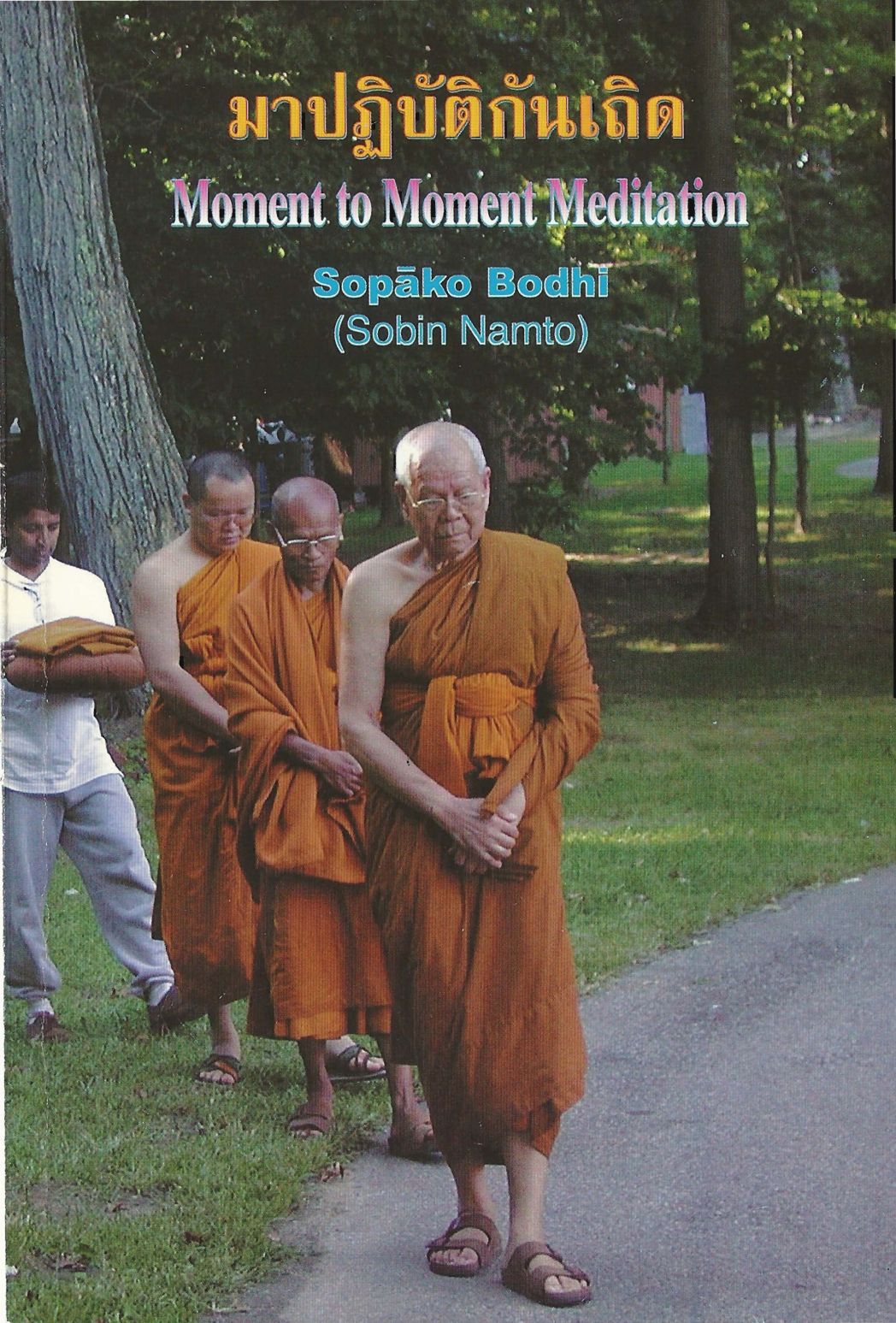
มาปฏิบัติกันเถิด

Moment to Moment Meditation

Sopāko Bodhi
(Sobin Namto)



มาปฏิบัติกันเถิด

ท. โสภาโก โพธิ

มาปฏิบัติกันเถิด

© ภิกขุ โสปาโก โพธิ

ISBN 974-344-187-5

พิมพ์ครั้งแรก : พ.ศ. ๒๕๔๕ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด
๕๔/๗๑-๗๒ ซอย ๑๒ ถนนจรัญสนิทวงศ์
แขวงวัดท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐
โทร. ๐-๒๘๖๔-๐๔๓๔-๕ โทรสาร ๐-๒๔๑๒-๓๐๘๗

คำปรารภ

การจัดพิมพ์หนังสือ "มาปฏิบัติกันเถิด" ข้าพเจ้าได้พิจารณาเห็นว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หรือ การเจริญสติปัฏฐานนั้น มีหลายแบบหลายวิธี ที่จะฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบัน เพื่อให้เกิดสมาธิและปัญญา ตามเป้าหมายทางพระพุทธศาสนา จึงได้รวบรวมวิธีการฝึกสติแบบง่ายๆ คือการกำหนดรู้ความเคลื่อนไหวของกาย ในอิริยาบถต่างๆ ทั้งอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย คือทำให้เป็นจังหวะตามขั้นตอน เริ่มตั้งแต่พลิก-ยกมือทีละข้าง กำหนดทีละอารมณ์ ให้เป็นอารมณ์เดียวอยู่เสมอ ข้าพเจ้าได้เคยจัดพิมพ์หนังสือ เพื่อเป็นคู่มือในการฝึกสติเบื้องต้น ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ภาษาไทยให้ชื่อว่า **"อยู่ที่ปัจจุบันเท่านั้น"** ภาษาอังกฤษ ชื่อ **"Moment to Moment Mindfulness"** ตามวิธีที่ได้ปฏิบัติมาด้วยตนเอง และได้นำมาฝึกสอนท่านผู้สนใจทั้งในประเทศ และต่างประเทศ เป็นเวลานานกว่า ๔๕ ปี

ฉะนั้น ในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ จึงได้นำมารวบรวมใหม่ ให้ชื่อว่า **"มาปฏิบัติกันเถิด"** ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ รวมพิมพ์ในเล่มเดียวกัน เพื่อประโยชน์ในการปฏิบัติและการเผยแผ่ ทั้งแก่ชาวไทยและชาวต่างชาติสืบไป

หวังว่าหนังสือมาปฏิบัติกันเถิดเล่มนี้ จักอำนวยประโยชน์แก่ท่านผู้อ่าน และท่านที่สนใจนำไปปฏิบัติ ตามแนวทางแห่งการเจริญสติปัฏฐาน แบบต่อเนื่อง เพื่อบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ตามสมควรแก่อุปนิสัย วาสนาบารมีของแต่ละท่าน

ขออนุโมทนาเป็นอย่างยิ่งแก่ท่านผู้มีส่วนช่วยเหลือ ในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ ทั้งตีพิมพ์ ตรวจแก้ พิสูจน์อักษร จัดรูปเล่ม จนเป็นผลสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ตลอดถึงท่านผู้ได้ช่วยบริจาคปัจจัยสมทบทุนในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ ขอทุกท่านจงเป็นผู้มีส่วนแห่งบุญกุศล ในการเผยแผ่ธรรมะแนวทางปฏิบัติวิปัสสนาแบบต่อเนื่อง จงเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้าในหน้าที่การงาน มีสุขภาพ

พลานามัยทั้งกายใจแข็งแรง เจริญด้วยจตุรพิธพรชัยคือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ และถึงความสงบร่มเย็นในพระสัทธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยกันทุกท่าน

ภิกขุ โสปาโก โพธิ
(อาจารย์โสบิน ส.นามโท)

หมายเหตุ: *อาจารย์โสบิน ส.นามโท ปัจจุบันใช้ชื่อ ภิกขุ โสปาโก โพธิ หรือ อาจารย์โสปาโก โพธิ ตามฉายาที่ได้อุปสมบท ถวายชีวิตแด่พระรัตนตรัย 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

สมถะภาวนา แปลว่า การทำให้เกิดความสงบขึ้น

วิปัสสนาภาวนา แปลว่า การทำให้เกิดปัญญา คือแสงสว่างขึ้น

คำว่า ปัญญา มี ๓ อย่างคือ

๑. สุตมยปัญญา ความรู้คือแสงสว่างที่เกิดจากการฟัง

๒. จินตมยปัญญา ความรู้คือแสงสว่างที่เกิดจากการคิด

๓. ภาวนามยปัญญา ความรู้คือแสงสว่างที่เกิดจากการภาวนา

คำว่า **ภาวนา** แปลว่า การเจริญหรือการกระทำให้เกิดมีขึ้น เช่น สมถภาวนา คือการเจริญสมาธิให้เกิดมีขึ้น วิปัสสนาภาวนา คือการเจริญสติปัฏฐานเพื่อให้เกิดปัญญาขึ้น

*ฉะนั้น ตามหัวข้อที่ตั้งไว้ว่า **"มาปฏิบัติกันเถิด"** นั้น จึงมุ่งหมายถึงการเชิญชวนมาเจริญสติปัฏฐาน คือการปฏิบัติวิปัสสนานั่นเอง ดังจะได้แสดงตามแนวปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ โดยการสร้างจังหวะกำหนดรู้รูป-นาม ให้เป็นไปติดต่อตามขั้นตอนดังต่อไปนี้*

ขั้นตอนที่ ๑ การเริ่มต้นไหว้ครู

นั่งพับเพียบ หรือ ขัดสมาธิ แล้วแต่สะดวกตามความถนัดของแต่ละบุคคล แล้วเอามือวางไว้ที่เข่าทั้งสอง ตั้งสติกำหนดอยู่ที่ปัจจุบันเท่านั้น คือให้ระลึกว่าขณะนี้เรานั่งอยู่ในลักษณะอย่างนี้ๆ แล้วกำหนดรูปนั่ง หรือนั่งเป็นรูป ตัวรู้เป็นนามเท่านั้น แล้วปรารภความเพียร ในใจว่าจะเริ่มเจริญสติปัฏฐาน คือ กำหนดรรู้รูป-นาม ในอริยาบทน้อย-ใหญ่แล้ว พลิกมือขวาตะแคงขึ้นแล้วหยุด ตั้งไว้ที่เข่าชั่วขณะหนึ่ง หรือวินาทีหนึ่ง โดยการกำหนดรู้อาการไหวของมือที่ตะแคงขึ้น บริกรรมตามอาการที่กระทำนั้นๆว่า "พลิกหนอ" ยกมือขึ้นให้ตรงเข่าแล้วหยุด บริกรรมว่า "ยกหนอ" เอามือเข้ามาตรงหน้าอก บริกรรมว่า "มาหนอ" แล้วหยุด ตั้งสติกำหนดพลิกมือซ้ายตะแคงขึ้นแล้วหยุด บริกรรมว่า "พลิกหนอ" ยกมือขึ้น บริการว่า "ยกหนอ" เอาเข้ามาตรงหน้าอกบริกรรมว่า "มาหนอ" แนบเข้ากับมือข้างขวา บริกรรมว่า "ถูกหนอ" เสร็จแล้วให้ตั้งสติระลึกถึงคุณของครูอาจารย์ผู้สอนพระกรรมฐานแก่ทุกท่านที่เราเคารพนับถือ จนกระทั่ง ระลึกย้อนหลังไปร้อยปี พันปี สองพันปี สองพันห้าร้อยสี่สิบห้าปี ในปีนี้ ซึ่งมีสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นพระปรมาจารย์ของพวกเราชาวพุทธทั้งหลาย และเป็นศาสดาเอกของโลก เป็นผู้สั่งสอนวิปัสสนาแก่สาวกทั้งหลายองค์แรก จนกระทั่งถึงบรรดาพระอรหันต์ทั้งหลายและพระอริยสงฆ์ทั้งปวง ตลอดถึงครูบาอาจารย์ผู้แนะนำพร่ำสอนแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สืบมาจนจวบเท่าปัจจุบัน เราขอคารวะบูชาพระคุณแด่ทุกๆ ท่าน

นี่คือ การเริ่มต้นการปฏิบัติ เรียกว่า "ไหว้ครู"

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

เมื่อไหว้ครูเสร็จ เอามือมาวางไว้ที่เข่าตามเดิม เคลื่อนมือขวาออกไปหาเข่าตรงๆ บริกรรมว่า "ออกหนอ" แล้วหยุดหย่อนมือลงตรงเข่า บริกรรมว่า "ลงหนอ" แล้วหยุดนิดหนึ่ง จึงค่อยวางมือลงที่เข่า บริกรรมว่า "ถูกหนอ" เสร็จแล้วกำหนอมือข้างซ้ายในทำนองเดียวกัน จนเสร็จเรียบร้อยทั้งสองมือ แล้วตั้งสติกำหนดว่า **"นั่งหนอ - นั่งหนอ"** ๒ ครั้ง แล้วค่อยเก็บมือทีละข้างเอามาวางไว้ที่ท้อง ดังนี้ พลิกมือขวาขึ้นตะแคงไว้ว่า "พลิกหนอ" ยกขึ้นตรงๆ ว่า "ยกหนอ" เอาเข้ามาหาตัวที่ท้องต่ำกว่าสะดือว่า "มาหนอ" แล้วกำหนดพลิกมือซ้ายว่า "พลิกหนอ" ยกขึ้นตรงๆว่า "ยกหนอ" เอามือเข้ามาหาตัวว่า "มาหนอ" ถูกกับมือขวาว่า "ถูกหนอ" แล้วกุมมือทั้งสองไว้ที่ท้องว่า **"นั่งหนอ - นั่งหนอ"** ๒ ครั้ง แล้ววางมือทั้งสองลงที่หน้าตักว่า "วางหนอ" เสร็จแล้วกำหนดนั่งเป็นรูปรู้ว่านั่งเป็นนาม 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 อุปมาเสมือนลูกโซ่โดยการทำอารมณ์ให้เป็นจังหวะทีละข้าง เพื่อให้เป็นไปตามลำดับอย่างต่อเนื่องดังกล่าวแล้ว สติก็เจริญขึ้นหรือไวขึ้นสามารถที่จะกำหนดอารมณ์ให้ทันกับปัจจุบัน ทั้งทางกาย ทางเวทนา ทางจิต และทางธัมมารมณ์โดยลำดับ

ขั้นตอนที่ ๓ กำหนดเวทนา กำหนดจิต และกำหนดธัมมารมณ์

ในกรณีที่ขณะกำลังนั่งอยู่ ปรากฏว่ามีทุกขเวทนาเกิดขึ้น ก็กำหนดความรู้สึกที่ปรากฏว่า "ปวดหนอ" หรือ "ทุกข์หนอ" แล้วกลับมากำหนด "พองหนอ ยุบหนอ" ต่อไป

ในขณะที่จิตนึกคิดถึงอารมณ์ต่างๆในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ให้มีสติกำหนดว่า "คิดหนอ คิดหนอ" สักแต่ว่าคิดคือรับรู้ว่าขณะนี้จิตกำลังคิด รู้แล้วละ รู้แล้ววางเพราะเป็นธรรมชาติของจิต 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*
ถีนมิทธะ *ความง่วงเหงา หาวนอน ก็ดี*
อุทธัจจกุกกุจจะ *ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ ก็ดี*
วิจิกิจฉา *ความลังเลใจ ความสงสัย ก็ดี*

ให้กำหนดรู้เสียว่า คือ ธรรมชาติที่เกิดจากใจ เป็นอารมณ์กรรมฐานเป็นที่ตั้งของสติ เมื่อกำหนดรู้แล้วละ รู้แล้ววาง กิเลสใหม่ก็จักไม่เกิดขึ้น ทั้งกิเลสเก่าที่มีอยู่แล้วก็จักขัดเกลาให้เบาบางไป

ขั้นตอนที่ ๔ การกำหนดอารมณ์ ทางอายตนะภายในภายนอกกระทบกัน

ตา เมื่อตาเห็นรูป สักแต่ว่าเห็น ผู้เห็นเป็นนาม ไม่ใช่เราเห็น
บริกรรมว่า "เห็นหนอ - เห็นหนอ" สีเป็นรูป เห็นเป็นนาม

หู เมื่อได้ยินเสียง กำหนด สักแต่ว่าได้ยิน บริกรรมว่า “ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ” เสียงเป็น**รูป** ได้ยินเป็น**นาม**

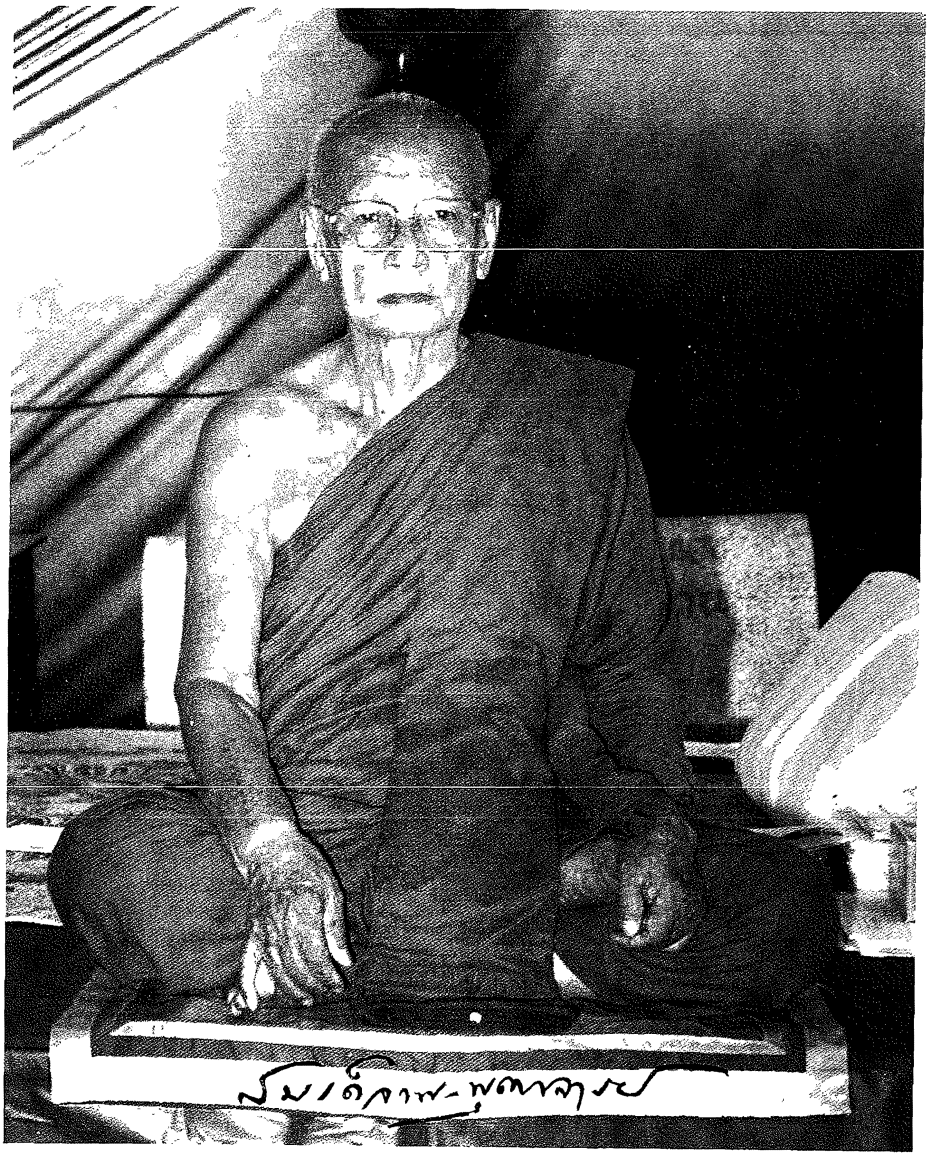
จมูกเมื่อรู้กลิ่น สักแต่ว่า ดมกลิ่น บริกรรมว่า “กลิ่นหนอ กลิ่นหนอ” กลิ่นเป็น**รูป** รู้กลิ่นเป็น**นาม**

ลิ้น เมื่อลิ้มรสอาหารต่างๆก็กำหนอสักแต่ว่าลิ้มรส บริกรรมว่า “รู้หนอ ๆ” หรือ “รสหนอ ๆ” รสเป็น**รูป** รู้เป็น**นาม**

กาย ขณะที่กายถูกต้องสัมผัส สักแต่ว่ารู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง กระทบกับร่างกาย บริกรรมว่า “ถูกหนอ ๆ” หรือกำหนดสัมผัส การถูกต้องเป็น**รูป** ตัวรู้สึกเป็น**นาม**

ใจ ทางใจ ขณะที่จิตนึกคิด ก็กำหนดรู้ ว่าคิดหรือกำหนดสักแต่ว่าคิดเท่านั้น รู้แล้วละ รู้แล้ววาง บริกรรมว่า “คิดหนอๆ” อย่าได้ติดใจว่าคิดถึงเรื่องอะไร ทำไมจึงต้องคิด กลับมากำหนดอารมณ์ปัจจุบันต่อไปว่า ขณะนี้กำลังคิดถึงรูปหรือคิดถึงนามอะไรอยู่

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



ท่านเจ้าประคุณ สมเด็จพระพุฒาจารย์

(อาจ อาสภมหาเถร)

อดีตผู้อำนวยการใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระทั่วประเทศ

อนุโมทนากถา

นับตั้งแต่คุณมหาโสบิน นามโท หรืออาจารย์โสบิน ได้มาถวายตัวเป็นศิษย์ผู้ปฏิบัติใกล้ชิดของข้าพเจ้าเมื่อปี พ.ศ.๒๔๙๒ สมัยนั้น ข้าพเจ้าดำรงตำแหน่งสังฆมนตรีว่าการองค์การปกครอง เป็นเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ และเป็นอุปัชฌาย์ของคุณมหาโสบิน โสปาโก ที่ได้มาบรรพชาเป็นสามเณรและอุปสมบทเป็นพระภิกษุ ณ สำนักวัดมหาธาตุฯ กรุงเทพมหานคร ข้าพเจ้าจึงให้ความเมตตาเป็นพิเศษ ด้วยเหตุที่เธอมีอุปนิสัยสนใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตั้งแต่เธอเป็นสามเณร และเป็นสามเณรรูปแรกที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนาที่วัดมหาธาตุฯ ในสมัยนั้น โดยมีเจ้าคุณพระภาวนาภิรามเถร (สุข ปวโร) วัดระฆังโฆสิตาราม เป็นพระอาจารย์สอน เป็นเวลาถึง ๗ เดือนเต็ม ครั้นเธอได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุแล้ว เธอก็ได้เป็นกำลังสำคัญในการศึกษาพระปริยัติธรรมและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยที่ข้าพเจ้าได้แต่งตั้งพระมหาโสบิน (โสปาโก) นามโท ให้เป็นครูสอนพระปริยัติธรรม ประจำวิชาธรรมะและวิปัสสนากรรมฐานประจำทั้งในสำนักวัดมหาธาตุฯ และสำนักอื่นๆ ในความอำนวยการของข้าพเจ้า ปรากฏว่าเธอได้ปฏิบัติหน้าที่ สนองงานที่ได้รับมอบหมายให้ด้วยดี โดยมีศิษย์ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ ให้ความเคารพนับถือมารับการศึกษา และปฏิบัติวิปัสสนาเป็นจำนวนมาก

ข้าพเจ้ามีความตระหนัก และมีความแน่วแน่มานานแล้วว่า การศึกษาพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะปฏิบัติศาสนาทางเดียวเท่านั้นที่จะทำให้ผู้ศึกษาเข้าใจสัจธรรม และได้เสวยผลแห่งพระสัทธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยปราศจากข้อสงสัยใดๆ ทั้งสิ้น ด้วยเหตุนี้ ข้าพเจ้าจึงได้ทำการเปิดสำนักวิปัสสนากรรมฐานขึ้น ณ วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพมหานคร เมื่อปี พ.ศ.๒๔๙๕ เป็นต้นมา และได้เผยแผ่ไปทั่วราชอาณาจักร ดังเป็นที่ทราบกันทั้งในประเทศและต่างประเทศ เป็นลำดับจนกระทั่งปัจจุบัน เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงปรารถนาที่จะอุปถัมภ์พระภิกษุสามเณร ผู้ประพฤติดีปฏิบัติชอบ ด้วยการอุทิศตนเพื่อพระพุทธ

ศาสนาอย่างแท้จริง

คุณมหาโสบิน นามโท เป็นผู้หนึ่งซึ่งตรงกับความปรารถนาของข้าพเจ้า ด้วยเหตุที่เธอได้มีวิริยอุตสาหะในการอบรมสั่งสอน เพื่อสนองคุณของสำนักฯ ของอุปัชฌาย์อาจารย์เป็นอย่างดี ข้าพเจ้าจึงให้ความอุปถัมภ์ ส่งให้ไปศึกษาเพิ่มเติมและดูการพระศาสนา ที่ประเทศพม่า โดยได้ฝากกับท่านอัครมหาบัณฑิต อู วิสุทธะสยาดอ กาบาเอ้ นครย่างกุ้ง เมื่อปี พ.ศ.๒๕๐๐ ครั้นกลับประเทศไทย เธอก็ได้สนองงานด้านการเผยแผ่ทั้งปริยัติและปฏิบัติจนเป็นที่ยอมรับของคณะสงฆ์ และเป็นที่ศรัทธาเลื่อมใสของศิษยานุศิษย์โดยทั่วกัน

จากผลงานที่ปรากฏแก่พุทธบริษัทดังกล่าวมา ทางคณะสงฆ์แห่งประเทศลาว มีองค์สมเด็จพระสังฆราชพระธรรมญาณมหาเถร พร้อมด้วยพระอาจารย์มหาปาล อานันโท อาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากรรมฐานประจำประเทศลาว ได้ขอคุณมหาโสบิน โสปาโก(นามโท) ไปเป็นอาจารย์สอนอภิธรรม และวิปัสสนากรรมฐานประจำสำนักวัดบุปผาวิปัสสนาราม นครหลวงพระบาง ประเทศลาว ข้าพเจ้ามีความยินดี จึงได้อนุมัติให้ไปอยู่ประเทศลาว เธอก็ได้ทุ่มเทกำลังสติปัญญาที่ได้ศึกษาและปฏิบัติมา ทำการอบรมสั่งสอนทั้งอภิธรรมและวิปัสสนากรรมฐานให้แพร่หลายในประเทศลาวนั้น จนเป็นที่ศรัทธาเลื่อมใสของประชาชนลาวเป็นอย่างยิ่ง

ครั้นเมื่อกลับจากประเทศลาวแล้ว ได้ส่งเธอไปเป็นอาจารย์สอนอภิธรรมและวิปัสสนากรรมฐานที่จังหวัดภูเก็ต ปรากฏว่าได้สร้างผลงานพิเศษไว้ โดยได้สร้างโรงเรียนอภิธรรมวิทยากรขึ้น เพื่อเป็นที่เผยแผ่การศึกษา และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สำนักสงฆ์ “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 ครั้นต่อมาหลังจากเธอได้สร้างวัดไทยแห่งที่สอง คือวัดพุทธวราราม นครเดนเวอร์ รัฐโคโลราโดแล้ว เธอก็ได้กลับมาขออนุญาตลาสิกขาเพื่อรักษาสุขภาพของเธอและเพื่อความสะดวกในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ร่วมกับคณะอาจารย์ชาวต่างชาติ และเพื่อความเหมาะสมแก่การปฏิบัติตนให้เข้ากับลัทธิธรรมเนียมของชาวตะวันตก เมื่อข้าพเจ้าเห็นว่าเธอยังมีความตั้งใจที่จะทำงาน เพื่อพระศาสนาโดยการไปสอนวิปัสสนาตามสถาบัน และศูนย์เผยแผ่พระพุทธศาสนาต่างๆ ในทวีปอเมริกา เมื่อเธอลาสิกขาแล้ว เธอก็สามารถทำประโยชน์แก่พระพุทธศาสนา สร้างผลงานเป็นที่ศรัทธาเลื่อมใสของชาวต่างชาติได้เป็นอย่างดี โดยมีฝรั่งทั้งชายหญิงสมัครเข้ามาเป็นศิษย์ศึกษาปฏิบัติธรรมจำนวนมาก เป็นที่น่าอนุโมทนา

เมื่อเธอได้จัดพิมพ์หนังสือ เกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐานเป็นรูป เล่มเพื่อเผยแผ่และเป็นคู่มือ ในการปฏิบัติธรรมครั้งนี้ทราบว่าได้จัดพิมพ์เป็น ๒ เล่ม เล่มแรกสำหรับผู้เริ่มต้นปฏิบัติ ส่วนอีกเล่มหนึ่งสำหรับผู้สนใจทั่วไป และเคยผ่านการปฏิบัติวิปัสสนามาแล้ว จึงหวังว่า หนังสือทั้งสองเล่มนี้คงจะอำนวยผลประโยชน์ให้ผู้สนใจศึกษาปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามสมควร ข้าพเจ้าขอแสดงความยินดี และอนุโมทนาสาธุการ ในความอุตสาหะวิริยะของคุณมหาโสบิน โสปาโก(นามโท) ผู้เป็นศิษย์ที่สามารถเป็นกำลังสำคัญในการช่วยเผยแผ่พระพุทธศาสนาในต่างประเทศ ขออำนวยพรให้เธอและศิษย์ชาวต่างแดนได้มีความเจริญรุ่งเรืองในพระพุทธศาสนา สามารถเข้าถึงสัจธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายิ่งๆ ขึ้นไปตลอดกาลนาน เทอญฯ

(สมเด็จพระพุฒาจารย์)
อธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์
ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช
ผู้อำนวยการใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระแห่งประเทศไทย

คำนำ
ในการจัดพิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๒

อตีตํ นานฺวาคเมยฺย นปฺปฏิกงฺเข อนาคตํ
ยทตีตํ ปหีนนฺตํ อปฺปตฺตญฺจ อนาคตํ

บุคคลไม่ควรครุ่นคิดถึงอดีตที่ล่วงแล้ว
ไม่ควรหลงเพ้อถึงอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น
เพราะอดีตก็ผ่านไปแล้ว อนาคตก็ยังไม่มาถึง
อยู่กับปัจจุบันเท่านั้น จึงจักเห็นแจ้งในสัจธรรมทั้งปวงได้

อาศัยความตามบาลีคาถา ในภัทเทกรัตสูตรข้างต้นนี้ จึงได้ตั้งชื่อหนังสือเล่มแรกนี้ว่า "อยู่ที่ ปัจจุบัน เท่านั้น" โดยใช้ชื่อภาษาอังกฤษว่า " MOMENT TO MOMENT MINDFULNESS A Pictorial Manual for Meditators"

ข้าพเจ้ามีความตั้งใจมานานว่าอยากจะเขียนหนังสือคู่มือแนะแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบง่ายๆพอเป็นพื้นฐานเบื้องต้นแก่นักปฏิบัติ และท่านที่สนใจในการฝึกสติ ตามหลักมหาสติปัฏฐานทางพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท สมัยเมื่อข้าพเจ้าเป็นสามเณร ได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครั้งแรก ที่สำนักวัดมหาธาตุฯ กรุงเทพมหานคร กับท่านเจ้าคุณอาจารย์พระภาวนาภิรามเถร (สุข ปวโร) วัดระฆังโฆสิตาราม ในสมัยนั้นยังไม่มีตำราเป็นคู่มือในการสอน ต้องเรียนกับพระอาจารย์โดยตรง ท่องจำอารมณ์วิปัสสนา คือ รูป นาม ขันธ์ ๕ ด้วยปากเปล่า บางครั้งอาจารย์ถึงกับแจกเบี้ยให้ดู เพื่อให้เข้าใจและท่องจำได้ง่ายขึ้น ข้าพเจ้าจึงคิดอยู่เสมอว่า ถ้าหากมีโอกาสก็จะเขียนตำรา เพื่อเป็นบทเรียนประกอบการสอน สำหรับผู้ยังไม่เคยเข้าปฏิบัติวิปัสสนามาก่อน จะได้ศึกษาแนวทางปฏิบัติอันเป็นหลักปริยัติ คือ ภาคทฤษฎีคงจักอำนวยประโยชน์แก่ท่านผู้สนใจมิใช่น้อย

เมื่อข้าพเจ้าได้มีโอกาสไปเผยแผ่พระพุทธศาสนา และสอนวิปัสสนากรรมฐานในต่างประเทศ คือ ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา ประเทศเม็กซิโก และประเทศแคนาดา ยิ่งมีความรู้สึกว่า ตำราเป็นสิ่งจำเป็นมากในการปฏิบัติ เพราะธรรมเนียมฝรั่งทั้งในอเมริกาและยุโรปนิยมถือตำราเป็นใหญ่ ในการปฏิบัติไม่ว่าจะทำอะไรต้องกางตำรากันก่อนทั้งนั้น แม้แต่จะหุงข้าวหรือปรุงอาหารแต่ละอย่างต้องดูคู่มือประกอบ และทำตามคำแนะนำในหนังสือทุกขั้นตอน ตรงกันข้ามกับคนไทยหรือชาวเอเชียเรา ฉะนั้น ตำราจึงนับว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับชาวตะวันตก โดยเฉพาะเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาด้วยแล้ว ยิ่งมีความจำเป็นมากที่จะต้องมีหนังสือเป็นคู่มือ ชี้แนะแนวทางปฏิบัติให้อุปมาเสมือนแผนที่เป็นเครื่องชี้บอกทิศทางแก่ผู้เดินทางฉันใด การเจริญวิปัสสนากรรมฐานก็ต้องอาศัยปริยัติ คือ หลักทฤษฎีเป็นแผนที่ชี้ทางปฏิบัติ ที่ถูกต้องของผู้สนใจในการปฏิบัติเหมือนกันฉันนั้น และหนังสือหรือตำราเกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐานทางพุทธศาสนา ในอเมริกาและยุโรป ส่วนมากเป็นแนวปฏิบัติแบบนิกายเซ็นบ้าง แบบธิเบตบ้างซึ่งเป็นฝ่ายมหายานที่ชาวตะวันตกรู้จักและเข้าใจกัน สำหรับแนวปฏิบัติตามแบบเถรวาทหรือหินยาน ยังมีน้อยมากไม่เพียงพอต่อความต้องการ

ด้วยเหตุนี้ ข้าพเจ้าจึงได้พยามยามจัดพิมพ์หนังสือ เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นภาษาอังกฤษขึ้นในโอกาสเดียวกันนี้ แบ่งออกเป็น ๒ ภาค คือเล่มแรกสำหรับผู้เริ่มต้นปฏิบัติใหม่เพื่อจะได้เห็นเป็นตัวอย่าง ให้ชื่อเป็นภาษาอังกฤษว่า "Moment to Moment Mindfulness" ส่วนเล่มที่สองสำหรับผู้เคยผ่านการปฏิบัติมาก่อนแล้ว ไม่มีรูปภาพประกอบ ให้ชื่อว่า "Insight Meditation Practical Steps to Ultimate Truth"

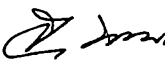
อนึ่งการจัดพิมพ์หนังสือทั้งสามเล่มนี้ เป็นผลสำเร็จลุล่วงด้วยดีโดยได้อาศัยความร่วมมือ ร่วมใจจากบรรดาสานุศิษย์ และท่านที่เคารพนับถือหลายฝ่ายได้ให้การสนับสนุนช่วยเหลือ ทั้งในด้านกำลังกาย กำลังใจ และกำลังทรัพย์ตามศรัทธาของแต่ละท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับภาคภาษาอังกฤษนั้น ได้อาศัยซิสเตอร์มาธาร์ ธัมมปาลี ซึ่งเป็นชาวอเมริกัน และเป็นศิษย์ใกล้ชิดของข้าพเจ้าคน

หนึ่ง นับถือพุทธศาสนามาเป็นเวลา ๓๕ ปี ได้สละชีวิต อุทิศตนบวชเป็นอนาคาริกาในพระพุทธศาสนา ได้ใช้ความอุตสาหวิริยะอันแรงกล้าเสียสละเวลา บันทึกการสอนและหลักธรรม ตามแนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ข้าพเจ้าได้อบรมสั่งสอนในทวีปสหรัฐอเมริกา รวบรวมจัดพิมพ์เป็นรูปเล่มขึ้น

ข้าพเจ้าจึงขอขอบคุณ อนาคาริกา ธัมมปาลี เป็นพิเศษไว้ ณ ที่นี้ และขออนุโมทนาขอบคุณด้วยใจจริงแด่ทุกๆท่าน ที่ได้มีส่วนช่วยเหลือในการจัดพิมพ์ต้นฉบับ ตรวจแก้ จัดรูปเล่ม ให้หนังสือเรื่อง แนวทางวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษนี้ได้เป็นผลสำเร็จโดยความเรียบร้อย สมประสงค์ที่ข้าพเจ้าตั้งใจไว้

จึงขอตั้งกัลยาณจิตอุทิศส่วนบุญ และแผ่ส่วนกุศลอันจะพึงเกิดมี จากหนังสือทั้งสามเล่มนี้ให้แก่มารดา บิดา ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ และท่านที่มีส่วนช่วยเหลือและอุปถัมภ์โดยทั่วกัน ขอท่านทั้งหลาย จงเป็นผู้มีส่วนแห่งบุญกุศลอันเกิดจากการปฏิบัติ ตามสมควรแก่วาสนาบารมีของตนและขอจงเจริญด้วยสติปัญญาญาณรู้แจ้งพระสัทธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งในชาตินี้ชาติหน้าตลอดชาติสุดท้ายจนถึงความพ้นทุกข์คือพระนิพพานเทอญ

อิทัง เม ปุญญะภาคัง สัพพะสัตตานัง เทมิ.
อิทัง เม ปุญญัง นิพพานัสสะ ปัจจะโย โหตุ.
อิทัง เม วิปัสสะนากุสะลัง อาสะวักขยาวะหัง โหตุ.



(โสบิน ส.นามโท)

<u>หมายเหตุ</u> - ปัจจุบันใช้ชื่อโสปาโกโพธิ แทน โสบิน ส.นามโท

คำนำครั้งที่ ๓

หนังสือ **"อยู่ที่ ปัจจุบัน เท่านั้น"** เป็นคู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ผู้มีศรัทธาและสนใจที่จะศึกษาค้นคว้า และนำไปปฏิบัติจักได้บรรลุผล คือประสบสันติสุขอย่างแท้จริง

โลกยุคพัฒนาที่มีการเปลี่ยนแปลงไป ตามกระแสโลกาภิวัฒน์ในปัจจุบัน ทำให้วิถีชีวิต สังคม และสภาพจิตใจของมนุษย์ยากที่จะหาสันติสุขได้ง่าย การพัฒนาด้านจิตใจ จึงมีความสำคัญและจำเป็นที่ทุกคนทุกหมู่เหล่าต้องให้ความสนใจและปฏิบัติมากยิ่งขึ้น

การพัฒนาจิตใจให้บรรลุสันติสุขได้ ด้วยอาศัยการประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระศาสดา คือศึกษาหลักธรรมจากพระไตรปิฎก และปฏิบัติตามหลักธรรมนั้นๆ โดยเฉพาะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นการพัฒนาชีวิตและจิตใจของมวลมนุษยชาติ ให้บังเกิดผล คือสันติสุขอย่างแท้จริง

หนังสือ "อยู่ที่ ปัจจุบัน เท่านั้น" ได้พิมพ์ออกเผยแผ่มาแล้ว ๒ ครั้ง ได้รับความสนใจจากผู้ที่ศึกษาและนักปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนมาก ในการพิมพ์ครั้งนี้ คุณพรรณี โชติมงคลและคณะผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดพุทธวราราม นครเดนเวอร์ รัฐโคโรลาโด สหรัฐอเมริกา ซึ่งข้าพเจ้าได้เป็นผู้บอกพระกรรมฐานเมื่อผ่านการปฏิบัติแล้วได้ศึกษาค้นคว้าทดสอบแนวทางปฏิบัติของคนตามผลที่ปรากฏจึงเห็นว่าหนังสือ อยู่ที่ปัจจุบันเท่านั้น เล่มนี้เป็นประโยชน์ต่อผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงมีศรัทธาร่วมกันบริจาคทรัพย์จัดพิมพ์ขึ้นเพื่อเผยแผ่เป็นธรรมวิทยาทาน และได้ขออนุญาตนำภาพเขียนวิธีกำหนด ๔ อิริยาบถของอาจารย์ธนิต อยู่โพธิ์ อดีตอธิบดีกรมศิลปากร มาลงตีพิมพ์ไว้ในเล่มนี้ด้วย เพื่อความเข้าใจและชัดเจนในวิธีการกำหนดวิปัสสนาภาวนาที่ถูกต้อง ขออนุโมทนาและขอบคุณอาจารย์ธนิต อยู่โพธิ์ และคุณพรรณี โชติมงคล พร้อมทั้งคณะนักปฏิบัติธรรม และผู้ที่ช่วยเป็นภาระธุระในการพิมพ์ครั้งนี้ทุกท่านไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

(โสบิน ส. นามโท)

สารบัญ

คำปรารภ	๓
คำเชิญชวน มาปฏิบัติกันเถิด	๕
คำอนุโมทนากถา	๑๑
คำนำพิมพ์ครั้งที่ ๑ และ ๒	๑๕
คำนำพิมพ์ครั้งที่ ๓	๑๘
วิปัสสนากรรมฐาน	๒๑
ธุระ ๒ อย่าง	๒๒
ปัจจุบันธรรม	๒๕
สติกับโมหะ	๒๗
สติกับสัมปชัญญะ	๒๘
วิธีเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๓๐
คำอาราธนาอาชีวัฏฐะมะกะศีล	๓๒
คำถวายตัวแด่พระพุทธเจ้า	๓๔
สมาทานกรรมฐานด้วยตนเอง	๓๕
แผ่เมตตาตน	๓๖
อาจารย์ให้กรรมฐาน	๓๗
ผลของการปฏิบัติวิปัสสนาญาณกรรมฐาน	๓๙
กฎข้อห้ามในขณะปฏิบัติ	๔๑
วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามขั้นตอน	๔๑
วิธีกำหนดจังหวะนั่ง	๔๕
ท่านั่งสมาธิที่สมบูรณ์แบบ	๔๖
วิธีกำหนดจังหวะเอามือมาวางไว้ที่เข่าตามเดิม	๔๗
ท่านั่ง สมบูรณ์อีกแบบหนึ่ง	๕๐
วิธีกำหนดจังหวะเก็บมือ	๕๐
วิธีกำหนดท่ายืน	๕๓

วิธีกำหนดการเดินจงกรม ๕๔
วิธีกำหนดจังหวะในการเดินจงกรม ๕๖
วิธีกำหนดจังหวะนอน ๖๒
วิธีกำหนดจังหวะเวลารับประทานอาหาร ๖๔
คำบริกรรมภาวนาคำว่าหนอ ๖๙
ความหมายของศัพท์ ๗๐
ปริโยสานกถา ๗๑
สถานที่ติดต่อสถานปฏิบัติกรรมฐาน ๗๓
ประวัติสังเขป พระอาจารย์โสปาโก โพธิ (โสบิน ส. นามโท) ๗๕

พระวิปัสสนาจารย์

เจ้าคุณพระภาวนาภิรามเถร (สุข ปวโร)

ปฐมาจารย์วิปัสสนากรรมฐาน สำนักวัดมหาธาตุฯ กรุงเทพมหานคร

วิปัสสนากรรมฐาน

วิ + ปัสสนา + กรรมฐาน

วิ แปลว่า วิเศษ แจ้งชัด ต่าง

ปัสสนา แปลว่า รู้ เห็น

กรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งของการกระทำคือการงานของจิต ซึ่งมีอารมณ์เป็นที่ตั้งที่ผูกมัดจิตไว้

รวมความว่า คำว่า **วิปัสสนากรรมฐาน** แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงานของจิต อันเป็นอุบายให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงตามสภาวธรรม คือความเป็นจริงโดยธรรมชาติ ได้แก่เห็น รูปธรรม นามธรรม เห็นพระไตรลักษณ์จนสามารถให้เกิด มรรคจิต ผลจิต เห็นพระนิพพานเป็นอารมณ์ ในที่สุด

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึงการเจริญสติปัฏฐานแบบต่อเนื่องทั้งกลางวันและกลางคืน เพื่อให้เกิดปัญญารู้เห็นสภาวธรรม คือ รูป นาม ตามความเป็นจริง จนกระทั่งเห็นความเกิดดับของรูป นาม ในปัจจุบัน และเห็นความเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เห็นความเป็นทุกขัง ทนอยู่ไม่ได้ เห็นความเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน และไม่เป็นไปตามอำนาจของใคร เรียกว่าเห็นพระไตรลักษณ์อย่างชัดเจน สามารถถอดถอนวิปลาสธรรม คือ สัญญา

วิปลาสความสำคัญผิด จิตวิปลาส ความคิดผิด และทิฏฐิวิป ความเห็นผิดออกจากขันธสันดานเสียได้ สามารถที่จะละอุปาทาน ความยึดมั่นในตัวตน ตลอดจนบรรลุถึงซึ่งมรรค ผล และนิพพานตามวัตถุประสงค์ และเป้าหมายทางพระพุทธศาสนา

ธุระ ๒ อย่าง

ธุระ แปลว่า หน้าที่หรือกิจการงานที่จะต้องทำ

ธุระในพระพุทธศาสนามี ๒ อย่าง คือ

๑. คันถธุระ

๒. วิปัสสนาธุระ

คันถธุระ ได้แก่การศึกษาพระไตรปิฎก นิกายหนึ่ง หรือสองนิกาย ตามสมควรและตามกำลังสติปัญญา ของตนแล้วทรงจำไว้บอกกล่าวสั่งสอน ซึ่งพระพุทธพจน์นั้น เรียกว่าปริยัติศาสนา คือหลักทฤษฎีของพุทธศาสนา.

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

ในที่นี้จะขอกล่าวเฉพาะภาคทฤษฎี (ปริยัติ) ในแนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยสังเขปเท่านั้น เพื่อให้นักปฏิบัติ (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. ปฏิจจสมุปบาท ๑๒

ต่อไปนี้จะขออธิบายเฉพาะขันธ์ ๕ และอายตนะ ๑๒ พอเป็นแนวทางปฏิบัติ ซึ่งจัดว่าเป็นวิปัสสนาภูมิที่สำคัญในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

ขันธ์ 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 และสั่งสมกรรมกิเลส

ขันธ์ ๕ ย่อลงเป็น ๒ คือ

๑. รูปขันธ์ ย่อลงคงเป็นรูป (กาย)

๒. เวทนา

๓. สัญญา

๔. สังขาร ๓ ขันธ์นี้ ย่อเป็นนาม (เจตสิก)

๕. วิญญาณ ย่อเป็นนาม (จิต) นามเจตสิก และนามจิต เรียกว่า นามธรรม "รูปธรรม นามธรรม" ทั้งสองนี้ เป็นสภาวะปรมัตถอารมณ์ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

ขันธ์ ห้า มีอยู่ห้า เร่งศึกษาให้เข้าใจ ปฏิบัติเพื่อพ้นไป พ้นภัยใหญ่จากขันธ์ห้า

ในทางปฏิบัติ ท่านย่อลงให้เหลือเพียง ๒ คือ รูป ๑ นาม ๑ และรูปนามนี่แหละเป็นภูมิคือพื้นที่ ที่เพาะปลูกวิปัสสนาญาณ (ปัญญา) ให้เกิดขึ้น ดังที่ได้อธิบายว่า การปฏิบัติวิปัสสนา คือ การเจริญสติปัฏฐานมี รูป-นาม เป็นกรรมฐาน มีรูป-นามเป็นอารมณ์ มีรูป-นามเป็นทางเดิน สติเป็นผู้ทำกรรมฐาน สติเป็นผู้กำหนดรู้อารมณ์ สติเป็นผู้เดินตามทางคือ รูป-นามในปัจจุบันเรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทามีคำปุจฉาถามขึ้นมาว่า รูป-นาม เกิดขึ้นที่ไหน? และเกิดขึ้นเมื่อไร? วิสัชนาแก้ว่า รูป-นามทั้งสองเมื่อจะเกิดขึ้นก็เกิดขึ้นที่อิริยาบถน้อยใหญ่และที่

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 คู้ เหยียด เคลื่อนไหว ก้ม เงย เหลียวซ้าย มองขวา และอาการที่เคลื่อนไหวต่างๆ ล้วนแต่เป็นรูปธรรม ตัวรู้หรือความรู้สึกในขณะนั้น เป็นนามธรรม

ท่องจำสูตร ๑. ขณะพลิกมือ-พลิกเป็นรูป รู้เป็นนาม

๒. ขณะยกมือ-ยกเป็นรูป รู้เป็นนาม

๓. ขณะคู้เข้า-คู้เป็นรูป 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 กระทบกันดังนี้

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 : ธัมมารมณ์ อารมณ์ที่เกิดกับใจ ได้แก่ปสาทรูป สุขุมรูป เป็นรูป จิต เจตสิก บัญญัติ นิพพาน เป็นนาม

ปัจจุบันธรรม

คำว่าปัจจุบัน แปลว่า ธรรมชาติที่ปรากฏขึ้นให้จิตรู้ ทนต่อการพิสูจน์ได้ ในขณะที่กำลังปรากฏอยู่ในปัจจุบันจริงๆ จะเรียกว่า รูปธรรม นามธรรม หรือ รูปธาตุ นามธาตุ รูปขันธ์ นามขันธ์ ก็ได้ ตามนัยแห่งวิปัสสนาภูมิ ๖ ยกตัวอย่าง ทางอายตนะ ๑๒ ในขณะที่อายตนะภายใน กับอายตนะภายนอก มากระทบกัน เรียกว่าปัจจุบันธรรม เพราะในขณะนั้น รูป-นาม จะปรากฏขึ้นสามารถที่จะพิสูจน์ได้ ดังจะได้ยกมาแสดงให้เห็นชัดในทวารทั้ง ๖ ดังต่อไปนี้

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

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

๓. ปัจจุบันธรรมทางจมูก ขณะที่กลิ่นมากระทบประสาทจมูก การรู้กลิ่นก็ปรากฏขึ้น กลิ่นที่มากระทบเป็น รูป จิตที่รับรู้กลิ่น เหม็น หอมเป็น นาม รูป-นามเกิดขึ้นมาแล้วก็จะดับไปหายไปเป็นอดีตไม่สามารถที่จะพิสูจน์ได้เมื่อรูป-นามยังไม่เกิดไม่มี เป็นอนาคต ก็พิสูจน์ไม่ได้เช่นเดียวกันจะรู้เฉพาะแต่ในปัจจุบันขณะที่รู้กลิ่นอยู่เท่านั้น

๔. ปัจจุบันธรรมทางลิ้น เกิดขึ้นในขณะที่รสอาหารมากระทบประสาทลิ้นการรู้สึกว่า รสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว หวาน ก็ปรากฏขึ้นเป็นปัจจุบัน รสต่างๆ เป็นรูป จิตที่รู้รสเป็น นาม เมื่อกลืนผ่านลำคอลงไปแล้ว รสต่างๆ ก็หายไปผู้รู้ก็จะหายไป เมื่อรูป-นาม ทางลิ้นดับไปแล้วเป็นอดีตกำหนดรู้ไม่ได้ และเมื่อยังไม่ปรากฏเกิดขึ้นเรียกว่าอนาคตก็พิสูจน์ไม่ได้ เช่นเดียวกันจะรู้ได้ก็แต่เฉพาะในปัจจุบันที่กำลังลิ้มรสอยู่เท่านั้น

๕. ปัจจุบันธรรมทางกาย เกิดขึ้นขณะอารมณ์ที่มากระทบประสาทกายมี เย็น ร้อน อ่อนแข็ง เป็นต้น การรู้สึกสัมผัสก็เกิดขึ้น สิ่งที่มากระทบถูกต้องร่างกายเป็น รูป จิตที่รู้สึกสัมผัสเป็น นาม ขณะที่รูป-นามกำลังปรากฏอยู่เรียกว่าปัจจุบัน เมื่อดับไปแล้วเรียกว่าอดีต กำหนดรู้หรือพิสูจน์ไม่ได้ และรูป-นาม ทางกายยังไม่เกิดขึ้น เรียกว่า อนาคตจะรู้ไม่ได้ และพิสูจน์ไม่ได้เช่นกันจะพิสูจน์ได้แต่ในขณะเป็นปัจจุบันอยู่เท่านั้น

๖. ปัจจุบันธรรมทางใจ จะเกิดขึ้นได้ในขณะที่นึกคิดหรือขณะที่จิตสั่งให้รูปเคลื่อนไหว มีการยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น ความรู้สึกก็จะปรากฏขึ้น การคู้เหยียด เคลื่อนไหวเป็น รูป ความนึกคิดหรือผู้สั่งให้ร่างกายเคลื่อนไหวเป็นนาม ขณะที่กำลังนึกคิดอยู่เรียกว่าปัจจุบัน เมื่อความคิดผ่านไปแล้ว เป็นอดีตและเมื่อยังไม่เกิดขึ้นเป็นอนาคตพิสูจน์ไม่ได้ และกำหนดรู้ไม่ได้ ต่อเมื่อความนึกคิดเกิดขึ้นหรือการเคลื่อนไหวทางกายปรากฏขึ้น จึงสามารถพิสูจน์ได้ในขณะปัจจุบันนั่นเองว่าอะไรคือ รูป อะไรคือ นาม

การกำหนดความคิด

เวลานึกถึงอะไรๆ ก็ตาม เช่นนึกถึงบ้าน นึกถึงเพื่อนฝูงนึกถึงอารมณ์ในอดีตหรือนึกถึงเรื่องอนาคต ให้ตั้งสติกำหนดที่หัวใจปักลงที่หทัยวัตถุ พร้อมกับภาวนาว่า "คิดหนอ คิดหนอ" ดังนี้ อย่าให้เลยไปถึงสมมุติบัญญัติ สักแต่ว่าคิดให้รู้อยู่แค่ปัจจุบันถ้าเลยไปถึงรูปบ้านปรากฏในความทรงจำให้กำหนดรู้ว่า"รู้หนอ รู้หนอ" รู้ว่าบ้านเป็นเพียงอุปาทานตามสมมติบัญญัติเท่านั้น สภาวะที่แท้จริงคือรูปกับนามกำลังปรากฏขึ้นทางใจ เมื่อกำหนดว่า รู้หนอ รู้หนอ รู้แล้วละ รู้แล้ววาง เพื่อไม่ให้ความยินดียินร้ายเกิดขึ้น เพราะการเจริญวิปัสสนา คือให้รู้แล้วทิ้ง มิใช่ว่ารู้แล้วให้จำ จึงขอให้ทำความเข้าใจให้ถูกต้องก่อนที่จะเข้าปฏิบัติ

สติกับโมหะ

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

๑. ขณะเห็นรูปสติกำหนดรู้ทัน โมหะความหลงเข้าไม่ได้ กุศลธรรมทั้งปวงก็จะเกิดขึ้น แต่เมื่อไม่รู้ทันโมหะ คือ ตัวหลงก็เกิดขึ้น บาปอกุศลทั้งหลายอันเป็นตัวอกุศลจะเกิดขึ้น

๒. ขณะได้ยิน สติกำหนดรู้ทัน โมหะความหลงเข้าไม่ได้ กุศลธรรมทั้งปวงก็จะเกิดขึ้น แต่เมื่อสติไม่รู้ทันโมหะความเผลอกับบาปอกุศลทั้งหลายก็จะเกิดขึ้น

๓. ขณะรู้กลิ่น สติกำหนดรู้ทัน โมหะความหลงเข้าไม่ได้ กุศลธรรมทั้งปวงก็จะเกิดขึ้น แต่เมื่อสติรู้ไม่ทันโมหะ ความเผลอกับบาปอกุศลทั้งหลายก็จะเกิดขึ้น

๔. ขณะรู้รส สติกำหนดรู้ทัน โมหะความหลงเข้าไม่ได้กุศลธรรมทั้งปวงก็จะเกิดขึ้น แต่เมื่อสติรู้ไม่ทัน โมหะความเผลอก็เกิดขึ้น บาปอกุศลทั้งหลายก็จะเกิดขึ้น

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

๖. ขณะใจนึกคิดหรือยืนเดินนั่งนอนคู้เหยียดเคลื่อนไหว สติกำหนดรู้ทัน โมหะความหลงเข้าไม่ได้ กุศลธรรมทั้งปวงก็จะเกิดขึ้น แต่เมื่อสติรู้ไม่ทัน โมหะความเผลอพร้อมด้วยบาปอกุศลทั้งหลาย และกิเลสมี ความโลภ ความโกรธ และความหลง เป็นต้นก็จะเกิดขึ้น

สติกับสัมปชัญญะ

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

รู้ในขณะปัจจุบันเท่านั้น ไม่ลึกไปกว่านั้น ส่วนสัมปชัญญะมีหน้าที่รู้แล้วจำ และทำความเข้าใจให้ถูกต้องว่าอะไรคือรูป อะไรคือนาม และอะไรคือบัญญัติ ยกตัวอย่างเช่น ขณะที่ตาเห็นรูปคน สติกำหนดรู้แค่เห็น หรือสักแต่ว่าเห็นเท่านั้น อย่าให้เลยไปถึงเป็นหญิง เป็นชาย เป็นคนโน้นคนนี้ เพราะคำว่าหญิงหรือชาย เป็นสมมติบัญญัติ สีที่ปรากฏขึ้นให้จักขุวิญญาณเห็น เป็นรูปธรรม ผู้เห็นเป็นนามธรรม ทางหูก็เช่นเดียวกัน ขณะได้ยินเสียง สติกำหนดสักแต่ว่าได้ยิน อย่าให้ลึกลงไปถึงเสียงคน เสียงระฆัง เป็นต้น เพราะคนหรือระฆังเป็นสมมติบัญญัติ ส่วนเสียงที่มาปรากฏให้ได้ยินเป็นรูปธรรม ผู้ได้ยินเป็นนามธรรม สัมปชัญญะจะเป็นผู้แยกแยะสภาวธรรม คือสมมติสัจจะและปรมัตถสัจจะ ได้แก่ รูป นาม กับสมมติบัญญัติออกจากกัน เพื่อให้สติได้กำหนดรู้ รูป นาม ในปัจจุบัน อันเป็นสภาวะล้วนๆ ส่วนบัญญัติ หรือสมมติสัจจะ ไม่มีอดีต อนาคต และปัจจุบัน

ฉะนั้น ผู้สนใจในการปฏิบัติวิปัสสนา จึงควรศึกษาและทำความเข้าใจก่อน จึงจะสามารถปฏิบัติให้ถูกต้องได้ เพราะส่วนมากนักปฏิบัติมักจะเข้าใจผิด หรือเข้าใจสับสน จนแยกไม่ออกว่าอะไรคือสติ อะไรคือสัมปชัญญะ เพราะละเอียดมาก เช่นเดียวกับตาเห็นรูป ถ้าสักแต่ว่าเห็นภาพหรือสีที่มากระทบแก้วตา คือจักขุประสาท เรียกว่า จิต (จักขุวิญญาณ) เป็นผู้เห็น แต่ถ้าเห็นว่าเป็นสิ่งโน้นสิ่งนี้ หรือเป็นสัตว์ บุคคล เป็นต้น เรียกว่าเห็นลึกเลยไปถึงบัญญัติ จึงกลายเป็นเห็นด้วยสัญญา ความจำชื่อของสิ่งต่างๆ ที่เห็นในอดีต จึงจัดว่าเป็นมิจฉาทิฏฐิ ความเห็นผิดจากสภาวะความเป็นจริง

ดังนั้นการเจริญสติปัฏฐาน จึงต้องมีอุบายวิธี หรือรูปแบบ(เทคนิค)ในการกำหนดรู้ว่าสติมีขอบเขตแค่ไหน? อย่างไร? จึงได้มีวิธีแนวการสอนโดยมีการสร้างจังหวะต่างๆ ขึ้น เพื่อให้นักปฏิบัติได้ยึด คือ เป็นหลัก ดังมีกฎระเบียบที่ควรทำความเข้าใจต่อไปนี้

๑. การปฏิบัติเป็นเรื่องที่จะต้องฝึกหัดด้วยตนเอง

๒. ต้องมีอุบายหรือกลวิธีที่ฉลาดในการฝึกสติแบบต่อเนื่อง

๓. ต้องกำหนดให้เป็นอารมณ์เดียวและทำให้เป็นไปติดต่อเสมือนลูกโซ่

ไม่ขาดสาย

๔. ต้องตั้งใจทำตามระเบียบหรือกฎเกณฑ์ที่ครูอาจารย์กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด

๕. สักแต่ว่าปฏิบัติตามหน้าที่โดยปราศจากตัณหา คือ ความต้องการหรือเจตจำนงใดๆ ทั้งสิ้น ผลคือปัญญาจะพึงเกิดขึ้นเอง

วิธีเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และวิธีสมาทาน

ผู้ศรัทธาจะเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพึงปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

(๑) ถวายดอกไม้ธูปเทียนหรือเครื่องสักการะต่อพระรัตนตรัย และต่อพระอาจารย์ ผู้ให้พระกรรมฐาน

(๒) จุดธูป เทียน บูชาพระรัตนตรัย (ถ้าสถานที่ มีที่บูชาเหมาะสม)

(๓) กล่าวนมัสการเป็นภาษาบาลี ดังนี้

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง
ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)

สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม
ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
สังฆัง นะมามิ (กราบ)

(๔) กล่าวคำนอบน้อมแด่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต
สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ หน)

(๕) เจริญพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ

บทสวดพระพุทธคุณ

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ
วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา
เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ

(แล้วกราบหมอบลงว่า)

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา
พุทเธ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง
พุทโธ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทเธ

บทสวดพระธรรมคุณ

สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม
สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก
โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ
วิญญูหีติ

(แล้วกราบหมอบลงว่า)

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา
ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง
ธัมโม ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ ธัมเม

บทสวดพระสังฆคุณ

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

ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา
เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย
ทักขิเณยโย อัญชะลีกะระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง
โลกัสสาติ

(แล้วกราบหมอบลงว่า)

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา
สังเฆ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง
สังโฆ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังเฆ

หมายเหตุ : ถ้าปฏิบัติอยู่ในป่า อยู่ในถ้ำ หรือบนภูเขา ควรสวดกรณียเมตตะสูตร (กรณียมตฺต ฯ) ขันธปริตร (วิรูปกฺเข ฯ) และอาฏานาฏิยสูตร (วิปสฺสิสฺส ฯ)

(๖) **ผู้ปฏิบัติต้องชำระศีลให้บริสุทธิ์ก่อน**

ก. ถ้าเป็นพระภิกษุ ให้แสดงอาบัติ

ข. ถ้าเป็นสามเณร ให้สมาทานศีล ๑๐

ค. ถ้าเป็นอุบาสก-อุบาสิกา ให้สมาทานศีล ๕ ศีล ๘ หรืออาชีวัฏฐะมะกะศีล ตามสมควรแก่ฐานะ และควรแก่อัตภาพของตน ที่สามารถจะรักษาได้ ในที่นี้จะขอแสดงวิธีสมาทาน อาชีวัฏฐะมะกะศีล

(๗) **คำอาราธนาอาชีวัฏฐะมะกะศีล**

อะหัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ อาชีวัฏฐะมะกะสีลานิ ยาจามิ
ทุติยัมปิ อะหัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ อาชีวัฏฐะมะกะสีลานิ ยาจามิ
ตะติยัมปิ อะหัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ อาชีวัฏฐะมะกะสีลานิ ยาจามิ

หมายเหตุ ถ้าหลายคน อะหัง เป็น มะยัง, ยาจามิ เป็น ยาจามะ

คำกล่าวนะโม ๓ จบ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

(๘) คำสมาทานอาชีวัฏฐะมะกะศีล

๑. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
๒. อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
๓. กาเมสุมิจฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
๔. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
๕. ปิสุณาวาจา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
๖. ผะรุสะวาจา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
๗. สัมผัปปะลาปา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
๘. มิจฉาอาชีวา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

คำสรุปว่า อิมานิ อาชีวัฏฐะมะกะสีลานิ สะมาทิยามิ (ว่า ๓ หน)

(๙) คำขอถึงพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งตลอดชีวิต

พุทธัง ชีวิตัง ยาวะ นิพพานัง สะระณัง คัจฉามิ
ธัมมัง ชีวิตัง ยาวะ นิพพานัง สะระณัง คัจฉามิ
สังฆัง ชีวิตัง ยาวะ นิพพานัง สะระณัง คัจฉามิ

(๑๐) คำมอบกายถวายชีวิตต่อพระพุทธเจ้า

อิมาหัง ภะคะวา อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะชามิ

ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ข้าพระพุทธเจ้าขอน้อมถวายอัตภาพร่างกาย และจิตใจแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ให้สำเร็จเป็นพุทธบูชา ธัมมบูชา สังฆบูชา ตามสมควรแก่ธัมมานุธัมมะปฏิบัติ ณ โอกาสบัดนี้

(๑๑) คำมอบตัวต่อพระอาจารย์หรืออาจารย์ผู้สอนพระกรรมฐาน

อิมาหัง อาจะริยะ อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะชามิ

ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อพระอาจารย์ เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ที่พระอาจารย์จะได้แนะนำสั่งสอนสืบไป

(๑๒) คำขอกรรมฐานต่อพระอาจารย์

นิพพานัสสะ เม ภันเต สัจฉิกรณัตถายะ กัมมัฏฐานัง เทหิ

ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ ขอท่านได้โปรดให้พระกรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อนำไปประพฤติปฏิบัติ กระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน อันเป็นที่สิ้นไปแห่งอาสวะกิเลส และกองทุกข์ทั้งมวล ณ กาลบัดนี้ เทอญฯ

หมายเหตุ : - ถ้าอาจารย์เป็นฆราวาส ไม่ต้องใช้คำว่า “พระ”

- ถ้าเข้าปฏิบัติกับพระอาจารย์ให้รับศีลจากท่านก่อน หรือสมาทานกับอาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน ก็ได้ และถ้าปฏิบัติด้วยตนเอง ให้ตั้งสัจอธิษฐานสมาทานด้วยตนเอง ก็ได้

(๑๓) วิธีสมาทานกรรมฐานด้วยตนเอง

อุกาสะ อุกาสะ ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้าขอสมาทานซึ่งพระกรรมฐานขอขณิกะสมาธิ อุปจาระสมาธิ อัปปนาสมาธิ และวิปัสสนาญาณจงมาบังเกิดในจิตวิหารขันธะสันดานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะตั้งสติกำหนดไว้ที่กาย เวทนา จิต ธัมมารมณ์ และอิริยาบถน้อยใหญ่ ขณะนั่งกำหนดที่ลมหายใจเข้า-ออก เวลาหายใจเข้าก็กำหนดรู้ ตั้งสติไว้ที่ท้องเหนือสะดือ บริกรรมว่า "พองหนอ" เวลาหายใจออกก็กำหนดที่เดียวกัน บริกรรรมว่า "ยุบหนอ" "พองหนอ" หรือกำหนดที่ปลายจมูก บริกรรมว่า "ถูกหนอ" หรือ "รู้หนอ" คือ รู้ว่าลมกระทบที่ปลายจมูกนั่นเอง "ยุบหนอ" สามหนและเจ็ดหน ร้อยหนและพันหน ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปตราบเท่าถึงนิพพาน

(๑๔) ตั้งสัจอธิษฐานและปรารถนา

ข้าพเจ้าขอตั้งสัจอธิษฐานปฏิญญาณต่อพระรัตนตรัยและต่อครูบาอาจารย์ว่าพระพุทธเจ้า และเหล่าพระอริยสาวก ได้ดำเนินไปสู่พระนิพพานด้วยหนทางอันใด อันเป็นทางสายกลางเป็นทางสายเอกนี้ ข้าพเจ้าจะขอปฏิบัติตามทางสายนั้นอย่างเคร่งครัด โดยไม่ย่อท้อต่อความลำบากและความทุกข์ทั้งปวง **"อิมาย ธมฺมานุธมฺมปฏิปตฺติยา พุทฺธํ ปูเชมิ ธมฺมํ ปูเชมิ สงฺฆํ ปูเชมิ"** ข้าพเจ้าขอบูชาคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสังฆเจ้า ด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่การบรรลุมรรค ผล นิพพาน "ถ้าไม่ได้บรรลุผลตามสมควรแก่ธรรมปฏิบัติ ที่ควรได้ควรถึงแล้วไซร้ ข้าพเจ้าจะไม่ลดละความเพียร เวียนไปเพื่อความทุกข์ ในวัฏฏะสงสารต่อไป จะขออุทิศชีวิต เลือดเนื้อ เพื่อปฏิบัติบูชาคุณของพระรัตนตรัย จนกว่าจะถึงที่สุดแห่งทุกข์ทั้งในชาตินี้ ชาติหน้า ตลอดชาติอย่างยิ่งจนถึงพระนิพพาน"

ด้วยอำนาจแห่งความสัตย์จริงที่ได้ตั้งจิตอธิษฐานนี้ ขอจงเป็นพละปัจจัยให้ข้าพเจ้าได้สำเร็จมรรคผลสมความปรารถนา ดวงตาเห็นแจ้งในธรรมตามที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในสติปัฏฐานสูตรทั้ง ๔ ในกาลอันไม่ช้านี้ เทอญ

(๑๕) แผ่เมตตาแก่ตนเอง ดังนี้

อะหัง สุขิโต โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุข เถิด
อะหัง นิททุกโข โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงอย่าได้มีความทุกข์ เลย
อะหัง อะเวโร โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงอย่าได้มีภัยมีเวรเลย
อะหัง อัพยาปัชโฌ โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงอย่าได้มีความพยาบาทเบียดเบียนซึ่งใครๆ เลย
อะหัง อะนีโฆ โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงอย่าได้มีความเจ็บไข้ทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย
สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยอันตรายทั้งสิ้นเถิด

(๑๖) แผ่เมตตาให้แก่บุคคลอื่นและสัตว์อื่น ดังนี้

สัพเพ สัตตา	อันว่าสัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา โหนตุ	จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีภัยมีเวรแก่กันและกันเลย
อัพยาปัชฌา โหนตุ	จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีความพยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา โหนตุ	จงเป็นสุขๆ เถิดอย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ	ขอจงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนของตน ให้พ้นจากทุกข์ภัยอันตรายทั้งสิ้นเถิดฯ

(๑๗) อาจารย์ให้กรรมฐาน

นับตั้งแต่เวลาที่ท่านมาขอกรรมฐานนี้เป็นต้นไป จนกว่าจะถึงเวลาออกกรรมฐานตามที่กำหนดเอาไว้ ท่านได้ชื่อว่าเป็น "โยคี" คือผู้กระทำความเพียรเพื่อละกิเลสหรือชื่อว่า "โยคาวจร" คือผู้เดินทางไปสู่พระนิพพาน ฉะนั้นธรรมดาคนที่จะเดินทางไกล หรือท่องเที่ยวไปตามที่ต่างๆ จำเป็นต้องศึกษาให้รู้ทิศทางหรือแผนที่เป็นเครื่องชี้บอกหนทางจึงจะไปได้ถูกต้อง และสามารถที่จะเดินทางให้ถึงจุดหมายปลายทางได้ ฉันใด โยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจึงควรจะได้ศึกษา และทำความเข้าใจคำว่าทางเดินเสียก่อนว่า อะไรคือทาง? และเราควรจะเดินตามทางได้ด้วยวิธีใด? คำว่า ทางในที่นี้ ตามนัยแห่งสติปัฏฐานสูตรกล่าวว่า **"เอกายะโน อะยัง ภิกขะเว มัคโค"** ดังนี้เป็นต้น ความว่าภิกษุทั้งหลาย ทางคืออัฏฐังคิกะอริยะมรรคนี้ เป็นทางสายเอก เป็นทางสายกลาง และเป็นทางสายเดียวเท่านั้นที่จะยังผู้ปฏิบัติ ให้ถึงความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสอาสวะได้ และเป็นทางไปสู่ที่แห่งเดียวคือพระนิพพานดังนี้ ทางสายนี้ คืออะไร ? คือรูป-นาม เป็นทางเดิน และสติเป็นผู้เดินทาง อธิบายว่า รูป-นามได้แก่ขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เมื่อย่อลงแล้วเหลือ ๒ คือ **รูปคงเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ๔ ขันธ์นี้เป็นนาม สรุปแล้ว คือกายกับใจ** ที่มีอยู่ในตัวตนของเรานี้เอง เรียกว่า ทางเดินไปสู่พระนิพพาน หมายความว่าเอารูป-นาม เป็นทางเดิน คือเป็นที่ตั้งของสติ เป็นอารมณ์ให้แก่สติ สติเป็นผู้เดินทาง เป็นผู้กระทำกรรมฐานคือการกำหนดรู้รูป-นาม เป็นอารมณ์ในปัจจุบันทางกาย เวทนา จิต ธรรม เรียกว่าเจริญสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้

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

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

๓. ทางจิต ตั้งสติกำหนดรู้จิตในขณะนึกคิด เวลาจิตเกิดความโลภ ก็

กำหนดรู้เวลาจิตเกิดความโกรธ ก็กำหนดรู้เวลาจิตเกิดความหลง ก็กำหนดรู้เป็นต้น เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๔. ทางธัมมารมณ์ ตั้งสติกำหนดรู้นิวรณธรรมทั้ง ๕ ตามอาการที่เกิดขึ้นทางจิต และกำหนดอายตนะ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นต้น เรียกว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ฉะนั้น การเจริญสติปัฏฐานทั้ง๔นี้เรียกว่าเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะคำว่าวิปัสสนา แปลว่าการเห็นแจ้งสภาวธรรม ตามความเป็นจริงโดยธรรมชาติเป็นหัวข้อต่างหาก

ความจริงในโลกนี้มี ๒ อย่าง คือ

๑. สมมติสัจจะ *ความจริงโดยสมมติ คือ บัญญัติ*

๒. ปรมัตถสัจจะ *ความจริงโดยปรมัตถ์ คือ สภาวธรรม*

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

ความจริงโดยสภาวปรมัตถ์ ได้แก่ รูป กับ นาม ๒ อย่างนี้เท่านั้น หรือถ้าจะกล่าวตามหลัก ในพระอภิธรรมสภาวที่เป็นปรมัตถมี ๕ อย่าง คือ จิต เจตสิก รูป นิพพาน และบัญญัติ เรียกว่า ปรมัตถสัจจะ 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 เจตสิกหมายถึงขันธ์ ๓ คือ เวทนา สัญญา สังขาร และจิตวิญญาณ คือ รวมทั้งหมดนี้เรียกว่า นามธรรม

รูป-นาม ทั้งสองอย่างนี้เป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นตัวสภาวธรรม ที่ปรากฏเป็นอยู่ในปัจจุบัน ให้สติกำหนดรู้ได้และให้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้น ตามลำดับ

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

ผลของการปฏิบัติ วิปัสสนาญาณกรรมฐาน ตามลำดับญาณ ๑๖ ดังนี้

(๑) นามรูปปริเฉทญาณ เห็นรูป นาม เป็นอารมณ์

(๒) ปัจจยปริคหญาณ เห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม

(๓) สัมมสนญาณ เห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของรูปนาม

(๔) อุทยัพพยญาณ เห็นความเกิดดับของรูปนามในปัจจุบัน

(๕) ภังคญาณ เห็นเฉพาะความดับไปของรูปนาม โดยส่วนเดียว

(๖) ภยญาณ เห็นรูปนามเป็นของน่ากลัว

(๗) อาทีนวญาณ เห็นทุกข์โทษของรูปนาม

(๘) นิพพิทาญาณ เกิดความเบื่อหน่ายในรูปนาม

(๙) มุญจิตุกัมยตาญาณ อยากหลุดพ้นจากรูปนาม

(๑๐) ปฏิสังขาญาณ ตั้งใจปฏิบัติจริงจังต่อรูปนาม โดยไม่ย่อท้อ

(๑๑) สังขารุเปกขาญาณ วางเฉยในรูปนาม

(๑๒) อนุโลมิกญาณ เห็นอริยสัจ ๔ ในรูปนาม

(๑๓) โคตรภูญาณ หน่วงเหนี่ยวเอานิพพานเป็นอารมณ์ แทนรูปนาม

(๑๔) มรรคญาณ เห็นพระนิพพานเป็นอารมณ์ พร้อมทั้งตัดกิเลส เป็นสมุจเฉทประหาร

(๑๕) ผลญาณ มีพระนิพานเป็นอารมณ์ และเสวยผลจากการประหารกิเลส

(๑๖) ปัจจเวกขณะ พิจารณามรรค ผล นิพพาน ตลอดถึงกิเลสที่ละได้ และกิเลสที่ยังเหลืออยู่

พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอริยสาวกทุกๆรูป จะต้องปฏิบัติตามทางสายนี้ไปสู่พระนิพพาน เละมีทางเส้นเดียวนี้ คือ สติปัฏฐาน เท่านั้น ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติตาม ได้ถึงความบริสุทธิ์หมดจากกิเลสอาสวะทั้งหลาย ดังนี้

ฉะนั้นการปฏิบัติวิปัสสนาก็เช่นเดียวกันกับขั้นบันได ๑๖ ขั้นเมื่อไม่รู้จักรูป-นาม คืออารมณ์ของวิปัสสนา เท่ากับบันไดขั้นแรกแล้ว เราจะปฏิบัติไม่ถูกทางเลย ผลที่จักได้รับก็ไม่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ และเป้าหมายตามที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ คือการบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ดังกล่าวแล้ว

ฉะนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาหรือการเจริญสติปัฏฐาน จึงควรจะได้ศึกษาให้เข้าใจในสภาวธรรมคือรูปธรรมกับนามธรรมเป็นพื้นฐานเบื้องต้นก่อนจึงจะกำหนด รูป-นาม ได้ถูกต้องและสามารถที่จะให้เกิดวิปัสสนาญาณรู้แจ้งเห็นจริงตามสภาวธรรม คือ ความเกิดดับของรูป-นาม และความเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง ทนอยู่ได้ยาก และอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนของใคร และไม่มีอำนาจบังคับบัญชาเขาได้ จึงควรมีการฝึกสติให้รู้ทันต่อรูป - นามในปัจจุบันตลอดเวลา

เมื่อเข้าใจเรื่องรูปธรรม นามธรรมดีแล้ว ก็สามารถลงมือปฏิบัติตามนัยมหาสติปัฏฐานสูตร นับตั้งแต่กำหนดอิริยาบถทั้ง ๔ เป็นต้นไปโดยมีสติต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย กำหนดจังหวะเป็นระยะๆ ทุกอิริยาบถย่อยและทุกอารมณ์ที่เกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้ต่อเนื่องกันจริงๆ ตามที่ได้อธิบายมาแล้วนั้น ย่อมปรากฏผลอย่างต่ำ ให้ได้บรรลุโสดาบันอริยบุคคล อย่างสูงถึงขั้นอรหันต์ ในปัจจุบันชาตินี้ ภายใน ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี แล้วแต่บุญวาสนาบารมีของแต่ละบุคคล ที่เคยสั่งสมมามากน้อยต่างกัน

ฉะนั้น ผู้เจริญวิปัสสนาพึงประคองสติ บำรุงสติให้สมบูรณ์ด้วยการหมั่นกระทำความเพียร ตั้งสติบ่อยๆ โมหะความเผลอซึ่งเป็นศัตรูของสติ ก็ค่อยๆลดน้อยและเบาบางลงไปตามลำดับ จนกระทั่งไม่มีโอกาสที่จะเกิดขึ้นได้ ชื่อว่าเป็นผู้มีอาสวะสิ้นแล้ว อุปมาเหมือนการปลูกต้นไม้ ต้องหมั่นรดน้ำพรวนดินอยู่เสมอ ต้นไม้จึงจะเจริญงอกงาม ผลิดอกออกผลได้ ถ้าไม่เอาใจใส่รดน้ำ พรวนดิน นาน

เข้าต้นไม้นั้นก็จะไม่เจริญเติบโต และจะอับเฉาตายในที่สุดฉันใด สติเมื่อไม่หมั่นบำเพ็ญอยู่เสมอแล้วอาจเสื่อมลงได้ฉันนั้น ในที่สุดก็ไม่อาจที่จะพ้นทุกข์ได้ แต่ผู้ใดเป็นผู้ไม่ประมาท บำเพ็ญสติให้ระลึกรู้ทันปัจจุบันธรรมอยู่เสมอ ผู้นั้นชื่อว่าเป็นผู้เดินทางไปสู่ความหลุดพ้น จากกองกิเลสและกองทุกข์ทั้งมวล จนบรรลุถึงสันติสุขอันแท้จริงคือพระนิพพาน

(๑๘) กฎข้อห้ามในขณะปฏิบัติ

ผู้เจริญวิปัสสนาที่จะให้ได้ผลต้องละปลิโพธิกังวลต่างๆ และปฏิบัติตามกฎระเบียบอย่างเคร่งครัด ดังนี้

๑. ห้ามทำกิจการงานอย่างอื่น นอกจากทำงานตามหน้าที่ คือ การเจริญสติปัฏฐานเท่านั้น

๒. ห้ามอ่านหนังสือ เขียนหนังสือในช่วงระหว่างเวลาปฏิบัติกรรมฐาน นอกจากมีเหตุจำเป็นจริงๆ

๓. ห้ามพูดคุยกับบุคคลภายนอก ยกเว้นเวลาสอบอารมณ์ต่ออาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน หรือนอกจากมีเหตุจำเป็นเกิดขึ้น เพื่อหลีกเลี่ยงการพูดก็ใช้เขียนแทน

๔. ห้ามปล่อยสติและพักการปฏิบัติ ทั้งกลางวันและกลางคืน ยกเว้นเวลาเผลอหรือนอนหลับ ถ้าเผลอก็ต้องเริ่มตั้งสติกำหนดใหม่ทันที

๕. ห้ามไม่ให้ออกนอกสถานที่ หรือบริเวณที่กำหนดไว้ เว้นแต่มีเหตุจำเป็นหรือได้รับอนุญาต จากอาจารย์ทั้งนี้ เพื่อให้การเจริญสติปัฏฐานเป็นไปติดต่อโดยไม่ขาดสาย ทั้งกลางวันและกลางคืนตลอดเวลาที่เป็นนักปฏิบัติอยู่ต้องอธิษฐานจิตให้แน่วแน่ แล้วกำหนดอารมณ์กรรมฐาน คือ รูป-นาม ตามความสะดวกและเหมาะแก่จริต อุปนิสัยของแต่ละท่าน ส่วนมากกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เรียกว่า อานาปาณสติปัฏฐาน เป็นหลัก

(๑๕) วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามขั้นตอนดังนี้

บรรยายภาพนั่งกรรมฐานตามลำดับ

ภาพที่ ๑ นั่งประนมมือ อธิษฐานจิตก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ

ภาพที่ ๒ วางมือทั้งสองไว้บนเข่า บริกรรมว่า “นั่งหนอ - นั่งหนอ” แล้วกำหนดจังหวะพลิก, ยกมือแต่ละข้างต่อไป

ภาพที่ ๓ พลิกมือขวาตะแคงขึ้นตั้งที่เข่า บริกรรมว่า “พลิกหนอ”

ภาพที่ ๔ ยกมือขวาขึ้นตรงเข่า แล้วหยุด บริกรรมว่า “ยกหนอ”

ภาพที่ ๕ เคลื่อนมือขวาเข้ามาหาตัวแล้วหยุด บริกรรมว่า “มาหนอ”

ภาพที่ ๖ แนบมือขวาไว้ที่ท้องแล้วหยุดบริกรรมว่า “ถูกหนอ”

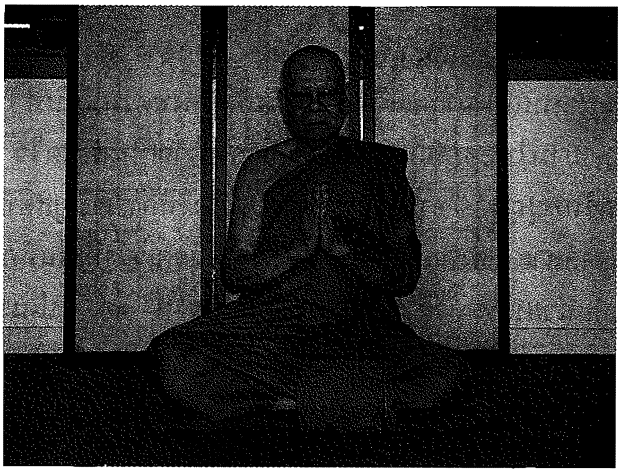
ภาพที่ ๗ พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้นตั้งที่เข่า บริกรรมว่า “พลิกหนอ”

ภาพที่ ๘ ยกมือซ้ายขึ้นตรงเข่า แล้วหยุด บริกรรมว่า “ยกหนอ”

ภาพที่ ๙ เคลื่อนมือซ้ายเข้ามาหาตัวแล้วหยุด บริกรรมว่า “มาหนอ”

ภาพที่ ๑๐ เอามือซ้ายแนบไว้ที่มือขวาแล้วหยุด บริกรรมว่า “ถูกหนอ”

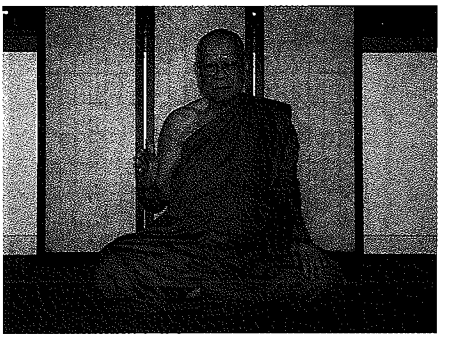
ภาพที่ ๑๑ วางมือทั้งสองลงที่หน้าตัก บริกรรมว่า “วางหนอ - วางหนอ”



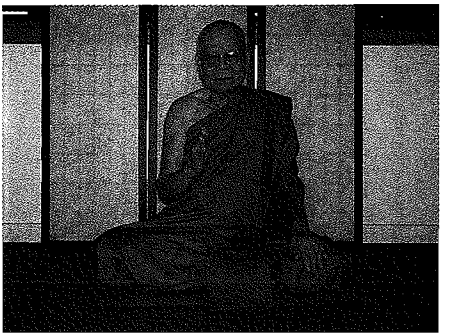
๑

๒

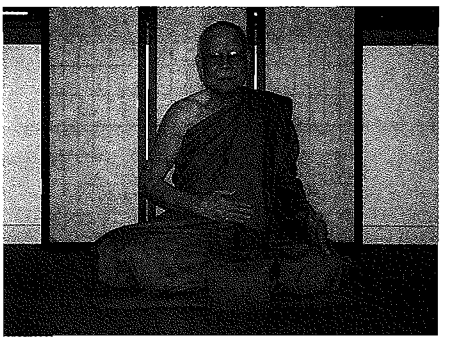
๓



๔

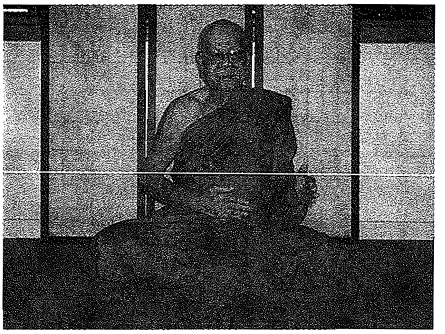


๕

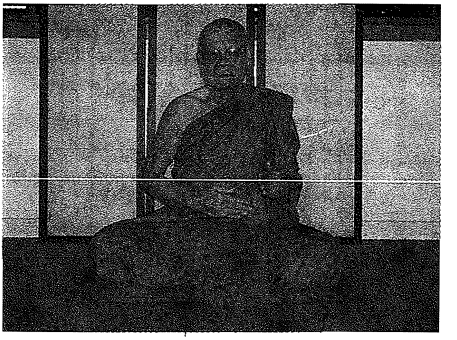


๖

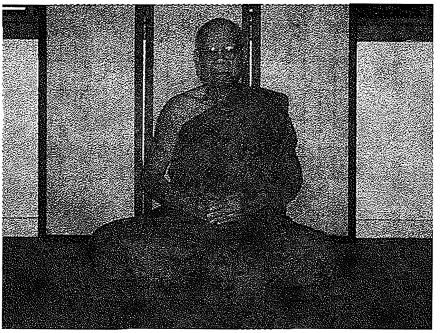
๗



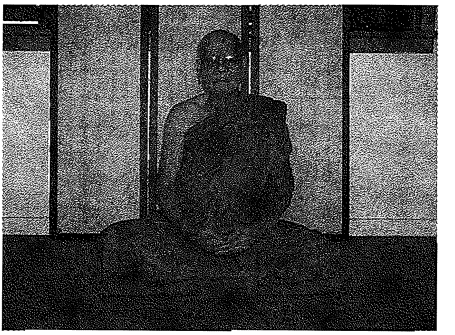
๘



๙



๑๐



๑๑

(๒๐) วิธีกำหนดจังหวะนั่ง

นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือทั้งสองวางไว้ที่เข่าตามระเบียบ ตั้งสติกำหนดไว้ที่รูปนั่ง ภาวนาในใจว่า "นั่งหนอ-นั่งหนอ" ๒-๓ ครั้งก่อนแล้ว ตั้งสติกำหนดทำจังหวะ พลิก-ยก มือขวา-ซ้ายตามลำดับขั้นตอนต่อไป

๑. พลิกมือขวาตะแคงไว้ที่เข่า แล้วหยุด ให้มีสติกำหนดรู้ บริกรรมตามอาการที่กระทำนั้นๆว่า "พลิกหนอ" (ดูภาพที่ ๓ ประกอบ)

๒. ยกมือขวาขึ้นตรงเข่า ไม่สูงนักไม่ต่ำนักแล้วหยุด มีสติกำหนดรู้ที่กระทำนั้น บริกรรมว่า "ยกหนอ" (ดูภาพที่ ๔ ประกอบ)

๓. เอามือขวาเข้ามาหาตัว ก่อนถูกหน้าท้องแล้วหยุด มีสติกำหนดรู้ที่กระทำนั้น บริกรรมว่า "มาหนอ" (ดูภาพที่ ๕ ประกอบ)

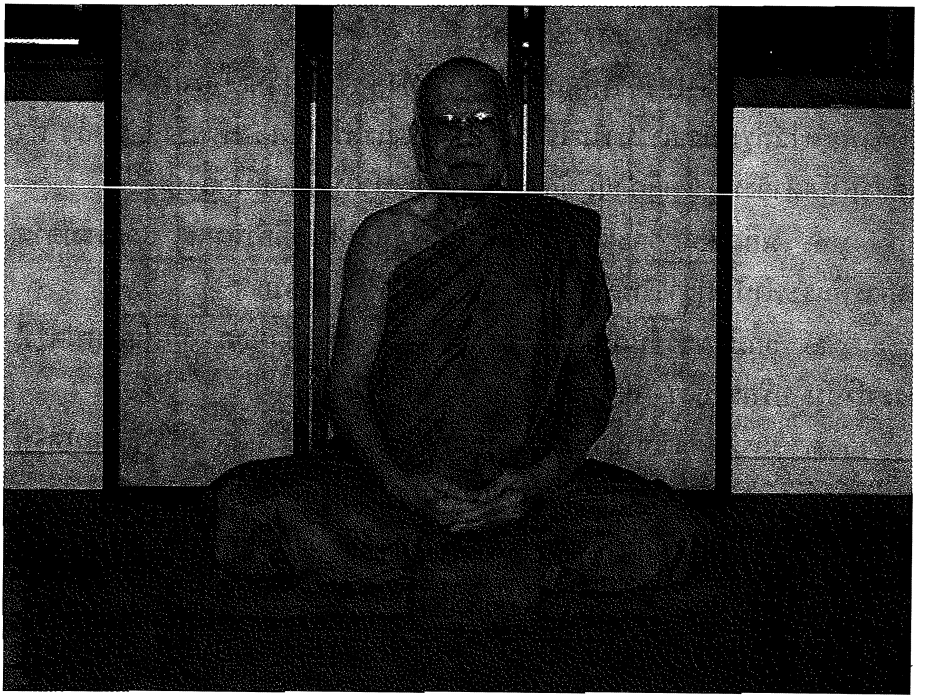
๔. เอามือขวาแนบไว้เหนือสะดือ แล้วหยุด มีสติกำหนดรู้ที่กระทำนั้น บริกรรมว่า "ถูกหนอ" (ดูภาพที่ ๖ ประกอบ)

๕. พลิกมือซ้ายตะแคงไว้ที่เข่าแล้วหยุด มีสติกำหนดรู้บริกรรมที่กระทำนั้น ตามจังหวะนั้นๆ เช่นเดียวกับข้างขวา (ดูภาพที่ ๗ ประกอบ)

๖. ยกมือซ้ายขึ้นแล้วหยุด มีสติกำหนดรู้ที่กระทำนั้น บริกรรมตามจังหวะเช่นเดียวกับข้างขวา (ดูภาพที่ ๘ ประกอบ)

๗. เอามือซ้ายเข้ามาทับมือขวาแล้วหยุด มีสติกำหนดรู้ที่กระทำนั้น บริกรรมตามอาการที่ถูก (ดูภาพที่ ๙ ที่ ๑๐ ประกอบ)

วางมือทั้งสองลงบนหน้าตัก ให้มีสติกำหนดรู้ บริกรรมว่า "วางหนอ" ปรับร่างกายให้ตรง ทำความรู้สึกให้สบาย ทำใจให้ว่าง วางอารมณ์ในอดีตอนาคตให้หมด ตัดปลิโพธิกังวลให้สิ้น แม้แต่ชีวิตก็ยอมอุทิศเพื่อการปฏิบัติธรรม



๑๒

(๒๑) ท่านั่งสมาธิ ที่สมบูรณ์ตามระเบียบดังนี้

เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย วางไว้ที่หน้าตักของตนแล้วภาวนานึกในใจว่า "นั่งหนอ นั่งหนอ" ประมาณ ๑ - ๒ นาทีก่อน จึงกำหนดลมหายใจเข้า-ออก บริกรรมว่า "พองหนอ ยุบหนอ" ต่อไป ประมาณ ๓๐ นาที สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ เมื่อจะเปลี่ยนอิริยาบถ ต้องทำจังหวะพลิก ยกมือทีละข้าง 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”

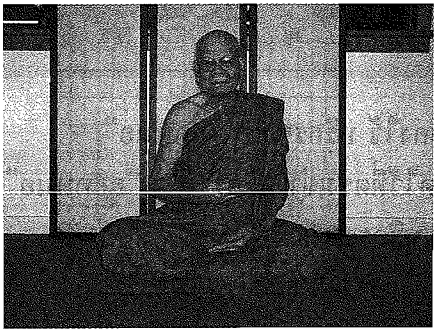
ภาพที่ ๑๘ ยกมือซ้ายขึ้นตรงๆ แล้วหยุดตะแคงไว้ บริกรรมว่า “ยกหนอ”

ภาพที่ ๑๙ เคลื่อนมือซ้ายออกไปแล้ว หยุดไว้ตรงเข่า บริกรรมว่า “ออกหนอ”

ภาพที่ ๒๐ หย่อนมือซ้ายลงที่เข่าแล้วหยุด บริกรรมว่า “ลงหนอ”

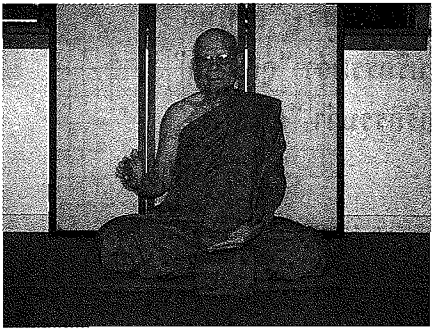
ภาพที่ ๒๑ วางมือซ้ายถูกกับเข่าแล้วหยุด บริกรรมว่า “ถูกหนอ”

ภาพที่ ๒๒ คว่ำมือซ้ายไว้ที่เข่าแล้วหยุด บริกรรมว่า “คว่ำหนอ”

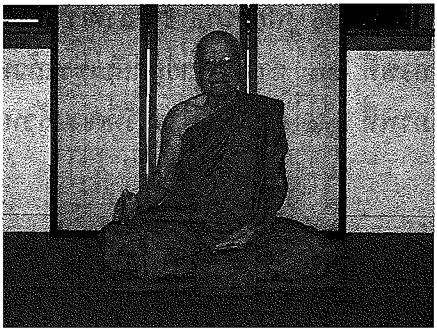


๑๓

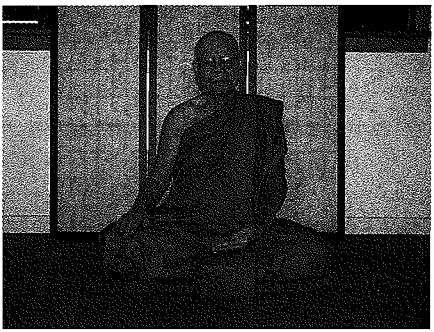
๑๔



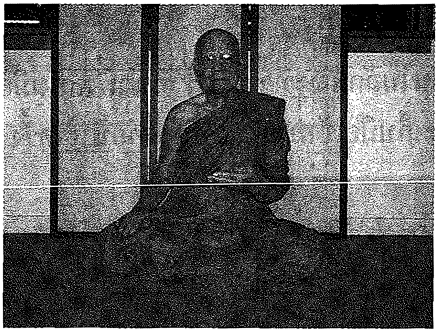
๑๕

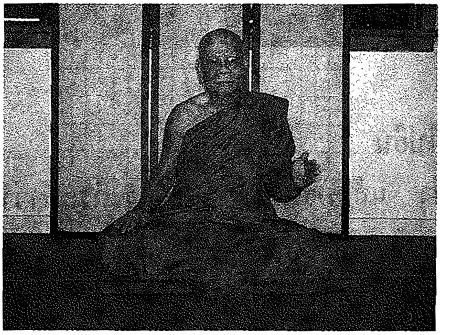


๑๖

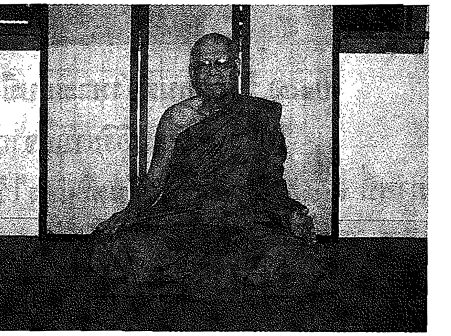


๑๗

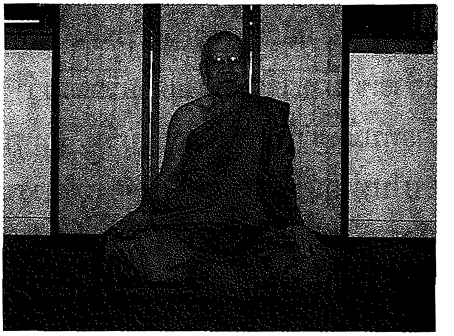




๒๐

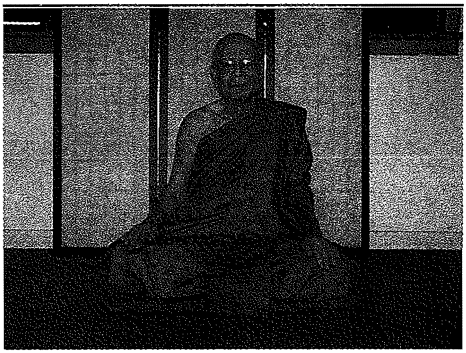


๒๑



ท่านั่งสมบูรณ์อีกแบบหนึ่ง

ท่านั่งสมบูรณ์อีกแบบหนึ่งที่นิยมกันในลักษณะที่วางมือไว้ที่เข่าทั้งสองเมื่อจะลุกหรือเปลี่ยนอิริยาบถ จะต้องทำจังหวะเก็บมือเข้ามากุมไว้ที่ท้องก่อนทุกครั้ง



๒๓

(๒๓) วิธีกำหนดจังหวะเก็บมือ

เตรียมเปลี่ยนอิริยาบถจากนั่งไปยืน

ภาพที่ ๒๔ พลิกมือขวาขึ้นตะแคงไว้ที่เข่า แล้วบริกรรมตามอาการกระทำว่า “พลิกหนอ”

ภาพที่ ๒๕ ยกมือขวาขึ้นตรงๆ แล้วหยุด บริกรรมว่า “ยกหนอ”

ภาพที่ ๒๖ เคลื่อนมือขวาเข้ามาหาตัวแล้วหยุด บริกรรมว่า “มาหนอ”

ภาพที่ ๒๗ แนบมือขวาไว้ที่ท้องแล้วหยุดบริกรรมว่า “ถูกหนอ”

ภาพที่ ๒๘ พลิกมือซ้ายขึ้นตะแคงไว้ที่เข่า บริกรรมว่า “พลิกหนอ”

ภาพที่ ๒๙ ยกมือซ้ายขึ้นตรงๆ แล้วหยุด บริกรรมว่า “ยกหนอ”

ภาพที่ ๓๐ เคลื่อนมือซ้ายเข้ามาหาตัวแล้วหยุด บริกรรมว่า “มาหนอ”

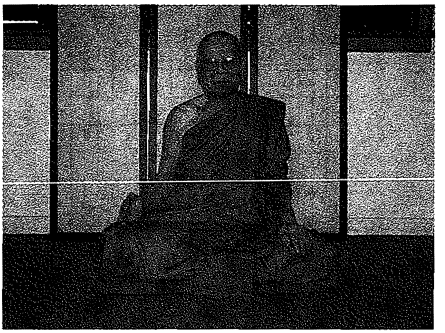
ภาพที่ ๓๑ แนบมือซ้ายทับมือขวาที่ท้องบริกรรมว่า “ถูกหนอ”

ภาพที่ ๓๒ นั่งพับเพียบในท่ากุมมือทั้งสองไว้ที่ท้องบริกรรมว่า “พลิก-ตัว-หนอ”

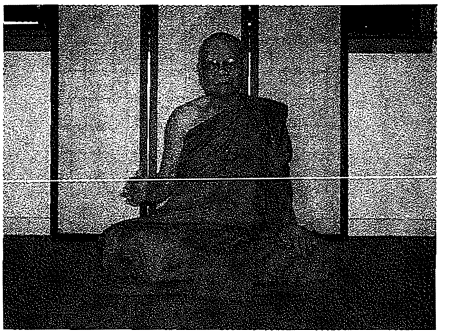
ภาพที่ ๓๓ นั่งโย่งตัวขึ้น เพื่อที่จะลุกขึ้นยืน บริกรรมว่า “ลุกหนอ”

ภาพที่ ๓๔ ยกเท้าขวาก่อนที่จะลุกขึ้นยืน บริกรรมว่า “ยืนหนอ”

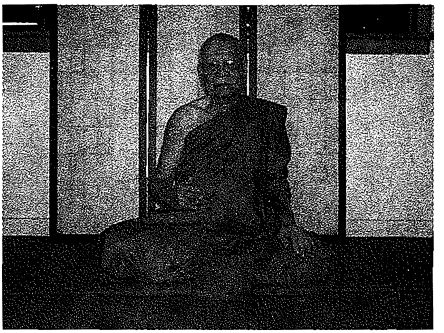
ภาพที่ ๓๕ เมื่อยืนตรง เอามือกุมไว้ข้างหน้า บริกรรมว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” หรือเมื่อยืนเรียบร้อยแล้วจะกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” ก็ได้



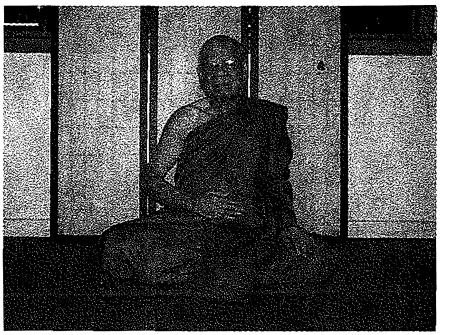
๒๔



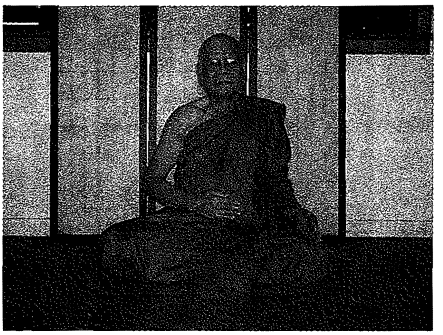
๒๕



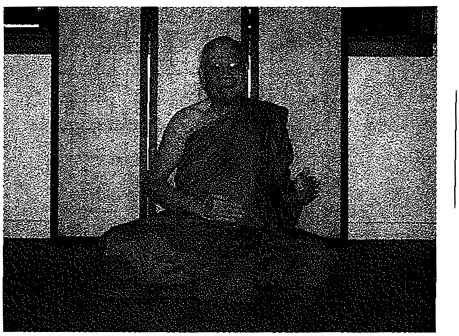
๒๖



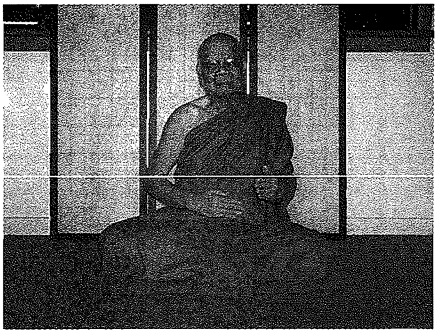
๒๗



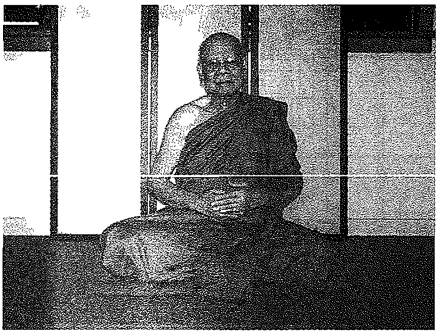
๒๘



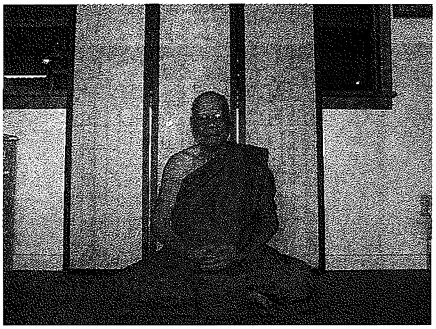
๒๙



๓๐

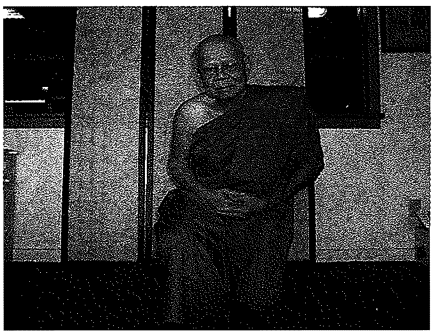


๓๑



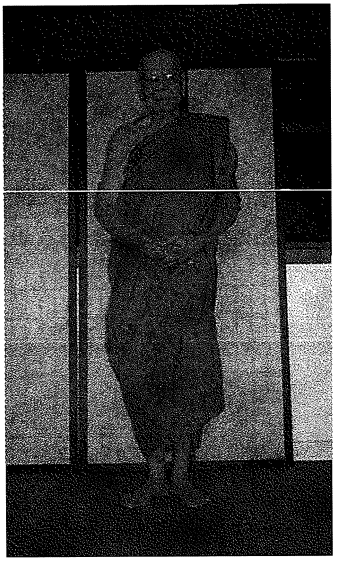
๓๒

๓๓



๓๔

๓๕

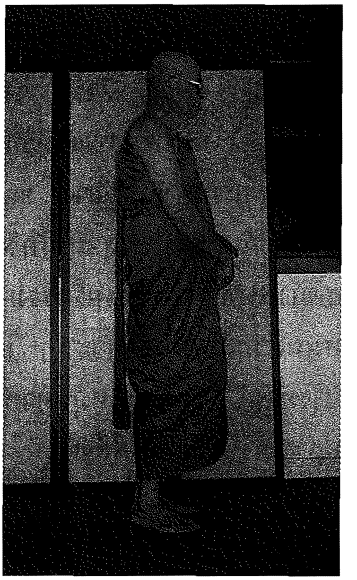


๓๗

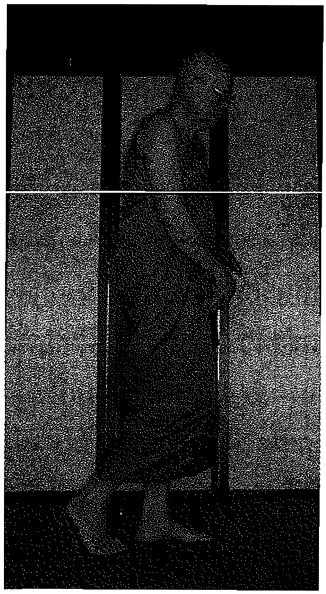
(๒๔) วิธีกำหนดท่ายืน

เมื่อจะเปลี่ยนอิริยาบถจากนั่งไปยืนหรือเดิน ต้องกำหนดจังหวะ เรียกว่า เก็บมือทีละข้าง มากุมไว้ที่ท้องต่ำกว่าสะดือเล็กน้อย เวลาที่จะลุกขึ้นให้ตั้งสติไว้ที่กาย เตรียมตัวเปลี่ยนท่านั่งให้เข้าที่พร้อมที่จะลุกขึ้นยืนแล้วขยับตัวลุกขึ้นยืนช้าๆ เป็นจังหวะๆ ไป พร้อมทั้งบริกรรม ในใจว่า "ยืนหนอ ยืนหนอ" ยืนเป็นรูป รู้ว่ายืนเป็นนาม จนกว่าจะยืนเสร็จเรียบร้อย (ดูภาพประกอบ)

หมายเหตุ - การกำหนดอารมณ์ในอริยาบทยืน จะกำหนดรูป-นาม ที่รูปยืนเฉยๆ ว่า "ยืนหนอ ยืนหนอ" ประมาณ ๕ นาทีหรือนานกว่านี้ ก็ได้ หรือจะกำหนด พอง-ยุบที่ท้อง เช่นเดียวกับขณะนั่งก็ได้แล้วแต่สะดวก



๓๖



๓๘

(๒๕) วิธีกำหนดการเดินจงกรม

ระยะที่ ๑ ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา ทำความเข้าใจตามบทเรียนว่า **"ก้าวเป็นรูป รู้ว่าก้าว เป็นนาม"** ขณะที่ยกเท้าขวาขึ้น 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 เวลากลับส้นเท้าติดอยู่กับพื้น ยกปลายเท้าขวา ขึ้นแล้วหมุนไปช้าๆ 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 ขณะที่ยกส้นเท้าขวาขึ้นสติกำหนดรู้ 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 พร้อมทั้งบริกรรมว่า"ยกส้นหนอ" ขณะที่ยกเท้าขึ้นกำหนดรู้พร้อมทั้งบริกรรมว่า"ยกหนอ" ขณะที่ก้าวเท้าไปกำหนดรู้ พร้อมทั้งบริกรรมว่า "ย่างหนอ" ขณะที่หย่อนเท้าลงแล้วหยุดกำหนดรู้พร้อมทั้งบริกรรมว่า"ลงหนอ"ขณะที่ปลายเท้าถูกกับพื้นแล้วหยุดกำหนดรู้ บริกรรมว่า "ถูกหนอ" ขณะที่เหยียบลงกับพื้น กำหนดรู้บริกรรมว่า "กดหนอ" ดังนี้ **"ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ"** เสร็จแล้ว ตั้งสติไว้ที่เท้าซ้าย เดินกำหนดเป็นจังหวะ ๆ เช่นเดียวกับข้างขวา จนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนดไว้

(๒๖) วิธีกำหนดจังหวะในการเดินจงกรม

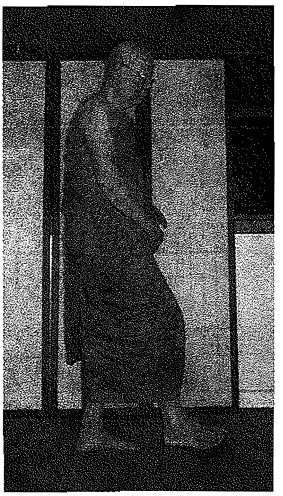
การเดินกรรมฐาน เรียกว่าเดินจงกรม ให้ทอดสายตาไปข้างหน้าตรงๆ ชั่วระยะแอกหนึ่ง ประมาณ ๔ เมตร ก่อนอื่นต้องนึกถึงบทเรียนที่ท่องจำได้ว่า **"เดินเป็นรูป รู้ว่าเดินเป็นนาม"** ตั้งสติกำหนดไว้ที่เท้าคือที่ส้นเท้า กลางเท้าหรือปลายเท้าก็ได้ เดินช้าๆ กำหนดรู้เป็นระยะๆ ดังนี้

(๒๗) การเดินจงกรม ๖ จังหวะ

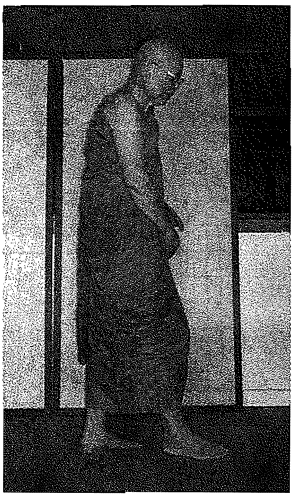
ระยะที่ ๑

"ขวา-ย่าง-หนอ"

"ซ้าย-ย่าง-หนอ"



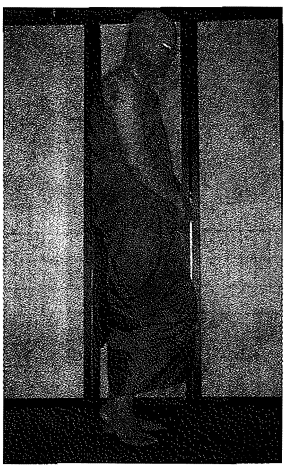
๓๙



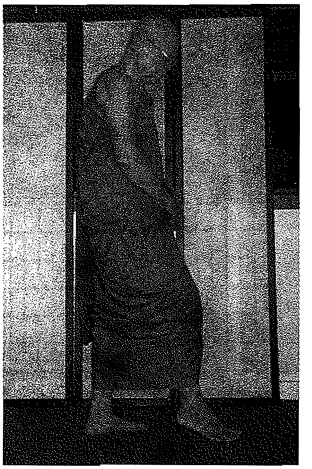
๔๐

ระยะที่ ๒

"ยกส้นหนอ - ย่างหนอ" เท้าซ้ายและเท้าขวาก็กำหนดเช่นเดียวกัน



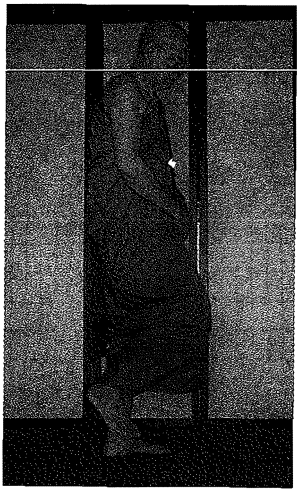
๔๑



๔๒

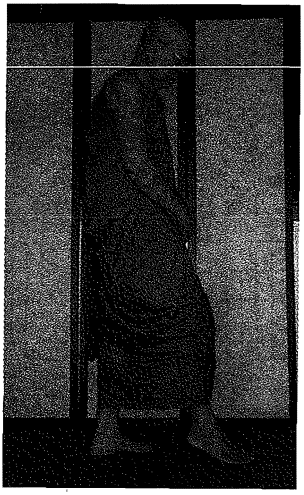
ระยะที่ ๓

“ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ” เท้าซ้ายและเท้าขวาก็กำหนดเช่นเดียวกัน



๔๓

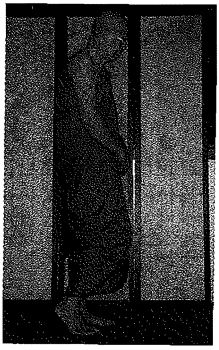
๔๔



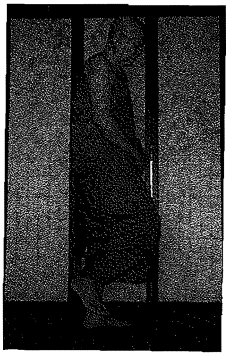
๔๕

ระยะที่ ๔

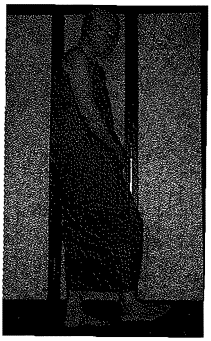
“ยกส้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ” เท้าซ้ายและเท้าขวาก็กำหนดเช่นเดียวกัน



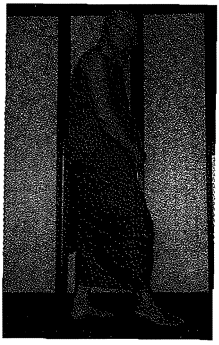
๔๖



๔๗



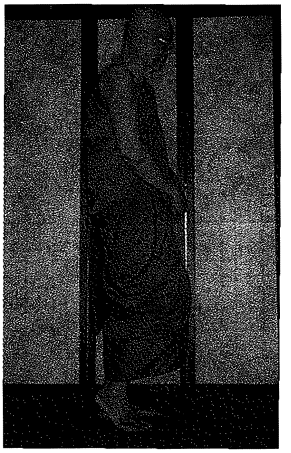
๔๘



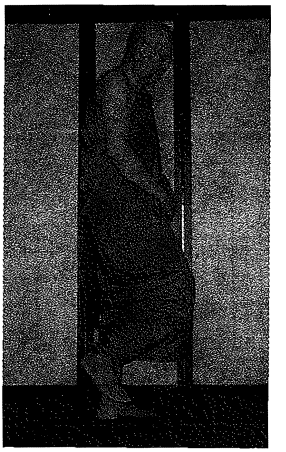
๔๙

ระยะที่ ๕

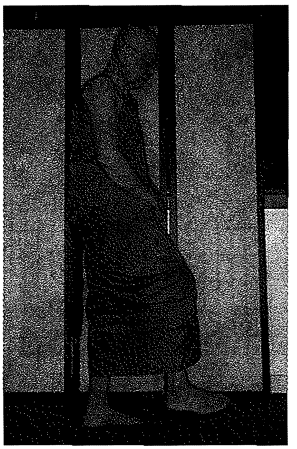
“ยกส้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - เหยียบหนอ” เท้าซ้ายและเท้าขวา กำหนดเช่นเดียวกัน



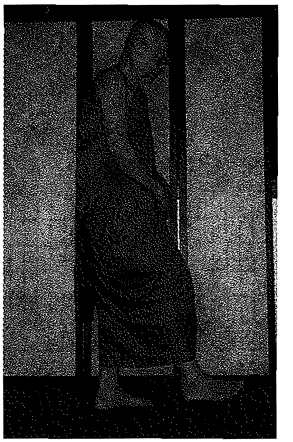
๕๐



๕๑



๕๒

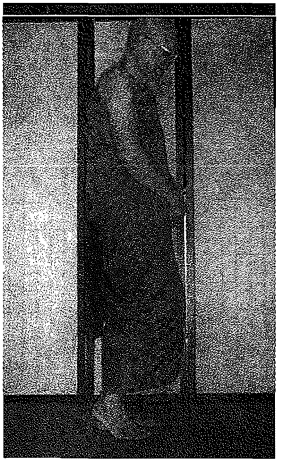


๕๓

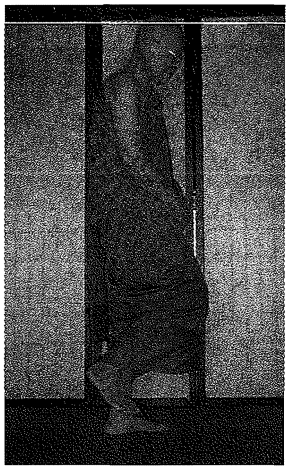
๕๔

ระยะที่ ๖

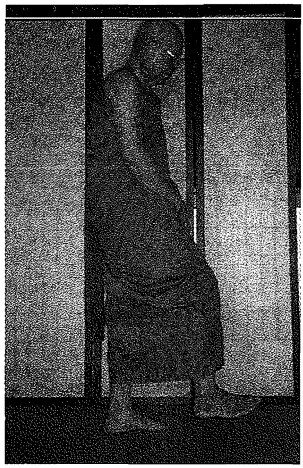
"ยกส้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ถูกหนอ - กดหนอ" เท้าซ้ายและเท้าขวากำหนดเช่นเดียวกัน



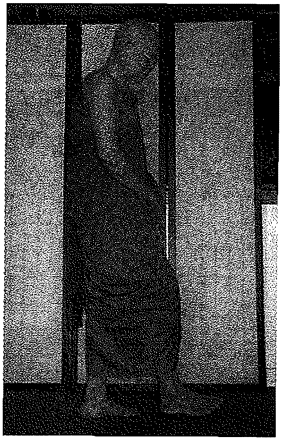
๕๕



๕๖

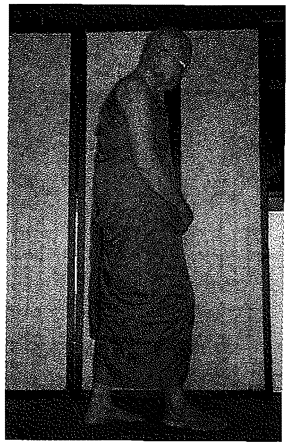


๕๗



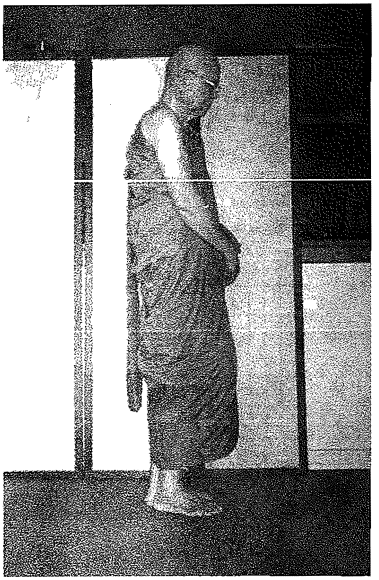
๕๘

๕๙



๖๐

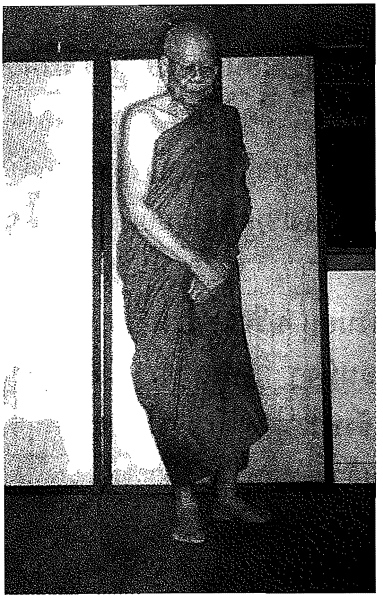
<u>หมายเหตุ</u> - รายละเอียดเกี่ยวกับจังหวะเดินได้อธิบายไว้ในหนังสือเล่มนี้ ว่าด้วยการเดินจงกรม



๖๑

๖๒

รูปหมุนตัวกลับ

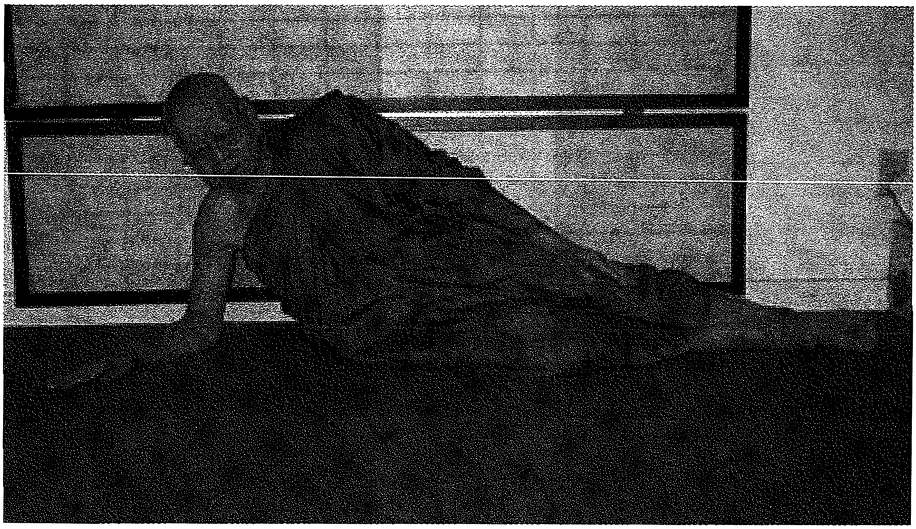


๖๓

“กลับหนอ”

๖๔

“กลับหนอ”



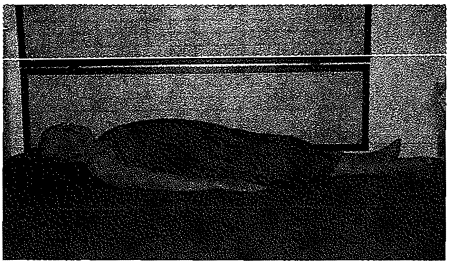
๑

(๒๘) วิธีกำหนดจังหวะนอน

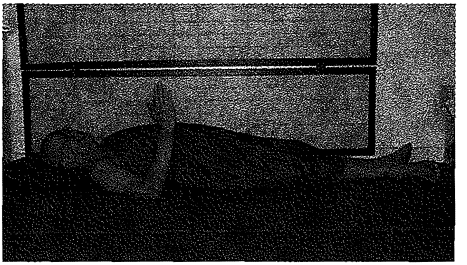
เวลาจะทำจังหวะนอน ให้ท่องบทเรียนก่อนว่า **"นอนเป็นรูป รู้เป็นนาม"** แล้วกำหนดจังหวะเอนตัวลง พร้อมกับตั้งสติไว้ที่การเคลื่อนไหว ของร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง ที่กำลังเอนตัวลงบริกรรมว่า "นอนหนอ นอนหนอ" จนกว่าจะหลับหรือ ถ้ายังไม่หลับ ให้กำหนดพอง ยุบ ที่ท้องเช่นเดียวกับอิริยาบถ นั่งหรืออิริยาบถยืนก็ได้

กำหนดอิริยาบถนอน ทำจังหวะเอนตัวลงนอน บริกรรมว่า "เอนหนอ - เอนหนอ" เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว กำหนดรู้รูปนอนนิ่งๆ บริกรรมว่า "นอนหนอ นอนหนอ" ก็ได้ หรือจะกำหนดพลิก, ยกมือในจังหวะนอนก็ได้ หรือจะกำหนดพอง ยุบ ที่ท้องเช่นเดียวกับเวลานั่งหรือยืนก็ได้ แล้วแต่สะดวกจนกว่าจะหลับไป

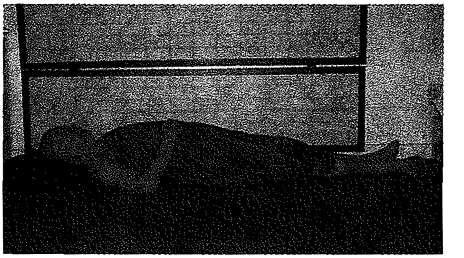
๒



๓

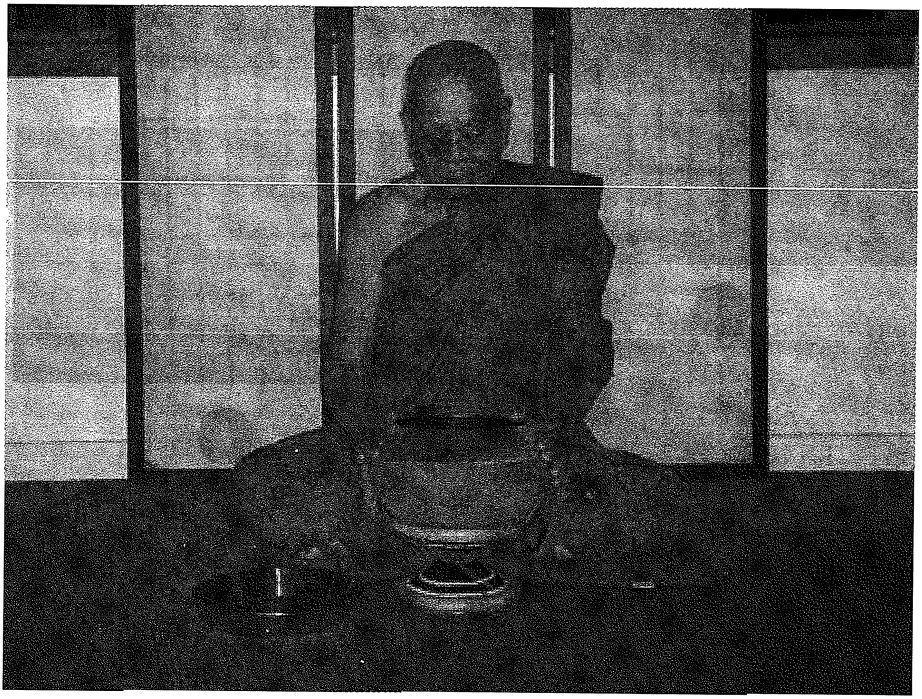


๔



๕

๖



๑

(๒๕) วิธีกำหนดจังหวะในการรับประทานอาหาร

๑. ขณะที่เห็นอาหาร ตั้งสติกำหนดรู้ที่เห็นบริกรรมว่า **"เห็นหนอๆ"** (สีเป็นรูป เห็นเป็นนาม)

๒. ขณะหิวหรืออยากรับประทาน สติกำหนดรู้ที่ใจ บริกรรมว่า **"อยากหนอๆ"** (หทัยวัตถุเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๓. ขณะพลิกมือที่คว่ำไว้บนเข่าตะแคงขึ้นสติกำหนดอยู่ที่ข้อมือบริกรรมว่า **"พลิกหนอๆ"** (พลิกเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๔. ขณะยกมือขึ้นตรงๆ เข่าแล้วหยุด สติกำหนดอยู่ที่ข้อมือบริกรรมว่า **"ยกหนอๆ"** (ยกเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๕. ขณะที่เคลื่อนมือไปที่จานอาหารแล้วหยุดสติกำหนดอยู่ที่ข้อมือบริกรรมว่า **"ไปหนอๆ"** (ไปเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๖. ขณะที่เอามือลงที่จานอาหารแล้วหยุด สติกำหนดอยู่ที่ข้อมือบริกรรมว่า **"ลงหนอๆ"** (ลงเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๗. ขณะที่มือสัมผัสถูกช้อนหรือส้อม สติกำหนดรู้ที่ถูกบริกรรมว่า **"ถูกหนอๆ"** (ถูกเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๘. ขณะจับช้อน สติกำหนดรู้ที่จับ (นิ้วมือ) บริกรรมว่า **"จับหนอๆ"** (จับเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๙. ขณะยกช้อนขึ้นแล้วหยุด สติกำหนดรู้ที่ข้อมือ บริกรรมว่า **"ยกหนอๆ"** (ยกเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๑๐. ขณะที่ยื่นช้อนไปตักอาหารแล้วหยุด สติกำหนดรู้ที่ข้อมือ บริกรรมว่า **"ไปหนอๆ"** (ไปเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๑๑. ขณะที่เอาช้อนลงตรงอาหารแล้วหยุด สติกำหนดที่ข้อมือบริกรรมว่า **"ลงหนอๆ"** (ลงเป็นรูป รู้ว่าลงเป็นนาม)

๑๒. ขณะตักอาหาร สติกำหนดที่ข้อมือบริกรรมว่า **"ตักหนอๆ"** (ตักเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๑๓. ขณะยกอาหารขึ้นตรงๆก่อนแล้วหยุดสติกำหนดอยู่ที่ข้อมือบริกรรมว่า **"ยกหนอๆ"** (ยกเป็นรูป รู้เป็นนาม)

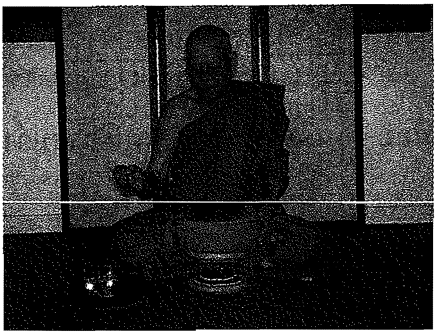
๑๔. ขณะนำอาหารมาที่ปากแล้วหยุด สติกำหนดอยู่ที่ข้อมือบริกรรมว่า **"มาหนอๆ"** (มาเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๑๕. ขณะที่อาหารถูกปาก สติกำหนดรู้ ตรงที่ถูกบริกรรมว่า **"ถูกหนอๆ"** (ถูกเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๑๖. ขณะที่อ้าปาก สติกำหนดที่ขากรรไกรล่างบริกรรมว่า **"อ้าหนอๆ"** (อ้าปากเป็นรูป รู้เป็นนาม)

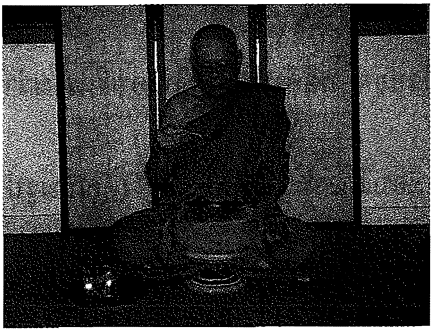
๑๗. ขณะเอียงช้อนเข้าปาก สติกำหนดรู้ที่ข้อมือบริกรรมว่า **"เอียงหนอๆ"** (เอียงเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๑๘. ขณะที่อมอาหาร สติกำหนดรู้ที่ขากรรไกร หรือริมฝีปากบริกรรมว่า **"อมหนอๆ"** (อมเป็นรูป รู้เป็นนาม)

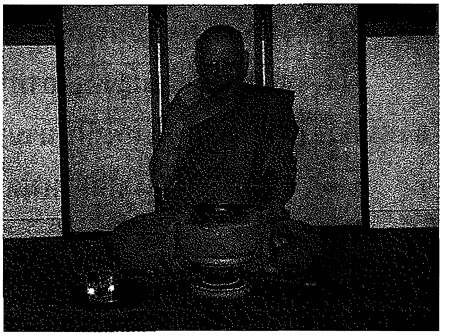


๓

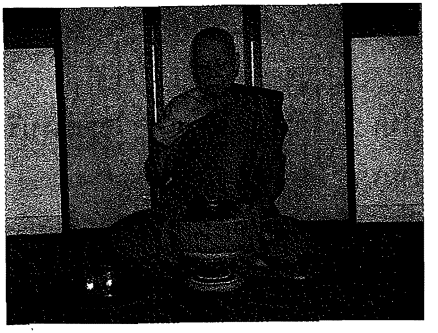
๒



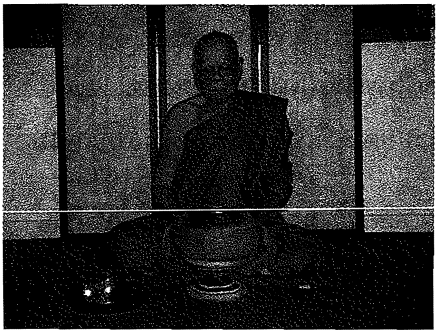
๔



๕



๖

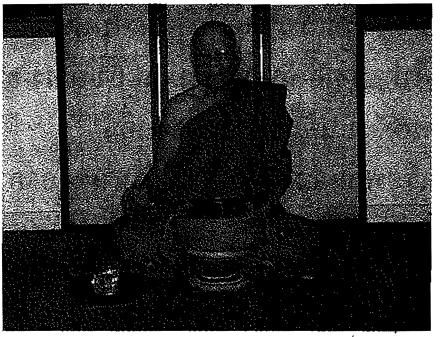


๗

๘

๙

๑๐



๑๑

๑๙. ขณะที่เอาช้อนออกจากปากตรงๆ ประมาณ ครึ่งฟุต สติกำหนดรู้ที่ข้อมือบริกรรมว่า"ออกหนอๆ" (เคลื่อนมือออกเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๒๐. ขณะวางช้อนลงกับจานข้าวแล้วหยุด สติกำหนดรู้ที่ข้อมือบริกรรมว่า **"ลงหนอๆ"** (ลงเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๒๑. ขณะที่ช้อนถูกจานข้าว สติกำหนดรู้อยู่ที่ข้อมือ อย่ากำหนดที่ช้อน บริกรรมว่า **"ถูกหนอๆ"** (ถูกเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๒๒. ขณะวางช้อนลงกับจานข้าว สติกำหนดรู้นิ้วมือที่ขยับบริกรรมว่า **"วางหนอๆ"** (วางเป็นรูป รู้เป็นนาม)

ต่อจากนั้นก็เอามือกลับมาวางไว้ที่เข่าเป็นจังหวะๆ ดังนี้ **"ยกหนอ"** แล้วหยุด **"มาหนอ"** แล้วหยุด **"ลงหนอ"** แล้วหยุด **"ถูกหนอ"** แล้วหยุด **"ดว่ำหนอ"** แล้วหยุด ตามลำดับ สติจับอยู่ที่ข้อมือกำหนดรู้ตามอาการนั้น ๆ เสร็จแล้วให้หลับตากำหนดเคี้ยวอาหารต่อไป

๒๓. ขณะเคี้ยวอาหารให้หลับตา ตั้งสติกำหนดไว้ที่ขากรรไกรบริกรรมว่า **"เคี้ยวหนอๆ"** (เคี้ยวเป็นรูป รู้เป็นนาม) ถ้ารสอาหารปรากฏชัดให้หยุดเคี้ยว ตั้งสติกำหนดรู้รสบริกรรมว่า **"รสหนอๆ"** ดังนี้แล้วจึงเคี้ยวต่อไป

๒๔. ขณะกลืนอาหาร ตั้งสติกำหนดรู้ที่ลูกกระเดือก บริกรรมว่า **"กลืนหนอๆ"** (กลืนเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๒๕. เวลาอาหารที่กลืนลงไปนั้นหมด ให้ตั้งสติตามกำหนดรู้ว่าหมด บริกรรมว่า "หมดหนอๆ" แล้วเริ่มต้นกำหนดเป็นระยะๆ ต่อไป เริ่มตั้งแต่ **"เห็น-อยาก-พลิก-ยก-ไป-ลง-ถูก-จับ-ยก-มา-ถูก-อ้า-เอียง-อม-ออก-ลง-ถูก-กลับ-หลับ-เคี้ยว-รส-กลืน-หมด"** เป็นต้นไปจนกระทั่งอิ่ม

๒๖. เวลาอิ่มหรือพอแล้ว ให้มีสติกำหนดรู้อาการอิ่มนั้นบริกรรมว่า **"อิ่มหนอ อิ่มหนอ"** (หัวใจหรือหทัยวัตถุเป็นรูป รู้สึกเป็นนาม)

หมายเหตุ - การรับประทานอาหารนี้สำคัญมาก ถ้าได้ปัจจุบันธรรม คือ สติกำหนดรู้ทันในขณะนั้นได้มากเท่าไรย่อมเป็นปัจจัย ให้รู้ทันทางอิริยาบถอื่นๆได้ไวขึ้น เพราะการรับประทานอาหารมีหลายอารมณ์ทั้ง สี กลิ่น รส สัมผัส ในขณะเดียวกัน

จึงต้องฝึกสติให้มาก และเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ในอารมณ์เดียวอยู่เสมอ เวลาเผลอก็กำหนดรู้ว่า **"เผลอหนอ"** 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 จนกว่าจะทิ้งคำบริกรรมเอาแต่ตัวรู้อย่างเดียวเมื่อใด เมื่อนั้นจึงจะได้ชื่อว่าเป็นการเจริญวิปัสสนา ล้วนๆ

คำว่า **"หนอ"** เป็นเพียงคำรำพึงเพื่อคั่นประโยคของคำพูด และเป็นการเน้นความหมายให้ชัดเจน เช่นคำบาลีว่า **อนิจจา วต สังขารา** สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ **สาธุ วต** แปลว่า ดีแล้วหนอ **อโหวต** แปลว่า **โอหนอ** ดังนี้เป็นต้น ซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ในการปฏิบัติวิปัสสนาในขั้นต้น เพราะเป็นการคั่นจังหวะเพื่อให้จิตน้อมไปหาอารมณ์ปัจจุบัน จนสามารถให้เกิดขณิกสมาธิ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์นั้นๆ ได้ชั่วขณะหนึ่ง เช่น ขณะนั่งอยู่ บริกรรมว่า **"นั่งหนอๆ"** และขณะที่จิตนึกคิดก็ภาวนาว่า **"คิดหนอๆ"** ดังนี้ จิตก็จะหยุดคิดทันที จึงนับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องภาวนาคำว่า **"หนอ"** ทุกครั้งจนกว่าสติจะสมบูรณ์ทันต่อปัจจุบัน และตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว โดยการกำหนดให้เป็นไปติดต่อ จนกระทั่งสามารถปฏิบัติ ให้ถึงวิปัสสนาญาณขั้นสูงตั้งแต่ขั้น ภังคะญาณ เป็นต้นไป คือ ความเห็นดับไป ดับไป โดยส่วนเดียว แล้วจึงจะทิ้งคำภาวนาตามสมมติบัญญัติ รวมทั้งคำบริกรรมว่า **"หนอ"** ด้วย

ความหมายของศัพท์ หรือคำที่เกี่ยวกับวิปัสสนาที่ควรจำ

๑. **สภาวะ** คือธรรมชาติที่เป็นเอง หรือความจริงที่เกิดมีขึ้นเองโดยธรรมชาติ

๒. **รูป** คือธรรมชาติที่ปรากฏให้จิตรู้ หรือธรรมชาติที่แตกดับไป เพราะปัจจัยที่เป็นข้าศึก มี เย็น ร้อน เป็นต้น

๓. **นาม** คือธรรมชาติที่น้อมไปหาอารมณ์ทางทวารทั้ง 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. **สัมปชัญญะ** คือธรรมชาติที่รู้ตัวอยู่เสมอว่า ขณะนี้เรากำลังทำอะไร รู้รูป รู้นาม อะไรอยู่ หรือรู้ว่ามีสติและรู้ว่าเผลอสติ

๘. **สมาธิ** คือธรรมชาติที่ตั้งมั่น แน่วแน่และความสงบอยู่ในอารมณ์อันใดอันหนึ่ง

๙. **มนสิการ** คือธรรมชาติที่ใส่ใจในเรื่องนั้นๆ ได้แก่ การพิจารณาตริตรองอารมณ์ หรือการทำให้จิตน้อมไปในอารมณ์

๑๐. **ญาณ** คือการรู้เห็นธรรมชาติที่เกิด-ดับ ของรูปนามในปัจจุบันตลอดถึงการเห็นพระไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันเป็นผลของการปฏิบัติโดยตรง

๑๑. **ปัญญา** คือธรรมชาติที่รอบรู้หรือรู้ทั่วพร้อม ในสภาวธรรมตามความเป็นจริง คือรู้เหตุ รู้ผล รู้แจ้งแทงตลอด ทั้งในส่วนที่เป็นโลกิยะ และโลกุตตระ

ปริโยสานกถา

หนังสือ "มาปฏิบัติกันเถิด" เล่มนี้ ได้รวมเล่มจากหนังสือที่เคยพิมพ์เผยแผ่มาแล้ว คือหนังสือ "อยู่ที่ปัจจุบันเท่านั้น" เป็นคู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ และจากหนังสือภาคภาษาอังกฤษชื่อ "Moment to Moment Mindfulness" ซึ่งหนังสือทั้งสองเล่มดังกล่าวนี้ พิมพ์เผยแผ่มาแล้วหลายครั้ง ได้รับความสนใจจากนักปฏิบัติวิปัสสนาทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ เนื่องจากพิมพ์เผยแผ่ไปแล้วหลายปี ไม่มีหนังสือเหลือที่จะแจก แต่มีท่านนักปฏิบัติหลายท่านติดต่อสอบถามขอหนังสือ จึงได้แจ้งว่ากำลังปรับปรุงแก้ไข รอเวลาจัดพิมพ์ขึ้นใหม่ให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

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

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

หนังสือ "มาปฏิบัติกันเถิด" เล่มนี้ เป็นคู่มือแนะนำหรือแผนที่นำทางแก่ท่านผู้สนใจใฝ่ปฏิบัติกรรมฐานทั้งหลาย ได้รับความสำเร็จในการประพฤติปฏิบัติตามกำลังสติปัญญาบารมี ความรู้ความสามารถของแต่ละท่าน เพราะการที่

จะตัดสินว่าท่านปฏิบัติได้ผลมากน้อยเพียงใดนั้น ท่านผู้ปฏิบัติคงเป็นผู้รู้เองและเข้าใจด้วยตนเอง เพราะผลของการปฏิบัติเป็นประจักขสิทธิหรือปัจจัตตังนั่นเอง มิใช่ให้บุคคลใดใครคนอื่นจะมารับรองว่าผู้นั้นสำเร็จผลขั้นนั้นขั้นนี้ จึงหวังใจเป็นอย่างยิ่งว่าท่านผู้ปฏิบัติตามแนวทางที่ได้อธิบายไว้ในหนังสือเล่มนี้ จักได้รับผลสำเร็จตามหลักทางพระพุทธศาสนา คือ การบรรลุ มรรค ผล นิพพานต่อไป

คณะผู้จัดทำ

ท่านที่สนใจใคร่อยากจะได้หนังสือหรือมีปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐาน โปรดติดต่อตามชื่อและที่อยู่ ดังต่อไปนี้ :-

THAILAND

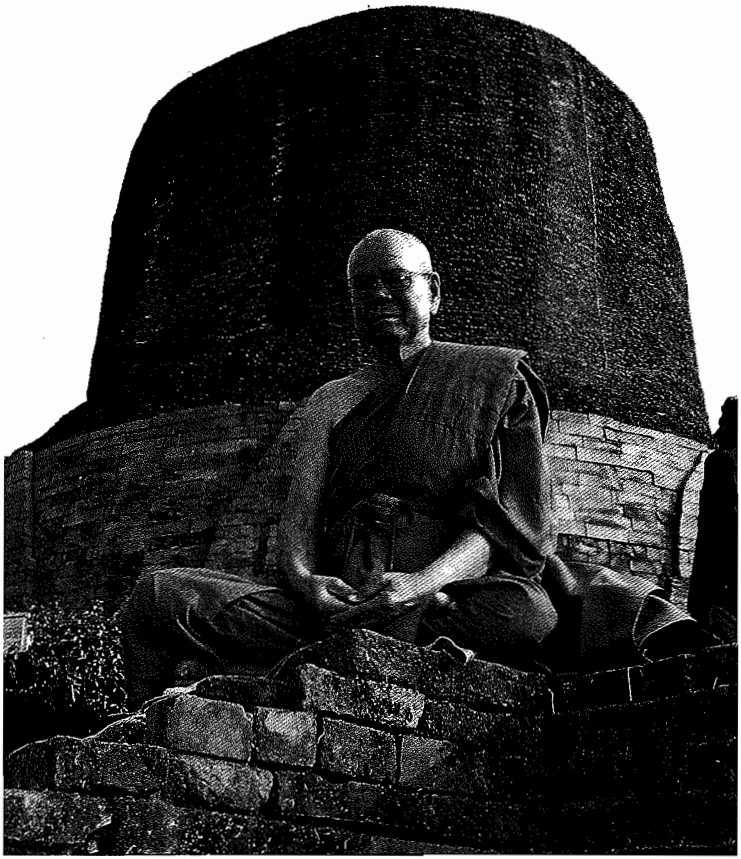
พระอาจารย์โสบิน โสปาโก โพธิ
วัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต
ซอยวัชรพล ๖๙ หมู่ ๖ แขวงสายไหม เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๒๐
โทร. (๐๒) ๙๔๘-๒๒๕๐ หรือ (09) 922-3676
E-mail : achansobin@yahoo.com or sopako@iirt.net

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



พระอาจารย์โสบิน โสปาโก โพธิ

(โสบิน ส. นามโท)

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

มาตุภูมิ

ณ บ้านวังปลาโด อำเภอบรบือ จังหวัดมหาสารคาม เมื่อวันที่ ๑๑ ธันวาคม ๒๔๗๔ (ปัจจุบัน พ.ศ. ๒๕๔๕ อายุ ๗๑ ปี) หลังจากเรียนจบชั้นประถมศึกษา ได้เข้าสู่ร่มกาสาวพัสตร์ บรรพชาเป็นสามเณรที่วัดบ้านหัวหนอง อ.บรบือ มีพระครูธรรมโมภาษผดุงกิจ เป็นพระอุปัชฌาย์ ต่อมาได้เข้าสู่กรุงเทพมหานคร ได้บรรพชาเป็นสามเณรอีกครั้งตามกฎระเบียบของวัดมหาธาตุ อยู่ภายใต้การดูแลของพระธรรมไตรโลกาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ได้ศึกษาเล่าเรียนพระปริยัติธรรม บาลี บาลีมัธยม พระอภิธรรม และได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เจริญสติปัฏฐานอย่างต่อเนื่องทั้งกลางวันและกลางคืน เป็นเวลา ๗ เดือนเต็ม ณ วิหารคต พระอุโบสถ วัดมหาธาตุฯ โดยมีพระภาวนาภิรามเถร (สุข ปวโร) เป็นพระวิปัสสนาจารย์ผู้ควบคุมดูแลแนะนำแนวทางปฏิบัติ

อุปสมบทและจาริกเดินธุดงค์ต่างแดน

เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๖ ได้เข้าอุปสมบทเป็นพระภิกษุ ณ พระอุโบสถ วัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพฯ โดยมี พระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) เป็นพระอุปัชฌาย์ ได้รับนามฉายาว่า “โสปาโก” (ผู้มีผลอันสุกแล้ว) อยู่สนองงานพระศาสนาทั้งฝ่ายปริยัติและฝ่ายวิปัสสนา ณ วัดมหาธาตุฯ หลังจากนั้นได้ร่วมเดินทางไปกับตัวแทนคณะสงฆ์ไทยไปดูงานพระศาสนา และศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาเพิ่มเติมที่ประเทศพม่า ในงานฉลองครบรอบ ๒๕ พุทธศตวรรษ (ฉลองกึ่งพุทธกาล) พ.ศ. ๒๕๐๐ เมื่อเสร็จงานฉลองแล้ว ได้ออกเดินจาริกธุดงค์ออกจากเมืองย่างกุ้ง เมืองหลวงพม่า สู่เมืองเชียงตุง ผ่านท่าขี้เหล็ก ข้ามแม่น้ำโขง

ไปห้วยทราย ผ่านหลวงพระบาง เข้าเวียงจันทน์ ประเทศลาว เข้าสู่ประเทศไทยที่ด่านท่าเดื่อ จังหวัดหนองคาย

จากนั้นได้รับนิมนต์ให้ไปเป็นพระอาจารย์สอนอภิธรรมและวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดบุบผารามวิปัสสนาราม นครหลวงพระบาง ประเทศลาว ปฏิบัติหน้าที่อยู่สองปี ได้เดินทางกลับประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๐๔ ไปปฏิบัติหน้าที่ประจำสำนักสงฆ์ประชาศรัทธาธรรม จังหวัดภูเก็ต (ปัจจุบันคือวัดนาคาราม) ตำบลวิชิต อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต เป็นพระอาจารย์สอนอภิธรรมและวิปัสสนาแก่ผู้สนใจ มีพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชนให้ความศรัทธาเป็นจำนวนมาก เห็นความสำคัญของการปฏิบัติ จนรวมศรัทธาก่อสร้างอาคารเรียนถาวรขึ้นหนึ่งหลัง โดยเจ้าประคุณ**สมเด็จพระสังฆราชฯ (อยู่ อโนทยมหาเถร)** วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร ได้ประทานนามว่า **"โรงเรียนอภิธรรมวิทยากร"** และได้จัดให้มีการบรรพชาสามเณรหมู่ภาคฤดูร้อนเป็นครั้งแรก ณ โรงเรียนแห่งนี้ ให้ชื่อว่า **"สามเณรพัฒนา"** ซึ่งเป็นแบบอย่างในการบวชเณรภาคฤดูร้อนสืบมาจนถึงปัจจุบัน

เผยแผ่พุทธศาสนาในอเมริกา

ปี พ.ศ. ๒๕๑๕ ได้รับมอบหมายจากคณะสงฆ์ไทยให้เดินทางไปปฏิบัติหน้าที่เป็นพระธรรมทูตไทยรุ่นแรกเดินทางไปเผยแผ่พระพุทธศาสนา วัฒนธรรมไทย และสร้างวัดไทยในนครลอสแองเจลิส รัฐแคลิฟอร์เนีย ซึ่งเป็นวัดไทยวัดแรกที่เกิดขึ้นในทวีปอเมริกา จากนั้นได้ดำเนินการจัดตั้งวัดพุทธวราราม นครเดนเวอร์ โดยได้เปิดสอนวิปัสสนากรรมฐานแก่ท่านผู้สนใจทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ ซึ่งได้รับความสำเร็จมากพอสมควร ซึ่งสามารถจัดพิมพ์หนังสือแนะนำการปฏิบัติภาคภาษาอังกฤษขึ้น เป็นเล่มแรกชื่อ **"Way Faring"** โดยมอบลิขสิทธิ์แก่ **Buddhist Publication Society** ประเทศศรีลังกาดำเนินจัดพิมพ์เผยแผ่ทั่วโลก

จนกระทั่งปี พ.ศ. ๒๕๒๓ พระอาจารย์โสบินมีปัญหาเรื่องสุขภาพ จึงได้ตัดสินใจลาสิกขาเป็นคฤหัสถ์ ชีวิตหลังจากนั้นได้ทำงานสอนวิปัสสนาแก่ผู้สนใจ ได้ศึกษาหาความรู้ เพิ่มประสบการณ์การทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา โดยได้ร่วมทำงานกับผู้คนหลากหลายอาชีพ ที่สนใจศึกษาและปฏิบัติธรรม ทำให้ได้เดิน

ทางไปบรรยายตามศูนย์พระพุทธศาสนาเมืองต่างๆ ในอเมริกา แคนาดา เม็กซิโก ได้ใช้ชีวิตสอนธรรมในรูปแบบมราวาส **(Buddhis missionary)** เป็นเวลา ๒๐ ปี ได้มีเพื่อนธรรมและศิษยานุศิษย์ร่วมทำงานพระพุทธศาสนาจนเป็นที่รู้จักกันในระดับหนึ่ง ถือได้ว่ามีส่วนร่วมในการจุดประทีปพระพุทธศาสนาให้ส่องประกาย ณ โลกตะวันตก

ชีวิตบั้นปลายในร่มธรรม

เมื่ออายุครบ ๖๙ ปีในวันที่ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๔๓ ได้ตัดสินใจเข้าสู่สมณเพศอีกครั้งตามเจตนารมณ์ที่เคยรับปากไว้กับมารดาว่าให้พระลูกชายตายในผ้าเหลือง และต้องการใช้ชีวิตในบั้นปลายในร่มกาสาวพัสตร์ทำงานสอนวิปัสสนา เผยแผ่พระพุธศาสนา โดยได้อุปสมบท ณ พระอุโบสถวัดไทยพุทธคยา รัฐพิหาร ประเทศอินเดีย สถานที่ตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า โดยมีพระธรรมปริยัติมุนี (นวน เขมจารีมหาเถร) เจ้าอาวาสวัดพระธาตุพนมวรมหาวิหาร จังหวัดนครพนม เป็นพระอุปัชฌาย์ โดยได้รับนามฉายาว่า "โสปาโก" ในฐานะที่ได้บวชอุทิศชีวิตแด่พระพุทธเจ้า ณ พุทธคยา ประเทศอินเดีย จึงได้มีสร้อยหรือนามปากกาโพธิต่อท้ายเป็นโสปาโก โพธิ

พระอาจารย์โสบิน โสปาโกโพธิมีความมุ่งมั่นทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาทั้งด้านการศึกษาปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม เดินตามรอยบาทพระบรมศาสดา สอนวิปัสสนาแก่ผู้สนใจทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ โดยจะมีการเปิดหลักสูตรอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ศูนย์ปฏิบัติทั้งในประเทศ และต่างประเทศ จักเป็นการสร้างวิปัสสนาทายาท สืบแนวทางในการประพฤติวัตรปฏิบัติให้กระจายไปสู่สาธุชนโดยทั่วกัน

เกียรติคุณที่ผู้เขียนเคยได้รับ

พ.ศ.๒๕๒๘ ได้รับโล่ห์จากศูนย์วิปัสสนา **The Chicago Meditation Center (cmc)**

พ.ศ.๒๕๓๓ ได้รับประกาศเกียรติคุณ **(Appreciation)** จาก **Mr.Tom Bradley** นายกเทศมนตรี นครลอสแองเจลิส รัฐแคลิฟอร์เนีย ในฐานะเป็น **(Chief Vipassana Trainer)** โดยการนำวิปัสสนา ไปสอนพวกเอเซี่ยน อเมริกันที่ติดยา

เสพติด เพื่อช่วยให้เขาเลิกยาเสพติดด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

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

พ.ศ.๒๕๓๙ ได้รับพระราชทานเสาเสมาธรรมจักรจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี พร้อมทั้งเกียรติบัตรจากสมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ในฐานะเป็นผู้ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา และเผยแผ่ธรรมในต่างประเทศ โดยการเขียนตำราทั้งภาษาไทย ภาษาอังกฤษ และได้แปลออกสู่ภาษาสเปน โดย ดร.สติมา **(Carola Andujo Rolon, Ph.D.)** ตามแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นหลักฐานสืบไป

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

ผลงานการประพันธ์ที่พิมพ์เผยแผ่ 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 หรือตราบเท่าบรรลุพระนิพพาน

พระพิมลธรรม (ชอบ อนุจารีมหาเถร) ราชบัณฑิต

ประธานริเริ่ม และเป็นองค์อุปถัมภ์

วัดพุทธวราราม นครเดนเวอร์ มลรัฐโคโลราโด สหรัฐอเมริกา

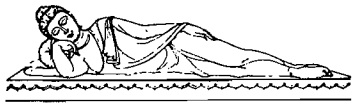
วิปัสสนาภาวนา

VIPASSANĀ BHĀVANĀ INSIGHT MEDITATION

กำหนด 4 อิริยาบถ • THE FOUR POSTURES OF MEDITATION:

1. ยืนกำหนด STANDING MEDITATION
2. เดินกำหนด WALKING MEDITATION
3. นั่งกำหนด SITTING MEDITATION
4. นอนกำหนด LYING MEDITATION

นอนกำหนด LYING MEDITATION



1. พองหนอ 2. ยุบหนอ 3. นอนหนอ 4. ถูกหนอ

RISING FALLING LYING TOUCHING

นอนกำหนด LYING MEDITATION

1. พองหนอ 2. ยุบหนอ 3. นอนหนอ 4. ถูกหนอ

RISING FALLING LYING TOUCHING

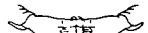
ยืนกำหนด STANDING MEDITATION

ยืนหนอ ๆๆ

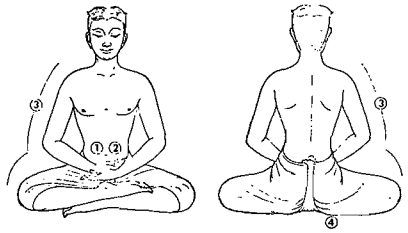
STANDING, STANDING, STANDING

นั่งกำหนด SITTING MEDITATION

POSITION OF THE HANDS



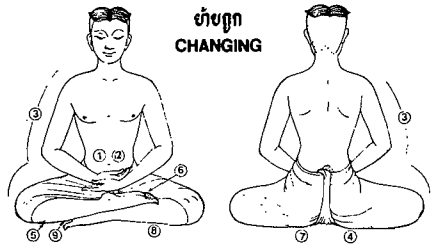
POSITION OF THE HANDS



1. พองหนอ 2. ยุบหนอ 3. นั่งหนอ 4. ถูกหนอ

RISING FALLING SITTING TOUCHING

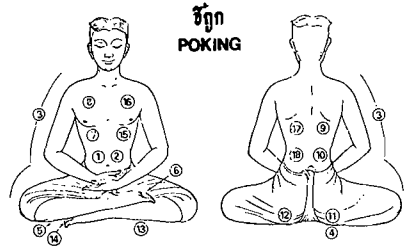
ย้ายถูก
CHANGING



1. พองหนอ 2. ยุบหนอ 3. นั่งหนอ 4. ถูกหนอ (ซ้ำ)

RISING FALLING SITTING TOUCHING

ชี้ถูก
POKING



1. พองหนอ 2. ยุบหนอ 3. นั่งหนอ 4. ถูกหนอ (ซ้ำ)

RISING FALLING SITTING TOUCHING

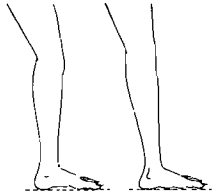
ยืนกำหนด STANDING MEDITATION

ยืนหนอ ๆๆ

STANDING, STANDING, STANDING

เดินกำหนด WALKING MEDITATION

จงกรม 1 ระยะ
WALKING : STAGE I



ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ

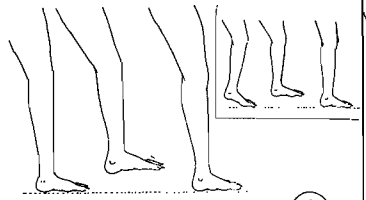
LEFT GOES THUS RIGHT GOES THUS

จงกรม 2 ระยะ
WALKING : STAGE II

ยกหนอ เหยียบหนอ

LIFTING TREADING

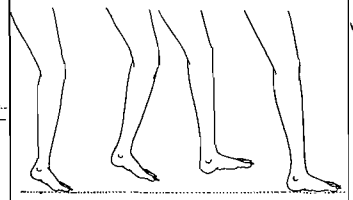
จงกรม 3 ระยะ
WALKING : STAGE III



ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

LIFTING MOVING TREADING

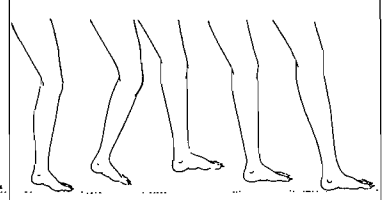
จงกรม 4 ระยะ
WALKING : STAGE IV



ยกส่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

HEEL UP LIFTING MOVING TREADING

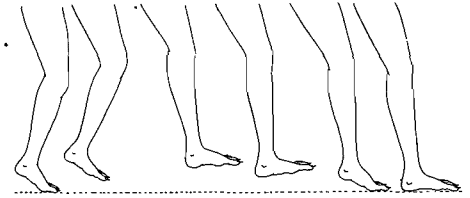
จงกรม 5 ระยะ
WALKING : STAGE V



ยกส่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ

HEEL UP LIFTING MOVING LOWERING TOUCHING

จงกรม 6 ระยะ
WALKING : STAGE VI



ยกส่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ

HEEL UP LIFTING MOVING LOWERING TOUCHING PRESSING

รายนามผู้บริจาคทุนสมทบ ในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ มีดังนี้

1. คุณแม่เอี้ยมคิง (แซ่โล้ว) ทวีสุขเสถียร
   พร้อมด้วยบุตร-ธิดา — เป็นเงินไทย 33,000 บาท
2. พระครูปริวัตยานุกูล — เป็นเงิน US. 100 ดอลล่าร์
3. คุณธนาคม (ลุงทอมป นิยมพล — เป็นเงิน US. 100 ดอลล่าร์
4. คุณวิไล ชอบชื่น — เป็นเงิน US. 100 ดอลล่าร์
5. Sureerat H. Loeweeke — เป็นเงิน US. 100 ดอลล่าร์
6. Saard Sanpa-Arsa — เป็นเงิน US. 100 ดอลล่าร์

นอกจากนี้ เป็นทุนที่ผู้มีจิตศรัทธาบริจาคร่วมในการอุปสมบท พระอาจารย์โสปาโก โพธิ (โสบิน ส.นามโท)

สวนบุญของรมพระวิเทศวรรบริษัทย์