

The Path Toward Nibbana

Dhamma Teachings from Luang Por Jamnian Seelasetho

หนทางแห่งนิพพาน

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร สีลเสฏโฐ



Sukanya Kanthawatana, MD, PhD

ดร. พญ. สุกัญญา คันธวัฒน์

The Path Toward Nibbana

Dhamma Teachings from Luang Por Jamnian Seelasettho

หนทางแห่งนิพพาน

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร สีลเสฏฐโฐ

REVISED EDITION

ฉบับปรับปรุงใหม่

หนทางแห่งนิพพาน

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร สีลเสฏฐโฐ

ลิขสิทธิ์ปี ๒๕๖๓ คร. พญ. สุกัญญา กั้นธาวัฒน์
สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์โดยไม่ได้รับอนุญาต

ภาพ "เอกซเรย์" โดย สติเวน สวีท ใบอนุญาตเลขที่ ๑๓๖๖๕๑๓ dreamstime.com
ดัดแปลงโดยสมาคมมหาสติกรรมฐาน ประเทศสหรัฐอเมริกา
ภาพทางสายกลาง และปฏิจสมุปบาท 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 หนทางแห่งนิพพานเล่มนี้ เพื่อเป็นไปตามความประสงค์ของหลวงพ่ोजำเนียร สิลเสฏฐโฐ ที่ได้ปรารภกับผู้เขียนเมื่อเดือนตุลาคม ปี พ.ศ. ๒๕๕๕ ที่กรุงมอสโก ในขณะที่ท่านเดินทางไปเผยแผ่ธรรม ณ ประเทศรัสเซีย ว่าน่าจะได้มีการรวบรวมข้อปฏิบัติธรรมจากประสบการณ์การปฏิบัติในแนวทางของท่านที่ได้ปฏิบัติมากกว่า ๕๐ ปี ซึ่งเป็นไปตามหลักคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยที่หลวงพ่ोजำเนียรได้มีเมตตาให้ข้อชี้แนะแก่ผู้เขียนในการรวบรวมข้อธรรมะปฏิบัติ และให้ผู้เขียนนำมาเรียบเรียงเป็นหมวดหมู่ โดยเขียนรวมไว้อยู่ในเล่มเดียวกันตามความรู้และความเข้าใจ เพื่อนำมาจัดพิมพ์เผยแผ่เป็นธรรมทานแก่ลูกศิษย์และผู้ปฏิบัติธรรมที่สนใจในการแสวงหาหนทางแห่งการหลุดพ้น เพื่อจะได้นำมาใช้ในการปฏิบัติภาวนาของตนเอง

ผู้เขียน ได้มีโอกาสกราบนมัสการหลวงพ่ोजำเนียรครั้งแรก เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๕ ที่วัดพุทธางกูร เมืองโอลิมเปีย ประเทศสหรัฐอเมริกา ผู้เขียนสามารถรับรู้ได้ถึงกระแสแห่งความเมตตา ความปิติ และความสุข ที่แผ่กระจายออกมาจากรศมีรอบตัวท่าน แม้ในเสี้ยววินาทีแรกที่ท่านย่างเท้าเข้ามาในศาลาพลังของกระแสที่แผ่กระจายออกมาโดยรอบค่านั่นดูเหมือนจะเพิ่มมากขึ้น เป็นทวีคูณในขณะที่ท่านสวดยันต์ ๙ ความที่รับรู้ได้ถึงกระแสพลังแห่งความเมตตา ความปิติ และความสุข ที่แผ่กระจายอยู่รอบข้างในขณะนั้น ทำให้ผู้เขียน

เริ่มเกิดความพิศวงในความมหัศจรรย์ของธรรม และได้เกิดความปิติในธรรม
ในเวลาต่อมาเมื่อได้มีโอกาสรับฟังธรรมบรรยายจากท่าน

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

ข้อธรรมและหลักการในการปฏิบัติธรรมตามแนวทางคำสอนของ
หลวงพ่อบอกนั้นเป็นคำสอนแบบง่าย ๆ แต่แจ่มแจ้งชัดเจน และเป็นไปตาม
หลักธรรมคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หลวงพ่อได้ชี้แนะแนวทาง
ในการปฏิบัติโดยการทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องต้น ทำเรื่องที่ใหญ่ได้ยากให้เข้าใจ
ได้ง่ายขึ้น ท่านเทศน์ด้วยภาษาง่าย ๆ เพื่อให้ลูกศิษย์และผู้สนใจได้นำไปปฏิบัติ
ได้ในชีวิตประจำวัน

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

เครื่องของคลังที่ท่านได้ทำการปลุกเสก และนำมาแจกจ่ายให้แก่บุคคลที่สนใจ
ทั่วไปนั้น มีพลังกระแสนแห่งความเย็นของเมตตากรุณา ที่จะได้ช่วยคำจูน และ
พวงใจของผู้คนให้คงอยู่กับศาสนาพุทธสืบต่อไปได้จนครบพุทธกาล ๕๐๐๐ ปี
ดังที่มีพุทธทำนายไว้

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

คุณความดีอันพึงมีในหนังสือหนทางแห่งนิพพาน ธรรมะหลวงพ่อบุญ
จำเนียร สิลเสฏฐโฐ เล่มนี้ ขอน้อมถวายเป็นอาภาริบุญญาแก่หลวงพ่อบุญจำเนียรที่
ให้แสงสว่างแห่งธรรมแก่เหล่าศิษย์ แก่ครูบาอาจารย์ทั้งหลายที่ได้ประสาธ
วิชาและผู้มีพระคุณ รวมถึงบิดามารดาของผู้เขียน หากมีความบกพร่อง
ผิดพลาดประการใด ผู้เขียนขอน้อมรับผิดและขอโทษกรรมมาไว้ด้วย ณ ที่ นี้

ขอกุศลจรรยาที่ได้บำเพ็ญจงเป็นพละปัจจัยเป็นฐานแห่งบุญ ส่งเสริม
เกื้อหนุนการปฏิบัติธรรมของทุกท่านให้เจริญงอกงามในธรรม ให้ได้สำเร็จ
มรรคผลพระนิพพาน สมค้ำที่ปรารถนาไว้ทุกประการ

ดร. พญ. สุกัญญา กั้นชาวัฒน์

เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๓

สารบัญ

ประวัติหลวงพ่ोजำเนียร สีลเสฏฐโฐ (โดยย่อ).....	๑
คำขึ้นกรรมฐาน	๓
ธรรมสาระ	๕
เรื่องของพระนิพพาน	๑๕
เรื่องของปฏิจัสมุปบาท.....	๑๕
กิลต ๒ ฝ่ายกับทางสายกลาง.....	๒๓
เรื่องของญาณ และ วิญญาน.....	๒๕
เรื่องของฐานอารมณ์ในจิต	๓๑
เรื่องของวิปัสสนา.....	๓๓
เรื่องของสติปฏิฐาน 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
นิรณัน ๕	๘๑
เรื่องของมาร	๘๕
อภิธานศัพท์.....	๘๕
บรรณานุกรม	๘๖
กิตติกรรมประกาศ.....	๘๗
เกี่ยวกับผู้เขียน	๘๘

สารบัญภาพ

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



ประวัติหลวงพ้อจำเนียร สีสณฺโฐ (โดยย่อ)

หลวงพ้อจำเนียรเป็นพระเถระผู้มีชื่อเสียงในด้านการสอนและปฏิบัติ วิปัสสนา ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ บุคลิกที่ร่าเริงแจ่มใสและรอยยิ้ม ที่อบอุ่น รวมทั้งความเมตตาของท่าน ทำให้ท่านเป็นที่เคารพรักของเหล่าลูกศิษย์ทั้งหลาย รวมทั้งผู้ที่มีโอกาสได้สนทนากับท่าน 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 ภายใต้อการดูแลจากทั้งบิดาและมารดาของท่านที่มีความสามารถในด้านการฝึกสมาธิ บิดาของท่านเคยบวชเรียนเป็นพระธุดงค์ เป็นผู้มีความถนัดด้านเวทมนต์ มีความสามารถในการดูดวง ไล่ผี รวมทั้งเป็นหมอพื้นบ้านเชี่ยวชาญในการรักษาโรคตามแผนโบราณ ได้ถ่ายทอดวิชาเหล่านี้ให้แก่ท่านตั้งแต่เยาว์วัย มารดาของท่านเป็นคนมีจิตใจเมตตากรุณาต่อทุก ๆ คน รวมถึงสัตว์ต่าง ๆ ท่านได้รับการฝึกทักษะให้มีความรอบรู้ในด้านต่าง ๆ เพื่อที่จะสามารถช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ได้หลายรูปแบบ

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

เด็กชายจำเนียรมีนิสัยสนใจใฝ่หาความรู้ และมีความเฉลียวฉลาด ท่านหัดเรียนหนังสือที่บ้าน โดยได้รับการสอนจากมารดาเลี้ยง จนมีความสามารถอ่านออกเขียนได้ก่อนอายุ ๗ ขวบ ท่านได้ศึกษาพระไตรปิฎกด้วยตัวเองตั้งแต่อายุ ๘ ปี จนกระทั่งอายุ ๒๐ ปี ซึ่งเป็นปีที่ท่านสละชีวิตฆราวาส และออกบวชเป็นพระภิกษุในร่มกาสาวพัสตร์ตามที่ท่านใฝ่ฝันตั้งแต่วัยเด็ก โดยที่บิดาท่านได้เสียชีวิตลง ๑ ปีก่อนหน้านั้น

ชีวิตช่วงแรกในร่มกาสาวพัสตร์

หลังจากที่ท่านได้เข้าบวชที่วัดนครประดิษฐ์ จังหวัดนครศรีธรรมราช ท่านได้ถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัด จำวัดในป่าช้า และได้ฝึกกรรมฐานสารพัดวิธีที่มีสอนในสมัยนั้นรวมเป็นเวลา ๗ ปีเต็ม แต่ก็ยังไม่ถึงทางปฏิบัติที่ถูกต้อง ในพรรษาที่ ๘ ท่านได้มาศึกษาปฏิบัติธรรมตามหลักของสติปัฏฐาน ๔ กับพระอาจารย์เป็น ชุมมธโร ที่วัดชาโยนา จังหวัดนครศรีธรรมราช หลังจากที่ท่าน

ได้ตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจังตามแนวของสติปัญญา ๔ ในเวลาไม่นาน ท่านก็สามารถเข้าใจธรรมได้อย่างแจ่มแจ้ง ท่านเล่าว่าการปฏิบัติธรรมตามหลักของสติปัญญาได้ช่วยเปิดทางให้ท่านได้ต่อสู้กับกิเลส ซึ่งสติปัญญา ๔ รวมทั้งมรรคองศ์ ๘ และ โพชฌงค์ ๗ ก็ยังคงเป็นหลักใหญ่ที่ท่านใช้สอนธรรม จวบจนปัจจุบัน

ในขณะที่เป็นพระหนุ่ม ท่านจะออกเดินธุดงค์เข้าไปในป่าตามพื้นที่ติดต่อกับเขตชายแดนพม่า ลาว และ เขมร เมื่อมีโอกาสด ท่านจะเข้าไปกราบทำความเคารพและเรียนรู้ธรรมจากพระผู้ใหญ่หลายๆท่านในยุคนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลวงพ่อกุศลชัย จนุทสุวณฺโณ

หลวงพ่อกุศลชัยได้เดินทางไปกราบเคารพหลวงพ่อบุชา สุภทฺโท โดยมีความตั้งใจว่าจะขออยู่ปฏิบัติธรรมที่นั่นสักระยะ แต่หลวงพ่อบุชา สุภทฺโท ได้นะเนาให้หลวงพ่อกุศลชัยรับเดินทางกลับไปช่วยแก้ปัญหาคอมมิวนิสต์ในภาคใต้ของประเทศไทยโดยเร่งด่วน ซึ่งในช่วงนั้นเป็นช่วงที่ประเทศไทยเกิดปัญหาผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ และดินแดนทางภาคใต้แถบจังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นแหล่งซ่องสุมของกองกำลังคอมมิวนิสต์ที่ใหญ่ที่สุดในประเทศ

หลวงพ่อกุศลชัยได้ย้ายมาจำพรรษาอยู่ที่วัดสุคนธาवास จังหวัดสุราษฎร์ธานี เพื่อนำธรรมะไปต่อสู้กับคอมมิวนิสต์และนำความสงบกลับคืนสู่ดินแดนภาคใต้ของประเทศไทย ท่านได้ช่วยเหลือทุกฝ่าย ตั้งแต่ชาวบ้าน ทหาร ตำรวจ ข้าราชการ ทหารพราน จนถึงผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ จนกระทั่งท่านได้รับความเชื่อถือไว้วางใจจากหลายฝ่าย ท่านสามารถช่วยเจรจาระงับการต่อสู้ และสามารถช่วยชีวิตผู้คนไว้ได้มากมาย ท่านช่วยพาผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์จำนวนมากเข้ามาบอตัวกับทางการ เพื่อขอรับพระราชทานอภัยโทษ จนกระทั่ง

คอมมิวนิสต์หมดไปจากประเทศไทยในที่สุด ในช่วงเวลานี้เองหลวงพ่ोजำเนียร ได้เรียนรู้วิธีปลูกเสกวัตถุมงคลแบบโลกุตระจากหลวงพ่อท่านคล้าย และเริ่มทำวัตถุมงคลแจก เพื่อสร้างขวัญกำลังใจ และช่วยลดการบาดเจ็บรวมทั้งการสูญเสียชีวิตของทุกฝ่าย

ชีวิตช่วงหลังในร่มกาสาวพัสตร์

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

งานเผยแผ่ธรรม

ในขณะที่ท่านเป็นเจ้าอาวาสอยู่วัดถ้ำเสือนั้น มีพระภิกษุสงฆ์และแม่ชี มาทำนบกอยู่ที่วัดเป็นจำนวนมากนับร้อย ซึ่งหลวงพ่อได้รับเป็นลูกศิษย์โดยตรงแต่เฉพาะผู้ที่มีความสนใจธรรมะ และฝึกปฏิบัติอย่างจริงจังไว้เพียงจำนวนหนึ่ง

ในขณะเดียวกันท่านได้เริ่มเดินทางไปเผยแผ่ธรรมในต่างประเทศ ซึ่งรวมถึงประเทศในซีกโลกตะวันตกโดยเฉพาะอย่างยิ่งประเทศสหรัฐอเมริกา ตามกิจนิมนต์ จนเป็นกิจวัตรประจำของทุกปี

หลวงพ่อได้ย้ายมาจำพรรษาอยู่ที่วัดเขาหลาว จังหวัดราชบุรี ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๑ เพื่อมุ่งเผยแผ่ธรรม ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ แม้ขณะนี้

หลวงพ่ोजำเนียรจะมีอายุมากแล้วก็ตาม ท่านก็ยังคงอุทิศตนช่วยเหลือเกื้อกูลให้เพื่อนมนุษย์ได้มีโอกาสเห็นความจริงในกายในใจ และเผยแผ่ธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างสม่ำเสมอโดยไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย

พวกเราเหล่าลูกศิษย์ของหลวงพ่อก็มีความปรารถนาเป็นอย่างยิ่งที่จะให้หลวงพ่อดี้อยู่คอยสอนสั่งและชี้แนะธรรมะ ที่เปี่ยมไปด้วย ความเมตตา กรุณา และปัญญา อันยิ่งใหญ่จากท่าน ตราบนานเท่านาน เพื่อสาธุชนอีกมากมายจะได้มีโอกาสเรียนรู้และเข้าถึงธรรมะจากท่าน เช่นเดียวกับเหล่าลูกศิษย์ของท่านที่ได้เคยรับโอกาสนั้นมาแล้ว

ดร. พญ. สุกัญญา คັນธาวัฒน์

เดือน มกราคม พ. ศ. ๒๕๖๓

**"ยากอะไรไม่ยากทำปฏิสังขรณ์ ถอนอะไรไม่ยากทำถอนมานะ
ละอะไรก็ไม่ยากทำละทวิภูจิ แต่ที่ยากที่สุดจริง ๆ ก็คือ ยากที่เราจะทำหรือไม่"**

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

คำขึ้นกรรณฐาน

ขอให้ข้าพเจ้า

มีความรู้ รู้เรื่องทุกข์ ที่เกิดของทุกข์ และที่ดับของทุกข์ ให้ชัดเจน

มีความตื่น เป็นพุทธะ ชาติรู้ที่รู้เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง ให้ตื่นมารู้มาเห็นว่าทุกอย่างไม่ใช่ของเรา เป็นของอาศัยชั่วคราว ยึดถืออะไรไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้

มีความเบิกบาน จิตใจส่องใส เป็นพุทธโธ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

มีสติปัญญาญาณ มีสติรู้ทัน ปัญหารอบรู้ ญาณรู้แจ้ง

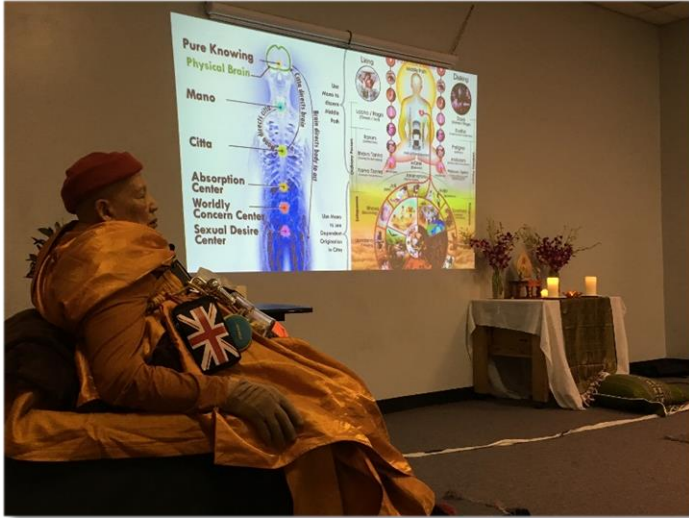
มีความเฉลียวฉลาด เฉลียวนึกได้ว่าไม่ควรประมาท ให้เร่งพิจารณาธรรมทั้งหลายตามความจริง ไม่หลงอยู่กับร่างกาย ฉลาดโดยที่สามารถรู้ได้ว่าทำอย่างไรให้จิตพ้นทุกข์ได้

มีความสามารถ สามารถในการปฏิบัติธรรม พิจารณาธรรม

มีความอาจหาญ ไม่กลัวตายตอนทำภาวนากรรมฐาน ไม่ท้อถอยในการบำเพ็ญเพียร

มีปฏิภาณ สามารถนำความรู้ในหลักสังขธรรม มาแก้ไขปัญหาคั่งขัดข้อง ได้ทุกแง่มุม

มีญาณรู้แจ้ง รู้แจ้งในทุกข์ทั้งปวง ในการดับทุกข์ทั้งปวง



“การเดินทางของจิตต้องมีบุญเป็นที่พึ่ง

ปัญญาเป็นแสงสว่าง ส่องทางให้เราเดิน

ให้เราเห็นทุกข์ เห็นโทษ สิ่งที่ชอบที่ซัง ก็ต้องวางเฉย”

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

ธรรมสาระ

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

ท่านกล่าวว่า นิพพานคือความดับทุกข์ ไม่มีทุกข์ มีแต่วิญญูณาธาตุรู้ที่เป็นอิสระ รู้ในรู้ ไม่ยึดในสิ่งที่ไปรู้ ไม่มีทุกข์จากขันธหรืออุปาทานขันธ ผู้ปฏิบัติธรรมที่มุ่งแสวงหาทางสู่นิพพาน จะต้องเริ่มจากการเห็นทุกข์ ซึ่งทุกข์นั้นแบ่งได้เป็น ๓ อย่างคือ ทุกข์กาย ทุกข์ใจ และทุกข์ในอุปาทานขันธที่ไปยึดว่าทุกข์นั้นเป็นตัวเอง นอกจากจะเห็นทุกข์แล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้จักทุกข์และอยากออกจากทุกข์ เห็นต้นเหตุของทุกข์คือตัณหาและอุปาทานขันธ และหาทางที่จะดับทุกข์ เมื่อใดก็ตามที่ดับทุกข์ได้ จึงจะเข้าสู่นิพพาน

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

ปัญหาเกิดได้ ๓ ทางคือ

๑. สุตมยปัญหาซึ่งเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจากการรับฟัง
๒. จินตมยปัญหาซึ่งเป็นปัญหาที่ได้จากการรู้แจ้งทางจิต และ
๓. กวานามยปัญหาซึ่งเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจากการหมั่นเพียรปฏิบัติ กวานาเป็นประจำ

กลุ่มของปัญญาในทางสายมรรค นั้นประกอบไปด้วย สัมมาทิฐิ และ สัมมาสังกัปปะ โดยที่

๑. **สัมมาทิฐิ** มีปัญหาเห็นชอบ เห็นทุกข์ เห็นกามตัณหา เห็นภวตัณหา เห็นวิภวตัณหา เห็นกิเลส เห็นพระไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นจนไปถึง สุตญญา และนิพพาน
๒. **สัมมาสังกัปปะ** มีความดำริชอบในการออกจากกามคุณ ๕ ที่เป็นกามตัณหา เพื่อให้จิตถอนออกจากการยึดมั่นในอายตนะทั้งภายนอกและภายใน ไม่ไปเกี่ยวข้องกับกิเลสที่เป็นเหตุให้ทุกข์เกิด

กลุ่มของศีลในทางสายมรรค ประกอบด้วย สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และ สัมมาอาชีวะ โดยที่

๑. **สัมมาวาจา** มีวาจาชอบ คอยพูดเตือนตนเองภายในจิตอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้กิเลสเล่นงานได้อีก และเพื่อไม่ยอมให้ถูกรอบงำโดยตัณหาทั้ง ๓ ที่หลอกให้เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในทุกข์ไม่สิ้นสุด

๒. **สัมมากัมมันตะ** การงานชอบนั้น เป็นงานในการปฏิบัติธรรม เพื่อฝึกสติให้เป็นมหาสติ โดยไม่ยุ่งเกี่ยวกับคัมหาทั้ง 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 เพียรในสติปัญญา ๔ ให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในธาตุขันธ์ทั้งหลาย เห็นแล้วปล่อยวาง เพียรไม่เลิก
๒. **สัมมาสติ** ความระลึกชอบ เป็นมหาสติในองค์มรรคที่คอยระลึกไว้ไม่ให้ผลอ ให้เดินอยู่ในสายกลางไม่ให้ขาด สัมมาสติเป็นสติที่รู้ทัน เมื่อรู้ทันมากขึ้นเรื่อย ๆ จะเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นความจริง เกิดจักขุกรณีและญาณกรณี เป็นปัญญาญาณ จนถึงปัญญาวิมุตติ เห็น ได้ถึงความดับทุกข์ถึงพระนิพพาน

๓. **สัมมาสมาธิ** นั้น เป็นสมาธิที่ตั้งมั่นอยู่ทุกขณะจิต ไม่ผลอ ไม่คิด ตี ไม่คิดชั่ว ไม่หวั่นไหวในการรู้การเห็นถึงที่สุดแห่งทุกข์ อยู่ในสายกลาง ไม่ข้องแวะกับตัณหาทั้ง ๓ จนเข้าถึงนิพพาน

ในทางปฏิบัติ หลวงพ่อสอนให้ลูกศิษย์ปฏิบัติแบบอภาลิโก คือให้ปฏิบัติได้ทุกเมื่อโดยไม่เลือกโอกาส สถานที่ หรือกำหนดเวลา ท่านเน้นให้เคร่งทางจิต โดยการวางจิตเข้าสายกลางเพื่อหาญาณตัวรู้บริสุทธิ์ ไม่ให้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับกิเลส ทั้งฝ่ายของโสมนัสที่มีบ่อเกิดมาจากกามตัณหาและภวตัณหา หรือกิเลสทางฝ่ายของโทมนัสที่มีบ่อเกิดมาจากวิภวตัณหา

หลวงพ่อดีกล่าวว่ **ฐานอารมณ์ในจิตนั้น** มีความเชื่อมโยงกันกับตำแหน่งที่วิญญาณตัวรู้เคลื่อนไปอยู่ที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งของฐานที่ตั้งต่าง ๆ ในร่างกาย ที่วิญญาณตัวรู้ไปรู้ได้ตามที่เห็นในภาพประกอบ (รูปที่ ๓) ขามใดก็ตามที่จิตเข้าสู่สายกลางแล้ว ญาณตัวรู้จะเลื่อนขึ้นไปอยู่ที่ตำแหน่งด้านบนเหนือฐานของจิต โดยที่ญาณตัวรู้จะแยกออกจากฐานของจิตในฐานที่ ๔ ที่เต็มไปด้วยกิเลสซึ่งเป็นเหตุของการทำให้เกิดความวุ่นวายใจ เมื่อญาณตัวรู้เลื่อนขึ้นไปอยู่ในตำแหน่งตาญาณตรงระหว่างหัวคิ้ว ในฐานที่ ๖ ญาณตัวรู้จะมีความใสบริสุทธิ์ สามารถมองลงมาดูในฐานต่าง ๆ ข้างล่างได้ แต่ไม่เข้ามาวุ่นวายไปด้วยกับจิต

เมื่อได้พบญาณบริสุทธิ์แล้ว ให้เจริญ**สติปัญฐาน ๔** โดยหมั่นเจริญภาวนา แยกรูป เวทนา สัญญา และ สังขาร ซึ่งเป็น ๔ ชั้นแรก ออกจากชั้นที่ ๕ คือวิญญาณให้ใส เมื่อใดก็ตามที่วิญญาณเป็นอิสระได้แล้ว ก็จะพบอารมณ์นิพพาน วิญญาณอิสระเท่านั้นที่ไปนิพพาน

หลวงพ่อบอกท่านข้าว่า ผู้ปฏิบัติจะต้อง เพียรรู้ เพียรเห็น เพียรปฏิบัติ เพียรละ แล้วจึงจะถึง วิมุตติหลุดพ้น เข้าถึงมรรคผลและนิพพาน

ปัญหาทั่วไปที่ผู้ปฏิบัติธรรมอาจประสบก็คือ

๑. รู้แล้วไม่เห็น คือแม้ว่าจะได้มีโอกาสฟังหรือเล่าเรียนธรรมะมานาน แต่ก็ยังไม่สามารถเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และ สุนฺยตา
๒. เห็นแล้วไม่ปฏิบัติ คือไม่สามารถพบธรรมะของจริงได้ถ้าไม่ปฏิบัติ เช่น แม้ว่าจะเห็นถึงความไม่เที่ยง ไม่มีตัวตน แต่เมื่อไม่ปฏิบัติต่อก็ไปไม่เห็นถึงสุนฺยตา หรือถึงอภิมภิมนิพพาน
๓. ปฏิบัติแล้วไม่ละ คือยังยึดมั่น ยึดติดอยู่กับการปฏิบัติหรือข้อปฏิบัติ ต้องหัดวาง หัดปล่อย
๔. ละแล้วแต่ยังไม่หลุดพ้น หลวงพ่อนั้นเสมอว่าในการที่จะหลุดพ้นได้นั้น ผู้ที่ต้องการหลุดพ้นจะต้องหมั่นฝึกปฏิบัติทางจิต เพื่อให้จิตหลุดพ้น ให้หมั่นฝึกสติ มหาสติ โดยการเจริญสติปัญญานาน ๔ จนเกิดปัญญา และปัญญาญาณ จนถึงปัญญาวิมุตติ หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมคำสอนของหลวงพ่อบอกท่านได้พร้อมคำสอนแก่ลูกศิษย์ เพื่อเป็นเพียงแนวทางในการปฏิบัติโดยย่อเท่านั้น โดยมีจุดประสงค์หลักเพื่อให้ผู้ปฏิบัติ ได้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และความกระตือรือร้น ถึงเหตุและผลแห่งการเกิดดับของสรรพสิ่งทั้งหลาย เพื่อนำไปสู่การหลุดพ้นจากสังสารวัฏได้ในที่สุด



“เพลินอยู่ภายในกับสัญญาเก่าในอดีต จึงไม่มีสติรู้อยู่กับปัจจุบัน”

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

เรื่องของพระนิพพาน

นิพ แปลว่าดับ พาน แปลว่าวานหรือวน รวมกันเป็นคำว่า นิพพาน มีความหมายว่า ดับการเวียนวนหรือการเวียนว่าย นิพพานไม่มีขอบเขต เป็นนิรันดร์ ไม่มีอายุ ไม่มีภพภูมิ ไม่อาศัยชั้นชั้น นิพพานคือความดับทุกข์ ไม่มีทุกข์ มีแต่วิญญาณาตมู เป็นตัวรู้รู้ในรู้โดยไม่ยึดติด ชั้นชั้นที่เหลือทั้ง ๔ คือ รูป เวทนา สัญญา และ สังขาร ถูกตัดออก ไม่เข้ามายุ่งเกี่ยว เป็นสภาวะที่สงบจากกิเลส สงบจากรูปนาม ไม่มีอุปาทานเข้าไปเกาะยึด จิตพ้นจากความเศร้าหมอง จิตที่ตกกระแสนิพพานจะไม่มีทุกข์จากชั้นชั้นหรืออุปาทานชั้นชั้น จะพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง

วิญญาณเป็นธาตุรู้ เป็นอนัตตา เมื่อไม่ได้อยู่ในอำนาจของชั้นชั้นที่เหลือทั้ง ๔ วิญญาณจะเป็นอิสระอยู่เหนือโลกสมมติบัญญัติ เป็นโลกุตระธรรม เข้าสู่กระแสแห่งนิพพาน วิญญาณจะว่าง ไส บริสุทธิ์ เมื่อญาณปัญญาเกิดขึ้น จะเห็นอยู่และรู้อยู่ แต่ไม่ไปยึดติดกับสิ่งใดไม่ว่าดีหรือชั่ว ไม่ยึดเรื่องชั่วร้าย เป็นอารมณ์

ให้ว่างจากการยึดมั่น ไม่ยึดทั้งดีและชั่ว ไม่เป็นทุกข์กับดีและชั่ว ในความว่างนั้นมีความใสอยู่ในอารมณ์ มีความสงบของอารมณ์ของจิต ไม่มีความขุ่น ในความใส่นั้นมีความบริสุทธิ์ ว่างจากกิเลส ตัณหา อุปาทาน ว่างจากทุกข์ ไม่มีโลก โกรธ หลง มีแต่ธาตุรู้ หาดัดตนไม่ได้ ไม่ใช่ความว่างอยู่ในรูปฌาน

หมั่นระครองจิตให้อยู่กับความว่าง ใส บริสุทธิ์ ปิติ และสุข ให้ใช้
ปิติ และสุขที่เป็นปรมัตถธรรม ที่ไม่มีตัวเรา เป็นเครื่องอาศัยของชีวิต และ
ดำเนินชีวิตไปตามหน้าที่โดยไม่เคียดรื้อนไปกับชีวิตปัจจุบัน พลังจากปิติจะ
ช่วยไม่ให้เหนื่อยในการทำงาน ไม่ให้ท้อถอย ไม่เบื่อในภารกิจในหนทางชีวิต
เพื่อให้เดินหน้าในภาคปฏิบัติเรื่อยไป โดยที่ในท้ายสุดก่อนเข้าสู่นิพพาน ก็ต้อง
ละทิ้ง ปิติ และสุข ให้เหลือไว้แต่ความว่าง ใส และ บริสุทธิ์ ในตัวผู้ที่เป็นอิสระ

นิพพาน ปรม สุขํ นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง เมื่อดับทุกข์ได้ จิตมี
ความสุขสบาย มีความสุขมาอาศัยอยู่ สุขด้วยโลกุตระญาณ และ
สุขด้วยโพชนงค์ ไม่เศร้าหมอง มีความสุขคู่กับชีวิตที่ยังอยู่
เมื่อใดก็ตามที่ชีวิตไม่มีแล้ว ความสุขก็ดับไป

นิพพาน ปรม สุขญญํ 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 แคะให้ธาตุรู้หรือวิญญาณมารู้ ส่วนธาตุรู้หรือวิญญาณก็เพียงแต่รู้แต่ไม่ไปทุกข์ด้วย ตัวทุกข์ก็ไม่รู้ ตัวรู้ก็ไม่ทุกข์ เราอยู่ในรู้ไปเรื่อย รู้ไม่ทุกข์ ทุกข์ไม่รู้ รู้ในรู้แต่ไม่ไปยึดในสิ่งที่รู้ เราจะพ้นทุกข์ได้ทุกขณะจิต

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

**“ฝึกจิตให้มีที่พึ่ง ให้ตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียว
เป็นเอกัคคตา เห็นทุกข์ ไม่หวั่นไหวไปตามทุกข์”**

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

ปลุชนเอาตัวรู้ไปอยู่ในตัวทุกข์ ไม่รู้จักหลบหลีก เป็นทุกข์กับความไม่เที่ยง ยึดมั่นในอดีตและอนาคต วิญญาณตัวรู้ยังถูกควบคุมหรือตกอยู่ได้

อำนาจของสังขาร ให้ผู้ปฏิบัติหมั่นรู้ความจริงของรูปนาม ให้เห็นตามความเป็นจริงทั้งหมด แล้วจิตจะปล่อยวาง

อย่าทุกข์กับเครื่องอาศัย เห็นทุกข์แล้วอย่าถือว่าเราทุกข์ เมื่อรู้ว่าทุกข์แล้วอย่าเข้าไปอยู่ร่วม ให้พิจารณาในทุกข์ ให้เห็นแจ้งเข้าไปถึง อนิจจัง อนัตตา สุนฺญตา จนรู้แจ้งไปถึงนิพพาน

พุทธะ คือธาตุรู้ รู้เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง ไม่ยึดถือ ปล่อยวาง

พุทธโธ คือ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

"วิญญานเป็นตัวรู้ อยู่ที่กายและใจ

ให้รู้ร้อน รู้หนาว รู้ดี รู้ชั่ว

มาฝึกวิญญานให้รู้จักทุกข์ เหตุเกิดทุกข์

และความดับทุกข์"

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

เรื่องของปัจจัยสมุปบาท

ปัจจัยสมุปบาท เป็นหลักธรรมที่อธิบายถึงการเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายเพราะอาศัยกัน การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันจึงเกิดมีขึ้น เช่นการที่ทุกข์เกิดขึ้นเพราะอาศัยปัจจัยที่เกิดขึ้นสืบเนื่องกันมา ที่เกิดของปัจจัยสมุปบาทคือจิต มีที่มาจาก*อาสวะ* ซึ่งเป็นสิ่งที่หมักหมม หมักคองในสันดาน คอยข้อมมัวมอมจิตในสิ่งที่รับรู้เข้ามา อาสวะนี้เป็นตัวการให้มนุษย์หลงผิด ทำให้เกิดอวิชชาขั้นพื้นฐานที่สุด เป็นขั้นเริ่มต้นของวงจรปัจจัยสมุปบาท หรือสังสารวัฏ

๑. อวิชชา คือความไม่รู้แจ้ง มองเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นตัวตนของตน เป็นปัจจัยให้เกิดขั้นแรกคือสังขาร
๒. สังขาร คือความคิดปรุงแต่ง มีปญญาภิสังขาร ปรุงในบุญ อปญญาภิสังขาร ปรุงในบาป และอนญญาภิสังขาร ปรุงในฉาน หรือปรุงจิตให้สงบนิ่งไม่หวั่นไหว สังขารนี้เป็นปัจจัยให้เกิดขั้นที่ ๒ คือวิญญาณ
๓. วิญญาณ มีหน้าที่รู้ ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป
๔. นามรูป สิ่งทีไปให้วิญญาณรู้ทางอายตนะทั้ง ๖ เป็นรูป คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และ ธรรมารมณ์ ส่วนวิญญาณเป็นนามนามรูปนี้เป็นปัจจัยให้เกิด 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 อรูปภพ หรือรูปภพ ปรากฏเป็นตัวตน ยึดถือ หรือออกเรียกว่าเป็น เจ้าของภพหรือผู้เสวยผล เกิดเป็นขั้น ๕ ถึงตอนนี้ก็มีครบบริบูรณ์ทั้ง ๕ ขั้น พร้อมด้วยอายตนะภายในภายนอก และธาตุ ๑๘ ทำให้เกิด **ชาติ** ตามมาด้วย
๑๑. **ชรา** และ ๑๒. **มรณะ**

เมื่อวงจรปฏิจสงฺฆุปาทกฺรบบริบูรณ์ทั้ง ๑๒ ขั้นตอน จะทำให้เกิดการเวียนว่ายตายเกิดอย่างไม่สิ้นสุด 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 อยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็น โลกะ โทสะ หรือ โมหะ ที่โผล่ขึ้นมาจากสัญญาขั้นนี้ เมื่อหมดแรงมันก็จะกลับไปสู่ภวังคจิต เก็บไว้ในสัญญาขั้นตามเดิม ขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่อย่างนี้ตลอดกาล ทุกภพทุกชาติในอดีต ถ้าต้องการให้จิตหลุดพ้นได้จากทุกข์ก็ต้องปฏิบัติทางจิต ถ้าสามารถตัดตัวใดตัวหนึ่งในปัจจุสมุปบาทให้ขาดสะบั้นได้โดยเด็ดขาดสังสารวัฏก็จะถูกตัดไปด้วย ไม่ต้องกลับมาเกิดใหม่อีกต่อไป

ในขณะที่เรานั่งฟังธรรมะ เราจะเห็นว่า ไม่มี โลก โกรธ หรือ หลง ขึ้นมาให้เห็นเพราะมันยังอยู่ในภวังคจิต ถ้ามีสิ่งมาช่วยให้ โกรธ ให้แค้น มันจึงจะขึ้นมาแสดงให้เราเห็น เปรียบเสมือนกลอง เมื่อไม่ตีก็ไม่ดัง

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

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

กิลีส ๒ ฝ่ายกับทางสายกลาง

ผู้ปฏิบัติที่ตั้งมั่นอยู่ในทางสายกลางซึ่งเป็นทางสายของเอกายนมรรค โดยที่มรรคทั้ง ๘ องค์มารวมกันเป็นหนึ่งเดียว จะไม่ข้องแวะกับกิลีสซึ่งเกิดเมื่อผัสสะได้เข้ามากระทบที่อายตนะทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ ทั้งกิลีสในฝ่ายอภิขมาความน่ายินดี หรือฝ่ายโทมนัส ความไม่น่ายินดี ผู้ปฏิบัติจะรู้แต่ไม่ยึดว่าเรา รู้จะไม่ยึดในตัวผู้รู้ว่าเป็นตัวเรา รวมทั้งไม่ยึดคิดในสิ่งที่ถูกรู้ โดยจิตที่ตั้งมั่นอยู่ในสายกลางได้ก็ต้องอาศัยทั้งสัมมาสติในองค์มรรค และสติจากการเจริญสติปัฏฐาน ๔

อารมณ์ฝ่ายซ้าย เป็นสายอภิขมาหรือความน่ายินดี เกิดจาก กามตัณหา และ ภวตัณหา กิลีสฝ่ายนี้ มีทั้งวัตถุกามและกิลีสกาม วัตถุกามคือ รูป เสียง กลิ่น รส หรือการสัมผัสที่มายั่ว ส่วนกิลีสกามเป็นตัวไปพอใจใน วัตถุกามเหล่านั้น สำหรับปุถุชนทั่วไป เมื่อกามตัณหาหรือภวตัณหาเกิดขึ้น ก็จะกลายเป็นอิฏฐารมณ์คือความน่าพอใจในกามตัณหาหรือภวตัณหาที่เกิดขึ้น เมื่อไม่มีสติยับยั้งก็จะเกิด โลภะ เป็นความโลภซึ่งเป็นเหตุนำไปให้เกิดการ น้อ โกง อยากรวยทางลัด ขอมเบียดเบียนผู้อื่นมาให้เราร่ำรวยเอง มีการปรุงแต่ง ด้วยความโลภไม่สิ้นสุด

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



รูปที่ ๒ ทางสายกลาง

อารมณ์ฝ่ายขวา เป็นสายโทมนัสหรือความไม่น่ายินดี เกิดจากวิกฤตติกา คือความไม่สบายอารมณ์ ทำให้เกิดอนิฏฐารมณ์เป็นความไม่น่าพอใจ เมื่อความไม่น่าพอใจใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ จนระงับไม่ได้ จะทำให้เกิดปฏิกัมภะ เป็นความขุ่นอยู่ข้างในของจิต มีความโกรธในจิต ทำให้เกิดทุกข์ เมื่อไม่มีสติ ไม่สามารถรู้เท่าทันด้วยพระไตรลักษณ์ จากปฏิกัมภะก็จะลามขึ้น กลายเป็น โกรธ อิจฉา พยาบาท ซึ่งเป็นอารมณ์ของอบายภูมิจิต อิจฉาริษยาเป็นเปรต พยาบาทเป็นอสุรกาย โกรธตกนรก หลงเป็นสัตว์เดรัจฉาน ความเศร้าโศก เสียใจ เตื่อคร้อน ความทุกข์ใจ กังวล อยู่ที่ฝ่ายโทมนัสนี้ทั้งนั้น ในส่วนของพระอริยเจ้าตั้งแต่

โศคาบันขึ้นไปจะไม่มีอารมณ์เลยไปจากปฏิมะ พระโศคาบันเห็นอารมณ์
ปุณชนยึดเห็นเป็นตัวเรา

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

จักขุกรณี คือกิจที่เห็นพระไตรลักษณ์ เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่
มีตัวตน ไม่ยึดว่าตัวเราของเรา ส่วน **ญาณกรณี** 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 ทฺโณเสฏฺฐา มโนมยา

ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า ”

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

ตอนที่ยังไม่เข้าสายกลาง ญาณตัวรู้กับจิตรวมกันอยู่ จิตเป็นอย่างไร ญาณก็เป็นอย่างนั้น เมื่อเข้าสายกลางแล้ว ญาณไม่ไปยุ่งอยู่กับจิต แต่ญาณตัวรู้ที่ตั้งอยู่ในฐานของมโนจะสามารถลงไปถามจิตได้ 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 ไปอยู่กับฉนวนเวลาทำสมาธิ ไปคิดเรื่องโลก ชีวิตร้าย สำเร็จ ผล เมื่อจิตปรุงเรื่องเพศเรื่องกามก็ไปปนกันอยู่ แต่เมื่อเข้าสายกลางแล้วญาณรู้ก็จะเป็นอิสระ เป็นมโนที่รู้จักได้ชัดเจน ไม่ลงไปยุ่งกับอารมณ์จิตอีก เมื่อใดก็ตามที่ญาณรู้มาอยู่กับจิต เราก็จะรู้ว่ามันปรุงไปในทั้งในอดีตและอนาคต เมื่อญาณรู้มารวมกับฐานฉนวน ก็จะเข้าไปเสพกับรูปฉนวนหรือรูปฉนวน เมื่อญาณรู้มารวมกับโลกียะ ก็จะปรุงแต่งไปเป็นเรื่องราวของความเป็นอยู่ ความร้าย การประสบความสำเร็จ ต่าง ๆ นานา เมื่อญาณรู้มารวมกับฐานกามราคะ ก็ปรุงเสพกามต่างไป แต่ละคนก็ปรุงไม่เหมือนกัน เมื่อใดก็ตามที่เราอยากจะฝึกจิต แก้ไขจิตของเราให้ดี ตอนนั้นมโนทำงานแล้ว เมื่อจิตเครียด รู้แล้วก็อยากจะแก้ไขให้หายเครียดนั้น เราเห็นมโนทำหน้าที่แล้ว เมื่อเราเห็นอะไรหรือได้ยินอะไรที่ไม่ดี เราเกิดความไม่ชอบ เมื่อเรารู้ว่าไม่ชอบ มโนแสดงตัวแล้ว เมื่อรู้ว่า จะคิด จะพูด หรือจะทำ ไปตามความไม่ดีนั้น ไม่ได้ มโนเริ่มควบคุมจิตแล้ว

“ธรรมะทั้งหลายเกิดขึ้นและดับไป ทำใจไม่ไปยึด

ก็ไม่ทุกข์เพราะสิ่งที่เกิดและสิ่งที่ดับ”

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

หลวงพ่อกล่าวว่า ความจริงแล้วเราทุกคนมีญาณรู้ที่บริสุทธิ์อยู่แล้ว มโนก็รู้ดีรู้ชั่วอยู่แล้ว รู้อยู่แล้วว่าทุกข์ไม่ดี แล้วทำไมยังไปอยู่กับมัน ไปทุกข์กับมัน ทำไมจึงไม่อยู่กับความว่าง ใส และบริสุทธิ์ ทุกข์ของเราก็มีมากอยู่แล้วยังไปทุกข์กับลูก กับคู่ครอง กับคนอื่น ๆ ปล่อยจิตให้ไปหาเรื่องทุกข์มาใส่ตัว มโนรู้หมดแล้ว ญาณบริสุทธิ์คืออยู่แล้ว ทำไมปล่อยมันให้มาปนกับจิตที่ขุ่นมัว ถ้าญาณไม่ไปรวมกับขันธ์ก็อยู่สบาย แต่ชอบลงไปปะปนกันยุ่งให้เป็นทุกข์ ให้เราเอาความว่าง ใส และบริสุทธิ์ เป็นสภาวะดีกว่า จะได้ไม่ทุกข์ หาที่มาที่ไปของทุกข์ให้หมด ดูให้ดี ตัววิชชามันมาบังให้เราไม่แจ้งจึงจมทุกข์

"จุดหมายปลายทางอยู่ที่ปรมาตม์ทั้งหมด ตาย่อมฟ้าฟาง หนังก้อมเหี่ยวเย็น

เรามาฝึกจิตให้ถึงปรมาตม์ หัดแยกจิตออกจากทุกข์ "

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

เรื่องของญาณ และ วิญญาณ

ทั้งญาณและวิญญาณมีหน้าที่ในการรับรู้ เป็นตัวรู้เหมือนกันแต่ทำหน้าที่ต่างกัน วิญญาณเป็นส่วนหนึ่งของขันธ ๕ และถูกสังขารเข้าครอบงำมาตั้งแต่เกิด จึงเป็นตัวรู้ที่ยังมีกิเลส ตัณหา และอุปาทานบังอยู่ ยังมีอึดตาตัวตน เป็นไปตามอุปาทานขันธ แยกต่างจากญาณที่เป็นตัวรู้บริสุทธิ์ ไม่มีกิเลส ตัณหา หรืออุปาทานมาครอบงำ มีความว่าง ใส รู้แจ้ง เห็นจริงตามความเป็นจริง ทำให้พ้นทุกข์ได้ ปล่อยาวงได้

พระพุทธเจ้าทรงพบญาณเมื่อตอนที่พระองค์พบทางหลุดพ้น ในปฐมพุทธกัณเฑาะฐา พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า

อนนทชาติสสารํ สนุชชาวิสุตํ อนินุพิสํ เราต้องท่องเที่ยวไปในสังสารวัฏอันเป็นอนนทชาติ (เมื่อพระพุทธองค์ยังไม่พบญาณ)

วิสุขารคตํ จิตตํ ตณฺหานํ ขยมชฺชนคฺคา จิตของเราถึงแล้วซึ่งสภาพที่ปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป มันได้ถึงแล้วซึ่งความสิ้นไปแห่งตัณหา

เมื่อพระพุทธองค์ยังไม่พบญาณจึงต้องท่องเที่ยวในวัฏสงสารนับชาติไม่ถ้วน เมื่อญาณบริสุทธิ์ของพระองค์เกิดขึ้น จิตของพระองค์จึงได้พ้นจากการปรุงแต่งของสังขาร และไม่ถูกตัณหาครอบงำอีกต่อไป

ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงญาณไว้อีกว่า

**จกขุ อุตปาที ญาณ อุตปาที ปญญา อุตปาที วิชชา อุตปาที อาโลโก
อุตปาที** จกขุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา

เมื่อเกิดญาณจึงได้เกิดปัญญา เป็นวิชาแห่งความรู้แจ้งซึ่งทำลาย
อวิชชาความไม่รู้ แสงสว่างเกิดขึ้นเพราะวิชาเหมือนแสงสว่างทำลายความมืด
บอดของอวิชชา เมื่อวิชาเกิดขึ้น อวิชชาก็หายไป เหมือนเปิดไฟในที่มืด ความ
มืดก็หายไป

สรุปโดยย่อได้ว่า วิญญาณคือตัวรู้ที่อยู่ใต้อำนาจของกิเลส 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 เมื่อญาณตัวรู้เลื่อนไปรู้ในตำแหน่งของฐานด้านบนทั้ง ๓ ฐานที่อยู่ เหนือฐานของจิตแล้วจิตจะไม่ทุกข์ เพราะฐานเหล่านี้ไม่มีที่อยู่ของกิเลส ตัณหา หรืออุปาทานให้มายึดได้ ฐานด้านบนทั้ง ๓ ฐานนี้คือ ฐานของมโนธรรมซึ่งเป็น ฐานที่ ๕ อยู่ตรงบริเวณคอ ฐานของญาณอิสระที่เป็นตัวรู้บริสุทธิ์ซึ่ง เป็น ฐานที่ ๖ อยู่บริเวณระหว่างคิ้ว และ ฐานที่ ๗ บริเวณกระหม่อมซึ่งเป็นที่อยู่ของ สมอง โดยที่ญาณตัวรู้ในฐาน ที่ ๗ นี้ จะทำงานกับสมอง ในส่วนของความคิด และการสั่งงานเพื่อให้ร่างกายตอบสนอง

เมื่อญาณเลื่อนขึ้นมาอยู่ฐานที่ 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 เข้าไปยึดว่าขันธ ๕ เป็นตัวเราของเรา เราเป็นกับโลกทั้งหมด สร้างความรำรวยปรุงแต่ง

ฐานที่ ๓ เป็นตำแหน่งของอารมณ์ฌาน เมื่ออยู่ในฌาน จะไม่เกิดวิปัสสนาญาณ เพราะไม่สามารถเห็นพระไตรลักษณ์

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

ฐานที่ ๕ เป็นฐานของมโนธรรม วิญญาณเริ่มกลายเป็นญาณตัวรู้ ฐานนี้จะพบมโนธรรมซึ่งเป็นใหญ่กว่าจิต สามารถสอนจิต คุมจิตได้ เปรียบจิตเหมือนช้าง และมโนเหมือนควาญช้าง

ฐานที่ ๖ เป็นฐานของญาณอิสระหรือตัวรู้อิสระ เป็นฐานของสติและมหาสติ ซึ่งนำมาถึงการก่อเกิดของปัญญา เมื่อตัวรู้อิสระเลื่อนไปอยู่ในความว่าง จะสามารถเห็นทุกขได้ในทุกสิ่งทุกอย่าง จะพบจักรุณิและญาณกุณิ

จักรขุภรณ์ คือกิจของตาที่เห็นรูปแล้วไม่คิดว่าเป็นตัวเราของเรา เป็นกิจที่รู้ถึงอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ให้ความเห็นพระไตรลักษณ์ เห็นว่ารูปไม่เที่ยงทั้งหมด เห็นสักแต่ว่ารูป ไม่มีอัตตาตัวตนเข้าไปเกี่ยวข้อง ส่วน **ญาณภรณ์** เป็นญาณรู้ยู่ตลอดเป็นมหาสติ เป็นปัญญาที่รู้แจ้ง เห็นไปจนถึงสุญญตาและนิพพาน

ฐานที่ ๗ เป็นฐานที่วิญญาณจากจิตวิ่งไปสั่งสมองให้สร้างร่างกายให้ทำงาน ตัวจิตทำงานเองไม่ได้เพราะไม่มีธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม และ ไฟ

“จิตเป็นทาสความคิด จิงขาดอิสระทางจิต“

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

หลวงพ่อกำเนียรปฏิบัติไม่ให้ญาณเลื่อนลงต่ำกว่าฐานของมโนธรรม ไม่ให้ลงไปฐานของจิต ฐานฉาน ฐานโลกิยะ หรือ ฐานของอารมณ์ระคะ โดยที่ฐานเหล่านี้จะทำให้เกิดความหลงในอารมณ์ ถ้าเราอยู่กับมโนธรรมหรือญาณตัวรู้ เมื่อจิตประกอบด้วยความกำหนัด ญาณตัวรู้ก็รู้ทัน ญาณเห็นจิตว่าเขาเป็นไม่ใช่เราเป็น เห็นความกำหนัดเป็นแค่อารมณ์ของจิตที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป เมื่อจิตประกอบด้วยระคะ ความกำหนัด หรือความใคร่ ก็ให้เราเห็น

ว่าเขาเกิด ไม่ใช่ตัวญาณไปเกิด ตัวรู้ไม่ได้เกิด ตัวเกิดไม่ได้รู้ เป็นแค่ธรรมชาติของจิต ถ้าเราสามารถปล่อยวางไม่ไปยึดได้นั้น เรียกได้ว่าโลกุตระญาณและโลกุตระจิต เมื่อมโนธรรมเกิด มหาสติเกิด จิตที่เกิดดับนั้นก็จะเป็ นโลกุตระจิต ญาณตัวรู้ที่บริสุทธิ์เป็นโลกุตระญาณ ทั้งสองเป็นโลกุตระ ถ้าไม่ไปยึดว่าเป็นตัวเราของเรา 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 เป็นส่วนของวิญญานตัวรู้ที่ประกอบไปด้วยสังขารที่ปรุงไปในทางที่ถูกต้อง รู้จริง รู้แจ้ง ปัญญาเกิดได้ ๓ ทางคือ ๑. สุตมยปัญญาเป็นปัญญาที่ได้จากการฟัง ๒. จินตมยปัญญาเป็นปัญญาที่ได้จากการรู้แจ้งทางจิต และ ๓. ภวนามยปัญญาซึ่งเป็นปัญญาที่เกิดจากการภาวนาเป็นประจำ

ปัญญาในวิปัสสนาเป็นปัญญาที่รู้แจ้ง เห็นตามความเป็นจริง เห็นว่าทุกสิ่งเป็น ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และ อนัตตา เห็นว่าร่างกายของสรรพสัตว์ทั้งหลายเป็นเพียงแค่ส่วนประกอบของธาตุชั้นฐัมมารวมกันเท่านั้น

อธิปัญญา เป็นปัญญาอันละเอียด เห็นความเกิดดับของทุกอย่างที่มากระทบกับอายตนะ เห็นความว่างในตัวตน ทำให้จิตว่างจากอายตนะที่ถูกกระทบ

ปัญญาญาณ เห็นแจ้งตามความเป็นจริง เห็นถึงค้นหาและอุปาทานชั้น ๕ นำไปสู่ความรู้แจ้ง ทำให้เกิดปัญญาวิมุตติซึ่งเป็นปัญญาที่ทำให้หลุดพ้นจากกิเลสที่เคຍยึดถือ 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 ให้เห็นว่าอุปาทานจันทรนี้เองเป็นตัวไปยึดว่าเราทุกข์ ให้หมั่นพิจารณาเพื่อให้รู้ เห็น และเข้าใจให้แจ่มแจ้งในรูปนาม แยกธาตุ แยกจันทร แยกอายตนะทั้งฝั่งนอกและฝั่งใน เห็นรูป เห็นนาม จนไม่มีการรวมเป็นอัตตาตัวตน ทำลายอวิชชา ความไม่รู้ ความมืดบอด ให้รู้แจ้งได้ ให้เห็นจริงได้ ปัญญาคือความรู้แจ้งเปรียบเสมือนแสงไฟ ส่วนญาณตัวรู้จะรู้เห็นไปตามแสงไฟ และจะสามารถรู้เห็นได้ไปจนถึงความหลุดพ้น

ให้หมั่นเจริญตัวรู้เพื่อให้รู้ทันในสิ่งที่เกิดขึ้นเรียกว่าเจริญสติ ใช้สติตามรู้และตามเห็นความเกิดดับของธาตุทั้ง ๑๘ โดยให้วิญญาณตัวรู้คอยแยกดูอยู่ ไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับและไม่มีอุปาทานจันทรเข้าไปยึด ให้ผู้ปฏิบัติทำจิตให้ว่างเปล่าอย่าง ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะ

“ปฏิบัติ ให้ สติ สมาธิ และปัญญา มารวมกันเป็นดวงเดียว”

ใช้มโนธรรมเป็นค่านำจิต และควบคุมจิตให้รู้แจ้งเห็นจริงในปรมัตถธรรม ตามความเป็นจริงที่แท้ ดูจิตว่ามีอะไรเกิดขึ้น พิจารณากิเลสสามและวัตถุสาม

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

ทุกข์กับมัน ปล่อยให้จิตเป็นอิสระ รู้อยู่ เห็นอยู่ แต่ไม่วุ่นวายกับสิ่งที่เห็น เห็นสัญญาเป็นผู้บันทึกความจำ เห็นสังขารความปรุงแต่ง เห็นอกิสังขาร อันเป็นความคิดที่ประกอบกับอารมณ์ ซึ่งประกอบด้วย

๑. ปุญญาภิสังขาร ปรุงเรื่องบุญ ส่งให้ไปเกิดในมนุษย์โลกกับ เทวโลก
๒. อปุญญาภิสังขาร ปรุงเรื่องบาป ส่งให้ไปเกิดในอบายภูมิทั้ง ๔ มีนรก เปรต อสุรกาย และสัตว์เดรัจฉาน
๓. อนเณชยาภิสังขาร ปรุงแต่งภพอันมีความคิดนึกอยู่ในอารมณ์ เดียวจนจิตแน่วแน่มั่นไม่หวั่นไหว เมื่ออยู่ในภพนั้นก็ทำให้ไปเกิดใน รูปพรหมหรืออรูปรหม ซึ่งทำให้ช้าเสียเวลามาก อยู่ในภพนั้นก็ไม่ได้รู้แจ้งและไม่สามารจะไปถึงมรรคผลนิพพานได้ ถ้าอยู่ใน ความว่างหรืออรูปร ก็ไปเกิดได้แก่มนุษย์กับพรหมเท่านั้น

ให้ผู้ปฏิบัติรู้เห็นว่าในจิตมีทั้งกุศลและอกุศล และให้รู้ว่าอุปาทานใน ชั้นที่ทั้ง ๕ นั้นมารวมกันในจิต เมื่อจิตยังติดอยู่ในทุกข์จะทำให้วิญญาณพลอย ทุกข์ไปด้วย เมื่อใดก็ตามที่แยกวิญญาณออกได้แล้วจากชั้นอื่น วิญญาณจะยัง รู้อยู่แต่ไม่เป็นทุกข์ไปด้วย

ให้หมั่นฝึกสติจนเป็นมหาสติ ให้รู้ทันมากเข้าๆ ตามรู้ตามเห็นไม่ เผลอ ให้รู้ทันว่าชั้นนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์และวุ่นวาย ฝึกให้เห็นพระไตร ลักษณ์ กำหนดทุกข์ เห็นทุกข์ รู้ทุกข์ ปล่อยวางจากทุกข์ และดับทุกข์ ไม่ไปกับ ทุกข์ รู้แล้วปล่อยวาง ปฏิบัติจนให้เหลืออยู่แต่ตัวรู้โดยแยกวิญญาณให้ออกจาก

ชั้นอื่น ให้สติมหาสติมาอยู่ที่ตัวรู้โดยไม่มีอุปาทานขั้นเข้าไปยึด ไม่มีอึดตา
ตัวตน ตัดสมมติ ไม่มีสัญญา ให้เหลือแต่ธาตุรู้ อยู่น้อยเดียวโดยไม่ปรุงแต่ง รู้
แล้วปล่อย ไม่ยึดว่าเราทุกข์ในทุกขณะจิต ยึดมั่นมากทุกข์มาก ไม่ยึดไม่ทุกข์
ดับทุกข์ตรงที่มันเกิด

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

**"วิปัสสนา รู้แจ้งเห็นจริงแล้วปล่อยวาง
เห็นวัตถุไม่คิดวัตถุ เห็นคนไม่ติดคน"**

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

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

สติปฏิฐาน ๔ จะคอยหมั่นดูภายในกายจนเห็นอนิจจังเพื่อให้จิต
ปล່อยวาง ดูภายนอกให้เห็นความไม่เที่ยง ดูภายในให้เห็นทุกข์ ดูภายใน
ให้เห็นความไม่มีตัวตน ให้เห็นทั่วพร้อมทั้ง กาย เวทนา จิต และ ธรรม
ให้หมั่นพิจารณาในสติปฏิฐาน ๔ แล้วเราจะแจ่มแจ้งว่าเราถูกลอกด้วยกายใจ
ของเราเอง หลวงพ่ोजำเนียรท่านสอนอื่นดูภายในให้เห็นอนิจจัง พิจารณาทุกข์
ให้เห็นอนัตตา เห็น ไปถึงสูญญตาจนไปถึงนิพพาน ส่วน **สติในมรรค** เป็น
สัมมาสติ จะคอยตามประคองจิต ให้อยู่ในสายกลาง ไม่ไปติดอายตะกั้ทั้งฝั่ง
นอกและฝั่งใน รวมทั้งความชอบหรือความไม่ชอบ และ **สติในโพชฌงค์** จะ
คอยตามรู้ตามเห็น คอยสอดส่องธรรม เลือกเฟ้นธรรมที่เกิดในสังขารนั้น

**“กิเลสบังคับจิต ของเสพติดบังคับร่างกาย วิชาบังคับสัตว์โลกให้เป็นไป
อาสาวิภยญาณบังคับกิเลส ”**

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

เมื่อสติในสติปฏิฐาน ๔ มารวมกับสติสัมโพชฌงค์แล้ว สติในมรรค
องค์ ๘ จะพาเดินหน้าอย่างเดียวไม่ถอยหลัง ไม่แวะไปซ้ายไปขวา ไม่ไปติดดี
หรือติดชั่ว ให้เอาวิญญานตัวรู้ไปตั้งเป็นสติและมหาสติ หมุนไปตามจักรของ
โพชฌงค์ โดยหมุนเริ่มจากความมีสติในกองสังขารทั้งหลาย ตามมาด้วยวิชัย
วิจารณ์เลือกเฟ้นธรรมที่เกิดในสังขาร และให้มีความเพียรอยู่ในกองสังขาร

ธรรมนั้น จนเกิดปิติมีความซาบซ่านไปในธรรมนั้น ตามมาด้วยปีศาจที่มีความ
ความสงบในธรรมนั้น ได้สมาธิคือไม่หวั่นไหวในสังขารธรรมนั้น เกิด
อุเบกขาสัมโพชฌงค์ เมื่อวางธรรมทิ้งปวงได้แล้ว ไม่คิดในธรรมสังขารใดแล้ว
เป็นวิมุติหลุดพ้น เป็นวิสังขารหยั่งลงสู่พระนิพพาน

" พิจารณาด้วยญาณทั่วสรรพางค์กาย

ให้เห็นกายเป็นของเปื่อยพัง เป็นรังหนอน

เห็นกระดูกเป็นท่อนๆ เป็นอัตรภาพหายๆ

เป็นของควา เป็นของสูญหาย"

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

เรื่องของสติปัญญา ๔

สติปัญญา เป็นการฝึกสติและใช้สติในการกำหนดระดับรู้หรือพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ให้รู้เห็นได้ตามความเป็นจริง สติปัญญา ๔ แบ่งออกเป็น ๔ หมวดด้วยกันคือ

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

๒. เวทนานุปัสสนา เป็นการพิจารณาฐานเวทนา เมื่อเกิดเวทนาขึ้นในกาย เช่น เจ็บปวด ร้อน เย็น หนาว อบอุ่น คัน หรือปวดเมื่อย ต่าง ๆ ให้เห็นว่าเวทนาเกิดดับเป็นธรรมดา เป็นธรรมชาติ เดี่ยวมันก็หายไปเอง เมื่อเกิดสุขเวทนาทำให้เกิดความเพลิดเพลิน ทุกขเวทนาที่ทำให้เศร้าหมองวุ่นวาย ท้อถอยใจ โสมนัสเวทนาความปิติอึดใจ โทมนัสเวทนาความโศกเศร้าเสียใจ ความแค้นใจ หรืออุเบกขาเวทนาความไม่ยินดีในร้ายก็ตาม ให้เห็นว่าเป็นเรื่อง

ของอารมณ์ เมื่อเกิดขึ้นเดี๋ยวก็ดับเอง พิจารณาให้เห็นว่าเวทนาไม่ใช่เรา ไม่ไปยึดมั่นในเวทนานั้น ให้เห็นว่าเวทนาทั้งหลายเป็นเรื่องธรรมดา เป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นมา ตั้งอยู่ และดับไปได้เอง

๓. **จิตตามปัสสนา** เป็นการพิจารณาฐานจิต ให้ดูจิตในจิต ให้เห็นว่าจิตประกอบด้วย วิญญาณผู้รู้ สัญญาผู้จำ และ สังขารผู้ปรุงแต่ง ให้ตามดูการปรุงอารมณ์ของจิต เมื่อจิตเกิดราคะก็ให้รู้ว่าจิตมีราคะ เมื่อรู้เท่าทันแล้วไม่ปรุงแต่งไปตามราคะ มันก็จะดับไปเอง เมื่อจิตปราศจากราคะก็รู้ว่าไม่มีราคะ ให้เห็นว่าเกิดดับเป็นธรรมดา เมื่อจิตประกอบด้วยโทสะ ก็รู้ว่าจิตมีโทสะ ให้เข้าใจว่าโทสะมีต้นเหตุมาจากวิภวตัณหาซึ่งทำให้เกิดอนิฏฐารมณ์ ความขุนเคือง ความไม่สบอารมณ์ ถ้าไม่รู้เท่าทัน ความโกรธจะเกิดขึ้น ตามมาด้วยโทสะ ทำให้เกิดความอยากจะประทุษร้าย ทำลายตัวเอง ผู้อื่น หรือสัตว์โลก เมื่อจิตปราศจากโทสะแล้วก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ เมื่อจิตเกิดโมหะซึ่งเป็นความหลงในสมมติบัญญัติว่าเป็นตัวเรา ของเรา หรือของใคร หลงความสวยงาม หลงการตกแต่งประดับประดาตามที่ตนเองชอบปรุงแต่งขึ้นมา ก็ให้รู้ โมหะจะตั้งอยู่ และดับไปเอง เมื่อจิตปราศจากโมหะก็รู้ว่าจิตไม่หลง เมื่อจิตหลุดก็รู้ว่าจิตหลุด เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าฟุ้งซ่าน แต่ไม่ยึดถือ ให้เห็นว่าเป็นหน้าที่ของเขา เราจะไปบังคับไม่ได้ เมื่อจิตยึดมั่นอยู่ในอุปาทานขันธ คั่นก็เรา เจ็บก็เรา ร้อนก็เรา เห็นเป็นตัวเราของเราทั้งหมด ก็ให้รู้ เมื่อจิตอยู่ในกามาวจร แส่สาย เทียวไปไม่หยุด คิดสร้างสรรค์ไปต่าง ๆ นานา บังคับไม่ได้ ก็ให้รู้ อยู่ เมื่อจิตอยู่ในอารมณ์ฌาน มีเอกัคคา ปิติ สุข และอุเบกขา ก็รู้ว่าจิตเป็นหนึ่งในอารมณ์ฌาน เมื่อจิตตั้งมั่นในสมาธิหรือไม่ตั้งมั่นในสมาธิก็ให้รู้ เมื่อจิตหลุดพ้นจากอารมณ์ก็รู้ จะเห็นการประกอบของจิต แยกจิตได้ ให้เห็นสภาวะที่จิตยังมีสัญญาตัวจำได้หมายรู้

และวิญญานตัวรู้ แต่ไม่ไปเกี่ยวข้องกับสังขารหรืออารมณ์ปรุงแต่ง ให้เรา
 อย่านำไปกังวลหรือทุกข์กับจิต ถ้าจิตจะคิดก็ปล่อยให้คิดไป เดี่ยวจิตเหนื่อยก็จะ
 เลิกเอง ให้ฝึกจนชำนาญ ให้ยอมรับตามความเป็นจริงว่าทุกอย่างเป็น อนิจจัง
 ทุกขัง และอนัตตา อย่านำไปทุกข์กับมัน ฝึกให้ไม่ยึด ไม่ทุกข์ให้เห็นเป็นเรื่องของ
 หน้าที่ของมันตามธรรมชาติ

๔. **สัมมานุปัสสนา** การพิจารณาฐานธรรม ให้ดูธรรมในธรรมเป็น
 เนื่องๆ ให้เข้าใจว่าที่สุดของธรรมทั้งหลายอยู่ที่รูปธรรมนามธรรม ให้ทำความเข้าใจ
 เข้าใจและตามดูความเกิดดับของรูปธรรมและนามธรรมทั้งภายนอกและ
 ภายใน เมื่อรู้สึกถึงรูปธรรมนามธรรมอันใด ให้เอาสติไปตามรู้ทัน โดยไม่มีการ
 ปรุงแต่งของอารมณ์ เมื่อเห็นที่ไหนก็ดับที่นั่น การพิจารณาฐานธรรมสามารถ
 ทำได้โดย

๔๑ **พิจารณานิเวรณ ๕** ที่ประกอบด้วย กามฉันทะ ซึ่งเป็นความใคร่
 ในวัตถุกามและกิลีสกาม ความพยาบาท ความม่งเหงาหาวนอนหรือถิ่นมิทธะ
 ความฟุ้งซ่านรำคาญใจหรืออุจจจะกุกุกจะ และ ความล้งเลงสยหรือ
 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 อบอุน คัน แสบ หรือร้อนก็ดี ให้เห็นว่าเกิดดับ เป็นธรรมดา เป็นธรรมชาติของเขา เวทนาไม่ใช่เรา ตัวเราไม่ใช่เวทนา เดี่ยวมันก็หายไปเอง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปเอง พิจารณาให้ถึงที่สุดจนถึงปรมาตถ์ ไม่ยึดมั่นในเวทนานั้น

สัญญา เป็นตัวจำได้หมายรู้ในสมมติบัญญัติ คอยจดจำอดีต ให้ผู้ปฏิบัติถือว่าเรื่องที่จำอดีตไว้นั้นเป็นเรื่องธรรมดา ให้เปลี่ยนสัญญาจากสมมติบัญญัติเป็นปรมาตถ์ เมื่อเปลี่ยนได้แล้วญาณปัญญาจะสูงขึ้น

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

วิญญาน เป็นธาตุรู้ รู้ทุกอย่าง ให้ตามดูธาตุรู้ไปเรื่อยๆว่ารู้อะไร 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 เสียงที่มากกระทบหูเป็นของร้อน เช่นเดียวกันกับ จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรสชาด ร่างกายกับการสัมผัส และ จิตกับธรรมารมณ์ ทุกอย่างเป็นปัจจัยให้จิตเกิดการ เสวยอารมณ์ สุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ นำยินดี ไม่นำยินดี ให้พิจารณาตาม อายตนะให้เห็นความเกิด ความตั้งอยู่ ความดับไป ให้เห็นความโลภ ความโกรธ แค้น ความหลง ให้ตัดอารมณ์ไม่ให้เกิดกามราคะสังโยชน์ที่ทำให้เราเพลินไปกับการเสพอารมณ์ในวัตถุ กาม กิเลส กาม หรือปฏิบัติสังโยชน์ที่ทำให้เกิดความ ขุ่นในอารมณ์ ให้เห็นเป็นธรรมดาเป็นธรรมชาติ ไม่ยึดถือในอารมณ์ทั้งหมดที่ เกิดขึ้นจากการสัมผัส ทั้งทาง ตา หู จมูก ลิ้นกาย และใจ ว่าเป็นเรา หรือของเรา ให้ถือเป็นเรื่องของธรรมชาติ เป็นธรรมดาของสัตว์โลก อย่าไปยึดถือว่าเป็นตัว เป็นตน เป็นบุคคล ให้ละอัตตาจนเห็นอนัตตา ต้องพิจารณาให้เห็นว่าเป็น หน้าที่ของเขา สังโยชน์ทั้งหลายก็ให้เห็นว่าเป็นธรรมดาทั้งหมด ไม่ยึดมั่นถือ มั่น เมื่อเห็นแล้วจะได้ปล่อยวาง ที่เกิดขึ้นมาแล้วก็รู้ว่าเกิด ที่ไม่เกิดก็รู้ว่าไม่เกิด เมื่อจิตปรุงก็เห็นว่าเขาปรุง ทำจิตให้เป็นกลางให้ได้ พิจารณาให้เห็นว่าธรรม ทั้งหลายเกิดขึ้นมาอย่างไร ตั้งอยู่อย่างไร และดับไปได้อย่างไร

๔.๔ พิจารณาโทษองค์ของความรู้พร้อมแห่งการตรัสรู้ ใช้สติ สัมโพชฌงค์ หรือความระลึกได้ในปัจจุบันธรรมเป็นตัวนำหน้า คอยสอดส่อง ธรรมเป็น *สัมมวิจยะ* ให้พิจารณารูปธรรมนามธรรมให้ละเอียดโดยใช้ *วิริยะ* หรือความเพียร ความอึดใจหรือ *ปีติ* ที่เกิดขึ้นตามมาเพราะความดับไปของ กิเลสขยาบ จะเป็นพลังให้จิตไม่ให้ออก และจะเป็นกำลังให้ปฏิบัติต่อไปได้

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

๔.๕ พิจารณาอริยสัจ ๔ ให้เห็นว่าทุกข์เป็นเรื่องธรรมดาของสัตว์โลกที่จะต้องประสบ เพราะทุกอย่างในโลกทั้งนอกกายและในกายมีแต่ความทุกข์ ชาวโลกทั่วไปมักพยายามที่จะย้ายทุกข์ หนีทุกข์ หรือปรารถนาให้ทุกข์ดับ แต่ก็ไม่สามารถพ้นทุกข์ได้เพราะไม่ได้ฝึกปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นทางจิต ผู้ปฏิบัติเพื่อที่จะให้จิตหลุดพ้นจากกองทุกข์นั้น จะต้องกำหนดให้เห็นทุกข์ แล้วจึงดับทุกข์ด้วยสติปัญญา เห็นทุกข์ในขั้นที่ ๕ ทุกข์ในอายตนะ ทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ ในกาย และในอุปาทานขั้นที่ เห็นแต่ไม่ยึดมั่นในทุกข์หรือแบกทุกข์ เมื่อทุกข์เกิดเองก็ต้องดับเองตามหน้าที่ของเขา หมั่นแก้ไขเรื่อยไปโดยไม่ยึดถือในอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นการปฏิบัติในสายกลางเพื่อให้พ้นทุกข์ ให้พิจารณาจนเห็นถึงที่เกิดของความทุกข์คือศตมหา ๓ และ อุปาทานขั้นที่ ๕ ที่อยู่ในจิต ให้เห็นจนถึงความดับทุกข์

การเจริญสติปัญญา ๔ ทำให้เกิดปัญญาเพื่อให้เห็นทุกข์ได้ชัด ได้รู้เห็นในชีวิตที่เป็นทุกข์อยู่ เห็นรูปรกายที่เต็มไปด้วยโรครักขมามากมาย เห็นเวทนาที่ประกอบไปด้วยความรู้สึกหลากหลายของทั้งกายและใจ ให้แยกเวทนาออกไปอย่าไปอยู่กับมัน เวทนามันไม่รู้ตัวมันเอง ให้ตามรู้ในตัวรู้ ให้เห็นความทน

เห็นความอยาก เห็นสัญญาที่จำไว้แต่เรื่องราวในทุกข์ เห็นสังขารปรุงแต่งสิ่งที่เป็นทุกข์ เห็นวิญญูณไปรู้แต่สิ่งที่เป็นทุกข์ ให้เห็นทุกข์ ละทุกข์ เห็นอนิจจัง ละอนิจจัง เห็นอนัตตา เห็นไปจนถึงความว่าง ให้รู้อยู่กับวิญญูณตัวรู้ ไม่ไปยุ่งกับเวทนาหรือสังขารว่าเป็นตัวเราของเรา พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนไว้ว่า

“อาตปปี สมุปชาโน สติมา วินยยุ โลก อภิชฌาโทมนสฺส”

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

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

ปล่อยวาง ไม่ทุกข์ไปด้วยกับทุกข์ที่เกิด เมื่อแยกเห็นขั้นเห็น เห็นธาตุ เห็นอายตนะ เห็นสภาวะ เห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในจิต เห็นธรรมารมณฺ์และมโนธรรม เห็นทุกอย่าง ได้แจ่มแจ้งแล้ว ให้ยังคงทำหน้าที่ในชีวิตประจำวันต่อไปตามปรกติ

ในขณะที่ปฏิบัติกำหนดนั้น ธรรมจะเกิดขึ้นในจิต ผู้ปฏิบัติอาจจะได้รู้ เห็นในกรรมที่เราได้ทำมาทุกชาติก่อนที่ตามมาให้ได้รู้ได้เห็น จนกว่าจะได้ หลุดพ้น เมื่อใดก็ตามที่มีธรรมารมณฺ์เกิดขึ้นในจิต ให้เข้าไปหาที่เหตุและดับที่ เหตุให้ได้ เช่นจิตเกลียดก็ให้ดับที่เกลียด แล้วจิตก็จะว่าง จิต โกรธก็ให้ดับที่ โกรธ แล้วจิตก็จะว่าง จิตไม่พอใจสิ่งใดก็ดับให้ว่างจากสิ่งนั้น ให้ว่างจากกิเลส ตัณหา อุปาทาน และความทุกข์ มองให้ลึกเข้าไปถึงที่สุดจนรู้แจ้งเห็นจริง จนกระทั่งเห็นถึงที่สุดแห่งทุกข์แต่ไม่ทุกข์ด้วย ให้ว่างจิตเข้ากลาง พิจารณาฐาน ภายให้เห็นแจ้งว่ากายไม่ใช่ของเรา ละสักกายทิฏฐิโดยไม่ยึดมั่นในตัวตน ฝึกให้ จิตสงบนิ่งอยู่ตลอด ให้ว่างในอารมณ์

เมื่อเวทนาเกิดในขณะที่ปฏิบัติ จะมีผัสสะเข้าไปสู่จิตและญาณจะเข้าไปรู้ในจิต ตอนมีเวทนามันปวด จิตทนไม่ไหวและไม่อยากทนเพราะไม่ชอบ ญาณคอยบังคับจิตว่าให้อดทนไว้ สอนให้อดทนจนกระทั่งทนได้ ครั้งแรก ๆ จิตยังจะแยกจากเวทนาไม่ได้ ต้องมีตัวญาณไปบังคับให้จิตแยก พอนานเข้าจิต จะแยกเวทนาได้โดยอัตโนมัติ พอเวทนาเกิดขึ้นจิตมันจะแยกออกจากเวทนาไปเองโดยไม่คืนรน ญาณที่เกิดขึ้นจะไปต่อสู่ ให้วิญญูญาณละสักกญาให้ปล่อยวาง ความอดทนนี้มาจากญาณ เป็นวิปัสสนาญาณซึ่งสามารถบังคับทั้งกาย จิต และ เวทนา ให้สามารถปล่อยวางได้ ใช้สติมหาสติเป็นตัวเดินเข้าไปรู้ไปเห็น รู้ทัน

อยู่ทุกขณะ เมื่อรู้ทันจะไม่ปรุง ปัญญาเป็นตัวหลบหลีกแก้ไข เป็นตัวกำหนด และเป็นตัวปล่อยวาง

"ทั้ง อธิษฐานรณํ อารมณํที่นำพอใจ

และ อนิถุฐานรณํ อารมณํที่ไม่นำพอใจ ก็เป็นสังขาร

สังขารความปรุงแต่งเป็นเหตุ

ให้ดับที่เหตุ ไม่ดับข้างนอก ให้ดับที่เรา "

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

เมื่อเห็นแล้ว รู้ถึงที่สุดแล้ว อวิชชาจะถูกละลาย จะเกิดปัญญา ตามมา ด้วยปัญญาญาณจนกระทั่งถึงปัญญาวิมุตติ จะรู้เห็นแต่ไม่ทุกข์ด้วย ไม่เป็น ด้วย นี่คือนิพพานอิสระที่มีปัญญามาก ถึงตรงนี้ให้สร้างเครื่องอาศัยชั่วคราว ไว้สองอย่าง อย่างหนึ่งคือปิติ ซึ่งจะช่วยให้มีสมาธิสงบขึ้น และอีกอย่างหนึ่งคือ สุขที่เป็นสุขปรमัตถ์ อาศัยได้แต่ไม่ใช่เรา ถึงตอนนี้จะเกิดตาญาณคือจักษุภรณ์ เป็นกิจของตาที่รู้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และญาณภรณ์ซึ่งเป็นปัญญารู้แจ้ง เห็น ไปถึงสุญญตาและนิพพานความดับทุกข์

เมื่อสติปัญญาเข้ามาประกอบกันดีแล้ว มันแน่นดีแล้วใน
อริยมรรค ปัญญาพิจารณาเห็นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมาแล้วนั้นห้ามไม่ได้ว่าอย่าเกิด
ห้ามไม่ได้ว่าไม่ให้ชั้นเปลี่ยน ญาณรู้ ญาณเห็นแล้ว จะสามารถสะสอกกายทิฐิ
ได้ นี่คือมรรควิถีของพระอริยเจ้า ไม่ยึด ไม่ถือมั่นว่ากายนี้เป็นของเราของเขา
หรือของใคร เป็นเรื่องของธรรมชาติ เป็นเรื่องของชั้นที่จะต้องเสวยอารมณ์

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

เมื่อเกิดตัณหา ตัดตัณหาได้ ความทุกข์ก็ดับ

เมื่อตัดอุปาทานชั้นนี้ได้โดยเด็ดขาด ความทุกข์ก็ดับ เรียกนิพพาน

เรื่องของมรรคองค์ ๘

"ตราบใดที่ยังมีผู้ปฏิบัติทางสายมรรค โลกย่อมไม่ว่างด้วยพระอรหันต์"

พระพุทธพจน์

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

สัมมาทิฏฐิ มีปัญญาเห็นชอบ เห็นกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา เห็นกิเลสทั้งหลาย ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน เห็นอุปาทานขันธ ทั้ง ๕ ว่าเป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน เห็นพระไตรลักษณ์ที่เกิดขึ้น เกิดๆ ดับๆ ในจิต ตลอดกาล ทั้งอดีต ปัจจุบัน และ อนาคต มารวมกันอยู่ เมื่อเห็นว่าเกิดแล้วไม่ปรุงตาม ญาณไม่ไปลงรวมกับจิต เห็นพระไตรลักษณ์ในทุกสิ่ง ในร่างกาย ทั้งภายนอกและภายใน ในอดีตทั้งหมดและปัจจุบัน ให้เห็นว่าทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอไม่เที่ยงสักอย่าง เพื่อน้อมนำจิตให้ออกจากวิถุฏฐะที่ไม่เที่ยงไปสู่ความเที่ยง ให้เห็นทุกข์ในกาย ทุกข์ในใจ และทุกข์ในอุปาทานขันธ ทั้ง ๕ ที่ไปยึดว่าตัวเราเป็นทุกข์ เห็นทุกข์ในธรรมชาติที่มันทนไม่ได้

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

สัมมาวาจา วาจาชอบ คอยพูดเตือนตัวเองภายในจิตอยู่เสมอว่า เราหลงมานาน ยึดติดมานาน ไม่ได้ปล่อยวาง เห็นแล้วว่ามิแต่ทุกข์ เราจะไม่ให้กิเลสเล่นงานอีกแล้ว จะไม่ยอมถูกครอบงำโดยตัณหา ๓ ที่หลอกให้เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในทุกข์ไม่สิ้นสุดโดยไม่มีประโยชน์อะไร บอกตัวเองว่ามีเพียงธาตุรู้เท่านั้นที่ไม่มีมีความทุกข์ ทุกข์ไม่ใช่เรา ไม่มีเรา อนาคตก็เหมือนกันกับอดีต มีแต่ทุกข์เท่านั้น ไม่ต้องสงสัยลังเลอีก ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสกับบุตรสาวของพระขามารทั้ง ๓ คือ ตัณหา ราคะ และอหังการ ว่า เราเกิดด้วยเจ้าอนกชาติ มิแต่ทุกข์รำไป เห็นแล้วว่ามิแต่ทุกข์ในอดีตที่ผ่านมาทั้งหมด

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

ใดไม่ว่าดีหรือชั่ว ประคองจิตใจให้เข้าสายกลางไปตลอด งานของพระอริยะจึงเป็นงานที่จะต้องละไปตามลำดับจนถึงที่สุดคือเป็นพระอรหันต์

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

สัมมาวายามะ มีความเพียร เพียรให้จิตเข้าสายกลางตลอด เพียรละเพียรปล่อยให้ถึงที่สุดอยู่ตลอดเวลา เพียรละชั่วบำเพ็ญดี เพียรเห็น เพียรรู้ เห็นการเกิด ให้สติมารู้เห็นในการเกิดและการตั้งอยู่ หมั่นเพียรในสติปัญญาอยู่เสมอ ทั้ง กาย เวทนา จิต และธรรม ให้เห็นว่า ทุกอย่างไม่มีเที่ยง มีความสิ้นสลายเป็นธรรมดา เพียรให้เห็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ในขั้นที่ ๕ เมื่อเห็นแล้วปล่อยวาง เพียรให้เห็นอภิขมา ความน่ายินดี เห็นโทษนั้น ความไม่น่ายินดี เมื่อเห็นแล้ว เกิดแล้ว ให้ทำลายทั้งอภิขมาและโทษนั้นให้พังกินาศไม่ให้เหลือ ให้ชีวิตนี้อยู่รอดให้ดี เพียรไม่เลิก

สัมมาสติ เป็นมหาสติในองค์มรรค หมั่นฝึกสติจนเป็นมหาสติ ให้อยู่กับปัจจุบัน ระลึกได้ไม่ให้ออก ให้อยู่ในสายกลางไม่ให้เผลอ เมื่อมีมหาสติมากขึ้น จะรู้ทันมากขึ้นเรื่อย ๆ จนเกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์ สัมมาสติจะเป็นสติที่รู้มากขึ้นตามไปด้วยจนเกิดเป็นปัญญารู้แจ้งเห็นความจริง เมื่อเกิดปัญญารู้แจ้งมากขึ้น จะเกิดจักขุภรณ์และญาณภรณ์เป็นปัญญาญาณ จนถึงปัญญาวิมุตติ เห็นได้ถึงความดับทุกข์ถึงพระนิพพาน

สัมมาสมาธิ มีความตั้งมั่นทุกขณะจิตไม่เพลาอ ตั้งมั่นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดดับ ไม่เหลือ ไม่หวนไหวในการรู้การเห็นจนถึงที่สุดแห่งทุกข์ หมั่นประคองจิตเข้าสายกลาง ไม่ติดดี ไม่ติดชั่ว ไม่ข้องแวะกับตัณหาทั้ง ๓ จนเห็นแจ้งถึงความดับทุกข์ จิตที่มีสมาธิแน่นแน่ ตั้งมั่นไม่หวนไหว บริสุทธิ์ ปราศจากเครื่องเศร้าหมอง ควรแก่การงาน อาจน้อมนำมาให้เกิด *อาสวักขยญาณ* คือญาณหยั่งรู้ถึงความสิ้นไปหรือความดับไปแห่งอัสวะกิเลส

เมื่อมรรคทั้ง ๘ องค์ได้รวมเข้าเป็นองค์เดียวเป็นเอกายนมรรคแล้ว จิตจะเดินเข้าสายกลาง ญาณตัวรู้จะว่าง ไส บริสุทธิ์ เป็นอิสระ ไม่ลงไปวุ่นวายกับฐานของอารมณ์จิตทั้ง ๔ ฐานที่อยู่ด้านล่างซึ่งเป็นที่ตั้งของฐานของราคะ หรือความกำหนัด ฐานของโลกียะ ฐานของฉนาน หรือในฐานของจิตเองที่พอกพูนไว้ด้วยกิเลส ตัวญาณอิสระจะรู้เห็นกิเลสที่ปรุงแต่งแต่ไม่ไปยึดติดด้วยเหมือนใบบัวไม่ติดน้ำ จะเห็นไฟของราคะ โทสะ และ โมหะ จะเห็นว่าธาตุขันธ์เป็นตัวทุกข์ เห็นว่าเกิดขึ้นมา ตั้งอยู่ แล้วดับไป เห็นตัณหา เห็นรู้แจ้งในรูปธรรมนามธรรม ญาณตัวรู้จะสามารถรู้ไปได้ทั่วโดยไม่ไปยึดติดกับอะไร ไม่มีการปรุงของอุปาทานขันธ์ หลังจากนั้นแล้ว สัมมาสัจจะเข้าไปพบ และรวมกันกับสติในโพชฌงค์องค์ตรัสรู้ ที่ได้รู้แจ้งในธรรมทั้งหมด

“สัตว์โลกรุ่นวายกับความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและวัตถุ

สัตว์โลกเป็นทุกข์เพราะหยุดจิตไม่ได้”

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

เรื่องของโพฆณงค์ ๓

โพฆณงค์องค์ตรีศู หรือองค์ของความรู้อพร้อม เป็นตัวปัญญา เป็นพื้นฐานนำไปสู่การบรรลุธรรม มีองค์ประกอบ ๗ องค์ คือ

สติสัมโพฆณงค์ เป็นความรู้ตัวในปัจจุบันธรรม เข้าถึงขั้น ๕ เป็นตัวเดียวกับสติปัญญาที่คอยระลึกรู้ในฐานกาย ในฐานเวทนา ในฐานจิต ในฐานธรรม ให้ผู้ปฏิบัติหมั่นน้อมสติไปตามรู้ในสังขารไม่ให้ขาด สติย่อมรู้อยู่ระลึกรู้แล้วไม่ยึด ฝีกสติให้เป็นมหาสติ จนเกิด ปัญญา ปัญญาญาณ จนถึงปัญญาวิมุติ

สัมมวิจยสัมโพฆณงค์ คอยสอดส่องธรรม เลือกรู้เห็นธรรม ทั้งกุศลธรรม และอกุศลธรรม พิจารณาธรรมตามความเป็นจริง อะไรเกิดขึ้นในใจก็รู้ทันที ว่านี่ดี นี่ชั่ว มีโทษ ไม่มีโทษ เป็นธรรมะวิจย เห็นทั้งภายในภายนอก เห็นเหมือนกับสติปัญญา ๔ ให้เห็นถึง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สุขัญญา ตลอดจนจนถึงนิพพาน

เมื่อจิตไปรับเวทนา เป็นทุกข์ กระทบกระชวย กระสับกระส่าย ให้ปล่อยไป ถือเป็นเรื่องธรรมดา ให้ใช้สติและสัมมวิจยะร่วมกัน คอยสอดส่องดูว่านี่คือความปวดเกิดขึ้นแล้ว ความไม่สบายเกิดขึ้นแล้ว ความทุกข์ทรมานบังเกิดแล้ว สิ่งไม่น่าพอใจมาปรากฏเกิดขึ้นแล้ว สิ่งน่าพอใจสลายไปเสียแล้ว ยึดถืออะไรไม่ได้เลย ให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาดูให้ชัด ระลึกรู้ได้ว่านี่คือเวทนาขั้น ๓ เรื่องของความปวด ให้เขาปวดไปตามเรื่องของเขา ตั้งสติให้แข็ง ให้

มันคงให้รู้อยู่เห็นอยู่ สอดส่องอยู่ คุณนิจจึงความไม่เที่ยง 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 ทั้งสายอกิขณาความนำยินดี หรือสายโทมนัสความไม่น่ายินดี เข้ามาเป็นอุปสรรค เพียรละ เพียรปล่อยวาง เพียรจนเห็นแจ้งถึง ทุกข์ อนิจจัง อนัตตา สุกญญาตา จนไปถึงนิพพาน

ปิตีสัมโพชฌงค์ เป็นผลจากวิริยะความเพียร เกิดขึ้นมาเองเมื่อหลุดพ้นจากอารมณ์ทั้งสองฝ่ายของอกิขณาหรือโทมนัส เกิดความอึดใจว่าได้เจอแล้ว ได้พบที่พึ่งแล้ว มีความอึดใจอึดใจเมื่อกิเลสและทุกข์ดับลงไปแล้ว ช่วงขณะหนึ่ง เกิดความแจ่มใสขึ้นภายในไม่เศร้าหมอง ญาณตัวรู้อยู่ในความบริสุทธิ์ คุณคัมมอยู่ในกุศล ปิตีที่เกิดขึ้นนี้เป็นปิตีในองค์โลกุตระฉะฉาน โดยที่ไม่ยึดว่าเป็นตัวเรา และไม่ติดอยู่ในสมมติบัญญัติ

ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ คือความสงบ กาย**ปัสสัทธิ** เป็นสภาวะที่กายสงบนิ่งอยู่ ไม่ได้ฉุนเหมือนก่อนเพราะไม่ไปยึดกับร่างกาย ร่างกายมีอยู่แต่เหมือนไม่มี **จิตตปัสสัทธิ** เป็นสภาวะที่จิตสงบนิ่ง ผ่องใส ไม่ได้ฉุนเหมือนก่อน ไม่ทุกข์กับจิต มีความสงบใจ ว่าง โปร่ง สบาย ไม่ไปพัวพันกับอารมณ์

สองฝ่ายที่สืบเนื่องมาจากคัมภีร์ ๓ หรือ อุปาทานขันธ ๕ ในสภาวะนี้ จิตจะประกอบด้วยธรรมะที่เป็นกุศล

สมาธิสัมโพชฌงค์ เป็นผลจากปัสสัทธิ จิตมีความสงบ วางนิ่ง วางเฉย ตั้งมั่นอยู่ภายใน แน่วแน่หนักแน่น ไม่โยกเยก ไม่หวั่นไหวในปัจจุบัน ธรรมที่กำลังพิจารณา เป็นสมาธิเพื่อให้ปล่อยวางได้ ไม่ถอยหลัง ไม่อ่อนไหว กับอารมณ์ทั้งสองฝ่าย ไม่ปรุงแต่งอดีตหรืออนาคต แม้ว่าอาสวะกิเลสหรือขันธ เขาจะเกิดขึ้นมาอย่างไร ให้ปล่อยเป็นเรื่องของเขา ถือว่าร่างกายนี้แตกดับเป็นธรรมดา ของใช้สลายเป็นธรรมดา สิ่งไม่น่าพอใจก็เกิดขึ้นเป็นธรรมดา เมื่อไม่วุ่นวายไปกับอายตนะทั้งภายนอกและภายในที่ถูกกระทบ จะเกิดอธิปสมาธิซึ่งเป็นความตั้งมั่นขั้นสูงขึ้นไป

อุเบกขาสัมโพชฌงค์ เกิดขึ้นเมื่อจิตที่ตั้งอยู่สงบนั้นเป็นตัวรู้ที่รู้แล้ว วางไม่ยึดถือ วางเฉย ไม่ยินดียินร้าย ไม่ดีนรน ไม่วุ่นวาย ไม่กระสับกระส่าย ปล่อยเรื่องของความปวดให้เป็นเรื่องของเวทนา ปล่อยให้เป็นเรื่องของสัญญา ความจำ ปล่อยให้เป็นเรื่องของธาตุที่วิปริตไป ปล่อยให้เป็นเรื่องของอารมณ์ที่เขาเป็นไป ให้วางเฉยเสียเลย นี้เรียกว่าองค์ตรัสรู้ ปวดก็เฉย รำคาญก็เฉย ปฏิฆะขุ่นมัวก็เฉย 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 ให้ดับไปขณะหนึ่งก่อนเป็นคตังคปหาน ตอนนีโพรหมงค์องค์ตรีสรู
 ก็สมบูรณ์ ต่อจากนั้นให้ตั้งอิทธิบาทภาวนาเป็นประธาน เพื่อให้อหังการของ
 โพรหมงค์หมุนต่อไปเรื่อย ๆ ให้ญาณตามรู้ตามเห็นจนสภาวะธรรมนั้นดับลง
 ไปได้โดยสิ้นเชิงเป็นสมุจเฉตปหานคือประหารได้โดยเด็ดขาด เมื่อใดที่ผู้
 ปฏิบัติตั้งมั่นอยู่ในโพรหมงค์องค์ตรีสรูทุกขจะไม่มี เพราะสติสัมโพรหมงค์
 สมบูรณ์คอยสอดส่องธรรมอยู่ตลอด หมั่นเพียรให้อยู่ในสายกลาง ห่างจากดิ
 จากชั่ว ไม่ยึดมั่น เพียรให้เข้าสู่อนัตตา จนถึงสุญญตาและนิพพาน

ให้ผู้ปฏิบัติหมั่นยึดธรรมคำสอนนี้เป็นที่ตั้งอยู่เสมอว่า ธรรมเหล่าใด
 เป็นไปเพื่อลดความกำหนัดข้อมใจ เป็นไปเพื่อลดตัณหาและอุปาทาน นั้น
 แหละเป็นธรรมเพื่อนำไปสู่อมตะและพุทธะ คือความรู้ ความตื่น ความแจ้ง
 ความเบิกบาน ไม่ควรเป็นไปตามอธรรมที่นำไปสู่ทุกข์และอบายภูมิ ให้รู้ให้
 เห็นว่าภุมินรภมีความทุกข์ทรมานด้วยการ โกรธ ถูกเผาผลาญด้วยไฟโทสะ ไฟ
 โมหะ เพราะอาศัยไฟราคะเผาเป็นเบื้องต้น ภูมิแปรตเกิดจากความอิจฉา
 ผู้อื่น ร้องไห้ครวญครางไปด้วยอาการให้ผู้อื่นเขาเศร้าหมอง และตัวเองก็เศร้า
 หมองไปด้วย ภูมิอสุรกาย เกิดจากการอาละวาด เบียดเบียนผู้อื่น ไม่มีความสุข
 มีแต่ความทุกข์และทรมาน ทั้งตนเองและผู้อื่น ให้ผู้ปฏิบัติคอยมีญาณรู้ญาณ
 เห็นให้ดับลงไป ให้สภาวะธรรมนั้นดับลงไปสลายไป ชาติไปด้วยปัจจัยการรู้
 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 คือกิเลสที่เป็นเครื่องร้อยรัดจิตใจที่มีสัตว์ไว้กับทุกข์ ให้จมอยู่กับสังสารวัฏ แบ่งได้เป็นสังโยชน์เบื้องต่ำ และสังโยชน์เบื้องสูง มีอยู่ด้วยกัน ๑๐ ประการ

สังโยชน์เบื้องต่ำ เป็นกิเลสผูกใจอย่างหยาบ มี ๕ ประการ

๑. **สักกายทิฏฐิ** มีความเห็นเป็นเหตุถือตัวตน มีความยึดมั่นถือมั่น เห็นว่า ภายใต้อันนี้ ชั้นทั้ง ๕ นี้ เป็นตัวตนของเรา
๒. **วิจิกิจฉา** คือมีความลังเลสงสัยเคลือบแคลง ในกุศลธรรมทั้งหลาย เช่นสงสัยในคุณของพระรัตนตรัย หรือสงสัยในอริยสัจ ๔ ว่ามีจริงหรือไม่ สงสัยในข้อปฏิบัติของตนว่าถูกต้องหรือไม่ สงสัยว่านิพพาน มีจริงหรือไม่ เหตุเพราะยังไม่เห็นอนัตตาชัด
๓. **สีลัพพตปรามาส** คือความถือมั่นศีลพรต โดยสักแต่ทำตาม ๆ กัน ไป เห็นว่าจะสามารถหลุดพ้นได้ด้วยเพียงศีลและวัตร พิธีกรรม หรือ โดยการอ้อนวอน รวมถึงการเชื่อในพิธีกรรมต่าง ๆ อย่างงมงาย หรือ การนำศีลและพรตไปใช้เพื่อเหตุผลอื่น ไม่ใช่เพื่อเป็นปัจจัยแห่งการสิ้นกิเลส
๔. **กามราคะ** มีความคิดใจในกามคุณ อยากได้ใคร่ดีในอาการนั้น ๆ
๕. **ปภินิมะ** มีความกระทบกระทั่งในใจ ความหงุดหงิด ความแค้นใจ

สังโยชน์เบื้องสูง เป็นกิเลสผูกมัดอันละเอียด เป็นไปแม้ในภพอันสูง
มี ๕ ประการ

๑. **รูปราคะ** มีความพอใจในรูปธรรม หรือรูปमान หรือความพอใจในรูปภพ เป็นอารมณ์ของจิตชั้นสูง
๒. **อรูปราคะ** มีความพอใจในรูปธรรม เช่นความรู้ หรือรูปमान เป็นอารมณ์ของจิตชั้นสูงเช่นกัน
๓. **มานะ** มีความสำคัญตัวว่าเป็นนั่นเป็นนี่ ยึดมั่นถือมั่นในตัวตน หรือในคุณสมบัติของตน เช่น เห็นว่าเราดีกว่าเขา เราเร็วกว่าเขา หรือเราเสมอกับเขา เป็นความเคขชินที่เคยถือมาแต่เดิมเหลือติดอยู่
๔. **อุทธัจจะ** มีความฟุ้งของจิต ครุ่นคิด ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ไม่สงบ เป็นเหตุให้เห็นธรรมไม่แจ่มแจ้ง รวมถึงการมีความมุ่งมั่นมากเกินไป หรือมีความพยายามเร่งมากเกินไปเพื่อหวังที่จะก้าวหน้าขึ้นไปในธรรมอย่างรวดเร็ว
๕. **อวิชชา** ความไม่รู้แจ้ง ไม่รู้จริง คือโมหะ ทำให้ยังหม่นเวียนอยู่ในสังสารวัฏ ถ้าตัดได้ชั่วคราวถือว่าเป็นการสร้างบารมี ถ้าตัดได้เด็ดขาดก็สำเร็จมรรคผล

อนุสัย ๗ (สังโยชน์ ๗) คือกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน เป็นความสืบต่อแห่งจิตหรือกระแสจิตที่เกิดดับต่อเนื่องกันมาจากทุกภพ ทุกชาติ เป็นเหตุให้เกิดความหลงและสำคัญผิดไปจากความจริง กิเลสเหล่านี้จะฟุ้งขึ้นมาทำให้จิตขุ่นมัวต่อเมื่อมีการกระทบหรือมีการช่วยของอารมณ์ภายนอกเท่านั้น อนุสัยหรือสังโยชน์ ๗ นี้ ประกอบด้วย

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



“จิตเราไปยึดในวัตถุ วัตถุก็เปลี่ยนแปลง

จิตเราไปยึดในอารมณ์ อารมณ์ก็เปลี่ยนแปลง

จิตเราไปหวังอะไรให้เที่ยงแท้แน่นอนไม่ได้เลย”

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

เรื่องของโลกุตระธรรม

โลกุตระธรรม 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 มี โสดาปัตติผล ๑ สกิทากามีปัตติผล ๑ อนาคามีปัตติผล ๑ และ อรหัตตผล ๑

พระโสดาบัน ละสังโยชน์ได้ ๓ ประการ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิจจนา และ สีลัพพตปรามาส โสดาบันแปลว่าผู้เข้าถึงหรือผู้แรกถึงกระแสธรรม หรือผู้ตัดกระแสโลก ผู้บรรลุพระโสดาบันนี้จะเห็นว่า ร่างกายนี้ ใจนี้ ไม่ใช่ตัวเราของเรา เห็นเป็นเพียงธาตุขันธ์ เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นมา ตั้งอยู่ดับไป เห็นอนิจจัง ได้ชัดเจน ทำให้สามารถละความยึดถือหรือยึดมั่นในร่างกาย พระโสดาบันเกิดอีกไม่เกิน ๗ ชาติ จะไม่ถือเกิดในภูมิของสัตว์เปรต นรก หรืออสุรกาย ซึ่งเป็น

การปิดอบายภูมิได้ พระธรรมที่กั้นขวางทางแห่งการบรรลุโศดาบันคือ ความ
โกรธ ความอิจฉา และความพยายาม พระโศดาบันยังเหลืออีกเหลืออยู่ ๑๖ ตัว

พระสัทธาคามิ นอกจากจะสามารถละสังโยชน์เบื้องต่ำ ๓ ประการ
แรกได้เช่นเดียวกับพระโศดาบันแล้ว ยังสามารถทำให้กิเลสใน โลก โกรธ หลง
ลดลงเบาบางได้กว่า อีกทั้งยังสามารถทำให้สังโยชน์เบื้องต่ำอีก ๒ ประการที่
เหลือให้เบาบางลงด้วยคือ กามราคะ เหลือเป็นกามราคะอนุสัย และปฏิฆะ
เหลือเป็นปฏิฆะอนุสัย พระสัทธาคามิยังเหลืออีกเหลืออยู่ ๑๔ ตัว

พระอนาคามี ละสังโยชน์เบื้องต่ำทั้ง ๕ ประการได้คือ สักกายทิฏฐิ
วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ราคะ และปฏิฆะ ยังคงเหลือแต่สังโยชน์เบื้องสูงอีก
๕ ประการคือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา **สังโยชน์เบื้อง
สูงที่ยังหลงเหลืออยู่ในจิตใจของพระอนาคามีนั้น เป็นกิเลสที่ละเอียดกว่าของ
ปุถุชนมาก** แม้ว่าชื่อของสังโยชน์เบื้องสูงบางข้อจะมีชื่อเหมือนกิเลสอย่าง
หายาบบ้างที่มีในปุถุชน พระอนาคามียังเหลืออีกเหลืออยู่ ๑๒ ตัว

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

" พระอรหันต์ อารมณ์ว่างจิตในอดีตที่โกรธ มันหมดไปจากใจ

ปุณฺชน อารมณ์ว่างจิตในอดีตที่โกรธ โผล่ขึ้นมาก็โกรธตาม

อารมณ์ไม่ดี สั่งขารบาปมันส่งมา เสนอมา

เราอย่าไปรีบ มันก็อ่อนกำลังไปเอง เพราะมันไม่ใช่เรา

จิตเราก็บั๊ว บั่นทักบั๊ว มากกว่าคอมพิวเตอร์

เราต้องป้อนอารมณ์ที่ดีให้ตัวเอง

ผู้ไม่มีสติ พอไม่พอใจสักนิด สั่งขารบาปมันส่งขึ้นมาสมองเป็นแถว

ผู้มีสติมหาสติ อะไรเกิดขึ้นมามันเห็นหมด "

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

เรื่องของอิทธิบาทภาวนา

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

ในส่วนของกรปฏิบัติธรรม โดยทั่วไปให้หมั่นปฏิบัติเพื่อฝึกจิตดังนี้

ฉันทะ คือมีความพอใจรักใคร่ในความรู้อ ความตื่น ความแจ้ง ความเบิกบาน พอใจในความว่าง ความใส ความบริสุทธิ์ พอใจในความปิติ อุ่นใจ พอใจในความสุขที่เป็นปรมาตม์ ให้ยึดถือสรวณะใน โลกุตระธรรม ของความรู้ ความตื่น และ ความเบิกบาน และในการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ

วิริยะ คือการหมั่นทำความเพียรเสมอจนกว่าจะหลุดพ้น เพียรรักษาจิตให้อยู่ในความ ว่าง ใส บริสุทธิ์ ปิติ และสุข จนจบถึงอุเบกขาในโพชฌงค์

จิตตะ คือทำจิตฝึกฝั ไม่วางธุระในความเพียร ให้ฝึกฝัอยู่ในความว่าง ใส บริสุทธิ์ ปิติ และสุข เพื่อดับทุกข์และทรมาน

วิมังสา คือการหมั่นตรีกตรองอยู่เสมอจนถึงที่สุด เพื่อให้จิตหลุดพ้นให้แจ้งได้ เมื่อจิตพ้นทุกข์แล้วให้หมั่นตรีกตรองว่า จะกลับไปหามันทำไม ไม่ย้อนกลับไปอีก

เรื่องของบารมี ๑๐ ทักษ

บารมี แปลว่ามีกำลังใจเต็ม ให้ผู้ปฏิบัติหมั่นบำเพ็ญเพียร สร้างบารมี ทั้ง ๑๐ ทักษให้เต็มเพื่อปลูกฝังกำลังใจ และหมั่นสร้างบารมีให้สูงขึ้นเรื่อยๆ บารมีแบ่งได้เป็น ๓ ชั้น คือ

บารมี เป็นบารมีขั้นต้น

อุพบารมี เป็นบารมีชั้นกลาง ที่ยอมเสียแม่เลือดเนื้อ

ปรมัตถบารมี เป็นบารมีชั้นสูง ที่ยอมเสียแม้กระทั่งชีวิตของตนเอง

ทาน คือการให้ เป็นการตัดความโลภ ไม่ให้หวังผลหรือความดีเมื่อเราให้ความช่วยเหลือแก่ใคร ให้เอาบารมีอย่างเดียว เราให้เขาแต่เราได้บารมี ทานบารมี คือการสละวัตถุ สิ่งของ ร่างกาย และสังขาร ทานอุพบารมีคือการสละเลือดเนื้อ แม้ขุ่นจะกัดหรือสิ่งใดมาเบียดเบียนบางครั้งก็ต้องสละให้เมื่อทำความเพียรอยู่ ทานปรมัตถบารมีคือการสละได้ทุกอย่างแม้ชีวิต แม้อุปลุกเมียของตัวเอง พ่อแม่พี่น้อง รวมทั้งของสิ่งอื่นที่มีชีวิต ก็ต้องสละไปด้วย สามารถสละได้ทุกอย่าง โดยการปล่อยวางทางจิต มีร่างกายแต่ไม่ทุกข์ไปกับร่างกาย ไม่ยึดถืออะไรทั้งนั้น

ศีล คือการรักษาศีลให้เป็นปกติ เมื่อมีศีลบารมีก็ต้องไม่ทำบาปทุกชนิด ขอมละเว้นบาปกรรมให้กับชีวิตตนเองและสัตว์อื่น ศีลอุพบารมีเป็นศีล สำรวมให้สงบเรียบร้อย ในกาย วาจา และใจ ไม่ไปทำให้ใครเดือดร้อนเพราะ

เรา และไม่ให้เราไปเดือดร้อนเพราะเขาด้วย ศิลปรมัตถบารมีเป็นศีลสำรวม
ยิ่งขึ้นให้จิตบริสุทธิ์สะอาด ไม่ทำให้ใครเดือดร้อนทั้งสิ้น ไม่ก่อเวรก่อกรรมกับ
ใครอีกแล้ว แม้ต้องตายก็ยอม

เนกขัมมะ แปลว่าการถือบวช เป็นการปลดเปลื้องตนจากโลกียวิสัย
ไปบำเพ็ญเพียรเพื่อความปลอดจากการทำบาป แต่ไม่จำเป็นต้อง โกนหัวหรือ
ต้องบวช เป็นการตัดอารมณ์ของกามคุณ โดยออกจากกามคุณ ๕ ที่เกิดจากการ
กระทบของอายตนะภายนอกภายใน ขอมตัดทั้งอดีตและอนาคตที่ทำให้ต้อง
กลับมาเวียนว่ายตายเกิด เนกขัมมะปรมัตถบารมีเป็นการถือบวชเพื่อหาทางพ้น
ทุกข์จริง มีจิตใจกล้าหาญเด็ดเดี่ยว ทำความเพียรไม่เกียจคร้าน ขยันหมั่นเพียร
ละกิเลส ค้นหาตัวเอง อาศัยความสุขสงบทางด้านจิตใจ

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

วิริยะ คือความเพียร เป็นการตัดความเกียจคร้าน ให้ผู้ปฏิบัติเร่งทำ
ความเพียรเพื่อสร้างบารมี โดยพิจารณาธรรม ฟังธรรม หรือปฏิบัติอยู่ในฐาน
กาย ในฐานเวทนา ในฐานจิต และในฐานธรรม ถึงแม้จะเหนื่อยยามาก
ลำบากมากก็หมั่นพยายามทำให้สำเร็จโดยไม่ท้อถอย เพียรสลักกิเลส เพียร
สร้างกุศลจิตให้มีสติและปัญญาบารมีให้มารวมกัน เพียรในการรักษาไว้ซึ่ง

สัมมาทิฐิ อย่าทอดทิ้งเมื่อทำงานใหญ่ เมื่อยังคงทำต่อไปแม้ว่าจะถูกตำหนิ เบียดเบียน ทบตี หรือโดนทำลาย แล้วจะได้วิริยะอุปรามมี ส่วนในขั้นปรมัตถบารมีนั้นจะสามารถยอมตายได้ในความเพียร โดยเอาชีวิตเป็นเดิมพัน

ขันติ คือความอดทนอดกลั้น ให้มีความอดทนต่อสภาพทุกอย่าง ในทุกขณะและทุกโอกาสที่เกิดขึ้น มีความอดทนต่อสิ่งที่มากระทบ ไม่ไปตามสิ่งชั่วๆ ให้ทำตามหน้าที่โดยบริสุทธิ์ไม่ทำตามความชอบ แม้เราจะชอบถ้าไม่เป็นไปตามหน้าที่ก็ต้องสละตัดไป เมื่อเราทำสิ่งใดเขาไม่เห็นด้วย เขาว่าเรา เขาไม่ชอบเรา เราอย่าไปว่าเขา เราจะได้ขันติบารมี ในขั้นปรมัตถบารมีนั้นจะสามารถอดทนต่อผู้กับเวทนาทั้งภายนอกและภายในได้ทุกอย่างไม่ยึดไม่ถือจนปล่อยวางไปได้ มีความอดทนต่อผู้เอาชนะกิเลสและค้นหาได้จนจิตว่างใสอยู่ในทางสายกลาง

สังกะ คือความตั้งใจจริง การทำจริง การพูดคำสัตย์ ในทางปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นนั้น หลวงพ่อกล่าวไว้ว่า เมื่อใดก็ตามที่ผู้ปฏิบัติสามารถรู้เห็นสังขารตามความเป็นจริงในธรรมชาติ เช่น ความเกิดดับ จะได้สังขารมี เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดญาณรู้ญาณเห็น ได้ถึงความจริงของปรมัตถธรรม จะได้สังขารปรมัตถบารมี

อธิษฐาน เป็นการตั้งใจมั่นเพื่อให้สำเร็จผลเพื่อทรงกำลังไว้ให้สมบูรณ์ เกิดขึ้นได้ในขณะที่มีความตั้งใจ เพียรพิจารณาอยู่ในขณะนั้น แม้ไม่ได้สำเร็จบรรลุล่วงไปในอภิมภิมก็ได้บารมีไปก่อน เมื่ออธิษฐานในการทำ ความเพียรจนเป็นอุปนิสัยจะได้อุปรามมี 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 กระทบกระชวย หรือ
กระสับกระส่าย ก็เป็นเรื่องของร่างกาย ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่รู้ที่อยู่ว่า 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 หลวงพ่อกล่าว่าอย่าเอาทุกข์ไปให้เขา ให้สงสารว่าเขาเป็นทุกข์อยู่ แต่ถ้าเขาไม่เห็นความดีของเรา ไม่เห็นด้วยกับเรา ก็ให้ถืออุเบกขา
๓. มุทิตา ใครทำดีก็ให้อนุโมทนาด้วยไม่ไปอิจฉาเขา ให้พลอยยินดีและชอบใจในความดีของคนที่ดีดี แม้ว่าบุคคลนั้นอาจจะเคยเป็นฝ่ายตรงข้ามกับเราหรือเคยเบียดเบียนเรามาก่อน และให้ทำ

ความคิดร่วมไปกับเขาด้วย แต่ถ้าเขาคอนนั้นเปลี่ยนแปลงไปไม่ทำ
ดีอีกต่อไป อย่าไปเสียใจหรือผิดหวัง ให้ถืออุเบกขา

๔. **อุเบกขา** รักษาจิตของเราให้สงบบริสุทธิ์ไม่วุ่นวาย ทำจิตให้วาง
เฉยต่อสิ่งที่เกิดขึ้น เช่นในเรื่องของการ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เมื่อ
เกิดขึ้นแล้วก็ไม่ยึดอะไร ปล่อยวางเฉยได้ เมื่อเราทำดีแล้วคนไม่
เห็นในความดีที่เราทำ หรือคนที่เคยรักเรากลับไปรักคนอื่น ก็
อย่าเสียใจ ไม่เป็นทุกข์กับความทุกข์ของคนอื่น ใครอธิบาย
พยายามทำให้ถืออุเบกขา ไม่เป็นไปกับเขาด้วย เมื่อใดก็ตามที่
สามารถปล่อยวางได้ ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น จัดเป็นอุเบกขาชั้นสูง
อุเบกขานี้จะเป็นตัวกำกับให้พ้นทุกข์ จะปลดทุกข์ออกจาก
เมตตา กรุณา และ มุทิตา

“เมื่อมีเมตตาก็ต้องมีอุเบกขา

เมื่อมีกรุณาก็ต้องมีอุเบกขา

เมื่อมีมุทิตาก็ต้องมีอุเบกขา

อุเบกขาจะเป็นตัวปลดปล่อย ไม่ให้เลิกทำความดี”

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

เรื่องของ อินทรีย์ (โดยย่อสำหรับภาคปฏิบัติ)

อินทรีย์ หมายถึงสภาพธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจหน้าที่ของตน หรือความเป็นใหญ่ในแต่ละอายตนะตามหน้าที่ของตน เช่น ตา (จักขุนทรีย์) หู (โสตอินทรีย์) จมูก (ฆานินทรีย์) ลิ้น (ชีวนินทรีย์) กาย (กายอินทรีย์) 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 โดยให้รู้ความจริงของสภาพธรรมที่เกิดขึ้นในขณะนั้นว่าเป็นธรรมไม่ใช่เรา เช่นในขณะที่เห็นภาพ อกุศลไม่เกิดในสิ่งที่เห็นเพราะรู้ความจริงว่าเป็นธรรมไม่ใช่เรา นี่เป็นการสำรวมตาหรือสังวรทางตา เช่นเดียวกันกับขณะที่ได้ยินเสียงก็รู้ความจริงว่าเสียงเป็นแต่เพียงสภาพธรรมไม่ใช่เรา อกุศลไม่เกิด แต่กุศลที่ประกอบด้วยปัญญาเกิด นี่เป็นการสังวรทางหู ส่วนการสำรวมทางอายตนะอื่น ๆ คือ จมูก ลิ้น กาย และ ใจ ก็ทำได้โดยนัยเดียวกัน

ฝ่ายของอินทรีย์ ที่เป็นไปในการบรรลुธรรมหรือฝ่ายแห่งการตรัสรู้ 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. **ปัญญาทรีย์** มีความเป็นใหญ่ในการเห็นตามความเป็นจริงในสภาพธรรม สังเกตศึกษาลักษณะและไตร่ตรองพิจารณาตามของสภาพธรรมที่ปรากฏ เช่น เห็นได้ว่าสุขเวทนาเป็นเรื่องของสุขเรื่องของขันธ เห็นอารมณ์ของความ สุข เห็นว่าความสุขเกิดขึ้นแล้วในกาย เกิดขึ้นแล้วในจิต เกิดขึ้นแล้วใน ธรรมคือเกิดอารมณ์นำพอใจในความสุข ปัญญาทรีย์คือสัมมาทิฐิใน อริยมรรคนั่นเอง เพียงแค่เรียกคนละชื่อเท่านั้น

ผู้ปฏิบัติธรรมที่ต้องการจะคร่ำครึธรรม จะต้องค่อย ๆ ฝึกอินทรีย์ ให้แก่กล้า จนเกิดผล คือความไม่หวั่นไหว ให้รู้ตามความเป็นจริงของสภาพธรรมในชีวิตประจำวันที่ปรากฏทางอายตนะ ให้รู้เท่าทัน ไม่หลง ไม่ให้จิตเป็นอกุศล ให้ปล่อยวาง จนมีกำลัง และทำให้ถึงการบรรลุธรรม

“อายุาณปัญญาไปตัดอดีต

การตัดอดีตไม่ใช่ลบล้างอดีต

อดีตลบล้างไม่ได้สักอย่าง

ถ้าลบล้างได้ หนังสือเราก็อ่านไม่ออก

ชื่อเราก็จำไม่ได้ว่าชื่ออะไร

ลบล้างเพียงอุปาทานเท่านั้นที่เราไม่มียึดถือ

เป็นธรรมดาของเรื่องอดีตไป”

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

" วิญญาณที่บริสุทธิ์เท่านั้นจึงจะไปนิพพานได้

เราแบกคน แบกวัตถุ พาไปนิพพานไม่ได้

ภาระหน้าที่ก็พาไปนิพพานไม่ได้

ความตายพาวัตถุไปไม่ได้ แต่พาภิเลสกรรมไปได้

พาความรัก ความโศก ความขง ไปได้ ไปเกิดอีก

แต่นิพพานพาอะไรไปไม่ได้สักอย่าง

สัญญาความจำทั้งหลายในโลกก็ตัดหมด ไม่ได้พาไปด้วย

แล้วเราจะเอาอะไรอยู่อีกเล่า"

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

นิวรรณ์ ๕

นิวรรณ์ธรรมคือสิ่งทีมาคิดขวางไม่ให้เข้าถึงธรรมะ ไม้ให้บรรลุถึงที่สุดคือนิพพาน นิวรรณ์มี ๕ อย่างคือ

๑. **กามฉันทะ** เป็นความพอใจทีทำให้จิตหลงไปในกิเลสกามหรือวัตถุกาม แล้วเอามานึกคิด ประูแต่งเป็นอารมณ์ เป็นสัญชาตญาณ เป็นเอง คิดปรุงเอง เป็นมโนภาพทีทำให้เราหลง ถูกหลอก กันไม้ให้เห็นถึงความว่าง ความใส หรือความบริสุทธิ์ ทำให้ไปยึดว่ากามฉันทะเป็นที่พึ่งเป็นที่พึ่งปรารถนาของเรา ให้เราพิจารณาให้เห็นถึงความไม้เที่ยงของรูปธรรมนามธรรมทีเกิดขึ้นตามวิสัยของกามฉันทะ ให้พิจารณาว่ากามฉันทะนั้นเกิดขึ้นมาด้วยความใคร่อันใดเมื่อเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ต้องดับ ให้เห็นความเกิดดับ ความไม้เที่ยง ความแปรเปลี่ยน ให้กำหนดไปเรื่อยๆจนเห็น ได้ ให้ใช้สติร่วมกับความเพียรและความอดทนจนเห็นความดับไปของกามฉันทะ

๒. **ความพยายาม** เป็นความไม้พอใจในสิ่งทีไม้ดี ในสิ่งทีมารบกวน อาจเกิดขึ้นเมื่อถูกเบียดเบียนหรือถูกใส่ร้ายป้ายสีต่างๆ เมื่อความพยายามเกิดขึ้นจะทำให้มีความคิดอยากจะทำลาย ทำให้เกิดความเกลียดแค้น ความเสียใจ หรือความน้อยใจเกิดขึ้น ในภาคปฏิบัตินั้นให้พิจารณาให้เห็นว่าความพยายามเป็นอธรรม เป็นธรรมฝ่ายต่ำ ทำให้จิตมีดมน ไม้สว่าง การคิดพยายามไม่ว่าต่อผู้อื่นหรือตนเองจะมีแต่ความเศร้าหมอง ไม้มีอะไรดีเลย ให้เห็นทุกข์เห็นโทษ

ของความพยายาม ให้ปล่อยวางสลัดตัดทิ้ง ไม่ไปยึดถือในความพยายามนั้น จนอารมณ์นั้นผ่านไปเอง

๓. **ถิ่นมิถุระ** เป็นความว่างเหงาหวานอ่อน เกลิบเคลิ้ม ให้ผู้ปฏิบัติถือว่าเป็นเรื่องของธรรมชาติ ให้แก้ความว่างโดยเดินจงกรมให้มาก หรือยืนบ้าง เดินบ้างแล้วจึงนั่งสมาธิ ถ้านั่งสมาธิอย่างเดียวทุกครั้งความว่างจะเข้ามาทำให้ทำสมาธิไม่ได้ผล โดยเฉพาะหลังอาหารต้องเดินจงกรม ให้นอนให้เป็นเวลา ตื่นเป็นเวลา กินอาหารเป็นเวลา นิเวศน์ข้อถิ่นมิถุระนี้ ได้รับกวนพระโมคคัลลานะไม่ให้เข้าถึงมรรคผล จนพระพุทธเจ้าให้แก้โดยใช้น้ำลูบหน้า คัดตัว เดินไปเดินมา ออกกำลังกาย ดูดาว ท่องสาธยายมนต์ จนกระทั่งความว่างดับไปเอง

๔. **อุทธัจจะอุกกุจจะ** ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ เป็นอารมณ์ที่นึกไปทั้งภายในและภายนอก เมื่อฟุ้งซ่านไม่หยุดความรำคาญก็จะเกิดขึ้นมา ให้ใช้วิปัสสนาญาณพิจารณาทั้งความฟุ้งซ่านและความรำคาญว่าเกิดดับเป็นธรรมดา ไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของเรา ไม่ไปยึดถือ ปล่อยวาง ต้องต่อสู้ ให้ใช้ความอดทนในการพิจารณา ใช้ความเพียรให้สูงขึ้น ทั้งความฟุ้งซ่านและรำคาญใจก็จะดับไปเอง

๕. **วิจิจจลา** เป็นความสงสัย ความลังเลหรือกังวลในภาคปฏิบัติ ว่าที่เราปฏิบัติอยู่นี้จะสำเร็จหรือไม่ ความลังเลในอดีตที่ปฏิบัติผ่านมา ลังเลในอนาคตว่าในภายภาคหน้าจะทำได้หรือไม่ ความลังเลนี้เป็นเหตุให้ไม่สำเร็จผลอะไรสักอย่าง ทำให้อารมณ์วุ่นวาย ความลังเลเกิดจากความไม่แน่นอน จากการที่ยังไม่พบความจริง ในภาคปฏิบัตินั้น เมื่อความลังเลเกิดขึ้นให้พิจารณาว่าความลังเลก็เป็นของไม่เที่ยง ทำจิตให้เป็นหนึ่ง ให้ตัดความลังเลในธรรม

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

**“สมมติกับปรมาัตถ์เป็นของคู่กัน ถ้าไม่เข้าใจสมมติก็นไม่ถึงปรมาัตถ์
เมื่อถึงปรมาัตถ์แล้ว สมมติจะถูกทำลายไปเอง”**

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

“เราไปแบกทุกข์ของผู้อื่น ไปเก็บทุกข์ของผู้อื่น

แล้วเอาทุกข์ไปปล่อยให้คนอื่นอีก

อย่าไปแบกทุกข์ อย่าไปเก็บทุกข์ และอย่าเอาทุกข์ไปให้ผู้อื่นอีกเลย ”

ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียร

เรื่องของมาร

มาร คือเครื่องขวางกั้นแห่งความดี กั้นไม่ให้เข้าถึงพระไตรลักษณ์
มารมีวิชาที่ไม่รู้ความจริง มีตัณหาความอยาก มีอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น
ในทางพุทธศาสนาได้จำแนกมารเป็น ๕ ประเภท คือ

๑. **ขันธมาร** มารคือขันธ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ
ที่คอยเป็นตัวถ่วง ไม่อำนวยความสะดวกให้ทำความดี เช่น ร่างกายเจ็บป่วย
ทุพพลภาพ
๒. **อภิสังขารมาร** มารคือเจตนากรรมในอดีตภพ แบ่งเป็น
 - ๒.๑ **ปุณฺณญานิสังขาร** เจตนาอันเป็นบุญ ได้แก่เจตนาในมหากุศล รูป
ฌานกุศล
 - ๒.๒ **อปุณฺณญานิสังขาร** เจตนาอันเป็นบาป ได้แก่เจตนาในอกุศล
 - ๒.๓ **อเนญชานิสังขาร** เป็นเจตนาที่ไม่หวั่นไหว ได้แก่เจตนาในอรุ
ฌานกุศล

นอกจากความชั่วที่สามารถขัดขวางไม่ให้บรรลुरुธรรมแล้ว ตัวบุญก็
สามารถขัดขวางไม่ให้บรรลुरुธรรมได้เช่นกัน ผู้ที่ทำบุญไว้และได้ไป
เกิดในภพภูมิที่ดีเช่นสวรรค์ก็ยังคงหลงอยู่ติดอยู่กับบุญ ผู้ที่อยู่ในฌานก็
ไม่ได้รับรู้แจ้งและไม่สามารถไปถึงนิพพานได้

๓. **กิเลสฆราวาส** มารคือกิเลสภายในจิต โดยที่เก็บเอาไว้ในสัญญา ทุกภพทุกชาติ เกิดความเกียจคร้าน รัก ชัง โกรธ หลง
๔. **มัจจุมาร** มารคือความตาย เช่นตายเร็ว ตายก่อนอายุขัย หรือปลงชีวิตตัวเองจากการเกิดความเบื่อหน่ายทางโลก หรือเมื่อเกิดความผิหวงน้อยใจที่ทำได้แล้วไม่ได้รับผลคิดตอบแทน เป็นการตัดโอกาสความก้าวหน้าในธรรมของชีวิตนี้
๕. **เทพบุตรมาร** มารคือเทพบุตรหรือเทวดาที่คอยขัดขวางไม่ให้ทำความดีหรือบรรลุนิพพาน เป็นเทพบุตรหรือเทวดาในกลุ่มมิถิลาที่คอยขัดขวางไม่ให้พ้นทุกข์หรือออกจากสังสารวัฏฏ และอาจจะชี้แนะให้เดินทางผิด

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

แก้ทุกข์ทางจิตด้วยหลักสังขธรรม ๓ ข้อ คือ

ข้อที่ ๑ ยอมรับความจริงให้หมดว่าทุกสิ่งไม่เที่ยง บังคับไม่ได้

เมื่อเรายอมรับความจริงแล้ว ความทุกข์ก็ลดลง

ข้อที่ ๒ ยอมให้เป็นไปตามหน้าที่ของโลก แต่เราต้องมี

สติสัมปชัญญะ พร้อมทั้งจะต่อสู้อุบัติความทุกข์ แต่จิตใจอย่าเป็นทุกข์ตาม

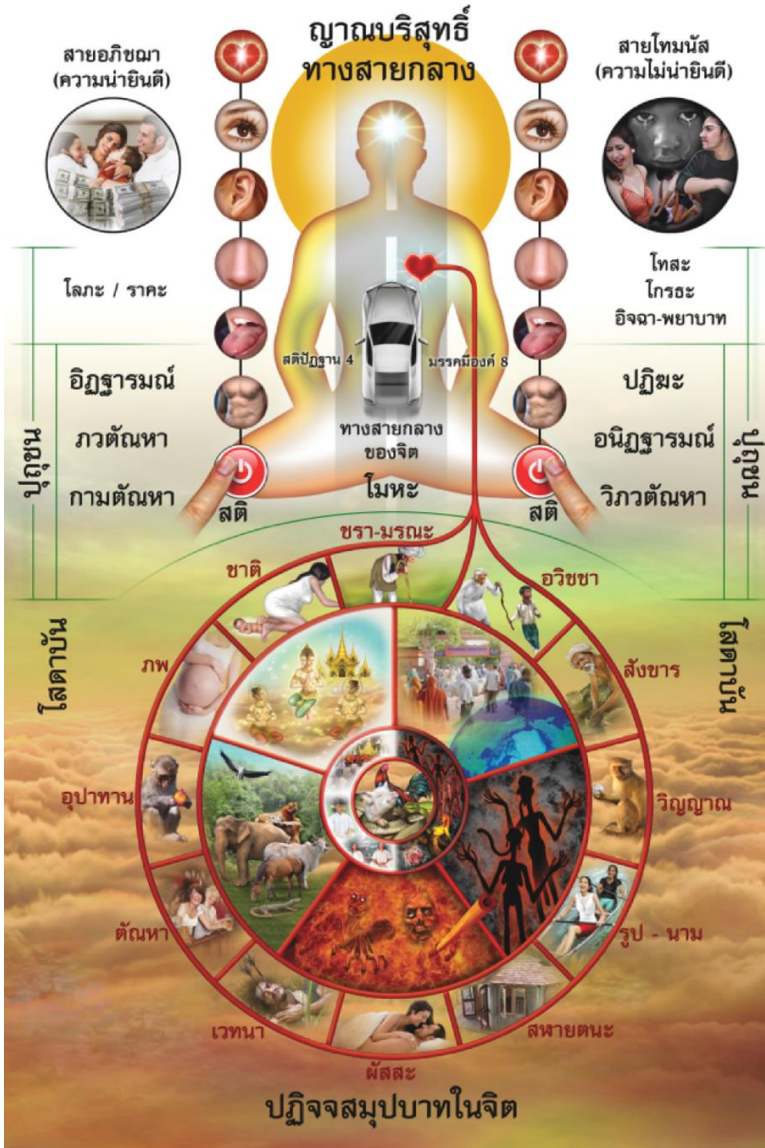
ไปด้วย

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 ที่มาเป็นเหตุปัจจัยปรุงแต่งเป็นชีวิตจิตใจ 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 คือความรู้สึกที่รับรู้ 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. **วิญญานขันธ** หรือวิญญาน คือหมวดหมู่ของระบบประสาทที่งูปร่าง ที่มีหน้าที่รับรู้สิ่งที่มีกระทบกับอายตนะภายใน ของทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รวมทั้งทำหน้าที่ในการสื่อสารเชื่อมสัมพันธ์กันภายใน ขันธทั้ง ๕ เป็นจักขุวิญญาน โสตวิญญาน ฆานวิญญาน ชิวหาวิญญาน กายวิญญาน และมนโวิญญาน

ฌาน คือการเพ่งอารมณ์จนจิตแน่วแน่เป็นสมาธิ ภาวะจิตสงบประณีต แบ่งได้เป็น

๑. รูปฌาน มีรูปธรรมเป็นอารมณ์
๒. อรูปฌาน มีอรูปธรรมเป็นอารมณ์

ญาณ คือความหยั่งรู้ รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง เป็นตัวรับรู้สุทธิ ไม่มีกิเลส ตัณหา หรืออุปาทานมาครอบงำ

ตัณหา คือความทะยานอยาก ความดิ้นรน ความปรารถนา ความแส่นหา แบ่งเป็น

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

ไตรลักษณ์ หมายถึงสามัญญลักษณะ 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 ตัทธธาตุ 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 คือพระธรรมเทศนาครั้งแรกซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ปัญจวัคคีย์ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แขวงเมืองพาราณสี ในวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ ว่าด้วยมีขมิ้นมาปฏิบัติ คือทางสายกลางของมรรคองค์ ๘ ซึ่งเว้นทางที่สุดโด่ง ๒ ทาง และว่าด้วยอริยสัจ ๔ ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ อันทำให้พระองค์สามารถปฏิบัติญาณว่าได้ตรัสรู้บุตรสัมมาสัมโพธิญาณ คือญาณตรัสรู้เองโดยชอบอันยอดเยี่ยม ท่านโกณฑัญญะ หัวหน้านักบวชปัญจวัคคีย์ฟังพระเทศนานี้แล้ว ได้ดวงตาเห็นธรรม และขอบวชเป็นพระภิกษุรูปแรก เรียกว่าเป็นปฐมสาวก

ปฏิจจสมุปบาท เป็นหลักธรรมที่อธิบายถึงการเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายเพราะอาศัยกัน การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันจึงเกิดมีขึ้น เช่นการที่ทุกข์เกิดขึ้นเพราะอาศัยปัจจัยที่เกิดขึ้นสืบเนื่องกันมา

ปฏิกษะ ความขัดใจ แค้นเคือง ความซึ่งเคียด ความกระทบกระทั่งแห่งจิต ได้แก่ ความที่จิตหงุดหงิดด้วยอำนาจโทสะ

มโน แปลว่าใจ เป็นอายตนะภายในอย่างสุดท้ายใน ๖ อย่างคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อาจใช้นำหน้าคำอื่น ๆ ที่แสดงความเกี่ยวเนื่องกับใจ เช่น มโนวิญญาน คือความรับรู้ ทางใจ หลวงพ่อจําเนียรใช้คำว่ามโนหรือมโนธรรมในความหมายของตัวผู้ที่สามารถสอนจิตคุมจิตได้ สามารถเข้ามาดูในจิตได้แต่ไม่เข้าไปยุ่งวุ่นวายด้วย

โมหะ คือความหลง ความไม่รู้ตามที่เป็นจริง เป็นอวิชชา

ปรมัตตธรรม คือสภาพธรรมตามความเป็นจริง เป็นไปตามเหตุปัจจัย แบ่งออกได้เป็น จิต เจตสิก รูป นิพพาน

ปัญญา คือความรู้ทั่วถึงเหตุผล ความเข้าใจที่ถูกต้อง

ปัญญาญาณ เป็นปัญญาที่เห็นแจ้งตามความเป็นจริง เห็นถึงต้นหาและอุปาทานชั้น 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** ซึ่งหมายถึงความรู้แจ้งในอริยสัจ ๔

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

ลักกายทิฐิ คือความเห็นว่าเป็นตัวตนของตน การถือเอาถือเรา การเห็นว่าเป็นตัวตนของตน เกิดความยึดมั่นในตัวตนเราเขา มองไม่เห็นสภาพความจริงที่สัตว์บุคคลเป็นเพียงองค์ประกอบต่าง ๆ มาประชุมกันเข้า

สูญญตา คือความว่างเปล่า ความเป็นสภาพสูญ ว่างจากความเป็นตัวตน สัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา ว่างจากกิเลสตัณหา และอุปาทานขั้นต้น

สติ คือ ความระลึกได้ หรือความกำหนดพิจารณา

สติปัญญา คือธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือข้อปฏิบัติที่ใช้สติเป็นหลักในการกำหนดระลึกหรือพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงของธรรมนั้น ๆ

อนัตตา คือความไม่มีตัวตน ไม่ใช่ตัวตน หรือเป็นสภาพที่บังคับบัญชาไม่ได้

อิฎฐารมณ์ คืออารมณ์ที่น่าปรารถนา สิ่งที่คุณอยากได้ อยากพบ

อนิฎฐารมณ์ คืออารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา สิ่งที่คุณไม่อยากจะ ไม่อยากพบ

อภิขณา คือความยินดี เป็นฝ่ายของโลกะ ที่มีความโลภ อยากได้ของเขา

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

อาสวักขยญาณ คือญาณหยั่งรู้ถึงที่สุดแห่งกิเลส หยั่งรู้ได้ทันถึงความดับสิ้นไปแห่งอาสวะกิเลสทั้งหลาย

อุเบกขา คือความวางเฉยแบบวางใจเป็นกลาง ๆ โดยไม่เอนเอียงเข้าข้างเพราะชอบ เพราะชัง เพราะหลง และเพราะกลัว

อุปาทาน คือการยึดมั่นถือมั่นตามความพึงพอใจของตัวเองของคน เช่นยึดมั่นถือมั่นในขันธ ๕ รวมกันว่าเป็นตัวตน ยึดมั่นใน รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ยึดมั่นในความเห็นหรือความเชื่อ ยึดมั่นถือมั่นในศีลพรต ในคำพูดที่ใช้แสดงความ เป็นของตัวเองของคน

เอกายนมรรค คือทางสายเอก เป็นทางปฏิบัติอันเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อกระทำให้งั่งซึ่งนิพพานคือความดับทุกข์

เอกัคคตา คือความที่จิตมีอารมณ์อันเดียว

บรรณานุกรม

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

กิตติกรรมประกาศ

หนังสือเล่มนี้ผู้เขียนได้รวบรวมธรรมคำสอนของหลวงพ่ोजำเนียร ที่ได้สอนลูกศิษย์ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศในช่วงหลายปีที่ผ่านมา และได้นำมาเรียบเรียงเขียนไว้เป็นหมวดหมู่ตามเนื้อหา โดยได้รับความเมตตาจากหลวงพ่ोजำเนียรให้คำแนะนำเพิ่มเติม

หนังสือเล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปได้โดยความอนุเคราะห์จาก ดร. คริส อีสกานดาร์ ผู้เป็นสามีของผู้เขียน ที่ได้ช่วยเหลือในเรื่องเนื้อหาธรรม งานพิสูจน์อักษรภาคภาษาอังกฤษ งานรูปภาพ และการวางรูปแบบสำหรับการจัดพิมพ์ นอกจากนี้ผู้เขียนต้องขอขอบคุณ พญ. ประภาภรณ์ ลิ่มทอง ที่ได้ช่วยงานพิสูจน์อักษรภาคภาษาไทย และ คุณ แซลลี่ โอคอนทอลล์ ในภาคภาษาอังกฤษ ในการพิมพ์ครั้งแรกเมื่อปี ๒๕๖๑ ขอขอบคุณ คุณสุทิน แซ่ถาย เป็นอย่างยิ่งสำหรับค่าธรรมเนียมของหลวงพ่ोजำเนียรที่ท่านได้จัดเก็บและรวบรวมไว้ และได้จัดพิมพ์ไว้ในหนังสือธรรมมัจฉาปฏิปทา หลวงพ่ोजำเนียร สีสเสฏฐโฐ โดยคณะกรรมการและศิษยานุศิษย์ วัดเขาหลวง ในปี พ.ศ. ๒๕๕๗ ขอขอบคุณสมาคมมหาสติกรรมฐาน ประเทศสหรัฐอเมริกา ที่อนุญาตให้พิมพ์รูปภาพประกอบการสอนกรรมฐานของ พระเดชพระคุณ หลวงพ่ोजำเนียร สีสเสฏฐโฐ ในหนังสือเล่มนี้ ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้งำลังใจและได้ร่วมบริจาคทรัพย์เพื่อสมทบทุนค่าใช้จ่ายในการจัดพิมพ์

ส่วนหนึ่งของค่าใช้จ่ายในการจัดพิมพ์หนังสือครั้งนี้ ได้รับการสนับสนุนจากสมาคมมหาสติกรรมฐาน และวัดอริยมรรค มลรัฐออริกอน ประเทศสหรัฐอเมริกา

เกี่ยวกับผู้เขียน

ผู้เขียน ดร. พญ. สุกัญญา คันธวัฒน์ สำเร็จการศึกษาวิชาแพทยศาสตรบัณฑิตจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และปริญญาเอกสาขาวิชาเภสัชวิทยาจากมหาวิทยาลัยฟลอริดา ประเทศสหรัฐอเมริกา เกิดในครอบครัวชาวพุทธที่จังหวัดสระบุรี ผู้เขียนได้รับการปลูกฝังธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตั้งแต่เยาว์วัยจากบิดาซึ่งได้ผ่านการบวชเรียนเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนาอยู่หลายปีก่อนที่จะออกมาใช้ชีวิตฆราวาส เมล็ดแห่งธรรมที่ได้ผ่านการปลูกฝังไว้ในจิตของผู้เขียนในครั้งนั้นได้เจริญงอกงามขึ้นมาเป็นระยะ ๆ ด้วยความเมตตาจากพระเดชพระคุณหลวงพ่ोजำเนียร สีลเสฏฐโธ ที่ได้คอยชี้แนะทางแห่งการปฏิบัติธรรมให้แก่ผู้เขียนตลอดระยะเวลาหลายปีที่ผ่านมา

ในขณะที่เขียนหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนประกอบอาชีพเป็นแพทย์เฉพาะทางด้านโรคภูมิแพ้ ที่มลรัฐวอชิงตัน ประเทศสหรัฐอเมริกา



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.**

**กิเลสสนา รู้แจ้งเห็นจริงแล้วปล่อยวาง
เห็นวัตถุไม่ติดวัตถุ เห็นคนไม่ติดคน**

[e jamnian.org](http://e.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
รับแต่ของดี ให้แต่ของดี
ทำจิตให้สะอาดเหมือนผ้าขาว

-- ชรรมะทวงพจน์เียร

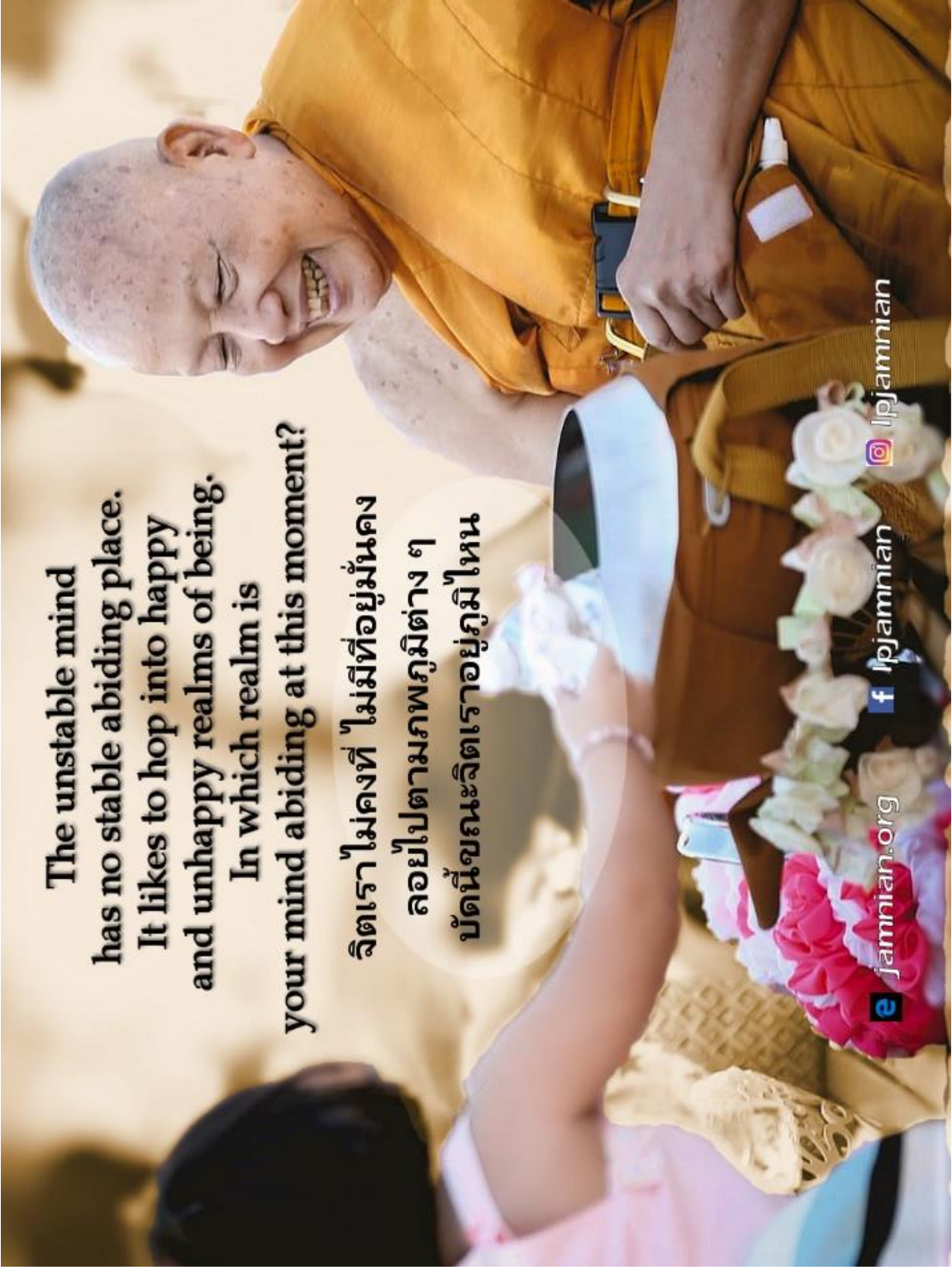


Don't take in negativity.
Don't share negativity.
Take in only the positives.
Share only the positives.
Keep your mind pure
like a white cloth.

-- 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
ล่องไปไปตามภพภูมิต่าง 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
เห็นทุกข์ ไม่หวั่นไหวไปตามทุกข์



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
เราบังคับจิตวาจาหนีคอยาคัด ก็บังคับไม่ได้
แล้วเราจะไปบังคับใครให้เหมือนเราได้ทุกอย่าง



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



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





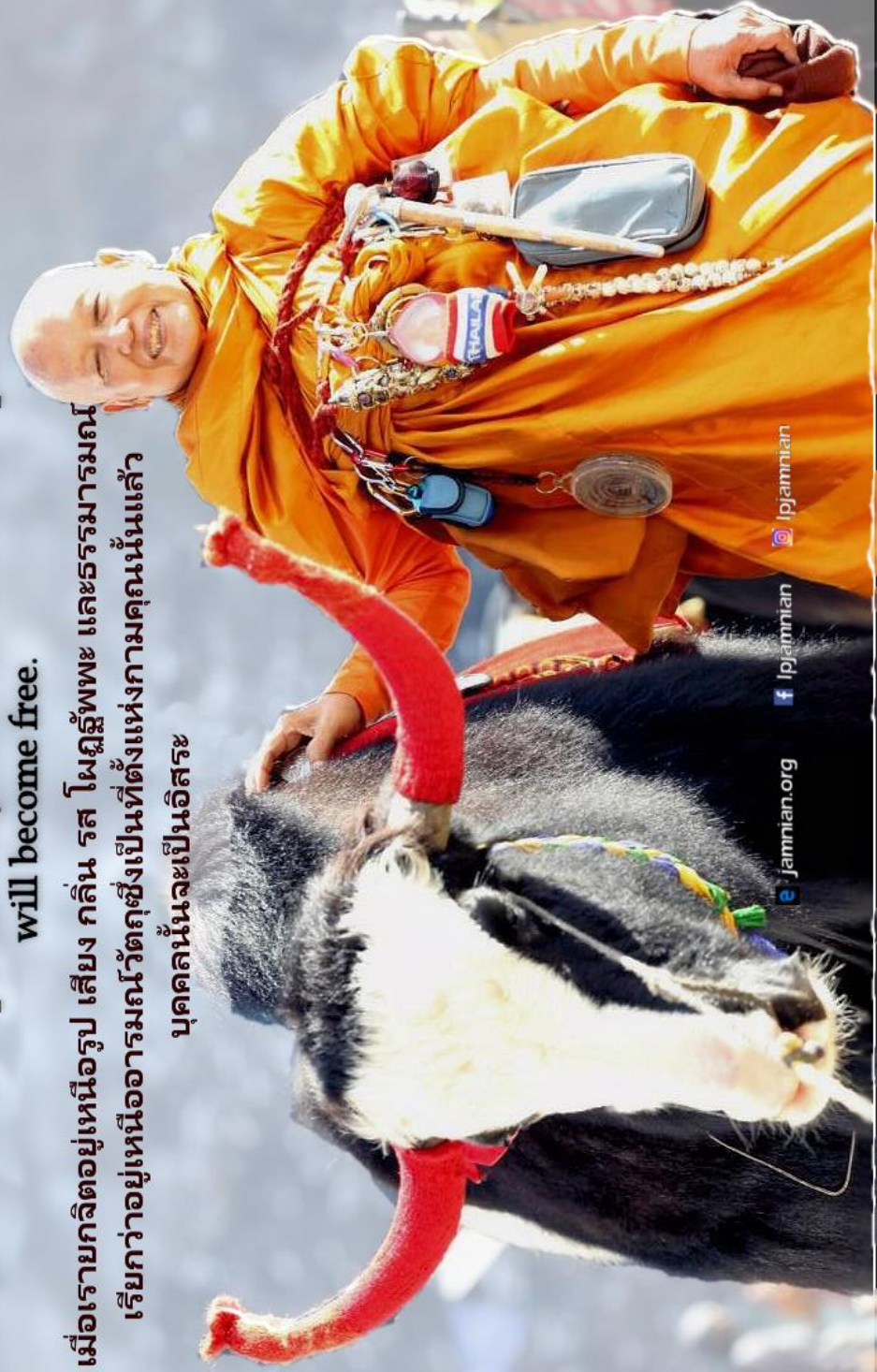
อย่าอิจฉาคันต์ อย่าให้เขาเลิกทำดี
อย่ากีดกันคนดีไม่ให้ได้ดี จะเป็นมัจฉาทิณฺฐี

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.

เมื่อเรายกจิตอยู่นิ่ง รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์
เรียกว่าอยู่เหนืออารมณ์วัตถุซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งกามคุณนั้นแล้ว
บุคคลนั้นจะเป็นอิสระ



A Buddhist monk with a shaved head, wearing traditional orange robes, is seated on a wooden bench outdoors. He is looking down and to his left. The background shows a dirt path and a brick wall. The lighting is warm, suggesting late afternoon or early morning.

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.

ยากอะไรไม่ยากเท่าปฏิเสธกรรม อดอะไรไม่ยากเท่าอดมนานะ

อะไรก็ยากไม่ยากเท่าละทิฐิ แต่ที่ยากที่สุดจริง ๆ ก็คือ ยากที่เราจะทำหรือไม่

การไปทำลายคนอื่น แท้จริงจิตทำลายเราก่อนให้เกิดเรา
ร้อนเหมือนระเบิด 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.





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.

**รับเดินเจริญปัญญาให้ถึงทางดับทุกข์ไม่ต้องง้อใคร
รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ให้วางเฉยได้**

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

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

[i |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.



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.

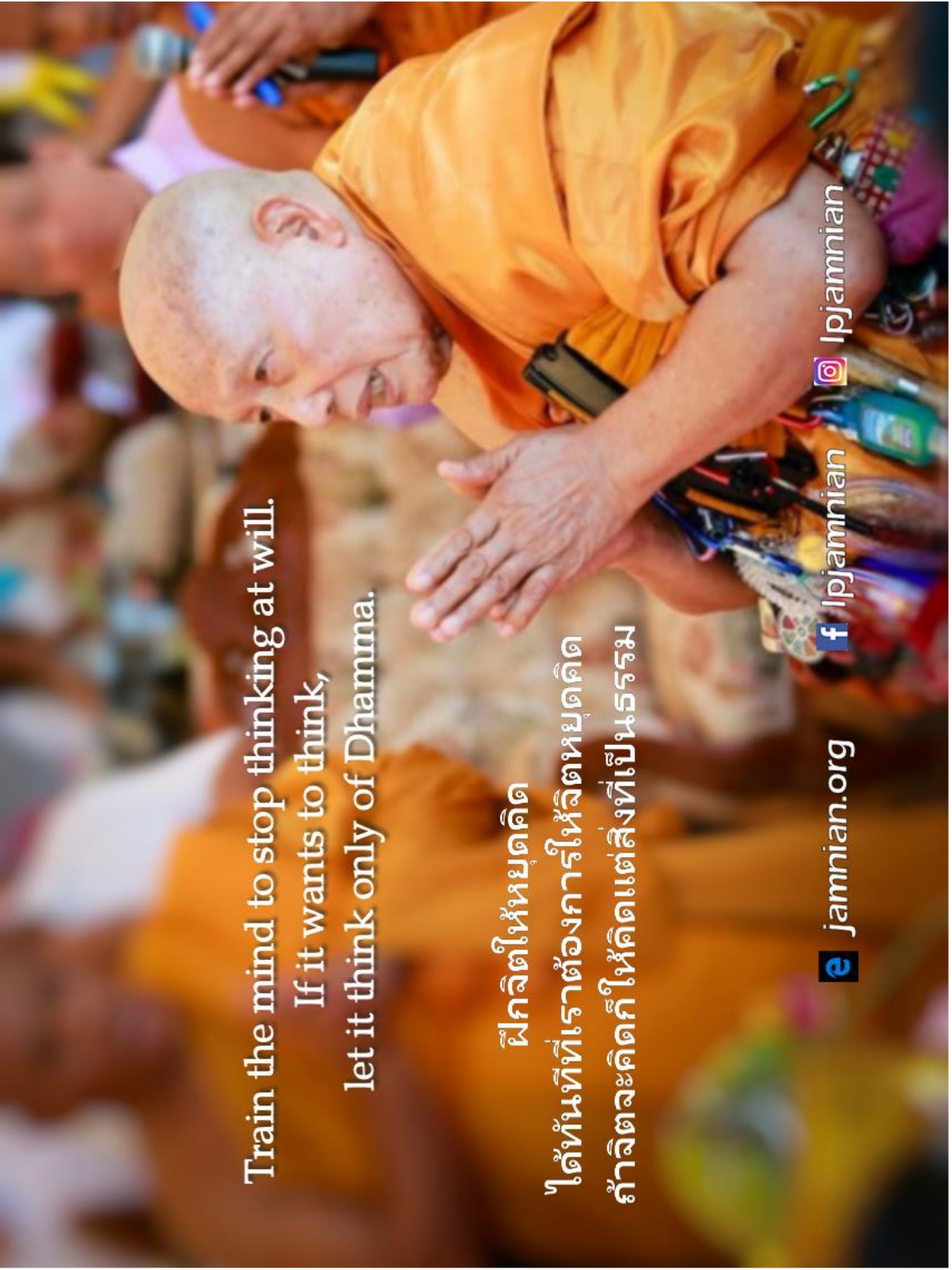
Train the mind to stop thinking at will.
If it wants to think,
let it think only of Dhamma.

ฝึกจิตให้หยุดคิด
"ได้ทันทีที่เราต้องการให้จิตหยุดคิด
ถ้าจิตจะคิดก็ให้คิดแต่สิ่งที่เป็นธรรม"

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

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

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





เมื่อเข้าถึงอนัตตา จิตจะพบกับความสงบ ๗ 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

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 วางเฉยที่ใจ ไม่ใช่ปล่อยให้ทำอะไรเลย

 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**



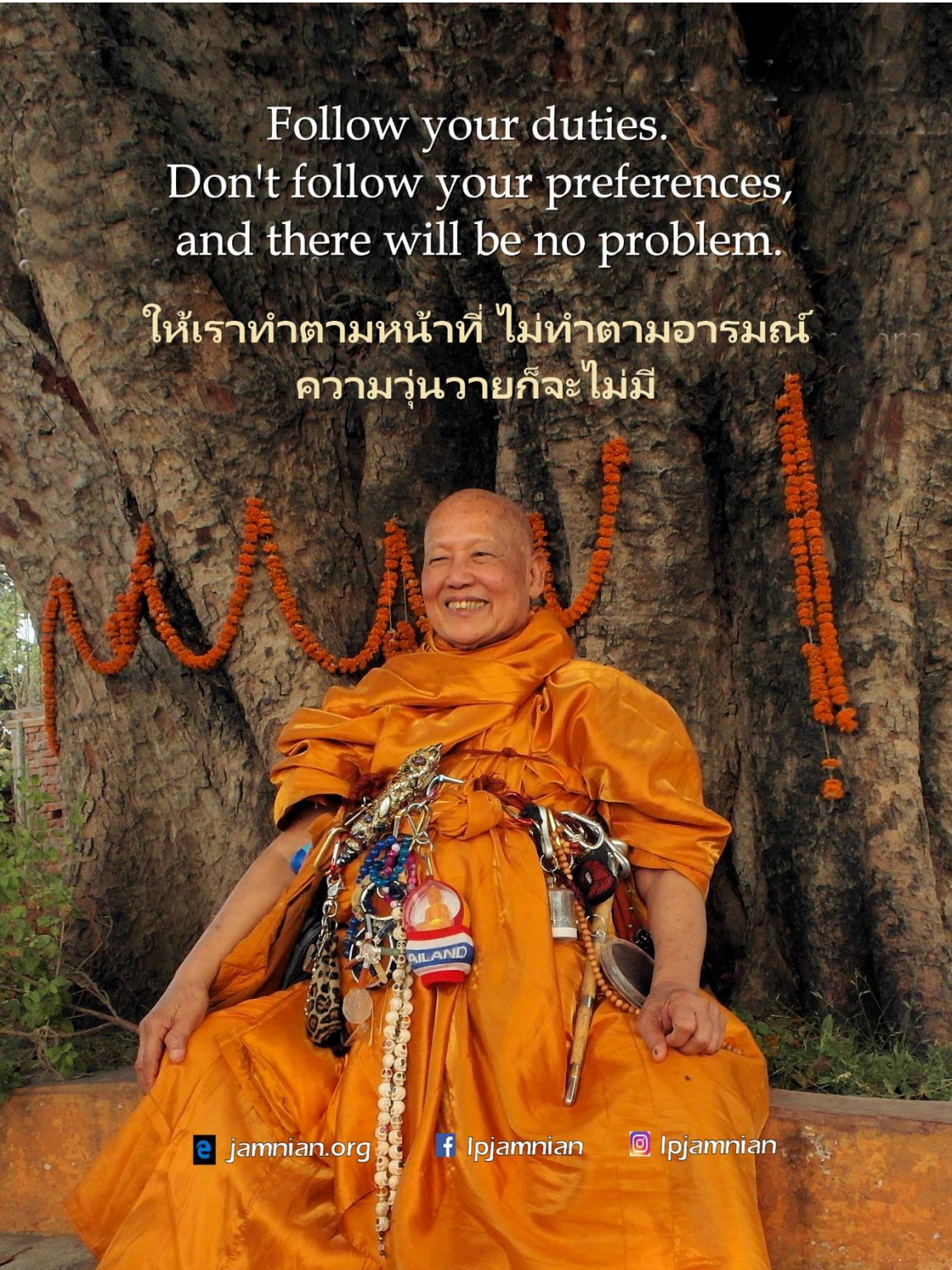
Bodies don't deceive.
Flowers don't delude.
Illusion in the mind is
the source of delusion.

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.**

**สัตว์โลกถู่นวาย
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 orange robes standing in front of it. The bell has intricate carvings and a central emblem. The person is wearing a bright orange robe and a matching hat, and is holding a small object in their hands. 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

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.

เขาตำ 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.

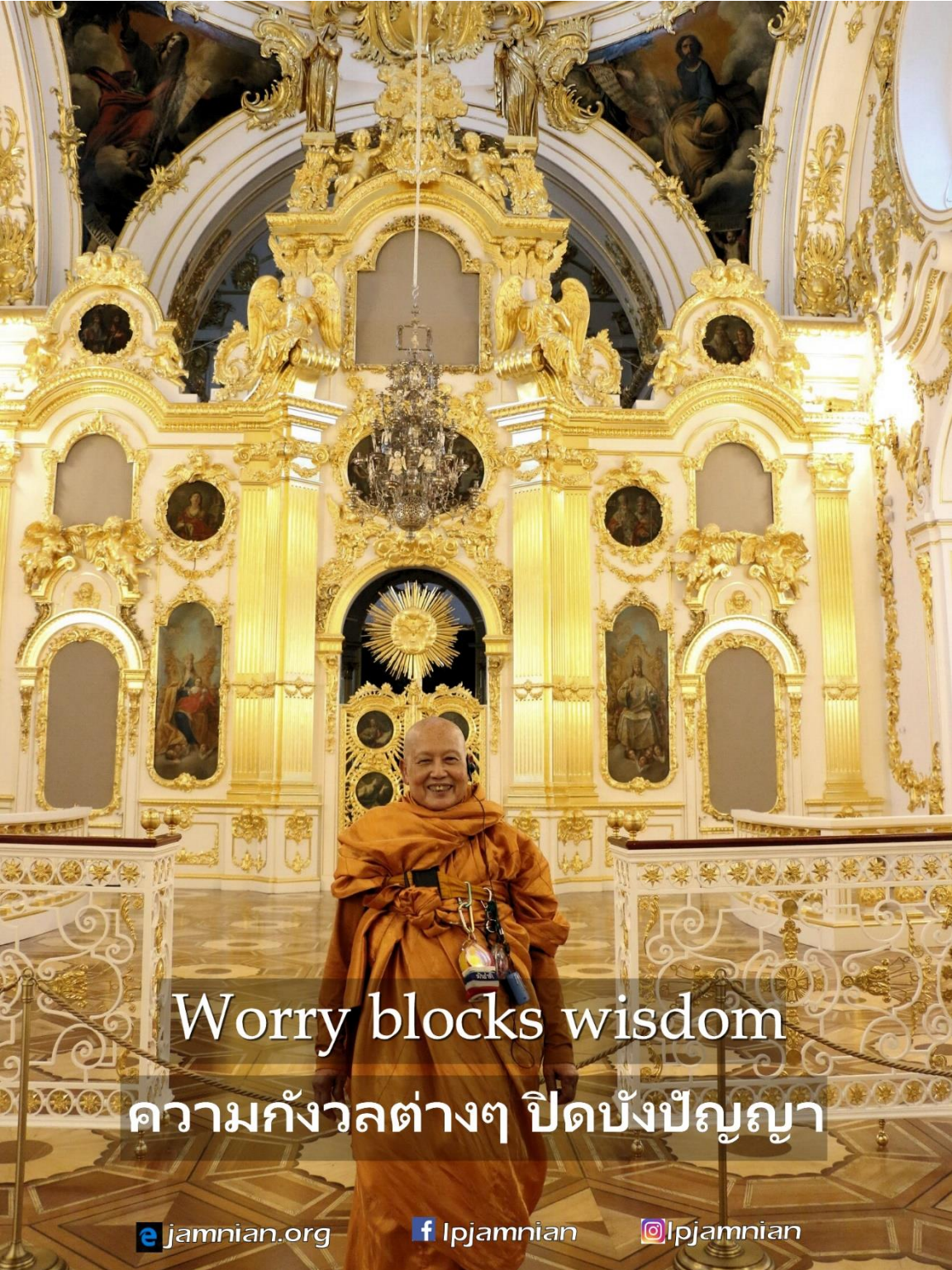


จิตเป็นทาสความคิด จึงขาดอิสระทางจิต

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

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

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



Worry blocks wisdom
ความกังวลต่างๆ ปิดบังปัญญา

A Buddhist monk with a shaved head, wearing bright orange robes, stands on a balcony. He is smiling warmly at the camera. He holds a small, ornate golden object in his right hand. The balcony has a wooden railing with a decorative post. In the background, there are green plants and a building 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**



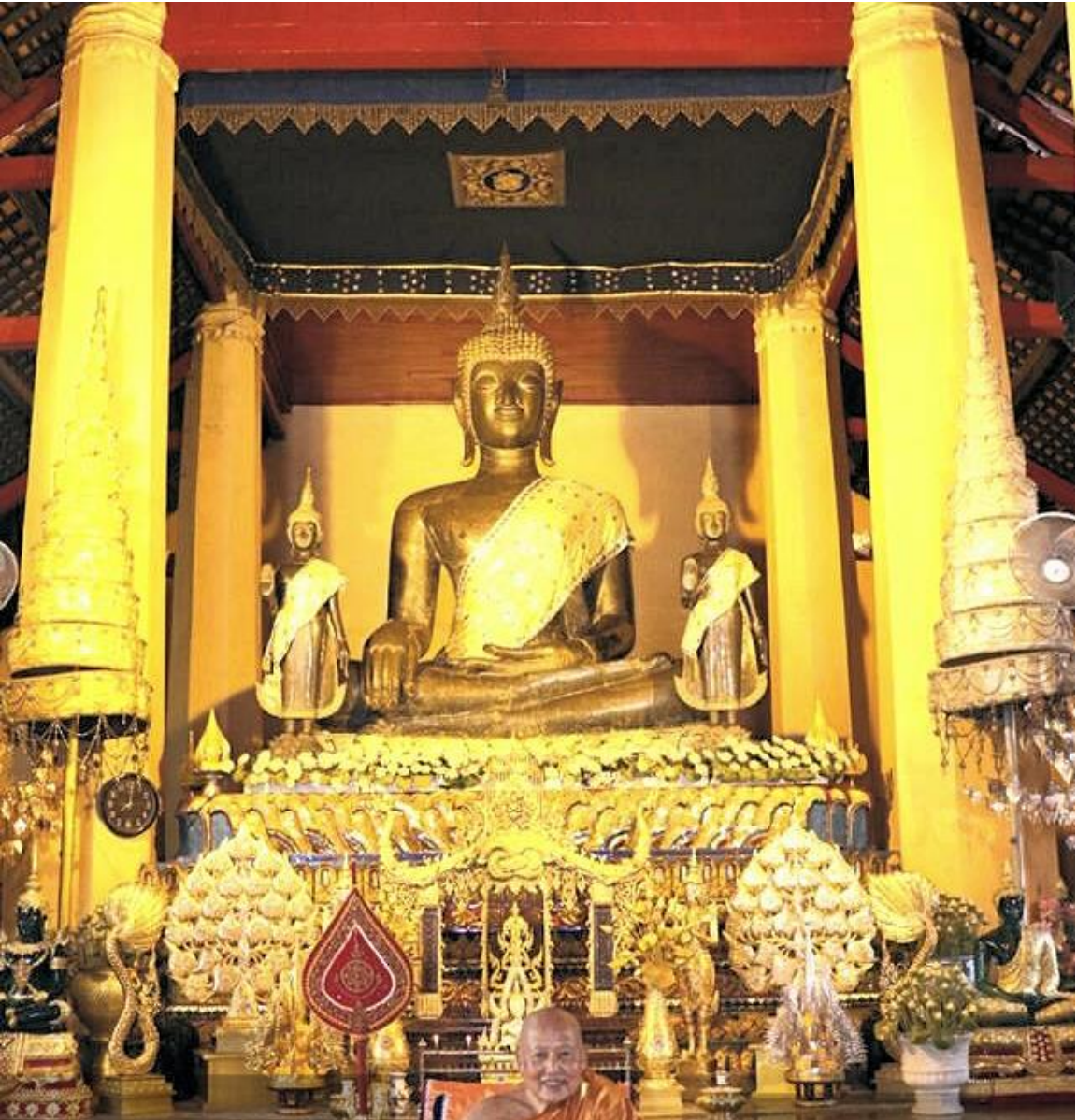
**Everything in this world is temporary.
You cannot rely on anything to be permanent.
Everything is here for just a short time.**

**โลกนี้เป็นของอาศัยทั้งหมด
เราจะเอาโลกนี้เป็นที่อาศัยตลอดไปไม่ได้
อาศัยได้ชั่วคราวเท่านั้น**



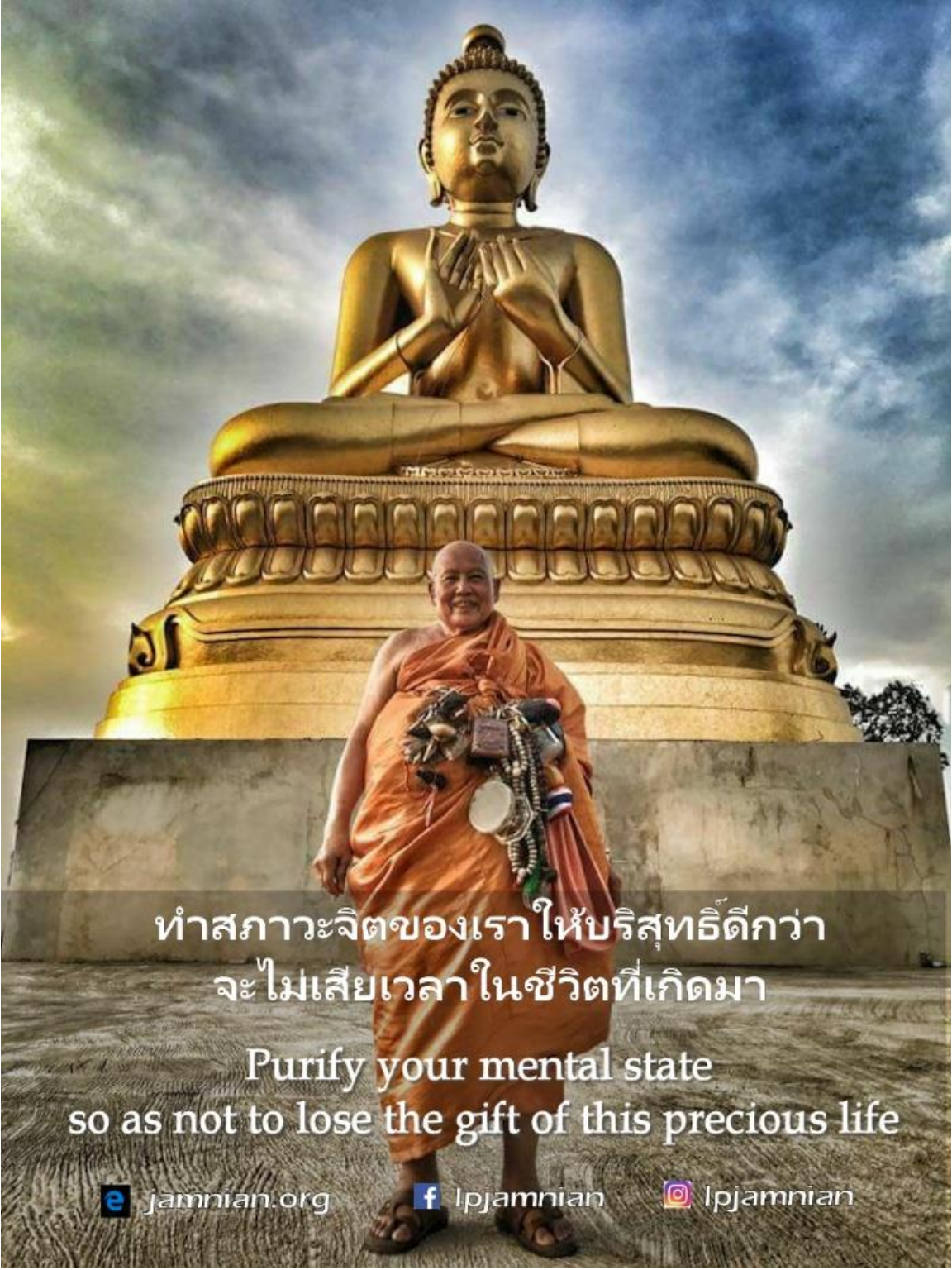
When faced with problems or worries,
try changing your mood by
thinking of something humorous.
Or else, keep the mind in emptiness.

ปัญหาทุกข์เล็กน้อย
ใช้วิธีเปลี่ยนเป็นคิดเรื่องตลกขบขัน
มาผ่อนคลายไปได้
หรือทำจิตอยู่กับความว่าง



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

ละอารมณ์หยาบ
ไม่เก็บกิเลสผู้อื่น



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.

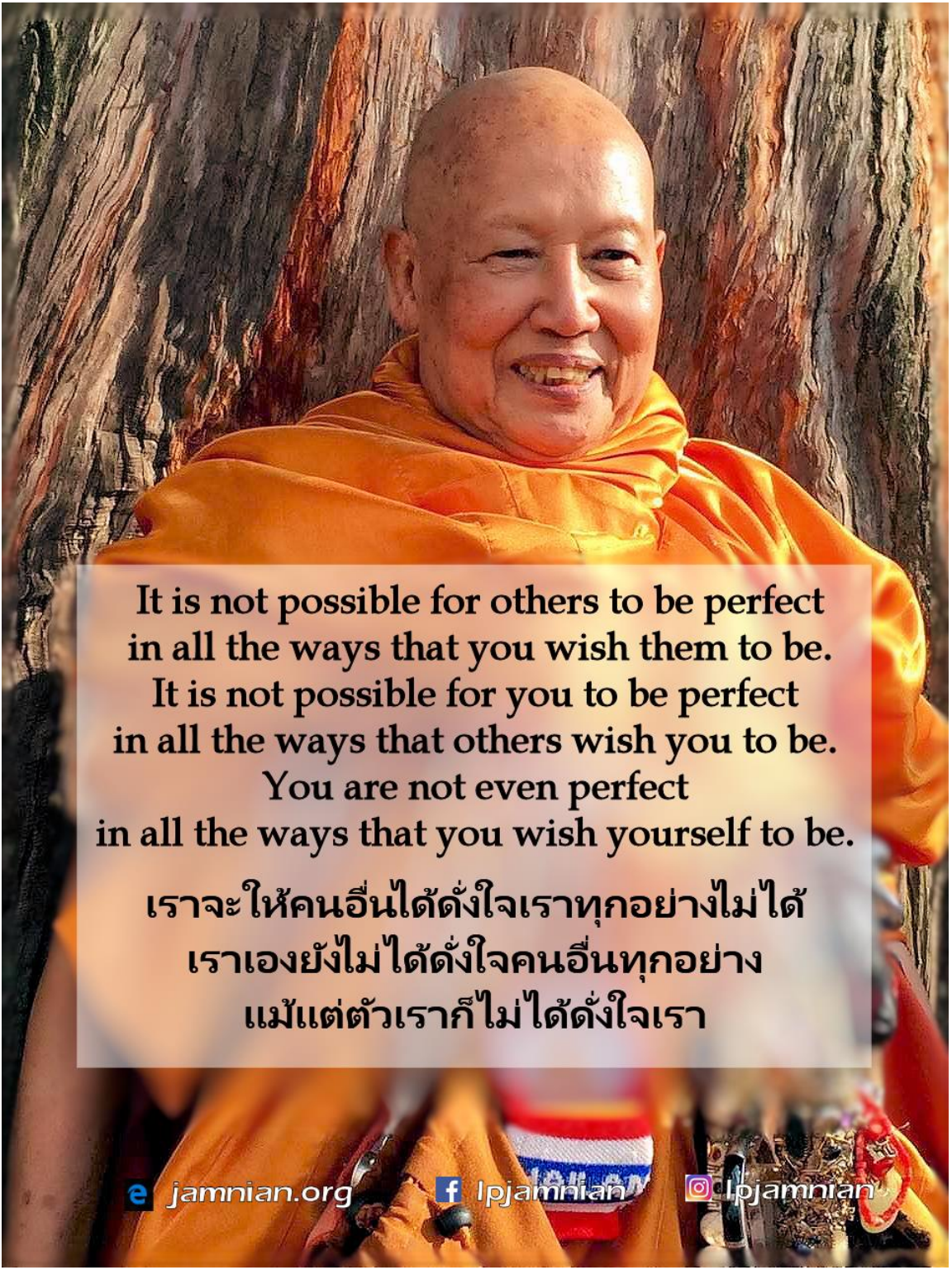


เมื่อเกิดตัณหา ตัดตัณหาได้ ความทุกข์ก็ดับ
เมื่อตัดอุปาทานขั้นนี้ได้โดยเด็ดขาด
ความทุกข์ก็ดับ เรียกนิพพาน

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

แม้แต่ตัวเราก็ไม่ได้ตั้งใจเรา

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
พร้อมที่จะต่อสู้อะไรก็ตาม
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.

หมั่นระคองจิตให้อยู่กับความว่าง ใส บริสุทธิ์ ปิติ และสุข

ให้ใช่ ปิติ และสุขที่เป็นปรมัตถธรรม 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 บดบังทุกขัง
คณสังขญา 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