

Luang Por Jamnian Vipassana Teaching in Malaysia
at Chin Swee Cave Temple, Genting Highlands, July 4-8, 2015
Summary of Dhamma teachings at above 1700 meter (5100 feet) altitude

The Pearls of Dhamma Practice: Vipassana Dhamma – The Middle Way

Luang Por uses pictures/images in his teachings just as the Buddha used similes in conveying his message like in the story of Queen Kema.

Question: *What is the difference between citta (heart-mind or state of consciousness) and ñana (knowing or comprehension)?*

Before the Buddha's time, one could practice the mind only to enter the jhanic states. The word ñana (knowing) only occurs after the Buddha was enlightened. He discovered asavakaya ñana; the highest form of pure knowing endowed with wisdom that enable practitioners to let go of all defilements and become enlightened.

When mano enables the citta to penetrate through the nature of impermanence, sufferings, and non-self, this is called chakkhu-karani; ñana-karani, on the other hand, is the penetrating wisdom that produces insights that let the citta see through emptiness all the way to nibbana. When we practice the Middle Way, mano becomes stronger, able to control, and not become entangled with the citta. As a result, ñana can clearly see the defilements and be separated from the citta.

After Luang Por Jamnian started practicing the Middle Way, the Mano-Dhamma (discerning mind) was cultivated. His ñana could clearly see through his defilements and no longer becoming entangled with them.

When practicing the Four Foundations of Mindfulness, we see body in the body, as well as its impermanent and suffering nature. This enables the citta to let go of clinging. Luang Por teaches standing meditation so we can experience impermanence, contemplate suffering, and be able to see through its non-self true nature.

Sati-sambojjhanga (the first factor of enlightenment) is to be mindful in all mental and physical formations (sankhara). To investigate all phenomena as they arise is dhammavicaya-sambojjhanga, the second factor of enlightenment. Applying effort, persistence, and vigilance in contemplating the arising of all sankhara is viriya-sambojjhanga, the third factor of enlightenment. This will naturally give rise to joy (piti-sambojjhanga, the fourth factor of enlightenment), then tranquility (passaddhi-sambojjhanga, the fifth factor of enlightenment) when the body and the mind are peacefully settled in Dhamma. The mind will then develop concentration (Samadhi-sambojjhanga, the sixth factor of enlightenment) that is unperturbed by any pleasant or unpleasant experience that may arise. Equanimity then follows. The mind will not react, cling or attach to whatever sankhara arisen. This is the path of liberation (vimutti), a step toward nibbana.

Question: *How do we find the mano? How do we find the locations where the citta can lodge itself?*

When viññana (consciousness) abides in the citta, we will realize that the mind proliferates about the past and the future. The mind will get absorbed in either form or formless jhanic states when viññana moves to the absorption center. When viññana moves to the lokiya or worldly concern center, the mind becomes influenced by living conditions, wealth, success, etc., and when viññana moves to the lowest center, we will realize that the mind becomes entangled in sexual desires. Each person has his/her unique ways of proliferation or fabrication.

Whenever we decide to redirect our mind to do wholesome deeds, our mano is already at work. When we want to resolve the stress that occurred in the citta, or when we realize our own disliking of what we see or hear about some unwholesome things, our mano is working. When we know that we should not conduct any unwholesome deeds, either mentally, verbally or physically, our mano starts controlling the citta.

Question: *What is the Middle Way and how to practice it?*

The Middle Way is the path to not fall into either good or bad deeds; the path with no greed, hatred or delusion. Luang Por stays in the Middle Way, neither getting involved in either liking or disliking, nor getting involved with the citta. There are both wholesome and unwholesome qualities entangled endlessly in the citta. It is blissful not getting involved with the citta.

Before one started practicing the Middle Way, the viññana stayed together with the citta and would become whatever the citta has become. When we practice the Middle Way, the viññana separates from the citta and becomes ñana (pure knowing) but is still able to retrieve the information from sanna (memory/perception) in the citta. Sanna collects experiences arising in the citta, thus it is able to give us the requested answers.

There is only one viññana to cognize whatever arising from our six sense doors, as forms, taste, odor, sound, physical touch, and mental phenomena. Before Luang Por practices the Middle Way, the consciousness got entangled with the citta and its proliferation in both the past and future, or got absorbed in Jhana. Thoughts involving worldly concerns such as becoming very wealthy or very successful, or about sexual desire/objects, often arose in the mind. Once in the Middle Way, there is no more involvement or entanglement with the citta. Mano can clearly see through the Citta. The ñana is liberated.

Question: *What is moha found in the citta?*

Moha is the delusion that makes one cling to the body and the mind. When the body is hurting, one will also feel hurt. When the citta suffers, then one also suffers. When death approaches, one will feel

disappointed that he/she has to die and will hold on to the thought that oneself is dying. Delusion in death results in being reborn, then re-clinging, and death again, endlessly.

Luang Por teaches standing meditation so one can see body in the body, and to see that only the body is standing. To see the impermanent nature of elements in the body and that the body is a pile of sufferings and is subjected to decay. Eventually, there will be nothing left. The body is just those four elements amidst air element with consciousness temporarily residing in before departing to another location. This cycle of endless rebirths in different realms (Samsara) is determined by one's own previous actions or karma. Every rebirth will certainly end in decay, no matter whether one is in heaven or hell realm. Whenever we can let go of our clinging to our five aggregates, our viññana would be liberated from having to reenter the cycle of rebirths, thus entering the path to nibbana.

Learning of Vipassana will cultivate our right view, thus helps reducing our rebirth cycles. For those with wrong view, no one can ever predict for them when they would be free from rebirth cycles.

As a matter of fact, we all inherently possess pure knowing. Mano always knows how to distinguish between good and bad. However, even when we know that suffering is not good for us, we still make ourselves suffer by staying with the suffering. Why don't we stay with emptiness, clarity, and purity instead? Despite already having to endure our own suffering, we still suffer for our children, spouse, or others. Why do we let our citta bring ourselves more sufferings? Since our Mano clearly knows the citta and our ñana is inherently pure, why do we still let them mingle with our clouded citta? We can stay very comfortable if our ñana does not get entangled with our five aggregates; however, we don't do that. Take refuge in emptiness, clarity and purity and we will not suffer anymore. See that we continue to suffer because our own avijjā or ignorance is preventing us from being able to have clear knowing.

Question: *How can we use Mano to control the citta?*

The citta, with its 121 facets, is very messy and very stubborn. In addition, there are also the three cravings deeply underneath: craving for sensual pleasure, craving for becoming and craving for non-becoming. We are tempted to love, to hate, to get things, to forgo things, and/or to be deluded, etc. An enlightened being (Arahant) can clearly see through them all. His mano is not getting involved or assimilated with the citta. His ñana can see the suffering. The mano is now the leader of all the Dhamma/mental phenomena. It is separated from and no longer suffers with the citta. The ñana is liberated. The citta is trained. Therefore, he is liberated from all suffering (nibbana).

Luang Por Jamnian delivered his Dhamma teaching very clearly. He simplified very difficult subjects so that we could follow and understand. May we all practice Dhamma following Luang Por's teaching.

Summarized in Thai by Phra Woody. (Translated by Sukanya Kanthawatana, M.D., Ph.D.)

หลวงพ่ोजำเนียร สอนวิปัสสนา ณ ประเทศมาเลเซีย

วัดถ้ำหินสุ่ย บนเขาเก็งตังไฮแลนด์

วันที่ **4 - 8 กรกฎาคม 2558**

สรุปข้อธรรม บนภูสูง **1500** เมตร กับเคล็ดลับปฏิบัติธรรม

เหตุที่ สอนธรรมวิปัสสนา โดยใช้ภาพประกอบ เพราะพระพุทธเจ้าเคยใช้ภาพประกอบสอน พระนางเขมา ได้บรรลุธรรม ในสมัยพุทธกาล

- ทางสายกลาง ธรรมวิปัสสนา

- ความแตกต่างกัน ระหว่าง จิต กับ ญาณ

ญาณ เป็นคำที่เพิ่งเกิดขึ้นเมื่อพระพุทธเจ้าบรรลุธรรม เมื่อก่อนพูดกันเรื่องจิต ฟิกจิต จนได้มาน พระพุทธเจ้าได้ - อาสวัภยญาณ จึงบรรลุธรรม เป็นพระพุทธเจ้า มโนฟิกจิต ควบคุมจิตได้ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ส่วน จักขุกะระณี ญาณกะระณี คือความเห็นและความรู้ เห็นได้ถึงพระนิพพาน

เมื่อมาฝึกเข้าทางสายกลาง มโนเกิดขึ้น รู้ทัน ควบคุมจิตได้ ไม่ไปเข้าร่วม จนญาณเกิดแจ่มแจ้งในธรรม หลวงพ่ोजำเนียรเมื่อมาปฏิบัติมรรคมืองค์แปด ทางสายกลาง เกิดมโนธรรม ญาณรู้เห็นแจ่มแจ้งในกองกิเลส ไม่ลงไปร่วมอีก

- ปฏิบัติสติปัฏฐานสี่ ดูภายในกาย เห็นอนิจจัง ให้จิตปล่อยวาง เห็นกายภายในกาย เห็นทุกขัง

- สอนยืนดูภายใน ให้เห็นอนิจจัง พิจารณา ทุกขัง ให้เห็นอนัตตา

โพชฌงค์ ๗ มีสติในกองสังขารทั้งหลาย วิจัยพิจารณาเลือกเฟ้นธรรมที่เกิดในสังขารนั้น ให้มีความเพียรอยู่ในกองสังขารธรรมนั้น แล้วเกิดปีติ มีความซาบซ่านไปในธรรมนั้น แล้วเกิดปีติสัทธิมมีความสงบในธรรมนั้น ได้สมาธิคือไม่หวั่นไหวในสังขารธรรมนั้น อูปกชาสัมโพชฌงค์ วางธรรมทั้งปวงได้แล้ว ไม่ติดในธรรมสังขารใดๆแล้ว เป็นวิมุตติหลุดพ้น เป็นวิสังขาร หยั่งลงสู่พระนิพพาน

ถาม เราจะรู้มโนของเราได้อย่างไร เราจะรู้ฐานอารมณ์ต่างๆ ได้อย่างไร ?

ตอบ. ต่างกันด้วยความรู้สึก เมื่อญาณมาอยู่กับจิต เราก็จะรู้ว่ามีปรุงไปในอดีต อนาคต เมื่อญาณมารวมกับฐานฌานก็เข้าไปเสพกับ รูปฌาน อรูปฌาน เมื่อญาณรู้มาร่วมกับโลกียะ ก็ปรุงแต่งไปเรื่องราวของความเป็นอยู่ ร่ำรวย ประสบความสำเร็จ ต่างๆนาๆ เมื่อญาณรู้มาร่วมกับฐานกามราคะ ก็ปรุงเสพกามต่างไป แต่ละคนก็ปรุงไม่เหมือนกัน เมื่อไหร่เราอยากจะมีจิต แจ่มใสใจดี ของเราให้ดี ตอนนั้น มโนทำงานแล้ว จิตเคยรู้แล้วก็อยากจะทำใจให้หายเครียด นั่นเราเห็นมโน ทำหน้าที่แล้ว เมื่อเราเห็นอะไร ได้ยินอะไร ที่ไม่ดี เราไม่ชอบ เราว่าไม่ชอบ นั่นมโนแสดงตัวแล้ว รู้ว่าจะคิด จะพูด จะทำไปตามความไม่ตินั้นไม่ได้ นั่นมโนเริ่มควบคุมจิตแล้ว

ถาม ทางสายกลางคืออะไร ทำอย่างไร?

ตอบ ทางสายกลางเป็นทางที่ไม่เอา ดี-ชั่ว ไม่มี โลก โกรธ หลง หลวงพ่ออยู่ทางสายกลาง ไม่หลงไปในความชอบ ความไม่ชอบ ไม่ไปยุ่งอยู่กับจิตเลย ในจิตมีแต่กุศลกับอกุศล ชุ้งกันไม่จบ ไม่ไปร่วมด้วย ไม่เป็นอะไรทั้งนั้น สบายดี

ตอนที่ยังไม่เข้าสายกลาง ญาณกับจิตรวมกันอยู่ จิตเป็นอย่างไรญาณก็เป็นอย่างนั้น เมื่อเข้าสายกลางแล้ว ญาณไม่ไปยุ่งอยู่กับจิต แต่เมื่อต้องการรู้สิ่งใด ก็ใช้ญาณไปถามจิต คำตอบมีมากมายในจิตที่สัญญาพันธ์ เก็บไว้มากมาย ตอบได้หมดทุกอย่าง

วิญญานเดียว เมื่อเปลี่ยนที่อยู่ เปลี่ยนหน้าที่ เมื่อวิญญานไปอยู่ตามอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ย่อมรู้ในสิ่งที่ต่างกันไป ที่มาสัมผัส ที่เป็น รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และ ธรรมารมณ์

เมื่อก่อนที่หลวงพ่อยังไม่ได้เข้าสายกลาง ญาณไปรวมกับทุกสิ่งที่จิตปรุง เป็นอดีต-อนาคต ไปอยู่กับฉนวนเวลาทำสมาธิ ไปคิดเรื่องโลก ชีวิตร่ำ รวย สำเร็จผล เมื่อจิตปรุงเรื่องเพศเรื่องกามก็ไปปนกันอยู่ เมื่อเข้าสายกลางแล้วไม่หลงไปยุ่งกับอารมณ์จิตอีก มโนก็รู้จิตชัดเจน ญาณก็เป็นอิสระ

ถาม. โมหะในจิตเป็นอย่างไร ?

ตอบ หลงยึด ยึดหมดในกายใจนี้. กายเจ็บก็เจ็บกันมัน จิตทุกข์ก็ทุกข์กับมัน พอความตายเข้ามาเราก็เสียตายว่าเราจะตายแล้วยึดเอาความตาย เป็นเราด้วย หลงตายแล้วไปเกิดอีก หลงยึดอีกไม่สิ้นสุด

สอนยืนดูกายในกาย ให้เห็นกายยืน เป็นแต่กายยืน ให้ธาตุในกายที่ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด กายนี้เป็นกองทุกข์ สลายไปเรื่อยไม่มีอะไร เหลือในที่สุด เป็นเพียง ธาตุทั้งสี่ที่ตั้งอยู่ในอากาศธาตุ วิญญาณธาตุก็มาอาศัย ชั่วคราว แล้วก็ต้องจากไป หาที่ใหม่อีก สังสารวัฏนี้กรรมนำแต่งไปตามภพต่าง ๆ ไม่รู้สิ้น ทุกชาติที่เกิดก็พบกับความสลายทุกชาติไป ไม่ว่าจะไปเกิดในสวรรค์หรือนรก ก็สลายเหมือนกัน เมื่อไหร่ที่เราเลิกยึดมั่นถือมั่นนี้ รูปนี้ วิญญาณอิสระ ไม่ต้องเวียนว่าย ตายเกิดในภพภูมิ วิญญาณหยั่งลงพระนิพพาน

- การเรียนวิปัสสนา ช่วยให้เราได้สัมมาทิฏฐิ ช่วยลดการเกิด-ตายของเราได้มาก แต่พวกมิจฉาทิฏฐิ พยากรณ์ไม่ได้เลย ว่าจะหมดชาติเกิดเมื่อไหร่

ความจริงแล้วเราทุกคนมีญาณรู้ที่บริสุทธิ์อยู่แล้ว มโนก็รู้ดีรู้ชั่วอยู่แล้ว รู้อยู่แล้วว่าทุกข์ไม่ดี ทำไมยังไปอยู่กับมัน ไปทุกข์กับมัน ทำไมไม่อยู่กับว่าง ใส บริสุทธิ์ ทุกข์ของเราที่มีมากอยู่แล้ว ยังไปทุกข์กับคนอื่นอีก กับลูก กับเมีย กับคนอื่น ๆ ทำไมปล่อยใจไปหาเรื่องทุกข์มาใส่ตัว มโนรู้หมดแล้ว ญาณบริสุทธิ์คืออยู่แล้ว ทำไมปล่อยมันให้มาปนกับจิตที่ขุ่นมัว ถ้าญาณไม่ไปรวมกับขันธ์ก็อยู่สบาย แต่ญาณนี้ลงไปปะปนกันอยู่ ทุกข์ ให้เราเอา ความว่าง ใส บริสุทธิ์ เป็นสรณะ ดึกว่าจะได้ไม่ทุกข์ ดูให้ดีตัวอวิชชามันมาบังให้เราไม่แจ้งจึงจมทุกข์.

ถาม เราเอามโน มาควบคุมจิตได้อย่างไร?

ตอบ ในจิตนี้วุ่นวายมาก จึงหนีไปอยู่ในฉนวน หนีไปก็ไม่มีพ้น เกิดเป็นพรหมก็ตายอีก ในจิตนี้ดีที่สุดใน 121 ดวง ยังมี กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา คอยยุให้รัก ให้เอามา ให้เล็ก ให้รัก ให้เกลียด ให้หลง พระอรหันต์ท่านเห็นแล้วชัดเจน เลยไม่ไปยุ่งกับจิต มโน เห็นจิตอย่างนั้นแล้วไม่ไปร่วมด้วย ไม่เป็นด้วย ญาณก็เห็นทุกข์แล้ว มโนเป็นหัวหน้าในธรรมแล้ว มโนแยกออกจากจิต แล้วไม่ทุกข์ ญาณเป็นอิสระ จิตก็ถูกฝึกไปในตัว พ้นทุกข์ถึงนิพพาน

ข้อธรรมอันแจ่มแจ้ง ที่หลวงพ่อดุสิต อธิบาย ทำของลึกลับให้เป็นของดี ทำของเห็นยากให้เห็นง่าย พึงได้น้อมนำไปปฏิบัติให้สมควรแก่ธรรมกัน
เถิดเทอญ