

มาปฏิบัติกันเถิด

สติ

รูป

นาม

อยู่ที่ปัจจุบันเท่านั้น จึงจะประสบสันติสุข

๑. ไชยาโก โพธิ์

มาปฏิบัติกันเถิด

© ภิกขุ โสปาโก โพธิ

ISBN 974-344-187-5

Cover designed and photo by Phramaha Thanat Inthisan

พิมพ์ครั้งแรก : พ.ศ. ๒๕๔๕

จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

Buddha Uttayan Thatpanom
International Meditation Center (BIMC)

Baan Nikomtahanpansuek
Tambol Dongmoo
Ampher Warnyai
Mukdahan 49000 Thailand

Contact Us:

Achan Sopako Bodhi (Sobin Namto)
Tel. 001-66-42-613254 Cellular phone: 001-66-1-9757439
E-mail: achansobin@yahoo.com

Printed and donated for free distribution by
The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation
11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.
Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415
Email: overseas@budaedu.org
Website: <http://www.budaedu.org>

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.
แจกฟรีเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย!

Printed in Taiwan

คำปรารภ

การจัดพิมพ์หนังสือ “มาปฏิบัติกันเถิด” ข้าพเจ้าได้พิจารณาเห็นว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หรือ การเจริญสติปัญญานั้น มีหลายแบบหลายวิธี ที่จะฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบัน เพื่อให้เกิดสมาธิและปัญญา ตามเป้าหมายทาง พระพุทธศาสนา จึงได้รวบรวมวิธีการฝึกสติแบบต่างๆ คือการกำหนดรู้ความ เคลื่อนไหวของกาย ในอิริยาบถต่างๆ ทั้งอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย คือทำให้ เป็นจังหวะตามขั้นตอน เริ่มตั้งแต่พลิก-ยกมือทีละข้าง กำหนดทีละอารมณ์ ให้เป็นอารมณ์เดียวอยู่เสมอ ข้าพเจ้าได้เคยจัดพิมพ์หนังสือ เพื่อเป็นคู่มือในการ ฝึกสติเบื้องต้น ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ภาษาไทยให้ชื่อว่า “อยู่ที่ปัจจุบัน เท่านั้น” ภาษาอังกฤษ ชื่อ “Moment to Moment Mindfulness” ตามวิธีที่ได้ ปฏิบัติมาด้วยตนเอง และได้นำมาฝึกสอนท่านผู้สนใจทั้งในประเทศ และ ต่างประเทศ เป็นเวลานานกว่า ๔๕ ปี

ฉะนั้น ในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ จึงได้นำมารวบรวมใหม่ ให้ชื่อว่า “มา ปฏิบัติกันเถิด” ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ รวมพิมพ์ในเล่มเดียวกัน เพื่อประโยชน์ในการปฏิบัติและการเผยแพร่ ทั้งแก่ชาวไทยและชาวต่างชาติสืบไป

หวังว่าหนังสือมาปฏิบัติกันเถิดเล่มนี้ จักอำนวยประโยชน์แก่ท่านผู้อ่าน และท่านที่สนใจนำไปปฏิบัติ ตามแนวทางแห่งการเจริญสติปัญญา แบบต่อเนื่อง เพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน ตามสมควรแก่อุปนิสัย วาสนาบารมีของแต่ละท่าน

ขออนุโมทนาเป็นอย่างยิ่งแก่ท่านผู้มีส่วนช่วยเหลือ ในการจัดพิมพ์ หนังสือเล่มนี้ ทั้งตีพิมพ์ ตรวจแก้ พิสูจน์อักษร จัดรูปเล่ม จนเป็นผลสำเร็จรวดเร็ว ไปด้วยดี ตลอดจนได้ช่วยบริจาคปัจจัยสมทบทุนในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ ขอทุกท่านจงเป็นผู้มีส่วนแห่งบุญกุศล ในการเผยแผ่ธรรมะแนวทางปฏิบัติ วิปัสสนาแบบต่อเนื่อง จงเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้าในหน้าที่การงาน มีสุขภาพ

พละนามัยทั้งกายใจแข็งแรง เจริญด้วยจตุรพิธพรชัยคือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ
และถึงความสงบร่มเย็นในพระสัทธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ด้วยกันทุกท่าน



ภิกขุ โสปาโก โพร
(อาจารย์โสภิน ส.นามโท)

หมายเหตุ: อาจารย์โสภิน ส.นามโท ปัจจุบันใช้ชื่อ ภิกขุ โสปาโก โพร หรือ
อาจารย์โสปาโก โพร ตามฉายาที่ได้อุปสมบท ถวายชีวิตรับ
พระรัตนตรัย ณ วัดไทยพุทธคยา ประเทศอินเดีย

มาปฏิบัติกันเถิด

คำว่า “ปฏิบัติ” คือ กิริยา การกระทำ หรือการประพฤติ ตามหลักทางพระพุทธศาสนา มี ๒ อย่างคือ

(๑) การปฏิบัติ เพื่อทำจิตให้สงบ เรียกว่า สมถกรรมฐาน หรือ สมาธิภาวนา

คำว่า สมาธิ คือ ความสงบ มี ๓ อย่าง คือ

- ก. ขณิกสมาธิ - ทำจิตให้สงบชั่วขณะหนึ่งๆ
- ข. อุปจารสมาธิ - ทำจิตให้เข้าไปสงบในอารมณ์นั้นๆ
- ค. อัปปนาสมาธิ - ทำจิตให้สงบนิ่งในอารมณ์อันหนึ่ง (เอกัคคตา)
คือ ฌานสมาบัติ

(๒) การปฏิบัติ เพื่อทำจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งตามสภาวะความเป็นจริง เรียกว่าวิปัสสนากรรมฐาน

หรือ วิปัสสนาภาวนา

- | | | |
|---------------|--------|-----------------------------------|
| สมถภาวนา | แปลว่า | การทำให้เกิดความสงบขึ้น |
| วิปัสสนาภาวนา | แปลว่า | การทำให้เกิดปัญญา คือแสงสว่างขึ้น |

คำว่า ปัญญา มี ๓ อย่างคือ

- ๑. สุตมยปัญญา ความรู้คือแสงสว่างที่เกิดจากการฟัง
- ๒. จินตมยปัญญา ความรู้คือแสงสว่างที่เกิดจากการคิด
- ๓. ภวานมยปัญญา ความรู้คือแสงสว่างที่เกิดจากการภาวนา

คำว่า ภาวนา แปลว่า การเจริญหรือการกระทำให้เกิดมีขึ้น เช่น สมถภาวนา คือการเจริญสมาธิให้เกิดมีขึ้น วิปัสสนาภาวนา คือการเจริญสติปัญญาน เพื่อให้เกิดปัญญาขึ้น

ฉะนั้น ตามหัวข้อที่ตั้งไว้ว่า “มาปฏิบัติกันเถิด” นั้น จึงมุ่งหมายถึงการเชิญชวนมาเจริญสติปัญญา คือการปฏิบัติวิปัสสนานั้นเอง ดังจะได้แสดงตามแนวปฏิบัติสติปัญญา ๔ โดยการสร้างจังหวะกำหนดครุรูป-นาม ให้เป็นไปติดต่อกันตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ ๑ การเริ่มต้นไหว้ครู

นั่งพับเพียบ หรือ ขัดสมาธิ แล้วแต่สะดวกตามความถนัดของแต่ละบุคคล แล้วเอามือวางไว้ที่เข่าทั้งสอง ตั้งสติกำหนดอยู่ที่ปัจจุบันเท่านั้น คือให้ระลึกว่าขณะนี้เรานั่งอยู่ในลักษณะอย่างนี้ๆ แล้วกำหนดรูปนั่ง หรือนั่งเป็นรูป ตัวรู้เป็นนามเท่านั้น แล้วปรารถนาความเพียร ในใจว่าจะเริ่มเจริญสติปัญญา คือ กำหนดครุรูป-นาม ในอริยาบทน้อย-ใหญ่แล้ว พลิกมือขวาตะแคงขึ้นแล้วหยุด ตั้งไว้ที่เข่าซ้าย ขณะหนึ่ง หรือวินาทีหนึ่ง โดยการกำหนดครุอาการไหวของมือที่ตะแคงขึ้น บริกรรมตามอาการที่กระทำนั้นๆว่า “พลิกหนอ” ยกมือขึ้นให้ตรงเข้าแล้วหยุด บริกรรมว่า “ยกหนอ” เอามือเข้ามาตรงหน้าอก บริกรรมว่า “มาหนอ” แล้วหยุด ตั้งสติกำหนดพลิกมือซ้ายตะแคงขึ้นแล้วหยุด บริกรรมว่า “พลิกหนอ” ยกมือขึ้น บริกรรมว่า “ยกหนอ” เอาเข้ามาตรงหน้าอกบริกรรมว่า “มาหนอ” แขนเข้ากับมือข้างขวา บริกรรมว่า “ถูกหนอ” เสร็จแล้วให้ตั้งสติระลึกถึงคุณของครูอาจารย์ ผู้สอนพระกรรมฐานแก่ทุกท่านที่เราเคารพนับถือ จนกระทั่ง ระลึกลึ้นหลังไป ร้อยปี พันปี สองพันปี สองพันห้าร้อยสี่สิบห้าปี ในปีนี้ ซึ่งมีสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นพระปรมาจารย์ของพวกเราชาวพุทธทั้งหลาย และเป็นศาสดาเอกของโลก เป็นผู้สั่งสอนวิปัสสนาแก่สาวกทั้งหลายองค์แรก จนกระทั่งถึงบรรดาพระอรหันต์ทั้งหลายและพระอริยสงฆ์ทั้งปวง ตลอดถึงครูบาอาจารย์ผู้แนะนำพร่ำสอนแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สืบมาจนจบเท่าปัจจุบัน เราขอคารวะบูชาพระคุณแก่ทุกๆ ท่าน

นี่คือ การเริ่มต้นการปฏิบัติ เรียกว่า “ไหว้ครู”

ขั้นตอนที่ ๒ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏเป็นปัจจุบัน ให้สติได้กำหนดรู้ทั้งทางกาย, เวทนา, จิต และธรรม ตามลำดับดังต่อไปนี้

เมื่อไหว้ครูเสร็จ เอามือมาวางไว้ที่เข่าตามเดิม เคลื่อนมือขวาออกไปหาเข่าตรงๆ บริกรรมว่า “ออกหนอ” แล้วหยุดหย่อนมือลงตรงเข่า บริกรรมว่า “ลงหนอ” แล้วหยุดนิคหนึ่ง จึงค่อยวางมือลงที่เข่า บริกรรมว่า “ถูกหนอ” เสร็จแล้วกำหนดมือข้างซ้ายในทำนองเดียวกัน จนเสร็จเรียบร้อยทั้งสองมือแล้วตั้งสติกำหนดว่า “นั่งหนอ - นั่งหนอ” ๒ ครั้ง แล้วค่อยเก็บมือทีละข้าง เอามือมาวางไว้ที่ท้อง ดังนี้ พลิกมือขวาขึ้นตะแคงไว้ว่า “พลิกหนอ” ยกขึ้นตรงๆ ว่า “ยกหนอ” เอาเข้ามาหาตัวที่ท้องต่ำกว่าสะดือว่า “มาหนอ” แล้วกำหนดพลิกมือซ้ายว่า “พลิกหนอ” ยกขึ้นตรงๆ ว่า “ยกหนอ” เอามือเข้ามาหาตัวว่า “มาหนอ” ถูกกับมือขวาว่า “ถูกหนอ” แล้วกุมมือทั้งสองไว้ที่ท้องว่า “นั่งหนอ - นั่งหนอ” ๒ ครั้ง แล้ววางมือทั้งสองลงที่หน้าตักว่า “วางหนอ” เสร็จแล้วกำหนดนั่งเป็นรูปรู่ว่านั่งเป็นนาม บริกรรมในใจว่า “นั่งหนอ-นั่งหนอ” ประมาณ ๑ - ๒ นาที ต่อจากนั้น ตั้งสติไว้ที่ท้องเหนือสะดือ ๒ นิ้วมือ เวลาหายใจเข้าตั้งสติกำหนดที่ท้องพองขึ้น บริกรรมว่า “พองหนอ” เวลาหายใจออกตั้งสติกำหนดท้องที่ยุบลง บริกรรมว่า “ยุบหนอ” และกำหนดเช่นนี้ต่อไปบริกรรมว่า “พองหนอ - ยุบหนอ - พองหนอ-ยุบหนอ” อย่างน้อย ๓๐ นาที เมื่อเสร็จจากนั่งแล้วจะลุกขึ้นยืนและเดินจงกรมต่อไป ต้องกำหนดจังหวะทุกครั้ง โดยนัยที่กล่าวแล้วข้างต้น เพื่อให้สติเป็นไปติดต่อไม่ขาดสาย อุปมาเสมือนลูกโซ่ โดยการทำอากรมณ์ให้เป็นจังหวะทีละข้าง เพื่อให้เป็นไปตามลำดับอย่างต่อเนื่อง ดังกล่าวแล้ว สติก็เจริญขึ้นหรือไวขึ้นสามารถที่จะกำหนดอากรมณ์ให้ทันกับปัจจุบัน ทั้งทางกาย ทางเวทนา ทางจิต และทางธัมมารมณโดยลำดับ

ขั้นตอนที่ ๓ กำหนดเวทนา กำหนดจิต และกำหนดขันธ์มารมณ

ในกรณีที่ขณะกำลังนั่งอยู่ ปรากฏว่ามีทุกขเวทนาเกิดขึ้น ก็กำหนดความรู้สึกที่ปรากฏว่า “ปวดหนอ” หรือ “ทุกข์หนอ” แล้วกลับมากำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” ต่อไป

ในขณะที่จิตนึกคิดถึงอารมณ์ต่างๆในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ให้มีสติกำหนดว่า “คิดหนอ คิดหนอ” สักแต่ว่าคิดคือรับรู้ว่าจะมีจิตกำลังคิด รู้แล้วละ รู้แล้ววาง เพราะเป็นธรรมชาติของจิต บังคับบัญชาเขาไม่ได้ อย่าไปสนใจ หรือปรุงแต่งใดๆ ทั้งสิ้น จิตก็จะสงบไปเอง

ขณะนั่งอยู่มีอารมณ์ทางใจอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ก็ให้กำหนดรู้หรือทำความเข้าใจว่า เป็นธรรมชาติที่มีอยู่ในจิตสันดาน ของมนุษย์ปุถุชน ทุกคน ทุกชาติทุกภาษา เป็นเพียงความรู้สึกในอารมณ์ทางใจ ที่เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัยเท่านั้น ไม่ใช่เป็นของๆใคร เช่น นิวรณ์ธรรมทั้ง ๕ อย่างใดอย่างหนึ่งคือ :-

กามฉันทะ	ความกำหนัด รักใคร่ ในกามคุณ ก็ดี
พยาบาท	ความโกรธ อาฆาต พยาบาท ก็ดี
อีนมัทระ	ความง่วงเหงา หาวนอน ก็ดี
อุทธัจจกุกกุกจะ	ความฟุ้งซ่าน ไร้ความตั้งใจ ก็ดี
วิหิงสา	ความลังเลใจ ความสงสัย ก็ดี

ให้กำหนดรู้เสียว่า คือ ธรรมชาติที่เกิดจากใจ เป็นอารมณ์กรรมฐานเป็นที่ตั้งของสติ เมื่อกำหนดรู้แล้วละ รู้แล้ววาง กิเลสใหม่ก็จะไม่เกิดขึ้น ทั้งกิเลสเก่าที่มีอยู่แล้วก็จักขาดเกลี้ยงให้เบาบางไป

ขั้นตอนที่ ๔ การกำหนดอารมณ์ ทางอายตนะภายในภายนอกกระทบกัน

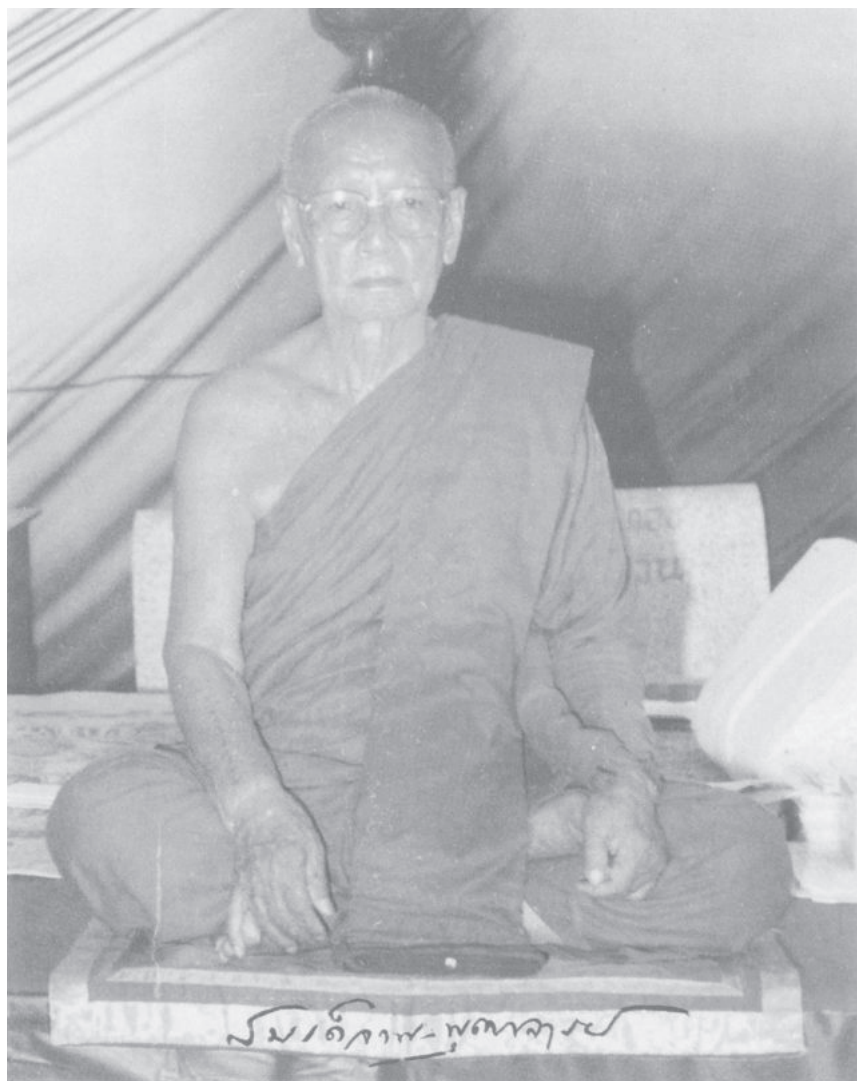
ตา เมื่อตาเห็นรูป สักแต่ว่าเห็น ผู้เห็นเป็นนาม ไม่ใช่เราเห็น
ปริกรรมว่า “เห็นหนอ - เห็นหนอ” สี่เป็นรูป เห็นเป็นนาม

- หู เมื่อได้ยินเสียง กำหนด สักแต่ว่าได้ยิน บริกรรมว่า “ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ” เสียงเป็นรูป ได้ยินเป็นนาม
- จมูกเมื่อรู้กลิ่น สักแต่ว่า คมกลิ่น บริกรรมว่า “กลิ่นหนอ กลิ่นหนอ” กลิ่นเป็นรูป รู้กลิ่นเป็นนาม
- ลิ้น เมื่อลิ้มรสอาหารต่างๆ ก็กำหนดสักแต่ว่าลิ้มรส
บริกรรมว่า “รู้หนอๆ” หรือ “รสหนอๆ” รสเป็นรูป รู้เป็นนาม
- กาย ขณะที่กายถูกต้องสัมผัส สักแต่ว่ารู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง กระแทกกับร่างกาย บริกรรมว่า “ถูกหนอๆ” หรือกำหนดสัมผัส การถูกต้องเป็นรูป ตัวรู้สึกเป็นนาม
- ใจ ทางใจ ขณะที่จิตนึกคิด ก็กำหนดรู้ ว่าคิดหรือกำหนดสักแต่ว่าคิดเท่านั้น
รู้แล้วละ รู้แล้ววาง บริกรรมว่า “คิดหนอๆ” อย่าได้ติดใจว่าคิดถึงเรื่องอะไร
ทำไมจึงต้องคิด กลับมากำหนดอารมณ์ปัจจุบันต่อไปว่า ขณะนี้กำลังคิดถึงรูปหรือคิดถึงนามอะไรอยู่

ฉะนั้น จึงขอให้ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนาได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้เป็นไปติดต่อกันทั้งกลางวันและกลางคืนเถิด ด้วยอำนาจแห่งการกระทำความเพียร ให้เป็นไปอย่างต่อเนื่อง ไม่ขาดสายตามขั้นตอนนี้แล้ว ผู้ปฏิบัติจักพึงได้บรรลุนิพพานวิเศษ คือ มรรค ผล นิพพานภายใน ๗ วัน ๗ เดือนและ ๗ ปีเป็นอย่างช้า ตามสมควรแก่อุปนิสัย วาสนาบารมีของตนๆ

“Those who perceive the
arising and ceasing of
mental and physical
states, even though they
live for a day, are far
better than those who
never see the arising
and ceasing of mental
and physical states and
live a hundred years.”

Dhammapada



ท่านเจ้าประคุณ สมเด็จพระพุฒาจารย์
(อาจ อาสภมหาเถร)
อดีตผู้อำนวยการใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระทั่วประเทศ

อนุโมทนากถา

นับตั้งแต่คุณมหาโสบิน นามโท หรืออาจารย์โสบิน ได้มาถวายตัว เป็นศิษย์ผู้ปฏิบัติใกล้ชิดของข้าพเจ้าเมื่อปี พ.ศ.๒๔๙๒ สมัยนั้น ข้าพเจ้า ดำรงตำแหน่งสังฆมนตรีว่าการองค์การปกครอง เป็นเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ และเป็นอุปฌาย์ของคุณมหาโสบิน โสปาโก ที่ได้มาบรรพชาเป็น สามเณรและอุปสมบทเป็นพระภิกษุ ณ สำนักวัดมหาธาตุฯ กรุงเทพมหานคร ข้าพเจ้าจึงให้ความเมตตาเป็นพิเศษ ด้วยเหตุที่เธอมีอุปนิสัยสนใจในการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตั้งแต่เธอเป็นสามเณร และเป็นสามเณรรูปแรกที่เข้าปฏิบัติ วิปัสสนาที่วัดมหาธาตุฯ ในสมัยนั้น โดยมีเจ้าคุณพระภาวนาภิรมเถร (สุข ปวโร) วัดระฆังโฆสิตาราม เป็นพระอาจารย์สอน เป็นเวลาถึง ๑ เดือนเต็ม ครั้นเธอได้ อุปสมบทเป็นพระภิกษุแล้ว เธอก็ได้เป็นกำลังสำคัญในการศึกษาพระปริยัติธรรม และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยที่ข้าพเจ้าได้แต่งตั้งพระมหาโสบิน (โสปาโก) นามโท ให้เป็นครูสอนพระปริยัติธรรม ประจำวิชาธรรมะและวิปัสสนากรรมฐาน ประจำทั้งในสำนักวัดมหาธาตุฯ และสำนักอื่นๆ ในความอำนวยการของข้าพเจ้า ปรากฏว่าเธอได้ปฏิบัติหน้าที่ สนองงานที่ได้รับมอบหมายให้ด้วยดี โดยมีศิษย์ทั้ง บรรพชิตและคฤหัสถ์ ให้ความเคารพนับถือมาับการศึกษา และปฏิบัติวิปัสสนา เป็นจำนวนมาก

ข้าพเจ้ามีความกระหนักร และมีความแน่วแน่มานานแล้วว่า การศึกษา พระพุทธศาสนา โดยเฉพาะปฏิบัติศาสนาทางเดียวเท่านั้นที่จะทำให้ผู้ศึกษาเข้าใจ สังขธรรม และได้สอยผลแห่งพระสัทธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยปราศ จากข้อสงสัยใดๆ ทั้งสิ้น ด้วยเหตุนี้ ข้าพเจ้าจึงได้ทำการเปิดสำนักวิปัสสนา กรรมฐานขึ้น ณ วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพมหานคร เมื่อปี พ.ศ.๒๔๙๕ เป็นต้นมา และได้เผยแผ่ไปทั่วราชอาณาจักร ดังเป็นที่ทราบกันทั้งในประเทศและต่างประเทศ เป็นลำดับจนกระทั่งปัจจุบัน เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงปรารถนาที่จะ อุปถัมภ์พระภิกษุสามเณร ผู้ประพฤติดีปฏิบัติชอบ ด้วยการอุทิศตนเพื่อพระพุทธ

ศาสนาอย่างแท้จริง

คุณมหาโสบิน นามโท เป็นผู้หนึ่งซึ่งตรงกับความปรารถนาของข้าพเจ้า ด้วยเหตุที่เธอได้มีวิริยอุตสาหะในการอบรมสั่งสอน เพื่อสนองคุณของสำนักฯ ของอุปัชฌาย์อาจารย์เป็นอย่างดี ข้าพเจ้าจึงให้ความอุปถัมภ์ ส่งให้ไปศึกษาเพิ่มเติมและดูการพระศาสนา ที่ประเทศพม่า โดยได้ฝากกับท่านอัครมหาบัณฑิต อุ วิสุทธิธรรมาลังกา กาบาเอ๋ นครย่างกุ้ง เมื่อปี พ.ศ.๒๕๐๐ ครั้นกลับประเทศไทย เธอก็ได้สนองงานด้านการเผยแผ่ทั้งปริยัติและปฏิบัติจนเป็นที่ยอมรับของคณะสงฆ์ และเป็นที่ศรัทธาเลื่อมใสของศิษยานุศิษย์โดยทั่วกัน

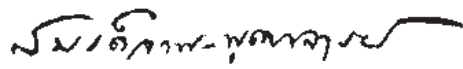
จากผลงานที่ปรากฏแก่พุทธบริษัทดังกล่าวมา ทางคณะสงฆ์แห่งประเทศไทย มืองค์สมเด็จพระสังฆราชพระธรรมญาณมหาราชา พร้อมด้วยพระอาจารย์ มหาปาล อานันโท อธิการใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากรรมฐานประจำประเทศไทย ได้ขอคุณมหาโสบิน โสปาโก(นามโท) ไปเป็นอาจารย์สอนอภิธรรม และวิปัสสนากรรมฐานประจำสำนักวัดนุปลาวีวิปัสสนาราม นครหลวงพระบาง ประเทศลาว ข้าพเจ้ามีความยินดี จึงได้อนุมัติให้ไปอยู่ประเทศลาว เธอก็ได้ทุ่มเทกำลังสติปัญญาที่ได้ศึกษาและปฏิบัติมา ทำการอบรมสั่งสอนทั้งอภิธรรมและวิปัสสนากรรมฐานให้แก่พระหลายในประเทศลาวนั้น จนเป็นที่ศรัทธาเลื่อมใสของประชาชนลาวเป็นอย่างยิ่ง

ครั้นเมื่อกลับจากประเทศลาวแล้ว ได้ส่งเธอไปเป็นอาจารย์สอนอภิธรรม และวิปัสสนากรรมฐานที่จังหวัดภูเก็ต ปรากฏว่าได้สร้างผลงานพิเศษไว้ โดยได้สร้างโรงเรียนอภิธรรมวิทยาการขึ้น เพื่อเป็นที่เผยแผ่การศึกษา และปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานที่สำนักสงฆ์ “ประชาศรัทธาธรรม” ปัจจุบันคณะสงฆ์ได้อนุญาตให้ตั้งเป็นวัด เรียกว่า วัดนาคาราม ตำบลวิชิต อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต

ต่อมา พระธรรมโกศาจารย์ (ชอบ อนุจารีมหาเถร) พระพิมลธรรม ในปัจจุบัน ซึ่งเป็นประธานกรรมการฝ่ายสงฆ์ สร้างวัดไทยในสหรัฐอเมริกา ได้พิจารณาจัดส่งพระภิกษุไปปฏิบัติศาสนกิจและสร้างวัดไทยขึ้น จึงได้คัดเลือกคุณมหาโสบิน โสปาโก (นามโท) เป็นหัวหน้าคณะพร้อมด้วยพระสงฆ์อีก ๔ รูป

ไปดำเนินการสร้างวัดไทยและเผยแผ่พระพุทธศาสนา ณ มลรัฐแคลิฟอร์เนีย ซึ่งเป็นวัดไทยแห่งแรกในสหรัฐอเมริกา ครั้นต่อมาหลังจากเธอได้สร้างวัดไทย แห่งที่สอง คือวัดพุทธวราราม นครเดนเวอร์ รัฐโคโลราโดแล้ว เธอก็ได้กลับมา ขออนุญาตลาสิกขาเพื่อรักษาสุขภาพของเธอและเพื่อความสะดวกในการเผยแผ่ พระพุทธศาสนา ร่วมกับคณะอาจารย์ชาวต่างชาติ และเพื่อความเหมาะสมแก่การ ปฏิบัติตนให้เข้ากับลัทธิธรรมเนียมของชาวตะวันตก เมื่อข้าพเจ้าเห็นว่าเธอยังมี ความตั้งใจที่จะทำงาน เพื่อพระศาสนาโดยการไปสอนวิปัสสนาตามสถาบัน และ ศูนย์เผยแผ่พระพุทธศาสนาต่างๆ ในทวีปอเมริกา เมื่อเธอลาสิกขาแล้ว เธอก็ สามารถทำประโยชน์แก่พระพุทธศาสนา สร้างผลงานเป็นที่ศรัทธาเลื่อมใสของ ชาวต่างชาติได้เป็นอย่างดี โดยมีฝรั่งทั้งชายหญิงสมัครเข้ามาเป็นศิษย์ศึกษา ปฏิบัติธรรมจำนวนมาก เป็นที่น่าอนุโมทนา

เมื่อเธอได้จัดพิมพ์หนังสือ เกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐานเป็นรูป เล่มเพื่อ เผยแผ่และเป็นคู่มือ ในการปฏิบัติธรรมครั้งนี้ทราบว่าได้จัดพิมพ์เป็น ๒ เล่ม เล่มแรกสำหรับผู้เริ่มต้นปฏิบัติ ส่วนอีกเล่มหนึ่งสำหรับผู้สนใจทั่วไป และเคย ผ่านการปฏิบัติวิปัสสนามาแล้ว จึงหวังว่า หนังสือทั้งสองเล่มนี้คงจะอำนวยผล ประโยชน์ให้ผู้สนใจศึกษาปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามสมควร ข้าพเจ้าขอแสดงความยินดี และอนุโมทนาสาธุการ ในความอุตสาหะวิริยะของ คุณมหาโสบิน โสปาโก(นามโท) ผู้เป็นศิษย์ที่สามารถเป็นกำลังสำคัญในการช่วย เผยแผ่พระพุทธศาสนาในต่างประเทศ ขออำนวยการให้เธอและศิษย์ชาวต่างแดน ได้มีความเจริญรุ่งเรืองในพระพุทธศาสนา สามารถเข้าถึงธรรมของพระสัมมา สัมพุทธเจ้ายิ่งๆ ขึ้นไปตลอดกาลนาน เทอญ


(สมเด็จพระพุทธเจ้า)

อธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช

ผู้อำนวยการใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระแห่งประเทศไทย

คำนำ

ในการจัดพิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒

อดีต นานวาคเมยฺย นปฺปฏิทฺตงฺเข อนาคตํ
ยทตีตํ ปหีนนตํ อปฺปตฺตณฺจ อนาคตํ
บุคคลไม่ควรครุ่นคิดถึงอดีตที่ล่วงแล้ว
ไม่ควรหลงเพื่อถึงอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น
เพราะอดีตก็ผ่านไปแล้ว อนาคตก็ยังไม่มาถึง
อยู่กับปัจจุบันเท่านั้น จึงจักเห็นแจ้งในสัจธรรมทั้งปวงได้

อาศัยความตามบาลีคาถา ในภัทเทกรัตตสูตรข้างต้นนี้ จึงได้ตั้งชื่อหนังสือเล่มแรกนี้ว่า “อูที่ ปัจจุบัน เท่านั้น” โดยใช้ชื่อภาษาอังกฤษว่า “MOMENT TO MOMENT MINDFULNESS A Pictorial Manual for Meditators”

ข้าพเจ้ามีความตั้งใจมานานว่าอยากจะเขียนหนังสือคู่มือแนะแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบง่ายๆพอเป็นพื้นฐานเบื้องต้นแก่นักปฏิบัติ และท่านที่สนใจในการฝึกสติ ความหลักมหาสติปัญฐานทางพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทสมัยเมื่อข้าพเจ้าเป็นสามเณร ได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครั้งแรก ที่สำนักวัดมหาธาตุฯ กรุงเทพมหานคร กับท่านเจ้าคุณอาจารย์พระภาวนาภิรามเถร (สุข ปวโร) วัดระฆังโฆสิตาราม ในสมัยนั้นยังไม่มีตำราเป็นคู่มือในการสอนต้องเรียนกับพระอาจารย์โดยตรง ท่องจำอารมณ์วิปัสสนา คือ รูป นาม จันท์ ๕ ด้วยปากเปล่า บางครั้งอาจารย์ถึงกับแจกเบี้ยให้ดู เพื่อให้เข้าใจและท่องจำได้ง่ายขึ้น ข้าพเจ้าจึงคิดอยู่เสมอว่า ถ้าหากมีโอกาสก็จะเขียนตำรา เพื่อเป็นบทเรียนประกอบการสอน สำหรับผู้ยังไม่เคยเข้าปฏิบัติวิปัสสนามาก่อน จะได้ศึกษาแนวทางปฏิบัติอันเป็นหลักปรีชา คือ ภาคทฤษฎีจนจักอำนวยการประโยชน์แก่ท่านผู้สนใจมิใช่น้อย

เมื่อข้าพเจ้าได้มีโอกาสไปเผยแผ่พระพุทธศาสนา และสอนวิปัสสนากรรมฐานในต่างประเทศ คือ ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา ประเทศเม็กซิโก และประเทศแคนาดา ยิ่งมีความรู้สึกว่า คำร่าเป็นสิ่งจำเป็นมากในการปฏิบัติ เพราะธรรมเนียมฝรั่งทั้งในอเมริกาและยุโรปนิยมถือคำร่าเป็นใหญ่ ในการปฏิบัติไม่ว่าจะทำอะไรต้องกางคำร่ากันก่อนทั้งนั้น แม้แต่จะหุงข้าวหรือปรุงอาหารแต่ละอย่างต้องดูคู่มือประกอบ และทำตามคำแนะนำในหนังสือทุกขั้นตอน ตรงกันข้ามกับคนไทยหรือชาวเอเชียเรา ฉะนั้น คำร่าจึงนับว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับชาวตะวันตก โดยเฉพาะเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาด้วยแล้ว ยิ่งมีความจำเป็นมากที่จะต้องมีหนังสือเป็นคู่มือ ชี้แนะแนวทางปฏิบัติให้อุปมาเสมือนแผนที่เป็นเครื่องชี้บอกทิศทางแก่ผู้เดินทางนั้นใด การเจริญวิปัสสนากรรมฐานก็ต้องอาศัยปริยัติ คือ หลักทฤษฎีเป็นแผนที่ชี้ทางปฏิบัติ ที่ถูกต้องของผู้สนใจในการปฏิบัติเหมือนกันฉนั้น และหนังสือหรือคำร่าเกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐานทางพุทธศาสนา ในอเมริกาและยุโรป ส่วนมากเป็นแนวปฏิบัติแบบนิคายเซ็นบ้างแบบธิเบตบ้างซึ่งเป็นฝ่ายมหายานที่ชาวตะวันตกรู้จักและเข้าใจกัน สำหรับแนวปฏิบัติตามแบบเถรวาทหรือหินยาน ยังมีน้อยมากไม่เพียงพอต่อความต้องการ

ด้วยเหตุนี้ ข้าพเจ้าจึงได้พยายามจัดพิมพ์หนังสือ เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นภาษาอังกฤษขึ้นในโอกาสเดียวกันนี้ แบ่งออกเป็น ๒ ภาค คือเล่มแรกสำหรับผู้เริ่มต้นปฏิบัติใหม่เพื่อจะได้เห็นเป็นตัวอย่าง ให้ชื่อเป็นภาษาอังกฤษว่า “Moment to Moment Mindfulness” ส่วนเล่มที่สองสำหรับผู้เคยผ่านการปฏิบัติมาก่อนแล้ว ไม่มีรูปภาพประกอบ ให้ชื่อว่า “Insight Meditation Practical Steps to Ultimate Truth”

อนึ่งการจัดพิมพ์หนังสือทั้งสามเล่มนี้ เป็นผลสำเร็จล่วงด้วยดีโดยได้อาศัยความร่วมมือ ร่วมใจจากบรรดาสาธุศิษย์ และท่านที่เคารพนับถือหลายฝ่าย ได้ให้การสนับสนุนช่วยเหลือ ทั้งในด้านกำลังกาย กำลังใจ และกำลังทรัพย์ตามศรัทธาของแต่ละท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับภาคภาษาอังกฤษนั้น ได้อาศัยซิสเตอร์มาร์ธา รัมมปาตี ซึ่งเป็นชาวอเมริกัน และเป็นศิษย์ใกล้ชิดของข้าพเจ้าคน

หนึ่ง นับถือพุทธศาสนาเป็นเวลา ๓๕ ปี ได้สละชีวิต อุทิศตนบวชเป็นอนาคาริกในพระพุทธศาสนา ได้ใช้ความอุตสาหวิริยะอันแรงกล้าเสียสละเวลา บันทึกรสอนและหลักธรรม ตามแนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ข้าพเจ้าได้อบรมสั่งสอนในทวีปสหรัฐอเมริกา รวบรวมจัดพิมพ์เป็นรูปเล่มขึ้น

ข้าพเจ้าจึงขอขอบคุณ อนาคาริกา ธัมมปาลี เป็นพิเศษไว้ ณ ที่นี้ และขออนุโมทนาขอบคุณด้วยใจจริงแก่ทุกๆท่าน ที่ได้มีส่วนช่วยเหลือในการจัดพิมพ์ ต้นฉบับ ตรวจแก้ จัดรูปเล่ม ให้นำหนังสือเรื่อง แนวทางวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษนี้ได้เป็นผลสำเร็จโดยความเรียบร้อย สมประสงค์ที่ข้าพเจ้าตั้งใจไว้

จึงขอตั้งกัลยาณจิตอุทิศส่วนบุญ และแผ่ส่วนกุศลอันจะพึงเกิดมี จากหนังสือทั้งสามเล่มนี้ให้แก่มารดา บิดา ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ และท่านที่มีส่วนช่วยเหลือและอุปถัมภ์โดยทั่วกัน ขอท่านทั้งหลาย จงเป็นผู้มีส่วนแห่งบุญกุศลอันเกิดจากการปฏิบัติ ตามสมควรแก่ความสามารถมีของตนและของจงเจริญด้วยสติปัญญาญาณรู้แจ้งพระสัทธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งในชาตินี้ชาติหน้าตลอดชาติสุดท้ายจนถึงความพ้นทุกข์คือพระนิพพานเทอญ

อิทัง เม ปุญญภาคัง สัพพะสัตตตานัง เทมิ.

อิทัง เม ปุญญัง นิพพานัสสะ ปังจโย โหตุ.

อิทัง เม วิปัสสะนาภูสะลัง อาสะวัคชยวะหัง โหตุ.



(โสบิน ส.นามโท)

หมายเหตุ - ปัจจุบันใช้ชื่อโสปาโกโพธิ แทน โสบิน ส.นามโท

คำนำครั้งที่ ๓

หนังสือ “อยู่ที่ ปัจจุบัน เท่านั้น” เป็นคู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ผู้มีศรัทธาและสนใจที่จะศึกษาค้นคว้า และนำไปปฏิบัติจักได้บรรลุผล คือประสบสันติสุขอย่างแท้จริง

โลกยุคพัฒนาที่มีการเปลี่ยนแปลงไป ตามกระแสโลกาภิวัตน์ในปัจจุบัน ทำให้วิถีชีวิต สังคม และสภาพจิตใจของมนุษย์ยากที่จะหาสันติสุขได้ง่าย การพัฒนาด้านจิตใจ จึงมีความสำคัญและจำเป็นที่ทุกคนทุกหมู่เหล่าต้องให้ความสนใจและปฏิบัติมากยิ่งขึ้น

การพัฒนาจิตใจให้บรรลุสันติสุขได้ ด้วยอาศัยการประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระศาสดา คือศึกษาหลักธรรมจากพระไตรปิฎก และปฏิบัติตามหลักธรรมนั้นๆ โดยเฉพาะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นการพัฒนาชีวิตและจิตใจของมวลมนุษยชาติ ให้บังเกิดผล คือสันติสุขอย่างแท้จริง

หนังสือ “อยู่ที่ ปัจจุบัน เท่านั้น” ได้พิมพ์ออกเผยแผ่มาแล้ว ๒ ครั้ง ได้รับความสนใจจากผู้ศึกษาและนักปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนมาก ในการพิมพ์ครั้งนี้ คุณพรณี โชติมงคลและคณะผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดพุทธวราราม นครเคเนเวอร์ รัฐโคโรลาโด สหรัฐอเมริกา ซึ่งข้าพเจ้าได้เป็นผู้บอกพระกรรมฐานเมื่อผ่านการปฏิบัติแล้ว ได้ศึกษาค้นคว้าทดสอบแนวทางปฏิบัติของกตตามผลที่ปรากฏจึงเห็นว่าหนังสือ อยู่ที่ปัจจุบันเท่านั้น เล่มนี้เป็นประโยชน์ต่อผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงมีศรัทธาร่วมกันบริจาคทรัพย์จัดพิมพ์ขึ้นเพื่อเผยแผ่เป็นธรรมวิทยาทาน และได้ขออนุญาตนำภาพเขียนวิธีกาหนด ๔ อริยาบถของอาจารย์ธนิธ อยู่โพธิ์ อดีตอธิบดีกรมศิลปากร มาลงตีพิมพ์ไว้ในเล่มนี้ด้วยความเข้าใจและชัดเจนในวิธีการกำหนดวิปัสสนาภาวนาที่ถูกต้อง ขออนุโมทนาและขอบคุณอาจารย์ธนิธ อยู่โพธิ์ และคุณพรณี โชติมงคล พร้อมทั้งคณะนักปฏิบัติธรรม และผู้ที่ช่วยเป็นภาระธุระในการพิมพ์ครั้งนี้ทุกท่านไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย



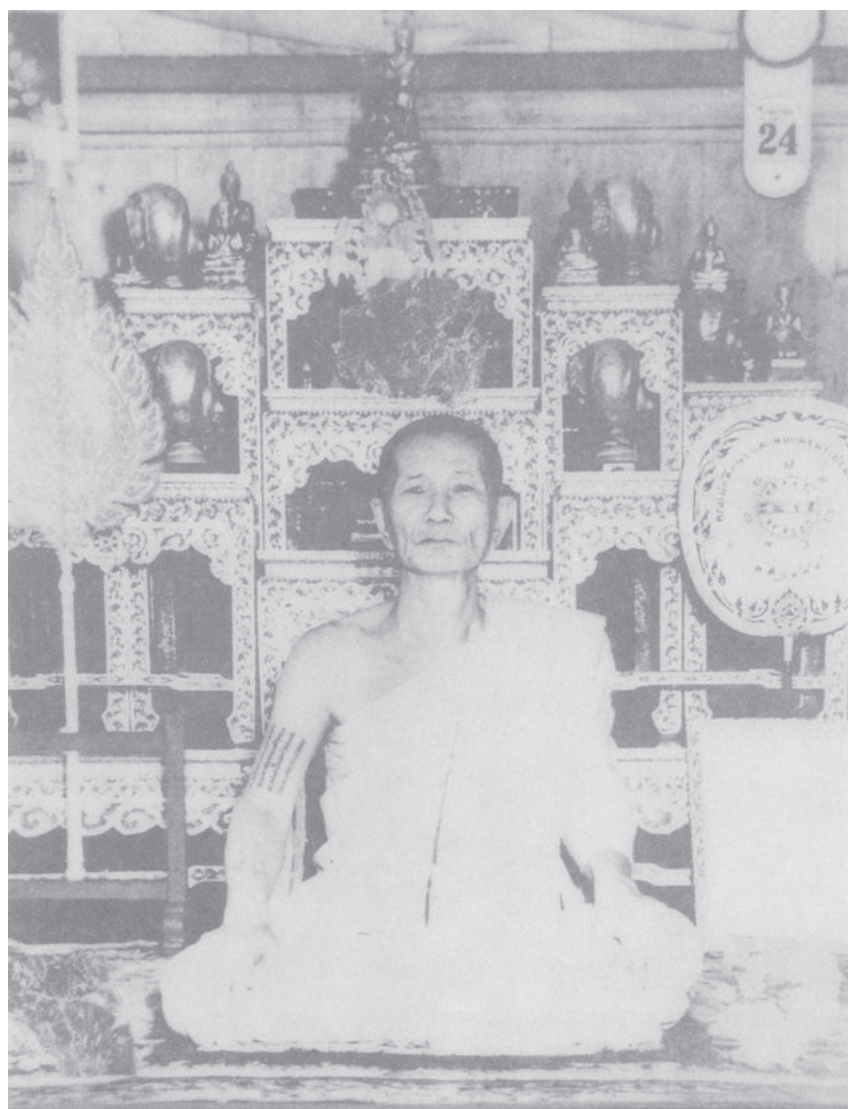
(โสภิน ส. นามโธ)

สารบัญ

คำปรารภ	๓
คำเชิญชวน มาปฏิบัติกันเถิด	๕
คำอนุโมทนาถา	๑๑
คำนำพิมพ์ครั้งที่ ๑ และ ๒	๑๕
คำนำพิมพ์ครั้งที่ ๓	๑๘
วิปัสสนากรรมฐาน	๒๑
ฐานะ ๒ อย่าง	๒๒
ปัจจุบันธรรม	๒๕
สติกับโมหะ	๒๗
สติกับสัมปชัญญะ	๒๘
วิธีเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๓๐
คำอาราธนาอาชีวัฐฐะมะกะสีล	๓๒
คำถวายผ้าแด่พระพุทธเจ้า	๓๔
สมาทานกรรมฐานด้วยตนเอง	๓๕
แผ่เมตตาตน	๓๖
อาจารย์ให้กรรมฐาน	๓๗
ผลของการปฏิบัติวิปัสสนาญาณกรรมฐาน	๓๙
กฎข้อห้ามในขณะที่ปฏิบัติ	๔๑
วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามขั้นตอน	๔๑
วิธีกำหนดจิตตั้งหระนัง	๔๕
ทำนังสมาธิที่สมบูรณ์แบบ	๔๖
วิธีกำหนดจิตหระเอเมื่อมาวางไว้ที่เข่าตามเดิม	๔๗
ทำนัง สมบูรณ์อีกแบบหนึ่ง	๕๐
วิธีกำหนดจิตหระเก็บมือ	๕๐
วิธีกำหนดทำนัง	๕๓

โสปาโก โพร

วิธีกำหนดการเดินทาง	๕๔
วิธีกำหนดจังหวะในการเดินทาง	๕๖
วิธีกำหนดจังหวะนอน	๖๒
วิธีกำหนดจังหวะเวลารับประทานอาหาร	๖๔
คำบริกรรมภาวนาคำว่าหนอ	๖๕
ความหมายของศัพท์	๗๐
ปริโยสานกถา	๗๑
สถานที่ติดต่อสถานปฏิบัติกรรมฐาน	๗๓
ประวัติสังเขป พระอาจารย์โสปาโก โพร (โสป็น ส. นามโท)	๗๕



พระวิปัสสนาจารย์

เจ้าคุณพระภาวนาภิรามเถร (สุข ปวโร)

ปฐมาจารย์วิปัสสนากรรมฐาน สำนักวัดมหาธาตุฯ กรุงเทพมหานคร

วิปัสสนากรรมฐาน

วิ + ปัสสนา + กรรมฐาน

วิ แปลว่า วิเศษ แข็งชัด ต่าง

ปัสสนา แปลว่า รู้ เห็น

กรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งของการกระทำคือการทำงานของจิต ซึ่งมีอารมณ์ เป็นที่ตั้งที่ผูกมัดจิตไว้

รวมความว่า คำว่า วิปัสสนากรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงานของ จิต อันเป็นอุบายให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงตามสภาวธรรม คือความเป็นจริง โดยธรรมชาติ ได้แก่เห็น รูปธรรม นามธรรม เห็นพระไตรลักษณ์จนสามารถให้ เกิด มรรคจิต ผลจิต เห็นพระนิพพานเป็นอารมณ์ ในที่สุด

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึงการเจริญสติปัญญานแบบต่อเนื่อง ทั้งกลางวันและกลางคืน เพื่อให้เกิดปัญญารู้เห็นสภาวธรรม คือ รูป นาม ตาม ความเป็นจริง จนกระทั่งเห็นความเกิดดับของรูป นาม ในปัจจุบัน และเห็นความเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เห็นความเป็นทุกขัง ทนอยู่ไม่ได้ เห็นความเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน และไม่ไปไปตามอำนาจของใคร เรียกว่าเห็นพระไตรลักษณ์อย่าง ชัดเจน สามารถถอนถอนวิปลาสธรรม คือ สัมมุตตา

วิปลาสความสำคัญผิด จิตวิปลาส ความคิดผิด และทิฏฐิวิปล ความเห็น ผิดออกจากขันธสันดานเสียได้ สามารถที่จะละอุปาทาน ความยึดมั่นในตัวตน ตลอดจนบรรลุถึงซึ่งมรรค ผล และนิพพานตามวัตถุประสงค์ และเป้าหมายทาง พระพุทธศาสนา

ฐะ ๒ อย่าง

ฐะ แปลว่า หน้าที่หรือกิจการงานที่จะต้องทำ

ฐะในพระพุทธศาสนามี ๒ อย่าง คือ

๑. คันถฐะ

๒. วิปัสสนาฐะ

คันถฐะ ได้แก่การศึกษาพระไตรปิฎก นิยามหนึ่ง หรือสองนิยาม ตามสมควรและตามกำลังสติปัญญา ของตนแล้วทรงจำไว้บอกกล่าวสั่งสอน ซึ่งพระพุทธพจน์นั้น เรียกว่าปริยัติศาสนา คือหลักทฤษฎีของพุทธศาสนา.

วิปัสสนาฐะ ได้แก่การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนที่ตนได้ศึกษา แบ่งออกเป็น ๒ ภาค คือ ภาคสมถกรรมฐาน ๑ ภาควิปัสสนากรรมฐาน ๑ เรียกว่า ปฏิบัติศาสนา และปฏิเวธศาสนา คือผลของการปฏิบัติที่ถูกต้อง คือ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ อันเป็นฝ่ายโลกุตตระ

ในที่นี้จะกล่าวเฉพาะภาคทฤษฎี (ปริยัติ) ในแนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยสังเขปเท่านั้น เพื่อให้ นักปฏิบัติ (โยคี) ได้เรียนรู้และท่องจำ รูป นาม ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาให้เข้าใจ พอเป็นพื้นฐานในเบื้องต้นก่อนว่า อารมณ์ของวิปัสสนา คืออะไร มีเท่าไร อะไรบ้าง ถ้าจะกล่าวตามหลักปริยัติแล้ว อารมณ์ของวิปัสสนามีจำนวนถึง ๗๓ อย่าง แบ่งเป็นหมวดได้ ๖ หมวด เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ ดังนี้

๑. ขันธ์ ๕

๒.อายตนะ ๑๒

๓. ธาตุ ๑๘

๔. อินทรีย์ ๒๒

๕. อริยสัจ ๔

๖. ปฏิจสงมุปบาท ๑๒

ต่อไปนี้จะขออธิบายเฉพาะขั้น ๕ และอายตนะ ๑๒ พอเป็นแนวทางปฏิบัติ ซึ่งจัดว่าเป็นวิปัสสนาภูมิที่สำคัญในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

ขั้น ๕ คือ

๑. รูป ธรรมชาติที่ถูกรู้ (อารมณ์)
๒. เวทนา ธรรมชาติเสวยอารมณ์ (สุข ทุกข์ อุเบกขา)
๓. สัญญา ธรรมชาติความจำอารมณ์ คือจำได้หมายรู้
๔. สังขาร ธรรมชาติการปรุงแต่งร่างกาย และจิตใจให้ดี, ให้ชั่ว
๕. วิญญาณ ธรรมชาติรับ, เก็บ, อารมณ์ และสังสมกรรมกิลส

ขั้น ๕ ย่อลงเป็น ๒ คือ

๑. รูปขั้น ย่อลงคงเป็นรูป (กาย)
๒. เวทนา
๓. สัญญา
๔. สังขาร ๓ ขั้นนี้ ย่อเป็นนาม (เจตสิก)
๕. วิญญาณ ย่อเป็นนาม (จิต) นามเจตสิก และนามจิต เรียกว่า นามธรรม “รูปธรรม นามธรรม” ทั้งสองนี้ เป็นสภาวะปรมาณอดารมณ์ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

ขั้น ห้า มีอยู่ห้า เร่งศึกษาให้เข้าใจ ปฏิบัติเพื่อพ้นไป พ้นภัยใหญ่จากขั้นห้า

ในทางปฏิบัติ ท่านย่อลงให้เหลือเพียง ๒ คือ รูป ๑ นาม ๑ และรูปนามนี้แหละเป็นภูมิคือพื้นที่ ที่เพาะปลูกวิปัสสนาญาณ (ปัญญา) ให้เกิดขึ้น ดังที่ได้อธิบายว่า การปฏิบัติวิปัสสนา คือ การเจริญสติปัญญามี รูป-นาม เป็นกรรมฐาน มีรูป-นามเป็นอารมณ์ มีรูป-นามเป็นทางเดิน สติเป็นผู้ทำกรรมฐาน สติเป็นผู้กำหนดรู้อารมณ์ สติเป็นผู้เดินตามทางคือ รูป-นามในปัจจุบันเรียกว่า มัชฌิมาปฏิบัติมีคำปุจฉาถามขึ้นมาว่า รูป-นาม เกิดขึ้นที่ไหน? และเกิดขึ้นเมื่อไร? วิชฌนาแก้วว่า รูป-นามทั้งสองเมื่อจะเกิดขึ้นก็เกิดขึ้นที่อริยาบทน้อยใหญ่และที่

อายตนะภายใน กับอายตนะภายนอกกระทบกันดังนี้

ก. รูป-นาม เกิดทางอิริยาบถ ๔

- ท่องจำสูตร ๑. ขณะยืน-ยืนเป็นรูป รู้เป็นนาม
 ๒. ขณะเดิน-ก้าวเป็นรูป รู้เป็นนาม
 ๓. ขณะนั่ง-นั่งเป็นรูป รู้เป็นนาม
 ๔. ขณะนอน-นอนเป็นรูป รู้เป็นนาม

ข. อิริยาบถย่อย ขณะพลิก ยก สู้ เหยียด เคลื่อนไหว ก้ม เงย เหลียวซ้าย
มองขวา และอาการที่เคลื่อนไหวต่างๆ ล้วนแต่เป็นรูปธรรม ตัวรู้หรือความรู้สึก
ในขณะนั้น เป็นนามธรรม

- ท่องจำสูตร ๑. ขณะพลิกมือ-พลิกเป็นรูป รู้เป็นนาม
 ๒. ขณะยกมือ-ยกเป็นรูป รู้เป็นนาม
 ๓. ขณะสู้เข้า-สู้เป็นรูป รู้เป็นนาม
 ๔. ขณะเหยียดออก-เหยียดเป็นรูป รู้เป็นนาม
 ๕. ขณะเคลื่อนไหว-เคลื่อนไหวเป็นรูป รู้เป็นนาม
 ๖. ขณะไหวติง-ไหวเป็นรูป รู้เป็นนาม
 ๗. ขณะก้มลง-ก้มเป็นรูป รู้เป็นนาม
 ๘. ขณะเงยขึ้น -เงยเป็นรูป รู้เป็นนาม
 ๙. ขณะเหลียวมอง-เหลียวมองเป็นรูป รู้เป็นนาม

ส่วนปลีกย่อยอื่นๆ เช่น รับประทานอาหาร ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ นุ่งห่ม
เป็นต้น โปรดทำความเข้าใจตามนัยที่แสดงมาแล้วนี้

ค. รูป-นาม เกิดทางอายตนะภายใน ภายนอก กระกระทบกันดังนี้

- ท่องจำสูตร ๑. ทางตา เวลาเห็น-สีเป็นรูป เห็นเป็นนาม
 ๒. ทางหู เวลาได้ยิน-เสียงเป็นรูป ได้ยินเป็นนาม
 ๓. ทางจมูก เวลาได้กลิ่น-กลิ่นเป็นรูป รู้เป็นนาม
 ๔. ทางลิ้น เวลาลิ้มรส-รสเป็นรูป รู้เป็นนาม
 ๕. ทางกาย เวลาถูกต้อง-ถูกเป็นรูป รู้เป็นนาม

๖. ทางใจ เวลานึกคิด-หทัยวัตถุเป็นรูป จิตที่นึกคิดเป็นนาม

หมายเหตุ : ธรรมารมณ์ อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ ได้แก่ ปรasaหรูป สุขุมรูป เป็นรูป
จิต เจตสิก บัญญัติ นิพพาน เป็นนาม

ปัจจุบันธรรม

คำว่าปัจจุบัน แปลว่า ธรรมชาติที่ปรากฏขึ้นให้จิตรู้ ทนต่อการพิสูจน์ได้ ในขณะที่กำลังปรากฏอยู่ในปัจจุบันจริงๆ จะเรียกว่า รูปธรรม นามธรรม หรือ รูปธาตุ นามธาตุ รูปฉันท์ นามฉันท์ ก็ได้ ความนัยแห่งวิปัสสนาภูมิ ๖ ยกตัวอย่างทางอายตนะ ๑๒ ในขณะที่อายตนะภายใน กับอายตนะภายนอก มากระทบกัน เรียกว่าปัจจุบันธรรมเพราะในขณะนั้น รูป-นาม จะปรากฏขึ้นสามารถที่จะพิสูจน์ได้ ดังจะได้ยกมาแสดงให้เห็นชัดในทวารทั้ง ๖ ดังต่อไปนี้

๑. **ปัจจุบันธรรมทางตา** ขณะที่กำลังเห็นรูป คือสีที่มากกระทบประสาทตาหรือแก้วตา การเห็นก็ปรากฏขึ้น สีเป็นรูป จิตที่เห็นเป็นนาม เรียกว่าปัจจุบันธรรม เมื่อรูป-นามดับไปแล้ว เป็นอดีตผ่านไปแล้วพิสูจน์ไม่ได้ เมื่อรูป-นามยังไม่เกิดเรียกว่าเป็นอนาคต ก็รู้ไม่ได้ หรือพิสูจน์ไม่ได้ว่ารูป-นามมีจริง จะพิสูจน์ได้ก็ต่อเมื่อกำลังเป็นปัจจุบันธรรม คือ ขณะที่เห็นอยู่เท่านั้น

๒. **ปัจจุบันธรรมทางหู** เกิดขึ้นในขณะที่เสียงมากกระทบแก้วหูหรือประสาทหู การได้ยินเสียงก็เกิดขึ้น เสียงเป็น รูป จิตที่ได้ยินเป็น นาม เรียกว่าเป็นปัจจุบัน เมื่อเสียงจางหายไปผู้ได้ยินก็ดับไปเรียกว่า เป็นอดีตพิสูจน์ไม่ได้ รู้ไม่ได้ ส่วนในอนาคตที่ยังไม่ได้ยินเสียง ก็เรียกว่ายังไม่เกิด ก็รู้ไม่ได้และพิสูจน์ไม่ได้เช่นเดียวกัน จะพิสูจน์ได้ก็แต่รูป-นามที่กำลังปรากฏอยู่ ในปัจจุบันขณะที่ได้ยินอยู่เท่านั้น

๓. ปัจจุบันธรรมทางจุมก ขณะทีกลิ่นมากระทบประสาทจุมก การรู้กลิ่น ก็ปรากฏขึ้น กลิ่นที่มากกระทบเป็น รูป จิตที่รับรู้กลิ่น همین หอมเป็น นาม รูป-นามเกิดขึ้นมาแล้วก็จะดับไปหายไปเป็นอดีตไม่สามารถที่จะพิสูจน์ได้เมื่อ รูป-นามยังไม่เกิดไม่มี เป็นอนาคต ก็พิสูจน์ไม่ได้เช่นเดียวกันจะรู้เฉพาะแต่ในปัจจุบันขณะที่รู้กลิ่นอยู่เท่านั้น

๔. ปัจจุบันธรรมทางลิ้น เกิดขึ้นในขณะที่รสอาหารมากระทบประสาท ลิ้นการรู้สึกว่ารสเผ็ด เฝื่อน เบี้ยว หวาน ก็ปรากฏขึ้นเป็นปัจจุบัน รสต่างๆ เป็น รูป จิตที่รู้รสเป็น นาม เมื่อกลืนผ่านลำคอกลงไปแล้ว รสต่างๆ ก็หายไปผู้รู้ก็จะหายไป เมื่อรูป-นาม ทางลิ้นดับไปแล้วเป็นอดีตกำหนดรู้ไม่ได้ และเมื่อยังไม่ปรากฏเกิดขึ้นเรียกว่าอนาคตก็พิสูจน์ไม่ได้ เช่นเดียวกันจะรู้ได้ก็แต่เฉพาะในปัจจุบันที่กำลังลิ้มรสอยู่เท่านั้น

๕. ปัจจุบันธรรมทางกาย เกิดขึ้นขณะอารมณ์ที่มากกระทบประสาท กายมี เย็น ร้อน อ่อนแข็ง เป็นต้น การรู้สึกสัมผัสก็เกิดขึ้น สิ่งที่มากระทบถูกต้องร่างกายเป็น รูป จิตที่รู้สึกสัมผัสเป็น นาม ขณะที่รูป-นามกำลังปรากฏอยู่เรียกว่าปัจจุบัน เมื่อดับไปแล้วเรียกว่าอดีต กำหนดรู้หรือพิสูจน์ไม่ได้ และรูป-นาม ทางกายยังไม่เกิดขึ้น เรียกว่า อนาคตจะรู้ไม่ได้ และพิสูจน์ไม่ได้เช่นกัน จะพิสูจน์ได้แต่ในขณะเป็นปัจจุบันอยู่เท่านั้น

๖. ปัจจุบันธรรมทางใจ จะเกิดขึ้นได้ในขณะที่นึกคิดหรือขณะที่จิตสั่งให้รูปเคลื่อนไหว มีการยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น ความรู้สึกก็จะปรากฏขึ้น การรู้เหี่ยหยด เคลื่อนไหวเป็น รูป ความนึกคิดหรือผู้สั่งให้ร่างกายเคลื่อนไหวเป็น นาม ขณะที่กำลังนึกคิดอยู่เรียกว่าปัจจุบัน เมื่อความคิดผ่านไป แล้ว เป็นอดีต และเมื่อยังไม่เกิดขึ้นเป็นอนาคตพิสูจน์ไม่ได้ และกำหนดรู้ไม่ได้ ต่อเมื่อความนึกคิดเกิดขึ้นหรือการเคลื่อนไหวทางกายปรากฏขึ้น จึงสามารถพิสูจน์ได้ในขณะปัจจุบันนั่นเองว่าอะไรคือ รูป อะไรคือ นาม

การกำหนดความคิด

เวลานึกถึงอะไรๆ ก็ตาม เช่นนึกถึงบ้าน นึกถึงเพื่อนฝูงนึกถึงอารมณ์ในอดีตหรือนึกถึงเรื่องอนาคต ให้ตั้งสติกำหนดที่หัวใจปกลงที่หน้าสะดือ พร้อมกับภาวนาว่า “คิดหนอ คิดหนอ” ดังนี้ อย่าให้เลยไปถึงสมมติบัญญัติ สักแต่ว่าคิดให้รู้อยู่แค่ปัจจุบันถ้าเลยไปถึงรูปบ้านปรากฏในความทรงจำให้กำหนดรู้ว่า “รู้หนอรู้หนอ” รู้ว่าเป็นเพียงอุปาทานตามสมมติบัญญัติเท่านั้น สภาวะที่แท้จริงคือรูปกับนามกำลังปรากฏขึ้นทางใจ เมื่อกำหนดว่า รู้หนอ รู้หนอ รู้แล้วละ รู้แล้ววาง เพื่อไม่ให้ความยินดียินร้ายเกิดขึ้น เพราะการเจริญวิปัสสนา คือให้รู้แล้วทิ้งมิใช่ว่ารู้แล้วให้จำ จึงขอให้ทำความเข้าใจให้ถูกต้องก่อนที่จะเข้าปฏิบัติ

สติกับโมหะ

ปัจจุบันธรรมที่แสดงมาแล้วนั้นเป็นสนามรบของสติกับโมหะอุปมาเหมือนสนามรบในสงคราม วิปัสสนาภูมิ คือ รูป-นาม เป็นสนามรบฉะนั้น วิปัสสนา คือ สัมมาสติ อันเป็นแม่ทัพฝ่ายกุศล กำหนดรู้ทันปัจจุบันธรรม ก่อนมีสัมมาวายาโม ความเพียรชอบเป็นเครื่องสนับสนุนมีสัมมาสมาธิเป็นเครื่องส่งเสริมให้สติสมบูรณ์สามารถเอาชนะโมหะคือความหลงได้ในขณะรู้ทันต่อปัจจุบัน ดังจะแสดงต่อไปนี้

๑. ขณะเห็นรูปสดิกำหนดรู้ทัน โมหะความหลงเข้าไม่ได้ กุศลธรรมทั้งปวงก็จะเกิดขึ้น แต่เมื่อไม่รู้ทันโมหะ คือ ตัวหลงก็เกิดขึ้น บาปอกุศลทั้งหลายอันเป็นตัวอกุศลจะเกิดขึ้น

๒. ขณะได้ยิน สติกำหนดรู้ทัน โมหะความหลงเข้าไม่ได้ กุศลธรรมทั้งปวงก็จะเกิดขึ้น แต่เมื่อสติไม่รู้ทันโมหะความหลงกับบาปอกุศลทั้งหลายก็จะเกิดขึ้น

๓. ขณะรู้สึกเห็น สติกำหนดรู้ทัน โมหะความหลงเข้าไม่ได้ กุศลธรรมทั้งปวงก็จะเกิดขึ้น แต่เมื่อสติรู้ไม่ทัน โมหะ ความพลอกับบาปอกุศลทั้งหลายก็จะเกิดขึ้น

๔. ขณะรู้สึกทางกาย สัมผัสกับเย็น ร้อน อ่อน แข็ง สติกำหนดรู้ทัน โมหะ ความหลงก็เข้าไม่ได้ กุศลธรรมทั้งปวงก็จะเกิดขึ้น แต่เมื่อสติรู้ไม่ทัน โมหะความพลอกับบาปอกุศลทั้งหลายก็จะเกิดขึ้น

๕. ขณะรู้สึกทางกาย สัมผัสกับเย็น ร้อน อ่อน แข็ง สติกำหนดรู้ทัน โมหะ ความหลงก็เข้าไม่ได้ กุศลธรรมทั้งปวงก็จะเกิดขึ้น แต่เมื่อสติรู้ไม่ทัน โมหะความพลอกับบาปอกุศลทั้งหลายก็จะเกิดขึ้น

๖. ขณะใจนึกคิดหรือยื่นเดิน นั่งนอน กู้เหยียดเคลื่อนไหว สติกำหนดรู้ทัน โมหะความหลงเข้าไม่ได้ กุศลธรรมทั้งปวงก็จะเกิดขึ้น แต่เมื่อสติรู้ไม่ทัน โมหะความพลอพร้อมด้วยบาปอกุศลทั้งหลาย และกิเลสมี ความโลภ ความโกรธ และความหลง เป็นต้นก็จะเกิดขึ้น

สติกับสัมปชัญญะ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำเป็นต้องใช้อุบายวิธี ที่จะฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบัน คือการกำหนดรู้อารมณ์เดียวในขณะหนึ่งๆ หรือในเวลาที่รูป นาม กำลังเกิดขึ้น และในขณะนั้นต้องมีสัมปชัญญะคอยควบคุมกันไปด้วย จึงจะเรียกว่าทันต่อปัจจุบัน ดังนั้นผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ควรจะได้ทำความเข้าใจก่อนว่า อะไรคือสติ อะไรคือสัมปชัญญะ สติคือความระลึกได้ หมายถึงตัวที่กำหนดรู้อารมณ์ สัมปชัญญะ คือความรู้ตัวอยู่เสมอ หมายถึง การรู้ตัวว่าขณะนี้กำลังกำหนดอารมณ์อะไรอยู่ กำลังรู้รูปหรือนาม อะไรเป็นอารมณ์ และรู้ว่าสติทันต่อปัจจุบันหรือไม่? หรือว่าพลอสติที่รู้ตัวอยู่เสมอ ผู้ที่รู้ทันต่ออารมณ์คือสติ ผู้ที่รู้ตัวว่าสติอยู่กับปัจจุบัน คือสัมปชัญญะ สติมีหน้าที่รู้แล้วละ รู้แล้วปล่อยวาง คือ สักแต่ว่า

รู้ในขณะปัจจุบันเท่านั้น ไม่ลืกลงไปกว่านั้น ส่วนสัมปชัญญะมีหน้าที่รู้แล้วจำ และ
 ทำความเข้าใจให้ถูกต้องว่าอะไรคือรูป อะไรคือนาม และอะไรคือบัญญัติ ยก
 ตัวอย่างเช่น ขณะที่ตาเห็นรูปคน สติกำหนดรู้แต่เห็น หรือสักแต่ว่าเห็นเท่านั้น
 อย่าให้เลยไปถึงเป็นหญิง เป็นชาย เป็นคนโน้นคนนี้ เพราะคำว่าหญิงหรือชาย
 เป็นสมมติบัญญัติ สติที่ปรากฏขึ้นให้จักขุวิญญาณเห็น เป็นรูปธรรม ผู้เห็นเป็น
 นามธรรม ทางหูก็เช่นเดียวกัน ขณะได้ยินเสียง สติกำหนดรู้แต่ได้ยิน อย่าให้
 ลืกลงไปถึงเสียงคน เสียงระฆัง เป็นต้น เพราะคนหรือระฆังเป็นสมมติบัญญัติ
 ส่วนเสียงที่ปรากฏให้ได้ยินเป็นรูปธรรม ผู้ได้ยินเป็นนามธรรม สัมปชัญญะจะ
 เป็นผู้แยกแยะสภาวะธรรม คือสมมติสังขะและปรมาณสังขะ ได้แก่ รูป นาม กับ
 สมมติบัญญัติออกจากกัน เพื่อให้สติได้กำหนดรู้ รูป นาม ในปัจจุบัน อันเป็น
 สภาวะล้วนๆ ส่วนบัญญัติ หรือสมมติสังขะ ไม่มีอดีต อนาคต และปัจจุบัน

ฉะนั้น ผู้สนใจในการปฏิบัติวิปัสสนาจึงควรศึกษาและทำความเข้าใจก่อน
 จึงจะสามารถปฏิบัติให้ถูกต้องได้ เพราะส่วนมากมักปฏิบัติมักจะเข้าใจผิด หรือ
 เข้าใจสับสน จนแยกไม่ออกว่าอะไรคือสติ อะไรคือสัมปชัญญะ เพราะละเอียด
 มาก เช่นเดียวกับตาเห็นรูป ถ้าสักแต่ว่าเห็นภาพหรือสีที่มากกระทบแก้วตา คือจักขุ
 ประสาท เรียกว่า จิต (จักขุวิญญาณ) เป็นผู้เห็น แต่ถ้ามองว่าเป็นสิ่งโน้นสิ่งนี้
 หรือเป็นสัตว์ บุคคล เป็นต้น เรียกว่าเห็นลืกลงไปถึงบัญญัติ จึงกลายเป็นเห็น
 ด้วยสัญญา ความจำชื่อของสิ่งต่างๆ ที่เห็นในอดีต จึงจัดว่าเป็นมิจฉาทิฐิ
 ความเห็นผิดจากสภาวะความเป็นจริง

ดังนั้นการเจริญสติปัฏฐาน จึงต้องมีอุบายวิธี หรือรูปแบบ(เทคนิค)ใน
 การกำหนดรู้ว่าสติมีขอบเขตแค่ไหน? อย่างไร? จึงได้มีวิธีแนวการสอนโดยมีการ
 สร้างจังหวะต่างๆ ขึ้น เพื่อให้มักปฏิบัติได้ชัด คือ เป็นหลัก ดังมีกฎระเบียบที่
 ควรทำความเข้าใจต่อไปนี้

๑. การปฏิบัติเป็นสิ่งที่จะต้องฝึกหัดด้วยตนเอง
๒. ต้องมีอุบายหรือกลวิธีที่ฉลาดในการฝึกสติแบบต่อเนื่อง
๓. ต้องกำหนดให้เป็นอารมณ์เดียวและทำให้เป็นไปติดต่อเสมือนลูกโซ่

ไม้ขาดสาย

๔. ต้องตั้งใจทำตามระเบียบหรือกฎเกณฑ์ที่ครูอาจารย์กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด

๕. สักแต่ว่าปฏิบัติตามหน้าที่โดยปราศจากค้นหา คือ ความต้องการหรือเจตจำนงใดๆ ทั้งสิ้น ผลคือปัญญาจะบังเกิดขึ้นเอง

วิธีเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และวิธีสมาทาน

ผู้ศรัทธาจะเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพึงปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

(๑) ถวายดอกไม้ธูปเทียนหรือเครื่องสักการะต่อพระรัตนตรัย และต่อพระอาจารย์ ผู้ให้พระกรรมฐาน

(๒) จุกธูป เทียน บูชาพระรัตนตรัย (ถ้าสถานที่ มีที่บูชาเหมาะสม)

(๓) กล่าวนมัสการเป็นภาษาบาลี ดังนี้

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง
ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม
ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
สังฆัง นะมามิ (กราบ)

(๔) กล่าวคำนอบน้อมแด่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต
สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ คน)

(๕) เจริญพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ

บทสวดพระพุทธคุณ

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ
วิชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา
เทวะมนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ

(แล้วกราบหมอบลงว่า)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา
พุทเธ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง
พุทโธ ปะฎีกัณ्हะตุ อัจจะยันตัง
กาถันตะเร สังวะริตุง วะ พุทเธ

บทสวดพระธรรมคุณ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม
สันตปิฎโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก
โอปะนะยิโก ปังจิตตัง เวทิตัพโพ
วิญญูหิติ

(แล้วกราบหมอบลงว่า)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา
ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง
ธัมโม ปะฎีกัณ्हะตุ อัจจะยันตัง
กาถันตะเร สังวะริตุง วะ ธัมเม

บทสวดพระสังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

ยะทิหัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา
เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย
หักขิเนยโย อัญชะลีกะระณียะ อะนุตตะรัง ปุญญูปะเขตตัง
โลกัสสะติ

(แล้วกราบหมอบลงว่า)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา
สังเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะชา ยัง
สังโฆ ปะฏิกัณ्हะตุ อัจจะยันตัง
กาถันตะเร สังวะริตุง วะ สังเม

หมายเหตุ : ถ้าปฏิบัติอยู่ในป่า อยู่ในถ้ำ หรือบนภูเขา ทวารสวดกรรมนิยเมตตะสูตร
(กรรมนิยมคุด ๑) ขันธปริตร (วิรูปกฺเข ๑) และอาชวานาฏียสูตร (วิปสุตฺติสฺส ๑)

(๖) ผู้ปฏิบัติต้องชำระศีลให้บริสุทธิ์ก่อน

- ก. ถ้าเป็นพระภิกษุ ให้แสดงอาบัติ
- ข. ถ้าเป็นสามเณร ให้สมาทานศีล ๑๐
- ค. ถ้าเป็นอุบาสก-อุบาสิกา ให้สมาทานศีล ๕ ศีล ๘ หรืออาชีวัฏฐะ
มะกะศีล ตามสมควรแก่ฐานะ และควรแก้ข้อบกพร่องของตน ที่
สามารถจะรักษาได้ ในที่นี้จะขอแสดงวิธีสมาทาน อาชีวัฏฐะ
มะกะศีล

(๗) คำอาราธนาอาชีวัฏฐะมะกะศีล

อะหัง ภันเต ดิสะระณะนะ สะหะ อาชีวัฏฐะมะกะศีลานิ ยาจามิ
ทุกิยังปิ อะหัง ภันเต ดิสะระณะนะ สะหะ อาชีวัฏฐะมะกะศีลานิ ยาจามิ
ตะคิยังปิ อะหัง ภันเต ดิสะระณะนะ สะหะ อาชีวัฏฐะมะกะศีลานิ ยาจามิ
หมายเหตุ ถ้าหลายคน อะหัง เป็น มะยัง, ยาจามิ เป็น ยาจามะ

คำกล่าวนะโม ๓ จบ

นะโม คัสสะ ณะกะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม คัสสะ ณะกะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม คัสสะ ณะกะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

พุทฺธัง สรรณัง คัจฉามิ
ธัมมํ สรรณัง คัจฉามิ
สังฆํ สรรณัง คัจฉามิ
พุทฺธัมปิ พุทฺธัง สรรณัง คัจฉามิ
พุทฺธัมปิ ธัมมํ สรรณัง คัจฉามิ
พุทฺธัมปิ สังฆํ สรรณัง คัจฉามิ
ตะธฺธัมปิ พุทฺธัง สรรณัง คัจฉามิ
ตะธฺธัมปิ ธัมมํ สรรณัง คัจฉามิ
ตะธฺธัมปิ สังฆํ สรรณัง คัจฉามิ

(๘) คำสมาทานอาชีพวัฏฐะมะกะสีล

๑. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
 ๒. อหิงสาคา วาเรระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
 ๓. กามมุมิจฉาจรา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
 ๔. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
 ๕. ปิสุณาวาจา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
 ๖. เสวสวาจา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
 ๗. สัมผัปเปลาปา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
 ๘. มิจฉาอาชีพา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
- คำสรุปว่า อิมานิ อาชีพวัฏฐะมะกะสีลานิ สะมาทิยามิ (ว่า ๓ หน)

(๘) คำขอลึงพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งตลอดชีวิต

พุทฺธัง ชีวิตัง ยาวะ นิพพานัง สาระณัง กัจฉามิ

ธัมมัง ชีวิตัง ยาวะ นิพพานัง สาระณัง กัจฉามิ

สังฆัง ชีวิตัง ยาวะ นิพพานัง สาระณัง กัจฉามิ

(๑๐) คำมอบกายถวายชีวิตต่อพระพุทธเจ้า

อิมามัง ภะกะวา อิตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจะขามิ

ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ข้าพระพุทธเจ้าขอ
น้อมถวายอัฐผาพร่างกาย และจิตใจแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า เพื่อเจริญวิปัสสนา
กรรมฐาน ให้สำเร็จเป็นพุทธบูชา ธัมมบูชา สังฆบูชา ตามสมควรแก่ธัมมานุ
ธัมมะปฏิบัติ ณ โอกาสนี้

(๑๑) คำมอบตัวต่อพระอาจารย์หรืออาจารย์ผู้สอนพระกรรมฐาน

อิมามัง อาจะริยะ อิตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจะขามิ

ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อพระอาจารย์เพื่อเจริญ
วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ที่พระอาจารย์จะได้แนะนำสั่งสอนสืบไป

(๑๒) คำขอกรรมฐานต่อพระอาจารย์

นิพพานัสสะ เม ภันเต สัจฉิกรณัตถายะ กัมมัญฐานัง เทหิ

ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ ขอท่านได้โปรดให้พระกรรมฐานแก่ข้าพเจ้าเพื่อ
นำไปประพฤติปฏิบัติ กระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน อันเป็นที่สิ้นไปแห่งอาสวะ
กิเลส และกองทุกข์ทั้งมวล ณ โอกาสนี้ เทอญฯ

หมายเหตุ : - ถ้าอาจารย์เป็นฆราวาส ไม่ต้องใช้คำว่า “พระ”

- ถ้าเข้าปฏิบัติกับพระอาจารย์ให้รับศีลจากท่านก่อน หรือสมาทาน
กับอาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน ก็ได้ และถ้าปฏิบัติด้วยตนเอง ให้ตั้ง
สังกัษฐานสมาทานด้วยตนเอง ก็ได้

(๑๓) วิธีสมาทานกรรมฐานด้วยตนเอง

อุกาสะ อุกาสะ ณ โภกาสนัดนี้ ข้าพเจ้าขอสมาทานซึ่งพระกรรมฐานขอ
ขณิกะสมาธิ อุปะจาระสมาธิ อัปปนาสมาธิ และวิปัสสนาญาณจนมาบังเกิดใน
จิตวิหารชั้นระสันดานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะตั้งสติกำหนดไว้ที่กาย เวทนา จิต
ธัมมารมณ์ และอิริยาบถน้อยใหญ่ ขณะนั่งกำหนดที่ลมหายใจเข้า-ออก เวลา
หายใจเข้าก็กำหนดรู้ ตั้งสติไว้ที่ท้องเหนือสะดือ บริกรรมว่า “พองหนอ” เวลา
หายใจออกก็กำหนดที่เดียวกัน บริกรรมว่า “ยุบหนอ” “พองหนอ” หรือ
กำหนดที่ปลายจมูก บริกรรมว่า “อุกหนอ” หรือ “รู้หนอ” คือ รู้ว่าลมกระทบที่
ปลายจมูกนั่นเอง “ยุบหนอ” สามหนและเจ็ดหน ร้อยหนและพันหน ตั้งแต่บัดนี้
เป็นต้นไปตราบนานเท่าถึงนิพพาน

(๑๔) ตั้งสัตตอธิฐานและปรารภนา

ข้าพเจ้าขอตั้งสัตตอธิฐานปัญญาญาณต่อพระรัตนตรัย และต่อครูบาอาจารย์ว่า
พระพุทธเจ้า และเหล่าพระอริยสาวก ได้ดำเนินไปสู่พระนิพพานด้วยหนทางอัน
ใด อันเป็นทางสายกลางเป็นทางสายเอกนี้ ข้าพเจ้าจะขอปฏิบัติตามทางสายนั้น
อย่างเคร่งครัด โดยไม่ย่อหือต่อความลำบากและความทุกข์ทั้งปวง “อิมาย
ธมฺมานุธมฺมปฺปัติติยา พุทฺธํ ปุเชมิ ธมฺมํ ปุเชมิ สงฺฆํ ปุเชมิ” ข้าพเจ้าขอ
บูชาคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า ด้วยการปฏิบัติธรรม
สมควรแก่การบรรลุมรรค ผล นิพพาน “ถ้าไม่ได้บรรลุมรรคตามสมควรแก่ธรรม
ปฏิบัติ ที่ควรได้ควรถึงแล้วไซ้ ข้าพเจ้าจะไม่ลดละความเพียร เวียนไปเพื่อความ
ทุกข์ ในวิภวะสงสารต่อไป จะขออุทิศชีวิต เลือดเนื้อ เพื่อปฏิบัติบูชาคุณของ
พระรัตนตรัย จนกว่าจะถึงที่สุดแห่งทุกข์ทั้งในชาตินี้ ชาติหน้า ตลอดชาติอย่างยิ่ง
จนถึงพระนิพพาน”

ด้วยอำนาจแห่งความสัตย์จริงที่ได้ตั้งจิตอธิฐานนี้ ขอจงเป็นผลบังจย
ให้ข้าพเจ้าได้สำเร็จมรรคผลสมความปรารถนา ดวงตาเห็นแจ้งในธรรมตามที่
พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในสติปัฏฐานสูตรทั้ง ๔ ในกาลอันไม่ช้านี้ เทอญ

(๑๕) แผ่เมตตาแก่ตนเอง ดังนี้

อะหัง สุขิโต โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข เกิด

อะหัง นิททุกโข โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าจงอย่าได้มีความทุกข์เลย

อะหัง อะเวโร โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าจงอย่าได้มีภัยมีเวรเลย

อะหัง อภัยาปัชฌ โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าจงอย่าได้มีความพยาบาท

เบียดเบียนซึ่งใครๆ เลย

อะหัง อะนีโฆ โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าจงอย่าได้มีความเจ็บไข้

ทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

สุโข อิตถาณัง ปะริหะรามิ

ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุขกาย สุขใจ

รักษาดนให้พ้นจากทุกข์ภัยอันตรายทั้ง
สิ้นเกิด

(๑๖) แผ่เมตตาให้แก่บุคคลอื่นและสัตว์อื่น ดังนี้

สัพเพ สัตตา

อันว่าสัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด

แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ

จงเป็นสุขๆ เกิด อย่าได้มีภัยมีเวรแก่กัน

และกันเลย

อภัยาปัชฌา โหนตุ

จงเป็นสุขๆ เกิด อย่าได้มีความพยาบาท

เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ

จงเป็นสุขๆ เกิดอย่าได้มีความทุกข์กาย

ทุกข์ใจเลย

สุโข อิตถาณัง ปะริหะรันตุ

ขอจงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตน

ของตน ให้พ้นจากทุกข์ภัยอันตรายทั้ง
สิ้นเกิดฯ

(๑๗) อาจารย์ให้กรรมฐาน

นับตั้งแต่วันที่ท่านมาขอกรรมฐานนี้เป็นต้นไป จนกว่าจะถึงเวลาออกกรรมฐานตามที่กำหนดเอาไว้ ท่านได้ชื่อว่าเป็น “โยคี” คือผู้กระทำความเพียรเพื่อละกิเลสหรือชื่อว่า “โยคาวจร” คือผู้เดินทางไปสู่พระนิพพาน ฉะนั้นธรรมชาติที่จะเดินทางไปไกล หรือท่องเที่ยวไปตามที่ต่างๆ จำเป็นต้องศึกษาให้รู้ทิศทาง หรือแผนที่เป็นเครื่องชี้นำออกหนทางจึงจะไปได้ถูกต้อง และสามารถที่จะเดินทางให้ถึงจุดหมายปลายทางได้ ฉะนั้น โยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจึงควรจะได้ศึกษา และทำความเข้าใจคำว่าทางเดินเสียก่อนว่า อะไรคือทาง? และเราควรจะเดินตามทางได้ด้วยวิธีใด? คำว่า ทางในที่นี้ ตามนัยแห่งสติปัฏฐานสูตรกล่าวว่า “เอกายะโน อะยัง ภิกขะเว มัคโค” ดังนี้เป็นต้น ความว่าภิกษุทั้งหลาย ทางคืออัฐังคิกะ อริยมรรคนี้ เป็นทางสายเอก เป็นทางสายกลาง และเป็นทางสายเดียวเท่านั้นที่จะยังผู้ปฏิบัติ ให้ถึงความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสอาสวะได้ และเป็นทางไปสู่ที่แห่งเดียวคือพระนิพพานดังนี้ ทางสายนี้ คืออะไร ? คือรูป-นาม เป็นทางเดิน และสติเป็นผู้เดินทาง อธิบายว่า รูป-นามได้แก่ขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เมื่อย่อยลงแล้วเหลือ ๒ คือ รูปคงเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ๔ ขันธ์นี้เป็นนาม สรุปลแล้ว คือกายกับใจ ที่มีอยู่ในตัวคนของเรานี้เอง เรียกว่า ทางเดินไปสู่พระนิพพาน หมายความว่าเอารูป-นาม เป็นทางเดิน คือเป็นที่ตั้งของสติ เป็นอารมณ์ให้แก่สติ สติเป็นผู้เดินทาง เป็นผู้กระทำความฐานคือการกำหนดรู้รูป-นาม เป็นอารมณ์ในปัจจุบันทางกาย เวทนา จิต ธรรม เรียกว่าเจริญสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้

๑. ทางกาย ตั้งสติกำหนดรู้กายในกาย คืออิริยาบถต่างๆ มียืน เดิน นั่ง นอน ทุ้ เหยียด เคลื่อนไหว และหายใจเข้า หายใจออก เป็นต้น เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒. ทางเวทนา ตั้งสติกำหนดรู้เวทนา คือความรู้สึกเมื่อย เหน็บ เจ็บปวด ทุกข์ สุข หรือ เฉยๆ เป็นต้น เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓. ทางจิต ตั้งสติกำหนดรู้จิตในขณะนึกคิด เวลาจิตเกิดความคิด ก็

กำหนดรู้เวลาจิตเกิดเกิดความโกรธ ก็กำหนดรู้เวลาจิตเกิดความหลง ก็กำหนดรู้เป็นต้น เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัญฐาน

๔. ทางธัมมามรณัง ตั้งสติกำหนดรู้นิวัตรธรรมทั้ง ๕ ตามอาการที่เกิดขึ้นทางจิต และกำหนดอายตนะ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นต้น เรียกว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัญฐาน

ฉะนั้นการเจริญสติปัญฐานทั้ง ๔ นี้เรียกว่าเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะคำว่าวิปัสสนา แปลว่าการเห็นแจ้งสภาวะธรรม ตามความเป็นจริงโดยธรรมชาติเป็นหัวข้อต่างหาก
ความจริงในโลกนี้มี ๒ อย่าง คือ

๑. สมมติสังขจะ ความจริงโดยสมมติ คือ บัญญัติ

๒. ปรมัตถสังขจะ ความจริงโดยปรมัตถ์ คือ สภาวะธรรม

ความจริงโดยสมมตินั้นได้แก่ คำว่าสัตว์ บุคคล ชาย หญิง เรา เขา เหล่านี้เป็นต้น หรือรูปวัตถุ สิ่งของต่างๆ ที่มีชื่อเรียกขานตามภาษานั้นๆ ทั้งหมด เรียกว่า สมมติสังขจะ ความจริงโดยสมมติบัญญัติทั้งนั้น

ความจริงโดยสภาวะปรมัตถ์ ได้แก่ รูป กับ นาม ๒ อย่างนี้เท่านั้น หรือถ้าจะกล่าวตามหลัก ในพระอภิธรรมสภาวะที่เป็นปรมัตถ์มี ๕ อย่าง คือ จิต เจตสิก รูป นิพพาน และบัญญัติ เรียกว่า ปรมัตถสังขจะ ความจริงอันประเสริฐ

ดังนั้น โยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนา จึงควรจะได้ศึกษาให้เข้าใจถึงสภาวะของรูปกับนาม เป็นพื้นฐานเบื้องต้น

คำว่า รูปคือธรรมชาติที่ปรากฏขึ้นให้จิตรู้หรือเป็นอารมณ์ของจิต ได้แก่ ธาตุ ทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ และสี เสียง กลิ่น รส สัมผัส เหล่านี้เป็นต้น เรียกว่า รูปธรรม ส่วนนามนั้น คือ ธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ ได้แก่จิต และเจตสิก เจตสิก หมายถึงขันธ์ ๑ คือ เวทนา สัญญา สังขาร และจิตวิญญาณ คือ รวมทั้งหมดนี้ เรียกว่า นามธรรม

รูป-นาม ทั้งสองอย่างนี้เป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นตัวสภาวะธรรม ที่ปรากฏเป็นอยู่ในปัจจุบัน ให้สติกำหนดรู้ได้และให้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้น ตามลำดับ

ญาณ ๑๖ ตั้งแต่ ญาณข้อที่ ๑ คือ นามรูปปริเฉทญาณ แปลว่า การเห็นรูป-นาม เป็นอารมณ์ เรียกว่าเป็นญาณขั้นต้น

ผลของการปฏิบัติ วิปัสสนาญาณक्रमฐาน ตามลำดับญาณ ๑๖ ดังนี้

- (๑) นามรูปปริเฉทญาณ เห็นรูป นาม เป็นอารมณ์
- (๒) ปังจยปริคคญาณ เห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม
- (๓) สัมมสนญาณ เห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของรูปนาม
- (๔) อุทัพพญาณ เห็นความเกิดดับของรูปนามในปัจจุบัน
- (๕) ภังคญาณ เห็นเฉพาะความดับไปของรูปนาม โดยส่วนเดียว
- (๖) กขญาณ เห็นรูปนามเป็นของน่ากลัว
- (๗) อาทินวญาณ เห็นทุกข์โทษของรูปนาม
- (๘) นิพพิทาญาณ เกิดความเบื่อหน่ายในรูปนาม
- (๙) มุญจิตุกัมมตาญาณ อยากหลุดพ้นจากรูปนาม
- (๑๐) ปฏิสังขญาณ ตั้งใจปฏิบัติจริงจึงต่อรูปนาม โดยไม่ย่อท้อ
- (๑๑) สังขารุเปกขาญาณ วางเฉยในรูปนาม
- (๑๒) อนุโลมิกญาณ เห็นอริยสัจ ๔ ในรูปนาม
- (๑๓) โคตรกฺขญาณ หน่วงเหนี่ยวเอานิพพานเป็นอารมณ์ แทนรูปนาม
- (๑๔) มรรคญาณ เห็นพระนิพพานเป็นอารมณ์ พร้อมทั้งตัดกิเลส เป็นสมุจเฉทประหาร
- (๑๕) ผลญาณ มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ และเสวยผลจากการประหารกิเลส
- (๑๖) ปังจเวกขณะ พิจารณามรรค ผล นิพพาน ตลอดถึงกิเลสที่ละได้ และกิเลสที่ยังเหลืออยู่

พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอริยสาวกทุกรูป จะต้องปฏิบัติตามทางสายนี้ ไปสู่พระนิพพาน และมีทางเส้นเดียวนี้ คือ สติปัฏฐาน เท่านั้น ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติ ตาม ได้ถึงความบริสุทธิ์หมดจากกิเลสอาสวะทั้งหลาย ดังนี้

ฉะนั้นการปฏิบัติวิปัสสนาก็เช่นเดียวกันกับขึ้นบันได ๑๖ ขั้นเมื่อไม่รู้จัก รูป-นาม ก็อารมณ์ของวิปัสสนา เท่ากับบันไดขั้นแรกแล้ว เราจะปฏิบัติไม่ถูก ทางเลย ผลที่จักได้รับก็ไม่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ และเป้าหมายตามที่องค์ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ คือการบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ดังกล่าวแล้ว

ฉะนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาหรือการเจริญสติปัฏฐาน จึงควรจะได้ศึกษา ให้เข้าใจในสภาวธรรมคือรูป-นามกับนามธรรมเป็นพื้นฐานเบื้องต้นก่อนจึงจะ กำหนด รูป-นาม ได้ถูกต้องและสามารถที่จะให้เกิดวิปัสสนาญาณรู้แจ้งเห็นจริง ตามสภาวธรรม คือ ความเกิดดับของรูป-นาม และความเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง ทนอยู่ได้ยาก และอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนของใคร และไม่มีอำนาจบังคับบัญชาเขาได้ จึงควรมีการฝึกสติให้รู้ทันต่อรูป - นามในปัจจุบันตลอดเวลา

เมื่อเข้าใจเรื่องรูปธรรม นามธรรมดีแล้ว ก็สามารถลงมือปฏิบัติตามนัย มหาสติปัฏฐานสูตร นับตั้งแต่กำหนดอิริยาบถทั้ง ๔ เป็นต้นไปโดยมีสติดอเนื่อง กันไม่ขาดสาย กำหนดจังหวะเป็นระยะๆ ทุกอิริยาบถย่อยและทุกอารมณ์ที่เกิด ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้ต่อเนื่องกันจริงๆ ตามที่ได้อธิบายมาแล้วนั้น ย่อมปรากฏผลอย่างต่ำ ให้ได้บรรลุโสดาบันอริยบุคคล อย่างสูงถึงขั้นอรหันต์ ในปัจจุบันชาตินี้ ภายใน ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี แล้วแต่บุญวาสนาบารมีของ แต่ละบุคคล ที่เกยสั่งสมมามากน้อยต่างกัน

ฉะนั้น ผู้เจริญวิปัสสนาพึงประคองสติ บำรุงสติให้สมบูรณ์ด้วยการหมั่น กระทำความเพียร ดังสติบ่อยๆ โมหะความเพลินซึ่งเป็นศัตรูของสติ ก็ค่อยๆ ลด น้อยและเบาบางลงไปตามลำดับ จนกระทั่งไม่มีโอกาสที่จะเกิดขึ้นได้ ซื่อว่าเป็นผู้ มีอาสวะสิ้นแล้ว อุปมาเหมือนการปลูกต้นไม้ ต้องหมั่นรดน้ำพรวนดินอยู่เสมอ ดินไม้จึงจะเจริญงอกงาม ผลิดอกออกผลได้ ถ้าไม่เอาใจใส่รดน้ำ พรวนดิน นาน

เข้าดันไม้นั้นก็จะไม่เจริญเติบโต และจะอัปมงคลายในที่สุดฉันใด สติเมื่อไม่หมั่นบำเพ็ญอยู่เสมอแล้วอาจเสื่อมลงได้ฉันนั้น ในที่สุดก็ไม่อาจที่จะพ้นทุกข์ได้ แต่ผู้ใดเป็นผู้ไม่ประมาท บำเพ็ญสติให้ระลึกรู้ทันปัจจุบันธรรมอยู่เสมอ ผู้นั้นชื่อว่า เป็นผู้เดินทางไปสู่ความหลุดพ้น จากกองกิเลสและกองทุกข์ทั้งมวล จนบรรลุดังสันติสุขอันแท้จริงคือพระนิพพาน

(๑๘) กฎข้อห้ามในขณะปฏิบัติ

ผู้เจริญวิปัสสนาที่จะให้ได้ผลต้องละปฏิปักษ์กังวลต่างๆ และปฏิบัติตามกฎระเบียบอย่างเคร่งครัด ดังนี้

๑. ห้ามทำกิจการงานอย่างอื่น นอกจากทำงานตามหน้าที่ คือ การเจริญสติปัญญานั่น

๒. ห้ามอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ในช่วงระหว่างเวลาปฏิบัติกรรมฐาน นอกจากมีเหตุจำเป็นจริงๆ

๓. ห้ามพูดคุยกับบุคคลภายนอก ยกเว้นเวลาสอบอารมณ์ต่ออาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน หรือนอกจากมีเหตุจำเป็นเกิดขึ้น เพื่อหลีกเลี่ยงการพูดก็ใช้เขียนแทน

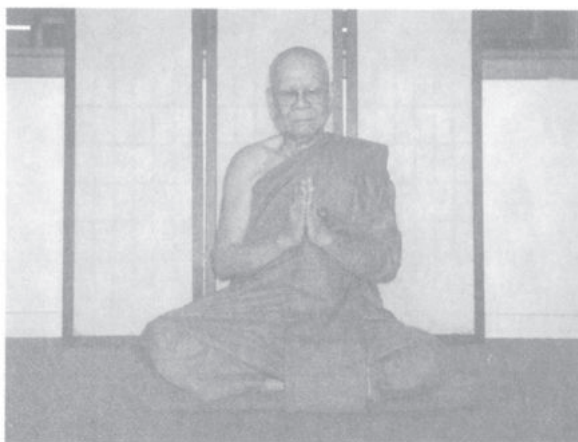
๔. ห้ามปล่อยสติและพักการปฏิบัติ ทั้งกลางวันและกลางคืน ยกเว้นเวลาเพลหรือนอนหลับ ถ้าเพลก็ต้องเริ่มตั้งสติกำหนดใหม่ทันที

๕. ห้ามไม่ให้ออกนอกสถานที่ หรือบริเวณที่กำหนดไว้ เว้นแต่มีเหตุจำเป็นหรือได้รับอนุญาต จากอาจารย์ทั้งนี้ เพื่อให้การเจริญสติปัญญานั่นเป็นไปติดต่อกันโดยไม่ขาดสาย ทั้งกลางวันและกลางคืนตลอดเวลาที่เป็นนักปฏิบัติอยู่ต้องอธิษฐานจิตให้แน่วแน่ แล้วกำหนดอารมณ์กรรมฐาน คือ รูป-นาม ตามความสะดวกและเหมาะแก่จริต อุปนิสัยของแต่ละท่าน ส่วนมากกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เรียกว่า อานาปามสติปัญญานั่นเป็นหลัก

(๑๕) วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามขั้นตอนดังนี้

บรรยายภาพนั่งกรรมฐานตามลำดับ

- ภาพที่ ๑ นั่งประนมมือ อธิษฐานจิตก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ
- ภาพที่ ๒ วางมือทั้งสองไว้บนเข่า บริกรรมว่า “นั่งหนอ - นั่งหนอ” แล้วกำหนดจิ่งหระพริก, ยกมือแต่ละข้างต่อไป
- ภาพที่ ๓ พริกมือขวาตะแคงขึ้นตั้งที่เข่า บริกรรมว่า “พริกหนอ”
- ภาพที่ ๔ ยกมือขวาขึ้นตรงเข่า แล้วหยุด บริกรรมว่า “ยกหนอ”
- ภาพที่ ๕ เคลื่อนมือขวาเข้ามาหาตัวแล้วหยุด บริกรรมว่า “มาหนอ”
- ภาพที่ ๖ แขนบมือขวาไว้ที่ท้องแล้วหยุดบริกรรมว่า “ถูกหนอ”
- ภาพที่ ๗ พริกมือซ้ายตะแคงขึ้นตั้งที่เข่า บริกรรมว่า “พริกหนอ”
- ภาพที่ ๘ ยกมือซ้ายขึ้นตรงเข่า แล้วหยุด บริกรรมว่า “ยกหนอ”
- ภาพที่ ๙ เคลื่อนมือซ้ายเข้ามาหาตัวแล้วหยุด บริกรรมว่า “มาหนอ”
- ภาพที่ ๑๐ เอามือซ้ายแนบไว้ที่มีือขวาแล้วหยุด บริกรรมว่า “ถูกหนอ”
- ภาพที่ ๑๑ วางมือทั้งสองลงที่หน้าตัก บริกรรมว่า “วางหนอ - วางหนอ”





๒



๓



๔



๕



๖



๗



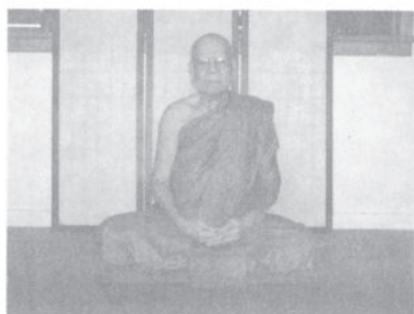
๓



๔



๑๐



๑๑

(๒๐) วิธีกำหนดจังหวะนั่ง

นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือทั้งสองวางไว้ที่เข่าตามระเบียบ ดัง
สติกำหนดไว้ที่รูปนั่ง ภาวนาในใจว่า “นั่งหนอ-นั่งหนอ” ๒-๓ ครั้งก่อนแล้ว ดัง
สติกำหนดทำจังหวะ พลิก-ยก มือขวา-ซ้ายตามลำดับขั้นตอนต่อไป

๑. พลิกมือขวาตะแคงไว้ที่เข่า แล้วหยุด ให้มีสติกำหนดรู้ บริกรรมตาม
อาการที่กระทำนั้นๆว่า “พลิกหนอ” (ดูภาพที่ ๓ ประกอบ)

๒. ยกมือขวาขึ้นตรงเข่า ไม่สูงนักไม่ต่ำนักแล้วหยุด มีสติกำหนดรู้ที่
กระทำนั้น บริกรรมว่า “ยกหนอ” (ดูภาพที่ ๔ ประกอบ)

๓. เอามือขวาเข้ามาหาตัว ก่อนอุกหน้าท้องแล้วหยุด มีสติกำหนดรู้ที่
กระทำนั้น บริกรรมว่า “มาหนอ” (ดูภาพที่ ๕ ประกอบ)

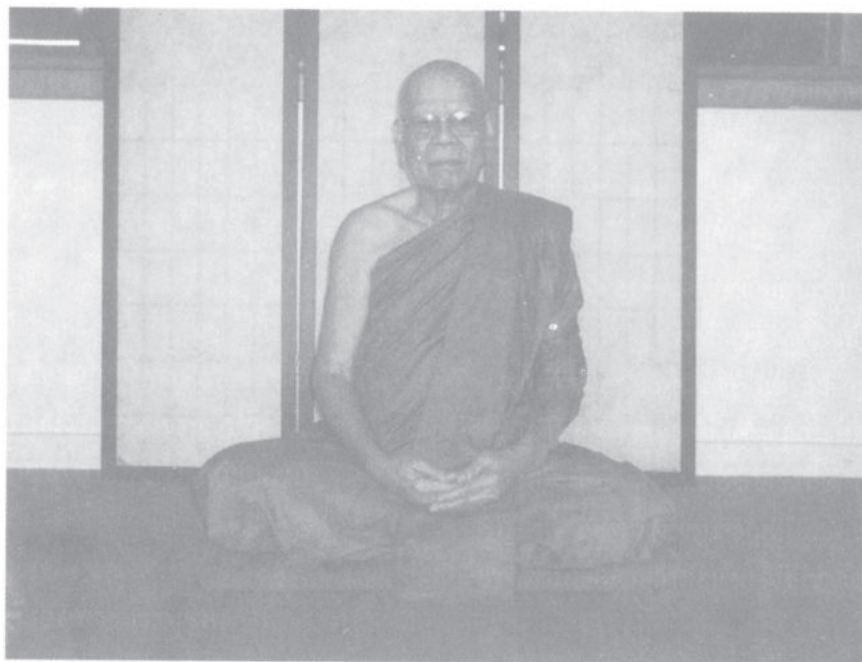
๔. เอามือขวาแนบไว้เหนือสะดือ แล้วหยุด มีสติกำหนดรู้ที่กระทำนั้น
บริกรรมว่า “อุกหนอ” (ดูภาพที่ ๖ ประกอบ)

๕. พลิกมือซ้ายตะแคงไว้ที่เข่าแล้วหยุด มีสติกำหนดรู้บริกรรมที่กระทำ
นั้น ตามจังหวะนั้นๆ เช่นเดียวกับข้างขวา (ดูภาพที่ ๗ ประกอบ)

๖. ยกมือซ้ายขึ้นแล้วหยุด มีสติกำหนดรู้ที่กระทำนั้น บริกรรมตามจังหวะ
เช่นเดียวกับข้างขวา (ดูภาพที่ ๘ ประกอบ)

๗. เอามือซ้ายเข้ามาทับมือขวาแล้วหยุด มีสติกำหนดรู้ที่กระทำนั้น บริ
กรรมตามอาการที่อุก (ดูภาพที่ ๙ ที่ ๑๐ ประกอบ)

วางมือทั้งสองลงบนหน้าตัก ให้มีสติกำหนดรู้ บริกรรมว่า “วางหนอ”
ปรับร่างกายให้ตรง ทำความรู้สึกให้สบาย ทำใจให้ว่าง วางอารมณ์ในอดีต
อนาคตให้หมด ตัดปณิธานกังวลให้สิ้น แม้แต่ชีวิตก็ขอมุทิตาเพื่อการปฏิบัติธรรม



๑๒

(๒๑) ทำนั่งสมาธิ ที่สมบูรณ์ตามระเบียบดังนี้

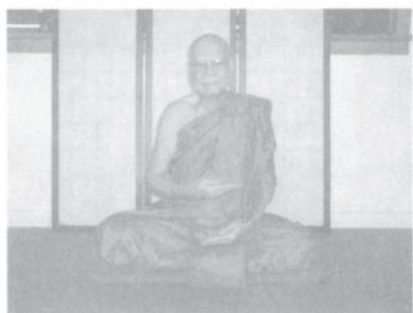
เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย วางไว้ที่หน้าคอกของคณแล้วภาวนา
นึกในใจว่า “นั่งหนอ นั่งหนอ” ประมาณ ๑ - ๒ นาทีก่อน จึงกำหนดลมหายใจ
เข้า-ออก บริกรรมว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ต่อไป ประมาณ ๓๐ นาที สำหรับ
ผู้ปฏิบัติใหม่ เมื่อจะเปลี่ยนอิริยาบถ ต้องทำจังหวะพลิก ยกมือที่สะข้าง ดังต่อไปนี้

(๒๒) วิธีกำหนดจังหวะ

เอามือมาวางไว้ที่เข่าตามเดิม

- ภาพที่ ๑๓ ยกมือขวาขึ้นตรงแล้วหยุดตะแคงไว้ บริกรรมว่า “ยกหนอ”
ภาพที่ ๑๔ เคลื่อนมือขวาออกไป แล้วหยุดไว้ที่ตรงเข่า บริกรรมว่า “ออกหนอ”
ภาพที่ ๑๕ หย่อนมือขวาลงที่เข่าแล้วหยุด บริกรรมว่า “ลงหนอ”
ภาพที่ ๑๖ วางมือขวาถูกกับเข่าแล้วหยุด บริกรรมว่า “ถูกหนอ”
ภาพที่ ๑๗ คว่ำมือขวาไว้ที่เข่าแล้วหยุด บริกรรมว่า “คว่ำหนอ”
ภาพที่ ๑๘ ยกมือซ้ายขึ้นตรงๆ แล้วหยุดตะแคงไว้ บริกรรมว่า “ยกหนอ”
ภาพที่ ๑๙ เคลื่อนมือซ้ายออกไปแล้ว หยุดไว้ตรงเข่า บริกรรมว่า “ออกหนอ”
ภาพที่ ๒๐ หย่อนมือซ้ายลงที่เข่าแล้วหยุด บริกรรมว่า “ลงหนอ”
ภาพที่ ๒๑ วางมือซ้ายถูกกับเข่าแล้วหยุด บริกรรมว่า “ถูกหนอ”
ภาพที่ ๒๒ คว่ำมือซ้ายไว้ที่เข่าแล้วหยุด บริกรรมว่า “คว่ำหนอ”

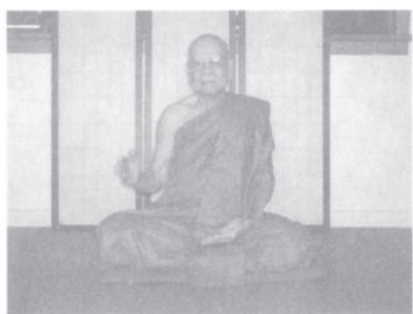




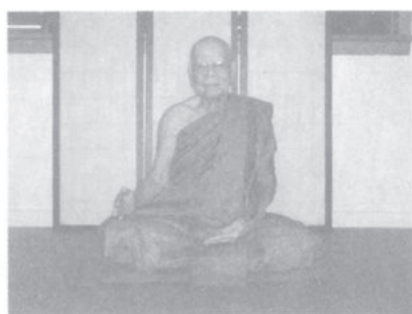
๑๓



๑๔



๑๕



๑๖



๑๗



๒๐

๒๑



ทำนองสมบุรณ์อีกแบบหนึ่ง

ทำนองสมบุรณ์อีกแบบหนึ่งที่นิยมกันในลักษณะที่วางมือไว้ที่เข่าทั้งสองเมื่อจะลุกหรือเปลี่ยนอิริยาบถ จะต้องทำจังหวะเก็บมือเข้ามากุมไว้ที่ท้องก่อนทุกครั้ง



(๒๓) วิธีการกำหนดจังหวะกับมือ

เตรียมเปลี่ยนอิริยาบถจากนั่ง ไปยืน

ภาพที่ ๒๔ พลิกมือขวาขึ้นตะแคงไว้ที่เข่า แล้วบริกรรมตามอาการกระทำว่า
“พลิกหนอ”

ภาพที่ ๒๕ ยกมือขวาขึ้นตรงๆ แล้วหยุด บริกรรมว่า “ยกหนอ”

ภาพที่ ๒๖ เคลื่อนมือขวาเข้ามาหาตัวแล้วหยุด บริกรรมว่า “มาหนอ”

ภาพที่ ๒๗ แขนบมือขวาไว้ที่ท้องแล้วหยุดบริกรรมว่า “ถูกหนอ”

ภาพที่ ๒๘ พลิกมือซ้ายขึ้นตะแคงไว้ที่เข่า บริกรรมว่า “พลิกหนอ”

ภาพที่ ๒๙ ยกมือซ้ายขึ้นตรงๆ แล้วหยุด บริกรรมว่า “ยกหนอ”

ภาพที่ ๓๐ เคลื่อนมือซ้ายเข้ามาหาตัวแล้วหยุด บริกรรมว่า “มาหนอ”

ภาพที่ ๓๑ แขนบมือซ้ายทับมือขวาที่ท้องบริกรรมว่า “ถูกหนอ”

ภาพที่ ๓๒ นั่งพับเพียบในท่ากุมมือทั้งสองไว้ที่ท้องบริกรรมว่า “พลิก-ตัว-หนอ”

ภาพที่ ๓๓ นั่งโยกตัวขึ้น เพื่อที่จะลุกขึ้นยืน บริกรรมว่า “ลุกหนอ”

ภาพที่ ๓๔ ยกเท้าขวาก่อนที่จะลุกขึ้นยืน บริกรรมว่า “ยืนหนอ”

ภาพที่ ๓๕ เมื่อขึ้นตรง เอามือกุมไว้ข้างหน้า บริกรรมว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ”
หรือเมื่อขึ้นเรียบร้อยแล้วจะกำหนด “พองหนอ ขุบหนอ” ก็ได้



๒๔



๒๕



๒๖



๒๗



๒๘



๒๙



๓๐



๓๑



๓๒



๓๓



๓๔



๓๕



๓๕

(๒๔) วิธีกำหนดทำยืน

เมื่อจะเปลี่ยนอิริยาบถจากนั่งไปยืนหรือเดิน ต้องกำหนดจังหวะ เรียกว่า เก็บมือที่ละข้าง มากุมไว้ที่ท้องต่ำกว่าสะดือเล็กน้อย เวลาที่จะลุกขึ้นให้ตั้งสติไว้ที่กาย เตรียมตัวเปลี่ยนท่านั่งให้เข้าที่พร้อมที่จะลุกขึ้นยืนแล้วขยับตัวลุกขึ้นยืนช้าๆ เป็นจังหวะๆ ไป พร้อมทั้งบริกรรม ในใจว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” ยืนเป็นรูป รู้ว่ายืนเป็นนาม จนกว่าจะยืนเสร็จเรียบร้อย (ดูภาพประกอบ)

หมายเหตุ- การกำหนดอารมณ์ในอิริยาบถยืน จะกำหนดรูป-นาม ที่รูปยืนหลายๆ ว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” ประมาณ ๕ นาทีหรือนานกว่านี้ ก็ได้ หรือจะกำหนด พอง-ยุบที่ท้อง เช่นเดียวกับขณะนั่งก็ได้แล้วแต่สะดวก



๓๖



๓๘

(๒๕) วิธีกำหนดการเดินจงกรม

ระยะที่ ๑ ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา ทำความเข้าใจตามบทเรียนว่า “ก้าวเป็นรูป รู้ว่าก้าว เป็นนาม” ขณะที่ยกเท้าขวารขึ้น พร้อมกับมีสติกำหนดปัจจุบันกำลังยกขาขึ้น บริกรรมว่า “ขวา” แล้วก้าวเท้าไป บริกรรมว่า “ย่าง” และเหยียบลงที่พื้น บริกรรมว่า “หนอ” ดังนี้ “ขวา-ย่าง-หนอ” เวลาก้าวเท้าซ้ายขึ้นกำหนดเช่นเดียวกัน คือตั้งสติไว้ที่เท้าซ้ายขณะที่ยกเท้าซ้ายขึ้น บริกรรมว่า “ซ้าย” ขณะที่เคลื่อนเท้าก้าวไป บริกรรมว่า “ย่าง” ขณะที่เหยียบลงที่พื้น บริกรรมว่า “หนอ” “ซ้าย-ย่าง-หนอ” เดินต่อไปจนสุดเส้นทางที่กำหนดไว้แล้วหยุด เอาเท้าทั้งสองเข้าเคียงกัน ตั้งสติกำหนดรู้พร้อมทั้งบริกรรมว่า “หยุดหนอ” หรือ “ยืนหนอ” ๒ ครั้ง แล้วหมุนตัวกลับเป็นจังหวะ ๆ ไป โดยปกติส่วนมากนิยมกับทางขวา แต่สำหรับบางท่าน ถนัดซ้ายก็หมุนตัวกลับทางซ้ายก็ได้ เวลากลับหันเท้าติดอยู่กับพื้น ยกปลายเท้าขวา ขึ้นแล้วหมุนไปซ้ายๆ พร้อมกับ บริกรรมว่า “กลับหนอ” แล้วยกเท้าซ้ายขึ้นให้พ้นจากพื้นแล้วหมุนตาม บริกรรมว่า “กลับหนอ กลับหนอ” เช่นเดียวกัน จนกว่าจะกลับได้ที่แล้วหยุด กำหนดยืนบริกรรมว่า “ยืนหนอ - ยืนหนอ”

๒ ครั้ง แล้วจึงเดินต่อไป ให้เดินกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ จนกว่าจะได้เวลาที่กำหนดไว้ ประมาณ ๓๐ นาที สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ หรือ ๑ ชั่วโมงเป็นอย่างมาก สำหรับผู้ที่เคยปฏิบัติมาก่อนแล้ว

ระยะที่ ๒ ก่อนเดินให้ระลึกตามบทเรียนว่า “ก้าวเป็นรูป รู้ว่าก้าวเป็นนาม” ทุกครั้ง ตั้งสติกำหนดไว้ที่เท้าขวา หรือซ้าย เช่นเดียวกับจังหวะที่ ๑ เวลาจะเดินให้ก้าวเท้าขวาก่อน ขณะที่ยกส้นเท้าขึ้น บริกรรมว่า “ยกส้นหนอ” แล้วก้าวไปจนกระทั่งเหยียบลง บริกรรมว่า “ย่างหนอ” ขณะนั้นให้มีสติกำหนดรู้ที่การเคลื่อนไหวของเท้า พร้อมทั้งบริกรรมว่า “ยกส้นหนอ ย่างหนอ ยกส้นหนอ ย่างหนอ” ทั้งซ้ายและขวา กำหนดเช่นเดียวกัน

ระยะที่ ๓ ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา ขณะที่ยกเท้าขึ้น ให้มีสติกำหนดรู้เท้าที่เคลื่อนขึ้น พร้อมทั้งบริกรรมว่า “ยกหนอ” แล้วก้าวเท้าไปบริกรรมว่า “ย่างหนอ” และเหยียบลงตรงๆ บริกรรมว่า “เหยียบหนอ” “ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ” เรื่อยไปทั้งซ้ายและขวา

ระยะที่ ๔ ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา ขณะที่ยกส้นเท้าขวาลงขึ้นสติกำหนดรู้ พร้อมทั้งบริกรรมว่า “ยกส้นหนอ” ขณะยกส้นเท้าขึ้นบริกรรมว่า “ยกหนอ” ขณะก้าวเท้าไป บริกรรมว่า “ย่างหนอ” และ ขณะเหยียบลงที่พื้นบริกรรมว่า “เหยียบหนอ” ข้างซ้ายก็กำหนดในทำนองเดียวกับข้างขวา และบริกรรมตามอาการที่เดินตามจังหวะนั้นๆ ว่า “ยกส้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ”

ระยะที่ ๕ ตั้งสติกำหนดไว้ที่เท้าขวา ขณะยกส้นขึ้นสติกำหนดรู้ พร้อมทั้งบริกรรมว่า “ยกส้นหนอ” ขณะที่ยกเท้าขึ้นบริกรรมว่า “ยกหนอ” ขณะที่ก้าวเท้าไป บริกรรมว่า “ย่างหนอ” ขณะที่หย่อนเท้าลง บริกรรมว่า “ลงหนอ” ขณะที่เหยียบพื้น บริกรรมว่า “เหยียบหนอ” “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ เหยียบหนอ” เดินกำหนดทั้งซ้าย-ขวา

ระยะที่ ๖ ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา ขณะที่ยกส้นเท้าขึ้นสติกำหนดรู้ พร้อมทั้ง
บริกรรมว่า “ยกส้นหนอ” ขณะที่ยกเท้าขึ้นกำหนดรู้พร้อมทั้งบริกรรมว่า “ยกหนอ”
ขณะที่ก้าวเท้าไปกำหนดรู้ พร้อมทั้งบริกรรมว่า “ย่างหนอ” ขณะที่หย่อนเท้าลง
แล้วหยุดกำหนดรู้พร้อมทั้งบริกรรมว่า “ลงหนอ” ขณะที่ปลายเท้าถูกกับพื้นแล้วหยุด
กำหนดรู้ บริกรรมว่า “ถูกหนอ” ขณะที่เหยียบลงกับพื้น กำหนดรู้บริกรรมว่า
“กดหนอ” ดังนี้ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ”
เสร็จแล้ว ตั้งสติไว้ที่เท้าซ้าย เดินกำหนดเป็นจังหวะ ๆ เช่นเดียวกับข้างขวา
จนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนดไว้

(๒๖) วิธีกำหนดจังหวะในการเดินจงกรม

การเดินกรรมฐาน เรียกว่าเดินจงกรม ให้ทอดสายตาไปข้างหน้าตรงๆ ชั่ว
ระยะแอกหนึ่ง ประมาณ ๔ เมตร ก่อนอื่นต้องนึกถึงบทเรียนที่ท่องจำได้ว่า “เดิน
เป็นรูป รู้ว่าเดินเป็นนาม” ตั้งสติกำหนดไว้ที่เท้าคือที่ส้นเท้า กลางเท้าหรือปลาย
เท้าก็ได้ เดินช้าๆ กำหนดรู้เป็นระยะๆ ดังนี้

(๒๗) การเดินจงกรม ๖ จังหวะ

ระยะที่ ๑

“ขวา-ย่าง-หนอ”

“ซ้าย-ย่าง-หนอ”



ระยะที่ ๒

“ยกต้นหนอ - ย่างหนอ” เท้าซ้ายและเท้าขวาก็กำหนดเช่นเดียวกัน



ระยะที่ ๓

“ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ” เท้าซ้ายและเท้าขวาก็กำหนดเช่นเดียวกัน



๔๓



๔๔



๔๕

ระยะที่ ๔

“ยกส้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ” เท้าซ้ายและเท้าขวาก็กำหนดเช่นเดียวกัน



๔๖



๔๗



๔๘



๔๙

ระยะที่ ๕

“ยกส้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - เหยียบหนอ” ทำซ้ำและทำซ้ำ
กำหนดเช่นเดียวกัน



๕๐



๕๑



๕๒



๕๓



๕๔

ระยะที่ ๖

“ยกส้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ถูกหนอ - กดหนอ” เท้าซ้ายและเท้าขวากำหนดเช่นเดียวกัน



๕๕



๕๖



๕๗



๕๘



๕๙



๖๐

หมายเหตุ - รายละเอียดเกี่ยวกับจังหวะเดินได้อธิบายไว้ในหนังสือเล่มนี้ ว่าด้วยการเดินจงกรม



๖๑

รูปหุ่นตัวกลับ



๖๒



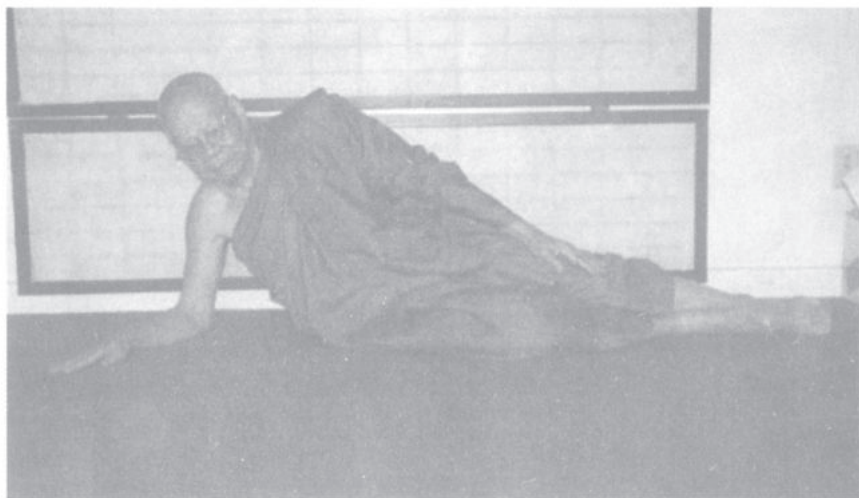
๖๓

“กลับหน้า”



๖๔

“กลับหน้า”



๑

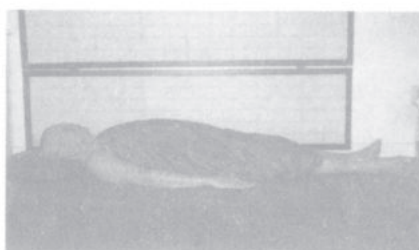
(๒๘) วิธีกำหนดจังหวะนอน

เวลาจะทำจังหวะนอน ให้ท่องบทเรียนก่อนว่า “นอนเป็นรูป รู้เป็นนาม” แล้วกำหนดจังหวะเอนตัวลง พร้อมกับตั้งสติไว้ที่การเคลื่อนไหว ของร่างกาย ส่วนใดส่วนหนึ่ง ที่กำลังเอนตัวลงปริกรรมว่า “นอนหนอ นอนหนอ” จนกว่าจะหลับหรือ ถ้ายังไม่หลับ ให้กำหนดพอง ยุบ ที่ท้องเช่นเดียวกับอิริยาบถ นั่งหรืออิริยาบถยืนก็ได้

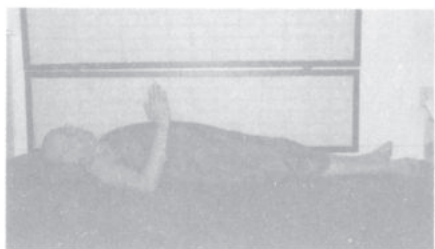
กำหนดอิริยาบถนอน ทำจังหวะเอนตัวลงนอน ปริกรรมว่า “เอนหนอ - เอนหนอ” เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว กำหนดรู้รูปนอนนิ่งๆ ปริกรรมว่า “นอนหนอ นอนหนอ” ก็ได้ หรือจะกำหนดफलิก, ยกมือในจังหวะนอนก็ได้ หรือจะกำหนดพอง ยุบ ที่ท้องเช่นเดียวกับเวลานั่งหรือยืนก็ได้ แล้วแต่สะดวกจนกว่าจะหลับไป



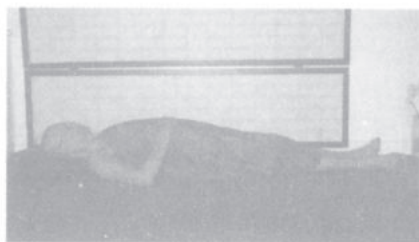
๒



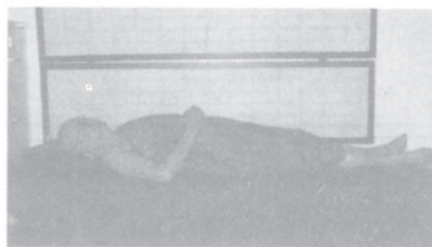
๓



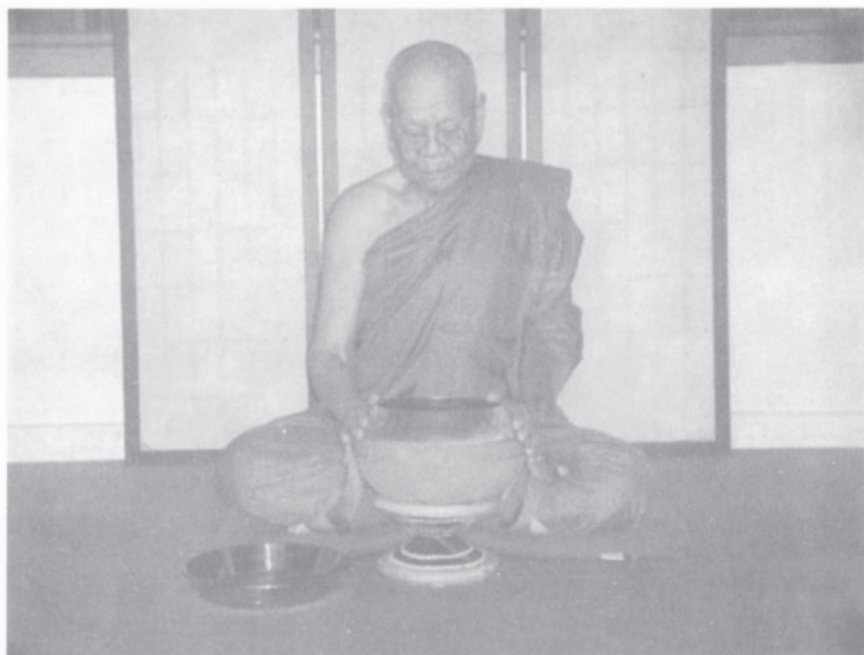
๔



๕



๖



๑

(๒๕) วิธีกำหนดจังหวะในการรับประทานอาหาร

๑. ขณะที่เห็นอาหาร ตั้งสติกำหนดรู้ที่เห็นบริกรรมว่า “เห็นหนอๆ” (สีเป็นรูป เห็นเป็นนาม)

๒. ขณะหิวหรืออยากรับประทาน สติกำหนดรู้ที่ใจ บริกรรมว่า “อยากหนอๆ” (หทัยวัตถุเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๓. ขณะพลิกมือที่คว้าไว้บนเข่าจะแกงขึ้นสติกำหนดอยู่ที่ข้อมือบริกรรมว่า “พลิกหนอๆ” (พลิกเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๔. ขณะยกมือขึ้นตรงๆ เข่าแล้วหยุด สติกำหนดอยู่ที่ข้อมือบริกรรมว่า “ยกหนอๆ” (ยกเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๕. ขณะที่เคลื่อนมือไปที่จานอาหารแล้วหยุดสติกำหนดอยู่ที่ข้อมือบริกรรมว่า “ไปหนอๆ” (ไปเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๖. ขณะที่เอามือลงที่จานอาหารแล้วหยุด สติกำหนดอยู่ที่ข้อมือบิกระมว่า “ลงหนอฯ” (ลงเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๗. ขณะที่มือสัมผัสสูก้อนหรือส้อม สติกำหนดรู้ที่ถูบิกระมว่า “ถูหนอฯ” (ถูเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๘. ขณะจับช้อน สติกำหนดรู้ที่จับ (นิ้วมือ) บิกระมว่า “จับหนอฯ” (จับเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๙. ขณะยกช้อนขึ้นแล้วหยุด สติกำหนดรู้ที่ข้อมือ บิกระมว่า “ยกหนอฯ” (ยกเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๑๐. ขณะที่ยื่นช้อนไปตักอาหารแล้วหยุด สติกำหนดรู้ที่ข้อมือ บิกระมว่า “ไปหนอฯ” (ไปเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๑๑. ขณะที่เอาช้อนลงตรงอาหารแล้วหยุด สติกำหนดรู้ที่ข้อมือบิกระมว่า “ลงหนอฯ” (ลงเป็นรูป รู้ว่าลงเป็นนาม)

๑๒. ขณะตักอาหาร สติกำหนดรู้ที่ข้อมือบิกระมว่า “ตักหนอฯ” (ตักเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๑๓. ขณะยกอาหารขึ้นตรงๆก่อนแล้วหยุด สติกำหนดรู้ที่ข้อมือบิกระมว่า “ยกหนอฯ” (ยกเป็นรูป รู้เป็นนาม)

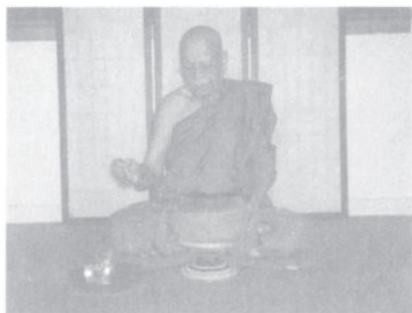
๑๔. ขณะนำอาหารมาที่ปากแล้วหยุด สติกำหนดรู้ที่ข้อมือบิกระมว่า “มาหนอฯ” (มาเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๑๕. ขณะที่อาหารถูกปาก สติกำหนดรู้ ตรงที่ถูบิกระมว่า “ถูหนอฯ” (ถูเป็นรูป รู้เป็นนาม)

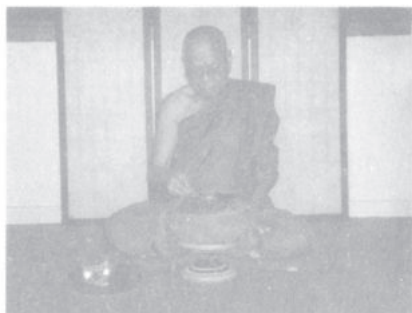
๑๖. ขณะที่อ้าปาก สติกำหนดรู้ที่ขากรรไกรล่างบิกระมว่า “อ้าหนอฯ” (อ้าปากเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๑๗. ขณะเอียงช้อนเข้าปาก สติกำหนดรู้ที่ข้อมือบิกระมว่า “เอียงหนอฯ” (เอียงเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๑๘. ขณะที่อมอาหาร สติกำหนดรู้ที่ขากรรไกร หรือริมฝีปากบิกระมว่า “อมหนอฯ” (อมเป็นรูป รู้เป็นนาม)



๒



๓



๔



๕



๖



๗



๘



๙



๑๐



๑๑

๑๙. ขณะที่เอาช้อนออกจากปากตรงๆ ประมาณ ครึ่งฟุต สติกำหนดรู้ที่ช้อนมือปริกรรมว่า “ออกหนอๆ” (เคลื่อนมือออกเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๒๐. ขณะวางช้อนลงกับจานข้าวแล้วหยุด สติกำหนดรู้ที่ช้อนมือปริกรรมว่า “ลงหนอๆ” (ลงเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๒๑. ขณะที่ช้อนถูกจานข้าว สติกำหนดรู้อยู่ที่ช้อนมือ อย่ากำหนดที่ช้อนมือปริกรรมว่า “ถูกหนอๆ” (ถูกเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๒๒. ขณะวางช้อนลงกับจานข้าว สติกำหนดรู้ที่นิ้วมือที่ขยับปริกรรมว่า “วางหนอๆ” (วางเป็นรูป รู้เป็นนาม)

ต่อจากนั้นก็เอามือกลับมาวางไว้ที่เข่าเป็นจังหวะๆ ดังนี้ “ยกหนอ” แล้วหยุด “มาหนอ” แล้วหยุด “ลงหนอ” แล้วหยุด “ถูกหนอ” แล้วหยุด “คว่ำหนอ” แล้วหยุด ตามลำดับ สติจับอยู่ที่ช้อนมือกำหนดรู้ตามอาการนั้น ๆ เสร็จแล้วให้หันตักกำหนดเคี้ยวอาหารต่อไป

๒๓. ขณะเคี้ยวอาหารให้หันตัก ตั้งสติกำหนดไว้ที่ขากรรไกรปริกรรมว่า “เคี้ยวหนอๆ” (เคี้ยวเป็นรูป รู้เป็นนาม) ถ้ารสอาหารปรากฏชัดให้หยุดเคี้ยว ตั้งสติกำหนดรู้สปริกรรมว่า “รสหนอๆ” ดังนี้แล้วจึงเคี้ยวต่อไป

๒๔. ขณะกลืนอาหาร ตั้งสติกำหนดรู้ที่อุกกระเดือก ปริกรรมว่า “กลืนหนอๆ” (กลืนเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๒๕. เวลาอาหารที่กลืนลงไปนั้นหมด ให้ตั้งสติตามกำหนดรู้ว่าหมด ปริกรรมว่า “หมดหนอๆ” แล้วเริ่มต้นกำหนดเป็นระยะๆ ต่อไป เริ่มตั้งแต่ “เห็น-อยาก-พอก-ยก-ไป-ลง-ถูก-จับ-ยก-มา-ถูก-เข้า-เอียง-อม-ออก-ลง-ถูก-กลับ-กลับ-เคี้ยว-รส-กลืน-หมด” เป็นต้นไปจนกระทั่งอิ่ม

๒๖. เวลาอิ่มหรือพอแล้ว ให้มีสติกำหนดรู้ว่าการอิมานั้นปริกรรมว่า “อิมหนอ อิมหนอ” (หัวใจหรือหทัยวัตถุเป็นรูป รู้ลึกเป็นนาม)

หมายเหตุ - การรับประทานอาหารนี้สำคัญมาก ถ้าได้ปัจจุบันธรรม คือ สติกำหนดรู้ทันในขณะนั้นได้มากเท่าไรย่อมเป็นปัจจัย ให้รู้ทันทางอริยาบทอื่นๆ ได้ไวขึ้น เพราะการรับประทานอาหารมีหลายอารมณ์ทั้ง สี กลิ่น รส สัมผัส ในขณะที่เคี้ยวกัน

จึงต้องฝึกสติให้มาก และเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ในอารมณ์เดียวอยู่เสมอ เวลาผลอกก็กำหนดรู้ว่า “ผลออก” แล้วกำหนดติดต่อกันไป ตามลำดับดังที่กล่าวมาแล้ว

คำบริกรรม-ภาวนา-และคำว่า “หนอ”

คำบริกรรมหมายถึง การเอ่ยชื่อของสิ่งนั้นๆ ตามสมมติบัญญัติที่เรียกขานกันมา เช่นบริกรรมคำว่า “พุทโธ พุทโธ” หรือภาวนาคาถาอย่างใดอย่างหนึ่งมาเป็นอารมณ์กรรมฐาน เรียกว่า บริกรรม หรือบางครั้งก็เรียกว่า ภาวนา แปลว่า ทำให้เกิดให้มีขึ้น หมายความว่า ทำสมาธิให้เกิดขึ้น ซึ่งเป็นความหมาย ในการเจริญสมถกรรมฐาน ถึงแม้ว่าจะเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ก็จะต้องอาศัยสมาธิเป็นบาทของวิปัสสนาในเบื้องต้น

ฉะนั้น คำบริกรรมหรือคำภาวนาจึงเป็นเรื่องของการเจริญ สมถะ จนกว่าจะถึงคำบริกรรมเอาแต่ตัวรู้อย่างเดียวเมื่อใด เมื่อนั้นจึงจะได้ชื่อว่าเป็นการเจริญวิปัสสนา ล้วนๆ

คำว่า “หนอ” เป็นเพียงคำรำพึงเพื่อค้นประโยชน์ของคำพูด และเป็นการเน้นความหมายให้ชัดเจน เช่นคำบาลีว่า อนิจจา วต สังขารา สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ ธาตุ วต แปลว่า ดิแล้วหนอ อโหวต แปลว่า โอหนอ ดังนี้ เป็นต้น ซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ในการปฏิบัติวิปัสสนาในขั้นต้น เพราะเป็นการค้นจังหวะเพื่อให้จิตนิ่งไปหาอารมณ์ปัจจุบัน จนสามารถให้เกิดขณิกสมาธิ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์นั้นๆ ได้ชั่วขณะหนึ่ง เช่น ขณะนั่งอยู่บริกรรมว่า “นั่งหนอๆ” และขณะที่จิตนึกคิดก็ภาวนาว่า “คิดหนอๆ” ดังนี้ จิตก็จะหยุดคิดทันที จึงนับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องภาวนาคำว่า “หนอ” ทุกครั้งจนกว่าสติจะสมบูรณ์ทันต่อปัจจุบัน และตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว โดยการกำหนดให้เป็นไปติดต่อกันจนกระทั่งสามารถปฏิบัติ ให้ถึงวิปัสสนาญาณขั้นสูงสุดตั้งแต่ขั้น กังคะญาณ เป็นต้นไป คือ ความเห็นดับไป ดับไป โดยส่วนเดียว แล้วจึงจะถึงคำภาวนาตามสมมติบัญญัติ รวมทั้งคำบริกรรมว่า “หนอ” ด้วย

ความหมายของศัพท์ หรือคำที่เกี่ยวกับวิปัสสนาที่ควรจำ

๑. สภาวะ คือธรรมชาติที่เป็นเอง หรือความจริงที่เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ

๒. รูป คือธรรมชาติที่ปรากฏให้จิตรู้ หรือธรรมชาติที่แตกดับไป เพราะปัจจัยที่เป็นขันธ์ มี เย็น ร้อน เป็นต้น

๓. นาม คือธรรมชาติที่นุ่มไปหาอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ คือ หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้แก่ จิต เจตสิก ซึ่งเป็นตัวรับรู้อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น

๔. อารมณ์ คือสิ่งที่ปรากฏขึ้นให้จิตรู้ หรือสิ่งที่จิตและเจตสิกทำหน้าที่รู้ เก็บ จำ และปรุงแต่ง

๕. ปัจจุบัน คือขณะนั้น ทันทีทันใด ขณะที่เกิดขึ้น และกำลังเป็นไปอยู่

๖. สติ คือ ธรรมชาติที่ระลึกได้ ในปัจจุบัน ได้แก่ การกำหนดรู้รูป-นาม เป็นอารมณ์

๗. สัมปัญญะ คือธรรมชาติที่รู้ตัวอยู่เสมอว่า ขณะนี้เรากำลังทำอะไร รู้รูป รู้นาม อะไรอยู่ หรือรู้ว่ามีสติและรู้ว่าผลอสติ

๘. สมภาสิ คือธรรมชาติที่ตั้งมั่น แน่วแน่และความสงบอยู่ในอารมณ์อันใดอันหนึ่ง

๙. มนสิการ คือธรรมชาติที่ใส่ใจในเรื่องนั้นๆ ได้แก่ การพิจารณาไตร่ตรอง อารมณ์ หรือการทำให้จิตนุ่มไปสู่อารมณ์

๑๐. ญาณ คือการรู้เห็นธรรมชาติที่เกิดขึ้น-ดับ ของรูปนามในปัจจุบันตลอด ถึงการเห็นพระไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันเป็นผลของการปฏิบัติโดยตรง

๑๑. ปัญญา คือธรรมชาติที่รอบรู้หรือรู้ทั่วพร้อม ในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง คือรู้เหตุ รู้ผล รู้แจ้งแทงตลอด ทั้งในส่วนที่เป็นโลกิยะ และโลกุตตระ

ปริโยสานกถา

หนังสือ “มาปฏิบัติกันเถิด” เล่มนี้ ได้รวมเล่มจากหนังสือที่เคยพิมพ์เผยแพร่มานานแล้ว คือหนังสือ “อยู่ที่ปัจจุบันเท่านั้น” เป็นคู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ และจากหนังสือภาคภาษาอังกฤษชื่อ “Moment to Moment Mindfulness” ซึ่งหนังสือทั้งสองเล่มดังกล่าวนี้ พิมพ์เผยแพร่มานานหลายครั้ง ได้รับความสนใจจากนักปฏิบัติวิปัสสนาทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ เนื่องจากพิมพ์เผยแพร่ออกมาแล้วหลายปี ไม่มีหนังสือเหลือที่จะแจก แต่มีท่านนักปฏิบัติหลายท่านติดต่อสอบถามขอหนังสือ จึงได้แจ้งว่ากำลังปรับปรุงแก้ไข รอเวลาจัดพิมพ์ขึ้นใหม่ให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

เมื่อข้าพเจ้าได้กลับมาดำรงสมณเพศคราวครั้งนี้ จิตใจมุ่งมั่นเพื่อทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา โดยเน้นงานด้านวิปัสสนาธุระเป็นสำคัญ เพราะปัจจุบันนี้ วิปัสสนา (Vipassana Meditation) ได้รับความนิยมไปทั่วทุกมุมโลก เนื่องมาจากสังคมโลกอยู่ในสถานการณ์สับสนวุ่นวาย เกิดสงครามระหว่างเชื้อชาติ ศาสนา ทำให้หลายคนมุ่งแสวงหาสันติภาพแก่ชีวิตตนเอง และสังคมส่วนรวม พุทธศาสนาจึงได้รับความนิยมในการเข้ามาศึกษาพิสูจน์ว่ามีอะไรดี จึงมีแต่ความร่มเย็นเป็นสุข

การจัดหลักสูตรอบรมวิปัสสนากรรมฐาน (Retreat) เป็นการปฏิบัติกำหนดเข้ามภาวนาในตัวเอง เพื่อพิจารณาดูกาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งผู้ปฏิบัติจริงย่อมได้รับความร่มเย็นเป็นสุขในชีวิตแน่นอน การเข้ารับการอบรมตามหลักสูตรวิปัสสนาได้รับความนิยม และประสบผลสำเร็จทั้งที่จัดในประเทศไทย หรือที่ต่างประเทศ โดยเฉพาะในยุโรปและอเมริกา ผู้เข้ารับการอบรมถึงกับต้องจ่ายเงินเป็นค่าใช้จ่ายในการเข้าเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

หนังสือ “มาปฏิบัติกันเถิด” เล่มนี้ เป็นคู่มือแนะนำหรือแผนที่นำทางแก่ท่านผู้สนใจใฝ่ปฏิบัติกรรมฐานทั้งหลาย ได้รับความสำเร็จในการประพฤติปฏิบัติตามกำลังสติปัญญาบารมี ความรู้ความสามารถของแต่ละท่าน เพราะการที่

จะตัดสินใจว่าท่านปฏิบัติได้ผลมากน้อยเพียงใดนั้น ท่านผู้ปฏิบัติคงเป็นผู้รู้เองและเข้าใจด้วยตนเอง เพราะผลของการปฏิบัติเป็นประจักษ์สิทธิหรือปัจจัยตั้งนั่นเอง มิใช่ให้บุคคลใดใครคนอื่นจะมารับรองว่าผู้นั้นสำเร็จผลขั้นนั้นขั้นนี้ จึงหวังใจเป็นอย่างยิ่งว่าท่านผู้ปฏิบัติตามแนวทางที่ได้อธิบายไว้ในหนังสือเล่มนี้ จักได้รับผลสำเร็จตามหลักทางพระพุทธศาสนา คือ การบรรลุ มรรค ผล นิพพานต่อไป

คณะผู้จัดทำ

ท่านที่สนใจใคร่อยากจะได้หนังสือหรือมีปัญหเกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐาน โปรดติดต่อตามชื่อและที่อยู่ ดังต่อไปนี้ :-

THAILAND

พระอาจารย์โสภิน โสปากโก โภธิ

วัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต

ซอยวัชรพล ๖๕ หมู่ ๖ แขวงสายไหม เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๒๐๐

โทร. (๐๒) ๕๔๘-๒๒๕๐ หรือ (09) 922-3676

E-mail : achansobin@yahoo.com or sopako@iirt.net

USA

Vipassana Dhura Meditation Society

c/o 1570 S. Fillmore St.

Denver, CO 80210 USA

Contact :

Tom Heron : Tel. (303) 778-8012

E-mail : theron@wt.net

Or :

Bhavilai (Cynthia) Thatcher : Tel. (303) 861-5051

E-mail : margar3060@aol.com

MEXICO

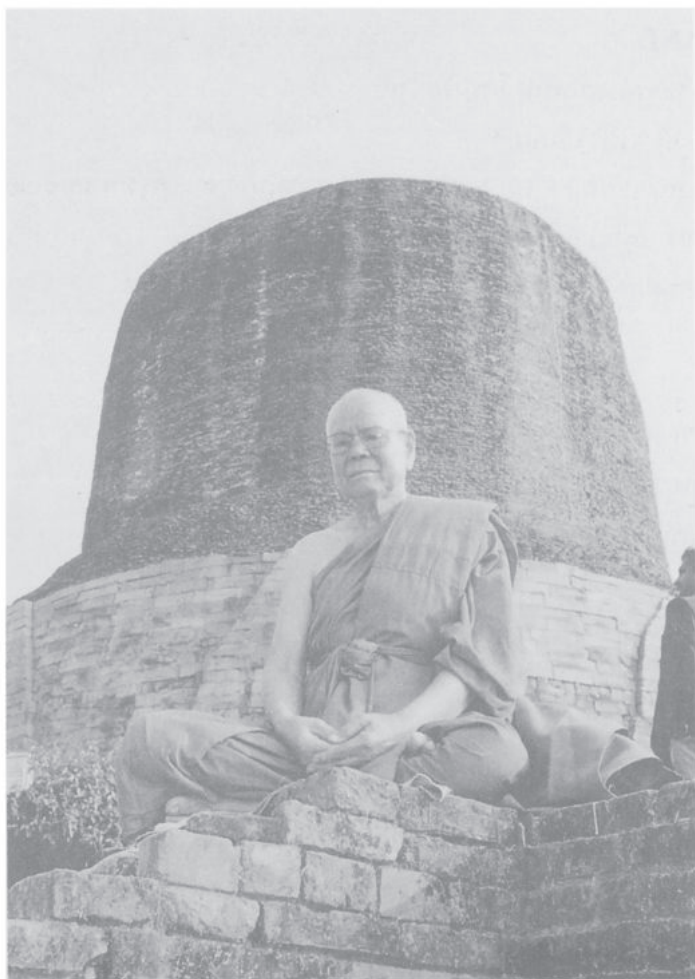
Vimutti Foundation (Spanish Language)

Cozumel 76 Mexico 7, D.F. C.P. 06700. Mexico

Contact: Satima (Carola) Andujo Rolon, Director

Tel : 52-55-5211-4641, Fax : 52-55-5211-0884

E-mail : nibbanamx@yahoo.com



พระอาจารย์โสธร โสปาโก โพธิ
(โสธร ส. นามโท)

เกี่ยวกับผู้เขียน
พระอาจารย์โสบิน โสปาโก โพธิ ป.
(โสบิน ส. นามโท)

มาตุภูมิ

ณ บ้านวังปลาโค อำเภอบรบือ จังหวัดมหาสารคาม เมื่อวันที่ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๓๔ (ปัจจุบัน พ.ศ. ๒๕๔๕ อายุ ๑๑ ปี) หลังจากเรียนจบชั้นประถมศึกษา ได้เข้าสู่ร่มกาสาวพัสตร์ บรรพชาเป็นสามเณรที่วัดบ้านหัวหนอง อ.บรบือ มีพระครูธรรมโมภาสผดุงกิจ เป็นพระอุปัชฌาย์ ต่อมาได้เข้าสู่กรุงเทพมหานคร ได้บรรพชาเป็นสามเณรอีกครั้งตามกฎระเบียบของวัดมหาธาตุ อยู่ภายใต้การดูแลของพระธรรมไตรโลกาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ได้ศึกษาเล่าเรียนพระปริยัติธรรม บาลี บาลีมัธยม พระอภิธรรม และได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เจริญสติปัญญาอย่างต่อเนื่องทั้งกลางวันและกลางคืนเป็นเวลา ๗ เดือนเต็ม ณ วิหารคด พระอุโบสถ วัดมหาธาตุฯ โดยมีพระภิกษุนาภิธรรมเถร (สุข ปวโร) เป็นพระวิปัสสนาจารย์ผู้ควบคุมดูแลและแนะนำแนวทางปฏิบัติ

อุปสมบทและจาริกเดินธุดงค์ต่างแดน

เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๖ ได้เข้าอุปสมบทเป็นพระภิกษุ ณ พระอุโบสถ วัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพฯ โดยมี พระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) เป็นพระอุปัชฌาย์ ได้รับนามฉายาว่า “โสปาโก” (ผู้มีผลอันสุกแล้ว) อยู่สนองงานพระศาสนาทั้งฝ่ายปริยัติและฝ่ายวิปัสสนา ณ วัดมหาธาตุฯ หลังจากนั้นได้ร่วมเดินทางไปกับตัวแทนคณะสงฆ์ไทยไปดูงานพระศาสนา และศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาเพิ่มเติมที่ประเทศพม่า ในงานฉลองครบรอบ ๒๕ พุทธศตวรรษ (ฉลองกิ่งพุทธกาล) พ.ศ. ๒๕๐๐ เมื่อเสร็จงานฉลองแล้ว ได้ออกเดินจาริกธุดงค์ออกจากเมืองย่างกุ้ง เมืองหลวงพม่า สู่เมืองเชียงตุง ผ่านท่าขี้เหล็ก ข้ามแม่น้ำโขง

ไปห้วยทราย ผ่านหลวงพระบาง เข้าเวียงจันทน์ ประเทศลาว เข้าสู่ประเทศไทยที่
ด่านท่าเคอ จังหวัดหนองคาย

จากนั้นได้รับนิมนต์ให้ไปเป็นพระอาจารย์สอนอภิธรรมและวิปัสสนา
กรรมฐาน ณ วัดบุปผารามวิปัสสนาราม นครหลวงพระบาง ประเทศลาว
ปฏิบัติหน้าที่อยู่สองปี ได้เดินทางกลับประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๐๔ ไปปฏิบัติหน้าที่
ประจำสำนักสงฆ์ประชาศรัทธาธรรม จังหวัดภูเก็ต (ปัจจุบันคือวัดนาคาราม)
ตำบลวิชิต อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต เป็นพระอาจารย์สอนอภิธรรมและวิปัสสนา
แก่ผู้สนใจ มีพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชนให้ความสนใจเป็นจำนวนมาก เห็น
ความสำคัญของการปฏิบัติ จนรวมศรัทธาก่อสร้างอาคารเรียนถาวรขึ้นหนึ่งหลัง
โดยเจ้าประคุณสมเด็จพระสังฆราชฯ (อยู่ อินทยมหาเถร) วัดสระเกศราชวรมหา
วิหาร ได้ประทานนามว่า “โรงเรียนอภิธรรมวิทยาการ” และได้จัดให้มีการ
บรรพชาสามเณรหมู่ภาคฤดูร้อนเป็นครั้งแรก ณ โรงเรียนแห่งนี้ ให้ชื่อว่า
“ตามแผนพัฒนา” ซึ่งเป็นแบบอย่างในการบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อนสืบมาจนถึงปัจจุบัน

เผยแผ่พุทธศาสนาในอเมริกา

ปี พ.ศ. ๒๕๑๕ ได้รับมอบหมายจากคณะสงฆ์ไทยให้เดินทางไปปฏิบัติ
หน้าที่เป็นพระธรรมทูตไทยรุ่นแรกเดินทางไปเผยแผ่พระพุทธศาสนา วัฒนธรรม
ไทย และสร้างวัดไทยในนครลอสแอนเจลิส รัฐแคลิฟอร์เนีย ซึ่งเป็นวัดไทยวัด
แรกที่เกิดขึ้นในทวีปอเมริกา จากนั้นได้ดำเนินการจัดตั้งวัดพุทธวราราม
นครเคเนเดอร์ โดยได้เปิดสอนวิปัสสนากรรมฐานแก่ท่านผู้สนใจทั้งชาวไทยและ
ชาวต่างชาติ ซึ่งได้รับความสำเร็จมากพอสมควร ซึ่งสามารถจัดพิมพ์หนังสือ
แนะนำการปฏิบัติภาควิชาภาษาอังกฤษขึ้น เป็นเล่มแรกชื่อ “Way Faring” โดยมอบ
ลิขสิทธิ์แก่ Buddhist Publication Society ประเทศศรีลังกาจัดพิมพ์เผยแผ่
ทั่วโลก

จนกระทั่งปี พ.ศ. ๒๕๒๓ พระอาจารย์โสภโณมีปัญหาร่องสุขภาพ จึงได้
ตัดสินใจลาสิกขาเป็นภิกษุหัสถ์ ชีวิตหลังจากนั้นได้ทำงานสอนวิปัสสนาแก่ผู้สนใจ
ได้ศึกษาหาความรู้ เพิ่มประสบการณ์การทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา โดยได้
ร่วมทำงานกับผู้คนหลากหลายอาชีพ ที่สนใจศึกษาและปฏิบัติธรรม ทำให้ได้เดิน

ทางไปบรรยายตามศูนย์พระพุทธศาสนาเมืองต่างๆ ในอเมริกา แคนาดา เม็กซิโก ได้ใช้ชีวิตสอนธรรมในรูปแบบฆราวาส (Buddhis missionary) เป็นเวลา ๒๐ ปี ได้มีเพื่อนธรรมและศิษยานุศิษย์ร่วมทำงานพระพุทธศาสนาจนเป็นที่รู้จักกันในระดับหนึ่ง ถือได้ว่ามีส่วนร่วมในการจุดประกายที่พระพุทธศาสนาให้ส่องประกาย ณ โลกตะวันตก

ชีวิตบั้นปลายในร่มธรรม

เมื่ออายุครบ ๖๘ ปีในวันที่ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๕๓ ได้ตัดสินใจเข้าสู่สมณเพศอีกครั้งตามเจตนารมณ์ที่เคยรับปากไว้กับมารดาว่าให้พระลูกชายตายในผ้าเหลือง และต้องการใช้ชีวิตบั้นปลายในร่มกาสาหลวงพ่อสดทำงานสอนวิปัสสนา เผยแผ่พระพุทธศาสนา โดยได้อุปสมบท ณ พระอุโบสถวัดไทยพุทธคยา รัฐพิหาร ประเทศอินเดีย สถานที่คร่ำครึของพระพุทธเจ้า โดยมีพระธรรมปริยัติมุนี (นวน เหมจารีมหาเถร) เจ้าอาวาสวัดพระธาตุพนมวรมหาวิหาร จังหวัดนครพนม เป็นพระอุปัชฌาย์ โดยได้รับนามฉายาว่า “โสปาโก” ในฐานะที่ได้บวชอุทิศชีวิตแด่พระพุทธเจ้า ณ พุทธคยา ประเทศอินเดีย จึงได้มีสร้อยหรือนามปากกาโพธิ์ต่อท้ายเป็นโสปาโก โพธิ์

พระอาจารย์โสบิน โสปาโกโพธิ์มีความมุ่งมั่นทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา ทั้งด้านการศึกษาปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม เดินตามรอยบาทพระบรมศาสดา สอนวิปัสสนาแก่ผู้สนใจทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ โดยจะมีการเปิดหลักสูตรอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ศูนย์ปฏิบัติทั้งในประเทศ และต่างประเทศ จัดเป็นการสร้างวิปัสสนาทายาท สืบแนวทางในการประพฤติปฏิบัติให้กระจายไปสู่สาธุชนโดยทั่วกัน

เกียรติคุณที่ผู้เขียนเคยได้รับ

พ.ศ.๒๕๒๘ ได้รับโล่จากศูนย์วิปัสสนา The Chicago Meditation Center (cmc)

พ.ศ.๒๕๓๑ ได้รับประกาศเกียรติคุณ (Appreciation) จาก Mr.Tom Bradley นายกเทศมนตรี นครลอสแอนเจลิส รัฐแคลิฟอร์เนีย ในฐานะเป็น (Chief Vipassana Trainer) โดยการนำวิปัสสนา ไปสอนพวกเขาเขียน อเมริกันที่ติดยา

เสพติด เพื่อช่วยให้เขาเลิกยาเสพติดด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

พ.ศ.๒๕๓๔ ได้รับใบประกาศเกียรติคุณจาก (The Insight Meditation Network and Namotassa Corporation) ที่ (Boulder) รัฐโคโลราโด ในฐานะเป็นที่ปรึกษา และอาจารย์สอนประจำที่ศูนย์ฯ

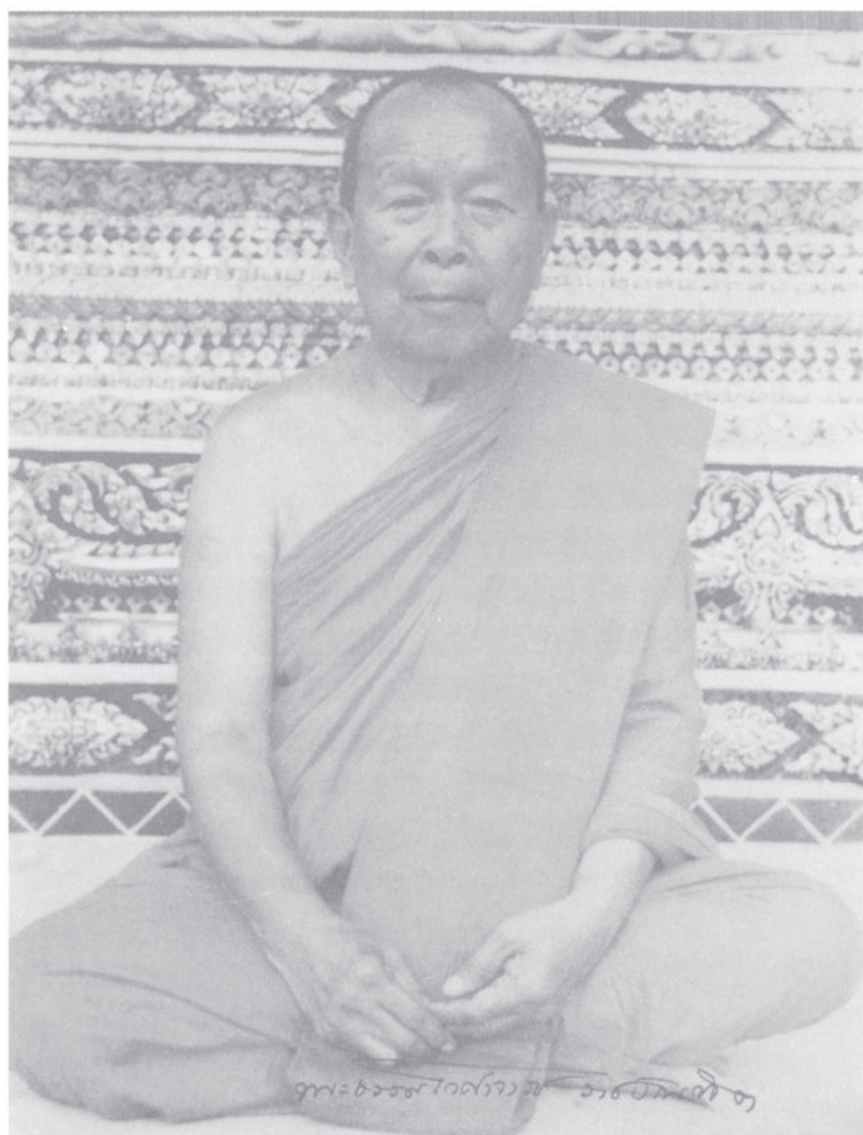
พ.ศ.๒๕๓๕ ได้รับพระราชทานเสมาธรรมจักรจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี พร้อมทั้งเกียรติบัตรจากสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ในฐานะเป็นผู้ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา และเผยแผ่ธรรมในต่างประเทศ โดยการเขียนคำร่ำทั้งภาษาไทย ภาษาอังกฤษ และได้แปลออกสู่ภาษาสเปน โดย ดร.สคิมา (Carola Andujo Rolon, Ph.D.) ตามแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นหลักฐานสืบไป

พ.ศ.๒๕๔๐ ได้รับเข็มเกียรติคุณจากมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยแห่งคณะสงฆ์ไทย ในฐานะผู้บำเพ็ญหิตานุหิตประโยชน์แก่มหาวิทยาลัย พระพุทธศาสนา สถาบันพระมหากษัตริย์ และประเทศชาติ

ผลงานการประพันธ์ที่พิมพ์เผยแพร่ ดังนี้

๑. ภาษาไทย “อยู่ที่ปัจจุบันเท่านั้น”
๒. Way Faring A Manual for Insight Meditation
๓. Moment To Moment Mindfulness
๔. Insight Meditation Practical Steps to Ultimate Truth
๕. Short Introduction for Meditation
๖. ภาษา (Spanish) Atencion plena momento a momento.
๗. มาบวชกันเถิด Welcome to Ordination ๓ ภาษา ได้แก่ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ และภาษาสเปน
๘. มาปฏิบัติกันเถิด Moment to Moment ๒ ภาษา ได้แก่ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ

พ.ศ. ๒๕๔๓ ปี ค.ศ. ๒๐๐๐ ได้สละเพศฆราวาสวิสัย เข้ามาบรรพชาอุปสมบทถวายในพระพุทธศาสนา เพื่ออุทิศชีวิตในบั้นปลายบูชาคุณพระรัตนตรัย จนกว่าชีวิตจะหาไม่ หรือตราบเท่าบรรพคุณพระนิพพาน



พระพิมลธรรม (ชอบ อนุจาริมหาเถร) ราชบัณฑิต
ประธานริเริ่ม และเป็นองค์อุปถัมภ์
วัดพุทธวราราม นครเดนเวอร์ มลรัฐโคโลราโด สหรัฐอเมริกา

MOMENT TO MOMENT MINDFULNESS

A PICTORIAL MANUAL FOR MEDITATORS



Bhikkhu Sopāko Bodhi
(*Achan Sobin S. Namto*)

THIS BOOK IS DEDICATED TO MY PRECEPTOR, HIS EMINENCE THE SOMDEJ PHRABUDTHACHARN, (ARJ ASABHA MAHATHERA) AN ESTEEMED FRIEND OF MAHASI SAYADAW OF BURMA, WHO WITH REMARKABLE COURAGE AND BODY-WITNESS TO THE TRUTH, SPREAD THE SUBLIME TEACHINGS OF INSIGHT MEDITATION AROUND THE WORLD, TO MY ESTEEMED MEDITATION TEACHER, THE MOST VENERABLE CHAO KHUN PHRA BHAVANABHIRAMATHERA, (SUKH PAVARO) WHO FIRST TAUGHT ME THE PATH OF VIPASSANA MEDITATION, CHAO KHUN PHRABIMOLDHAM (CHOB ANUCHARÉE MAHATHERA) WHO SENT ME TO AMERICA, TO MY MOTHER AND MY FATHER.

CONTENTS

	Page
FOREWORD.....	83
PREFACE.....	85
PUBLISHER'S FOREWORD.....	89
IMPORTANT MESSAGES TO THE READER.....	91
ABOUT THE METHOD.....	92
 MIND DEVELOPMENT: Theory and Practice	
What is Insight Meditation?.....	93
The Benefits of Training.....	94
The Development of Vipassana Meditation.....	95
Investigating the Path.....	96
The Working Ground of Mind Development.....	97
Differences Between Concentration and Insight Meditation.....	98
What is Mindfulness?.....	99
The Four Foundations of Mindfulness.....	100
Why Practice Step by Step Mindfulness?.....	101
Clear Comprehension.....	102
Factors Comprising Mind-and-Body.....	103
The Sense Bases.....	103
Distinguishing Mental Processes from Physical Processes.....	105
How to focus on Mental and Physical Objects.....	107
Self-dedication to the Training.....	108
Preparations for Intensive Training.....	109
Guidelines for Conduct.....	110
The Eight Precepts and Eight Paths of Right Living.....	111
On Entering Training.....	112
Commencing Intensive Practice.....	114
Essential Instructions for Beginners.....	116
Labeling Mental and Physical Objects.....	117
Mindfulness on Abdominal Movement or the Breath.....	118

MINDFULNESS: STEP BY STEP ILLUSTRATED INSTRUCTION

Entering Practice:	
Making Resolution and Offering Salutation.....	120
Introduction to the Sitting Posture.....	122
Changing from Sitting to Standing Posture.....	124
Introduction to the Standing Posture.....	127
Introduction to the Walking Posture.....	129
Walking Schedule for Intensive Practice.....	130
Introduction to the Reclining Posture.....	136
Rhythmic Practice - Hand-by-Hand Mindfulness.....	138
Mindfulness at Mealtime.....	141
General Mindfulness.....	143
Concluding Intensive Practice - Transfer of	
Merit of Wholesome Deeds.....	144

CORRECTING MEDITATION PROBLEMS

How to Handle Physical Pain in Training.....	145
How to Correct Sleepiness and Dullness.....	146
How to Work with Severe Emotional Pain in Early Training.....	147
How to Handle Recurring Memories and Overactive Imagination...	148
For further information on retreats and to order.....	149

FOREWORD

**His Eminence the Somdej Phra Buddhacharn Acting Supreme Patriarch
of the Buddhist Sangha of Thailand**

When the Venerable Maha Sobin S. Namto, Sopako Bodhi Bhikkhu, first became my close disciple in B.E.2492 (1949), I was Abbot of Wat Maha Dhatu Monastery, Bangkok. I acted as Preceptor at his novice ordination, and later he became a monk at Wat Maha Dhatu, Bangkok.

Throughout the years, I have found him to be a forthright and amiable person. From the early days of his novitiate, he displayed a keen interest in practicing Vipassana (Insight) meditation. At that time, he was the very first novice to complete seven continuous, non-stop months of Insight meditation under the guidance of the late meditation master, The Most Venerable Chao Khun Phra Bhavanapirama Thera. He continued to earnestly pursue his studies of Dharma (Buddhist teachings) and meditation. I appointed him as teacher and mentor to his students. He was highly respected by both the clergy and laity.

I am aware that the study and practice of Buddhism is the only way to gain its benefits. In B.E. 2496 (1953), I founded a Vipassana center at Wat Maha Dhatu. It is well known locally and internationally. Maha Sobin taught there for many years. I fervently wish that all monks, nuns, novices and laity dedicate themselves to faithfully serving and practicing the Dharma.

Maha Sobin has long agreed with my aspiration. Seeking to deepen his Dharma knowledge, I sent him for further studies with the Venerable U Visudha Sayadaw, Kabaee, Rangoon, Burma in B.E. 2500 (1957). Returning to Thailand, he continued as teacher of meditation and Abhidharma (Buddhist psychology) and Dharma. In 1960, I was pleased to honor the requests of the Lao Buddhist Sangha and the Head Instructor for Vipassana Meditation, and the invitation of the Government of Laos to appoint Maha Sobin to teach meditation and Abhidharma at Wat Buddhavipassanaram, Luangphrabang, Laos.

Moment to Moment

He resumed teaching in Southern Thailand, Phuket Province, where he established the Abhidharma Vidhyakorn Institute.

Later, the Most Venerable Chao Khun Phra Dhammakosacharn, Chairperson of the "**Wat Thai in America**" Committee, selected him and four other monks to establish the first Thai temple in Los Angeles, California. Maha Sobin was appointed its first Abbot.

He is also the Founder-Abbot of a Vipassana temple in Denver, Colorado. In 1980 he decided to resign from the monkhood, but continues to dedicate himself entirely and untiringly to teaching Vipassana, Abhidharma and Buddhism to North Americans and the Southeast Asian community. He has established several meditation centers and has a number of Western disciples.

I was delighted to learn that he is the author of two books in English on Insight meditation. I am confident these publications will be of great worth in transmitting the message of Vipassana meditation to the general public in the Western World. These offerings are the result of his many years of persevering effort on behalf of the Dharma.

May he and his Western disciples progress and find peace and contentment in the Dharma. May all beings enter the stream of Buddha-Dharma forever.

S.D. Phra Buddhacharn.

His Eminence the Somdej Phra Budthacharn
Lord Abbot, Wat Maha Dhatu, Bangkok
Director of Vipassana Meditation in Thailand

PREFACE 1ST AND 2ND EDITION

Atitam nanvagameyya
yadatitampahinantam
paccupannam ca yo dhammam

nappatikankhe anagatam
appattanca anagatam
tattha tattha Vipassati

"The past is gone; the future has not come. But whoever sees the Truth clearly in the present moment, and knows that which is unshakable, lives in a still, unmoving state of mind."

The Buddha
Bhaddekaratta Sutta

For a long time, I have had the intention to write a book on Insight (Vipassana) meditation based on the "Four Foundations of Mindfulness" of the Maha Satipatthana Sutta.

As a novice monk in Bangkok, monastic training centered on memorization of texts by rote. No manuals were available on Vipassana practice, but my teacher, The Most Venerable Chao Khun Bhavanabhirama Thera, did not teach us to parrot the material we learned by heart. He would reconstruct the building blocks of abstruse scriptural material in a systematic way until we had a thorough knowledge of our studies. No certificate was awarded for Vipassana study and very few novices joined these classes. In those days, the practice of Insight meditation was not wide - spread, and I felt fortunate to be the student of such a conscientious instructor.

Almost 70 years ago, my teacher studied and practiced with extraordinarily gifted monks at the Burmese temple in Bangkok. Through the years, I had a number of instructors from whom I learned the principles of teaching Vipassana meditation, yet I retained the basic method of my first teacher, finding it to be a precise and highly effective approach to training based on the early Commentary to the Maha Satipatthana Sutta.

When I arrived in California, I observed many Americans were introduced to meditation through the written word. Over 90% of Buddhist books in North America explored the concentration practices of various traditions,

Moment to Moment

but only a handful of publications are produced on Vipassana meditation, which is the earliest instruction given by the Buddha. As far as I know, no detailed book on the step by step approach to training exists on Insight practice in the West.

Therefore, I wrote the present book on theory and practical guidance for the novice and the more experienced meditator.

The publication of this book became a reality through the generous donations of practitioners and supporters. Inasmuch as they have offered the greatest gifts - the teaching of the Dharma - the credit belongs to them for spreading the message of Insight meditation.

May all Dharma comrades share any merit gained through the publication of this book. May we all practice together to end delusion and suffering and realize the taste of Absolute Freedom, Nibbana.

I transfer any merit realized from the offering of this book to my parents, teachers, all friends who have supported me, and to all sentient beings. May we strive to eliminate suffering at all times.



Achan Sobin S. Namto
(Bhikkhu Sopako Bodhi)

Bangkok, Thailand
B.E. 2532/1989

PREFACE 3RD EDITION

This book is an invitation to come and practice insight meditation. It is designed to help students learn how to do ordinary, everyday activities in a new way, with the purpose of developing the tools that will enable insight wisdom to unfold and destroy the cause of suffering.

In my experience, practicing since an early age and teaching in the East and West, I learned that meditators have specific needs to be able to continue with practice. I would be very happy to provide every meditator with the best conditions, so that they can succeed in focusing attention correctly and completely on mind-and-body objects rising-and-falling in the present moment.

The principle of step by step observation that I learned from my main teacher Chao Khun Phra Bhavanabhira Thera, offers a unique opportunity to practice continuous, non-stop mindfulness, using all the activities of the body and the mind, moment to moment. It is very simple and has proven to be effective in helping meditators to build the ground for developing mindfulness. I have had many teachers myself, and I have met many other meditation Masters while sharing the Dhamma for more than 45 years, at home and abroad. During that period I gained experience and collected simple and easy techniques to focus attention in the correct way on the actual movements of daily life activity.

In this manual the meditator will be exposed to a moment to moment, non-stop method of practice. Students will learn to focus attention on the sitting, standing, walking and lying posture, on the motions of the hands, rising and falling of the abdomen caused by the breathing, and the motions at mealtime, and at any other daily activity.

I publish this book to satisfy the needs of those interested in cultivating mindfulness (**SATI**) in order to develop **SAMADHI** (Concentration) and **PANNA** (Insight, Wisdom) in accordance with the teaching of the Buddha.

It is my wish to republish my book, **MOMENT TO MOMENT MINDFULNESS**: a pictorial manual for meditators in a bilingual edition and to entitle it, **"MAPATIPATKAN THERT"** which means, "Come to practice",

Moment to Moment

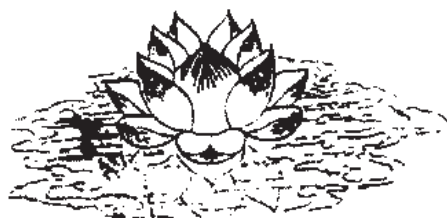
I hope this book is the cause of benefit, understanding and blessings for all of us.

May all beings be free from suffering



Achan Sobin S. Namto
(Bhikkhu Sopako Bodhi)

Note : *Achan Sobin S. Namto was given the name Sopako Bodhi during his second ordination as a Buddhist monk in Bodh Gaya, India, December 11, 2000.*



Bangkok, Thailand
B.E. 2545/2002

PUBLISHER'S FOREWORD

Many individuals today, in unparalleled numbers, are burdened by a crisis of identity manifesting as stress-related disease or more severe mental symptoms. This personal crisis is mirrored in a world community continually plunging headlong into entanglements and turmoil in the political, social, religious and economic arenas.

Some thoughtful men and women have searched for and found an escape route from life's dilemmas, if not from misery, by the practice of mind development known as Insight (Vipassana) meditation. After realizing some benefits of the practice, meditators often feel bound to share this teaching with others, who, like themselves, are seeking a solution to conflict. Perhaps, one day, Insight meditation may be an agenda item at meetings to settle global conflict!

The sharing of this teaching is growing in ever-greater numbers. In a little more than two decades, interest in the practice of Insight meditation has captured the attention of mental health workers, educators and artists. It has had noticeable impact on the North American, European, and, to some degree, the worldwide spiritual community.

A discourse of the Buddha known as the "Four Foundations of Mindfulness" forms the foundation of the practice. Recorded by monks in Ceylon in the First Century, this teaching stands as a timeless reminder that the mind has changed little since ancient times. We remain afflicted, as did our forbears, with the endemic dis-ease of mental ills. Through the passage of two millennia, this "Proclamation of Emancipation" from mental bondage has not been lost. There is a WAY OUT of the human predicament for those who travel the course to completion.

Achan Sobin S. Namto, Bhikkhu Sopako Bodhi, is one of a number of instructors now sharing the responsibility of teaching Insight meditation in North America.

Trained in the classical manner of a Buddhist monk, the Venerable Phra Maha Sobin S. Namto was invited in 1972 by the Thai Sangha Council to establish the first Thai temple in the United States. Primarily a teacher of Vipassana and Abhidharma (Buddhist Psychology) for over 30 years, Achan Sobin, made the

Moment to Moment

teaching available to both Thais and Americans. As a result, Americans were soon requesting opportunities to enter intensive meditation practice under his direction. Some years later, he made the decision to widen his scope of activities by teaching as a lay instructor.

For over three decades, his major teaching duties in Thailand centered around instructing thousands of teachers, monks and laity, many of whom intended to train others in the practice of Insight meditation and Abhidharma. As a teacher's teacher, Achan Sobin feels a keen obligation to preserve and transmit the pristine character of Vipassana meditation to the Occident, especially in these early days of establishing the roots of this extraordinary teaching of Deliverance.

Rather than diminish or dilute the "Gift of Truth" for popular consumption, Achan Sobin endeavors to maintain the integrity of the original intent of the training, that is, as a vehicle of Enlightenment. He has therefore retained a "no-frills" approach. Without compromising the principles of the training, he has made adaptations in only very minor features and has provided some options in certain matters for the convenience of Western meditators.

Achan Sobin's heartfelt wish is to leave a legacy of Western-born teachers to carry on the essential work of sharing this message of healing and liberation around the world.

May this offering encourage and guide your first steps on the Insight journey.

Anāgarikā Dharmapali
(Martha Sennor)

Bangkok, Thailand
B.E. 2532/1989

IMPORTANT MESSAGES TO THE READER

1. Persons under the care of a mental health worker who wish to enter training are strongly advised to discuss their intention with their psychotherapist, etc. If permission is given, consultation with the meditation teacher is necessary.
2. Vipassana meditation is a path of **individualized** instruction. While sharing certain routine activities with other meditators at a center, the training remains an individual training and not a group activity.
3. The instruction offered in this book is a guideline for practice and **cannot** substitute for the essential personal contact between teacher and student. Prospective meditators are encouraged to find an instructor and enter training.
4. As an introduction designed for novice meditators, only essential points of Vipassana theory have been included for meditators. Both Pali and Sanskrit terms have been minimally used when needed for clarity.
5. In-depth meditation guidance, suitable for introductory, intermediary and advanced levels of training may be found in Venerable Bikkhu Sopako Bodhi's book entitled **INSIGHT MEDITATION: Practical Steps to Ultimate Truth**.

ABOUT THE METHOD

The technique of training detailed in these pages is an **expanded** method based on the original instruction of Insight meditation developed by the late and renown meditation master, Mahasi Sayadaw, of Burma.

Venerable Bhikkhu Sopako Bodhi has further elaborated the principle of **step by step mindfulness** (a skillfull training device) enabling the insight worker to gain increased benefits of the practice.

May devotees of Insight meditation, in the years to come, further refine this most remarkable training as an offering to all seekers of truth.



WHAT IS INSIGHT MEDITATION?

Insight meditation (Vipassana) means inward seeing - seeing Reality as it is, not as we would like it to be. It brings a radical change in our personal world, a change in how we see others and ourselves. Insight is the tool which reveals the Awakened Mind of purity and clarity, allowing the perfection of the "Art of Living moment to moment."

We are all familiar with the joys and disappointments which determine our day-to-day reality. Caught in the grip of neurotic emotions and attachments, we know something is not right - **life hurts**.

Yet another Reality exists and there is another way to live. But what do we do with the massive forest of entangled emotions and thoughts collected through the years? Vipassana meditation uses all the contents of the mind as precious kindling. Insight meditation consumes the stress, frustration, and pain that darken our lives. This personnel purification process, which may be practiced by persons of all faiths, restores the warmth of true humanity, cleanses mental impurities, and develops complete mental health. If we are willing to put the training to the test. Insight meditation shows us who and what we are - and what we can become.

The technique is simple, systematic, and direct. Training focuses on the mind in its natural state, with a non-attached, objective awareness (mindfulness) of what is actually present, moment to moment. Meditation is not our goal, but a tool for realization. No suppression of mental states occurs in the training. Unlike our normal attitudes and perceptions in daily life, which carry an ethical content, during the training period we observe only bare mental and physical phenomena.

A gentle, non-aggressive practice, step by step training strengthens consciousness of mind and body processes until intuitive knowledge, finely balanced and finely tuned, arises spontaneously for the meditator.

THE BENEFITS OF TRAINING

Practicing Insight Meditation

- Results in the experiential knowledge of Wisdom, and the abandonment of clinging to concepts, which are useful conventions, but which are not the Ultimate Truth;
- Develops, in the deepest sense, a person of true spiritual culture;
- Develops loving-kindness and compassion, joy and peace of mind;
- Equips the meditator with self-knowledge which results in natural self-governing;
- Cultivates gratitude and gentleness;
- Promotes selflessness in aiding others, without ego-involvement;
- Gives relief from stress and anxiety in daily life;
- Promotes freedom from anger, worry, cravings, conceit, spiritual doubt, restlessness and mental turmoil;
- Develops the powers of concentration;
- Results in freedom from grief and sorrow;
- Banishes mental confusion by promoting clarity of mind and body states;
- Promotes the unity of humanity and respect for all sentient life.

THE DEVELOPMENT OF VIPASSANA MEDITATION

Insight meditation is based on the teachings of the historical Gautama Buddha, who lived in India (modern Nepal) in the sixth century, B.C.

The central teachings of Buddhism, which culminate in full spiritual Awakening, are based on the Four Noble Truths and The Noble Eightfold Path.

Traditionally, the Buddhist teachings comprise two complimentary fields of activity (or duty) for monks, nuns, and laity:

GANTHA DHURA - The study of the Buddhist Canon (the Tripitaka) consisting of the following texts:

<i>ABHIDHARMA</i>	Buddhist Psychology
<i>SUTRAS</i>	Discourses of the Buddha
<i>VINAYA</i>	Code of Discipline for monks and nuns

VIPASSANA DHURA - after studying the theory of Buddhist teachings, the path is then developed by the practice of meditation which is divided into two areas: *Samadhi* (concentration) and *Vipassana* (Insight).

In our present study we shall focus on *Vipassana* meditation, which leads to fruition of the Teachings, to the end of all mental sufferings, and to the realization of Enlightenment (*Nirvana*). This is the practice of Insight meditation, which rests on the base of Ethical Conduct (*Sila*) and Concentration.

INVESTIGATING THE PATH

Buddhism, as a non-proselytizing religion or Way of Life, encourages free inquiry and not blind belief; therefore, it is a path open to all for full investigation.

After deeply probing the nature of life, the Buddha came to the following conclusions and resolutions :

THE FOUR NOBLE TRUTHS

1. Life, by its imperfect nature, is unstable and basically unsatisfactory, due to the potentiality of stress, conflict and frustration (as opposed to stability and complete happiness).
2. This distress is caused by a special kind of 'thirst'-the greed and attachment arising from delusion in not seeing the true nature of Reality.
3. This condition of conflict and pain can cease with release from greed and neurotic clinging.
4. Freedom from this stress-frustration-pain cycle is realized by investigating, testing and practicing THE NOBLE EIGHTFOLD PATH:

THE NOBLE EIGHTFOLD PATH

Consists of	RIGHT (complete or balanced)	UNDERSTANDING
	RIGHT (complete or balanced)	INTENTION
	RIGHT (complete or balanced)	SPEECH
	RIGHT (complete or balanced)	ACTION
	RIGHT (complete or balanced)	LIVELIHOOD
	RIGHT (complete or balanced)	EFFORT
	RIGHT (complete or balanced)	MINDFULNESS
	RIGHT (complete or balanced)	CONCENTRATION

THE WORKING-GROUND OF MIND DEVELOPMENT

The normal mind is always thinking, restless, disquieted and rarely still. Often overwhelmed and smothered by mental hindrances or taints, we find ourselves designing our own suffering day in and day out, from birth to death. When the mind is not grounded in a skillful, wholesome mental state, it ranges far and wide, untamed, uncontrolled, weak and inefficient. Fortunately, it possesses great potential to be tamed, to become pliable and fit for work. The potential of the mind is enormous!

Each one of us has a mental "work station" - a base or ground for mind development. The Pali term *kammathana* may be divided into *kamma* (action) and *tanha* (work). It is the place of practice where one works on the mind. It is the working-ground of the mind in which Insight develops penetration of the truth. It plays an indispensable role in Insight meditation.

There are two kinds of working-grounds for mental cultivation, namely :

Samadhi Bhavana, or Concentration meditation leading to Tranquility and blissful states. The defilements or passions are temporarily subdued by the power of concentration

and

Vipassana Bhavana, or Insight meditation, which leads to penetrating Knowledge. This, in turn, unfolds the Wisdom of Enlightenment and the destruction of Ignorance - of all mental cravings and afflictions.

DIFFERENCES BETWEEN CONCENTRATION AND INSIGHT MEDITATION

Concentration (*Samadhi*) meditation methods existed many centuries before the birth of the Buddha. These methods reflect one stream of meditative practice consisting of 40 traditional subjects, as listed in Classical Buddhism. These methods are divided into six categories, based on the temperament of the meditator.

Samadhi practice focuses on conventional reality, with attention directed to a **single** object, such as an image (visualization) or a sound (mantra), or the breath. Its practice leads the devotee to advanced states of tranquility, called tranquility absorptions. The every day hindrances of sensuality, ill will, lassitude, worry and skeptical doubt are temporarily suppressed. Consciousness gradually ascends to the blissful states of the realms of form and formlessness, retaining only the barest trace of consciousness. The meditator then experiences the "voidness" or "emptiness" of mind. These states, especially the latter absorptions, are rare and difficult to accomplish.

The external requirements for that form of practice include quiet, solitude, good companionship, etc. Such *Samadhi* attainments result in the cultivation of many special abilities, even psychic powers. It is the path of the *Bodhisattva*, bestowing strong mental powers to aid others. The feeling, upon reaching the limits of *samadhi*, is that of permanent happiness of the self. However, with that form of meditation, delusion is still present.

Vipassana or **Insight** meditation, as distinct from *samadhi*, is the vehicle leading to full Liberation. It is ultimate knowledge of Reality, eliminating Ignorance, which is the causative factor of suffering from mental pollutants. Unlike the practice of *samadhi*, which focuses on external objects, Insight training examines that which is closest to us - our own **mind-and-body**. These constitute the **only** objects for the practice of Insight meditation. It was the genius of the Buddha who re-discovered this Path of Insight for the realization of Ultimate Truth.

The dawning of deliverance signals, and is accompanied by, the cessation of all mental defilements. The four Noble Truths are penetrated and the Noble Eightfold Path is traversed to completion. The knowledge which dawns when this state of realization occurs is that of the Truths of Impermanence, of Suffering and of Non-Self. *Nirvana* is Ultimate Release from suffering, from the recurring cycles of Birth-and-Death.

WHAT IS MINDFULNESS?

Mindfulness is the **direct** experience of touching only the present moment of our lives. When training in the practice, the meditator can directly experience the constant shifts of the phenomenal world and not be led astray by deluded thinking. This experience is entirely different from theorizing or conceptualizing information **about** reality. We will understand that the present moment is the only time for living.

Mindfulness is focused attention placed on any **mental** object (thinking, anger, calm, etc.) or any **physical** object (body postures, movement, breathing, etc.)

Physical (form) objects are simply materiality and, of course, do not possess consciousness. Form is an object of the mind; it is consciousness which knows form. During Insight training, the meditator needs to know form in the **present** moment only. Among the many types of mental and physical forms, there are eye, nose, touching and thinking forms (ideation is considered a sense-form). Of the 28 different types of form recognized by Buddhist psychology (Abhidharma), the above forms are mainly used in Vipassana meditation training.

Mindfulness, a mental factor, is a tool used in training and is subject to flux. It rises and falls and varies in intensity. It cannot be artificially manufactured. The Insight worker needs to have the mind constantly moving on to the next object in consciousness, that is, focusing on the present object and then "forgetting" or releasing it. Mindfulness should not be grasped. TOUCH-AND-GO is the KEY to mindfulness practice.

Whatever physical or mental object appears in consciousness is the present object on which mindfulness focuses attention; therefore, no need arises to "search" for objects. Essentially, Vipassana allows us to know (be mindful of) any object "touching" the mind on a momentary basis. This "knowing" can itself moderate any extremes of mental agitation or excesses of any type.

Due to the extreme rapidity of the mental flux, it often occurs to the new meditator that two objects arise in consciousness simultaneously, such as seeing and hearing. Actually, the mind can have only **one** object at a time in consciousness, just as a computer processes data bit by bit. One mind-moment is rapidly rising and falling, being immediately replaced by another, then another. In training, simply focus mindfulness on the **predominant** mental object noting which is the stronger focus.

THE FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS

The "Four Foundations of Mindfulness" of the Maha Satipatthana Sutta, as taught in early Buddhism, serves as the primary base of Insight meditation practice. They are as follows:

1. Mindfulness of Bodily Objects (breath, movement or postures)
2. Mindfulness of Feelings (pleasant, unpleasant or neutral sensations)
3. Mindfulness of States of Consciousness (mind with or without greed, hatred or delusion)
4. Mindfulness of Mental Contents (joy, apathy, worry, calm, doubt, restlessness, etc.)

Or, simply stated, mindfulness of **BODY, FEELINGS, MIND and MENTAL OBJECTS**

The practice of the Four Foundations is the same practice as following the Eightfold Path, as both constitute practice of the Middle Way.

The Four Foundations are objects for the focusing of mindfulness in the present moment. By doing the work of the Four Foundations, or by following the Eightfold path, the meditator destroys aversion for and attraction to objects, thus achieving balance of mental factors.

WHY PRACTICE STEP BY STEP MINDFULNESS ?

While impossible to fully observe the incredible flux of mind, step by step mindfulness training is designed to go "against the stream" of our habitual action-reaction response and normal routine.

Step by step observation results in the de-acceleration of the mental flux, training the mind to remain in the present moment for close investigation. Reduction in the speed of physical movement "slows the mind" sufficiently to permit scrutiny of the highlights of activity. It is also the "action of mind" which works as skillful means, enabling Wisdom to see the Truths of Impermanence, Dissatisfaction, and Non-self. The technique is a training device, and not an end in itself.

Mind and body states arise and cease with the **FOUR MAJOR POSTURES**, with **MOVEMENTS OF THE BODY**, and with the **SIX SENSE BASES**.

This technique permits the observation of the rising-and-falling of **EACH** change of posture, **EACH** physical movement, and **EACH** shift in the mental process. Therefore, the principle of step by step mindfulness training fulfills the criteria of practice in the "**FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS**" discourse given by the Buddha, and its commentarial literature.

This technique permits easy focusing on objects as they arise in consciousness, **one by one, on a momentary, non-stop basis**. This last factor is a **fundamental Key** to practice.

As mindfulness matures, physical movement reestablishes itself in a more natural pattern.

CLEAR COMPREHENSION

The applied form of mindfulness in daily life is called Clear Comprehension, which we carry with us throughout our ordinary life. Clear Comprehension is WISDOM IN ACTION and is a vast field for cultivation.

Clear Comprehension and mindfulness work in tandem by penetrating the object or action with regard to its purpose and nature. It shows us how to proceed skillfully in any situation, free from deluded mental states. It differs in application with each individual just as the quality, intensity and usefulness of light depends upon its source.

Clear Comprehension conveys the duty of deeply probing the Truths of Impermanence, Unsatisfactoriness, and Insubstantiality (Non-Self). As an active factor, clear comprehension permits us to **mold** our karma (volitional activity). To a great extent, we can learn to respond to circumstances in a skillful way.

Functioning as the Wisdom Faculty, clear comprehension regards and fully comprehends the object contacted by mindfulness and prevents the birth of delusion. Since non-ignorance is associated with the object, defilements cannot arise. By investigating the phenomenal world in this manner, without the overlay of emotional states, conceptualizations or bias, the individual achieves non-attachment to the "passing show" yet still maintains efficient functioning in daily life.

Clear Comprehension is effort which is correct and timely. It is a state informed by mindfulness at all times, on a momentary basis.

FACTORS COMPRISING MIND-AND-BODY

According to Buddhist Psychology, the human mind and body can be analyzed in terms of factors called the **FIVE GROUPS OF CLINGING**. These groups comprise the interlinked elements that are regarded as a temporary personality.

THE FIVE GROUPS OF CLINGING

1. Form (physicality)
2. Sensation (pleasant, unpleasant, neutral physical or mental feeling)
3. Perception (memory, world of ideas)
4. Mental Formations (faculty of mental activity)
5. Consciousness (awareness of various objects)

The above elements can be reduced to Four Mental Factors and one Physical Factor or simply:

THE MIND-AND-BODY-STATES

These mind-and-body states arise and cease, arise and cease, arise and cease, with the four major postures of the body, the movement of the body, and the sense bases.

In the ordinary unenlightened being, mind-and-body conditions create mental afflictions or defilements. They are the infrastructure of the First and Second Noble Truths. However, mind-and-body are also the path to Enlightenment, for it is mindfulness which is walking on the Path. Insight meditation is the practice pursued until the meditator can experience the state of Insight which understands physical and mental phenomena as rising and falling away. This realization of Insight-Knowledge is based on the practice of Insight meditation.

No overriding "Self" can be found to control the appearance and disappearance of mind-and-body states. Penetrating the nature of physicality and mentality leads to the Truths of Impermanence, Suffering and Non-Self.

THE SENSE BASES

Mentality-and-physicality states arise and cease at the six **INTERNAL** and the six **EXTERNAL** sense-bases (including mind or consciousness), namely:

Moment to Moment

INTERNAL SENSE BASE

Eyes
Ears
Nose
Tongue
Body
Mind-base

EXTERNAL SENSE BASE

Visible Object
Sound Object
Odor Object
Taste Object
Body-Impression Object
Mind-Object

Therefore, whenever :

eyes see a form : mind-and-body conditions arise and perish instantly;
ears hear a sound : mind-and-body conditions arise and perish instantly;
nose smells an odor : mind-and-body conditions arise and perish instantly;
tongue tastes a taste : mind-and-body conditions arise and perish instantly;

and when :

body contacts something cold, hot, soft or hard : mind-and-body conditions arise and perish instantly;

mind creates or seizes an idea : mind-and-body conditions arise and perish instantly.

While the groups mentioned above serve as the main objects for the majority of Insight workers, the **Vipassana Bhumi** (or "Grounds for Establishing Insight") outlines a comprehensive list of all objects used in training (though not intended for use by new meditators). Six categories are mentioned which total 73 objects for practice.

The birth of greed, hatred, and delusion arise and cease at the six Internal and External sense bases. Lack of mindfulness with regard to the reality behind sense formations causes delusion and mental taints to arise in either subtle or gross form. Their appearance clouds the mind, which is originally luminous and pure.

DISTINGUISHING MENTAL PROCESSES FROM PHYSICAL PROCESSES

Before commencing the practice of Insight meditation, it is essential the aspiring meditator learn to distinguish mental and physical processes.

IT IS **IMPOSSIBLE** TO PRACTICE VIPASSANA MEDITATION CORRECTLY WITHOUT THIS FUNDAMENTAL INFORMATION.

In seeing a form:

THE COLOR AND THE EYES ARE FORM;
CONSCIOUSNESS OF SEEING IS MIND-KNOWN.

In hearing a sound:

THE SOUND AND THE EARS ARE FORM;
CONSCIOUSNESS OF HEARING IS MIND-KNOWN.

In smelling an odor:

THE ODOR AND THE NOSE ARE FORM;
CONSCIOUSNESS OF SMELLING IS MIND-KNOWN.

In tasting:

THE TASTE AND THE TONGUE ARE FORM;
CONSCIOUSNESS OF TASTING IS MIND-KNOWN.

In touching:

THE OBJECT CONTACTED (cold, hot, soft or hard) AND THE
BODY ARE FORM;
CONSCIOUSNESS OF CONTACT IS MIND-KNOWN.

When sitting:

SITTING IS FORM;
CONSCIOUSNESS OF SITTING IS MIND-KNOWN.

Moment to Moment

When standing:

STANDING IS FORM;
CONSCIOUSNESS OF STANDING IS MIND-KNOWN.

When walking:

MOVEMENT IS FORM;
CONSCIOUSNESS OF MOVEMENT IS MIND-KNOWN.

When reclining:

RECLINING IS FORM;
CONSCIOUSNESS OF RECLINING IS MIND-KNOWN.

When mindful of abdominal movement or when focusing on the breath:

RIISING AND FALLING OF THE ABDOMEN OR BREATH IS
FORM;
ACKNOWLEDGMENT OF THE MOVEMENT IS MIND-KNOWN.

The whole body is form and mind perceives materiality. Form (materiality) cannot know anything by itself. Form is only the object of the mind.

Only mind-and-matter exists in the world!

"Knowing" is the observing consciousness. There is only one meaning to "knowing" in Insight meditation, that is, being aware of mental and physical objects raising-and-falling in consciousness, on a momentary basis (object by object).

We designate objects conventionally by giving them names or labels; ultimately, however, there is no "being", no "I", no "self", no "he", no "she", and so forth.

HOW TO FOCUS ON MENTAL AND PHYSICAL OBJECTS

It is essential that a new meditator understand how to focus mindfulness **correctly** and completely on a mental or physical object.

The Insight worker has to know (be mindful of) "feeling" with the object. Feeling, in this context, means that attention is focused on the object :

- On a momentary base
- In the present time, and
- In its rising-and-falling phases

All three factors must be present to constitute a complete and correct object of mindfulness.

Feeling, as an emotional state, or feeling as a pleasant, unpleasant or neutral mental and physical sensation, is not what is referred to here.

You can experiment yourself by lifting your arm in a normal motion, as performed in everyday life. This type of general mindfulness or awareness is somewhat vague and dispersed. Now lift your arm quite slowly, giving focused attention to the intention to move, the initial lifting, intermediate lifting and stopping of the movement. Now lower the arm in the same manner, noting the falling stage and stopping of movement.

Are you aware of the great difference between each of these actions?

SELF-DEDICATION TO THE TRAINING

An important area of Insight practice usually overlooked in the West is the aspirant's need to voluntarily dedicate oneself to the training.

While it is certainly possible to progress in Insight practice without such formal dedication, if one is sincere and earnest, knows the correct path, and has the right attitude, still, throughout the centuries-old practice of Insight meditation, Buddhist and non-Buddhist meditators have reaped many benefits from a firm self-resolution, formally made. In Southeast Asia, entering Vipassana training is considered a pivotal experience in one's life. This tradition has also contributed to safeguarding the training from commercialism or other interests.

The Following section reflects the attitude of the aspirant who desires to observe this custom. In a sense, it is a "by-law" and is usually not repeated, unless a special request is made. If desired, non-Buddhists may take all or any part of this brief observance.

Having dedicated oneself to the practice, the meditator, when confronting the inevitable challenges of training, can face them with composure, recalling the invincible courage of the Buddha (and other great spiritual figures) who faced these or similar trials with utter fearlessness.

The relationship established between teacher and meditator for the training period serves as a mutual commitment. The meditator gives permission to the teacher to guide and correct the training and knows that he or she is not practicing in isolation. The meditation teacher is the Good Friend in Dharma (the Teachings) and pledges to assist the meditator in every way, guiding and supporting the training. Communication links are established and practice begins on a sound basis of mutual confidence.

PREPARATIONS FOR INTENSIVE PRACTICE

1. For the period of intensive training, meditators are requested to arrange all external activities (family, business affairs, etc.) prior to entering practice, providing, of course, for emergencies. This is in order to allow an uninterrupted period of practice.
2. Please forego reading, writing, practicing other forms of meditation or religious exercises (mantras, visualization, prayer, etc.) and other activities. Practice mindfulness exercises exclusively.
3. Except at interview time, intensive retreats are conducted in total silence.
4. Beginners are individually interviewed daily, and as needed.
5. Whenever possible, the staff is instructed to assist the meditator. It is preferable that the Insight worker performs no housekeeping chores, etc. during this training period.
6. The practice of fasting is not permitted.
7. Please report any illness or accident immediately to the assistant or teacher.
8. Telephoning or leaving the premises is not allowed without specific permission.
9. Wear plain, loose, and easily laundered clothing.
10. Eat enough food and sleep the minimum number of hours required for good health.

GUIDELINES FOR CONDUCT

For the period of commitment to intensive residential training, all meditators are requested to voluntarily accept the Eight Precepts. The practice of observing the precepts reveals many aspects of the meditator's mind. Designed to simplify the training period and moderate the daily life of the meditator, observance of the precepts enables attention to focus solely on the practice.

Most Vipassana meditation centers offer the Five or Eight Precepts. Another lesser-known set of Precepts exists called the "Eight Paths of Right Living" (**Ajiva Attha Sila Magga**) or the "Middle Way Precepts". They are suitable for daily living as well as for intensive practice. Both sets of precepts are listed on the following page.

These codes of conduct are complementary in nature. One set of guidelines is not superior or inferior to the other. The first guideline is strict with regard to worldly convention; the second code is more practical and reflects a higher standard of ethical behavior. The rule for maintaining silence during intensive training was developed from the Middle Way Precepts.

Depending on the meditator's inclination, health, age, as well as facilities offered at a meditation center, the practitioner has the option of choosing to abide by either set of guidelines.

THE EIGHT PRECEPTS

The meditator may voluntarily choose to take either set of precepts, **agreeing to abstain from the following:**

EIGHT (STANDARD) PRECEPTS

Intentionally taking life

Stealing

All sexual conduct

False and useless speech

Taking intoxicating drugs and drinks

Eating solid food after mid-day*

Seeing shows and using cosmetics

Using very soft beds

EIGHT PATHS OF RIGHT LIVING

Intentionally taking life

Stealing

All sexual conduct, taking
intoxicating drugs and drinks

Useless speech

Lying speech

Harsh speech

Gossiping speech

Bearing tales

* Coffee, tea, chocolate, juices, soft drinks, clear soup, yogurt and cheese are permitted. Meditators are advised to moderate the intake of food (to avoid sleepiness, etc.).

ON ENTERING TRAINING

1. Endeavor to be mindful of Each and Every movement on a momentary basis. The meditator should try to sit, walk and perform any action mindfully without wishing to discontinue or interrupt the training, using skillful means to see what is happening in each moment.
2. Make a positive resolution that you will not be discouraged as long as the end of suffering has not been accomplished. Work with balanced effort - not too loose and not too tight. Stay on the Middle Path, and mindfulness training will not be a burden. When you lose mindfulness, just begin again, and again.
3. Mental taints and hindrances need to be challenged. "Welcome" them as teachers and regard them with mindfulness. They rise-and-fall continuously in consciousness.
4. During the early stages of training, mindfulness alternates with delusion. It is similar to quickly switching a light on and off in a dark room. If a moment of clear attention follows a moment of delusion, when mindfulness is dropped, a wholesome mind has immediately arisen.
5. A new meditator has to "baby-sit" mindfulness. Mindfulness has to learn how to sit, stand, walk, eat, etc. It cannot keep up with these actions all at once. When it "grows up" and becomes independent and can take care of itself, it can operate with other factors in training. The "babysitter" in mindfulness is the object in the present moment.
6. Problems in practice need to be discussed with the teacher, whose commitment is to help and work with you. Don't let meditation problems linger around without resolution. It delays training in Insight practice.
7. Don't practice with desire to achieve any state of Realization. Insight-Knowledge rises by itself.
8. During training, please avoid:

making jobs for yourself, such as non-essential cleaning, or other work,

to escape boredom;
indulging in excessive sleep, with consequent loss of effort. Sleep only 4-6 hours each night;

seeking company;

loss of restraint of the senses;

immoderation in eating;

failing to acknowledge mental activity when the mind seizes on or loses hold of an idea.

9. It is a principle of practice that attention is focused solely on your own training.
10. WHEN YOU CLEARLY UNDERSTAND THE PRINCIPLES OF TRAINING, THEN "PRACTICE" FUNCTIONS BY ITSELF. YOU WILL SIMPLY CARRY OUT EVERY ACTION AS A NATURAL DUTY OF THE MIND.

COMMENCING INTENSIVE PRACTICE

A meditator voluntarily accepts the Eight Precepts for the duration of formal training.

A Buddhist may pay respect to the Triple Gem of the Buddha (Teacher), Dharma (universal Law or Truth), and Sangha (Order of Enlightened Disciples). Non-Buddhists may take suitable acknowledgement to faithfully practice and respect the training.

Please repeat, in the ancient Pali language, after the meditation teacher:

IMAHAM BHAGAVA ATHABAVAM TUMHAKAM PARICCAJAMI.

"Teacher, may I pay you respect for the purpose of practicing Insight meditation from this moment!"

NIBBANASSA ME BHANTE SACCHI KARANATTHAYA
KAMMATTHANAM DEHI.

"Teacher, will you give me instruction for Insight meditation so that I may comprehend the Path, the Fruition and Enlightenment later?"

Extend your friendship to all beings.

Please repeat after the Teacher:

"May I and all beings be happy, free from suffering, free from longing for revenge, free from troubles, difficulties and dangers.

May all beings be protected from misfortune and loss.

May all beings have the strength of mind to conquer their own suffering.

"All beings have their karma. They have karma as their origin, as heredity, and as refuge. Whatever karmic activity one performs by body, speech or mind, be it wholesome or unwholesome, returns to one."

Remind oneself of the brevity of life.

Please recite:

"Our lives are transient and death is certain. That being so, we are fortunate to have entered upon the practice of Insight meditation on this occasion, as now we have not been born in vain and have not missed the opportunity to practice the Dharma."

Recall that this practice of Insight meditation is that of all the Buddhas of the past and their enlightened disciples.

Please recite:

"The 'Four Foundations of Mindfulness,' as taught by the historical Shakyamuni Buddha, is the Path comprehended by the Wise. On my own initiative and to the best of my ability, I will follow the Path in sincerity to realize its highest fruition, Enlightenment. I will practice from this moment onwards."

"In memory of the Buddha, I offer this practice of Dharma worthy of Dharma."

ESSENTIAL INSTRUCTION FOR BEGINNERS

In the exercises described below, focused attention (mindfulness) is placed on the sitting, standing, walking movement, reclining, abdominal movement or mindfulness of the breath, eating, etc. No activity is outside the scope of training.

STEP BY STEP MINDFULNESS (object by object), as demonstrated in these pages, INCREASES the opportunities for mindfulness to focus on the rising-and-falling aspect of objects, on a momentary basis in a CONTINUOUS sequence.

Instructions given to new meditators emphasize focusing mindfulness mainly on the movements of the abdomen and walking. This initially narrow focus facilitates the learning of the method and develops momentary concentration in a relatively short time. Later, the meditation teacher will vary instructions for balancing concentration and mindfulness and other factors in training.

The exercises are designed for retreat conditions, but may be modified for non-intensive or daily practice.

Most meditators tend to break the momentum of continuous mindfulness when changing postures. Please follow through with the principle of cultivating STEP BY STEP (object by object) mindfulness. When "breaks" appear in the practice, just begin again and again.

THIS IS THE KEY TO CORRECT AND COMPLETE PRACTICE.

LABELING MENTAL AND PHYSICAL OBJECTS

Newcomers to mindfulness training may facilitate knowing objects appearing in consciousness by mentally repeating "seeing," "hearing," "thinking," etc., or "heel up," "lifting," and so forth.

Labeling phenomenal objects serves certain useful purposes, lessening excessive and obsessive mental or physical activity. Labeling also helps to root out the mistaken but embedded notion that a "self" performs or is responsible for the rising-and-falling away of mental-and-material states.

As practice matures and mindfulness directly knows objects, these labels, used in the beginning as a temporary aid, will automatically fade away, as focusing becomes more natural.



MINDFULNESS ON ABDOMINAL MOVEMENT OR THE BREATH

The following instructions on mindfulness of abdominal movement may be adapted for meditators who have already established a practice of focusing attention on the breath in the nasal area. Generally, focusing on the breath produces a degree of tranquility that is too intense for Insight work. Insight meditators are instructed not to follow the breath inside the body. Focus mindfulness only on **knowing the in-and-out breaths as they occur, on a momentary basis.**

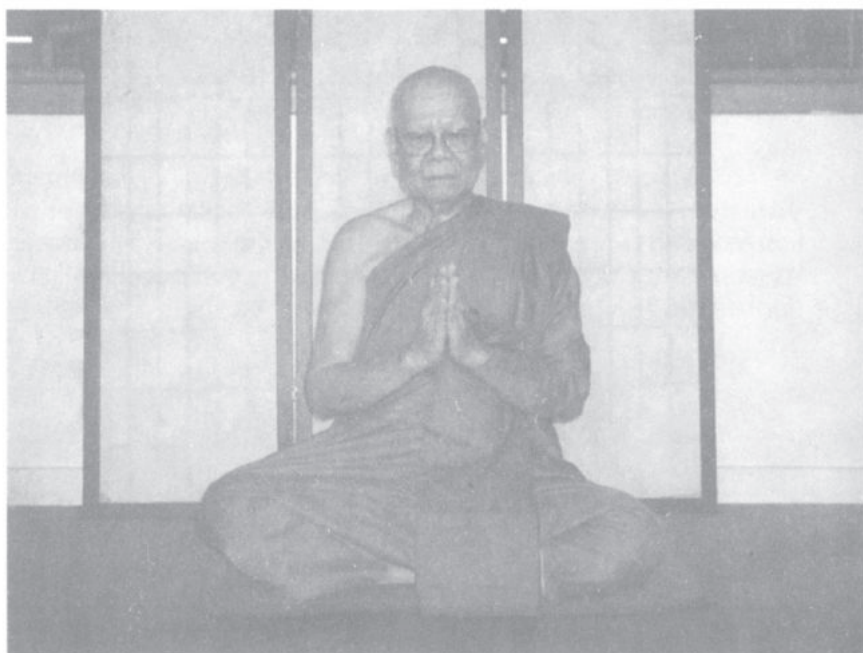
Take a comfortable sitting posture on a floor cushion, low bench, or chair.

1. New meditators are asked to focus mindfulness on abdominal movement in a relaxed and alert manner.
2. If movement is vague, place your hand on the abdomen until the rising-and-falling stages are clear.
3. Do not try to consciously control the movement.
4. When breathing in, the abdomen rises; when breathing out, the abdomen falls. Place attention on a spot about two inches above the navel. Be mindful of the appearing-and-disappearing aspect of each phase as it occurs, on a momentary basis.
5. As a beginner, you may label the movement by mentally noting "rise" and "fall", or "in" or "out."
6. If movement becomes long, short, shallow or deep, simply name the occurrence and return to knowing "rise" and "fall" - your "anchor" object.
7. If movement seems to disappear, acknowledge "disappearing". When movement returns, note it accordingly.
8. If the mind becomes calm, note "calm mind."

9. If the mind wishes to think, permit it to do so. Thinking, as with any other object, rises and falls. Acknowledge "thinking," "planning," "anger," "joy," etc., and return to observing the "anchor" object.
10. If attention is averted to a strong external stimulus, such as hearing, note "hearing" and return to the "anchor" object.
11. The beginner's mind will wander frequently. As soon as you are aware of attention straying, note "wandering mind" (or another word), and return to the "anchor" object. Observe all mental states coming into existence, peaking and fading away.
12. As much as possible, the beginner should try to be aware of abdominal movement or mindfulness of the breath.

Sit for 30, 45 or 60 minutes. Do not sit less than the minimum or more than the maximum time. A period of mindfulness on abdominal movement or the breath is alternated with mindfulness on other postures. As mindfulness increases, the experienced meditation teacher will give further instructions.

ENTERING PRACTICE : MAKING RESOLUTION AND OFFERING SALUTATION



RIGHT HAND

MINDFULLY:

1. Place hands flat on knees.
2. Turn right hand on its edge; stop.
3. Bring forearm straight up (not too high or low); stop.
4. Bring hand horizontally to mid-chest; stop.

LEFT HAND

MINDFULLY:

1. Repeat steps 2-3 with left hand.
2. Bring hand horizontally to mid-chest, but stop before touching right hand.
3. Touch hands.
4. Lower head slightly.
5. Make resolution, pay respect.

RETURN EACH HAND TO KNEES

MINDFULLY:

1. Raise head.
2. Move right hand horizontally out (sideways); stop.
3. Move right hand straight down towards knee; stop before touching.
4. Touch knee (hand is still on edge); stop.
5. Turn hand over (palm down) to rest on knee.
6. Repeat steps 2-5 with left hand.

INTRODUCTION THE SITTING POSTURE

Assume a comfortable position, either on a thick floor cushion, bench or in a chair (preferably with no back rest). A hardwood slanted meditation bench is 20 inches long, 6 inches wide, and 6 inches high. Legs are tucked underneath the bench. A meditation cushion is approximately 10 inches high and 14 inches in diameter. A hard foam rectangle is 18 inches long, 12 1/2 inches wide and 6 inches high.

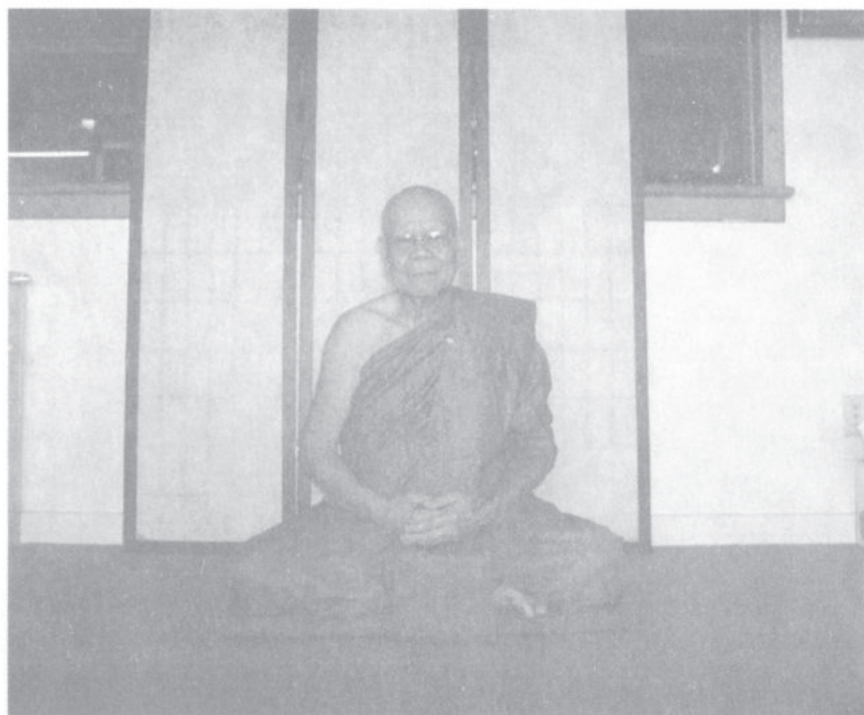
Persons with physical problems may adjust the sitting arrangement as necessary.

If seated on the floor, adjust to a comfortable cross-legged position which can be held relatively stable for **30, 45 or 60 minutes**. (If too uncomfortable, you will not acquire any concentration.)

Keep the room temperature slightly on the cooler side. Do not try to shut out ordinary street noises, but beginners will find a relatively quiet place useful in the early stages of training.

Wear loose clothing. Keep the back straight and relaxed. Hold your head gently upright. Relax the muscles in your scalp, face, neck and shoulders. Eyes may remain closed or half-closed.

Focus on the sitting posture for 2-3 minutes by placing attention momentarily on the hands resting in the lap. Do not focus on the entire form sitting. Acknowledge "sitting."



32

When focusing on sitting, the beginner may target mindfulness by focusing momentarily on the hands in the lap. Do not focus on any other place. (Focusing on the whole body sitting is difficult for beginners.)

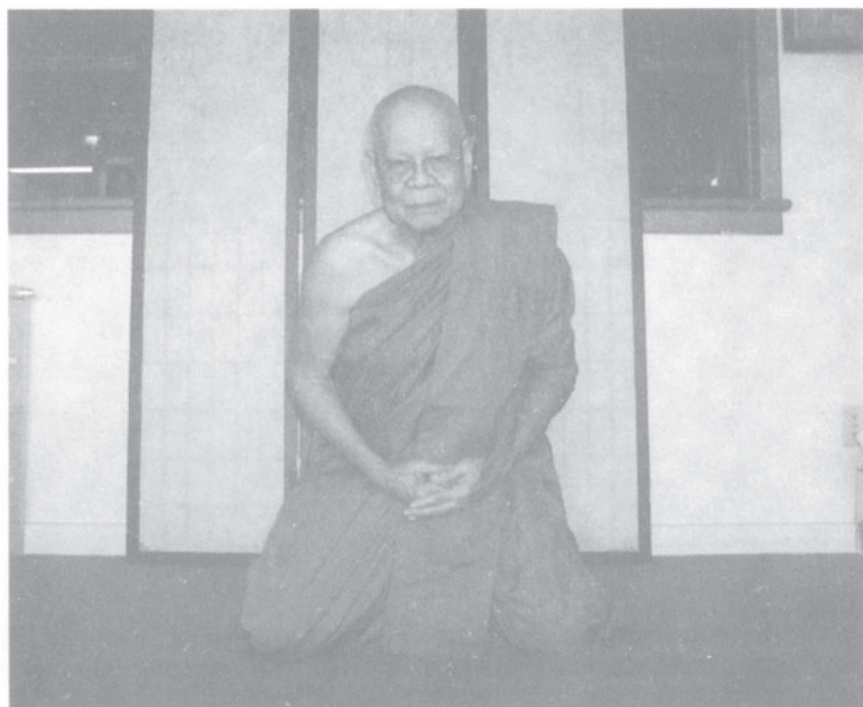
Mindfully focus on sitting 2-3 minutes before meditating on abdominal movement, or mindfulness of the breath.

CHANGING FROM SITTING TO STANDING POSTURE

If sitting on a floor cushion (adapt for other sitting styles), note intention to move.

Move SLOWLY, focusing attention on **one action at a time** as you follow through with **step by step mindfulness** (object by object). Maintain the continuity of the technique.

Be mindful of tilting the torso, the shifting of the cushion (if using two hands, focus on one hand), the shift of weight, the moving of each leg, the placement of the toes of each foot, the stretching of the body, the raising of each knee, and the raising of the body to its full extension. Use one or two hands, if necessary, for balance.



32

*Note intention to move and **mindfully** bend body. Take your time.*



34

Mindfully note body rising.

INTRODUCTION TO THE STANDING POSTURE

When moving to a standing posture, be mindful of "intention to stand." Acknowledge "standing."

Stand mindfully with arms hanging down at sides. Relax head, neck and shoulders. Eyes may be closed or directed about three feet ahead. If necessary to shift weight, note the shifting movement.

If mind wanders, note the mental state and return to acknowledging "standing."

Persons with physical problems may reduce standing time or omit this posture.



35

*What are you **doing**? Standing. What is standing? Body (form) is standing. What **knows** standing? Mind or consciousness **knows** standing.*

Beginners may focus mindfulness of standing at the soles of the feet, at the abdomen, or at another clear point.

Stand 10-15 minutes, or 30- 60 minutes and go on to the walking movement.

INTRODUCTION TO WALKING POSTURE

For Walking meditation, an area permitting about 20 paces is ideal, although smaller spaces can be used. Walking is best done in stocking or bare feet, on a bare or carpeted surface, preferably with a neutral and plain background.

In order to minimize distractions for the beginner, walking is done indoors.

Acknowledge the "standing" posture and "intention to walk." Relax the head, eyes, neck and shoulders. Direct eyes about three feet ahead. Place hands in front, crossed at wrists. Walk in a straight line, gently and slowly. Do not pay attention to the breath or muscle movement in the leg or foot. If impatience, boredom, etc. rise, note the mental state, but keep to the specified time you have determined for walking (**30, 45, or 60 minutes**). Persons with physical problems may adjust the practice as necessary.

If you wish to stop walking because of tiredness, mindfully stand for a few minutes, and then continue walking.

If you leave the meditation room, do not break the continuity of mindfulness. Mindfully walk to the door, note touching the door knob, coldness, hardness, turning, pulling, etc. Focus step by step mindfulness walking down the hall.

WALKING SCHEDULE FOR INTENSIVE PRACTICE

FIRST DAY:

Right foot goes

Left foot goes

SECOND DAY:

Lifting and placing

THIRD DAY:

Lifting, moving and placing

FOURTH DAY:

Heel up, lifting, moving, placing

FIFTH DAY:

Heel up, lifting, moving, lowering, placing

SIXTH DAY:

Heel up, lifting, moving lowering, placing, pressing

NON-INTENSIVE PRACTICE

During non-intensive practice, meditators may experiment by focusing mindfulness on the first, second or third stages of walking, that is, whichever stage is clear.



36

*What are you **doing**? Walking (moving). **What** is walking? Body (form) is walking. What knows walking? Mind **knows** walking.*

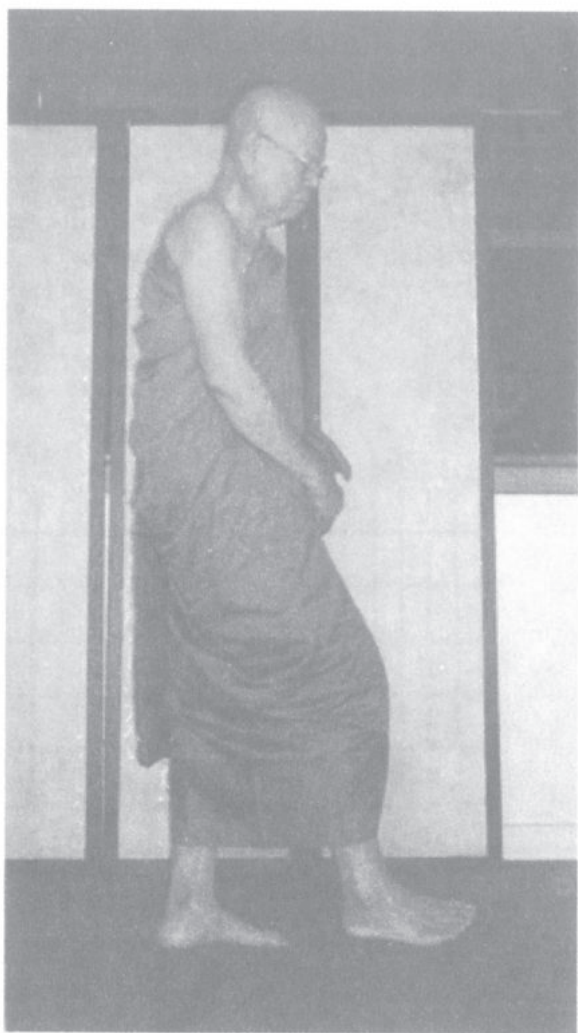
Time for walking mindfulness is usually balanced with sitting meditation on abdominal breathing or mindfulness of the breath.



38

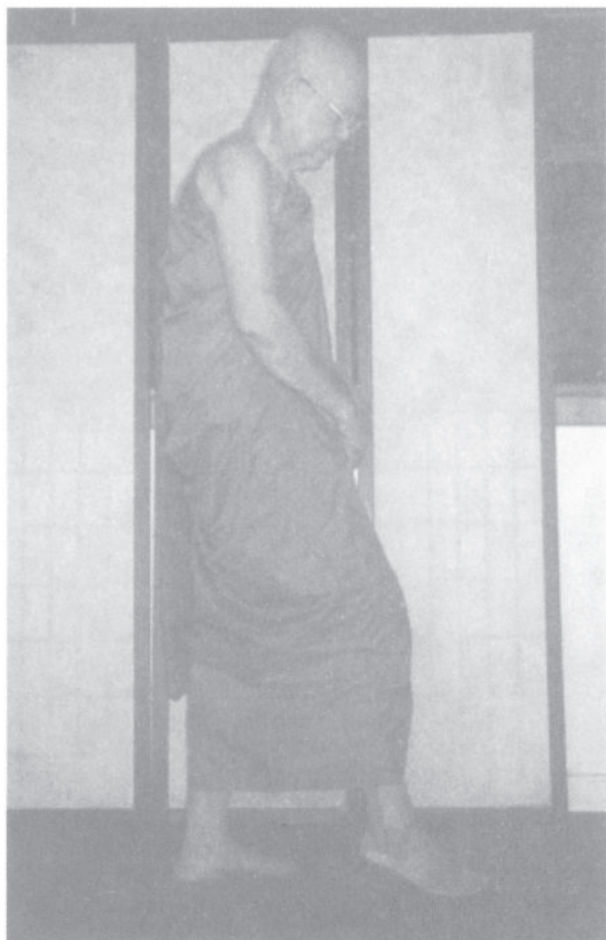
Third part: Mindfully note "moving."

If the mind is **inattentive**, note "wandering mind," etc. and return to the movement. It is not necessary to stop walking. If you lift your eyes, note "seeing."



39

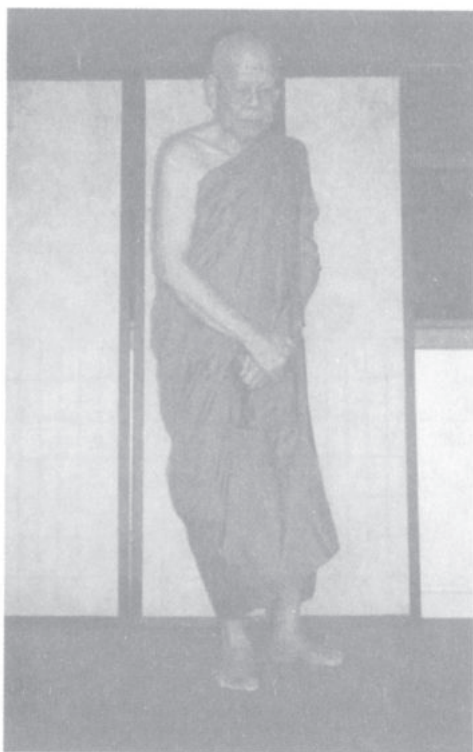
Mindfully lower foot to the floor.



42

Sixth part: Mindfully note "pressing."

Continue walking mindfulness until you reach the end of the walking path. Note "intention to stop." Place feet together. Note "stopping," "standing." Focus on standing about 30 seconds.



63

As you approach the end of the walking path, try to note the "intention to stop," and then "stopping." Note placing the feet together and "standing."

You may rest mindfully for about 30-60 seconds before turning in the opposite direction. Focus on "standing."

Note "intention to turn." Pivot slowly on **one** foot, in either direction, making little turns, until you face the opposite direction.

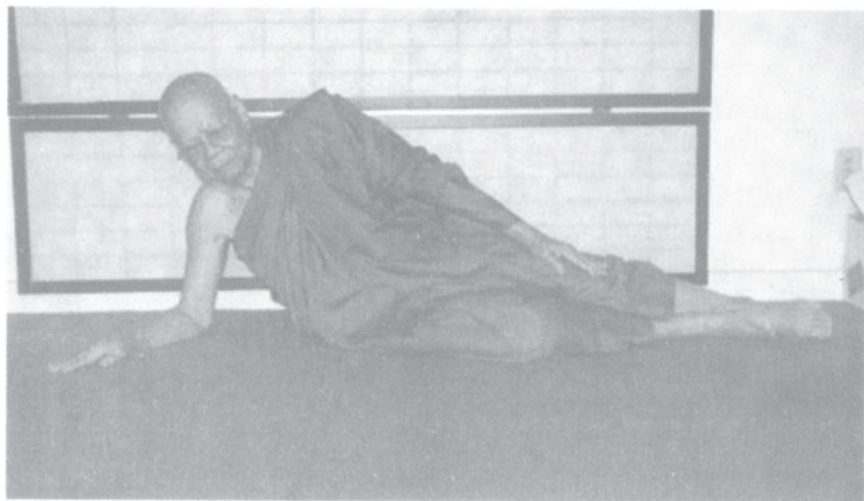
Refocus your eyes and note "seeing," "standing" (for about 30 seconds) and note intention to walk. Walk mindfully in the opposite direction.

INTRODUCTION TO THE RECLINING POSTURE

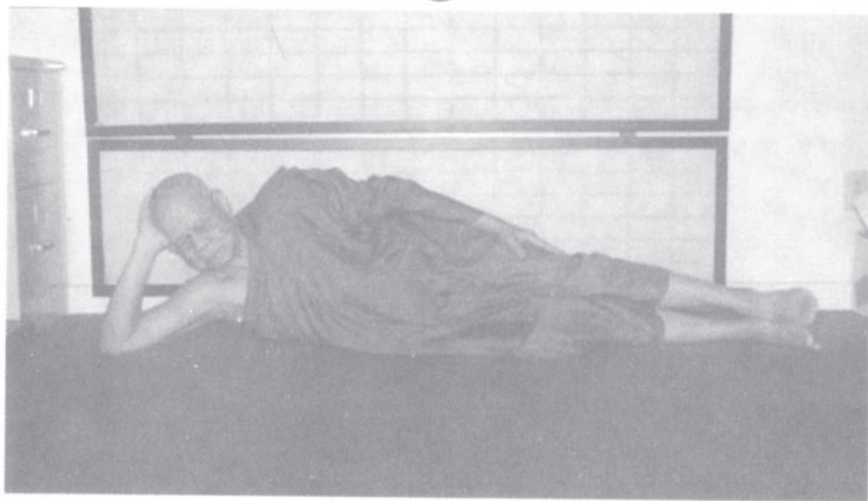
Unless weak or ill, newcomers to Insight training should avoid lying down unnecessarily, except to sleep at the appropriate time. If you are tired and wish to rest for short periods, try to keep continuous mindfulness.

Take a position that will not induce sleep. In reclining the body, mindfully lower the body to the surface, noting contact. Slowly lift the legs, one at a time. Mindfully note "rising" and "falling" of abdominal movement, "lying" and "touching." Find a clear touching point.

As a beginner, if you do fall asleep, try to establish mindfulness the moment you awake. When awake, try to note the intention to rise; focus on each and every movement in connection with rising.



1



2

What are you **doing**? **Reclining**.

What is reclining? Body (form) is reclining.

What **knows** reclining? **Mind** knows reclining.

RYTHMIC PRACTICE - HAND-BY-HAND MINDFULNESS

We do not know where or when Vipassana meditation teachers developed the Rhythmic training in mindfulness. Perhaps this practice was devised over a hundred years ago and handed down from teacher to student. Up to the present time, a number of meditation masters in Thailand and Burma teach this technique to further cultivate moment to moment mindfulness. The increased number of movements gives mindfulness more "work," that is, additional opportunities arise for the momentary focusing on objects in their rising and falling stages.

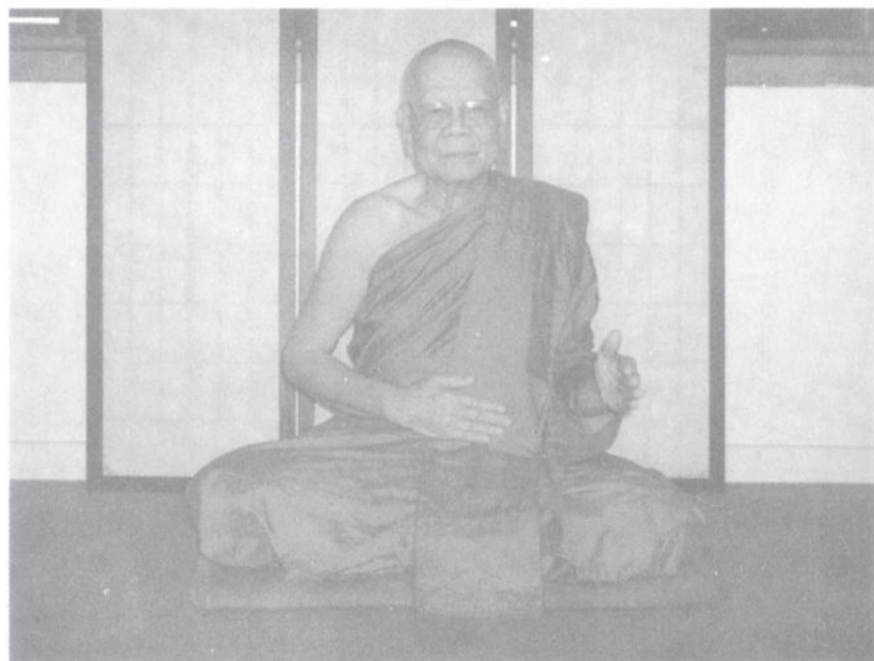
The premise for this instruction is based on the Commentary to the "Four Foundations of Mindfulness" discourse (**Maha Satipatthana Sutta**). It is a complementary practice to mindfulness focused on abdominal movement and the walking practice. As with the slow walking movement, this practice will soon become familiar. The beginners need not be concerned about forgetting any steps. Just focus "forgetting," and resume the sequence. Rhythmic practice is appropriate for both solitary and group practice. It can be used by the meditator who is fatigued or ill.

The speed of the movements varies with experience. Make a resolution to perform rhythmic practice for 10 - 15 minutes.



15

*Note intention to move right hand.
Mindfully raise hand and note stopping. Bring hand to abdomen, but stop
before touching; touch abdomen.*



8

Mindfully raise left hand; stop. Bring to abdomen, but stop before touching. Touch abdomen. Bring each hand back to the knees, step by step.

MINDFULNESS AT MEALTIME

Since all mental and physical objects are of equal value in mindfulness training, the meditator can incorporate the training very easily into mealtime periods. Take your time at meals and eat leisurely. It's part of your practice.

On entering the dining room, for example, look at and place the hand mindfully on the back of the chair. If using two hands, focus on one hand. Withdraw it slowly and note moving. Focus awareness on bending and lowering the body and touching the surface of the chair.

Step by step mindfulness can be maintained if you follow the recommendations below. It's really quite easy.

MINDFULLY:

1. Look at food, etc.
2. Note if there is a feeling of hunger.
3. Acknowledge intention to move the hand that is placed on the knee.
4. Turn one hand until it rests on its edge.
5. Raise it straight up.
6. Lower the hand until it touches the utensil.
7. Note touching the utensil. Acknowledge its hardness, etc.
8. Grasp the utensil.
9. Lift the utensil.
10. Move utensil forward.
11. Move utensil down to food.
12. Spear, spoon or cut food, adapting as necessary. If you need the use of both hands, focus on only one hand.
13. Lift the utensil and food.
14. Bring to the lips; stop.
15. Acknowledge touching the lips.
16. Note opening the mouth.
17. Place food in mouth.
18. Close lips.
19. Bring utensil back to table.
20. Lower utensil.
21. Stop before setting utensil on the table.
22. Set utensil down and note letting go of fork, spoon, etc.

Moment to Moment

23. Bring hand back to knee, lowering it mindfully.
24. Chew food by focusing on the action of the jaw. You may close your eyes, if you wish. Note texture, heat, cold, etc. When tasting flavor, stop chewing and focus on taste. Swallow food.
25. Focus on knowing that mouth is empty of food.
26. Notice if there is a feeling of fullness in the stomach.

Repeat steps during the meal. Mealtime is a new experience. Many details regarding eating will gradually arise in consciousness.

GENERAL MINDFULNESS

Mindfulness during intensive practice is like an electric light turned on in the dark, sharply revealing every object. General mindfulness, however, is actually awareness mixed with delusion and is similar to our everyday mind. Like an electric light switched on in daylight, the brightness is diffused by the sun. So a beginner who only practices general awareness scatters mindfulness.

During training in an intensive course with other meditators, however, there are certain activities which, for practical reasons, cannot be greatly slowed down, such as during bathing. During such times, general mindfulness allows one to focus on the **predominant** object in consciousness, resuming step-by-step (object-by-object) mindfulness as soon as possible.

A meditator in training should **avoid** any complicated activity which is likely to cause loss of mindfulness. For this reason it is best to simplify activities as much as possible when entering an intensive period of training.

CONCLUDING INTENSIVE PRACTICE TRANSFER OF MERIT OF WHOLESOME DEEDS

The performing of meritorious deeds of body, speech and mind as wholesome endeavors (or karma) have a number of interpretive levels.

The practice of Vipassana meditation, which encapsulates the entire Noble Eightfold Path, is merit of the highest order. Dedicating the merit of one's practice to all sentient beings is an ancient tradition in Buddhism. It expresses the aspiration that other beings rejoice in deeds of merit. By rejoicing in another's good deeds and expressing sympathetic joy, one realizes a pure and unified mind.

In sharing merit, the meditator remembers one's teachers, parents, family, friends, indifferent persons, enemies, etc., extending the range of merit equally and impartially to all beings.

After concluding a period of intensive training, the meditator is released from the observance of the Eight Precepts. Buddhists may then observe the Five Precepts for laity.

The meditator may consult the teacher for guidelines in bringing the practice of Insight meditation into daily life.

HOW TO HANDLE PHYSICAL PAIN IN TRAINING

When pain arises in any of the postures (occurring mostly in sitting), note it and return to the "anchor" object of abdominal breathing, for example. If it intensifies and you need to shift position, first acknowledge the intention to move, and slowly adjust the body, observing each and every **movement** and any emotional states which may arise in connection with sitting.

DO NOT use ego force to maintain any posture. Suffering, which happens by itself, forces the body to change. Sitting through pain (especially for the beginner) causes defilements to arise. Only the experienced Insight worker can sometimes separate the image of pain from hurt.

It is Wrong View to believe that self can control pain. Some meditators force themselves to sit through pain in order to see more suffering, but that merely creates intentional pain which is artificially induced.

Please remember that Vipassana meditation is solely a **mental training**.

When mindfulness and concentration have sufficiently developed, certain new aspects of pain will emerge.

HOW TO CORRECT SLEEPINESS AND DULLNESS

Beginners will invariably experience sleepiness and dullness in early phases of practice. Note these mental states when they touch the mind.

To counteract these states, keep the eyes open, stand, walk, or wash the face. Use skillful means to awaken the mind.

A dull, sinking mind occurs when an excess of **CONCENTRATION** appears in consciousness. **MINDFULNESS** is then too weak to observe the **flux of mental objects**. Sleepiness and dullness are an indication that the meditator has regressed to practicing **concentration** meditation.

It is important that the Insight meditator understand that only MOMENTARY CONCENTRATION is needed for Vipassana meditation.

HOW TO WORK WITH SEVERE EMOTIONAL PAIN IN EARLY TRAINING

Mental suffering connected with past (or future) events occurs only in the present moment. It is the present moment, with its associated emotional states, which touches the mind, causing a shift in mental equilibrium. The origin and terminating points of stress, conflict and frustration actually have the same point of contact. The eradication of mental pain takes place when delusion is no longer present and mindfulness arises in consciousness.

If a new meditator suddenly experiences the rising of severe suffering, mindfulness may be too fragile to dominate such strong emotion. In fact, mindfulness may be entirely lost at that time.

To remedy the situation, a corrective switch to **concentration techniques** will help to weaken intense emotion, while still conserving a measure of mindfulness so that practice can continue. When the emotional state is made manageable, then the concentration technique is gradually released permitting mindfulness to once again return. By such self correction, Insight practice begins to strengthen and mature.

At this time, a meditation teacher's close and skillful supervision is invaluable.

Later, when mindfulness matures, the meditator will be able to focus on the rising-and-falling of strong emotions and "cut off" these states on a momentary basis.

HOW TO HANDLE RECURRING MEMORIES AND OVERACTIVE IMAGINATION

The practice of Vipassana meditation is concerned only with the present moment of reality. The mental states detailing past events or projections into the future are simply noted as "remembering," "imagining" or "planning." They are not considered "pure" objects of mindfulness in that they are not present reality, such as seeing, hearing, etc.

When these mental states arise, note them and return to the "anchor" object of abdominal breathing or the movement of walking, etc. If the reappearance of memories or imagination persists and causes an excess loss of mindfulness, acknowledge "wandering mind."

If the novice meditator cannot observe these states arising-and-disappearing, then simply **change the object**, e.g., open the eyes, walk mindfully instead of sitting, etc.

Vivid memories or flights of the imagination are mental objects that are simply too potent for fragile mindfulness to observe with clarity. Only the well-developed mindfulness of an experienced Insight worker can release their persistent return.

**FOR FURTHER INFORMATION ON RETREATS AND
TO ORDER ADDITIONAL COPIES OF THIS BOOK,
PLEASE CONTACT:**

THAILAND

Achan Sopako Bodhi (Sobin S. Namto)

Wat Siripongdhammanimit
Soi Watcharaphon 69 Moo 6
Bangkhen, Bangkok 10220
Thailand

Or :

Suan Komalaram (Vipassana Meditation Center)

Had Mae Lampuing
Banpa City Ampermaing,
Rayong Province, **Thailand**
Tel. (02) 948 - 2250 or (09) 922 - 3676
E-mail: achansobin@yahoo.com or sopako@iirt.net

USA

Vipassana Dhura Meditation Society

c/o 1570 S. Fillmore St.
Denver, CO 80210
USA

Contact :

Tom Heron: Tel. (303) 778 - 8012
E-mail: thearon@wt.net

Or:

Bhavilai (Cynthia) Thatcher: Tel. (303) 861 - 5051
E-mail: margar3060@aol.com

MEXICO

Vimutti Foundation (Spanish Language)

Cozumel 76

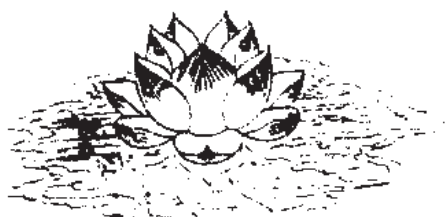
Mexico 7, D.F.

C.P. 06700 Mexico

Contact : Satima (Carola) Andujo Rolon, Director

Tel: (52-55) 5211-4641, Fax: (52-55) 5211-0884

E-mail: nibbanamx@yahoo.com



About the Author
Bhikkhu Sopako Bodhi
(ACHAN SOBIN S. NAMTO)

Born in Thailand in 1931, Bhikkhu Sopako Bodhi spent 32 years as a Buddhist monk and instructor in Vipassana (Insight) and Concentration meditation. In Thailand and Laos, Bhikkhu Sopako Bodhi taught Insight meditation, Dharma (Buddhist teachings), Abhidharma philosophy and the Pali language. For several years, he lived as a wandering forest monk and entered long periods of intensive solitary practice.

Bhikkhu Sopako Bodhi had many teachers. His principal teacher was Chao Khun Phra Bhavanabhirama Thera who introduced him to a meticulous step by step method for developing mindfulness. At age 24, Bhikkhu Sopako Bodhi became a recognized teacher of Vipassana meditation and Abhidharma and taught for many years at Wat Maha Dhatu monastery and other centers in Thailand.

He is also the founder of an Abhidharma and Vipassana center in southern Thailand (Phuket Province).

In 1972, the Thai Sangha Council appointed him the Abbot of the first Thai temple in Los Angeles, America. He is also the Founder-Abbot of the Vipassana temple, Wat Buddha Wararam of Denver, Colorado.

Bhikkhu Sopako Bodhi's students have published his teachings in *INSIGHT MEDITATION: Practical steps to Ultimate Truth*, in *Moment to Moment Mindfulness* and his work has also been translated into Spanish language.

As a lay instructor from 1980 to 2000, Bhikkhu Sopako Bodhi taught at the mountain retreat center of the Vipassana Dhura Meditation Society in Southern California, and in other centers in the United States, Canada and Mexico, where he contributed his skills and energies towards the establishment of Insight meditation in the West.

Bhikkhu Sopako Bodhi ordained again in Bodhgaya, India in 2000. He currently resides and teaches in a monastery in Bangkok. He plans the establishment of a meditation center in Eastern Thailand. He is also the founder of the Vipassana Dhura Meditation Society in Denver, Colorado, and the Vimutti Foundation in Mexico where he still teaches and offers training courses to Westerners.

วิปัสสนาภาวนา

VIPASSANĀ BHĀVANĀ INSIGHT MEDITATION

ท่าสมาธิ 4 วิธีปฏิบัติ • THE FOUR POSTURES OF MEDITATION:

1. ยืนทำสมาธิ STANDING MEDITATION
2. เดินทำสมาธิ WALKING MEDITATION
3. นั่งทำสมาธิ SITTING MEDITATION
4. นอนทำสมาธิ LYING MEDITATION

ยืนทำสมาธิ STANDING MEDITATION



ยืนสมาธิ ๗๗

STANDING, STANDING, STANDING

ยืนทำสมาธิ STANDING MEDITATION



ยืนสมาธิ ๗๗

STANDING, STANDING, STANDING

เดินทำสมาธิ WALKING MEDITATION

ขงกรรม 1 ๕:๐:
WALKING : STAGE I



ข้างซ้ายลง ข้างขวาขึ้น
LEFT GOES THUS RIGHT GOES THUS

เดินทำสมาธิ WALKING MEDITATION

ขงกรรม 2 ๕:๐:
WALKING : STAGE II



ยกขาขึ้น เหยียบลง
LIFTING TREADING

ขงกรรม 3 ๕:๐:
WALKING : STAGE III



ยกขาขึ้น ข้างขวา เหยียบลง 
LIFTING MOVING TREADING

ขงกรรม 4 ๕:๐:
WALKING : STAGE IV



ยกขาขึ้น ยกขาขึ้น ข้างขวา เหยียบลง
HEEL UP LIFTING MOVING TREADING

เดินทำสมาธิ WALKING MEDITATION

ขงกรรม 5 ๕:๐:
WALKING : STAGE V



ยกขาขึ้น ยกขาขึ้น ข้างขวา ลงลง TOUCHING
HEEL UP LIFTING MOVING LOWERING TOUCHING

ขงกรรม 6 ๕:๐:
WALKING : STAGE VI



ยกขาขึ้น ยกขาขึ้น ข้างขวา ลงลง TOUCHING PRESSING
HEEL UP LIFTING MOVING LOWERING TOUCHING PRESSING



POSITION OF THE HANDS

นั่งทำสมาธิ SITTING MEDITATION



POSITION OF THE HANDS



1. พองทนต์
RISING



2. ยุบทนต์
FALLING

3. นั่งทนต์
SITTING

4. ถูกทนต์
TOUCHING



1. พองทนต์
RISING



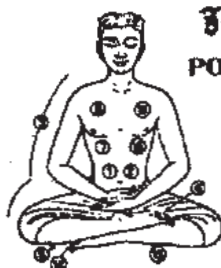
2. ยุบทนต์
FALLING

3. นั่งทนต์
SITTING

4. ถูกทนต์ (ซ้ำ)
TOUCHING

ทำ
CHANGING

อี
POKING



1. พองทนต์
RISING

2. ยุบทนต์
FALLING

3. นั่งทนต์
SITTING

4. ถูกทนต์ (ซ้ำ)
TOUCHING

นอนทำสมาธิ LYING MEDITATION



1. พองทนต์
RISING

2. ยุบทนต์
FALLING

3. นอนทนต์
LYING

4. ถูกทนต์
TOUCHING

นอนทำสมาธิ LYING MEDITATION



1. พองทนต์
RISING

2. ยุบทนต์
FALLING

3. นอนทนต์
LYING

4. ถูกทนต์
TOUCHING

DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue
accrued from this work
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,
repay the four great kindnesses above,
and relieve the suffering of
those on the three paths below.

May those who see or hear of these efforts
generate Bodhi-mind,
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,
and finally be reborn together in
the Land of Ultimate Bliss.
Homage to Amita Buddha!

NAMO AMITABHA

南無阿彌陀佛

【英泰文對照：Moment to Moment Meditation.】

財團法人佛陀教育基金會 印贈

臺北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed and donated for free distribution by

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198, Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: <http://www.budaedu.org>

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.

แจกฟรีเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย!

Printed in Taiwan

1,000 copies; December 2014

ET001-12834

