

บทที่ ๒

หลักและวิธีการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

หลักและวิธีการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ผู้วิจัยได้ศึกษาประเด็น ประวัติความเป็นมาและความสำคัญของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน หลักและวิธีการปฏิบัติธรรม ของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน รูปแบบการอบรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน กฎระเบียบ ของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และการจำแนกผู้เข้าปฏิบัติธรรมโดยมีรายละเอียดดังนี้

๒.๑ ประวัติความเป็นมาและความสำคัญของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

ได้เริ่มมีการก่อสร้างศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น สาขาวัด อัมพวัน อำเภอ พรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี ขึ้นตามเจตนารมณ์และปณิธานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน อดีตเจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี ศูนย์ปฏิบัติธรรมแห่งนี้ได้ สร้างขึ้นเพื่อนำของดีถิ่นสู่จังหวัดขอนแก่นและจังหวัดใกล้เคียง เพื่อเป็นการตอบแทนบุญคุณของ หลวงพ่อดำ ซึ่งเคยเป็นพระอาจารย์ที่ได้สั่งสอนวิธีการฝึกกรรมฐานในป่าใกล้ๆกับเขต อำเภอน้ำ พอง จังหวัดขอนแก่น เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๕๓^๑ ท่านได้กล่าวปรารภไว้ตอนหนึ่งว่า “หลังจากที่เราออกหัด แล้วเราคิดว่าเราตายไปแล้วเรายังไม่เคยสนอง พระเดชพระคุณหลวงพ่อดำให้เป็นขึ้น เป็นอันเป็น หลักเป็นฐานแต่ประการใด จากที่ท่านให้คติธรรมเตือนใจว่า โปรดทำตามพระพุทธเจ้าว่า สร้างคน ดีกว่า สร้างวัตถุ สร้างคนให้มีความรู้ สร้างคนให้มีความดีมีสติปัญญา เราก็คิดอยู่ตลอดเวลาว่าทำ อย่างไรเราถึงจะสนองพระเดชพระคุณหลวงพ่อดำได้”^๒

ในเวลาต่อมาเมื่อวันที่ ๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๓๖ ได้มีผู้มีจิตศรัทธาครอบครัวยุคหนึ่งคือท่าน อาจารย์ถาวร โกวิทยากร และ รองศาสตราจารย์ ดร. ลำไย โกวิทยากร พร้อมด้วยครอบครัวถวาย ที่ดินจำนวน ๒๒ ไร่ ซึ่งได้ซื้อที่ดินแปลงนี้เมื่อประมาณปี พ.ศ. ๒๕๑๖ โดยมีจุดประสงค์ไว้ว่าจะ เก็บไว้ถวายเป็นธรณีสงฆ์^๓

^๑ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), ประวัติชีวิต การงาน หลักธรรม, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า ๓๖.

^๒ นรินทร์ จริโมภาส, เวฬุวัน, (ขอนแก่น : ขอนแก่นการพิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๑๓-๑๔.

^๓ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔.

ด้วยปณิธานและเจตนารมณ์ของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ที่ต้องการจะสร้าง ศูนย์ปฏิบัติธรรม ณ ที่ตรงนี้ ท่านได้กล่าวไว้ว่า “เรามีเจตนาที่จะมาสร้างความคิดที่ดีนี้ เพราะที่อำเภอป่าพองหาที่เหมาะสมไม่ได้ ก็มาเหมาะสมตรงนี้เขาเรียกว่า เนินนพวรรณ เป็นเนินมหาขุมทรัพย์ สำหรับผู้มีบุญขุมทรัพย์ คือคุณสมบัติของชีวิต ไม่ใช่เงินไหลนองทองไหลมาเราต้องการช่วยเหลือประชาชนให้ พันทุกข์ สามารถแก้ไขปัญหาวชิวิต สมกับสถานการณบ้านเมืองที่แย่งไป ด้วยยาเสพติด”^๔ หลังจากการสร้างศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันเสร็จเรียบร้อยแล้วท่านได้ส่งพระมาจำพรรษา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันครั้งแรกจำนวน ๕ รูปและสามเณร ๑ รูป โดยมีพระครูภาวนาวิสุทธิ (ธีรวัฒน์ ฐานุตฺตโร ในขณะนั้น) เป็นหัวหน้าศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันต่อมาท่านได้พัฒนาให้เจริญก้าวหน้าตามลำดับ จนสามารถรองรับการเข้าฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานแก่ประชาชน นักเรียน นักศึกษา จากสถานศึกษาต่างๆ บุคลากรของรัฐและเอกชนได้เป็นจำนวนมาก

สาเหตุที่ได้ตั้งชื่อว่า “ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน” เพราะว่าสถานที่ตรงนี้เต็มไปด้วยต้นไผ่ตงมีประมาณ ๕๐๐ กอ ดังนั้นจึงเป็นที่มาของคำว่า “สวนเวฬุวัน” สาเหตุที่ไม่ได้จัดตั้งให้เป็นวัดเพราะเจตนารมณ์ของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ท่านต้องการให้เป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมมากกว่าให้เป็นวัด ท่านได้กล่าวไว้ในหนังสือกฎแห่งกรรมธรรมภาคปฏิบัติเล่มที่ ๕ ว่า “อาตมาดีใจมากเพราะเราไปได้ของดีมาจากขอนแก่น จากหลวงพ่อดำในป่าที่สอนเรามา หลวงพ่อดำเราไม่รู้จักว่าอายุกี่ร้อยปี เราจึงนำของดีกลับไปคืนให้ชาวขอนแก่นคืนที่สถานที่ได้มา และจะสร้างเป็นศูนย์ดีกว่าวัด ให้ทุกคนเป็นเจ้าของ พวกเราสร้างของเราเอง เพื่อให้ญาติโยมชาวขอนแก่นและจังหวัดใกล้เคียงได้มีโอกาสสร้างบุญ สร้างกุศลให้กับตนเองโดยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานในโอกาสนี้”^๕

ท่านได้กล่าวไว้ในอีกตอนหนึ่งว่า “อาตมาขออนุโมทนากับโยมทุกท่านและขอให้ทุกท่านโปรดช่วยกันจดจำไว้ว่า ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันนี้ เป็นของคนไทย เอาไว้ช่วยเหลือประเทศชาติศาสนาพระมหากษัตริย์ แต่เราทั้งหลายเป็นผู้รักษา และดำเนินงานแทนเจ้าของคือประเทศชาติ เรารักษาดี รักพระศาสนา รักพระมหากษัตริย์ เราจึงทำ ทำเพื่อประโยชน์สุขของประชาชนในประเทศชาติบ้านเมืองของเรา”^๖

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕-๑๖.

^๕ พระราชสุทธินิพนธ์มมงคล (จรัญ ฐิตธมฺโม), กฎแห่งกรรม ธรรมภาคปฏิบัติ เล่มที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๔๒๕.

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐-๒๑.

ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น ได้รับการพัฒนาจนเจริญรุ่งเรืองอย่างรวดเร็ว โดยมีพระครูภาวนาวิสุทธิ (ธีรวัฒน์ ฐานุตฺโตโร) เป็นผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ได้รับการแต่งตั้งจากพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี ญาติธรรมชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดใกล้เคียงได้ร่วมกันให้การสนับสนุนสิ่งปลูกสร้างต่างๆ จนสามารถรองรับคณะผู้ที่จะเข้ามาฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานมากขึ้นทุกปี ทำให้ได้รับรางวัลเกียรติยศอย่างมากมายจนได้รับการยกย่องจากพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) ว่า

“วันนี้ขออนุโมทนาสาธุการ โยมชาวขอนแก่นอาตมาขอขอบคุณขอบใจและขอขอบใจ พระครูสมุห์ธีรวัฒน์ ฐานุตฺโตโร (สมณศักดิ์ของพระครูภาวนาวิสุทธิขณะนั้น) ที่ได้จัดศูนย์ปฏิบัติธรรมของเราให้เรียบร้อยสวยงามมากและเป็นพระที่น่าเลื่อมใสศรัทธาของพุทธศาสนิกชนและได้รับรางวัลโล่บั้งได้รับเข็มบ้างตลอดกระทั่งรับพระราชทานเสาเสมาธรรมจักรจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี มีผลงานมากมายตลอดทั้งเป็นนักเผยแผ่พุทธธรรมให้แพร่ขยายออกไปทั่วภาคอีสาน ตลอดทั้งมีกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ต่อประชาชน สมกับที่เราส่งพระครูสมุห์ธีรวัฒน์ ฐานุตฺโตโร ไปประกาศพระศาสนา สมปรารถนาคือความสำเร็จ ท่านเป็นพระที่มองการณ์ไกล แล้วอ่านตัวออกบอกตัวเป็น ท่านพระครูสมุห์ธีรวัฒน์ ฐานุตฺโตโร เป็นพระที่อ่อนน้อมถ่อมตนพระเถรานุเถระ มีแต่เมตตาตลอดรายการ ไม่มีเกลียดชังแต่ประการใด มีแต่ชมเชยและให้เกียรติ ทั้งเจ้าคณะตำบล เจ้าคณะอำเภอเมืองขอนแก่น เจ้าคณะจังหวัดขอนแก่น รองเจ้าคณะจังหวัด ตลอดจนเจ้าคณะภาค ที่มาเจริญพระพุทธานุภาพในพิธิวางศิลาฤกษ์รู้สึกพอใจมาก ท่านได้กล่าวอนุโมทนาประกาศเกียรติคุณในวันนั้น สวนเวฬุวันของเราก็มีแต่สืบหน้า เจริญงอกงาม”^๓

๒.๑.๑ ผลงานเด่นของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

(๑) ผลงานเด่นด้านการสอน

จุดเด่นทางด้านการสอนของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน คือการใช้สื่อเทคโนโลยีที่ทันสมัยในการประกอบการสอน โดยได้นำภาพเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากในสังคมปัจจุบันมาฉายให้กับผู้ปฏิบัติธรรมได้ดูอย่างทั่วถึงโดยได้มีการสอดแทรกหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาให้สอดคล้องเข้ากับเหตุการณ์นั้นๆ เพื่อที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะได้รับรู้ถึงปัญหา สาเหตุของปัญหา แนวทางแก้ไข และการหาทางป้องกัน การใช้สื่อเทคโนโลยีที่ทันสมัยประกอบการสอนเพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจให้กับผู้ฟัง ได้สอดคล้องกับหลักการสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า

๑) สอนให้ผู้ฟังได้เข้าใจแจ่มแจ้งเห็นจริงเห็นจริงเปรียบประหนึ่งว่าได้ลงมือไปดูให้เห็นกับตา (สันตัสสนา)

^๓ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖.

๒) สอนให้ได้รับซาบซึ้งในคุณค่า มองเห็นความสำคัญที่จำเป็นจะต้องฝึกฝนบำเพ็ญจนใจยอมรับอยากลงมือทำหรือนำไปปฏิบัติ (สมาทปนา)

๓) สอนให้ปลูกเร้าใจเกิดความกระตือรือร้น มีความอุตสาหะ ได้รับกำลังใจที่แข็งแกร่ง มั่นใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จจงได้ ไม่กลัวความเหน็ดเหนื่อย ไม่กลัวความลำบาก (สมุตเตชนา)

๔) สอนปลูกขโมใจให้ได้รับความสดชื่นร่าเริงคือบำรุงจิตใจให้ชุ่มชื้นเบิกบานโดยชี้ให้เห็นถึงผลดีหรือคุณประโยชน์ที่จะได้รับและหนทางที่จะก้าวหน้าบรรลุผลสำเร็จยิ่งขึ้นไป ทำให้ผู้ฟังมีความหวังและ ร่าเริงเบิกบานใจ (สัมปหังสนา)^๔

การจัดกระบวนการสอนโดยอาศัยอิงหลักพุทธลีลาในการสอนเป็นเหตุทำให้มีประชาชน หน่วยงานราชการ สถาบันสถานศึกษาทั้งภาครัฐและเอกชนเข้ามาปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนมากขึ้นทุกปี เช่น ปี พ.ศ. ๒๕๓๗ เป็นปีเริ่มต้นของการจัดอบรมปฏิบัติธรรมมีผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมจำนวน ๒๓๖ คน และในปี พ.ศ. ๒๕๕๓ มีผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมจำนวน ๕๔,๘๕๓ คน จากสถิติที่เห็นนี้เป็นตัวบ่งชี้ได้ว่าการสอนการปฏิบัติธรรมโดยใช้สื่อเทคโนโลยีประกอบในการสอนสามารถที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้รับเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง เป็นแรงจูงใจนำไปสู่การปฏิบัติสามารถปฏิบัติธรรมให้เกิดมรรคเกิดผลเข้าใจชีวิตตนเองและผู้อื่น มีจิตใจตั้งมั่นต่อพระรัตนตรัย ทำให้ลด ละ เลิกอบายมุขได้ และเป็นการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท

(๒) ผลงานเด่นที่ได้รับโล่รางวัล

พ.ศ. ๒๕๔๑ พระครูสมุห์ธีรวัฒน์ ฐานุตฺโตโร ได้รับโล่บุคคลตัวอย่าง “บุคคลดีเด่นแห่งชุมชน” จากมูลนิธิหมอกระแสน ชนวงส์ เมื่อวันที่ ๑๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๑

พ.ศ. ๒๕๔๒ (๑) ได้รับการแต่งตั้งให้เป็นศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติกระทรวงศึกษาธิการประจำจังหวัดขอนแก่น เมื่อวันที่ ๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๒

(๒) พระครูสมุห์ธีรวัฒน์ ฐานุตฺโตโร ได้รับการประกาศเกียรติคุณในฐานะเป็นผู้ดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด จนประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี จากคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด

พ.ศ. ๒๕๔๓ (๑) พระครูสมุห์ธีรวัฒน์ ฐานุตฺโตโร ได้เข้ารับพระราชทานเสมาธรรมจักร ประจำปี พ.ศ. ๒๕๔๓ จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาสยามบรมราชกุมารีในฐานะเป็น

^๔ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๕๘-๑๕๙.

ผู้ทำคุณประโยชน์สูงสุดต่อพระพุทธศาสนา สาขาส่งเสริมผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อวันที่ ๑๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

(๒) พระครูสมุห์ธีรวัฒน์ ฐานุตโตโร ได้รับรางวัลเข็มเงินเครื่องหมายโครงการปลูกป่าถาวรเฉลิมพระเกียรติ และโล่ประกาศเกียรติคุณ รางวัลชมเชย กิจกรรมบำรุงรักษาดินไม้ประเภทพื้นที่ศาสนสถาน แปลงขนาดเนื้อที่บำรุงตั้งแต่ ๑๑-๒๐ ไร่ ของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ เมื่อวันที่ ๑๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

(๓) พระครูสมุห์ธีรวัฒน์ ฐานุตโตโร ได้รับการแต่งตั้งจากสภามหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ให้เป็นพระวิปัสสนาจารย์ประจำมหาวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๔๔ (๑) พระครูวินัยธรธีรวัฒน์ ฐานุตโตโร ได้รับโล่รางวัลผู้มีผลงานดีเด่น ด้านเป็นผู้สอนการปฏิบัติธรรมของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ร่วมกับมหาวิทยาลัยขอนแก่น

(๒) พระครูวินัยธรธีรวัฒน์ ฐานุตโตโร ได้รับรางวัลเข็มเงินเครื่องหมายโครงการปลูกป่าถาวรเฉลิมพระเกียรติรางวัลชมเชยกิจกรรมบำรุงรักษาดินไม้ ประเภทพื้นที่ ศาสนสถาน แปลงขนาดเนื้อที่บำรุง ตั้งแต่ ๑๑-๒๐ ไร่ ของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์เป็นครั้งที่สองติดต่อกัน

(๓) พระครูวินัยธรธีรวัฒน์ ฐานุตโตโร ได้รับรางวัลเข็มเงินเครื่องหมายโครงการปลูกป่าถาวรเฉลิมพระเกียรติ กิจกรรมบำรุงรักษาดินไม้ ประเภทส่งเสริมการปลูกต้นไม้ใน พุทธประวัติ

พ.ศ. ๒๕๔๕ (๑) พระครูวินัยธรธีรวัฒน์ ฐานุตโตโร ได้รับการแต่งตั้งให้เป็นรองประธานพระวิทยากร (ภาคอีสาน ๑๕ จังหวัด) แก่ไขปัญหาเสพติดของกองบัญชาการทหารสูงสุด ร่วมกับสำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

(๒) พระครูวินัยธรธีรวัฒน์ ฐานุตโตโร ได้รับการแต่งตั้งให้เป็นคณะกรรมการจัดงานสัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาในสัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาของคณะกรรมการศาสนา จังหวัดขอนแก่น

พ.ศ. ๒๕๔๖ (๑) ได้รับการถวายโล่ประกาศเกียรติคุณองค์กรดีเด่น ด้านการบำบักรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด จากพันตำรวจโททักษิณ ชินวัตร นายกรัฐมนตรี ณ สโมสรตำรวจกรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๕๔๗ (๑) ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดีเสด็จเป็นองค์ประธานประทานเงิน “กองทุนแม่ของแผ่นดิน” เนื่องในงานมหกรรมกองทุนแม่ของแผ่นดินชัชชนะยาเสพติดที่ยั่งยืนสนองพระราชปณิธาน

พ.ศ. ๒๕๔๘ (๑) พระครูภาวนาวิสุทธิได้รับประทานเข็ม “To Be Number One” จากพุทธกระหม่อมมหิงอุบลรัตนราชกัญญาสิริวัฒนาพรรณวดี ๒) ได้รับโล่ประกาศเกียรติคุณการดำเนินงานด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องในวันต่อต้านยาเสพติดโลกจาก ฯพณฯ สุวัจน์ ลิปตพัลลภ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงยุติธรรม^๕

๒.๑.๒ การเผยแพร่ศาสนา

ได้มีการเผยแพร่แก่ประชาชน หน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน โดยผ่านสื่อต่างๆ ดังนี้

- หนังสือจุลสารแสงธรรมตีพิมพ์เผยแพร่ปีละ ๒ ฉบับ
- หนังสืออภิญญาแห่งกรรม ธรรมภาคปฏิบัติ และหนังสือธรรมะพิมพ์เผยแพร่ในโอกาสต่างๆ

- ปฏิทินประจำปีของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

- <http://www.jarun.org> เป็นเว็บไซต์ที่เผยแพร่ผลงานของ

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน เจ้าคณะจังหวัดจันทบุรี และผลงานของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

๒.๑.๓ โครงการอบรม

ได้จัดให้มีโครงการอบรมวิปัสสนากรรมฐานแก่บุคคลและหน่วยงานต่างๆ ประกอบไปด้วยหลักสูตรโครงการอบรมต่างๆ ดังนี้

ช่วงอายุ	ชื่อโครงการ	ระยะเวลา
อายุระหว่าง ๕-๗ ปี	โครงการแสงธรรมนำชีวิต (คุณธรรมเด็กเล็ก)	หลักสูตร ๒ คืน ๓ วัน
อายุระหว่าง ๘-๑๒ ปี	โครงการแสงธรรมนำชีวิต (คุณธรรมเด็กโต)	หลักสูตร ๒ คืน ๓ วัน
วัยเรียน	โครงการบรรพชาสามเณรช่วง ปิดภาคเรียน	ช่วงปิดภาคเรียน
วัยเรียน	โครงการแสงธรรมนำชีวิต สำหรับนักศึกษาที่กำลังศึกษา ในระดับอุดมศึกษา	หลักสูตร ๗ คืน ๘ วัน

^๕ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน, หนังสือที่ระลึกในงานพระราชทานเพลิงศพ พระครูภาวนาวิสุทธิ, (ขอนแก่น :ขอนแก่นการพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๘๖-๘๘.

ช่วงอายุ	ชื่อโครงการ	ระยะเวลา
ไม่จำกัดอายุ	โครงการอบรมวิปัสสนา กรรมฐานสำหรับหน่วยภาครัฐ และภาคเอกชน	หลักสูตร ๒ คี้น ๓ วัน, ๔ คี้น ๕ วัน และ ๗ คี้น ๘ วัน
ไม่จำกัดอายุ	โครงการวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต	หลักสูตร ๗ คี้น ๘ วัน
ไม่จำกัดอายุ	โครงการวิปัสสนากรรมฐาน ประชาชนทั่วไป	หลักสูตร ๓ วัน, ๗ วัน
ไม่จำกัดอายุ	โครงการแสงธรรมนำชีวิต สำหรับประชาชนทั่วไป	หลักสูตร ๗ คี้น ๘ วัน
ไม่จำกัดอายุ	โครงการอบรมวิปัสสนา กรรมฐานสำหรับประชาชน ทั่วไป	มีการอบรมตลอดทั้งปี

๒.๑.๔ ผลการดำเนินงานในอดีตสู่ปัจจุบัน

ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันได้ทำการอบรมวิปัสสนากรรมฐานแก่ประชาชนทั่วไปและการอบรมเป็นหมู่คณะ มีรายละเอียดของผู้เข้ารับการฝึกอบรมในแต่ละปี ดังนี้

ปี พ.ศ.	อบรมประชาชน ทั่วไป(คน)	อบรมเป็นหมู่คณะทั้ง ภาครัฐและเอกชน (คน)	รวม(คน)
๒๕๓๗	๒๓๖	-	๒๓๖
๒๕๓๘	๑,๑๖๕	๑,๕๒๕	๒,๖๙๐
๒๕๓๙	๒,๑๐๑	๒,๓๙๑	๔,๔๙๒
๒๕๔๐	๓,๔๗๖	๕,๗๙๔	๙,๒๗๐
๒๕๔๑	๒,๓๖๗	๑๑,๑๐๕	๑๓,๔๗๒
๒๕๔๒	๒,๑๕๕	๑๕,๓๒๘	๑๗,๔๘๓
๒๕๔๓	๒,๔๗๓	๑๖,๐๑๔	๑๘,๔๘๗
๒๕๔๔	๑,๘๐๘	๑๕,๒๙๒	๑๗,๑๐๐
๒๕๔๕	๒,๘๒๔	๒๑,๐๓๑	๒๓,๘๕๕
๒๕๔๖	๓,๔๖๘	๑๙,๑๘๐	๒๒,๖๔๘

ปี พ.ศ.	อบรมประชาชน ทั่วไป(คน)	อบรมเป็นหมู่คณะทั้ง ภาครัฐและเอกชน (คน)	รวม(คน)
๒๕๔๓	๔,๓๘๔	๓๔,๒๑๘	๓๘,๐๐๒
๒๕๔๔	๕,๔๑๕	๔๑,๕๓๓	๔๖,๙๔๘
๒๕๔๕	๖,๑๓๕	๓๒,๖๘๒	๓๘,๘๑๗
๒๕๔๖	๘,๐๑๖	๓๐,๓๓๕	๓๘,๓๕๑
๒๕๔๗	๑๐,๖๐๘	๓๓,๕๓๕	๔๔,๑๔๓
๒๕๔๘	๑๐,๖๐๘	๓๓,๕๓๕	๔๔,๑๔๓
๒๕๔๙	๑๔,๖๔๓	๓๑,๕๒๔	๔๖,๑๖๗
๒๕๕๐	๑๖,๒๖๒	๓๘,๖๓๑	๕๔,๘๙๓
๒๕๕๑	๑๕,๓๕๔	๓๓,๕๕๐	๔๘,๙๐๔
๒๕๕๒	๑๕,๖๕๑	๓๐,๕๕๐	๔๖,๒๐๑
๒๕๕๓	๒,๕๕๒	๑๒,๕๓๔	๑๕,๐๘๖
รวม	๑๒๕,๕๓๓	๔๓๒,๔๔๔	๕๕๗,๙๗๗

๒.๑.๕ สภาพปัจจุบัน

หลังจากที่พระครูภาวนาวิสุทธิ อดีตผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันได้ถึงแก่มรณภาพลง เมื่อวันที่ ๒๓ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๘ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) จึงแต่งตั้งให้พระครูปลัดสิทธิวัฒน์ (ธาวุฒิ โยโสธร) ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดอัมพวัน เลขานุการ เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี เป็นผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน เมื่อวันที่ ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๙ เพื่อพัฒนาศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันให้ได้ตามเจตนารมณ์ของพระธรรมสิงหบุราจารย์

ก. การบริหารจัดการ

ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน มีการบริหารจัดการในลักษณะของมูลนิธิ ชื่อว่ามูลนิธิ “ธรรมเพื่อเยาวชน” โดยมีพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) เป็นองค์อุปถัมภ์กิตติมศักดิ์ และรองศาสตราจารย์ ดร. ลำไย โกวิทย์กร เป็นประธานมูลนิธิ

คณะกรรมการบริหารมูลนิธิธรรมเพื่อเยาวชน

พระธรรมสิงหบุราจารย์

พระครูปลัดสิทธิวัฒน์

องค์อุปถัมภ์กิตติมศักดิ์

ประธานที่ปรึกษา

คณะกรรมการบริหารดำเนินการ

รองศาสตราจารย์ ดร.ลำไย โกวิทย์ยากร	ประธานกรรมการ
นายชัยสิทธิ์ สัทธอมรรพร	รองประธานกรรมการ ๑
นายสมอาจ ชีรภาณุ	รองประธานกรรมการ ๒
นายไชยา เกษมวิลาส	รองประธานกรรมการ ๓
นายชัย วีระมโนกุล	กรรมการเหรียญก
นายธนวัฒน์ จีรวิเศษสร้อย	กรรมการเลขานุการ

ข. วัตถุประสงค์ของมูลนิธิธรรมเพื่อเยาวชน

๑. เพื่อเผยแผ่พุทธธรรมให้พระพุทธรศาสนาเจริญรุ่งเรืองด้วยการอบรมปฏิบัติธรรมและปลูกฝังหน้าที่ของพุทธบริษัท ที่ถูกต้องแก่เยาวชนและบุคคลทั่วไป

๒. เพื่อปลูกฝังจิตสำนึกแก่เยาวชนและประชาชนทั่วไปให้มีความรักและเทิดทูน ในสถาบันของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์

๓. เพื่อร่วมปลูกฝังศีลธรรมแก่เยาวชนและบุคคลทั่วไปให้เป็นกัลยาณชน

๔. เพื่อร่วมรณรงค์ส่งเสริมและฟื้นฟูศิลปวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีของไทยให้คงอยู่ตลอดไป

๕. ส่งเสริมและเผยแพร่วรรู้ทางวิชาการ การเกษตร เพื่อพัฒนาอาชีพเศรษฐกิจ แก่เยาวชนและบุคคลทั่วไป

๖. ร่วมอนุรักษ์และสร้างเสริมสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติให้เกิดความสมดุลของวัฏจักรชีวิตในพื้นที่และบริเวณใกล้เคียง

๗. ดำเนินการเพื่อสาธารณประโยชน์และร่วมมือกับองค์กรการกุศลอื่น ๆ^{๑๑}

ก. ที่ตั้ง

ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันตั้งอยู่เลขที่ ๑๕ หมู่ที่ ๖ บ้านเนินทอง ตำบล บ้านค้อ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

- ทางทิศตะวันออกติดกับไร่ของเอกชน
- ทางทิศตะวันตกติดกับถนนบ้านเนินทอง
- ทางทิศเหนือติดกับถนนทางเข้าหมู่บ้านเนินทอง
- ทางทิศใต้ติดกับไร่ของเอกชน

^{๑๑} มูลนิธิธรรมเพื่อเยาวชน, จุลสารแสงธรรม, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒๑, (มกราคม-เมษายน ๒๕๔๕) : ๓๑.

ง. พื้นที่

มีพื้นที่ทั้งหมด ๒๕๓ ไร่ ๓ งาน ๔ ตารางวา



ภาพที่ ๑ แสดงที่ตั้งอาคารของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

๒.๒ หลักและวิธีการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

จากการศึกษาวิเคราะห์รูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่า การสอนวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ได้ยึดแนวการสอนตามหลักของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) โดยสอนตามแนวสติปัฏฐาน ๔ และยึดหลักแนวการสอนตามพระไตรปิฎก โดยผู้ปฏิบัติวิปัสสนาต้องกำหนดอารมณ์ให้เป็นปัจจุบันตามแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ คือ ให้กำหนด กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งถือว่าเป็นไปตามแนวทางของหลักวิปัสสนากรรมฐานและเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของสำนักวัดอัมพวัน และศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

การสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้นนี้ พระวิथाการจะเป็นผู้ชี้แจงหลักการสำคัญๆ ให้แก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งจะต้องทำเป็นกิจวัตร ส่วนรายละเอียดปลีกย่อยอื่นๆ นั้นเมื่อเห็นว่าผู้ปฏิบัติมีความชำนาญแล้วจึงค่อยเพิ่มเติมให้ในวันต่อไป

๒.๒.๑ ขั้นตอนในการสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน^{๑๑}

๑) สอนการปฏิบัติ พระวิทยากรจะใช้เทคนิคการสอนแบบสาธิตให้ผู้ปฏิบัติได้ดู ให้เข้าใจขั้นตอนและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ สอนให้ลงมือปฏิบัติ เช่น สอนวิธีการเดินจงกรมให้ผู้ปฏิบัติเดินจงกรมตามหลังพระวิทยากร สาธิตการให้เดินให้ดู สอนการนั่งสมาธิ พระวิทยากรจะเป็นผู้แนะนำการนั่งสมาธิให้แก่ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจและลงมือปฏิบัติได้ถูกต้องตามขั้นตอนที่แนะนำ สอนการกำหนดให้ท้องพอง ท้องยุบเป็นอารมณ์ กำหนดในขณะนั้นได้ทันที

๒) สอนการกำหนดวิปัสสนากรรมฐานในอิริยาบถต่างๆ เมื่อได้แนะนำขั้นตอนการปฏิบัติจนเข้าใจพอสมควรแล้ว ก็จะสอนให้รู้จักกำหนดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ คือ ให้ผู้ปฏิบัติกำหนด กาย เวทนา จิต ธรรม แต่ในขั้นแรกจะสอนให้กำหนดที่กายเป็นอารมณ์ก่อน ซึ่งมีการกำหนด ดังนี้

๒.๒.๒ แนวทางการปฏิบัติกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดกายให้เป็นอารมณ์นี้ ต้องเอาสติกำหนดในอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ ของกายคือ ๑) ยืน ๒) เดิน ๓) นั่ง ๔) นอน ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

๑) กำหนดในอิริยาบถยืน

พระวิทยากรจะคอยแนะนำการเดินจงกรมเบื้องต้น โดยก่อนที่จะเดินจงกรมจะต้องกำหนดการยืนให้ถูกต้องเสียก่อน ซึ่งหลักการยืนให้เอามือทั้งสองข้างไขว้ไว้ด้านหลัง มือข้างขวาจับที่ข้อมือข้างซ้าย จัควางไว้ตรงกระเบนเหน็บ หรือจะเอามือไว้ข้างหน้าก็ได้ตามแต่สะดวก ข้อสำคัญคือต้องไม่ให้เป็นลักษณะของการฟืน เพราะจะทำให้เกิดการปวดเมื่อยเร็วกว่าปกติให้ปฏิบัติเป็นไปตามธรรมชาติจริงๆ การกำหนดหรือการบริกรรมในทุกอิริยาบถสำหรับผู้เข้ารับการปฏิบัติในครั้งแรก จะให้ว่าออกเสียงดังพอประมาณ ด้วย เหตุผลที่ว่าเพื่อจะให้จิตหรือสติของเราระได้จับอยู่ที่เสียงเพื่อป้องกันจิตของเราไม่ให้วอกแวกไปอยู่ในที่อื่น

การปฏิบัติอิริยาบถในทำยืนนี้ เพื่อที่ผู้ปฏิบัติจะได้ยืนตัวตรง ไม่ย่นให้ร่างกายงอแง เอนไปข้างหน้า เพราะ ถ้าเอามือทั้งสองข้างไขว้ข้างหน้า จะทำให้ร่างกายเกิดการห่อตัวทำให้หายใจอึดอัดไม่สะดวก ถ้าคนเป็นโรคปอดจะทำให้โรคกำเริบมากขึ้น^{๑๒}

การกำหนดในอิริยาบถยืน ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต้องยืนตัวตรง และหน้าตรงให้เป็นธรรมชาติมากที่สุดโดยให้เท้าทั้ง ๒ ข้างอยู่ห่างจากกันประมาณ ๑ ฝ่ามือ มีขั้นตอนการกำหนด ดังนี้

^{๑๑} พระภิกษุญาณวชิราภรณ์ (เจริญ ฐิตธมฺโม), คู่มือวิปัสสนาจารย์, (กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๓), หน้า ๑๐.

^{๑๒} สัมภาษณ์พระมหารุ่งเรือง รุกขิตธมฺโม, อาจารย์ฝ่ายวิปัสสนากรรมฐาน, วันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๕๖.

๑) กำหนดให้หลับตาลงเบาๆ และกล่าวคำบริกรรมว่า หลับตา...หนอ

๒) กำหนดให้ยกมือข้างขวาขึ้นมาช้าๆ กล่าวคำบริกรรมว่า ยก...หนอ มาหยุดอยู่ที่สระเอว และยกมือไขว้ไปไว้ด้านหลังกล่าวคำบริกรรมว่า ไป...หนอ และวาง...หนอ ที่กระเบนเหน็บตามลำดับ หลังจากนั้นให้เปลี่ยนมาเป็นมือข้างซ้าย กล่าวคำบริกรรมเหมือนปฏิบัติกับมือข้างขวาอย่างช้าๆ และมีสติ กล่าวคำกำหนดจับข้อมือว่า จับมือ...หนอ

๓) กำหนดให้ยืนหนอ ๕ ครั้ง กำหนดจิตให้จับอยู่ที่กลางกระหม่อมของเรา วาดมโนภาพจากกลางกระหม่อมลงไปหยุดอยู่ที่สะดือ จากสะดือกำหนดจิตลงไปจนถึงปลายเท้าและจากปลายเท้าให้จิตขึ้นมาหยุดที่สะดือ จากสะดือก็กำหนดจิตจนขึ้นไปถึงกลางกระหม่อม ต้องทำช้าๆ เพื่อให้สติเคยชินกับจิตจึงจะเกิดสมาธิ ไม่ต้องไปตามคลุมหายใจ ให้หายใจยาวๆ จึงจะถูกจังหวะพอดี พร้อมทั้งบริกรรมหรือกำหนดจิตว่า “ยืน...หนอ ยืน...หนอ” ช้าๆ ๕ ครั้ง ครั้งแรก แต่ละครั้งให้แบ่งออกเป็น ๒ ช่วงคือ ๑) กำหนดกล่าวคำว่า ยืน...จิตวาดมโนภาพร่างกายจากกระหม่อมลงมาเรื่อยๆ จนถึงที่สะดือ แล้วหยุดหายใจ ๒) กำหนดกล่าวคำว่า หนอ...จากสะดือลงไปเรื่อยๆ จนถึงปลายเท้าแล้วหยุดหายใจครั้งที่ ๒ จะสลับกันจากข้างล่างขึ้นข้างบนคือ จะกำหนดตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นมาโดยกำหนดคำว่า ยืน...เอาจิตเลื่อนขึ้นมาเรื่อยๆ จนถึงสะดือ แล้วหยุดหายใจ และให้กำหนดกล่าวคำว่า หนอ... จากสะดือขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงกลางกระหม่อมและครั้งที่ ๓,๔,๕ ทำอย่างนี้สลับกันไปมา เรียกว่า การกำหนดโดยอนุโลมปฏิโลม ขณะที่การกำหนดในอิริยาบถยืนตั้งให้สติอยู่กับกายอย่าให้สติหลุดลอยออกไปภายนอกกาย เมื่อปฏิบัติจนครบกำหนด ๕ ครั้งแล้ว หลังจากนั้นให้กำหนดกล่าวคำว่า ก้มหน้า...หนอ และให้กำหนดกล่าวคำว่า ส้มตา...หนอ... อย่างช้าๆ และมีสติ

๒) กำหนดในอิริยาบถเดิน

การเดินจงกรมเป็นการกระทำอิริยาบถที่ต่อเนื่องจากการยืน เป็นขั้นตอนแรกๆ ที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต้องกำหนด การเดินจงกรมตามแนวทางของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันนั้น ใช้ระยะในการเดินประมาณ ๑ ก้าว ซึ่งมีทั้งหมด ๖ ระยะ ดังนี้^{๑๓}

ระยะที่ ๑ กำหนดกล่าวคำว่า “ขวา...ย่าง...หนอ ซ้าย...ย่าง...หนอ”

ระยะที่ ๒ กำหนดกล่าวคำว่า “ยก หนอ เขยิบ หนอ”

ระยะที่ ๓ กำหนดกล่าวคำว่า “ยกหนอ...ย่างหนอ...เขยิบหนอ”

ระยะที่ ๔ กำหนดกล่าวคำว่า “ยกสั้นหนอ...ยกหนอ...ย่างหนอ...เขยิบหนอ”

ระยะที่ ๕ กำหนดกล่าวคำว่า “ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ”

^{๑๓} สัมภาษณ์พระมหารุ่งเรือง รุกจิตมโม, อาจารย์ฝ่ายวิปัสสนากรรมฐาน, วันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๕๗.

ระยะที่ ๖ กำหนดกล่าวคำว่า “ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ”

กำหนดเดินจงกรมระยะที่ ๑ เมื่อการยืนเรียบร้อยแล้วให้เปลี่ยนเป็นอิริยาบถเดิน กำหนดให้ก้มหน้า แล้วลืมตา ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก เอาสติไปจับอยู่ที่เท้าจะก้าวเดิน กำหนดที่เท้าชวาก่อน แล้วกล่าวคำว่า “ชวา ย่าง หนอ” อย่างช้าๆ

ขณะที่กำหนดกล่าวคำว่า “ชวา” ให้ยกสั้นเท้าขวาขึ้นห่างจากพื้นประมาณ ๒ นิ้ว พร้อมๆ กับใจที่นึก แล้วกำหนดกล่าวคำว่า “ย่าง” พร้อมๆ กับการก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าอย่างช้าๆ ให้สั้นเท้าขวาห่างจากปลายเท้าซ้ายประมาณ ๒-๓ นิ้ว โดยที่เท้าขวายังไม่ลงถึงพื้นจากนั้นกำหนดกล่าวคำว่า “หนอ” พร้อมกับค่อยๆ ลดเท้าขวาลงให้ถูกกับพื้นวางเท้าลงแนบกับพื้นอย่างช้าๆ พร้อมกล่าวคำว่า “หนอ” ในการกำหนดเดินเท้าซ้าย ให้ปฏิบัติวิธีเดียวกันกับเท้าข้างขวา โดยให้เปลี่ยนเอาสติไปจับที่เท้าซ้ายแทนแล้วจึงกำหนดกล่าวคำว่า “ซ้าย ย่าง หนอ” สลับกันไปอย่างนี้เรื่อยๆ จนกว่าจะถึงระยะทางที่ได้กำหนดไว้

ระยะห่างของเท้าที่ก้าวออกไปแต่ละครั้งนั้น ให้ห่างกันประมาณ ๒-๓ นิ้วเป็นอย่างมากจึงจะทำให้การทรงตัวได้ดี เพราะถ้าระยะห่างมากกว่านี้การทรงตัวจะเสียหลักทำให้เดินเซหรือล้มได้ สำหรับก้าวสุดท้ายที่กำหนดระยะทางหยุดยืนเพื่อหันกลับ ให้เอาปลายเท้าทั้งสองข้างวางไว้เสมอกัน ส่วนการเดินในระยะที่ ๒ จนถึงระยะที่ ๖ มีขั้นตอนในการเดิน ดังนี้

กำหนดเดินจงกรมระยะที่ ๒ กำหนดกล่าวคำว่า “ยกหนอ...เหยียบหนอ” การปฏิบัติเมื่อกำหนดกล่าวคำว่า “ยก” ถ้ากำหนดเท้าข้างขวา ให้ยกเท้าขวาขึ้นให้ห่างจากพื้นประมาณ ๑-๒ นิ้ว เมื่อสุดของการยกแล้วให้กล่าวว่า “หนอ” แล้วก้าวเท้าเลื่อนออกไปข้างหน้าอย่างช้าๆ ห่างกันประมาณ ๒-๓ นิ้ว แล้วกล่าวคำว่า “เหยียบ” พร้อม กับลดเท้าลงกับพื้นอย่างช้าๆ และกล่าวคำว่า “หนอ” เท้าจะวางติดกับพื้นพอดี เท้าข้างซ้ายก็ให้ปฏิบัติอย่างเดียวกันกับเท้าข้างขวา สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าจะสิ้นสุดระยะทางที่กำหนดเอาไว้

กำหนดเดินจงกรมระยะที่ ๓ กำหนดกล่าวคำว่า “ยกหนอ... ย่างหนอ...เหยียบหนอ” การปฏิบัติเมื่อกำหนดกล่าวคำว่า “ยก” เท้าข้างขวาขึ้นให้ห่างจากพื้นพอประมาณไม่สูงมากนัก เมื่อสิ้นสุดของการยกแล้ว จึงกล่าวว่า “หนอ” แล้วก้าวเท้าข้างขวาเลื่อนออกไปข้างหน้าห่างจากปลายเท้าข้างซ้ายประมาณ ๒-๓ นิ้ว พร้อมกับกำหนดกล่าวคำว่า “ย่าง” เมื่อสุดการย่างแล้วจึงกำหนดกล่าวคำว่า “หนอ” จากนั้นกำหนดคำว่า “เหยียบ” พร้อมกับลดเท้าลงกับพื้น จึงกำหนดกล่าวคำว่า “หนอ” เท้าข้างซ้ายให้กำหนดเช่นเดียวกัน สลับกันแบบนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงระยะทางที่ได้กำหนดไว้

กำหนดเดินจงกรมระยะที่ ๔ กำหนดกล่าวคำว่า “ยกสันหนอ...ยกหนอ...อย่างหนอ...เหยียบหนอ” การปฏิบัติ เมื่อกำหนดกล่าวคำว่า “ยกสัน” ให้ยกสันเท้าข้างขวาขึ้นให้พ้นจากพื้นพอประมาณส่วนปลายเท้ายังคงแตะอยู่ที่พื้น แล้วกำหนดกล่าวคำว่า “หนอ” ต่อไปกำหนดกล่าวคำว่า “ยก” คือให้ยกปลายเท้าข้างขวาขึ้นห่างจากพื้นสูงพอประมาณ เท้าข้างขวาจะขนานกับพื้นให้กำหนดกล่าวคำว่า “หนอ” ก้าวเท้าข้างขวาเลื่อนออกไปข้างหน้าห่างจากปลายเท้าข้างซ้ายประมาณ ๒-๓ นิ้ว พร้อมกับกำหนดกล่าวคำว่า “ย่าง” เมื่อสุดย่างแล้วจึงกำหนดกล่าวคำว่า “หนอ” จากนั้นให้กำหนดกล่าวคำว่า “เหยียบ” พร้อมกับลดเท้าข้างขวาลงกับพื้นอย่างช้าๆ จึงกำหนดกล่าวคำว่า “หนอ” เท้าข้างซ้ายก็ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกันกับ เท้าข้างขวา สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงระยะทางที่กำหนดไว้

กำหนดเดินจงกรมระยะที่ ๕ กำหนดกล่าวคำว่า “ยกสันหนอ...ยกหนอ...อย่างหนอ...ลงหนอ...ถูกหนอ” การปฏิบัติขณะที่กำหนดกล่าวคำว่า “ยกสันหนอ ยกหนอ อย่างหนอ” การปฏิบัติให้กระทำเหมือนกันกับระยะที่ ๔ เมื่อถึงการกำหนดกล่าวคำว่า “ลงหนอ” ให้เปลี่ยนเพิ่มเข้ามาโดยให้รู้อารมณ์ที่ละเอียดขึ้นกว่าเดิมขณะกำหนดกล่าวคำว่า “ลง” ให้ลดเท้าข้างขวาลงทั้งเท้าประมาณครึ่งหนึ่งแต่ยังไม่ให้เท้าข้างขวาลงถึงพื้นพอลงสุดแล้วก็ให้กำหนดกล่าวคำว่า “หนอ” ต่อไปให้กำหนดกล่าวคำว่า “ถูก” พร้อมกับจรดเท้าข้างขวาลงกับพื้น เมื่อเท้าข้างขวาลงเรียบร้อยแล้วจึงกำหนดกล่าวคำว่า “หนอ” เท้าข้างซ้ายก็ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกันกับ เท้าข้างขวา สลับกันไปเรื่อยๆ

กำหนดเดินจงกรมระยะที่ ๖ กำหนดกล่าวคำว่า “ยกสันหนอ...ยกหนอ...อย่างหนอ...ลงหนอ...ถูกหนอ...กดหนอ...” การปฏิบัติ ขณะที่กำหนดกล่าวคำว่า “ยกสันหนอ... ยกหนอ...อย่างหนอ ลงหนอ...ถูกหนอ” การปฏิบัติให้กระทำเหมือนกันกับระยะที่ ๕ เมื่อถึงการกำหนดกล่าวคำว่า “กดหนอ” ให้เปลี่ยนเพิ่มเข้ามารับรู้อารมณ์ที่ละเอียดยิ่งขึ้นกว่าเดิม ขณะกำหนดกล่าวคำว่า “กด” ให้ลดเท้าข้างขวาลงกับพื้น และกดเท้าข้างขวาให้แนบลงกับพื้นเสร็จแล้วจึงกำหนดกล่าวคำว่า “หนอ” ทำนองเดียวกันเท้าข้างซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกันกับเท้าข้างขวา สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงระยะทางสุดท้ายที่ได้กำหนดไว้

กำหนดหมุนตัวกลับหรือกำหนดกลับตัว กำหนดหมุนตัวกลับนี้จะใช้คู่กับการเดินจงกรม คือเมื่อผู้ปฏิบัติเดินไปจนถึงสุดปลายทางที่กำหนดแล้ว เท้าข้างที่ก้าวสุดท้ายของผู้ปฏิบัติให้เตรียมตัวขึ้นตรง โดยเท้าทั้งสองข้างจะมาวางเสมอกันแล้วกลับตาลงเบาๆ พร้อมกับกำหนดกล่าวคำว่า “หลังตา...หนอ” ตามด้วยกำหนดกล่าวคำว่า “เงยหน้า...หนอ” แล้วกำหนดยืนอีกเหมือนตอนเริ่มต้นให้กำหนดกล่าวคำว่า “ยืน...หนอ” จนครบ ๕ ครั้ง เมื่อกำหนดยืนเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ลำดับต่อไปให้กำหนดกล่าวคำว่า “ก้มหน้า...หนอ” และกำหนดกล่าวคำว่า “ลืมตา...หนอ” เมื่อลืมตาเสร็จ

ให้กำหนดหมุนตัวกลับขณะที่หมุนตัวกลับนั้น ให้หมุนกลับทางด้านขวามือเป็นหลัก ซึ่งมีขั้นตอนกำหนดปฏิบัติดังต่อไปนี้

กำหนดหมุนตัวกลับนี้ ผู้ปฏิบัติต้องเอาสติไปจับที่เท้าข้างขวาโดยเปิดปลายเท้าขึ้นให้ส้นเท้าข้างขวapakยึดไว้กับที่ แล้วกำหนดกล่าวคำว่า “กลับ...หนอ” ขณะที่กำหนดกล่าวคำว่า “กลับ” ให้เปิดปลายเท้าข้างขวาขึ้นเล็กน้อยแล้วจึงหมุนตัวให้เท้าข้างขวาทำมุมกับเท้าข้างซ้ายประมาณ ๕๐ องศา ส้นเท้าข้างขวาต้องปักยึดอยู่กับที่ไม่ต้องยกตาม แล้วให้กำหนดกล่าวคำว่า “หนอ” พร้อมกับวางปลายเท้าข้างขวาลงถึงพื้นพอดี จากนั้นเปลี่ยนเอาสติไปจับที่เท้าข้างซ้ายพร้อมด้วยกำหนดกล่าวคำว่า “กลับ” โดยให้ยกเท้าข้างซ้ายไปวางแนวเดียวกันกับเท้าข้างขวา เมื่อปลายเท้าทั้งสองอยู่แนวเดียวกันเรียบร้อยแล้วให้วางเท้าทั้งสองข้างลงถึงพื้นพร้อมกับกำหนดคำว่า “หนอ” กำหนดอย่างนี้อีกครั้งหนึ่งไปจนกว่าจะกลับมาอยู่ในตำแหน่งท่าหันหลังกลับ

เมื่อหมุนตัวกลับเป็นที่เรียบร้อยแล้ว กำหนดกล่าวคำว่า “หลับตา...หนอ” ตามด้วยกำหนดกล่าวคำว่า “งยหน้า...หนอ” เสร็จแล้วกำหนดกล่าวคำว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” อีกจนครบ ๕ ครั้ง เหมือนเดิม เมื่อการหมุนตัวครบกำหนดที่ตั้งไว้เรียบร้อยแล้วให้กำหนดก้มหน้า และลิ้มตาทอดสายตาประมาณ ๔ สอก กำหนดการเดินเหมือนเดิมคือ “ขวา...ย่าง...หนอ ซ้าย...ย่าง...หนอ” อย่างนี้ทำไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเห็นว่าได้เวลาพอสมควร หรือตามระยะเวลาที่กำหนดไว้ต่อจากนั้นจึงกำหนดนั่ง

ก่อนที่จะกำหนดนั่งจะต้องกำหนดยืนก่อน ให้กำหนดกล่าวคำว่า ยืน...หนอ ๕ ครั้งเหมือนครั้งก่อนๆ ที่ผ่านมา แล้วจึงกำหนดการนั่งให้มีสติติดต่อกันไป^{๑๔}

๓) กำหนดในอิริยาบถนั่ง หรือกำหนดนั่งสมาธิ

กำหนดนั่งสมาธิ เป็นการกระทำต่อเนื่องจากกำหนดเดินจงกรม ก่อนที่จะนั่งสมาธิต้องกำหนดยืน ๕ ครั้งตามที่ได้กระทำมาในเบื้องต้นเสียก่อน จึงกำหนดการปล่อยมือที่ไขว้หลังออกจากกันแล้วเอามือทั้งสองมาไว้ข้างตัวก่อน โดยกำหนดกล่าวคำว่า “ปล่อยมือ...หนอ” อย่างช้าๆ เมื่อมือทั้ง ๒ ข้างถูกปล่อยให้ออกจากกันเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ก่อนจะนั่งลง ให้กำหนดก้มหน้า ลิ้มตามตามที่ปฏิบัติมา แล้วให้ก้าวเท้าข้างขวาออกไปข้างหน้า ๑ ก้าว และกำหนดกล่าวคำว่า “ขวา...ย่าง...หนอ” จึงกำหนดนั่งลง ขณะที่นั่งลงให้ค่อยๆ ย่อตัวลงไปเป็นระยะๆ อย่างช้าๆ เพื่อจะได้กำหนดจิตให้ทัน ขณะย่อตัวลงกำหนดกล่าวคำว่า “ย่อลงหนอฯ” เป็นระยะๆ เรื่อยไปจนเข้าวางถึงพื้น จึงกำหนดคำว่า “ถูกเข้าหนอฯ” เมื่อก้นลงถึงกับพื้นแล้ว กำหนดกล่าวคำว่า “ถูกหนอฯ” เมื่อขาถูกพื้นก็กำหนดกล่าวคำว่า “ถูก..หนอฯ” เช่นนี้ทั้งสองข้าง

^{๑๔} พระภาวนาวิสุทธิคุณ (เจริญ ฐิตธมฺโม), ภูมิวิปัสสนาจารย์, หน้า ๑๕.

ถ้านั่งยังไม่เรียบร้อยดี หากจะขยับให้กำหนดกล่าวคำว่า “ขยับหนอฯ” จนกระทั่งนั่งเรียบร้อยแล้ว จึงกำหนดกล่าวคำว่า “นั่ง...หนอฯ” จนอยู่ในท่านั่งที่เรียบร้อย

กำหนดขณะนั่งสมาธิ กำหนดนั่งเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้ปฏิบัติต้องนั่งขัดสมาธิ คือ เอาขาข้างขวาทับขาข้างซ้ายมือทั้งสองข้างวางไว้บนเข่า นั่งตัวตรงหลังตาลงช้าๆ กำหนดกล่าวคำว่า “หลับตา...หนอ” เอาสติไปอยู่ที่มือข้างซ้ายเพื่อที่จะได้ยกมือข้างซ้ายขึ้นจากเข่า พร้อมกับกำหนดกล่าวคำว่า “ยก...หนอ” แล้วให้เลื่อนมือข้างซ้ายวกเข้าหาตัวเองเพื่อนำมาวางไว้ที่หน้าคอก พร้อมกับกำหนดกล่าวคำว่า “มา...หนอ” ก่อนที่จะวางมือข้างซ้ายลงมาที่ตัก ให้หงายมือข้างซ้ายขึ้น กำหนดกล่าวคำว่า “หงาย...หนอ” และกำหนดวางมือข้างซ้ายลงไปไว้ที่หน้าคอกพร้อมกำหนดกล่าวคำว่า “ลง...หนอ” และ “ถูก...หนอ” ตามลำดับ ส่วนมือข้างขวากำหนดเช่นเดียวกันกับมือข้างซ้าย ในการวางมือข้างขวาลงบนตักนั้นให้หงายฝ่ามือข้างขวาวางทับลงบนฝ่ามือข้างซ้าย ต่อจากนั้นเอาสติมาจับอยู่ที่อาการท้องพองท้องยุบให้เป็นอารมณ์ เวลาหายใจเข้าท้องจะเริ่มพองขึ้นกำหนดกล่าวคำว่า “พอง...หนอ” ขณะที่ใจนึกกับท้องที่พองขึ้นให้ทันกันพอดี อย่าให้เกิดก่อนหรือเกิดหลัง ยามเมื่อหายใจออกท้องจะยุบกำหนดกล่าวคำว่า “ยุบ...หนอ” ใจที่นึกอยู่กับท้องที่ยุบต้องทันกันพอดี ข้อสำคัญให้สติอยู่กับกำหนดที่ท้องพอง และกำหนดที่ท้องยุบเท่านั้น อย่าเอาสติมุ่งไปดูลมหายใจเข้า-ลมหายใจออกทางจมูก อย่าตะเบ็งหรือแฟบท้อง ปลดปล่อยให้เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ การหายใจเข้า-การหายใจออก เป็นความรู้สึกตามความเป็นจริงไม่ได้แกล้งทำขึ้นมา ให้มีความรู้สึกเวลาท้องพองจะต้องพองออกไปข้างหน้า ท้องยุบจะต้องยุบเข้ามาข้างหลัง อย่าให้เกิดความสับสนขึ้น และต้องไม่มีความเห็นว่า ท้องพองจะต้องพองขึ้นข้างบน ท้องยุบจะต้องยุบลงข้างล่าง

กำหนดนั่งสมาธิท้องเป็นอารมณ์ปัจจุบันว่า “พอง...หนอ ยุบ...หนอ” ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ อย่างน้อยประมาณ ๓๐ นาทีหรือ ๑ ชั่วโมง หรือมากกว่านั้น เสร็จแล้วก็กิจการนั่งสมาธิแล้วให้กำหนดจิตแผ่เมตตาไปให้สรรพสิ่งทั้งหลาย

๔) กำหนดในอิริยาบถนอน

กำหนดนั่งสมาธิครบตามกำหนดแล้วจะนอน หรือได้เวลาพักผ่อน ต้องกำหนดการนอน ดังนี้ ขั้นตอนแรก ขณะที่เหยียดขาออกไปทั้งสองข้าง เอาสติจับอยู่ที่ขาที่ละข้างก่อน แล้วกำหนดขาที่เหยียดออกไปว่า “เหยียดหนอ เหยียดหนอ” เป็นระยะๆ เรื่อยไปจนกระทั่งเหยียดขาออกหมดทั้งสองข้างแล้วให้เอาสติมาจับอยู่ที่แขน ขณะที่เหยียดแขนออก ก็กำหนดกล่าวคำว่า “เหยียดหนอ เหยียดหนอ” จนกระทั่งเหยียดแขนออกเรียบร้อยแล้ว

เมื่อแขนถูกพื้นทั้งสองข้างให้กำหนดกล่าวคำว่า “ถูกหนอฯ” แล้วกำหนดกล่าวคำว่า “ตะแคงหนอฯ” คือนอนตะแคงข้าง ส่วนมากจะตะแคงข้างขวา ขณะที่กำลังเอนตัวลงให้กำหนด

กล่าวคำว่า “ลงหนอฯ” ซ้ำๆ จนถึงพื้น จึงกำหนดคำว่า ถูกลงฯ ไปเรื่อยๆ แล้วกำหนดคำว่า พลิกหนอฯ คือเมื่อต้องการพลิกตัวนอนหงาย

กำหนดนอนหงายเป็นที่เรียบร้อยแล้ว การที่จะเลื่อนมือหรือเท้าให้อยู่ในท่าที่เรียบร้อย ต้องมีสติกำหนดตามไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเรียบร้อย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว กำหนดกล่าวว่า “นอนหนอฯ” ไปเรื่อยๆ เอาสติมากำหนดอยู่ที่ท้องพองกับท้องยุบทันที เมื่อท้องพอง กำหนดกล่าวว่า “พองหนอ” เมื่อท้องยุบ กำหนดกล่าวว่า “ยุบหนอ” เรื่อยไปจนกว่าจะหลับ

กำหนดรู้สึกตัวจะตื่น ก่อนที่จะลุกขึ้นจากท่านอนหรือก่อนลืมตา ให้กำหนดกล่าวว่า “ตื่นหนอ ตื่นหนอ” ๑ ครั้ง กำหนดที่ท้อง พองหนอ ยุบหนอ อีกสัก ๑ ครั้ง กำหนดที่ตาว่า “ลืมตาหนอฯ เห็นหนอฯ” จึงกำหนดลุกขึ้นนั่ง

กำหนดอิริยาบถส่วนใหญ่ทางกาย ผู้ปฏิบัติต้องพยายามใช้สติติดต่อกันมากที่สุดเท่าที่จะกระทำได้ นอกจากนี้อิริยาบถที่สำคัญที่จะต้องกำหนดด้วยคือเวลารับประทานอาหาร เวลาอาบน้ำ เวลาถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ ขึ้นแรกกำหนดแต่เพียงอิริยาบถที่หายๆ ก่อนโดยผู้ปฏิบัติมีจิตรู้อยู่ในอิริยาบถที่เคลื่อนไหวของมือและเท้าให้พยายามเคลื่อนไหวกายอย่างช้าๆ เพื่อจะได้กำหนดทันปัจจุบันอารมณ์

เวลาจะรับประทานอาหาร กำหนดมือหยิบอาหาร ให้จิตรู้กิริยาอาการของมือที่เคลื่อนไหวไปมา เวลาเคี้ยวอาหาร ให้จิตจดจ่ออยู่ที่การเคี้ยว พยายามระวังไม่ให้จิตเตลิดออกไปภายนอกหรือไปรับรู้อารมณ์อย่างอื่น

กำหนดการอาบน้ำ การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะก็เช่นเดียวกัน ต้องให้จิตรู้แต่อิริยาบถที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่ในเวลานี้เท่านั้น ถ้าลืมกำหนด เช่น ในขณะที่ตื่นนอน ลืมกำหนดกล่าวว่า “ตื่นหนอฯ ลุกหนอฯ” รีบลุกขึ้นมาเสียก่อนแล้ว พอนึกขึ้นได้ให้นอนกลับลงไปใหม่ แล้วกำหนดกล่าวว่า “ตื่นหนอฯ” กำหนดทำอย่างนี้เพื่อที่จะ ฝึกจิตให้เคยชิน เป็นการฝึกสติให้มันลงอยู่กับตัวตลอดเวลา จะได้ไม่การเผลอ ไม่ให้หลงลืม^{๕๕}

๕) กำหนดจิตแผ่เมตตา

พระธรรมสังฆปุราจารย์ (เจริญ ฐิตธมฺโม) ท่านได้สอนวิธีการกำหนดจิตแผ่เมตตาไว้ดังนี้

๑) สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมที่สมาธิไม่ตั้งมั่นพอหรือมีสมาธิอ่อนๆ ให้กำหนดจิตอันเป็นกุศลที่ล้นปีเพื่อจะแผ่เมตตาให้กำหนดคำว่า “รู้หนอฯ” ที่ล้นปี เมื่อหายใจเข้า เวลาหายใจออกให้กล่าวคำแผ่เมตตาออกไป ต่อจากนั้นให้กำหนดจิตไว้ที่หน้าผากหรืออุณาโลม ตั้งสติแล้วกำหนดแผ่ส่วนกุศลให้ผู้มีพระคุณ เจ้ากรรมนายเวร เป็นต้น

^{๕๕} พระภาวนาวิสุทธิคุณ (เจริญ ฐิตธมฺโม), *คู่มือวิปัสสนาจารย์*, หน้า ๑๗.

๒) สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมที่มีสมาธิตั้งมั่นดีแล้วให้กำหนดคำว่า “รู้หนอๆ” กลางหน้าผากหรือที่เรียกว่าอุณาโลม แล้วให้กำหนดจิตแผ่เมตตา และกำหนดจิตแผ่ส่วนกุศล^{๑๖}

๖) กำหนดจิตอธิษฐาน

หลังจากที่แผ่เมตตาและแผ่ส่วนกุศลเสร็จแล้วให้ผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดจิตแผ่ส่วนกุศล ให้แก่เฉพาะบุคคลตามตนเองปรารถนา เช่น กำหนดจิตแผ่ส่วนกุศลให้แก่บิดามารดาญาติพี่น้องของตนเอง^{๑๗}

๒.๒.๓ แนวทางการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ขณะที่กำลังเดินจงกรมอยู่หรือนั่งสมาธิอยู่ อาจเกิดความปวดเมื่อยหรือความสุขขึ้นที่ใจที่ไม่เคยมีมาก่อน หรือเกิดอาการคันเหมือนกับว่ามีแมลงไต่ตามร่างกายและอื่นๆ อาการที่เกิดขึ้นเหล่านี้ทางภาษาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเรียกว่า เวทนา ซึ่งเป็นอาการชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้บางคนเกิดความรู้สึกพอใจบ้าง ไม่พอใจบ้างหรือแสดงอาการเฉยๆ

ส่วนอาการที่เกิดขึ้นปรากฏเด่นชัดคืออาการที่ไม่พอใจ อาการที่เกิดขึ้นนี้ท่านเรียกว่าทุกข์เวทนา เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คัน แน่นหน้าอก เป็นต้น ถ้ามีอาการอย่างนี้เกิดขึ้นในขณะที่กำลังเดินหรือนั่งอยู่ก็ดี หากกำลังเดินอยู่ให้หยุดเดินเสียก่อน กำหนดสติลงไปที่เกิดเวทนานั้นๆ กำหนดตามอาการที่ปรากฏ ในขณะนั้น เช่น เกิดอาการปวด กำหนดกล่าวคำว่า “ปวดหนอ ปวดหนอ” ถ้าเจ็บหรือคันให้กำหนดกล่าวคำว่า “เจ็บหนอๆ คันหนอๆ” เป็นต้น กำหนดไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการที่เกิดขึ้นเหล่านั้น จะหายไป

เมื่ออาการเหล่านั้นหายไปแล้ว กำหนดสติกลับมาอยู่ที่เดิมคือ ถ้ากำลังเดินอยู่ ให้กำหนดอาการเดินต่อไป ถ้านั่งสมาธิอยู่ให้กำหนดพองหนอ ยุบหนอต่อไป ถ้าเกิดมีอาการเวทนาขึ้นอีกหรืออาการของเวทนาที่เกิดขึ้นยังปรากฏเด่นชัดอยู่ ให้หันมากำหนดที่อาการเวทนานั้นเป็นอารมณ์อีก จนกว่าอาการที่เกิดขึ้นจะหายไปแล้วกลับไปสู่อิริยาบถเดิมทำอยู่อย่างนี้ต่อเนื่องกันไป และทุกครั้งที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในอิริยาบถต่างๆ จะต้องมีสติอยู่ตลอดเวลาไม่ให้ขาดสาย

ถ้าหากว่าทนต่ออาการที่เกิดขึ้นของเวทนาไม่ไหวจริงๆ คือ กำหนดเท่าไรๆ เวทณาก็ไม่หายแถมยังมีอาการเกิดขึ้นมากกว่าเดิม เช่น เกิดอาการคันมากจนทนไม่ไหวจริงๆ ท่านให้ใช้มือเกาได้ แต่ต้องเอาสติกำหนดอยู่ที่การเคลื่อนไหวของมือที่ใช้เกาเป็นระยะๆ ไป เมื่อหายคันแล้วกำหนดการเดิน หรือพองหนอ ยุบหนอตามเดิม

^{๑๖} สัมภาษณ์พระมหารุ่งเรือง รุกขิตฺตมฺโม, อาจารย์ฝ่ายวิปัสสนากรรมฐาน, วันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๕๗.

^{๑๗} สัมภาษณ์พระมหารุ่งเรือง รุกขิตฺตมฺโม, อาจารย์ฝ่ายวิปัสสนากรรมฐาน, วันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๕๗.

ถ้าอยู่ในอิริยาบถนั่ง เกิดอาการเมื่อยมากหรือปวดมาก กำหนดเท่าไรก็ไม่หาย ท่านแนะนำให้ผู้ปฏิบัติขยับเขยื้อนขา หรือเหยียดขาทั้งสองออกไป แต่ต้องมีสติกำหนดกิริยาอาการที่เคลื่อนไหวอยู่เป็นระยะๆ ไป

การกำหนดที่เวทนานี้ ท่านแนะนำให้กำหนดรู้แต่เพียงอาการของมันเท่านั้น อย่าปล่อยให้จิตดิ้นรนไปตามอาการของเวทนา ให้กำหนดด้วยอาการวางเฉย ถ้าดิ้นรนว่าเมื่อไรอาการปวดถึงจะหาย เมื่อไรอาการคันถึงจะหาย ถ้าเป็นเช่นนี้แล้ว อาการของเวทนาอาจจะไม่หายไปได้ง่ายๆ ต้องวางอารมณ์ให้เป็นกลาง มีสติกำหนดรู้อาการของมันเท่านั้น แล้วอาการต่างๆ ก็จะบรรเทาเบาบางลง ในที่สุดก็จะไม่รู้สึกรำคาญปวดเลย^{๑๔}

๒.๒.๔ แนวทางการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กำหนดจิตให้เกิดเป็นอารมณ์นี้ ท่านแนะนำให้กำหนดสติการเดินคือขาอย่างหนอ ซ้ายย่างหนออยู่ หรือขณะนั่งสมาธิกำหนด พองหนอ ยุบหนอ อยู่ นั่น บางครั้งอาจผลอสติ จิตอาจไม่ได้อยู่ที่การกำหนด อาจผลอสติออกไปคิดในเรื่องอื่นหรืออารมณ์อื่นนอกจากวิปัสสนากรรมฐานที่กำหนดอยู่ขณะนั้น เช่น จิตเกิดคิดถึงบ้าน เกิดเป็นห่วงทรัพย์สิน หรือเกิดฟุ้งซ่านถึงเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นมาในอดีตหรือกังวลการเรื่องราวต่างๆ ในอนาคตข้างหน้า เมื่อเกิดอาการเช่นนี้ขึ้นท่านแนะนำว่า เมื่อเรามีสตินึกคิดขึ้นมาได้ในขณะใดก็ให้เอาสติที่คิดได้นั้นไปกลบที่ลึนปีกำหนดกล่าวคำว่า “คิดหนอ คิดหนอ” ทำไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตจะหยุดคิด ส่วนอาการคิดอย่างอื่นที่เกิดขึ้น เช่น แสดงความโกรธ แสดงอาการดีใจ และแสดงอาการการเสียใจเช่นเดียวกัน ถ้ามีอาการเหล่านี้เกิดขึ้น เมื่อมีสตินึกขึ้นมาได้ให้กำหนดสติจับที่ลึนปี แล้วกำหนดตามอาการที่เป็นจริงในขณะนั้น จนกว่าอาการที่เกิดขึ้นเหล่านั้นจะหายไป กลับมากำหนดอิริยาบถเดิม อาจจะอยู่ในภาวะกำลังเดินให้กำหนดการเดินต่อไป ถ้านั่งสมาธิอยู่ก็กำหนดอาการ พองหนอ ยุบหนอ ต่อไปเรื่อยๆ

๒.๒.๕ แนวทางการปฏิบัติธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หากเกิดความรู้สึกต่างๆ อันเป็นอาการของนิรวณเข้าครอบงำจิตเกิดขึ้นเช่น การยินดีในกามคุณหรือเกิดความพึงพอใจในอารมณ์จากภายนอก มีความโกรธเกิดขึ้น มีความพยาบาทเกิดขึ้น มีความฟุ้งซ่านรำคาญใจเกิดขึ้น มีความหดหู่ใจ มีอาการง่วงเหงาหาวนอนเศร้าซึมใจเกิดขึ้น มีความวิตกวิจารณ์ มีความสงสัยในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไปต่างๆ ไม่มีความมั่นใจในการปฏิบัติที่เกิดขึ้นเหล่านี้ เป็นต้นเมื่อเกิดอาการเช่นนี้ ให้กำหนดรู้การเกิดอาการของจิตนั้นๆ ตามความเป็นจริงทันทีที่รู้เช่น เมื่อมีความพอใจเกิดขึ้นให้กำหนดกล่าวคำว่า “ชอบหนอๆ” เมื่อมีความโกรธหรือความพยาบาทเกิดขึ้นให้กำหนดกล่าวคำว่า “โกรธหนอๆ” เมื่อมีความง่วงเหงาหาวนอนเกิดขึ้นให้

^{๑๔} พระภาวนาวิสุทธิคุณ (จรัญ ฐิตธมฺโม), คู่มือวิปัสสนาจารย์, หน้า ๑๘.

กำหนดว่า “ง่วงนอนๆ” เมื่อเกิดอาการฟุ้งซ่านรำคาญใจขึ้น ให้กำหนดกล่าวคำว่า “ฟุ้งซ่านนอนๆ” และเมื่อมีความสงสัยเกิดขึ้นให้กำหนดกล่าวคำว่า “สงสัยนอนๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการที่เกิดขึ้นเหล่านั้นจะหายไป^{๑๙}

เมื่อกำหนดจนอาการของนิर्वรณเหล่านั้นหายไปแล้ว กำหนดคิริยาบถเดิมอาจจะกำลังเดินอยู่หรือนั่งสมาธิอยู่ ถ้านั่งสมาธิอยู่ให้กำหนดพองหนอ ยุบหนอต่อไปตามเดิมพยายามประครองสติไว้โดยให้เป็นไปอย่างต่อเนื่องกันไม่ให้ขาดสายและกำหนดอารมณ์ให้เป็นปัจจุบันที่สุดการกำหนดอารมณ์ให้เป็นปัจจุบันนี้ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ได้อธิบายเพิ่มเติมตามหลักพระไตรปิฎกโดยอ้างการตรัสขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า ได้ทรงแสดงพระธรรมเทศนาแก่เมตตคฤมาณพตอนหนึ่งซึ่งปรากฏอยู่ในโสฬสปัญหามีใจความว่า

“เมตตคฺคฺ เธอรู้อย่างใดอย่างหนึ่งในส่วนที่เป็นอนาคตในส่วนที่เป็นอดีตและในส่วนที่เป็นปัจจุบัน เธอจงบรรเทาความเพติดเพลินและความยึดมั่นในส่วนเหล่านั้นเสียผู้มีธรรมเป็นเครื่องอยู่ อย่างนี้ มีสติไม่เลินเล่อ จะละทุกข์คือชาติ ชรา และความเศร้าโศกพิไรราพันในโลกนี้เสียได้”^{๒๐}

ความไม่เพติดเพลินและมีสติไม่เลินเล่อนั้นพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) อธิบายความว่า คือ การกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์นั่นเอง

อีกตอนหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าได้แสดงธรรมแก่พาหิยะ มีใจความว่า “พาหิยะ เธอจงเห็นสักแต่ว่าเห็น จงได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน จงรู้สึกแต่ว่ารู้ แล้วท่านจะไม่มีอะไร เมื่อไม่มีอะไร ท่านก็จะพ้นจากโลกนี้”

ท่านอธิบายว่า การที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า ให้รู้สึกแต่ว่ารู้ในสิ่งต่างๆ ที่ตนได้เห็นหรือได้ยินนั้น คือการรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปัจจุบันนั่นเองตัวอย่าง เช่น เมื่อเราเดินไปตามถนน ถ้าเราพบกับคนที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อนเดินสวนทางมา เราจะเห็นสักแต่ว่าเห็นจะไม่ถามหรือพูดคุยกัน แล้วจะไม่เอาใจไปจดจ่อกับบุคคลผู้นั้น โดยที่ไม่มี อดีต อนาคตและปัจจุบันเข้ามาเกี่ยวข้อง เพราะเราไม่ได้ไปยึดถือตามอาการที่เห็นนั้น ตรงกันข้าม ถ้าเราเห็นคนที่รู้จักกัน คนที่เคยรักกัน หรือคนที่เกลียดกันการเห็นนั้นๆ ไม่เป็น ปัจจุบันธรรม เพราะจิตใจของเราเผลอเดินไปตามลักษณะของอดีตและอนาคต สุดท้ายที่เราจะคิดสร้างสรรค์ขึ้นมา

การได้ยินเช่นเดียวกัน ขณะที่เราได้ยินเสียงใครคนใดคนหนึ่งเรียกชื่อของคนอื่นที่ไม่ใช่ชื่อเรา เราไม่มีอดีต อนาคตเข้ามารบกวนจิต คงได้ยินเสียงสักแต่ว่าได้ยินเท่านั้น จิตใจของเรา

^{๑๙} สัมภาษณ์พระมหารุ่งเรือง รุกขิตธมฺโม, อาจารย์ฝ่ายวิปัสสนากรรมฐาน, วันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๕๗.

^{๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐.

วางเฉยต่อเสียงนั้นได้ แต่ถ้าหากผู้หนึ่งเรียกชื่อเรา ความเป็นอดีต อนาคตจะปรากฏทันที เพราะเราต้องยึดมั่นถือมั่นกับเสียงที่ได้ยินนั้นจนลืมปัจจุบัน

กำหนดให้เป็นปัจจุบันนั้นเป็นของสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนว สติปัฏฐาน ๔ จะต้องเป็นปัจจุบันทันทีโดยไม่ให้เหลื่อมล้ำกัน ไม่มีก่อนไม่มีหลัง เวลาเดินจงกรม ขณะที่เท้าข้างขวายกขึ้นก็ให้รู้พร้อมทันที เมื่อเท้าข้าง ต้องกำหนดมีสติรู้ตามไปด้วย เมื่อเท้าเหยียบลงถึงพื้นให้รับรู้ทันทีเหมือนกัน กำหนดที่ท้องก็เป็นปัจจุบันเช่นเดียวกัน เวลาท้องเริ่มพองขึ้นให้รับรู้ด้วยกับการท้องพองออกไป กำหนดสติตามรู้ไปจนกระทั่งท้องยุบพอง เวลาท้องยุบก็เป็นเช่นเดียวกัน อย่างนี้เรียกว่า กำหนดอารมณ์ ให้เป็นปัจจุบัน

การที่ผู้ปฏิบัติจะต้องตั้งสติและกำหนดจิตไว้อย่างนี้ตลอดเวลา เพราะจิตของคนเราอยู่ภายใต้การบังคับบัญชาของความโลภ ความโกรธ และความหลงอยู่ตลอดเวลา ถ้าผู้ปฏิบัติไม่สำรวจระวังอินทรีย์แล้ว ย่อมจะเปิดโอกาสให้อกุศลเกิดขึ้นกับจิตได้ง่าย

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการเอาสติไปกำกับอยู่ตลอดเวลา เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้วย่อมมีผลเป็นสุข สติที่เกิดขึ้นขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นอกจากจะคอยสกัดกั้นอกุศลธรรมและความเดือดร้อนใจแล้ว ยังทำให้เห็นความเกิดดับของรูปนามชัดเจนยิ่งขึ้น และเป็นเหตุให้เห็นไตรลักษณ์ในสังขารปรากฏชัดเจนอย่างถ่องแท้ เมื่อจิตไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนแล้ว เป็นเหตุให้จิตหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสได้ง่ายขึ้น^{๒๐}

๒.๒.๖ หลักธรรมที่ใช้ขณะกำลังปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การวิจัยในส่วนนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาถึงหลักธรรมที่พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) ใช้อบรมให้กับผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในขณะกำลังปฏิบัติที่ สำนักวัดอัมพวันและศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน การสอนวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) ซึ่งส่วนมากจะยึดตามหลักของ สติปัฏฐาน ๔ คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธรรมานุปัสสนา กำหนด หรือการภาวนานั้น จะใช้แบบพองหนอ ยุบหนอ

หลักธรรมที่ใช้สอนผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในขณะปฏิบัตินั้น จัดว่าเป็นส่วนที่มีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการปฏิบัติล้วนๆ ได้แก่ “โพธิปักขิยธรรม” ดังตัวอย่างที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าและนำมาเสนอไว้ในที่นี้ อันเป็นหลักธรรมที่ใช้ในการอบรมแก่ผู้เข้าปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะ ซึ่งมีเนื้อหาดังต่อไปนี้

^{๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐.

พระธรรมสังฆราชจารย์ (เจริญ ฐานานุกรม) ซึ่งแจ้งภาคปฏิบัติธรรม โดยวิธีการแยกอุปสมบทนามในโพธิปักขิยธรรมให้ผู้เข้าปฏิบัติธรรมทั้งหลายได้ฟัง เพื่อนำมาเป็นหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางในพระไตรปิฎกที่พระพุทธเจ้าทรงได้สอนไว้

ท่านเน้นให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ปฏิบัติอย่างเดียว ไม่ให้ข้องเกี่ยวกับปริยัติคือ ไม่ให้อ่านหนังสือขณะปฏิบัติ เหตุผลก็เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติค้นหาความจริงทางจิตใจโดยไม่ให้มีห่วงทางภาควิชาการ รู้จักค้นหาเหตุผล ความคิดวิเคราะห์จากประสบการณ์ทางจิตด้วยตนเอง กุศลที่เกิดขึ้นจากวิธีปฏิบัตินี้ ให้ผุดขึ้นมาจากจิตใจของตนเองเท่านั้น และเพื่อให้ผู้ปฏิบัติละทิ้งความรู้เดิมที่เป็นทิฐิฐิมานะในชีวิตของตนให้หมดออกไปจากจิตใจ การปฏิบัติจริงนั้นเกิดขึ้นจากจิต คือ ภาวนาจนเกิดปัญญาใสสะอาด ผุดขึ้นมาเอง จึงจะเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ของจริงด้วยความถูกต้อง ดังนั้นทางสำนักวัดอัมพวัน และศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จึงต้องออกกฎข้อห้ามการอ่านหนังสือ ห้ามไม่ให้คุยกันในขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงเกิดเป็นคตินิยมที่ว่า “กินน้อย นอนน้อย พูดน้อย ทำความเพียรให้มาก” หากปฏิบัติได้ตามองค์ภาวนานี้ จะพบวิชาการตามที่พระพุทธเจ้าทรงได้ศึกษาค้นพบด้วยพระองค์เอง ซึ่งเรียกว่า วิชาพันทุกข์

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องใช้สิ่งที่สำคัญ ๒ ประการคือ สติกับสัมปชัญญะ คอยดูแล ควบคุมหรือกำหนดจิต ให้จิตรู้หน้าที่การงานของตนเองโดยถูกต้อง คือความไม่ประมาทเมื่อจิตไม่ประมาทแล้วย่อมดำเนินวิถีชีวิตด้วยความถูกต้อง นี่คือหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่แท้จริง

๒.๓ รูปแบบการอบรมวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน^{๒๒}

ก่อนที่ผู้เข้าอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะลงมือปฏิบัตินั้น ในวันแรกพระวิทยากรจะแนะนำประวัติความเป็นมาของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน กฎระเบียบ วินัย และขั้นตอนของการปฏิบัติของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน เพื่อให้ผู้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ทราบ ซึ่งมีรูปแบบและขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้^{๒๓}

๑. แนะนำความเป็นมาของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน กฎกติกา และระเบียบวินัยในการปฏิบัติ

๒. แนะนำการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจในหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

^{๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑.

^{๒๓} สัมภาษณ์พระมหารุ่งเรือง รุกขิตฺตโม, อาจารย์ฝ่ายวิปัสสนากรรมฐาน, วันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๕๗.

๓. สมาทานศีล ๘ สมาทานพระกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทุกคนจะต้องสมาทานศีล ๘ และสมาทานพระกรรมฐาน เพื่อเป็นการทำให้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นและเป็นการโน้มน้าวจิตใจให้ ผู้ปฏิบัติเกิดความศรัทธาที่จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและจะทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ ผลดียิ่งขึ้น

๔. สอนมารยาทของชาวพุทธ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความรู้ความเข้าใจในศาสนพิธี เช่น การกราบ การไหว้ สมาทานศีล การสนทนากับพระสงฆ์ เป็นต้น

๕. ปกณกะธรรม เพื่อให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความรู้ความเข้าใจในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

๖. บรรยายเรื่องพระพุทธเจ้าสอนอะไร เน้นให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความรู้ความเข้าใจในหลักของ “ไตรสิกขา” คือ ศีล สมาธิ ปัญญาและสามารถนำไปใช้ได้ถูกต้อง

๗. บรรยายกรรมฐานช่วยชีวิตได้อย่างไร เน้นให้ปฏิบัติเห็นความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สามารถพัฒนาชีวิตให้มีศักยภาพอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

๘. บรรยายเรื่องกฎแห่งกรรม เน้นให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความรู้ความเข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรม ทำเหตุเช่นใด ผลย่อมเป็นเช่นนั้น สอนให้รู้จักรับผิดชอบในการกระทำของตน

๙. บรรยายเรื่องเทิดทูนผู้ให้ที่ยิ่งใหญ่ เน้นให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความกตัญญูกตเวทีต่อผู้มีพระคุณ เช่น กตัญญูรู้คุณบิดามารดา เป็นต้น

๑๐. พิธีมาลาบูชาคุณ เป็นกิจกรรมที่เน้นให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแสดงออกถึงความกตัญญูรู้คุณ มีความอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้มีพระคุณคือ พระคุณของพระรัตนตรัย คุณของบิดามารดา คุณของพระมหากษัตริย์ คุณของครูบาอาจารย์ และคุณของผู้มีพระคุณทั้งหลาย

๑๑. พิธีลาศีล ในวันสุดท้ายของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะมีพิธีลาศีลและให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้กล่าวความรู้สึกที่ได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ประธานสงฆ์กล่าวให้โอวาท เสร็จแล้วให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั่งสมาธิประมาณ ๒-๓ นาที กำหนดจิตแผ่เมตตา ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทุกคนยืนถวายความเคารพพระบรมฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ประธานในพิธีฝ่ายฆราวาสดับเทียน สวดมนต์ให้พระเป็นอันเสร็จพิธี

๒.๔ กฎระเบียบของผู้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน^{๒๔}

๑) ผู้ที่ประสงค์จะเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องแสดงความจำนงเป็นลายลักษณ์อักษรในใบสมัครซึ่งทางศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จัดเตรียมไว้ให้ ต้องมีบัตรประชาชนหรือใบสำคัญแสดงสัญชาติอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วแต่กรณีให้แสดงต่อเจ้าหน้าที่

๒) ทางศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันได้จัดที่พักไว้โดยเฉพาะเป็นห้องๆ มีไฟฟ้า น้ำประปา ห้องน้ำ ห้องส้วมพร้อม ขอความร่วมมือผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้โปรดช่วยกันรักษาความสะอาดในห้อง หน้าห้อง ห้องน้ำ ห้องส้วม โดยให้ใช้น้ำและไฟอย่างประหยัด

๓) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทุกคนจะต้องรักษาศีล ๘ ให้ครบบริบูรณ์ตลอดระยะเวลาที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และเมื่อออกจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วควรรักษาศีล ๕ เป็นนิจศีล

๔) ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทุกคนต้องแจ้งความประสงค์แก่เจ้าหน้าที่ว่าจะอยู่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกี่วันกี่คืน ต้องขึ้นอยู่กับความเห็นชอบของเจ้าหน้าที่ด้วย

๕) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ต้องไม่ชราภาพมากจนเกินไป ต้องสามารถช่วยตัวเองได้ และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ นอกจากนี้ทางศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันจะไม่รับผู้ที่เป็โรคติดต่อ หรือเป็นโรคที่สังคมรังเกียจ และมีอวัยวะที่ไม่สมบูรณ์หรือวิกลจริต เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๖) ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องอยู่ในบริเวณที่กำหนดให้เท่านั้น เว้นไว้แต่มีเหตุจำเป็น ถ้าไม่มีเหตุจำเป็น ไม่ควรออกนอกสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ถ้ามีธุระที่จะต้องออกนอกสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะต้องได้รับการอนุญาตจากเจ้าหน้าที่เสียก่อน

๗) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ให้จัดเตรียมเครื่องใช้ที่จำเป็นมาเอง

๘) ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไม่ควรนำสิ่งของที่มีค่าติดตัวมา ถ้าหากมีการสูญหายทาง ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันจะไม่รับผิดชอบไม่ว่ากรณีใด ๆ ทั้งสิ้น

๙) ผู้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ขณะกำลังอยู่ในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะต้องไม่ทักคั่นองกาย วาจา หรือส่งเสียงดังก่อความรำคาญ หรือพูดคุยกับบุคคลอื่นโดยไม่จำเป็น

๑๐) ห้ามผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คุย บอกร หรือถามเกี่ยวกับสภาวะธรรมแก่ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยกันเอง เพราะจะเป็นภัยแก่ผู้กำลังปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้งตนเอง

^{๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒.

และผู้อื่น โดยจะทำให้เกิดอารมณ์ฟุ้งซ่านและเพื่อเจ้าหากมีความสงสัยในข้อวัตรปฏิบัติ ให้สอบถามกับพระวิทยากร ห้ามสอบถามผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยกันโดยเด็ดขาด

๑๑) ห้ามผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทุกคน เสพเครื่องทองของเมาหรือยาเสพติดทุกชนิด และห้ามนำสิ่งเสพติดทุกชนิดเข้าในศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันโดยเด็ดขาด

๑๒) ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะต้องระลึกละเอียดอยู่เสมอว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้ เพื่อจะยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น ชัดเกลากเลสตัณหาให้เบาบางลง มิใช่มาเพื่อความสุขอยู่ดีกินดี จะต้องใช้ความอดทนเป็นพิเศษต่อความไม่สะดวก และสิ่งที่จะกระทบกระทั่งจิตใจ เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นเครื่องทดสอบความอดทนและคุณธรรมของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๑๓) ทางศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันได้ให้คำปรึกษาแก่ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติคือ “กินน้อย นอนน้อย พุคน้อย ทำความเพียรให้มาก”

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้งสองกลุ่มตามที่ได้กล่าวมานี้ทางศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันจะมีกฎระเบียบให้ยึดถือปฏิบัติร่วมกันอย่างเคร่งครัด เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยดีงามของหมู่คณะและเพื่อความพร้อมเพรียงของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๒.๕ การจำแนกผู้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันได้แบ่งกลุ่มผู้เข้าปฏิบัติธรรมออกเป็น ๒ กลุ่มใหญ่ๆ คือ^{๒๕}

๑) กลุ่มที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการส่วนตัวหรือส่วนบุคคล หรือเรียกว่า กลุ่มกรรมฐานทั่วไป ทางศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จะจัดสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับกลุ่มนี้ ไว้ต่างหาก

๒) กลุ่มที่มาเป็นหมู่คณะ/โรงเรียน/หน่วยงาน

กลุ่มที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ปฏิบัติตามกฎดังนี้

๑) ให้หมู่คณะ/โรงเรียน/หน่วยงาน มาติดต่อขอรับการเข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่ สำนักงานเลขานุการสำนักวิปัสสนากรรมฐาน ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน โดยเจ้าหน้าที่ลงทะเบียนจะเป็นผู้ให้แบบฟอร์มการรับจอง พร้อมทั้งกฎระเบียบในการเข้ารับการอบรม และสิ่งที่ทางหมู่คณะ/โรงเรียน/หน่วยงาน จะต้องเตรียมความพร้อมก่อนมา

๒) เมื่อรับรายละเอียดการเข้าอบรมแล้ว ให้ศึกษากฎระเบียบต่างๆ ให้เข้าใจ แล้วกรอรายละเอียดลงในแบบฟอร์มการรับจอง โดยเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ จะตรวจสอบตารางการเข้า

^{๒๕} สัมภาษณ์พระมหารุ่งเรือง รุกขิตมฺโม, อาจารย์ฝ่ายวิปัสสนากรรมฐาน, วันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๕๗.

อบรม พร้อมกับคูตาราง วัน และเวลาที่เหมาะสม (การรับจองนี้มิใช่เป็นการยืนยันว่าหมู่คณะของท่านจะได้เข้ารับการอบรม ตามวัน และเวลาที่ได้จองไว้แล้ว)

๓) เมื่อเจ้าหน้าที่ตรวจสอบตารางการเข้าอบรม หมู่คณะในแต่ละเดือน เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ทางศูนย์ฯจะแจ้งวันและเวลา การเข้าอบรมที่เหมาะสมภายในวันที่มาติดต่อ หรือภายใน ๓ วันนับจากวันที่มาติดต่อ โดยทางศูนย์ฯจะดำเนินการติดต่อกลับไปตามที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ของท่านที่ได้แจ้งไว้ในใบรับจองการอบรม

๔) หมู่คณะ/โรงเรียน/หน่วยงาน ที่ได้รับการจองอบรมเป็นที่เรียบร้อยแล้ว จะต้องทำหนังสือยืนยันการเข้ารับการอบรม ก่อนวันเข้ารับอบรมไม่น้อยกว่า ๗ วัน ทางไปรษณีย์ มิฉะนั้นทางศูนย์ฯ จะถือว่าหมู่คณะของท่านไม่มีความพร้อมที่จะเข้ารับการอบรม และจำเป็นต้องขอยกเลิกการเข้าอบรมหมู่คณะของท่าน^{๒๖}

(ต้องแจ้งจำนวนคนที่แน่นอน ทั้งหญิงและชาย และผู้ควบคุมซึ่งจะต้องเป็นไปตามกฎของการเข้ารับการอบรม เพื่อทางศูนย์ฯจะได้จัดเตรียมชุด อาหาร และที่พักให้กับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ รวมถึงเวลาเดินทางมาถึงศูนย์ฯที่แน่นอน)

เงื่อนไขที่ต้องปฏิบัติ

๑) เพื่อความเหมาะสมในการเข้ารับการอบรม ทางคณะวิทยากรทั้งพระคุณเจ้าและฆราวาสซึ่งให้การอบรมจะได้จัดหลักสูตรการอบรมให้เหมาะสมกับทางโรงเรียนหรือหมู่คณะกรรมฐานหรือหน่วยงานที่ติดต่อ ท่านที่มาติดต่อจะต้องบอกลักษณะปัญหาของนักเรียนหรือผู้เข้ารับการอบรม หรือหลักสูตรที่ทางท่านต้องการให้ทางศูนย์ฯ จัดให้ในการอบรม และจะมอบตารางให้ท่านภายหลังโดยทางไปรษณีย์หรือทางโทรสาร

๒) ลักษณะการอบรมจะต้องได้รับการอบรมเบื้องต้น เช่น การเดินแถว การแจ้งเวลาการอบรม การตื่นนอน การรับประทานอาหาร การวางตัวในศูนย์ฯ ให้กับผู้อบรมมาก่อนมาอบรมจริง

๓) จะต้องเป็นผู้ควบคุมหรือคณะอาจารย์มาควบคุม ดังต่อไปนี้ ครู ๑ คน ต่อเด็กประมาณ ๒๐ คน ครู ๑ คน ต่อ เด็กมัธยม ๓๕ คน เป็นต้น ทั้งนี้ทางศูนย์ฯ อาจมีการปรับเปลี่ยนจำนวนคนเพื่อความเหมาะสมต่อการควบคุม

๔) ทางโรงเรียนหรือหน่วยงาน จะต้องแจ้งงานที่ นักเรียน หรือผู้เข้ารับการอบรมจะต้องช่วยเหลือต่อทางศูนย์ฯ เนื่องจากเจ้าหน้าที่ บุคลากร ที่ศูนย์ฯ นั้นมีไม่เพียงพอต่อผู้ปฏิบัติธรรม ดังนั้นจะต้องให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ช่วยเหลือตัวเองและหมู่คณะ (มีเอกสารแนบ)

^{๒๖} ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน, กฎระเบียบการรับกรรมฐานฝ่ายอบรมพัฒนาจิต, (ออนไลน์), แหล่งที่มา <http://www.veruwan.com>, (๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๓).

๕) การมอบวุฒิบัตรจะกระทำต่อเมื่อ ทางหมู่คณะ/โรงเรียน/หน่วยงาน ได้จัดการอบรมตั้งแต่ ๔ ถึง ๕ วัน ขึ้นไปเท่านั้น เพื่อที่จะให้การอบรมนั้นมีประสิทธิภาพจริงและเหมาะสมต่อการที่จะได้รับวุฒิบัตร (ขอความกรุณาให้ทางหมู่คณะ/โรงเรียน/หน่วยงาน เตรียมรายชื่อเป็นไฟล์ หรือเซฟใส่แผ่นมาให้ทางศูนย์ฯ เพื่อความสะดวก รวดเร็ว และถูกต้อง)^{๒๗}

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้งสองกลุ่มตามที่กล่าวมานี้ ทางศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันจะมีกฎระเบียบให้ยึดถือปฏิบัติร่วมกันอย่างเคร่งครัด เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยดีงามของหมู่คณะและเพื่อความพร้อมเพรียงกันของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานดังนี้

๑. ต้องอยู่ในศีล ๘ อย่างเคร่งครัด

๒. ปฏิบัติตามกิจวัตร (คร่าวๆ) อย่างเคร่งครัด

เวลา	๐๓.๐๐ – ๐๓.๔๕ น.	ตื่นนอน ปฏิบัติสรีระกิจ
	๐๓.๔๕ – ๐๔.๐๐ น.	เตรียมพร้อมทำวัตรเช้าบนศาลา
	๐๔.๐๐ – ๐๕.๐๐ น.	สวดมนต์ทำวัตรเช้า
	๐๕.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม หรือ อบรม
	๐๗.๐๐ – ๐๘.๑๕ น.	รับประทานอาหาร และ ปฏิบัติงานตาม
หน้าที่		
	๐๘.๑๕ – ๐๘.๓๐ น.	เตรียมพร้อมขึ้นศาลา
	๐๘.๓๐ – ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม หรือ อบรม
	๑๑.๐๐ – ๑๒.๑๕ น.	รับประทานอาหาร และปฏิบัติงานตามหน้าที่
	๑๒.๐๐ – ๑๒.๓๐ น.	เตรียมพร้อมขึ้นศาลา
	๑๒.๓๐ – ๑๕.๓๐ น.	ปฏิบัติ หรือ อบรม
	๑๕.๓๐ – ๑๖.๔๕ น.	พักผ่อนอิริยาบถ ปฏิบัติสรีระกิจ
	๑๖.๔๕ – ๑๗.๐๐ น.	เตรียมพร้อมทำวัตรเย็น
	๑๗.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	สวดมนต์ทำวัตรเย็น ปฏิบัติธรรม
	๑๙.๐๐ – ๑๙.๓๐ น.	ดื่มน้ำปานะ และทำธุระส่วนตัวก่อนขึ้นศาลา
	๑๙.๓๐ – ๒๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม หรือ อบรม
	๒๑.๐๐ น.	พักผ่อน

๓. ไม่ควรพูดคุยในขณะเวลาทำวัตร และตลอดช่วงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

^{๒๗} อ่างแล้ว.

๔. ไม่ควรออกนอกห้องกรรมฐานก่อนเวลาที่กำหนดเพื่อเข้าห้องน้ำ หรือดื่มน้ำ ในช่วงโมกการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หรือรับการอบรม ควรทำกิจส่วนตัวให้เรียบร้อยก่อน เวลาอบรม

๕. ไม่ควรยื่นดื่มน้ำหรือยื่นรับประทานอาหาร ควรนั่งให้เรียบร้อย แล้วค่อยดื่ม หรือรับประทาน

๖. ไม่ควรวิ่ง ขณะเดินต้องสำรวจให้เอามือประสานไว้ข้างหน้า ห้ามเดินลากเท้า

๗. งดใช้โทรศัพท์ระหว่างการปฏิบัติ ถ้าจำเป็นต้องขออนุญาต

๘. ไม่ควรก่อความวุ่นวาย หรือทะเลาะวิวาท

๙. เว้นจากการสูบบุหรี่ หรือเสพสิ่งเสพติดทุกชนิด

๑๐. ควรเว้นการกระทำที่ผิดศีลธรรม และผิดกฎหมายทุกชนิด

๑๑. ควรมีมารยาทเรียบร้อย มีสัมมาคารวะ อยู่ในระเบียบวินัย

๑๒. ไม่ควรทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรม เช่น อ่านหนังสือ การดู เล่นเกมส์

๑๓. ห้ามนำสิ่งของมีค่าติดตัวมา หากจำเป็น ควรให้นักเรียนฝากอาจารย์หรือนำติดตัว ออกจากห้องพักทุกครั้ง

๑๔. นอนตามกำหนดไม่เกิน ๒๒.๐๐ น. หรือหลังเวลาที่ปล่อยเข้าที่พัก^{๒๘}

๒.๖ สรุป

ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น สาขาวัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี ได้ก่อตั้งขึ้นตามเจตนารมณ์และปณิธานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน อดีตเจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี ซึ่งต้องการสร้างศูนย์ปฏิบัติธรรมแห่งนี้นี้ขึ้นเพื่อนำของดีคืนสู่จังหวัดขอนแก่นและจังหวัดใกล้เคียง หลักและวิธีการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันวิธีการสอนกรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันได้ยึดแนวการสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) โดยสอนตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ยึดแนวการสอนในพระไตรปิฎกเป็นหลัก ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดอารมณ์ให้เป็นปัจจุบันตามแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ คือ ให้กำหนด กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งถือว่าเป็นไปตามแนวของหลักวิปัสสนากรรมฐานและเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของสำนักวัดอัมพวันและศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันการสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้นนี้ พระวิทยากรจะชี้แจงหลักการสำคัญๆ ให้แก่ผู้ปฏิบัติจะต้องทำเป็น

^{๒๘} อ่างแล้ว.

กิจวัตร ส่วนรายละเอียดปลีกย่อยอื่นๆ นั้นเมื่อเห็นว่าผู้ปฏิบัติมีความชำนาญแล้วจึงค่อยเพิ่มเติมให้ในวันต่อไป โดยสอนตามลำดับคือ **สอนวิธีปฏิบัติ** โดยพระวิทยากรจะใช้เทคนิคการสอนแบบสาธิตให้ผู้ปฏิบัติได้ดูให้เข้าใจขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติธรรมคือ สอนให้ลงมือปฏิบัติ เช่น สอนวิธีเดินจงกรมจะให้ผู้ปฏิบัติเดินจงกรมหลังพระวิทยากรสาธิตการเดินให้ดู สอนวิธีนั่งสมาธิ พระวิทยากรจะแนะนำวิธีการนั่งสมาธิให้แก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้เข้าใจและลงมือปฏิบัติตามขั้นตอนที่แนะนำสอนวิธีกำหนดท้องพอง ท้องยุบเป็นอารมณ์ จะให้กำหนดในขณะนั้นทันที สอนวิธีกำหนดในอริยาบถต่างๆ เมื่อแนะนำขั้นตอนวิธีปฏิบัติให้เข้าใจพอสมควรแล้ว จะสอนให้กำหนดตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ ให้ผู้ปฏิบัติกำหนด กาย เวทนา จิต ธรรม แต่ขั้นแรกจะสอนให้กำหนดที่กายเป็นอารมณ์ก่อน โดยกำหนดกายเป็นอารมณ์นี้ให้เอาสติกำหนดในอริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ ของกายคือ ๑) ยืน ๒) เดิน ๓) นั่ง ๔) นอน โดยมีสติเป็นตัวกำหนดรู้อาการในในกริยานั้น เช่น การนั่งโดยกำหนดลมหายใจ หายใจเข้า ยุบหนอ หายใจออก พองหนอ การเดินยืนก็ยืนหนอๆ การเดินจงกรมมี ๖ ระยะ เช่น ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ เป็นต้น และการนอนก็กำหนด นอนหนอๆ เพื่อให้รู้อริยาบถต่างๆ นั้นเอง