจิตเราอยู่ภูมิไหน





เสียหนึ่งอย่าให้เสียสอง เสียของอย่าให้เสียใจ
เสียแล้วเสียไป ใจอย่าเสีย

When you lose something, do not magnify your loss.
Having lost it, do not let your heart be lost.
Leave the loss behind, not your heart.

Train the mind to take refuge, to abide steadfastly.
Be aware of dukkha but not shaken by dukkha.

ฝึกจิตให้มที่พึ่ง ให้ตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียว เป็นเอกัคคตา
เห็นทุกข์ไม่หวั่นไหวไปตามทุกข์



You cannot keep your own body from changing.
You cannot keep your own mind from thinking.

So, how can you expect
to make anyone else behave as you wish?

เราบังคับกายวาจาเปลี่ยนแปลง ก็บังคับไม่ได้
เราบังคับจิตว่าอย่าโน้มน้อมยึด ก็บังคับไม่ได้
แล้วเราจะไปบังคับใครให้เหมือนเราได้ทุกอย่าง



[e jamnian.org](http://jamnian.org)

[f lpjamnian](https://www.facebook.com/lpjamnian)

[@lpjamnian](https://www.instagram.com/lpjamnian)

Unify these three mental qualities:
mindfulness, concentration, and wisdom
when contemplating the Dhamma.

ปฏิบัติ ให้ สติ สมาธิ และปัญญา
มารวมกันเป็นดวงเดียว



e jamnian.org

f Ipjamnian



Ipjamnian



อย่าอิจฉาคนดี อย่าให้เขาเลิกทำดี
อย่ากีดกันคนดีไม่ให้ได้ดี จะเป็นมิจฉาทิณฺฐิ

Don't envy good people. Don't prevent good people
from doing virtuous deeds, or obstruct them
from receiving their due.
To do so would be the wrong view.

Work to lift your mind so that it is not held captive by sight,
sound, odor, taste, touch, and mental experience.
Those who abide unperturbed by emotions and sense experience
will become free.

เมื่อเรายกจิตอยู่เหนือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์
เรียกว่าอยู่เหนืออารมณ์วัตถุซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งกามคุณนั้นแล้ว
บุคคลนั้นจะเป็นอิสระ





There is no harder work than to continuously embellish and proliferate.

There is nothing harder to uproot than conceit.

There is nothing harder to relinquish than our own view.

But, the hardest of all is mustering the conviction and commitment to change.

ยากอะไรไม่ยากเท่าปฏิเสธธรรม ฉันอะไรไม่ยากเท่าถอนมานะ

อะไรก็ไม่ยากเท่าละทิฐิ แต่ที่ยากที่สุดจริง ๆ ก็คือ ยากที่เราจะทำหรือไม่

การไปทำลายคนอื่น แท้จริงจิตทำลายเราก่อนให้เกิดเราร้อน
เหมือนระเบิด มันระเบิดทำลายมันก่อน แล้วจึงทำลายอย่างอื่น

Those who harm others have already been harmed
by their own ill-will, agitating their own minds.
Like how an exploding bomb destroys itself
before destroying others.



A man in an orange robe and a grey beanie is sitting on a large pile of hay. He is surrounded by several pumpkins of different sizes and colors, including orange, green, and yellow. In the background, there is a large, ornate building with a red roof and a green spire. A sign with the text "Ароматическое" is visible on the left. The scene is set outdoors on a paved area.

Do not delay the development of wisdom that will bring freedom from suffering. Do not wait for anyone. Be undisturbed by sight, sound, smell, flavor, touch and mental experience.

รับเดินเจริญปัญญาให้ถึงทางดับทุกข์ไม่ต้องรอใคร
รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ให้วางเฉยได้

[e jamnian.org](http://jamnian.org)

[f jamnian](https://www.facebook.com/jamnian)

[ig jamnian](https://www.instagram.com/jamnian)

ฝึกทำจิตให้ยอมรับกับวัตถุสิ่งของที่มี
ว่าสักวันหนึ่งต้องสลาย
เพื่อคลายทุกข์ที่ยึดถือ

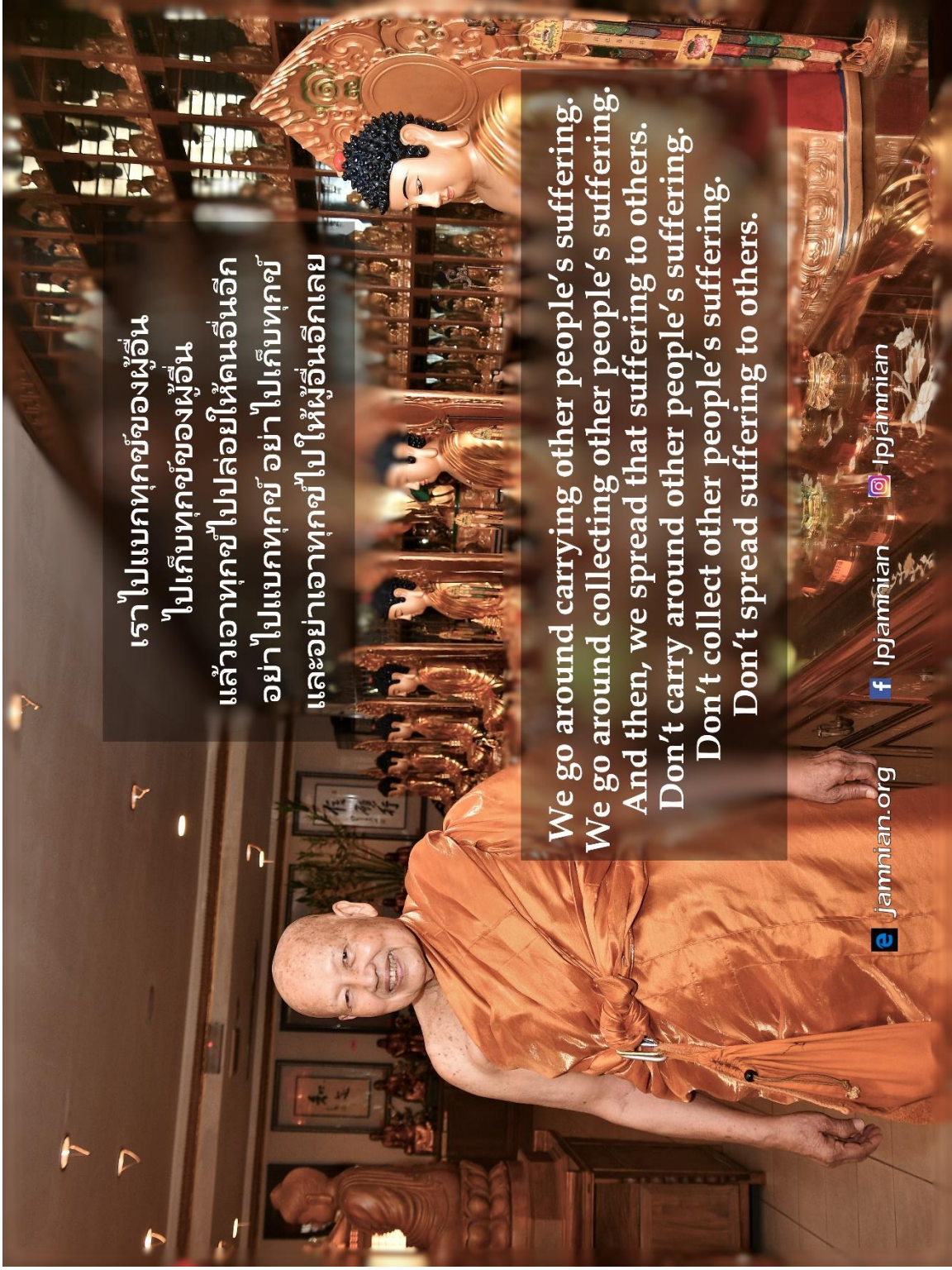
Train the mind to accept that
whatever you possess
will one day deteriorate.
This will help you let go
of attachments.



jammanan ๐๐๓

f jammanan

ipjammnan



เราไปแบกทุกข์ของผู้อื่น
ไปเก็บทุกข์ของผู้อื่น
แล้วเอาทุกข์ไปปล่อยให้คนอื่นอีก
อย่าไปแบกทุกข์ อย่าไปเก็บทุกข์
และอย่าเอาทุกข์ไปให้ผู้อื่นอีกเลย

We go around carrying other people's suffering.
We go around collecting other people's suffering.
And then, we spread that suffering to others.
Don't carry around other people's suffering.
Don't collect other people's suffering.
Don't spread suffering to others.

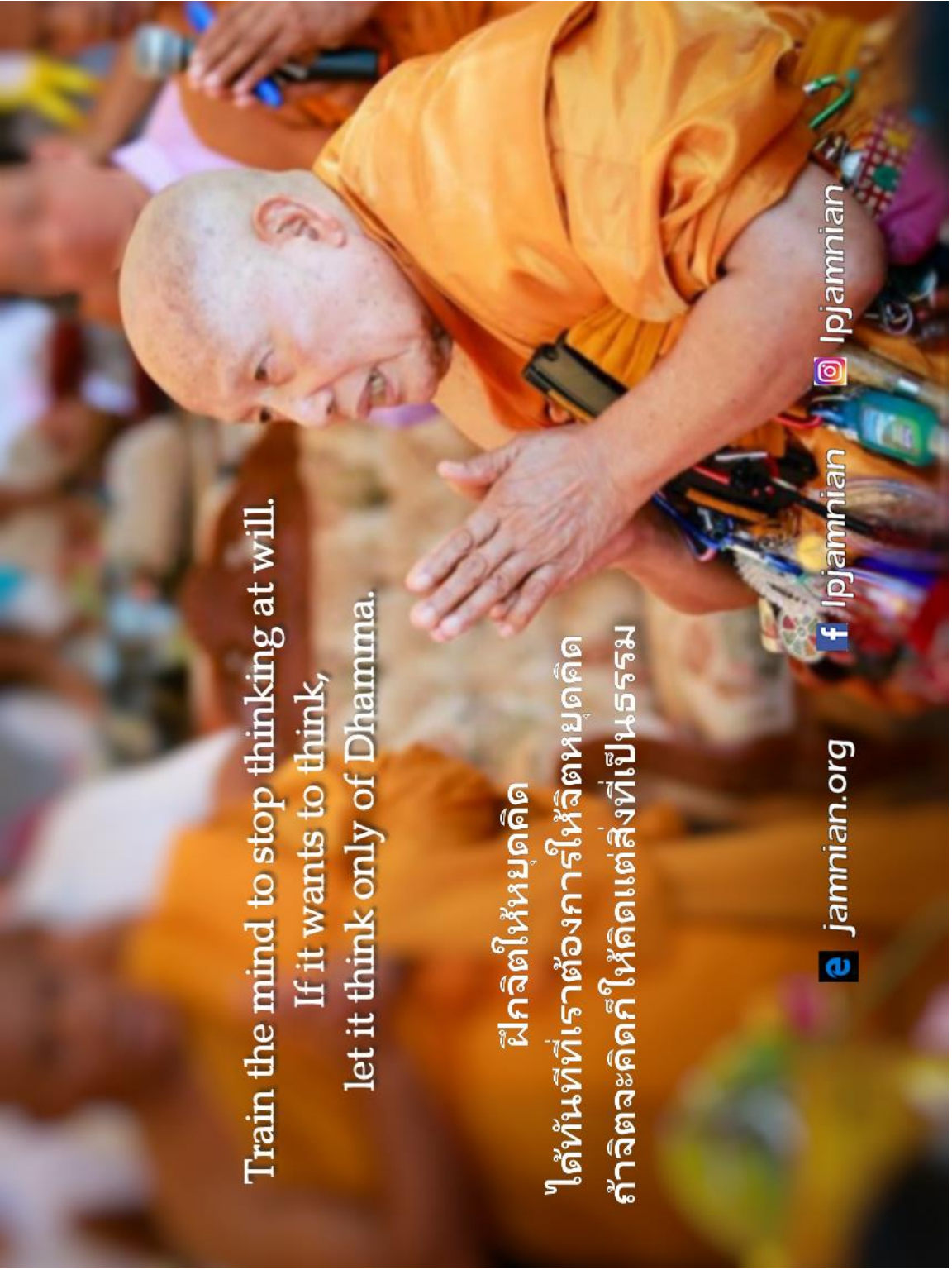
Train the mind to stop thinking at will.
If it wants to think,
let it think only of Dhamma.

ฝึกจิตให้หยุดคิด
ได้ทันทีที่เราต้องการให้จิตหยุดคิด
ถ้าจิตจะคิดก็ให้คิดแต่สิ่งที่เป็นธรรม

 jamnian.org

 [lpjamnian](https://www.facebook.com/lpjamnian)

 [lpjamnian](https://www.instagram.com/lpjamnian)



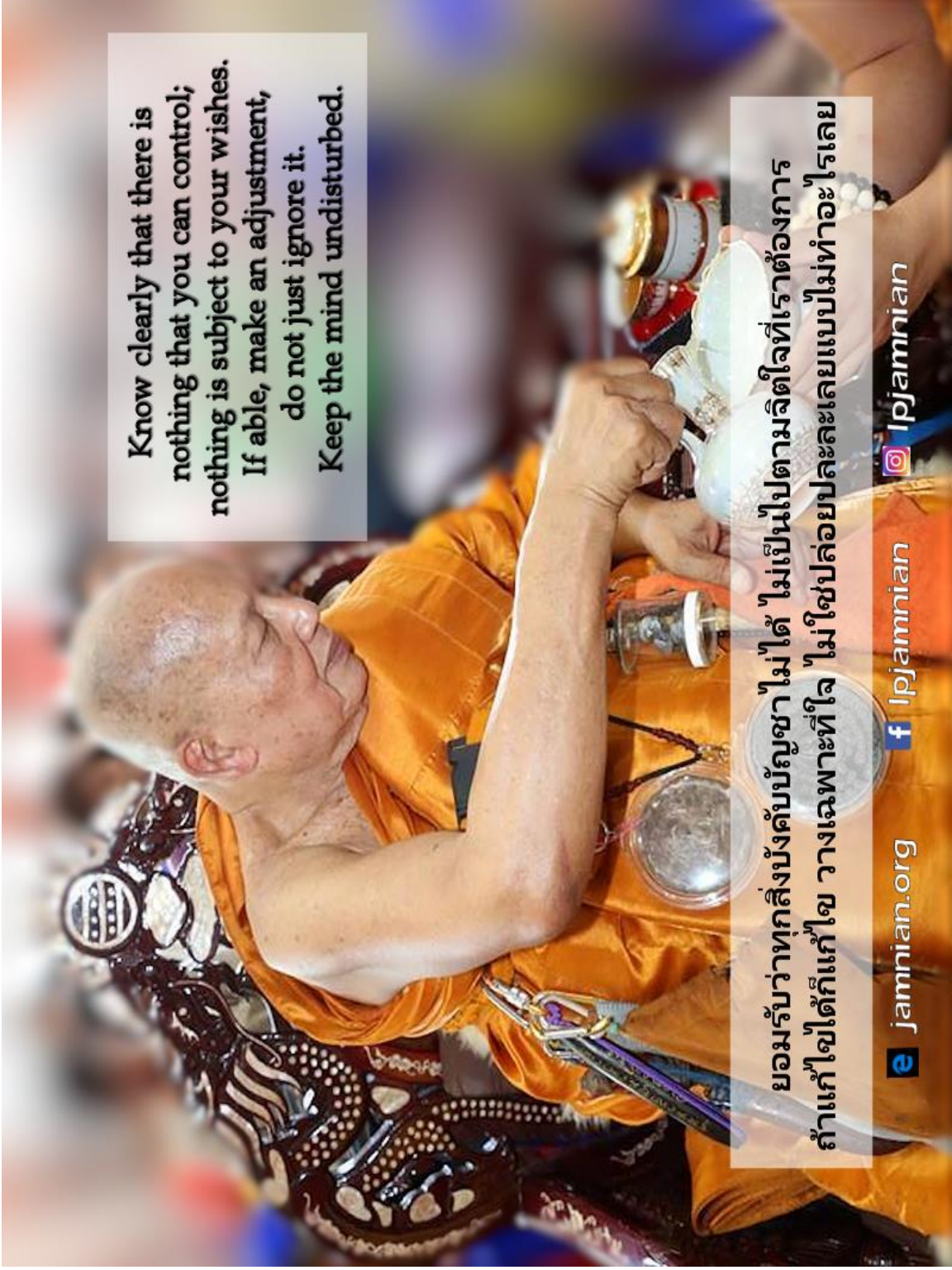


เมื่อเข้าถึงอนัตตา จิตจะพบกับความสงบ ไม่มีความทุกข์

The mind will find peace, be free from unhappiness
when it understands the nature of non-self

If you make a mistake,
don't berate yourself.
Don't act out of spite.
Instead,
counteract with good.

เราทำอะไรผิดพลาด
อย่าน้อยใจ
อย่าไปประชด
แต่ให้ชดเชย

A Buddhist monk with a shaved head, wearing orange robes, is seated and working on a metal object with pliers. He is surrounded by various metal items, including a small pot and a bowl. The background is blurred, showing other people and a festive atmosphere.

Know clearly that there is
nothing that you can control;
nothing is subject to your wishes.
If able, make an adjustment,
do not just ignore it.
Keep the mind undisturbed.

ยอมรับว่าทุกสิ่งบังคับบัญชาไม่ได้ ไม่เป็นไปตามจิตใจที่เราต้องการ
ถ้าแก้ไขได้ก็แก้ไข วางเฉพาะที่ใจ ไม่ใช่ปล่อยปละละเลยแบบไม่ทำอะไรเลย

 jamnian.org

 [lpjamnian](https://www.facebook.com/lpjamnian)

 [lpjamnian](https://www.instagram.com/lpjamnian)

ยอมรับความจริงให้หมด
ว่าทุกสิ่งไม่เที่ยง
บังคับไม่ได้
เมื่อเรายอมรับความจริงแล้ว
ความทุกข์ก็ลดลง

Accept things as they are.
Not to struggle with what is.
The suffering will be reduced
if one does not fight.

**The keen practice of
contemplating on suffering
will lead to happiness**

**ทุกข์
ฝึกปฏิบัติให้ชำนาญ
แล้วจะเจอสุข**



Bodies don't deceive.
Flowers don't delude.
Illusion in the mind is
the source of delusion.

เนื้อหนังมันไม่ได้เรียกร้องให้ใครหลง
ดอกไม้มันไม่ได้เรียกร้องให้ใครหลง
มารยาของจิตเป็นตัวทำให้เราหลง



Follow your duties.
Don't follow your preferences,
and there will be no problem.

ให้เราทำตามหน้าที่ ไม่ทำตามอารมณ์
ความวุ่นวายก็จะไม่มี



**All living beings
are bombarded by constant change,
internally and externally.**

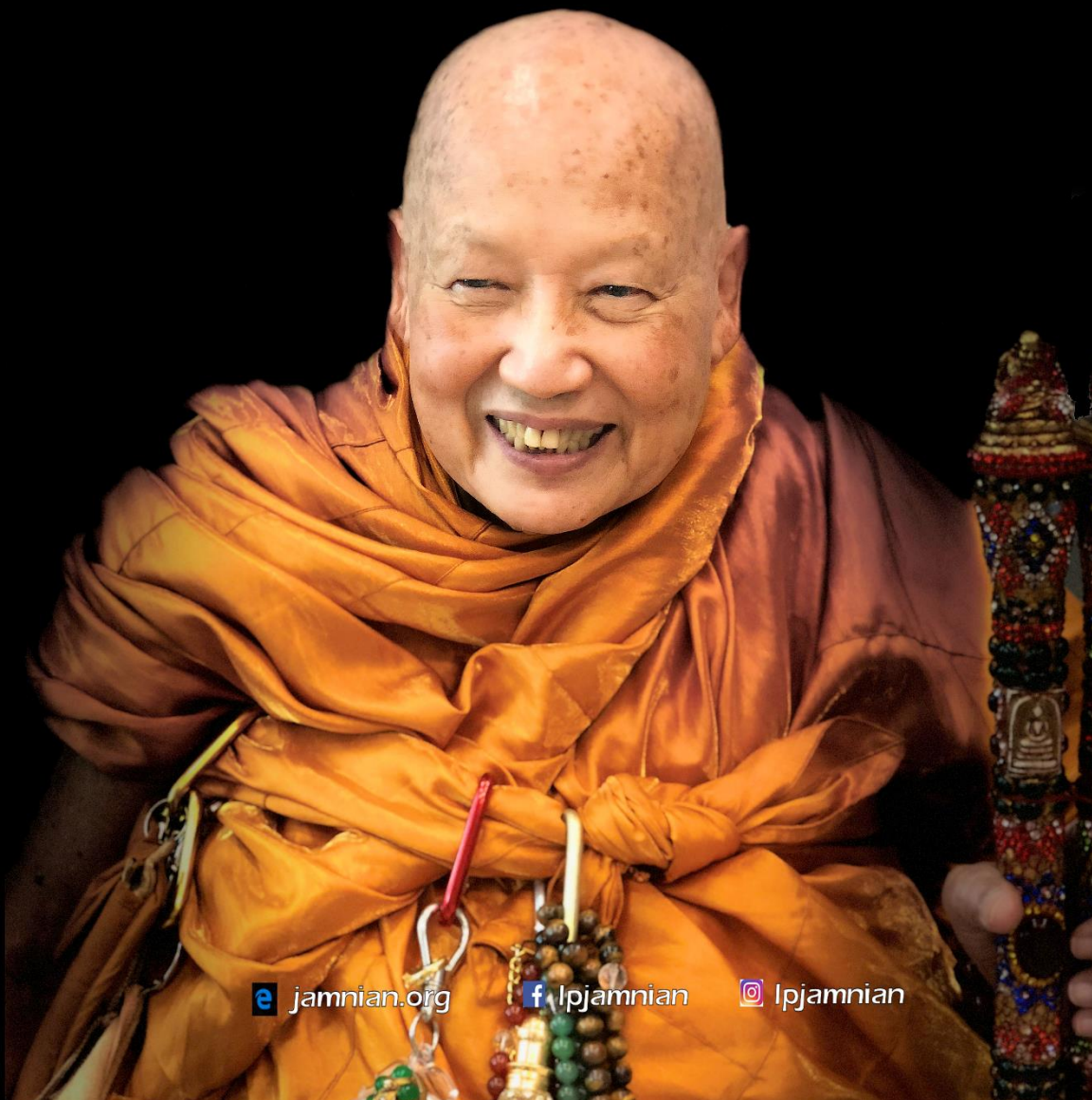
**All living beings suffer
because they cannot stop the mind.**

**สัตว์โลกวนวาย
กับความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและวัตถุ
สัตว์โลกเป็นทุกข์เพราะหยุดจิตไม่ได้**



If you cannot do good, do not do ill.
If you cannot clean up, do not make a mess.

เมื่อทำความดีไม่ได้ก็อย่าทำชั่ว
เมื่อทำความสะอาดไม่ได้ก็อย่าทำความสกปรก



**Don't dwell on hurt feelings.
Don't be disappointed in yourself or others.
Don't be angry with yourself or others.
Don't hurt yourself
or others with spite or ill-will.**

**ไม่น้อยใจตัวเองและผู้อื่น
ไม่เสียใจตัวเองและผู้อื่น
ไม่โกรธตัวเองและผู้อื่น
ไม่ประชดตัวเองและผู้อื่น**

All things arise and cease.
If your mind is not attached,
there is no suffering
caused by arising and ceasing.

ธรรมะทั้งหลายเกิดขึ้นและดับไป
ทำใจไม่ไปยึด
ก็ไม่ทุกข์เพราะสิ่งที่เกิดและสิ่งที่ดับ

**The world is real:
real love, real anger, real hatred,
real beauty, and real decay.**

**โลกนี้ของจริงทั้งหมด รักจริง
โกรธจริง สวยจริง เน่าเปื่อยจริง**

To make a journey on the spiritual path,
you will need support from meritorious deeds
and the light of wisdom to illuminate your path
so that you can clearly see the suffering
and the perils of following your desires.
Renounce your likes and dislikes.

การเดินทางของจิตต้องมีบุญเป็นที่พึ่ง
ปัญญาเป็นแสงสว่าง ส่องทางให้เราเดิน
ให้เราเห็นทุกข์ เห็นโทษ สิ่งที่ชอบที่ชัง ก็ต้องวางเฉย

**Do your best wholesome deeds
just for the Perfections (parami),
not expecting anything in return.**

จงทำดีแต่อย่าเอาความดี เอาบารมีเท่านั้น
ทำดีที่สุดแต่ไม่หวังอะไร เอาบารมีอย่างเดียว

A large, ornate bronze bell with a stone base and a person in an orange robe standing in front of it. The bell has intricate carvings and a central plaque with text. The person is wearing an orange robe and a matching head covering, and is standing on a paved area. The background shows some trees and a clear sky.

One way to delay your own practice
is to dwell on the defilement of others

สิ่งที่ทำให้เราล่าช้า
ก็คือการเอากิเลสของคนอื่นมานึกคิด



lamnaeak.org



lpjarnian



lpjarnian

Don't dwell on negativities that you see.
Don't dwell on negativities that you hear.
If something is beneficial and not harmful,
do it right away.



ตาเห็นอะไรไม่ดี อย่าเอามานึกมาคิด
หูได้ยินอะไรไม่ดี อย่าเอามานึกมาคิด
สิ่งใดมีประโยชน์ ไม่มีโทษ รีบทำโดยเร็ว

Even when targeted by gossip,
backstabbing, and mudslinging, do not
dwell on other people's defilements.
Your real refuge is
the Buddha, Dhamma, and Sangha.

เขาด่า เขาว่า เขานินทา กิเลสผู้อื่น
ไม่เอามาเป็นสรณะ
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
เป็นสรณะที่พึ่งของเรา

Do not look at other people's anger.
Look at your own anger.

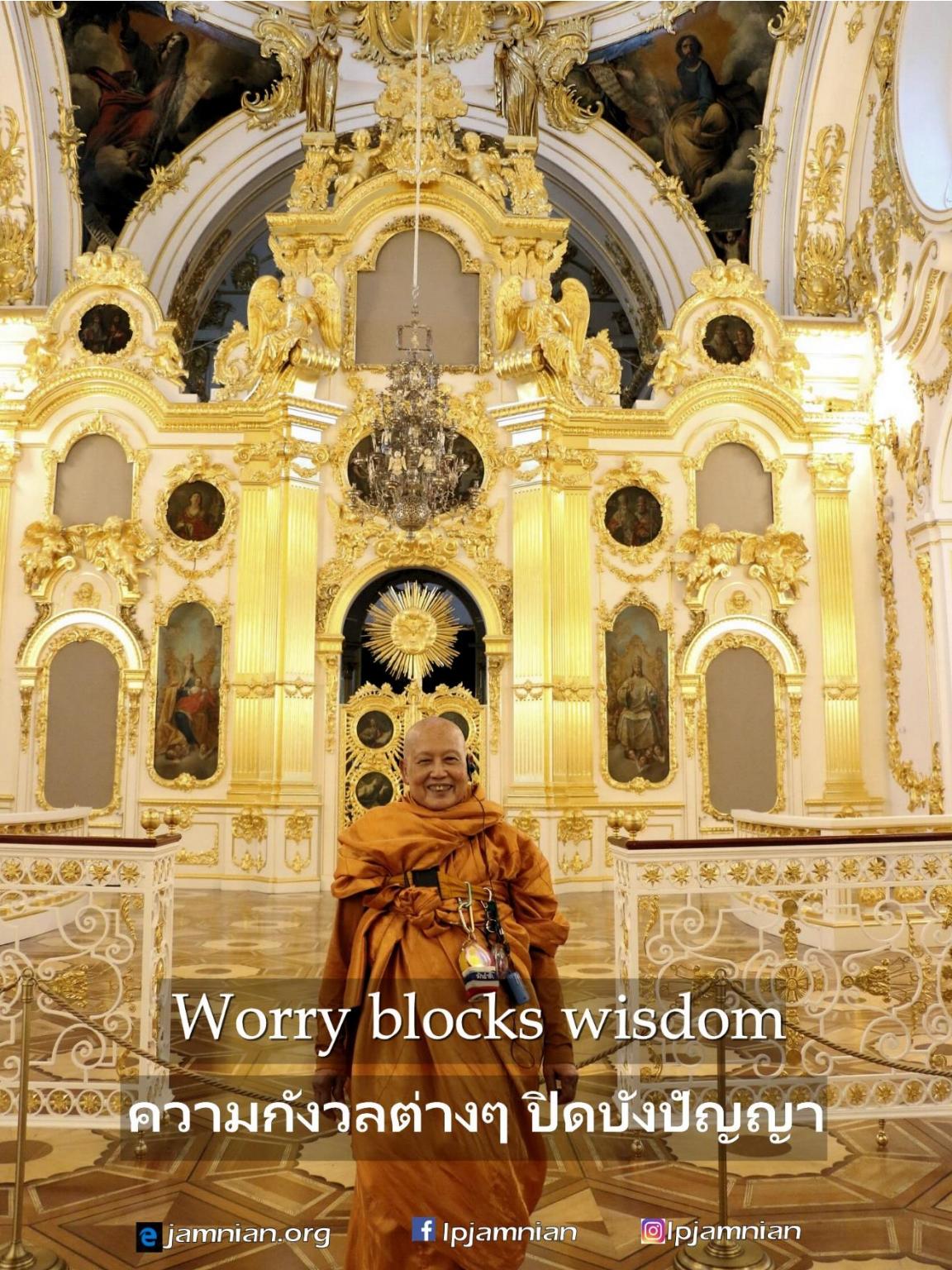
เราไม่มองคนโกรธ มองที่เราโกรธ



The mind, enslaved by thoughts,
lacks freedom.



จิตเป็นทาสความคิด จึงขาดอิสระทางจิต



Worry blocks wisdom
ความกังวลต่างๆ ปิดบังปัญญา

A Buddhist monk with a shaved head, wearing bright orange robes, stands on a wooden balcony. He is smiling and holding a small, ornate metal vessel in his right hand. The background shows a wooden door and a view of a building and trees under a clear sky.

สิ่งที่มากระทบไม่มีกาลเวลา
มีปัญญาพลิกร้ายกลายเป็นดี

We are subject to an ongoing onslaught
of sense experiences. With wisdom,
negative sense contacts
can be turned into an opportunity.

**Learn to put memories to good use.
Do so by recalling those that are happy or joyful.
You can also make use of emptiness, clarity, and wisdom.
Memories of past grief and suffering are not useful,
so do not waste your energy recalling them.**

**รู้จักเอาสัญญาในจิตมาใช้ สัญญาในอดีตที่มีความสุข
ที่มีปิติในจิต เรียกมาใช้ได้หมด ความว่าง ความใส ปัญญา
เอามาใช้ ได้หมด
ความโศกเศร้าในภวังค์อย่าเอามาใช้**



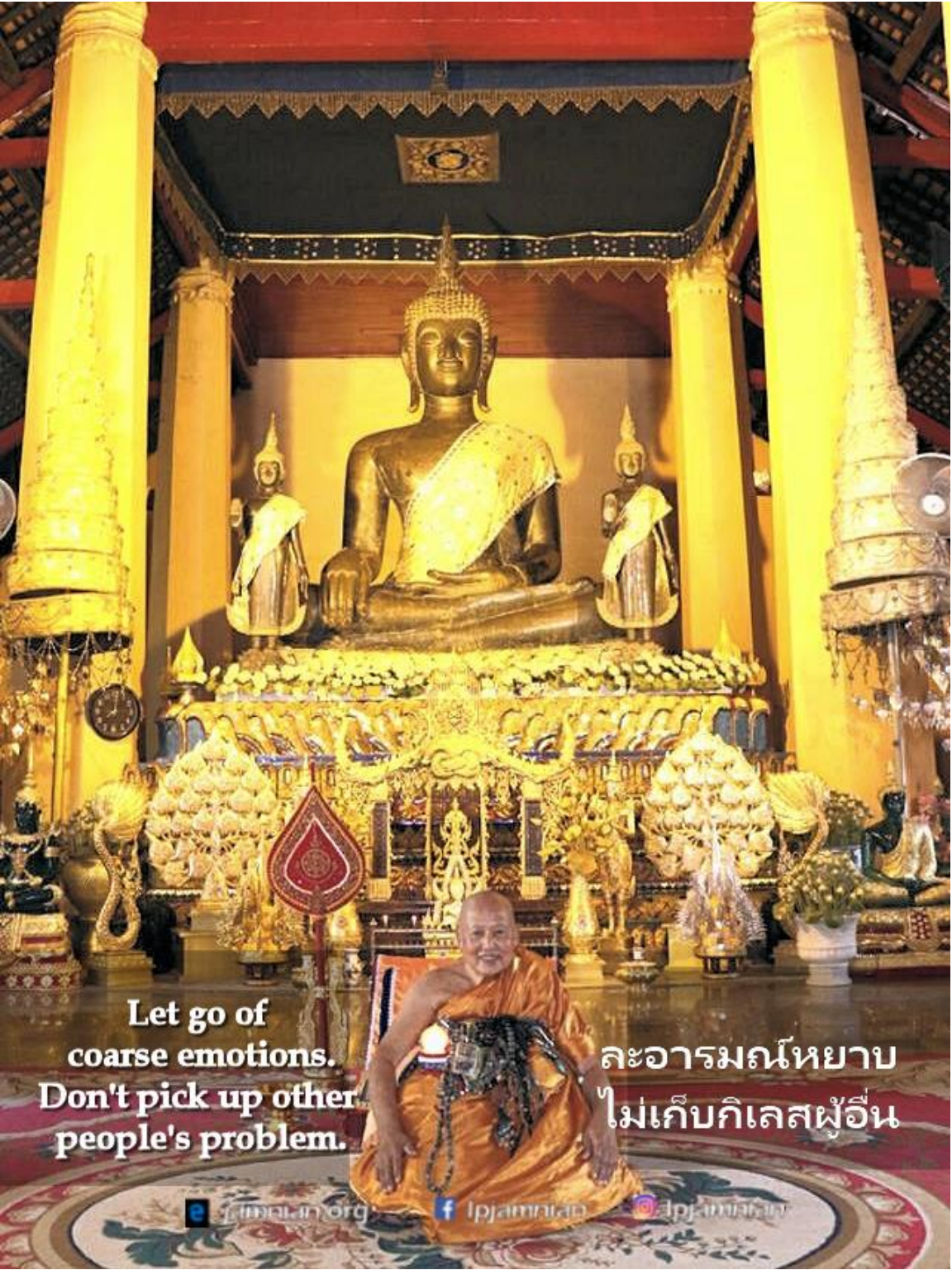
**Everything in this world is temporary.
You cannot rely on anything to be permanent.
Everything is here for just a short time.**

**โลกนี้เป็นของอาศัยทั้งหมด
เราจะเอาโลกนี้เป็นที่อาศัยตลอดไปไม่ได้
อาศัยได้ชั่วคราวเท่านั้น**



When faced with problems or worries,
try changing your mood by
thinking of something humorous.
Or else, keep the mind in emptiness.

ปัญหาทุกข์เล็กน้อย
ใช้วิธีเปลี่ยนเป็นคิดเรื่องตลกขบขัน
มาผ่อนคลายไปได้
หรือทำจิตอยู่กับความว่าง



Let go of
coarse emotions.
Don't pick up other
people's problem.

ละอารมณ์หยาบ
ไม่เก็บกิเลสผู้อื่น



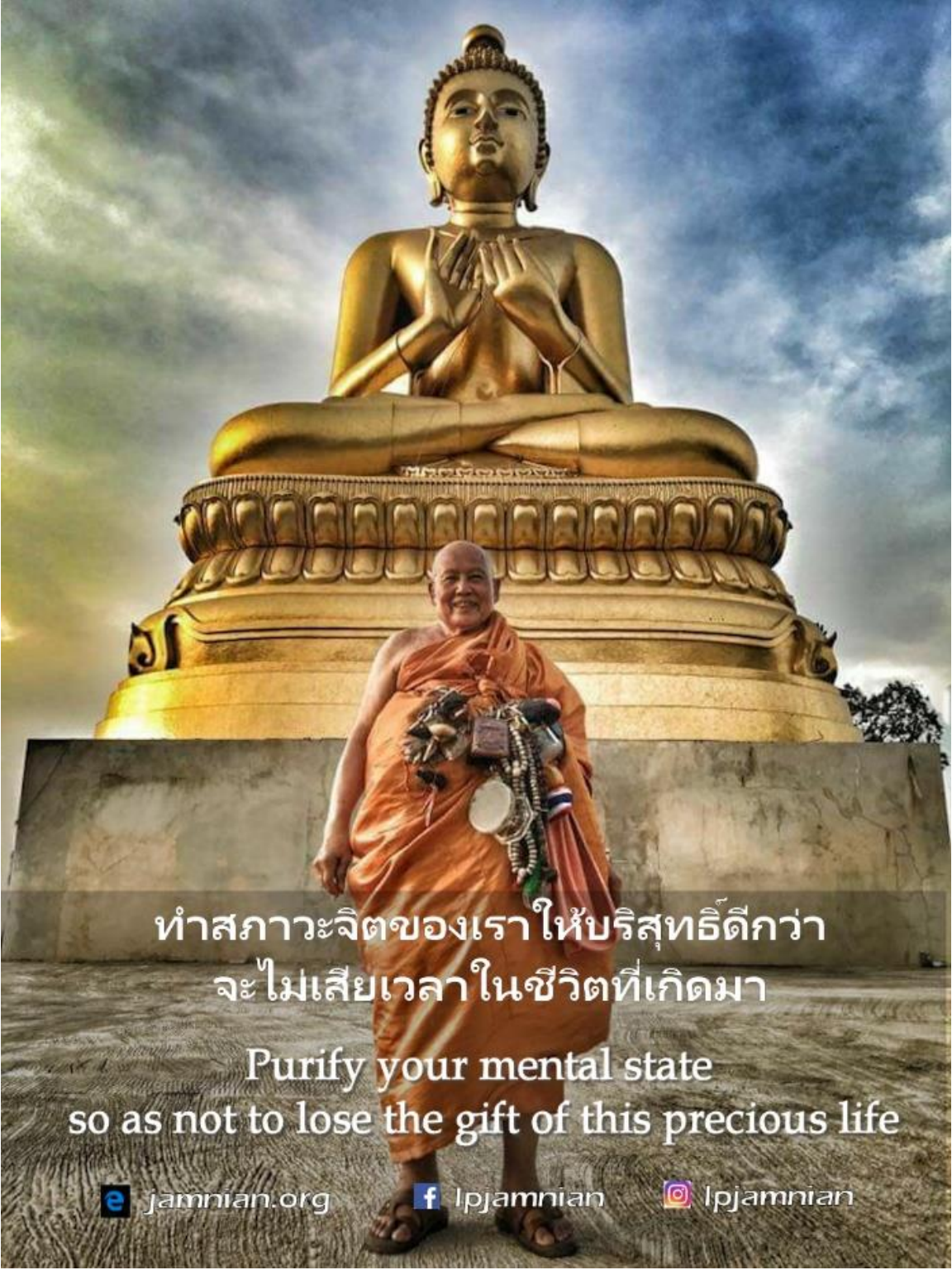
info@ipjamna.org



ipjamna.co



ipjamna.co



ทำสภาวะจิตของเราให้บริสุทธิ์ดีกว่า
จะไม่เสียเวลาในชีวิตที่เกิดมา

Purify your mental state
so as not to lose the gift of this precious life

**Mining for materials is rather difficult.
Finding your defilements is not.
The difficulty lies in whether you
are willing to let them go.**

การหาแร่ธาตุยังยาก
การหากิเลสไม่ยาก
ยากตรงที่จะละหรือไม่



By being absorbed in and
entertained by past memories,
one is unmindful of the present

เพลินอยู่ภายในกับสัญญาเก่าในอดีต
จึงไม่มีสติรู้อยู่กับปัจจุบัน

**Do not let the mind dwell on problems
regardless of form: people, objects, or nature.**

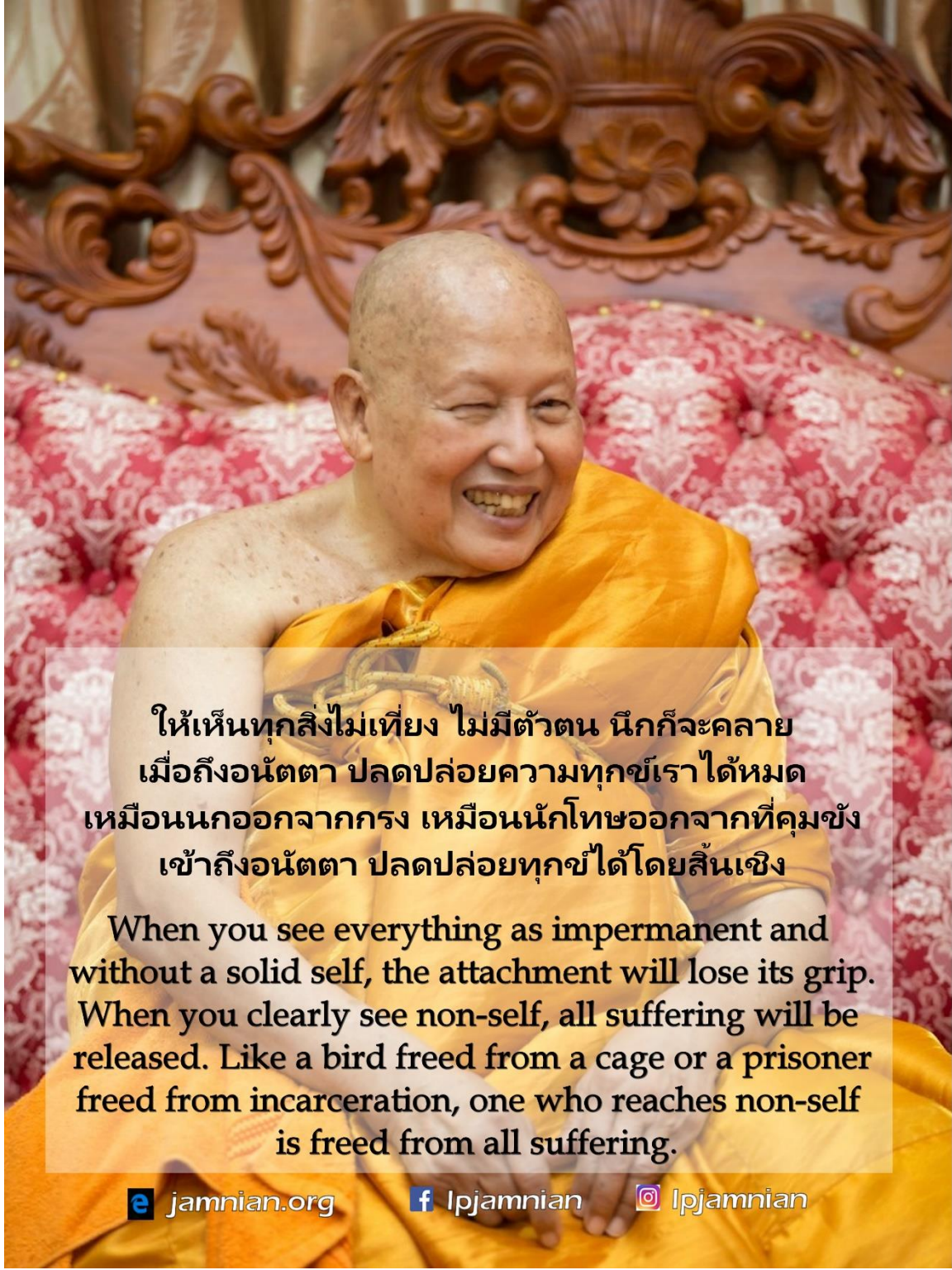
**ไม่เอาสิ่งวุ่นวายมาเป็นอารมณ์
ไม่ว่าจะเป็นบุคคล วัตถุ ธรรมชาติ**





Let go of old negative emotions
and mental states.
Cultivate new positive emotions
and mental states.
Let go of all worries.
Make the mind empty and happy.

ละอารมณ์เก่าที่ไม่ดีออกไปให้หมด
เก็บอารมณ์ใหม่ที่ดีไว้ในจิต
ละวิตกต่าง ๆ ออกไป
ทำจิตว่างให้มีความสุข



ให้เห็นทุกสิ่งไม่เที่ยง ไม่มีตัวตน นึกก็จะคลาย
เมื่อถึงอนัตตา ปลดปล่อยความทุกข์เราได้หมด
เหมือนนกออกจากกรง เหมือนนักโทษออกจากที่คุมขัง
เข้าถึงอนัตตา ปลดปล่อยทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง

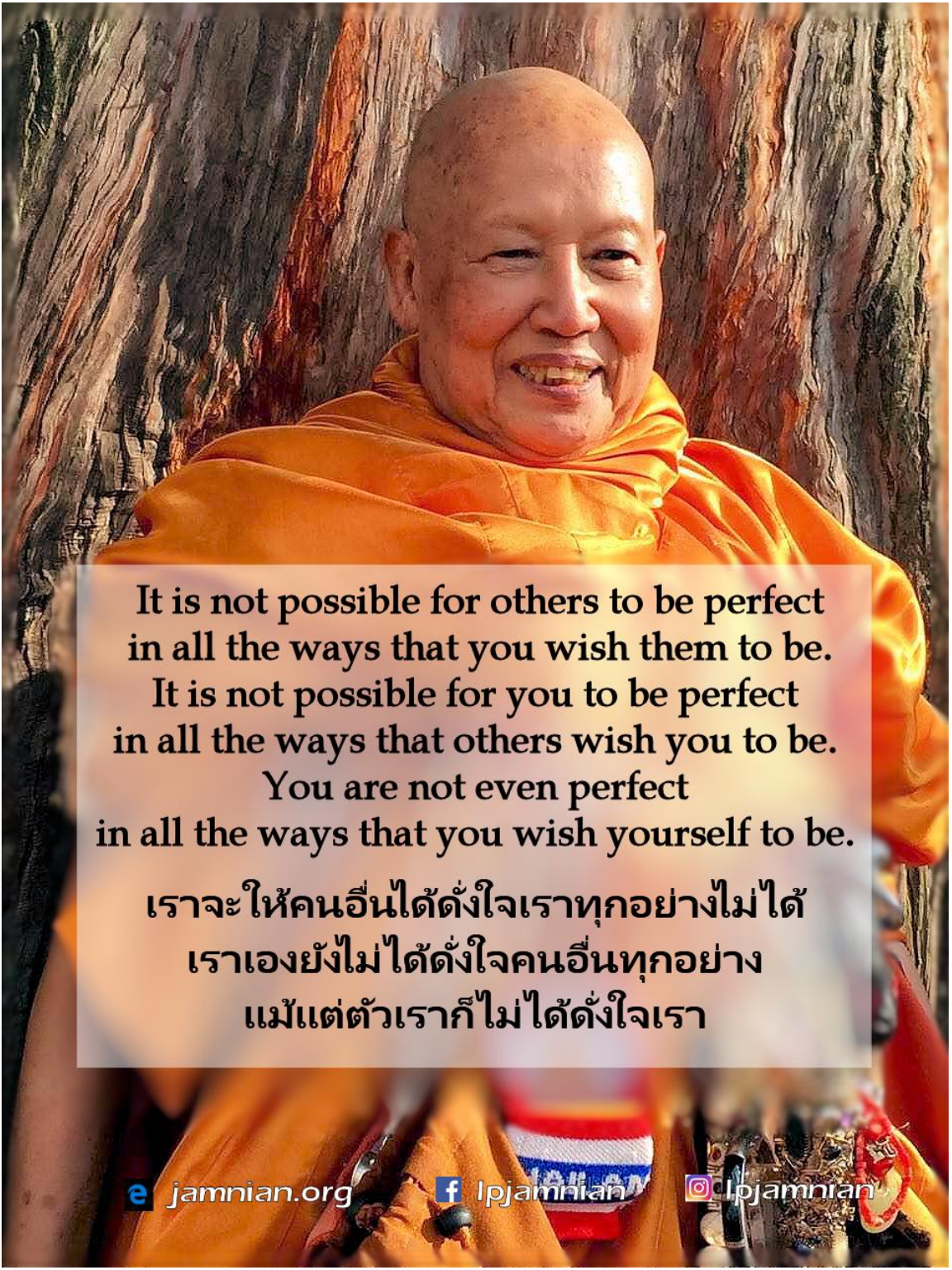
When you see everything as impermanent and without a solid self, the attachment will lose its grip. When you clearly see non-self, all suffering will be released. Like a bird freed from a cage or a prisoner freed from incarceration, one who reaches non-self is freed from all suffering.



เมื่อเกิดตัณหา ตัดตัณหาได้ ความทุกข์ก็ดับ
เมื่อตัดอุปาทานขั้นนี้ได้โดยเด็ดขาด
ความทุกข์ก็ดับ เรียกนิพพาน

Whenever craving is extinguished,
suffering is extinguished.

Whenever clinging to the aggregates is
extinguished, suffering is extinguished.
This is called Nibbana.



It is not possible for others to be perfect
in all the ways that you wish them to be.

It is not possible for you to be perfect
in all the ways that others wish you to be.

You are not even perfect
in all the ways that you wish yourself to be.

เราจะให้คนอื่นได้ตั้งใจเราทุกอย่างไม่ได้
เราเองยังไม่ได้ตั้งใจคนอื่นทุกอย่าง
แม้แต่ตัวเราก็กไม่ได้ตั้งใจเรา

Keep awareness lifted. Don't allow it to mingle with the mind because the mind is tainted with defilements.

When awareness separates from defilements, wisdom becomes accessible and clear.

Defilements can be cut through with the knowing safely in the middle; flexible and capable.

แยกญาณขึ้นข้างบน ไม่ให้ปนกับจิต เพราะจิตเต็มไปด้วยกิเลสมากมาย
ญาณรู้ บริสุทธิ์ ใส ว่าง ฝึกจิตให้อยู่เหนือสังขาร ญาณให้อยู่เหนือจิต
เมื่อญาณใสไม่ปนกับกิเลสในจิต ญาณก็มีปัญญาพิจารณาธรรม
เป็นทางสกัดตัดกิเลส ญาณอิสระเป็นกลาง ควรแก่การงาน



ยอมให้เป็นไปตามหน้าที่ของโลก
แต่เราต้องมีสติสัมปชัญญะ
พร้อมที่จะต่อสู้ความทุกข์
แต่จิตใจอย่าเป็นทุกข์ตามไปด้วย

Allow things to be as they are, but in the meantime,
use mindfulness and clear comprehension
to address the situation, without becoming distressed.

Keep your mind abiding in the voidness that is endowed with clarity, purity, bliss, and happiness.

Bring in the supra-mundane state of joy and happiness to support our beings, live our lives, and not feel caught up by our daily grimes.

Use the arising energy to help carry on your duties without feeling exhausted.

Before entering Nibbana, one must let go of the bliss and happiness resulting in the liberated viññāna abiding in the voidness, clarity, and purity.

หมั่นประคองจิตให้อยู่กับความว่าง ใส บริสุทธิ์ ปิติ และสุข

ให้ใช้ ปิติ และสุขที่เป็นปรมาัตถธรรม ที่ไม่มีตัวเรา

เป็นเครื่องอาศัยของชีวิต และดำเนินชีวิตไปตามหน้าที่

โดยไม่เดือดร้อนไปกับชีวิตปัจจุบัน

พลังจากปิติจะช่วยไม่ให้เหนื่อยในการทำงาน

โดยที่ในท้ายสุดก่อนเข้าสู่นิพพาน ก็ต้องละทิ้ง ปิติ และสุข

ให้เหลือไว้แต่ความว่าง ใส และ บริสุทธิ์ ในตัวรู้ที่เป็นอิสระ



Use the wisdom mind to cut attachments with the past.
Cutting attachments does not mean erasing memories of the past.
Not a single memory can be erased, otherwise you would not be
able to read and write or even recognize your own name.
Just remove attachments and clinging. Then,
that to which you are not attached simply becomes the past.

เอาญาณปัญญาไปตัดอดีต การตัดอดีตไม่ใช่ลบสิ่งอดีต
อดีตลบสิ่งไม่ได้สักอย่าง
ถ้าลบสิ่งได้ หนังสือเราก็อ่านไม่ออกชื่อเราก็จำไม่ได้ว่าชื่ออะไร
ลบสิ่งเพียงอุปาทานเท่านั้นที่เราไม่ยึดถือ เป็นธรรมดาของเรื่องอดีตไป



**Use your faculty of knowing
to contemplate the body deeply.
To see that it is subject to deterioration.
Home to worms, filled with bones.
See its coarse and repulsive nature.
Observe that, in the end,
it is no different from refuse.**

พิจารณาด้วยญาณทั่วสรรพางค์กาย
ให้เห็นกายเป็นของเปื่อยพัง เป็นรังหนอน
เห็นกระดูกเป็นท่อนๆ เป็นอัฐภาพหลายๆ
เป็นของคาว เป็นของสูญหาย



**สันตติ บดบังอนิจจัง
อริยบทสี่ บดบังทุกข์
คณสัญญา บดบังอนัตตา**

**The constant arising and passing away of things
blocks our realization of impermanence.**

**Body movements in the four main positions
block our realization of suffering.**

**Old memories and perceptions
block our realization of non-self.**

ส่งคำถามหรือความประสงค์
ในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน

**Questions regarding this book
including reproduction may be directed to:**

email: info@jamnian.org



สพพทาน ฐมมทาน ชินาติ
การให้ธรรมเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

Sabbadānam dhammadānam jināti
The gift of Dhamma excels all other gifts