



พัฒนาการของการปฏิบัติสมาธิ  
ของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น  
DEVELOPMENT OF MEDITATION PRACTICE OF  
WERUWAN CENTER MUANG DISTRICT KNON KAEN PROVINCE

นายเจริญ ช่างচিত

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการสอบวัดคุณสมบัติ  
รายวิชา ศึกษาเฉพาะเรื่องในพัฒนาการแห่งพระพุทธศาสนา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๗



พัฒนาการของการปฏิบัติสมาธิ  
ของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

นายเจริญ ช่างชิต

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการสอบวัดคุณสมบัติ  
รายวิชา ศึกษาเฉพาะเรื่องในพัฒนาการแห่งพระพุทธศาสนา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๗

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**Development of Meditation Practice of Weruwan center  
Muang District Khon Kaen Province**

**Mr. Charoen Chuangchit**

A Thematic Paper Concerning the Qualifying Examination in the  
Specified in Selected Topics in Development of Buddhism  
Fulfillment of the Requirement for the Award  
Of the Degree of Doctor of Philosophy  
(Buddhist Studies)

Graduate School  
Mahachulalongkorntajavidyalaya University  
Bangkok, Thailand

C.E. 2014

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

**ชื่อสารนิพนธ์** : พัฒนาการของการปฏิบัติสมาธิของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน  
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

**ผู้วิจัย** : นายเจริญ ช่างขีด

**ปริญญา** : พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

**อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์**  
: รศ.ดร. โสวิทย์ บำรุงศักดิ์ ป.ธ.๗, พธ.บ.(ปรัชญา), M.A.(Bud), พธ.ด.  
(พระพุทธศาสนา)

**วันเสร็จสมบูรณ์** : ๑๒/ ธันวาคม / ๒๕๕๗

### บทคัดย่อ

สารนิพนธ์เรื่อง “พัฒนาการของการปฏิบัติสมาธิของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความเป็นมาและแนวทางการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันจังหวัดขอนแก่น และเพื่อศึกษาพัฒนาการของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันจังหวัดขอนแก่น การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นแบบการศึกษาจากเอกสาร หนังสือ ตำรา วิชาการทางพระพุทธศาสนา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาเขียนเป็นรายงานการวิจัย

ผลการศึกษาพบว่า ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น ได้จัดตั้งตามเจตนารมณ์และปณิธานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (เจริญ ฐานานุกรม) เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี การดำเนินงานเป็นลักษณะศูนย์ปฏิบัติธรรมที่มีการบริหารจัดการในรูปแบบมูลนิธิ มีแนวทางในการปฏิบัติสมาธิ ได้ยึดหลักสติปัญญา ๔ ซึ่งมีหลักสำคัญคือ ๑) อาตมปี ทำความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน ๒) สติสมา มีสติ คือระลึกอยู่เสมอขณะนี้เราทำอะไร ๓) สัมปะชาโน มีสัมปชัญญะ คือขณะนี้ทำอะไรอยู่นั้นต้องรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา

ส่วนพัฒนาการของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันนั้น เนื่องจากเดิมเมื่อเริ่มการก่อตั้งมีรูปแบบการบริหารจัดการแบบสำนักปฏิบัติธรรม หลังจากนั้น ได้มีพัฒนาระบบการบริหารจัดการศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันในรูปแบบมูลนิธิ ด้วยลักษณะของมูลนิธิเป็นลักษณะของการทำงานเชิงระบบ จึงทำให้ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันมีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว ส่วนวิธีการการสอนแบบสาธิตให้ผู้ปฏิบัติได้รู้ ได้เข้าใจขั้นตอน และวิธีการปฏิบัติธรรมโดยให้ลงมือปฏิบัติตามแนวทางของศูนย์ฯ อย่างเคร่งครัด ซึ่งผลตอบรับที่ได้ทำให้มีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมการทำสมาธิทางพระพุทธศาสนาและเข้าใจกฎแห่งธรรมชาติมากขึ้น เข้าใจโลกและชีวิตดีขึ้น ยอมรับความเป็นจริงของชีวิต มีความเมตตาต่อเพื่อนร่วมโลก มีสติยังคิดก่อนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้อย่างมีสติเหตุผล มีจิตใจสงบ มีปัญญา คิดอย่างมีเหตุผล มีบุคลิกภาพและปรับตัวได้กับทุกสภาพความเปลี่ยนแปลงของโลกและชีวิต

**Thematic Paper Title** : Development of Meditation Practice of Weruwan center  
Muang District Khon Kaen Province

**Researcher** : Mr.Charoen Chuangchit

**Degree** : Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)

**Thematic Paper Supervisor**  
: Assist. Prof. Dr. Sowit Bamrungphak, Pali VII., B.A(Phil.),  
M.A. (Bud.), Ph.D.(Buddhist Studies)

**Date of Completion** : 12 / December/ 2014

### **Abstract**

The thematic paper, “Development of Meditation Practice of Weruwan Meditation Center, Muang District, Khon Kaen Province” had main purposes: (1) to study a concept and a history of the Weruwan Meditation Center, Khon Kaen province and (2) to study the development of the Weruwan Meditation Center, Khon Kaen province. This was a qualitative research to collect all data from books, texts, Buddhist academic paper and related researches with the descriptive analysis.

A result of this study was found that the Weruwan Meditation Center, Khon Kaen province was established according to the intention and determination of Phradhammasinghapuracariya (Charan Thitadhammo), the abbot of the Ampawan temple and the ecclesiastical provincial governor in Singburi province. Here, the management was in the form of foundation. A way of Dhamma practice followed the major principles: (1) *Ātāpi*—effort, (2) *Satimā*—continuous consciousness, (3) *Sampacāno*—consciousness of action for all times.

The development of the Weruwan Meditation Center started in the form of the meditation school. Later, it was developed as the meditation center called 'Weruwan Meditation Center'. Because it contained a characteristic of systematic work, it was developed quickly. A way of teaching was in demonstration. This aspect made the meditators understand all steps and ways of practice, and follow them strictly. As a result, they accepted and understood clearly Buddhist meditation and natural law, the world and life, truth of life, more loving kindness towards the worldly beings, more consciousness before making a decision and reasonable resolution of problems, peaceful mind, wisdom, reasonable thought, good personality, and self-modification for all changing states of the world and life.

## กิตติกรรมประกาศ

สารนิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี ด้วยความมีเมตตาธรรม และความเอื้ออาทรจาก คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น โดยเฉพาะ รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ที่ดูแลในการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาวิชาการที่ คอยให้คำปรึกษาให้ความอนุเคราะห์ในด้านวิชาการ และการจัดทำสารนิพนธ์ด้วยดีตลอดมา

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์และเจ้าหน้าที่ทุกท่านของศูนย์บัณฑิตศึกษา มจร. วิทยาเขตขอนแก่น ที่ได้เมตตาในการตรวจรูปแบบสารนิพนธ์ และแนะนำเพิ่มเติมให้สารนิพนธ์เล่มนี้ สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ เจ้าหน้าที่ และบุคลากรห้องสมุด มจร. วิทยาเขตขอนแก่น ที่ได้เอื้อเฟื้อ ให้บริการด้านตำรา วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ หนังสือ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องด้วยดีเสมอมา ตลอดระยะเวลาการศึกษาค้นคว้าข้อมูล

ขอขอบพระคุณท่าน พระครูสุวิธานพัฒนบัณฑิต,คร ที่สนับสนุน และส่งเสริมให้ ข้าพเจ้าได้เข้ามาศึกษาหาความรู้ต่อในด้านพระพุทธศาสนาในระดับคหบดีบัณฑิต พร้อมทั้งให้ กำลังใจด้วยดีมาโดยตลอด

ขอโน้มอุทิศส่วนความดีของสารนิพนธ์เล่มนี้ แก่ผู้มีพระคุณทุกท่าน และขอขอบคุณ นักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา นักวิจัย ผู้ช่วยวิจัย นักวิชาการ ผู้ประพันธ์ ผู้เรียบเรียงตำราวิชาการ ตลอดจนงานวิจัยที่ผู้ศึกษาวิจัยได้นำมาอ้างอิงในครั้งนี้ จนกระทั่งทำให้งานวิจัยเล่มนี้สำเร็จลุล่วงไป ด้วยดี

เจริญ ช่างচিত

ธันวาคม ๒๕๕๗

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ซ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฅ
<b>บทที่ ๑ บทนำ</b>	<b>๑</b>
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย	๔
๑.๔ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๕ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๒
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๒
<b>บทที่ ๒ ความเป็นมาและแนวทางการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรม</b>	
<b>สวนเวฬุวันจังหวัดขอนแก่น</b>	<b>๑๓</b>
๒.๑ ความเป็นมาของการก่อตั้ง (พ.ศ. ๒๕๓๖ – ๒๕๓๗)	๑๓
๒.๑.๑ การเริ่มก่อตั้งของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน	๑๓
๒.๑.๒ ปณิธานและเจตนารมณ์การก่อตั้งศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน	๑๔
๒.๑.๓ สาเหตุที่ได้ตั้งชื่อว่า “ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน”	๑๔
๒.๑.๔ สภาพและที่ตั้ง	๑๕
๒.๑.๕ การบริหารจัดการ	๑๖
๒.๑.๖ ด้านบุคลากร	๑๖

๒.๑.๓) ด้านบริเวณและอาคารสถานที่	๑๖
๒.๒) แนวทางการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน	๑๗
๒.๒.๑) แนวทางของการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน	๑๗
๒.๒.๒) วิธีการของการปฏิบัติสมาธิ	๑๙
๒.๒.๓) หลักสำคัญในการปฏิบัติสมาธิ	๒๑
๒.๒.๔) รูปแบบการปฏิบัติสมาธิ	๒๖
๒.๓) สรุป	๓๕
<b>บทที่ ๓) พัฒนาการของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันจังหวัดขอนแก่น</b>	<b>๓๗</b>
๓.๑) พัฒนาการด้านการบริหาร: จากศูนย์ปฏิบัติธรรมผู้กระทำการในรูปแบบมูลนิธิ	๓๗
๓.๒) พัฒนาการด้านพื้นที่บริเวณและอาคารสถานที่ของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน	๔๒
๓.๒.๑) พื้นที่บริเวณ	๔๒
๓.๒.๒) อาคารสถานที่	๔๓
๓.๓) พัฒนาการด้านผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน	๔๔
๓.๓.๑) ระเบียบของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันในปัจจุบัน	๔๔
๓.๓.๒) ข้อปฏิบัติขณะเข้าปฏิบัติธรรม	๔๘
๓.๓.๓) รูปแบบการอบรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน	๕๑
๓.๓.๔) หลักสูตรวิธีการปฏิบัติสมาธิของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน	๕๒
๓.๓.๕) สถิติจำนวนผู้มาปฏิบัติธรรมและตัวบ่งชี้ถึงพัฒนาการ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน	๖๔
๓.๔) ผลงานเด่นของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน	๖๕
๓.๔.๑) ด้านการสอน	๖๕
๓.๔.๒) ผลงานเด่นที่ได้รับรางวัล	๖๖
๓.๔.๓) ด้านการเผยแพร่ศาสนา	๖๘
๓.๔.๔) ด้านโครงการอบรม	๖๘
๓.๕) สรุป	๖๙
<b>บทที่ ๔) สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ</b>	<b>๗๑</b>
๔.๑) วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๗๑
๔.๒) ขอบเขตการวิจัย	๗๑



๔.๓	วิธีดำเนินการวิจัย	๓๑
๔.๔	สรุปผลการวิจัย	๓๒
๔.๕	อภิปรายผล	๓๕
๔.๖	ข้อเสนอแนะ	๓๘
<b>บรรณานุกรม</b>		<b>๓๙</b>
<b>ประวัติผู้วิจัย</b>		<b>๔๓</b>

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ ๓.๑ ขนาดพื้นที่ของศูนย์ปฏิบัติการผสมสวนเวฬุวัน	๔๒
ตารางที่ ๓.๒ จำนวนผู้มาปฏิบัติการ พ.ศ. ๒๕๕๑ – ๒๕๕๓	๖๔

## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
ภาพที่ ๑ แผนที่ศูนย์ปฏิบัติการธรรมสวนเวฬุวัน	๑๕
ภาพที่ ๒ ใบอนุญาตจัดตั้งมูลนิธิธรรมเพื่อเยาวชน	๔๐

## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อแทนชื่อคัมภีร์ตามที่ปรากฏในสารนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยอ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และพระไตรปิฎกและอรรถกถาแปลฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย

ก. รูปแบบการอ้างอิงพระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และอรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จะขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อคัมภีร์แล้วตามด้วยเล่ม/ชื่อ/หน้า ตัวอย่างเช่น อจ.ติก. (ไทย) ๒๐/๔๐/๒๐๓. หมายถึง อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๐ ข้อที่ ๔๐ หน้าที่ ๒๐๓ ดังนี้

### พระสุตตันตปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์			
๑๐	ที.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค (ภาษาไทย)
๑๒	ม.มู.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปิณณาสก์ (ภาษาไทย)
๑๓	ม.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปิณณาสก์ (ภาษาไทย)
๒๔	อจ.ทสก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๕	จุ.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	จุททกนิกาย	มหานิเทศ (ภาษาไทย)
๓๑	จุ.ป.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	จุททกนิกาย	ปฏิสัมภิทามรรค (ภาษาไทย)

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การปฏิบัติกัมมัฏฐานหรือภาวนาอย่างที่ได้ปฏิบัติสืบต่อกันมา ในประเพณีการปฏิบัติธรรมของพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทหรือที่ใช้ปฏิบัติกันอยู่ในประเทศไทยนั้น อาจกล่าวได้ว่าได้มีมานานตั้งแต่พระพุทธศาสนาเข้ามาสู่ในไทย ดังมี “การปฏิบัติแบบนี้มาตั้งแต่โบราณกาลในราวพุทธศักราช ๒๓๕ มีอรหันต์นามว่า พระมหาโมคคัลลิตบุดรตติสเถระ พร้อมด้วยพระอรหันต์ ๑๐๐๐ รูปได้ร่วมกันทำตติยสังคายนา ที่เมืองปาฏลีบุตร เมืองหลวงของแคว้นมคธ เสร็จสิ้นลง ท่านได้ส่งสาวกที่เป็นพระอรหันต์นำพระพุทธศาสนาไปเผยแผ่ประดิษฐานยังที่ต่าง ๆ รวม ๘ สายด้วยกัน คือพระโศณอรหันต์ และพระอุตรอรหันต์ พร้อมด้วยพระสงฆ์ในมหาสันนิบาต ชักชวนสหายกัน ๕รูป เดินทางมุ่งหน้าสู่สุวรรณนคร รัฐสุวรรณภูมิโดยพลัน”<sup>๑</sup>

การปฏิบัติตนตามหนทางแห่งความดับทุกข์ เพื่อเข้าถึงพระนิพพานที่เรียกว่าสติปัฏฐานนี้ ได้รับการเผยแผ่มาจนในสมัยปัจจุบัน โดยใช้ชื่อเรียกอันเป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวางว่า “วิปัสสนากรรมฐาน” หมายถึง การเห็นแจ้ง และวิธีที่ทำให้เกิดการเห็นแจ้ง เป็นข้อปฏิบัติต่างๆในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้ง คือรู้ชัดถึงสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะความเป็นจริง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสสอนถึงการรู้แจ้งธรรมทั้งปวง ปราภฏกหลักฐานในมหาวิจจโคตรสูตร มีข้อความว่า วิจจโคตรปริพาชกได้บรรพชาอุปสมบทในสำนักของพระผู้มีพระภาคแล้ว ได้กราบทูลขอพระผู้มีพระภาคให้ทรงแสดงธรรมที่ยิ่งขึ้นไป พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “วิจจะ ถ้าเช่นนั้นเธอจงเจริญธรรม ๒ ประการ คือ . สมถะ ๒. วิปัสสนาให้ยิ่งขึ้นไปเกิด ธรรม ๒ ประการ คือ . สมถะ ๒. วิปัสสนา<sup>๒</sup> ซึ่งเธอเจริญให้ยิ่งขึ้นไปแล้ว จักเป็นไปเพื่อรู้แจ้งธรรมธาตุหลายประการ”<sup>๒</sup>

---

<sup>๑</sup> พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ. ๘), วิปัสสนาวงศ์, พ.ศ. ๒๕๔๑, หน้า ๒-๓ อ้างใน พระครูปลัดสุนทร สุนทรโร (แซ่เตียว), ศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง – ยุบตามแนวการปฏิบัติของพระโศกณมหาเถระ, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔, หน้า ๑.

<sup>๒</sup> ม.ม. (ไทย) / ๕๗/๒ ๕.

วิปัสสนามีความสำคัญมากจากสมัยพุทธกาลจนถึงปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับการศึกษาของพระภิกษุ สำหรับการเล่าเรียนและฝึกปฏิบัติวิปัสสนาของพุทธบริษัททั้ง ๔ ซึ่งต่อมาแนวทาง สติปัฏฐาน ๔ เป็นที่แพร่หลายทั้งในประเทศและต่างประเทศ สืบเนื่องมาจากความเปลี่ยนแปลงทางสังคม คนไทยเรายังนิยมการเดินทางตามชาวตะวันตก ชื่นชมความคิดของชาวตะวันตกพอใจยินดีกับความเจริญก้าวหน้าทางวัตถุของชาวตะวันตกที่มีแต่รุดหน้าไปอย่างไม่หยุดนิ่งและเต็มไปด้วยสิ่งแปลกใหม่มากมายจนพากันคิดว่า ความเจริญก้าวหน้าทางวัตถุเท่านั้นที่ให้ความสุขแก่ชีวิตได้อย่างสมบูรณ์ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้รับความรู้และฝึกปฏิบัติกันได้ดี ดังนั้นเมื่อคณะสงฆ์ไทยขาดแคลน จึงเป็นเหตุให้สำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ได้พัฒนาหลักการและวิธีการสอนปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของแต่ละที่ขึ้นมาเองตามหลักของครูบาอาจารย์ ซึ่งมีความหลากหลายและแตกต่างกัน บางแห่งก็สอนตรงตามพระไตรปิฎกและบางแห่งก็สอนตามประสบการณ์ จากการปฏิบัติของพระอาจารย์โดยมิได้ยึดหลักการตามพระไตรปิฎกแต่ประการใด

สมาธิหรือกรรมฐาน เป็นอัตลักษณ์และเอกลักษณ์ที่โดดเด่นของพระพุทธศาสนา เพราะสัมมาสมาธิที่มีผลานุภาพในการป้องกันและรักษาโรคตามความเพียรของผู้ปฏิบัติทำให้จิตมีพลัง สติ สมาธิและปัญญาในการดับทุกข์ที่เกิดจากการเจ็บป่วยทางกายและทางใจ เช่น ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ความเสียใจ ความสิ้นหวัง ความประสพกับสิ่งที่ไม่ชอบใจ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก และความไม่สมปรารถนา<sup>๓</sup> เป็นต้น สมาธิหรือกรรมฐานในทางพระพุทธศาสนา มี ๒ ประการ คือ สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน<sup>๔</sup> มีอานุภาพในการขวางกั้นนิรณห์หรือกิเลสไม่ให้มาทำให้เกิดทุกข์ได้ จึงมีหลายสำนักปฏิบัติธรรมทั้งของบรรพชิตและคฤหัสถ์ได้นำไปพัฒนาเป็นรูปแบบการเรียนการสอน ตลอดถึงเป็นหลักสูตรทั้งระยะสั้นและระยะยาว อย่างเช่น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวทางของวัดมหาธาตุฯ กรุงเทพมหานคร ได้ใช้วิปัสสนากรรมฐานสอนให้ผู้เรียนยึดปัจจุบันอย่างมีสติ รู้เท่าทันปัจจุบันนารมณฺ์ ซึ่งจะช่วยให้ไม่ติดกั้งวลกับสิ่งต่างๆ ที่ผ่านไป แล้ว หรือกั้งวลกับเหตุการณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้น จึงเป็นการช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้ที่ปฏิบัติ

<sup>๓</sup> จุฬารัตน์ เขาประเสริฐ, “การประยุกต์ใช้พุทธธรรมในการบำบัดโรคจิตเภท”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘).

<sup>๔</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๒/๓๖๕, พระอาจารย์มหาสีสะยาจารย์ อัครมหาบัณฑิต ชัมมาจารย์, **ปิดประตูอบาย ทางไปสู่นิพพาน: คู่มือสออบารมณฺ์กรรมฐาน**, แปลโดย พระธรรมธีรราชมหามุนี, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๓๓), หน้า ๗.

วิปัสสนากรรมฐานเป็นอย่างมาก ได้มีผู้สนใจทั้งชาวไทย และชาวต่างประเทศเข้ารับการฝึกปฏิบัติ เป็นจำนวนกว่า ๕๐๐,๐๐๐ คน<sup>๕</sup>

สิ่งที่น่าสังเกตก็คือการที่วิปัสสนากรรมฐานได้รับความนิยม จนมีการจัดอบรมวิปัสสนากันอย่างแพร่หลายดังกล่าวข้างต้น ทำให้ปรากฏรูปแบบของการปฏิบัติมากมาย ที่เกิดจากการคิดค้นวิธีการต่างๆ ของวิปัสสนาจารย์ทั้งพระภิกษุและฆราวาส เพื่อใช้เป็นอุบายในฝึกกรรมฐาน หรือสอนวิธีกำหนดอารมณ์หลัก สำหรับให้ผู้ปฏิบัติใช้ภาวนา เพื่อผูกโยงใจให้มั่นไว้อยู่กับกรรมฐาน โดยมักใช้คำบริกรรมภาวนาต่างๆ กัน เช่น วิธีการสอนนั่งสมาธิ บางรูปแบบใช้คำบริกรรมว่า “พอง-ยุบ” บางรูปแบบใช้คำบริกรรมว่า “พุท-โธ” บางรูปแบบก็ห้ามการนั่งหลับตาทำสมาธิ แต่ให้เจริญสติเป็นจังหวะต่างๆ ของการเคลื่อนไหว และวิธีการสอนเดินจงกรม บางสำนักก็ให้มีสติสัมปชัญญะในขณะที่เดินโดยไม่ต้องมีคำบริกรรมใดๆ แต่บางสำนักก็ให้ฝึกเดินจงกรมด้วยการใช้คำบริกรรมให้ตรงกับกร้าวเท้าเดินในปัจจุบันขณะนั้นๆ เช่น ขว้างงหนอ ซ้ายงหนอ อีกทั้งวิธีการสอนการกำหนดอริยาบถย่อย บางสำนักก็ให้บริกรรมให้ทันปัจจุบันในขณะที่ยกมือไปจับสิ่งของต่างๆ ว่า ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ แต่บางสำนักก็ห้ามกล่าวคำบริกรรมใดๆ (ทั้งเปล่งเสียงพูดออกมา หรือแม้แต่บริกรรมในใจ) โดยให้กำหนดรู้จรดไปที่สภาวะของรูปและนามหรือ ที่ปรากฏเฉพาะหน้าในขณะที่ทำกิจต่างๆ เป็นต้น<sup>๖</sup>

การนำหลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยพระอาจารย์ภัททันตะอาสาภมมหาเถระ อัครมหา กัมมัฏฐานาจารย์ เพื่อศึกษาปัญหาในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานและวิธีการแก้ไขตามแนวทางของพระอาจารย์ภัททันตะอาสาภมมหาเถระ ได้รับการถ่ายทอดวิชาจากพระอาจารย์มหาสีสยา คอโดยตรงและได้รับการแต่งตั้งให้เป็นพระวิปัสสนาจารย์สอนอยู่สำนักศาสนชิตสา และได้รับความไว้วางใจให้เป็นพระธรรมทูต มาประดิษฐานวิปัสสนาวงศ์ (ซึ่งพระโสณะ พระอุตตระ) ณ ประเทศไทย ท่านให้ความสำคัญในเรื่องวิธีการสอน กายานุปัสสนาสติปัญญา ในอริยาบถนั่ง กำหนด พองหนอ – ยุบหนอ ในอารมณ์หลัก การกำหนดเวทนานุปัสสนาสติปัญญา ย่อมเกิดขึ้นได้ ทุกอริยาบถที่เกิดความรู้สึกในขณะนั้น ๆ การกำหนดจิตตานุปัสสนาสติปัญญา การกำหนดตามคู่อารมณ์ของจิต และธัมมานุปัสสนาสติปัญญา การกำหนดอารมณ์ทั้งหมด ส่วนในเรื่องปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเกิดจากตัวผู้ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ จึงควรแก้ปัญหาด้วยการปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้เสมอกันคือ ศรัทธาคู่กับปัญญา วิริยะคู่กับสมาธิ ส่วนสติอย่างเดียว

<sup>๕</sup> วราภรณ์ ตระกูลสถิตย์, *จิตวิทยาการปรับตัว*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, ๒๕๔๓), หน้า ๓๘๕.

<sup>๖</sup> ภทรนธิ์ วิสุทธศักดิ์, *รูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัญญา, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , ๒๕๕๕).

เท่านั้นยิ่งมากยิ่งขึ้นต้องให้อินทรีย์ทั้ง๔ เสมอกัน เพื่อให้เกิดปัญญาคือ ญาณ ส่วนอิทธิพลของแนวการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน เริ่มต้นที่ สำนักมหาธาตุราชรังสฤษฎ์กรุงเทพฯ และสำนักวิเวกอารามและสำนักวัดภักททันตะอารามจังหวัดชลบุรีและมีสำนักวิปัสสนาจำนวนมากแห่งในหลาย ๆ จังหวัด โดยมีวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นที่ยอมรับนับถือของนักปราชญ์ และพุทธบริษัททั้งในประเทศและต่างประเทศ เป้าหมายสูงสุดของท่านมีเจตนารมณ์เพื่อเผยแพร่วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ถูกต้องให้ครบทั้ง ปริยัติ ปฏิบัติปฏิเวธ ให้มีพยานบุคคลยืนยันผลของการปฏิบัติดับทุกข์ได้จริงดังคำโบราณกล่าวว่พระพุทธรศาสนา คือ วิปัสสนา และเป็นการสืบต่อพระพุทธศาสนาให้มั่นคงต่อไป<sup>๑</sup>

ฉะนั้น จากปัญหาดังกล่าวนั้น ผู้วิจัยในฐานะเป็นผู้บริหารการศึกษา มีความสนใจที่จะทำการศึกษาศึกษาพัฒนาการของการปฏิบัติสมาธิของศูนย์ปฏิบัติธรรมของวัดเวฬุวันในจังหวัดขอนแก่นในปัจจุบัน เพื่อเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และต่อสังคมประเทศชาติต่อไป

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาความเป็นมาและแนวทางการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันจังหวัดขอนแก่น

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาพัฒนาการของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันจังหวัดขอนแก่น

## ๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) มุ่งศึกษาประเด็นที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของการปฏิบัติสมาธิของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันในจังหวัดขอนแก่นในปัจจุบัน ซึ่งผู้วิจัยจะศึกษาวิเคราะห์จากเอกสาร โดยกำหนดขอบเขตดังนี้

๑.๓.๑ การวิจัยเอกสาร (Documentary Research)

๑. เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) คือ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๑๕

<sup>๑</sup> พระครูปลัดสุนทร สุนทรโร (แซ่เตียว), ศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนากาวาแบบพอง – ขุดตามแนวการปฏิบัติของพระโสภณมหาเถระ, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๓.



๒. เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) คือ เอกสาร หรืองานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และบทความต่างๆทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศในบางส่วนที่เกี่ยวข้องเช่น หนังสือ งานวิจัย บทความ และวิทยานิพนธ์ รวมทั้งเอกสารจากสื่ออินเทอร์เน็ต

#### ๑.๓.๒ ขอบเขตด้านพื้นที่

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ กำหนดพื้นที่สถานที่ปฏิบัติธรรมไว้ คือ ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดขอนแก่น แห่งที่ ๒ ตำบลบ้านค้อ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

### ๑.๔ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

**พัฒนาการ** หมายถึง ความเจริญก้าวหน้าและการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุปฏิบัติธรรมในทางที่ดีขึ้น

**ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน** หมายถึง ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดขอนแก่น แห่งที่ ๒ ตำบลบ้านค้อ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

### ๑.๕ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสารงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องซึ่งมีเอกสารและงานวิจัยที่น่าสนใจหลายเล่ม ซึ่งได้ศึกษาพัฒนาการของการปฏิบัติสมาธิของศูนย์ปฏิบัติธรรมของวัดเวฬุวัน ในจังหวัดขอนแก่นในปัจจุบัน โดยงานวิจัยดังกล่าวนี้มีดังต่อไปนี้

#### ๑.๕.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) <sup>๔</sup>ได้กล่าวถึงหลักทั่วไปของวิธีเจริญสมาธิไว้ว่า ในบรรดากรรมฐาน ๔๐ อย่างนั้นในที่นี้ขอเลือกแสดงอานาปานสติ เหตุผลที่เลือกแสดงอานาปานสติ เป็นตัวอย่างมีหลายประการเช่น เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่ง เพราะใช้ลมหายใจซึ่งเนื่องอยู่กับตัวของทุกคน ใช้ได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ ในทันทีที่ต้องการ... พอเริ่มลงมือปฏิบัติก็ได้รับผลเป็นประโยชน์ทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยไป ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจน กล่าวคือกายใจผ่อนคลายได้พัก จิตสงบ สบายลึกซึ้ง ลงไปเรื่อยๆ ทำให้อกุศลกรรมระงับ และส่งเสริมให้กุศลธรรมเกิดขึ้นการบำเพ็ญอานาปานสติทำให้กายใจสุขสงบจนลมหายใจละเอียดปราณีตลงไปเรื่อย ๆ ยิ่งกว่านั้นอีก จนถึงขั้นที่แทบจับไม่ได้เลยว่ามีลมหายใจ ในเวลานั้นร่างกายดำรงอยู่ได้ดีโดยใช้

<sup>๔</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๘๕๘-๘๕๙.

พลังงานน้อยที่สุด เตรียมความสดชื่นไว้ให้แก่งการทํากิจในเวลาถัดไป และช่วยให้แก่ซ้าง หรือช่วยให้งานงได้มกซึ้น พร้อมกัับสามารถพักผ่อ่นน้อยลง

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)**<sup>๕</sup>ได้อธิบายไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า จิตที่เป็นสมาธิหรือมีคุณภาพดี มีสมรรถภาพสูงนั้น มีลักษณะที่สำคัญดังนี้

๑. แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่า เหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหล ฟุ้งไปในทิศทางเดียวย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลปราศกระจายออกไป

๒. ราบเรียบ สงบซึ้ง เหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัด ต้องไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

๓. ใส กระจ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ซัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มีก็ตกตะกอนนอนกันหมด

๔. นุ่มนวล ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่ การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร้าร้อน ไม่กระวนกระวาย

จิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบูรณั โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมาธิขั้นฌานนั้น ประกอบด้วยองค์ ๘ คือ ๑) ตั้งมั่น ๒) บริสุทธิ์ ๓) ผ่องใส ๔) โปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา ๕) ปราศจากสิ่งเศร้าหมอง ๖) นุ่มนวล ๗) ควรแก่การงาน และ ๘) อยู่ตัว ไม่วอกแวกหวั่นไหว เป็นจิตที่มีองค์ประกอบเหมาะแก่การเอาไปใช้ได้ดีที่สุด ไม่ว่าจะใช้ในทางปัญญา พิจารณาให้เกิดความรู้ความเข้าใจถูกต้องแจ้งซัด หรือใช้ในทางสร้างพลังจิตให้เกิดอภิญญาสมาบัติอย่างใดก็ได้ ลักษณะเด่นที่สุดของจิตที่เป็นสมาธิซึ่งสัมพันธ์กับความมุ่งหมายของสมาธิด้วย ก็คือ ความควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งาน และงานที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา ก็คือ งานทางปัญญา อันได้แก่ การใช้จิตที่พร้อมดีเช่นนั้นเป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาในการพิจารณาสภาวะธรรม ให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง และสมาธิที่ถูกต้องไม่ใช่อาการที่จิตหมดความรู้สึก แต่เป็นสภาวะที่จิตสว่าง โล่งโปร่ง หลุดออกจากสิ่งบดบัง บีบคั้น กั้นขวาง เป็นอิสระ ตื่นอยู่ เบิกบานอยู่ พร้อมทั้งจะใช้ปัญญา

**นพ.แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ**<sup>๖</sup> กล่าวไว้ว่า โรคที่เกิดกับมนุษย์นั้นมีมากมายหลายชนิดบางโรค เช่น โรคมะเร็ง เป็นต้น ปัจจุบันก็ยังไม่มืทางรักษาให้หายขาดได้ เพราะยังไม่รู้สาเหตุแน่ซัด โรคบางชนิดไม่อาจจะหาสาเหตุได้ว่าเกิดขึ้นเพราะสาเหตุใด อาจเรียกกว่า “โรคนามรูป” หรือ “โรคแห่งกรรม” ซึ่งถือว้าเป็นโรคจิตเภทประเภทหนึ่ง โรคดังกล่าวบางครั้งงใช้ยาไม่ได้ผล แต่ปรากฏว้าผู้ฝึกปฏิบัติสมาธิที่เจ็บป่วยด้วยโรคดังกล่าวนี้ มีอาการที่ทุเลาซึ้น บางรายมีอาการหายขาด

<sup>๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๘๕๔-๘๕๕.

<sup>๖</sup> พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, “ธรรมลีลา”, หนังสือพิมพ์ผู้จัดการ, (๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๑) : ๗.

จากโรคที่เป็นอยู่ หลังจากที่ได้ฝึกปฏิบัติสมาธิจนครบกำหนดเวลา การปฏิบัติสมาธิส่งผลทำให้โรคร้ายต่าง ๆ หายไปนี้ พอที่จะอธิบายได้ดังนี้

๑) ผลของความศรัทธาในพระพุทธศาสนา นับเป็นการเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจ และการถือศีล ๘ เป็นผลให้มีการรับประทานอาหารน้อยลง ประกอบกับการเดินจงกรม ซึ่งถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกาย เข้าตำราจิตนิรมัย คือ จิตจะแจ่มใสก็ต้องอาศัยร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคร้าย เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานหรือพลังให้แก่ร่างกาย และทำให้เกิดความสุขกายสบายใจ

๒) ผลของการทาสมาธิภาวนาหรือวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น สามารถสร้างกำลังกายหรือพลังจิตที่แข็งแรง และมีกำลังใจที่จะต่อสู้โรคต่างๆ ได้เป็นอย่างดี และผลของสมาธิจะทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ คือ รู้ตัวรู้ซู้

๓) ผลของการวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำให้เราแจ่มแจ้งและเข้าใจในไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา โดยเฉพาะอย่างยิ่งสามารถทำความเข้าใจในกายและจิตของตนได้ดียิ่งขึ้น และรู้เท่าทันกับโรคต่างๆ ที่เข้ามาเบียดเบียนกายและจิตของตนได้เป็นอย่างดีนอกจากนี้ นายแพทย์ผู้นี้ยังได้กล่าวไว้ว่า การทำจิตให้เป็นสมาธินั้น ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า มีผลช่วยสร้างความผ่อนคลายในการรักษาโรคความเครียดอย่างได้ผล จากการสำรวจในสหรัฐอเมริกา (Gallup survey) พบว่าคนอเมริกันร้อยละ ๒๖ มีการปฏิบัติสมาธิหรือเทคนิคการผ่อนคลายต่างๆ เนื่องจากสังคมของชาวตะวันตกมีวิถีชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย เพราะเป็นสังคมวัตถุนิยม มีการแข่งขันสูง มีการใช้ชีวิตแบบเร่งรีบ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ ดังนั้นคนอเมริกันจึงหันมาหาทางออกด้วยการฝึกหัดทางจิตกันมากขึ้นอย่างรวดเร็ว รูปแบบการฝึกสมาธิที่นิยมกัน ได้แก่ การทาสมาธิแบบที.เอ็ม. การทาสมาธิแบบเซ็น การทาสมาธิแบบทิเบต และการทาสมาธิแบบพุทธเถรวาท เป็นต้น นอกจากนั้นการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ยังชี้ให้เห็นถึงผลดีของสมาธิต่อการรักษาโรคทางกายอย่างชัดเจน

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ)<sup>๑๑</sup> วิปัสสนาจารย์ใหญ่ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสายพองหนอ-นุบหนอ กล่าวว่า สภาวะธรรมคือรูปนามทั้งสองอย่าง มิใช่ธรรมที่จะเข้าใจได้ชัดเจนด้วยการฟังคำบอกต่อกันมา ฯลฯ แต่ฟังเข้าใจได้ด้วยการปฏิบัติของตนเองเท่านั้น ผู้ที่ไม่เคยบรรลุวิปัสสนาญาณ ฌาน หรือมรรคผล แม้พระคัมภีร์จะกล่าวไว้ก็ไม่เข้าใจอย่างถ่องแท้ นักปฏิบัติผู้บรรลุวิปัสสนาญาณ บรรลุฌาน และพระอรหันตผลเท่านั้นจึงจะเข้าใจเรื่องนั้นๆ ได้อย่างชัดเจน ความเข้าใจเรื่องรูปนามจากการศึกษาหรือฟังจากผู้รู้เป็นเพียงบัญญัติที่เกี่ยวกับปรมาตม์ ไม่ใช่

<sup>๑๑</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาญาน เล่ม ๑, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ พระคันธสารากิจส์ แปลและเรียบเรียง, (นครปฐม : ซี เอ ไอ เซ็นเตอร์จำกัด), ๒๕๔๘, หน้า ๒๔-๒๕.

สภาวะธรรมที่เป็นปรมาตถ์จริง...ดังนั้น รูปนามทั้งหมดจึงเป็นสภาวะที่มีอยู่จริงซึ่งเรียกว่า ปรมาตถ์ มิใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเองด้วยการฟังตามกันมาเป็นต้น

#### ๑.๕.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

**พระมหาไสว คายสูงเนิน (ญาณวิโร)**<sup>๑๒</sup> ได้ทำวิจัยเรื่อง ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีต่อการควบคุมอารมณ์ พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานช่วยให้เพิ่มระดับของการควบคุมอารมณ์และความฉลาดทางอารมณ์ได้ นอกจากนี้ยังทำให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความเข้าใจและประสบการณ์ที่ดีขึ้นในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และยังช่วยเผยแพร่ความรู้ในเรื่องนี้ไปยังผู้อื่นด้วย

**พระมหานิพนธ์ ฐิตวิรุโณ**<sup>๑๓</sup> ได้ทำวิจัยเรื่อง “สมาธิตามหลักพุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน” พบว่า สมาธิตามหลักพุทธศาสนามีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชน และเมื่อนำไปปฏิบัติภาวนาย่อมมีลักษณะ ๔ ประการ คือ พัฒนากาย พัฒนาพฤติกรรม พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา ซึ่งเป็นทั้งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และการพัฒนาความฉลาดทางปัญญา(เชาวน์ปัญญา) ด้านสมาธิได้ศึกษาวิธีสอนปฏิบัติสมาธิจากวัด ๖ แห่งในกรุงเทพและปริมณฑล ผลการวิจัยได้ข้อสรุป คือ สมาธิตามหลักพุทธศาสนาสามารถใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และเชาวน์ปัญญาของเยาวชนได้ โดยอาศัยความร่วมมือกันของฝ่ายชุมชน สังคมวัด และโรงเรียนทั้งรัฐบาลและเอกชนรัฐ

**นางเยาว์ ชาญณรงค์**<sup>๑๔</sup> ได้ทำวิจัยเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและสมาธิแบบที-เอ็ม (T.M.)” สรุปความได้ว่า การทำสมาธิของพุทธศาสนาและสมาธิแบบที-เอ็ม (T.M.) มีความคล้ายคลึงกันโดยส่วนใหญ่ คือ มุ่งถึงความสงบด้วยการกำหนดใจไว้กับกับวิปัสสนา เพื่อการกำจัดกิเลส พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบสมาธิเป็นกำลัง วิปัสสนาเป็นอาวุธ เมื่อบุคคลมีกำลังเข้มแข็งและมีอาวุธดีก็สามารถเอาชนะประหารกิเลสและอาสวะทั้งหลายให้หมดสิ้นเด็ดขาด ไม่มีโอกาสเวียนว่ายตายเกิด ส่วนท่านคุรุเทพ (Gurudev) ผู้เป็นพระสังคริยะ ได้

<sup>๑๒</sup> พระมหาไสว คายสูงเนิน(ญาณวิโร), “ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีต่อการควบคุมอารมณ์”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๗).

<sup>๑๓</sup> พระมหานิพนธ์ ฐิตวิรุโณ, “สมาธิตามหลักพุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๘).

<sup>๑๔</sup> นางเยาว์ ชาญณรงค์, “การศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและที-เอ็ม (T- M)” วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๖).

ถ่ายทอดวิธีการฝึกสมาธิที่ง่ายและสะดวกเหมาะสมแก่อุปนิสัยและภาวะของคนสมัยปัจจุบัน นั่นคือ “Transcendental Meditation” (สมาธิแบบ TM) หรือเป็นการฝึกจิตสำหรับผู้แสวงหาความหลุดพ้น หรือการฝึกสมาธิแบบพื้นโลก ทำให้มีความสามารถพิเศษบางอย่างเหนือคนทั่วไป แต่ไม่ได้กล่าวถึงผลในด้านการหยุดการเวียนว่ายตายเกิด อย่างไรก็ตามผลดีของการฝึกสมาธิทั้ง ๒ แบบ มีผลดีต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ สมอง และสติปัญญาของผู้ปฏิบัติหากฝึกอย่างสม่ำเสมอ ผู้ปฏิบัติจะรับรู้ถึงสิ่งดีที่เกิดขึ้นภายในตัวเองในเวลาไม่นานนักร่างกายและจิตใจจะพัฒนาเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี บุคคลและสังคมแวดล้อมก็พลอยได้รับผลดีด้วย เกิดความสุข สงบ ร่มเย็น ยังมีผู้ฝึกมากขึ้นเท่าใด สันติสุขอย่างแผ่ขยายออกไปมากเพียงนั้น

พระมหาสุพัฒน์ ศิลาพจน์ <sup>๑๕</sup> ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์ เรื่อง ศึกษาการนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน ดังนี้(๑) ใช้ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลายความเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวายซึ่งหยุดจากความกดดันวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนคลาย ให้ใจสบายและมีความสุข เช่นบางท่านทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่ต้องรอคอยและไม่มีอะไรที่จะทำเหมือนดังเวลานั่งติดในรถประจำทาง หรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงาน ใช้สมองหนักเป็นต้น หรืออย่างสมบูรณ์แบบ ได้แก่ ฌานสมาบัติที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ใช้เป็นที่พักผ่อนคลายเป็นอยู่อย่างสุขสบาย ในโอกาสว่างจากบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่า เพื่อเป็นทิวาธรรมสุขวิหาร และ(๒) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน้อยู่กับสิ่งที่กระทำไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอยเสีย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย ดังที่ท่านเรียกว่า จิตเป็นกัมมณียะ หรือกรรมนียะ แปลว่า ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน

พระสมภาร ทวีรัตน์ <sup>๑๖</sup> ได้รวบรวมไว้ในงานวิจัย เรื่อง การนำหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง โดยเมื่อนำลักษณะการทำหน้าที่ของสติดังกล่าวมาแล้วนั้น มาพิจารณาประกอบจะมองเห็นประโยชน์ที่มุ่งหมายของการปฏิบัติ

<sup>๑๕</sup> พระมหาสุพัฒน์ ศิลาพจน์, “ศึกษาการนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน : ศึกษาเฉพาะกรณี กลุ่มข้าราชการครู สังกัดโรงเรียนประถมศึกษา เขตคลองเตยสาขา ๑ กรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๒).

<sup>๑๖</sup> พระสมภาร ทวีรัตน์, “การนำหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง”, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑).

ฝึกฝนในสติ ดังนี้ (๑) ควบคุมรักษาสภาพจิตใจให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ โดยตรวจตรากระบวนการรับรู้และกระแสนความคิดเลือกรับสิ่งที่ต้องการ กันออกไปซึ่งสิ่งไม่ต้องการ ตรึงกระแสนความคิดให้นิ่งเข้าที่ และทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย (๒) ทำให้ร่างกายและจิตใจ อยู่สภาพที่เรียกว่าเป็นตัวของตัวเอง เพราะมีความโปร่งเบาอ่อนคลาย เป็นสุขโดยสภาพของมันเอง พร้อมทั้งจะเผชิญความเป็นไปต่าง ๆ และจัดการกับสิ่งทั้งหลายในโลกอย่างได้ผลดี (๓) ในภาวะที่จิตเป็นสมาธิ อาจใช้สติเหนี่ยวนำกระบวนการรับรู้ และกระแสนความคิด ทำขอบเขตการรับรู้ และความคิดให้ขยายออกไปโดยมิติต่าง ๆ หรือให้เป็นไปต่าง ๆ ได้ (๔) โดยการยึดหรือจับเอาอารมณ์ ที่เป็นวัตถุแห่งการพิจารณาวางไว้ต่อหน้า จึงทำให้การพิจารณาสืบค้นด้วยปัญญาดำเนินไปได้ชัดเจนเต็มที่ เท่ากับเป็นพื้นฐานในการสร้างเสริมปัญญาให้เจริญบริบูรณ์ (๕) ชำระพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้ง กายกรรม วชิกรรม มโนกรรม ให้บริสุทธิ์ อิสระไม่เกื้อกักแล้ว หรือ เป็นไปด้วยอำนาจตัดหาอุปาทาน และร่วมกับสัมปชัญญะ ทำให้พฤติกรรมเหล่านั้นเป็นไปด้วยปัญญา หรือ ผลบริสุทธิ์ล้วน

**พรรณราย รัตนไพฑูรย์<sup>๑๑</sup>** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาวิถีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชฆราวาส (โชดก ญาณ-สิทธิ) พบว่ามหาสติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางเอกที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งสัจธรรม บรรลุนิพพานซึ่งเป็นภาวะหมดกิเลสอันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา พระธรรมธีรราชฆราวาส (โชดก ญาณสิทธิ) ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นกรอบในการปฏิบัติและการสอน โดยมีแนวการสอนดำเนินตามเนื้อหาในมหาสติปัฏฐานสูตร และประยุกต์ให้เข้ากับสถานการณ์ โดยอาศัยแนวพระไตรปิฎกและแนวที่พระวิปัสสนาจารย์แห่งพม่า เป็นกรอบในการประยุกต์

**จุฑามาศ วารีแสงทิพย์<sup>๑๒</sup>** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาพัฒนาการของวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย ผู้วิจัยได้ทาการศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้องถึงวิธีการของสำนักต่างๆ ๕ แบบ คือ แบบพองหนอ ยุบหนอของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) แบบอานาปานสติของท่านพุทธทาสภิกขุ แบบอาจารย์แนบ มหานิรานนท์ แบบหลวงพ่อเทียน จิตตสุโข และแบบท่านโกเอ็นก้า พบว่า วิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของทั้ง ๕ สำนัก ใช้หลักการในการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ตามนัยพระไตรปิฎกคือการใช้สติกำหนดรู้ กาย เวทนา จิตและธรรม ตามกฎพระไตรลักษณ์จนกระทั่งถึงพระนิพพาน และเน้นการมีสติอยู่กับปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง ตามนัยพระ

<sup>๑๑</sup> พรรณราย รัตนไพฑูรย์, “การศึกษาวิถีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชฆราวาส (โชดก ญาณสิทธิ)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), บทคัดย่อ.

<sup>๑๒</sup> จุฑามาศ วารีแสงทิพย์, “การศึกษาพัฒนาการของวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

อภิมมัตถสังคหะ จนสามารถพัฒนาวิปัสสนาญาณให้สูงขึ้นเรื่อยๆ ตามหลักการของศีล สมาธิ ปัญญา ตามนัยแห่งวิสุทธิมรรค แต่เนื่องจากประสบการณ์ของการปฏิบัติธรรมของท่านเจ้าสำนักต่างกัน จึงมีวิธีการปฏิบัติที่ต่างกัน ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับจริตของตนเอง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่สูงสุด

ดร.เฮอ์เบอร์ เบนสัน<sup>๑๕</sup> ศาสตราจารย์ทางอายุรศาสตร์แห่งโรงเรียนแพทยมหาวิทาลัย ฮาร์วาร์ด ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับสมาธิและสุขภาพมากกว่า ๓๐ ปี ทั้งได้เดินทางไปศึกษาพุทธศาสนาในอินเดียและทิเบต ในการทำการวิจัยในช่วงแรกนั้น ได้มีการให้อาสาสมัครทาสมาธิ แล้วตรวจวัดระดับความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ คลื่นสมอง คลื่นหัวใจ และเจาะเลือดตรวจวัดระดับกรดแลคติก ผลปรากฏว่าคนที่มีจิตเป็นสมาธิ ระดับความดันโลหิตและอัตราการหายใจลดลง หัวใจเต้นช้าลง คลื่นสมองช้าและเป็นระเบียบขึ้น การเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง และความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง ผลการวิจัยนี้เป็นผลทำให้แพทย์แผนปัจจุบันยอมรับว่า จิตใจและร่างกายมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันจริง พร้อมทั้งเชื่อว่าการทาสมาธิสามารถรักษาโรคได้ เพราะสมาธิทำให้จิตใจและร่างกายผ่อนคลาย ไม่มีความเครียด เนื่องจากในขณะที่มีความเครียด ความดันโลหิตจะมีระดับสูงขึ้น อัตราการหายใจจะเร็วขึ้น อัตราการเต้นของชีพจรจะเต้นเร็วขึ้น กล้ามเนื้อจะมีความตึงตัวมากขึ้น อัตราการเผาผลาญสารอาหารในร่างกายมากขึ้น และร่างกายมีการใช้ออกซิเจนมากขึ้น ด้วยเหตุนี้ความเครียดจึงเป็นผลทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ งานวิจัยของศาสตราจารย์เบนสันนี้ พบว่าผู้ป่วยมาพบแพทย์ร้อยละ ๖๐-๕๐ เป็นโรคเกี่ยวกับจิตใจมากกว่าร่างกาย การทำให้เกิดการผ่อนคลายด้วยการทำสมาธิช่วยให้โรคส่วนใหญ่หายหรือดีขึ้นได้ นอกจากนี้การปฏิบัติสมาธิยังทำให้ร่างกายหลั่งสารเบต้า-เอ็นโดฟิน ซึ่งเป็นสารประเภทฝิ่นในสมอง มีผลทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมรู้สึกสดชื่นและมีความสุขสบาย

ซี.เอ็น. อเล็กซานเดอร์ และคณะ<sup>๒๐</sup> ได้ศึกษาผู้ป่วยสูงอายุ ๗๓ ราย ซึ่งมีอายุเฉลี่ย ๘๐ ปี โดยให้กลุ่มที่หนึ่งฝึกสมาธิ, กลุ่มที่สองฝึกการเจริญสติ และกลุ่มที่สามไม่ต้องปฏิบัติใดๆ ผลปรากฏว่ากลุ่มที่ฝึกสมาธิและฝึกการเจริญสติจะมีความสุขดีขึ้นเรื่อยๆ สุขภาพจิตและร่างกายแข็งแรงดี มีความผ่อนคลาย และระดับความดันโลหิตดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ปฏิบัติ และเมื่อติดตามผลไป ๓ ปี พบว่ากลุ่มที่ฝึกสมาธิมีชีวิตอยู่ครบทั้งหมด และกลุ่มที่ฝึกการเจริญสติมีชีวิตอยู่ร้อยละ ๘๗.๕ ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้ปฏิบัติใดๆ มีชีวิตอยู่ร้อยละ ๖๔

<sup>๑๕</sup> Herbert Benson, et al., **the Relaxation Response**, Med Clin North AM., (New York : Harper Collins, 1977), p.119.

<sup>๒๐</sup> C. N. Alexander, et al., **Transcendental Meditation, Mindfulness, and Longevity : An Experimental Study with Elderly**, (Journal of Personality and Social Psychology, 1989), pp.950-964.

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า การฝึกสมาธิ และการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจชีวิตอย่างผู้มีปัญญา และสามารถเข้าถึงความดับทุกข์ได้อย่างถาวร แต่วิธีการปฏิบัติที่ต่างกันอย่างมากมาย ตลอดจนการนำมาเป็นแนวทางในการสอนปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์ ในปัจจุบันจึงปรากฏมีรูปแบบวิธีการสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่ใช้หลักสติปัฏฐานเป็นกรอบการสอนอยู่หลายรูปแบบหรือหลายสำนัก ผู้วิจัยจะศึกษาค้นคว้าข้อมูลพัฒนาการของการปฏิบัติสมาธิของศูนย์ปฏิบัติธรรมของวัดเวฬุวันในจังหวัดขอนแก่นในปัจจุบัน และจะได้นำไปประกอบการศึกษาวิจัยในครั้งต่อไป

## ๑.๖. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Quality Research) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยการศึกษาข้อมูลปฐมภูมิ (primary sources) จากพระไตรปิฎก อรรถกถา และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) จากเอกสาร บทความต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยผู้วิจัยจะได้ดำเนินการวิจัย (Research Process) ตามขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

๑.๖.๑ ศึกษาข้อมูลหลักจากพระไตรปิฎก รวมทั้งอรรถกถาฎีกา อนุฎีกา และปกรณ์วิเสสอื่น ๆ

๑.๖.๒ ศึกษาผลงานทางวิชาการอื่น ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับงานวิจัย และสื่อสิ่งพิมพ์ออนไลน์ต่างๆ

๑.๖.๓ ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้อีกด้วยวิธีวิจัยอย่างเป็นระบบ

๑.๖.๔ สรุปผลและนำเสนอผลการวิจัยอย่างเป็นระบบต่อไป

## ๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๗.๑ ได้ให้ทราบความเป็นมาและแนวทางการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น

๑.๗.๒ ได้ความรู้เกี่ยวกับที่มาและพัฒนาการของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น และอีกทั้งความรู้ที่ได้จากการวิจัยเอกสารสามารถนำไปเผยแพร่เพื่อแสดงให้เห็นถึงพัฒนาการของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ที่สามารถนำรูปแบบไปปรับใช้ในการพัฒนาสถานปฏิบัติธรรมอื่น ๆ ได้



## บทที่ ๒

### ความเป็นมาและแนวทางการปฏิบัติธรรมของ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น

ในบทที่ ๒ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาความเป็นมาและแนวทางการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น อันประกอบด้วย

#### ๒.๑ ความเป็นมาของการก่อตั้ง (พ.ศ. ๒๕๓๖ – ๒๕๓๗)

##### ๒.๑.๑ การเริ่มก่อตั้งของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

##### ๒.๑.๒ ปณิธานและเจตนารมณ์การก่อตั้งศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

##### ๒.๑.๓ สาเหตุที่ได้ตั้งชื่อว่า “ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน”

##### ๒.๑.๔ การบริหารจัดการ

##### ๒.๑.๕ ด้านบุคลากร

##### ๒.๑.๖ ด้านบริเวณและอาคารสถานที่

#### ๒.๒ แนวทางการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

##### ๒.๒.๑ แนวทางของการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

##### ๒.๒.๒ วิธีการของการปฏิบัติสมาธิ

##### ๒.๒.๓ หลักสำคัญในการปฏิบัติสมาธิ

##### ๒.๒.๔ รูปแบบการปฏิบัติสมาธิ

#### ๒.๓ สรุป

มีรายละเอียดดังนี้

#### ๒.๑ ความเป็นมาของการก่อตั้ง (พ.ศ. ๒๕๓๖ - ๒๕๓๗)

##### ๒.๑.๑ การเริ่มก่อตั้งของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน (พ.ศ. ๒๕๓๖-๒๕๓๗)

ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น สาขาวัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี ได้ก่อตั้งขึ้นตามเจตนารมณ์และปณิธานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี ซึ่งต้องการสร้างศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน แห่งนี้ขึ้นเพื่อนำของดีคืนสู่จังหวัดขอนแก่นและจังหวัดใกล้เคียง เพื่อตอบ

แทนบุญคุณของหลวงพ่อดำ ซึ่งเป็นพระอาจารย์ที่ได้เคยสอนกรรมฐานในป่าแถวๆ อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่นเมื่อปีพ.ศ.๒๔๕๓

ซึ่งท่านได้กล่าวไว้ตอนหนึ่งว่า “หลังจากที่เราคอหักแล้วเราคิดว่าเราตายไปแล้วเรายังไม่เคยสนองพระเดชพระคุณหลวงพ่อดำให้เป็นขึ้น เป็นอัน เป็นหลักเป็นฐานแต่ประการใด จากที่ท่านให้คติธรรมเตือนใจว่า โปรดทำตามพระพุทธเจ้าว่า สร้างคนดีกว่า สร้างวัตถุ สร้างคนให้มีความรู้ สร้างคนให้มีความดีมีสติปัญญา เราก็คืออยู่ตลอดเวลาว่าทำอะไรเราถึงจะสนองพระเดชพระคุณหลวงพ่อดำได้”<sup>๑</sup>

### ๒.๑.๒ ปณิธานและเจตนารมณ์การก่อตั้งศูนย์ปฏิบัติธรรมเวฬุวัน

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) ที่สร้าง ศูนย์ปฏิบัติธรรม ณ ที่ตรงนี้ ซึ่งท่านได้กล่าวไว้ว่า “เรามีเจตนาที่จะมาสร้างความคิดที่นี้ เพราะที่อำเภอน้ำพองหาที่เหมาะสมไม่ได้ก็มาเหมาะสมตรงนี้เขาเรียกว่าเนินนพวรรณเป็นเนินมหาขุมทรัพย์ สำหรับผู้มีบุญขุมทรัพย์คือคุณสมบัติของชีวิต ไม่ใช่เงินไหลนองทองไหลมาเราต้องการช่วยเหลือประชาชนให้ พันทุข์สามารถแก้ไขปัญหาชีวิต สมกับสถานการณ์บ้านเมืองที่แย่ลงไปด้วยยาเสพติด”<sup>๒</sup> และเพื่อให้ญาติโยมชาวขอนแก่นและจังหวัดใกล้เคียงได้มีโอกาสสร้างบุญ สร้างกุศลให้กับตนเองโดยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

### ๒.๑.๓ สาเหตุที่ได้ตั้งชื่อว่า “ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน”

การตั้งชื่อศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน เพราะว่าสถานที่ตรงนี้ได้เต็มไปด้วยต้นไม้โตมีประมาณ ๕๐๐ กอ ดังนั้นจึงเป็นที่มาของคำว่า “สวนเวฬุวัน” โดยจะจัดสร้างเป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมมีจัดทำเป็นวัดเพื่อให้ชาวจังหวัดขอนแก่นและใกล้เคียงได้มีโอกาสสร้างบุญ สร้างกุศลให้กับตนเองโดยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานใน โอกาสนี้”<sup>๓</sup> ท่านได้กล่าวไว้อีกตอนหนึ่งว่า “อาตมาขออนุโมทนากับโยมทุกท่านและขอให้ทุกท่านโปรดช่วยกันจดจำไว้ว่า ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันนี้เป็นของคนไทย เอาไว้ช่วยเหลือประเทศชาติศาสนาพระมหากษัตริย์ แต่เราทั้งหลายเป็นผู้รักษาและดำเนินงานแทนเจ้าของคือประเทศชาติ เรารักษา รักษาศาสนา รักษาพระมหากษัตริย์ เราจึงทำทำเพื่อประโยชน์สุขของประชาชนในประเทศชาติบ้านเมืองของเรา”<sup>๔</sup>

<sup>๑</sup> นรินทร์ จริโมภาส, เวฬุวัน, (ขอนแก่น : ขอนแก่นการพิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๑๓-๑๔.

<sup>๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕-๑๖.

<sup>๓</sup> พระราชสุทธินิพนธ์ (จรัญ จิตฺตมฺโม), กฎแห่งกรรม ธรรมภาคปฏิบัติ เล่มที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๔๒๕.

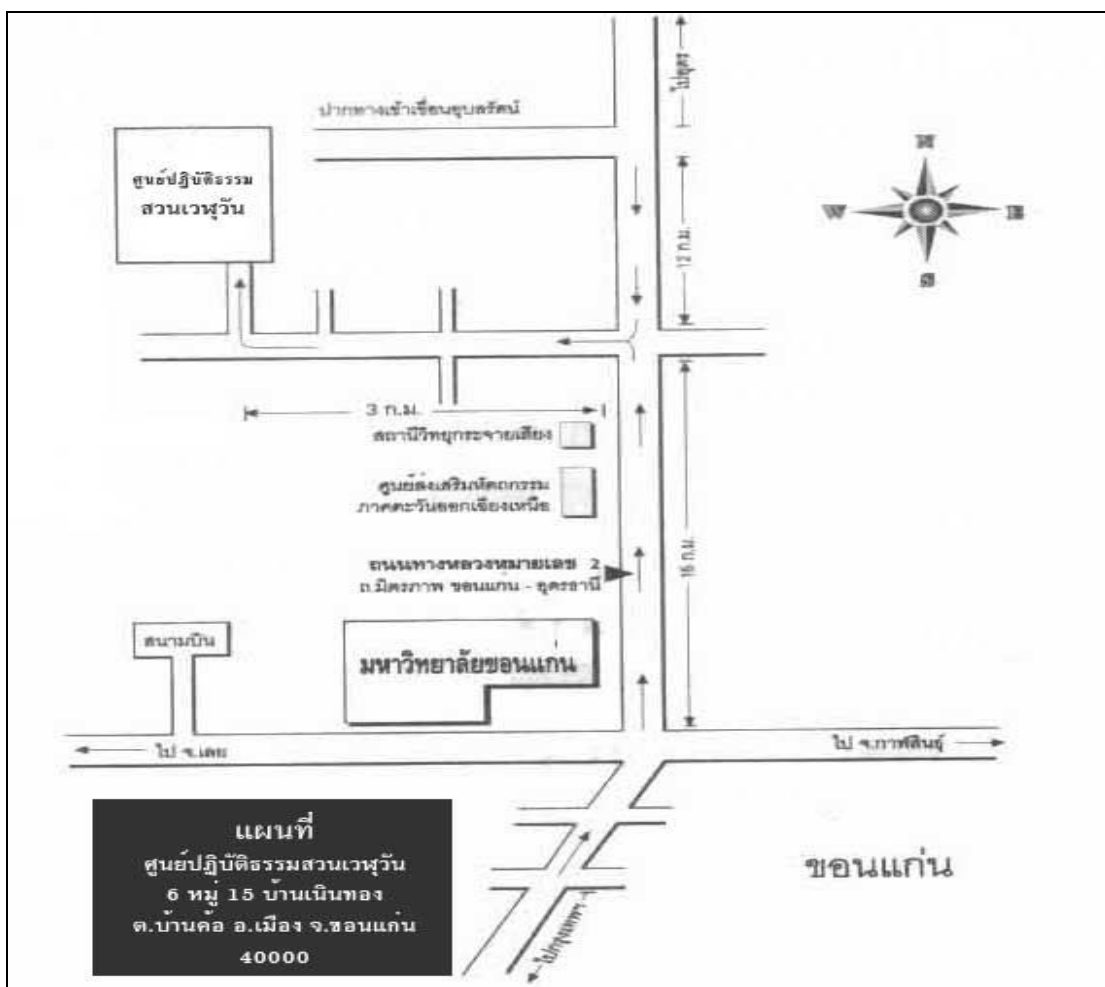
<sup>๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐-๒๑.

## ๒.๑.๔ สภาพและที่ตั้ง

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) จึงแต่งตั้งให้พระครูปลัดสิทธิวิวัฒน์ (ครฑูฑิต โสทรโร) ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดอัมพวัน เลขานุการ เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี เป็นผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน เมื่อวันที่ ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕ เพื่อพัฒนาศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

โดยศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันตั้งอยู่เลขที่ ๑๕ หมู่ที่ ๖ บ้านเนินทอง ตำบลบ้านค้อ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

- (๑) ทางทิศตะวันออกติดกับไร่ของเอกชน
- (๒) ทางทิศตะวันตกติดกับถนนบ้านเนินทอง
- (๓) ทางทิศเหนือติดกับถนนทางเข้าหมู่บ้านเนินทอง
- (๔) ทางทิศใต้ติดกับไร่ของเอกชน



ภาพที่ ๑ : แผนที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

ที่มา : <http://www.veruwan.com/>

### ๒.๑.๕ การบริหารจัดการ

การบริหารจัดการศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันครั้งแรกโดยมีพระครูภาวนาวิสุทธิ (ธีรวัฒน์ ฐานุตโตโร ในขณะนั้น) มีการบริหารจัดการเริ่มแรกก็บริหารจัดการจัดตั้งศูนย์ปฏิบัติธรรม สาเหตุที่ไม่ได้จัดตั้งให้เป็นวัดเพราะเจตนารมณ์ของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ท่านต้องการให้เป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมมากกว่าให้เป็นวัด ท่านได้กล่าวไว้ในหนังสือกฎแห่งกรรมธรรมภาคปฏิบัติเล่มที่ ๙ ว่า “อาตมาดีใจมากเพราะเราไปได้ของดีมาจากขอนแก่น จากหลวงพ่อดำในป่าที่สอนเรามา หลวงพ่อดำเราไม่รู้จำว่าอายุก็ร้อยปี เราจึงนำของดีกลับไปคืนให้ชาวขอนแก่นคืนที่สถานที่ได้มา และจะสร้างเป็นศูนย์ดีกว่าวัด ให้ทุกคนเป็นเจ้าของ พวกเราสร้างของเราเอง มิใช่วัดหรือสำนักสงฆ์ การบริหารจัดการไม่อยู่ในข่ายตามพระราชบัญญัติสงฆ์ พ.ศ. ๒๕๐๕ ทั้งในเรื่องการปกครอง แต่หากดำเนินการได้พัฒนาให้เจริญก้าวหน้าตามลำดับจนสามารถให้การฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานแก่ประชาชน นักเรียน นักศึกษา จากสถานศึกษาต่างๆ บุคลากรของรัฐและเอกชนศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น โดยการนำของพระครูภาวนาวิสุทธิ (ธีรวัฒน์ ฐานุตโตโร) เป็นผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน และได้รับการสนับสนุนจากพระธรรมสิงหบุราจารย์(จรัส ฐิตธมฺโม) เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี ญาติธรรมชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดใกล้เคียงได้ให้การสนับสนุนสิ่งปลูกสร้างต่างๆ

### ๒.๑.๖ ด้านบุคลากร

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัส ฐิตธมฺโม) เจ้าอาวาสวัดอัมพวันได้แต่งตั้งพระครูภาวนาวิสุทธิ (ธีรวัฒน์ ฐานุตโตโร) เป็นหัวหน้าศูนย์และมีภิกษุจำนวน ๕ รูป สามเณร ๑ รูป เป็นคณะในการเริ่มก่อตั้งและเปิดทำการสอนการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิต

#### ๒.๑.๗ ด้านบริเวณและอาคารสถานที่

(๑) ด้านบริเวณสภาพเริ่มการก่อตั้ง เมื่อวันที่ ๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๖ อาจารย์ถาวร โกวิทยากร และ รองศาสตราจารย์ ดร. ลำไย โกวิทยากร พร้อมด้วยครอบครัวเป็นผู้มีจิตศรัทธาได้ถวายที่ดินจำนวน ๒๒ ไร่ ซึ่งได้ซื้อที่ดินแปลงนี้เมื่อประมาณปี พ.ศ. ๒๕๑๖ เพื่อที่จะเก็บไว้ถวายเป็นที่ธรณีสงฆ์<sup>๕</sup>

(๒) อาคารสถานที่ เมื่อเริ่มก่อตั้งได้ปรับปรุงพื้นที่และพร้อมทั้งดำเนินการก่อสร้างสิ่งปลูกสร้างมากมายหลายรายการ ตั้งแต่สร้างกุฏิหลวงพ่อดำหลังแรก , สร้างศาลาอำนวยการ, ห้องน้ำชุดแรก ๒๐ ห้อง , สร้างโรงครัว ไว้สำหรับหุงหาอาหาร , สร้างศาลาปฏิบัติธรรมหลังเล็ก, สร้างเรือนพักกรรมฐาน (เรือนไม้แฝด), ทำถนนลูกรังเข้าสู่ศูนย์, สร้างแท้งค์กักเก็บน้ำ, และปรับปรุงขยายลานคอนกรีตรอบศาลาเล็ก

<sup>๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔.

โดยสรุปในยุคการก่อตั้งการบุกเบิกของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันจังหวัดขอนแก่น (พ.ศ. ๒๕๓๖-๒๕๓๗) เป็นการริเริ่มสร้างองค์การศาสนาเพื่อการปฏิบัติธรรมในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยเริ่มจากการวางแผนเรื่องการบริหารจัดการ การวางโครงสร้างทางการบริหารของศูนย์ปฏิบัติธรรมฯ ในลำดับต่อมาในเรื่องบุคลากร เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการดำเนินงานในศูนย์ปฏิบัติธรรมฯ จะต้องมียุคคนที่จะนำพาให้ศูนย์ปฏิบัติธรรมฯ ดำเนินงานไปได้ โดยได้แต่งตั้งพระครูภาวนาวิสุทธิ (ธีรวัฒน์ ฐานุตโตโร) เป็นหัวหน้าศูนย์และมีภิกษุจำนวน ๕ รูป สามเณร ๑ รูป เป็นคณะในการเริ่มก่อตั้งและเปิดทำการสอนการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิต และในลำดับสุดท้ายการจัดตั้งศูนย์ปฏิบัติธรรมฯ ด้านบริเวณและสถานที่ ได้รับจิตศรัทธาจากครอบครัว อาจารย์ถาวร โกวิทยากร และรองศาสตราจารย์ ดร. ลำไย โกวิทยากร ถวายที่ดินเพื่อจัดทำสถานปฏิบัติ และได้ก่อสร้างอาคารสถานที่สิ่งปลูกสร้างมากมายหลายรายการในบริเวณศูนย์ปฏิบัติธรรม จนเป็นศาสนสถานเพื่อการปฏิบัติธรรมที่มีชื่อเสียงที่สุดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือจนถึงปัจจุบัน

## ๒.๒ แนวทางการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

### ๒.๒.๑ แนวทางการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ปฏิบัติสมาธิตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมโฆ) ซึ่งมีแนวคิดดังนี้

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น เป็นหนึ่งในฐานะในพระพุทธศาสนาซึ่งประกอบด้วย คันถฐานะ คือ การศึกษาเล่าเรียนให้รู้เรื่องพระศาสนาและหลักศีลธรรม และวิปัสสนาฐานะ คือ ฐานะต้องปฏิบัติหรืองานปฏิบัติอย่างสูงในพระศาสนาซึ่งเป็นการที่จะช่วยให้ผู้นับถือพระพุทธศาสนาได้รู้จักดับทุกข์หรือเปลื้องทุกข์ออกจากตน มากน้อยตามควรแก่การปฏิบัติ ซึ่งการเรียนรู้อุวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นเรียนได้ ๒ อย่าง คือ

๑) การเรียนอันดับ คือ การเรียนให้รู้จักขั้น ๕ ว่าได้แก่อะไรบ้าง, ย่อให้สั้นลงในทางปฏิบัติเหลือเท่าใด, ได้แก่อะไรบ้าง, เกิดที่ไหน, เกิดเมื่อไร, เมื่อเกิดขึ้นแล้วอะไรจะเกิดตามมา, จะกำหนดตรงไหนจึงจะถูกขั้น ๕ และเมื่อกำหนดถูกแล้วจะได้ประโยชน์อย่างไรบ้าง นอกจากนี้ก็ต้องเรียนให้รู้เรื่องในอายตนะ ๑๒ (ตากับรูป, หูกับเสียง, จมูกกับกลิ่น, ลิ้นกับรส, ร่างกายกับสัมผัส และจิตกับธรรมารมณ์), ชาติ ๑๘ (จักขุชาติ, โสถชาติ, ฆานชาติ, ชิวหาชาติ, กายชาติ, รูปชาติ, สัททชาติ, คันธชาติ, รสชาติ, โภญฐัพพชาติ, จักขุวิญญาณชาติ, โสถวิญญาณชาติ, ฆานวิญญาณชาติ, ชิวหาวิญญาณชาติ, กายวิญญาณชาติ, มโนชาติ, มโนวิญญาณชาติ และธัมมชาติ), อินทรีย์ ๒๒ (จักขุนทรีย์, โสถินทรีย์, ฆานินทรีย์, ชิวหินทรีย์, กายินทรีย์, อิตถินทรีย์, บุรีสินทรีย์, ชิวิตินทรีย์, มนินทรีย์, สุจินทรีย์, ทุกจินทรีย์, โสมนัสสินทรีย์, โทมนัสสินทรีย์, อุเปกจินทรีย์, สัทธินทรีย์, วิริอินทรีย์, สติ

นทรีย์, สมาธินทรีย์, ปัญญินทรีย์, อัญญัตตัญญูสสามิตินทรีย์, อัญญินทรีย์และอัญญาตาวินทรีย์), อริยสัจ ๔ (ทุกข์, สมุทัย, นิโรธ และมรรค) และปฏิจาสุมุปาบท๑๒ (อวิชา, สังขาร, วิญญาณ, นามรูป, สพายตนะ, ผัสสะ, เวทนา, ตัณหา, อุปาทาน, ภพ,ชาติ, และชรามรรณะ) โดยละเอียดเสียก่อน ก็คือ เรียนภาคปริยัติวิปัสสนากัมมิก่อน แล้วจึงจะสามารถลงมือปฏิบัติได้

๖) การเรียนสันโดษ คือ การเรียนย่อๆ สั้นๆ สอนเฉพาะที่ต้องปฏิบัติเท่านั้น เรียนชั่วโง่ นี่ก็ปฏิบัติชั่วโง่นี่เลย เช่น สอนการเดินทางกรรม, สอนวิธีนั่งกำหนด, สอนวิธีกำหนดเวทนา, สอนวิธีกำหนดจิต เป็นต้น แล้วลงมือปฏิบัติได้เลย<sup>๖</sup>

การเรียนรู้วิปัสสนากัมมัญฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เป็นไปตามคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ประกอบด้วยการเรียนลำดับ คือ การเรียนภาคปริยัติก่อน จึงจะสามารถลงมือปฏิบัติได้ และการเรียนสันโดษ คือ การเรียนเฉพาะที่ต้องปฏิบัติเท่านั้น

วิปัสสนากัมมัญฐาน เป็นเรื่องของการศึกษาชีวิต เพื่อจะปลดปล่อยความทุกข์ เป็นเรื่องของ การค้นหาความจริงว่า ชีวิตคืออะไร โดยปกติเรามักจะปล่อยให้ชีวิตดำเนินไปตามความเคยชินของมัน วิปัสสนากัมมัญฐานเป็นเรื่องเป็นเรื่องของการค้นหาความจริงของชีวิตตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติ โดยอาศัยสิ่งที่อยู่ในตัวคือ สติและสัมปชัญญะ แต่เรานำเอาออกมาใช้น้อย ทั้งที่เป็นสิ่งที่มีคุณค่าแก่ชีวิตของเราอย่างหาประมาณมิได้ วิปัสสนากัมมัญฐานเป็นการระดมเอาสติทั้งหมดที่มีอยู่ในตัวเราออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เป็นวิธีปฏิบัติกัมมัญฐานที่ถูกต้องตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรในคัมภีร์พระไตรปิฎก โดยมีจุดมุ่งหมายสูงสุดอยู่ที่การเจริญสติ จนเกิดปัญญาพิจารณาในทุกข์ สามารถตัดกิเลสทั้งปวงจนบรรลุเข้าสู่นิพพาน

การปฏิบัติกัมมัญฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งแปลให้เข้าใจได้ง่าย คือ ฐานที่ตั้งของสติ หรือเหตุปัจจัยสำหรับปลุกสติให้เกิดขึ้นในฐานทั้ง ๔ อันได้แก่ ๑) กาย เป็นการเจริญสติพิจารณาร่างกายโดยละเอียด, ๒) เวทนา เป็นการเจริญสติพิจารณาในสุขเวทนา, ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา เมื่อพิจารณาจนสามารถแยกรูปกับนามออกจากกันได้ ก็จะสามารถละทุกขเวทนาได้, ๓) จิต เป็นการเจริญสติไว้ที่อารมณ์ พิจารณาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับ ไปของจิต เพื่อละความพอใจและความไม่พอใจ และ ๔) ธรรม เป็นการเจริญสติพิจารณาในธรรมทั้งปวง อันได้แก่ ชั้นที่ ๕, อายุตนะ ๑๒, และอริยสัจ ๔ โดยผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ต้อง

<sup>๖</sup> คณะศิษยานุศิษย์พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), สวคณนต์ ทำกัมมัญฐาน ตามแบบหลวงพ่ोजรัญ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๕๓-๕๔.

ทำความเข้าใจในอารมณ์ทั้ง ๔ ประการให้ถูกต้อง คือ ๑) กาย ทั่วร่างกายนี้ไม่มีอะไรสวยงามแม้แต่ส่วนเดียว ควรละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้ ๒) เวทนา สุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ นั้น และแท้จริงแล้วมีแต่ทุกข์ แม้เป็นสุขก็เพียงปิดบังความทุกข์ไว้ ๓) จิต คือ ความนึกคิด เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลง แปรผัน ไม่เที่ยง และไม่คงทน ๔) ธรรม คือ อารมณ์ที่เกิดกับจิต ทั้งที่เป็นกุศล อุกุศล และอัพยาทุกต (จิตที่เป็นกลางๆ) ล้วนอาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้น เมื่อเหตุปัจจัยดับไป อารมณ์นั้นก็ดับไปด้วย ไม่มีสิ่งเป็นอึดตายใดๆ เลย”

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) นั้น จะมีหลักสำคัญในการปฏิบัติอยู่ ๓ ประการ คือ

- ๑) อาตาปี ทำความเพียรเผากิเลส
- ๒) สติมา มีสติ คือระลึกอยู่เสมอว่าขณะนี้เราทำอะไร
- ๓) สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ คือขณะนี้ทำอะไรอยู่นั้นต้องรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา<sup>๙</sup>

### ๒.๒.๒ วิธีการของการปฏิบัติสมาธิ

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น คือ การฝึกอบรมปัญญาด้วยการกำหนด (พิจารณา) สิ่งทั้งหลาย เพื่อให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัด ตรงต่อสภาวะของมันคือให้เข้าใจตามความเป็นจริงหรือตามสิ่งที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง คือความเห็นไตรลักษณ์ ดังนั้นเบื้องต้นจะต้องเข้าใจสิ่งที่จะต้องใช้กำหนด (อารมณ์) ในการเจริญวิปัสสนาก่อน<sup>๙</sup> สิ่งที่เป็นตัวกำหนดในอารมณ์กรรมฐานนั้นคือ รูป และนาม เพราะการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้นจะต้องรู้จักสิ่งที่เกิดขึ้นกับรูปนามการจะรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับรูปนามจึงต้องใช้สติจดจ่ออยู่กับความเป็นไปของรูปนาม นั่นคือการพินิจพิจารณา ทำให้คลายความยึดมั่นในรูปนามได้ “เพราะความยึดถือว่าเป็นของเรา นามรูปย่อมไม่มีแก่ผู้ใดโดยประการทั้งปวง ผู้ใดไม่เศร้าโศกเพราะไม่มีความยึดมั่นว่าเป็นของเรา ผู้นั้นแลย่อมไม่เสื่อมในโลก”<sup>๑๐</sup>

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นจะมีผลมากน้อยเพียงใดอยู่ที่หลักใหญ่ ๓ ประการ คือ ๑) อาตาปี ทำความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน ๒) สติมา มีสติ ๓) สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ อยู่กับรูปนามตลอดเวลาเป็นหลักสำคัญ นอกจากนั้นผู้ปฏิบัติต้องมีศรัทธาความเชื่อว่าการปฏิบัติเช่นนี้ มีผลจริง

<sup>๙</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๓-๖๕.

<sup>๙</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๕.

<sup>๙</sup> พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ, วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตาหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท :

กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชกุมาร (โศภก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๕), หน้า ๑๓.

<sup>๑๐</sup> บ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๘๕/๕๒๒.

ความศรัทธาที่เปรียบประดุจเมล็ดพืชที่สมบูรณ์ดีพร้อมที่จะงอกงามได้ทันทีที่นำไปปลูก ความเพียร ประคองน้ำที่พรมลงไปให้เมล็ดพืชนั้น เมื่อเมล็ดพืชได้นำพรมลงไปจะงอกงามสมบูรณ์ขึ้นทันที เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจะได้ผลมากขึ้นเพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับสิ่งเหล่านี้ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผู้ปฏิบัติจะต้องเปรียบเทียบจิตใจของเราในระหว่าง ๒ วาระว่าก่อนที่จะยังไม่ปฏิบัติและหลังการปฏิบัติแล้ว วิเคราะห์ตัวเองว่า มีความแตกต่างกันประการใด<sup>๑๑</sup> เป็นการพิจารณาอารมณ์และความรู้สึกนึกคิด รวมถึงพฤติกรรมของตนเองว่าก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นมีความต่างกันอย่างไร แต่จะต้องวิเคราะห์อย่างไม่เข้าข้างตัวเอง เป็นการสรุป ผลของการปฏิบัติด้วยตนเอง สิ่งสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นคือตัวสติ “คำว่า สติ แปลว่า ความระลึกได้ คือ ระลึกได้ในกรกระทำ ๓ อย่าง ได้แก่ ระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด”<sup>๑๒</sup> ก่อนที่จะทำอะไรให้ ระลึกก่อนว่าสิ่งที่ทำนั้นเป็นประโยชน์หรือเป็นโทษต่อตนเองและคนอื่นหรือไม่ ก่อนพูดให้ ระลึกก่อนว่าคำที่จะพูดได้สร้างปัญหาหรือไม่และก่อนคิดว่าตัวเองกำลังคิดอะไร สิ่งที่เกิด มีประโยชน์หรือไม่ ความหมายโดยรวมของสติก็คือการรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันแล้วปล่อยวางไม่ยึดถืออารมณ์ไว้ปรุงแต่ง

การทำให้เกิดการพัฒนา การทำให้มาก ๆ การทำให้เจริญขึ้น ซึ่งวิปัสสนาดังกล่าวนั้น เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา คือ ทำวิปัสสนาปัญญา หรือวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้นทำให้พัฒนาทำให้ มากๆ และทำให้เจริญขึ้น วิปัสสนาปัญญาที่ทำให้เกิดขึ้นให้เจริญขึ้นนี้เรียกว่า ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดขึ้นด้วยการปฏิบัติ หรือทำให้เจริญขึ้นด้วยภาวนา<sup>๑๓</sup> ในการภาวนาระดับวิปัสสนานี้อาจ มีความแตกต่างจากสมถภาวนา เพราะว่าในขั้นของสมถภาวนาจะเอาสติไปยึดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อย่างมั่นคง วิปัสสนาไม่จำเป็นต้องเอาสติไปยึดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อย่างมั่นคง แต่จะเอาสติไป พิจารณาทุกสิ่งที่เกิดขึ้นที่มากกระทบ หรือความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

วิปัสสนามีวิธีปฏิบัติสำคัญที่เรียกว่า สติปัญญา คือ การเอาสติมาใช้ในการที่จะกำหนด อารมณ์ต่างๆ หรือตามดูสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นไปในชีวิตจิตใจของเรา เอาสติไปจับให้รู้เท่าทันอารมณ์ ปัจจุบัน แล้วส่งให้ปัญญาพิจารณา สติกับปัญญาทำงานคู่กัน สติเป็นตัวสำคัญเป็นตัวจับสิ่งนั้นไว้ให้ ปัญญาดูสติกับปัญญาจึงทำงานคู่กันสติตามทุกอย่างที่เกิดขึ้นในปัจจุบันไม่ให้พลาดไป สติจับ ปัญญาดู ปัญญา ดูรู้ตามเป็นจริง เมื่อพิจารณาเห็นตามความเป็นจริง ปัญญาจะเห็นความไม่เที่ยง เห็น ความเปลี่ยนแปลง เห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะสิ่งทั้งหลาย เมื่อตามดูอย่างต่อเนื่อง

<sup>๑๑</sup> พระธรรมสังฆราชจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต, หน้า ๔๗-๔๘.

<sup>๑๒</sup> พระเทพสิทธิมุนี ญาณสิริเถระ, วิปัสสนาญาณโสภณ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทศรีอนันต์การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑.

<sup>๑๓</sup> ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนาภาวนา, หน้า ๕.



และไม่ขาดตอนจะเห็นการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ การดับไป ซึ่งเป็นอาการของอนิจจังตลอดเวลา เมื่อดูโดยไม่มีอะไรมาบังตาเห็นตามความเป็นจริงเห็นสภาพที่เป็นอย่างนั้น คือเห็นความเปลี่ยนแปลงความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในด้านร่างกาย การเคลื่อนไหว การขึ้น การนั่ง การนอน การกิน การดื่ม การรับประทานอาหารสติจับทันแล้ว ปัญญาารู้ตามเป็นจริงอาการที่เกิดขึ้นเป็นไปในจิต เช่น ความรู้สึกสุขทุกข์และความคิดอะไรต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตจิตของเราทุกอย่าง สติเป็นตัวจับ ปัญญาเป็นตัวรู้เท่าทันกับปัจจุบัน นี่คือเรื่องของสติปัญญา<sup>๑๔</sup> เครื่องมือที่สำคัญอีกอย่างนอกจากสติคือปัญญา เมื่อปัญญากับสติทำงานควบคู่กันจะทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเห็นผลได้เร็วขึ้น เช่น “การพิจารณากาย คืออวัยวะน้อยใหญ่ทั้งหมด มี ผม ขน เล็บ เป็นต้น ซึ่งประชุมกันอยู่ในรูปนี้ เปรียบเสมือนรถ จะได้ชื่อว่า รถเพราะอาศัยส่วนต่างๆ มาประกอบกันเข้า”<sup>๑๕</sup> เมื่อจะพิจารณาร่างกายจะเอาสติมาจับจ่ออยู่กับกาย จากนั้นจึงใช้ปัญญาเป็นตัวพิจารณา สติทำหน้าที่จับให้นิ่ง ปัญญาทำหน้าที่พิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง โดยใช้จิตเป็นที่ตั้งสติเป็นตัวจับอารมณ์ ปัญญาเป็นตัวพิจารณาอารมณ์

เมื่อพิจารณารูปนามอย่างถึถ้วนแล้วจะเห็นถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่อัตน การเห็นอย่างนี้เรียกว่าเห็นตามความเป็นจริง แล้วเกิดความเบื่อหน่าย“ความเบื่อหน่ายในที่นี้ ไม่ได้หมายเอาความเบื่อหน่ายอย่างของชาวโลก เช่น เบื่อหน่ายต่อชีวิตคิดฆ่าตัวตาย เป็นต้น หมายเอาความเบื่อหน่ายในสังขารธรรมคือรูปนามของนักปฏิบัติ”<sup>๑๖</sup> ความเบื่อหน่ายทำให้เกิดการแสวงหาทางดับทุกข์ และปล่อยวางอารมณ์ทุกอย่างที่มากกระทบ เมื่อมีอารมณ์ใดเกิดขึ้นจะรับรู้แล้วปล่อยวางไม่ปรุงแต่ง การไม่ปรุงแต่งทำให้อารมณ์ถูกปล่อยออกไปไม่ประทับอยู่ในจิต จิตจึงเบาสบาย

### ๒.๒.๓ หลักสำคัญในการปฏิบัติสมาธิ

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น สามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลาทุกโอกาสไม่ว่ากำลังทำอะไรอยู่ ถ้ามีการพิจารณาอารมณ์ปัจจุบันแสดงว่า กำลังปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแต่สำหรับนักปฏิบัติธรรมที่เริ่มฝึกหัดจะต้องหาสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น มีความสงบ มีกัลยาณมิตรมีพระวิปัสสนาจารย์คอยให้คำแนะนำ เป็นต้น โดยจะต้องกำหนดส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายก่อน

<sup>๑๔</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา บันบันสื่อธรรม, ๒๕๔๗), หน้า ๑๐๖-๑๐๗.

<sup>๑๕</sup> พระราชสิทธิมุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ. ๕), วิปัสสนากรรมฐานเล่ม ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อัครมอักษร, ๒๕๐๖), หน้า ๑๐๐.

<sup>๑๖</sup> พระราชสิทธิมุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ. ๕), วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อัครมอักษร, ๒๕๐๕), หน้า ๒.

เพื่อให้จิตนิ่ง เมื่อจิตนิ่งมั่นคงแล้วจึงใช้ปัญญาพิจารณา แต่ถ้าเป็นนักปฏิบัติที่ปฏิบัติเป็นประจำจะมีความชำนาญ สามารถปฏิบัติได้ทุกเมื่อ ทุกเวลา ทุกสถานที่ โดยสรุปแล้วหลักของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีดังนี้

### ๒.๒.๓.๑ การมีสติ

๑) การเฝ้าตามดูกาย เริ่มต้นด้วยการมีสติกำหนดลมหายใจเข้าและออกเป็นการฝึกโดยการปฏิบัติตามแบบพุทธรูปไม่มีการกลั่นลมหายใจหรือการกระทำใดๆ ที่กีดขวางการหายใจแต่เป็นการปฏิบัติโดยเฝ้าตามดู (กำหนด) อย่างเงียบๆ เพื่อดูการหายใจเข้าออกตามธรรมชาติ ด้วยการให้ความสนใจอย่างมั่นคงและสม่ำเสมอ แต่อย่างเบาๆ สบายๆ คือไม่มีการเกร็งหรือเครียด สังเกตความยาวหรือความสั้นของการหายใจ แต่ไม่ใช่ตั้งใจพยายามควบคุม โดยการฝึกอย่างสม่ำเสมอ การหายใจจะสงบ สม่ำเสมอและค่อยๆ ลึกลงไปเองโดยธรรมชาติ การสงบระงับและการลึกลงของจังหวะลมหายใจจะทำให้เกิดความสงบระงับพร้อมกับความลึกซึ้งของจังหวะชีวิตทั้งหมด ด้วยวิธีนี้การมีสติกำหนดลมหายใจจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้มีสุขภาพของกายและจิตที่ดี ซึ่งผลอันนี้จัดเป็นแต่เพียงผลพลอยได้จากการฝึกเท่านั้น

๒) การกำหนดลมหายใจมีอยู่ตลอดเวลาเป็นการสนใจต่อลมหายใจ ทุกขณะหรือทุกนาที่ที่มีโอกาส หรือว่างจากกิจกรรมประจำวัน แม้ว่าเราไม่อาจจะทุ่มเทความสนใจลงไปอย่างเต็มที่ตามที่กำหนดไว้ในกาฝึกก็ตาม แต่การฝึกเพียงระยะสั้นๆ ตามโอกาสจะเป็นพื้นฐาน ให้เกิดความสุข ความสบาย ความสั้น โดยและความสงบที่ไม่มีอะไรมารบกวน รวมทั้งความแหลมคม และความเป็นธรรมชาติของการกำหนดจะค่อยๆ งอกงามขึ้น เมื่อปฏิบัติบ่อยๆ

๓) การที่จะเริ่มต้นทำงานใดๆ อย่างต่อเนื่อง พยายามหายใจลึกๆ สัก ๒-๓ ครั้ง จะเกิดประโยชน์อย่างมากทั้งแก่ตนเองและการงานนั้น ควรฝึกนิสัยนี้ไว้ก่อนจะตัดสินใจในเรื่องสำคัญหรือพูดถ้อยคำที่ต้องรับผิดชอบ หรือพูดกับคนที่ตื่นเต้น ซึ่งจะช่วยป้องกันการกระทำและการพูด ที่ผิดพลาด ช่วยรักษาความสมดุลและประสิทธิภาพของจิตเพียงด้วยการสังเกตลมหายใจ สามารถถอนตัวเข้ามาสู่ภายใน เมื่อเราต้องการปิดกั้นตัวเองจากสิ่งกระทบใจที่ไม่ต้องการหรือจากการคุยเรื่อง ไร้สาระในกลุ่มชน หรือจากสิ่งรบกวนอื่นๆ ซึ่งการถอนตัวด้วยการกำหนดลมหายใจนี้ทำได้ง่าย ทำให้เกิดสมาธิในการกำหนดลมหายใจที่ปฏิบัติได้แม้เพียงบางคราวบางโอกาส

๔) การมีสติกำหนดลมหายใจให้ผลอย่างมากในการสงบระงับความวุ่นวายของกายและใจและระงับความหงุดหงิดทั้งในชีวิตธรรมดาและในการปฏิบัติเพื่อความมุ่งหมายที่สูงกว่านั้น เหนือกว่านั้น วิธีง่ายๆ ในการเริ่มต้นการฝึกสมาธิและกรรมฐาน ก่อนการฝึกอื่นๆ หรือโดยวิธีการอานาปานสติ ใดๆก็ตาม เมื่อประสงค์จะบรรลุสมาธิขั้นสูงขึ้นไปหรือต้องการให้เกิดความเป็นหนึ่งของจิตในสภาพฌาน การปฏิบัติโดยสติกำหนดลมหายใจไม่ใช่ของง่ายแต่มีค่ายิ่งนัก

สมควรแก่การนำมาปฏิบัติ ความก้าวหน้าในการฝึกะดับสูงจะนำไปสู่ขั้นต่างๆ ของฌานทั้งสี่หรือสูงยิ่งไปกว่านั้น

๕) การหายใจเป็นการทำงานของร่างกาย ซึ่งอยู่ตรงช่วงต่อระหว่างฝ่ายที่บังคับควบคุมได้กับฝ่ายที่บังคับควบคุมไม่ได้ (เป็นไปเองตามธรรมชาติ) ดังนั้น การหายใจ จึงเปิดโอกาสให้เราขยายขอบเขตของการบังคับควบคุมร่างกายของเราเองได้มากขึ้นโดยนัยนี้ การมีสติกำหนดลมหายใจจึงเป็นงานส่วนหนึ่งของสติปัญญาได้

๖) การมีสติกำหนดลมหายใจ (อานาปานสติ) โดยหลักแล้ว จัดเป็นเรื่องของสมถกรรมฐาน (สมถภาวนา) คือใช้สำหรับทำให้เกิดฌานแต่สามารถใช้ในการเจริญวิปัสสนาได้ เพราะเมื่อเรากำหนดการหายใจเป็นอารมณ์จะสังเกตเห็นการกระเพื่อมแห่งมหาสมุทรของความไม่เที่ยง คือมีการเกิดขึ้นและสลายไปอย่างต่อเนื่อง

๗) การมีสติกำหนดลมหายใจ ช่วยให้เกิดความเข้าใจทุกๆ ไปในสภาพความเป็นจริงของร่างกายด้วย สมัยโบราณคนเชื่อว่าลมหายใจเป็นสิ่งเดียวกับตัวพลังชีวิต ส่วนหลักการทางพระพุทธศาสนาถือว่าลมหายใจเป็นการงานของร่างกาย (กายสังขาร) การวางและหายใจไปของลมหายใจ ทำให้เราเข้าถึงความไม่เที่ยงของร่างกายเมื่อหายใจแรง สั้น หรือขัด เช่นเมื่อมีโรคของระบบลมหายใจ เราจะรู้จักความทุกข์ซึ่งเกี่ยวกับร่างกาย การหายใจเป็นปรากฏการณ์ของการสั้นไหวหรือธาตุลม (วาโยธาตุ) ธรรมชาติของร่างกายซึ่งเป็นไปโดยการกระตุ้นของกระบวนการที่ไร้ชีพไร้ตัวตน จะปรากฏให้เห็นได้ชัด นั่นคือ สภาพที่ปราศจากแก่นสารเป็นตัวเป็นตนในร่างกาย การหายใจขึ้นอยู่กับการทำงานที่มีประสิทธิภาพของอวัยวะบางส่วนของร่างกายและอีกด้านหนึ่งร่างกายเรานี้ขึ้นอยู่กับการหายใจแสดงให้เห็นธรรมชาติของกายเรานี้ อันเป็นไปเพราะถูกปัจจัยปรุงแต่ง ดังนั้น การมีสติกำหนดลมหายใจจะช่วยให้เกิดความเข้าใจในร่างกายของเราได้อย่างถูกต้อง และผลจากความเข้าใจนี้จะช่วยให้เราพ้นจากความยึดมั่นในตัวกูของกู

### ๒.๒.๓.๒ การมีสติกำหนดอิริยาบถ

วัตถุประสงค์ประการแรกของการนำการฝึกนี้ไปใช้ระหว่างกิจกรรมปกติประจำวันเพื่อเพิ่มความรู้ตัวในพฤติกรรมของร่างกายของตนแต่ละขณะๆ ไม่ว่าจะอยู่ในท่าเดิน ยืน นั่งหรือนอนจะรู้สึกว่าการที่เราเอาใจจดจ่ออยู่กับการเดินมากเกินไป จะทำให้ขาดความรู้ตัวต่ออิริยาบถยืนหรือนั่ง ในชีวิตประจำวันธรรมดาย่อมเป็นไปไม่ได้ที่จะต้องรู้ตัวอย่างเต็มที่ต่ออิริยาบถต่างๆ ของตนแต่กระนั้นการฝึกให้รู้ตัวต่ออิริยาบถต่างๆ ของร่างกายให้ประโยชน์อย่างยิ่ง สำหรับเหตุผลในทางปฏิบัติหลายประการด้วยกันการใส่ใจกำหนดอิริยาบถของตนทำให้มีการควบคุมอาการผลุนผลันประหม่าในท่าเดินช่วยให้หลีกเลี่ยงและแก้ไขท่าต่างๆ ที่ผิดปกติและเป็นอันตรายต่อร่างกาย ซึ่งเป็นการป้องกันไม่ให้ความบกพร่องพิการในท่าต่างๆ ไม่ว่าจะในเด็กหรือผู้ใหญ่ ซึ่งถ้า

เกิดขึ้นจะทำให้เกิดความยุ่งยากในการรักษาทางการแพทย์ มีความเหนื่อยเมื่อยล้าของร่างกายโดยไม่จำเป็น ซึ่งจะตามมาด้วยความเหนื่อยใจ เราสามารถหลีกเลี่ยงได้และสามารถในการบังคับควบคุมร่างกาย การบังคับควบคุมร่างกายได้ย่อมเป็นเครื่องหมายแสดงถึงการบังคับควบคุมจิตของตนได้ในแง่จุดมุ่งหมายสูงสุดของ สติปัญญา การมีสติกำหนดอิริยาบถจะช่วยให้เริ่มรู้จักลักษณะที่ไม่มีตัวตนของร่างกายและจะนำไปสู่การละความยึดมั่น

### ๒.๒.๓.๓. การมีสัมปชัญญะ (ความรู้ชัด)

เมื่อสัมปชัญญะครอบคลุมการทำงานทุกอย่างของร่างกาย ตั้งแต่อิริยาบถทั้งสิ้น จนถึง การมองดู การก้ม การเหยียด การแต่งกาย การรับประทานอาหาร การดื่ม การขับถ่ายของเสีย การพูด การนั่ง การตื่นอยู่ และการนอนหลับ ฯลฯ การฝึกสัมปชัญญะ สอนถึงการกระทำที่รอบคอบ และมีจุดมุ่งหมาย

๑) เพื่อประโยชน์ในการปฏิบัติกิจทั่วไป

๒) เพื่อวัตถุประสงค์ความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม

๓) เพื่อเพิ่มพูนการผสมผสานการฝึกจิตให้เข้ากับการดำเนินชีวิตประจำวัน

๔) เพื่อถึงความลึกซึ้งแห่งปัญญาอันสามารถเห็นแจ้งความไม่มีตัวตนของ

กระบวนการทางร่างกายด้วยการรู้จักมองประสบการณ์ประจำวัน

๕) เพื่อผลต่อจากนั้นคือการหมดความยึดถือในกาย

ในการฝึกหัดด้วยการมีสติสัมปชัญญะย่อมควบคู่ไปกับอิริยาบถต่างๆ ตามที่เป็นอยู่ เพียงแต่คอยบันทึกการปรากฏของอิริยาบถเท่านั้น ประกอบไปด้วยการรู้ตัวอย่างเต็มที่ในอิริยาบถ แต่เป็นเพียงการรู้ตัวแบบทั่วๆ ไปพร้อมกับรู้ถึงลักษณะความไม่มีตัวตน รู้รวมไปถึงการวิเคราะห์อย่างละเอียดมากขึ้นในกระบวนการที่เกี่ยวข้องทำให้เกิดความเข้าใจลึกซึ้งในสภาวะที่ไม่มีตัวตนนั้น

### ๒.๒.๓.๔ การมีสติสัมปชัญญะในการพิจารณาส่วนต่างๆ ของร่างกาย

การพิจารณาเหมือนกับการใช้มีดผ่าตัดเปิดผิวหนังของร่างกายออกเพื่อให้เห็นสิ่งต่างๆ ที่ซ่อนอยู่ภายในการผ่าตัดด้วยใจจะทำลายความยึดมั่นที่เลื่อนลอยในความคิดที่ว่าร่างกายมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียว (Oneness of the body) โดยชี้ให้เห็นส่วนประกอบต่างๆ และช่วยขจัดความหลงงมงายในความสวยงามของร่างกาย โดยเปิดเผยให้เห็นความสกปรกภายในเมื่อเราสามารถมองเห็นภาพร่างกายเป็นเช่น โครงกระดูกที่เดินได้ ซึ่งมีเนื้อและหนังคลุมไว้หลวมๆ หรือมองเห็นเป็นกลุ่มก้อนขององค์ประกอบต่างๆ ซึ่งมีรูปร่างแตกต่างกันความรู้สึกยึดมั่นร่างกายนี้ว่าเป็นเรา เป็นของเราจะลดน้อยลงไป หรือลดความรู้สึกรู้สึกต้องการในร่างกายของผู้อื่นด้วย

ในขณะที่มองเห็นภาพส่วนต่างๆ ของร่างกายนั้น ถ้าสามารถทำให้จิตเกิดสมาธิได้ ขนาดปานกลาง โดยที่จิตไม่ซัดสายออกไปกลายเป็นความรู้สึกน่าซึ้งหรือน่าชอบในร่างกายในระหว่าง การปฏิบัติตนเอง ความรู้สึกยึดมั่นในร่างกายจะค่อยๆ ลดลง และจะเกิดความหน่ายหาย จากความลุ่มหลงเพติดเพลินในกามได้โดยง่าย แม้ว่าความรู้สึกนี้จะหายไปเพียงชั่วคราวและไม่ สมบูรณ์ทีเดียวจนกว่าจะบรรลุมรรคผล การพิจารณาด้วยความขยันหมั่นเพียร โดยการตั้งสติกำหนด ทั่วๆ ไปจะให้ผลใกล้เคียงกับเป้าหมายขั้นสุดท้าย ความชำนาญที่สามารถนำวิธีการนี้ไปใช้ได้ อย่างง่ายและรวดเร็วจะทำให้ตนเองมีจุดยืนที่มั่นคง เพื่อประโยชน์แก่การนำมาใช้ในชีวิต เช่น เมื่อ ต้องการข่มระงับยึดมั่นในร่างกายของตนเองที่เกิดขึ้นอย่างรุนแรงและสะเทือนใจ (เช่น เมื่อป่วย หนักหรือในอันตรายร้ายแรง) หรือเมื่อต้องการต่อสู้กับความเขี้ยววนทางเพศ

อย่างไรก็ตาม การพิจารณานี้ไม่ใช่มุ่งเพื่อข่มระงับความรู้สึกผูกพันกับร่างกาย ด้วยการสร้างความรู้สึกขะเขย่งรังเกียจขึ้นเป็นการต่อต้าน แต่มุ่งหมายและยังผลเพื่อให้หลุดพ้น จาก ความผูกพันยึดมั่นในร่างกายได้อย่างเป็นไปตามธรรมชาติและเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงใน สภาพของร่างกายตามธรรมชาติที่แท้จริง แม้ว่าบางครั้งการพิจารณาส่วนต่างๆ ของร่างกายนี้ จะ เรียกกันอีกอย่างหนึ่งว่า “การเจริญปฏิกุศลมนสิการกรรมฐาน” แต่ความรู้สึที่ได้จากการเจริญ กรรมฐานแบบนี้ **อย่างถูกต้อง** ไม่ก่อให้เกิดความรู้สึกขะเขย่งอย่างรุนแรงหรือความเศร้าหมอง หดหู่ แต่ประการใด แต่จะทำให้เกิดความสงบราบเรียบหรือแม้กระทั่งความปลื้มปิติอันเป็นผลมา จากพิจารณาวิเคราะห์อย่างจริงจัง

คนที่ไม่ประสงค์จะละเว้นจาก “ความสุขทางเนื้อหนัง” แต่ถ้าต้องการมาตรการ สำหรับควบคุมการตอบสนองอารมณ์และความรู้สึกของตนจะได้ประโยชน์จากการพิจารณาแบบนี้ เหมือนกัน ประชาชนปัจจุบันนี้กำลังถูกคุกคามด้วยการช่วยุทางความรู้สึกต่างๆ เป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะความรู้สึกในสัญชาตญาณทางเพศช่องทางที่เข้ามากระตุ้นมาได้หลายทาง เช่น จากการ แสดงบนเวที ภาพยนตร์ วิทยุ โทรทัศน์ ศิลปะ วรรณคดี การโฆษณาและหน้าปกหรรุๆ ของนิตยสาร บุคคลที่ได้รับการฝึกอบรมอย่างดีปานกลาง อาจไม่สนใจหรือไม่ถือเป็นเรื่องสำคัญ เขาเชื่อมั่น ตัวเองอย่างสูงว่าพ้นจากสิ่งเหล่านั้น ถึงแม้บางครั้งจะลองลิ้มรสสายการชีวิตอันไม่น่าไว้วางใจนั้น เพียงแค่ให้ได้รับความพึงพอใจหรือได้สนุกสนานบ้าง แต่ถ้าซ้าแล้วซ้าเล่าทุกๆ วันแรงกระตุ้นอัน ละเอียดอ่อนจะมีอิทธิพลต่อจิตของเขาทั้งจิตใต้สำนึกและจิตระดับสำนึก และจะค่อยๆ แรงแขึ้นอย่าง ไม่รู้ตัว จนมีผลอย่างลึกซึ้งใน การเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบของจิตทั้งหมด ทั้งด้านอารมณ์ ด้าน ศิลกรรมและด้านปัญญาเว้นเสียแต่ว่าเขาจะเตรียมการป้องกันตนเองไว้อย่างเด็ดเดี่ยวก่อนที่อิทธิพล นั้นจะเข้ามากัดกร่อนทีละน้อยในที่นี้ การเฝ้าพิจารณาส่วนต่างๆ ของร่างกายจะเป็นประโยชน์มาก

ในการสร้างเครื่องป้องกันตัวทั้งในระดับจิตสำนึกและในระดับจิตใต้สำนึก เพื่อต่อต้านโรคร้ายเหล่านั้น๖๕ ในการพิจารณาสิ่งต่างๆ จะกล่าวอย่างละเอียดอีกครั้งในเรื่องสติปัญญา ๔

#### ๒.๒.๔ รูปแบบการปฏิบัติสมาธิ

รูปแบบการปฏิบัติสมาธิของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่นปฏิบัติตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เป็นแบบสติปัญญา ๔ คือ

๑) กายานุปัสสนาสติปัญญา เป็นการพิจารณากายไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถเคลื่อนไหวซ้ายแลขวานั้นคือ กายหรือรูป มันผันแปรกลับกลอกหลอกดวงได้โยกย้ายคลอนแคลนได้ กายานุปัสสนาสติปัญญา เป็นการงานให้มีสติรู้ในการเฝ้าอย่างโยกคลอนแปรปรวน เปลี่ยนแปลงภาวะ เรียกว่าตัว นาม ต้องกำหนดจิต มีทั้งรูปทั้งนาม<sup>๖๖</sup> ซึ่งมีการพิจารณาดังนี้

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี  
 นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก  
 เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้ายาว’  
 เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกยาว’  
 เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้าสั้น’  
 เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกสั้น’<sup>๖๗</sup>

ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกองปฐวีธาตุโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสะละคืน ไม่ยึดถือ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยงย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิได้ เมื่อคลายกำหนด ย่อมละราคะได้ เมื่อทำราคะให้ดับ ย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสะละคืน ย่อมละ อาทานะได้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายด้วยอาการ๗ อย่างนี้ กายย่อมปรากฏไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วย เป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเห็นกายนั้นด้วยสตินั้นและด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนี้ จึงเรียกการพิจารณาเห็นกายในกายว่า สติปัญญา

<sup>๖๖</sup> พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), กฏแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๘ (พิเศษ), (สิงห์บุรี, ๒๕๓๗), หน้า ๒๐๕.

<sup>๖๗</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

ภavana<sup>๑๕</sup> การพิจารณากายจะต้องพิจารณาให้เห็นความเป็นอสุภะ เป็นสิ่งปฏิญกุล ไม่ใช่สิ่งที่นำ  
อกิรมย์ยินดี เพราะว่าร่างกายเป็นรังแห่งโรค เป็นความเสื่อมอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น การ  
พิจารณากายจึงเป็นการพิจารณาให้เห็นเป็นสิ่งปฏิญกุล

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้  
ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง  
มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่า  
‘ในกายนี้มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง  
เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต  
หัวใจ ดับ พังผืด ม้าม ปอด  
ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า  
ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น  
น้ำตา เปรตมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร’<sup>๒๐</sup>

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่  
หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่  
พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ  
ในกายอยู่<sup>๒๑</sup> ภิกษุนั้น มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติ  
เท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก<sup>๒๒</sup> เมื่อพิจารณาเห็น  
ส่วนประกอบของร่างกายว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยงแท้ เป็นสิ่งไม่สวยงาม เป็นเหมือนซากศพในป่าช้าที่ยัง  
เดินได้ และอีกไม่นานก็จะเป็นซากศพที่เดินไม่ได้ นอนนิ่ง เป็ยเน่า เหมือนซากศพอันเขาทิ้งไว้ใน  
ป่าช้าซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมี  
น้ำเหลืองซึม เปรียบเทียบให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มิสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความ  
เป็นอย่างนั้น ไปได้”<sup>๒๓</sup>

<sup>๑๕</sup> จุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๕/๕๕๒.

<sup>๒๐</sup> พระมหารุ่งเรือง รุกขิตฺตมฺโฆ (ปะมะจะชะ), ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้  
ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น, วิทยาลัยพุทธศาสตร์  
มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๗๖

<sup>๒๑</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๘.

<sup>๒๒</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖.

<sup>๒๓</sup> พระมหารุ่งเรือง รุกขิตฺตมฺโฆ (ปะมะจะชะ), ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชน  
ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น, หน้า ๗๗

การพิจารณาภายในเหมือนซากศพแล้ว องค์ประกอบที่ทำให้ภายในอยู่ได้คือธาตุ “ภิกษุพิจารณาเห็นภายในตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ในภายใน มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”<sup>๒๔</sup> และพิจารณาว่าสิ่งที่ทำให้ภายในอยู่ได้ไม่เกิดทุกภพมานคือการเปลี่ยนอิริยาบถ เพราะว่าภายในไม่สามารถดำเนินอยู่ด้วยอิริยาบถอย่างใดอย่างหนึ่งได้ เมื่อมีการใช้อิริยาบถใดนานเกินไปจะทำให้เกิดความเจ็บปวดเมื่อยล้าได้ เช่น การนั่งนานๆ ทำให้เป็นทุกข์ เมื่อลุกขึ้นยืน เดิน หรือ นอน ทำให้ความทุกข์บรรเทาได้ แต่ไม่ใช่การดับทุกข์ อิริยาบถจึงเป็นสิ่งที่ปิดบังความจริง จึงต้องพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงของอิริยาบถด้วย ดังพระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า ‘เราเดิน’

เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า ‘เรายืน’

เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า ‘เรานั่ง’

หรือเมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า ‘เรานอน’<sup>๒๕</sup>

## ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็น ทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่<sup>๒๖</sup> เวทนาเป็นสิ่งที่มาเสวยอารมณ์ที่เกิดขึ้น หลังจากเกิดการสัมผัสและการปรุงแต่ง เมื่ออารมณ์ที่น่าปรารถนาเป็นสุข เวทนา เมื่ออารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาเป็นทุกข์เวทนา เมื่อมีอารมณ์ที่ไม่สุขไม่ทุกข์เป็นอุเบกขาเวทนา “ความดีใจและความเสียใจมีต้นเหตุมาจากผัสสะคือมีผัสสะเป็นเหตุเกิด มีผัสสะเป็นกำเนิดมีผัสสะเป็นแดนเกิดรวมความว่าความดีใจและความเสียใจมีต้นเหตุมาจากผัสสะ”<sup>๒๗</sup> เมื่อมีผัสสะกระทบก็ให้พิจารณาอารมณ์ที่ปรุงแต่ง ในขณะที่รับเสวยอารมณ์อย่างนั้นอยู่ เมื่อเสวยสุขเวทนาจึงรู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนา’ เมื่อเสวยทุกข์เวทนาจึงรู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกข์เวทนา’ เมื่อเสวยอุทกขมสุขเวทนาจึงรู้ชัดว่า ‘เราเสวยอุทกขมสุขเวทนา’ เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส’ เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส’ เมื่อเสวยทุกข์เวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกข์เวทนาที่มีอามิส’ เมื่อเสวยทุกข์เวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวย

<sup>๒๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๘/๓๐๓.

<sup>๒๕</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๕/๓๐๔.

<sup>๒๖</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๑๐.

<sup>๒๗</sup> บ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๐๕/๓๒๓.



ทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส' เมื่อเสวยขทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่า 'เราเสวยขทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส' เมื่อเสวยขทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่า 'เราเสวยขทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส'<sup>๒๘</sup>

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่<sup>๒๙</sup>

ในความเป็นจริงไม่มีใครเสวยเวทนาคือ ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เสวยเวทนาและไม่ใช้เวทนาของสัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา อะไรทั้งสิ้น "แต่เพราะเวทนากระทำวัตถุแห่งความสุขเป็นต้นนั้นๆ ให้เป็นอารมณ์แล้วเสวยเข้าไปถือเอาความเป็นไปแห่งเวทนานั้นเป็นเหตุ จึงมีโวหารว่าเราเสวยเวทนา"<sup>๓๐</sup>

### ๓) จิตตานุปัตสนาสติปฏฐาน

การพิจารณาจิต คือ การที่รู้เท่าทันวาระของจิตในแต่ละขณะ โดยธรรมชาติของจิตจะซัดสายไม่หยุดนิ่ง จะไวต่อความรู้สึกไวต่อสิ่งที่มากระทบ เมื่อจิตมีภาวะอย่างไรทำให้พิจารณาอย่างนั้นด้วยความรู้เท่าทัน เรียกว่ารู้จิตในจิต ภิกษุในธรรมวินัยนี้

จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า 'จิตมีราคะ'

จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า 'จิตปราศจากราคะ'

จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า 'จิตมีโทสะ'

จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า 'จิตปราศจากโทสะ'

จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า 'จิตมีโมหะ'

จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า 'จิตปราศจากโมหะ'

จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่า 'จิตหดหู่'

จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า 'จิตฟุ้งซ่าน'<sup>๓๑</sup>

ในมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ ได้กล่าวถึงการพิจารณาจิตที่คล้ายกันจึงนำมาเพื่อให้สอดคล้องกัน ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

<sup>๒๘</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๐๘/๓๑๓-๓๑๔.

<sup>๒๙</sup> อ้างแล้ว.

<sup>๓๐</sup> พระราชสิทธิมุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๕), วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อัครมอักษร, ๒๕๐๖), หน้า ๒๕๐.

<sup>๓๑</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

๑. จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีราคะ’
๒. จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากราคะ’
๓. จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโทสะ’
๔. จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโทสะ’
๕. จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโมหะ’
๖. จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโมหะ’
๗. จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหดหู่’
๘. จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า ‘จิตฟุ้งซ่าน’
๙. จิตเป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นมหัคคตะ’
๑๐. จิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นมหัคคตะ’
๑๑. จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า’
๑๒. จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า’
๑๓. จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นสมาธิ’
๑๔. จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นสมาธิ’
๑๕. จิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหลุดพ้นแล้ว’
๑๖. จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่หลุดพ้น’<sup>๓๒</sup>

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่<sup>๓๓</sup>

#### ๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา

ธรรมานุปัสสนาสติปัญญานี้เป็นส่วนที่สำคัญ เพราะว่าเป็นการพิจารณาใคร่ครวญ หัวข้อธรรมทั้งหลายที่ได้ยินได้ฟังและได้รับรู้ ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า “เราได้ความสงบแห่งจิตภายใน แต่ไม่ได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง” ภิกษุนั้นควรตั้งมั่นในความสงบแห่งจิตภายในแล้วทำความเพียรเพื่อความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งเกิดสมัยต่อมาภิกษุนั้นได้ทั้งความสงบแห่งจิตภายในและความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง<sup>๓๔</sup> ยกตัวอย่าง เช่น การพิจารณาธรรมในหัวข้อนิวรรณ์ ๕ คือ

<sup>๓๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

<sup>๓๓</sup> อ่างแล้ว.

<sup>๓๔</sup> อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๔/๑๑๖.

๑. เมื่อกามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ภายในมีอยู่ก็รู้ซัดว่า “กามฉันทะภายในของเรา มีอยู่” หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ก็รู้ซัดว่า “กามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนั้นการละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนั้น และกามฉันทะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ซัดเหตุนั้น

๒. เมื่อพยาบาท (ความคิดร้าย) ภายในมีอยู่ ก็รู้ซัดว่า “พยาบาทภายในของเรา มีอยู่” หรือเมื่อพยาบาทภายในไม่มีอยู่ก็รู้ซัดว่า “พยาบาทภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งพยาบาทที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ซัดเหตุนั้น การละพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ซัด เหตุนั้นและพยาบาทที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ซัดเหตุนั้น

๓. เมื่อถีนมิทระ (ความหดหู่และเซื่องซึม) ภายในมีอยู่ก็รู้ซัดว่า “ถีนมิทระภายในของเรา มีอยู่” หรือเมื่อถีนมิทระภายในไม่มีอยู่ก็รู้ซัดว่า “ถีนมิทระภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่ง ถีนมิทระที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ซัดเหตุนั้น การละถีนมิทระที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนั้น และถีนมิทระที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ซัดเหตุนั้น

๔. เมื่ออุทธัจจกุกุจจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) ภายในมีอยู่ก็รู้ซัดว่า “อุทธัจจกุกุจจะภายในของเรา มีอยู่” หรือเมื่ออุทธัจจกุกุจจะภายในไม่มีอยู่ก็รู้ซัดว่า “อุทธัจจกุกุจจะภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งอุทธัจจกุกุจจะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ซัดเหตุนั้น การละอุทธัจจกุกุจจะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ซัดเหตุนั้น และอุทธัจจกุกุจจะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ซัดเหตุนั้น

๕. เมื่อวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ภายในมีอยู่ก็รู้ซัดว่า “วิจิกิจฉาภายในของเรา มีอยู่” หรือเมื่อวิจิกิจฉาภายในไม่มีอยู่ก็รู้ซัดว่า “วิจิกิจฉาภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งวิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ซัดเหตุนั้น การละวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ซัดเหตุนั้นและวิจิกิจฉาที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ซัดเหตุนั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้นไม่อาศัย (ตัณหา และทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ

นิรณัน ๕ อยู่อย่างนี้แล<sup>๓๕</sup> และเพื่อความง่ายต่อการทำความเข้าใจจึงขอยกหัวข้อธรรมหมวดต่างๆ เพื่อประกอบการพิจารณา ได้แก่

### หมวดโพชฌงค์

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือโพชฌงค์ ๗ อยู่ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ซัดว่า ‘สติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ซัดว่า ‘สติสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่ง สติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ซัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่ง สติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ซัดเหตุ นั้น

๒. เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ซัดว่า ‘ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ซัดว่า ‘ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ซัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ซัดเหตุ นั้น

๓. เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ซัดว่า ‘วิริยสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ซัดว่า ‘วิริยสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งวิริยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ซัดเหตุ นั้นและความเจริญบริบูรณ์แห่งวิริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ซัดเหตุ นั้น

๔. เมื่อปีติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ซัดว่า ‘ปีติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อปีติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ซัดว่า ‘ปีติสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งปีติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ซัดเหตุ นั้นและความเจริญบริบูรณ์แห่งปีติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ซัดเหตุ นั้น

๕. เมื่อปีสัทธัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ซัดว่า ‘ปีสัทธัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อปีสัทธัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ซัดว่า ‘ปีสัทธัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งปีสัทธัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ซัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งปีสัทธัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ซัดเหตุ นั้น

๖. เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ซัดว่า ‘สมาธิสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ซัดว่า ‘สมาธิสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งสมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ซัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งสมาธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ซัดเหตุ นั้น

<sup>๓๕</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖.

๗. เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเรา มีอยู่’ หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเรา ไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่<sup>๓๖</sup>

#### หมวดอายตนะ<sup>๓๗</sup>

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย ก็อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ อยู่ คือภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. รู้ชัดตา รู้ชัดรูป สัมผัสสังขารที่อาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสัมผัสสังขารนั้น การเกิดขึ้นแห่งสัมผัสสังขารที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละสัมผัสสังขารที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น และสัมผัสสังขารที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๒. รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง สัมผัสสังขารที่อาศัยหูและเสียงทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสัมผัสสังขารนั้น การเกิดขึ้นแห่งสัมผัสสังขารที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละสัมผัสสังขารที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น และสัมผัสสังขารที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๓. รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น สัมผัสสังขารที่อาศัยจมูกและกลิ่นทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสัมผัสสังขารนั้น การเกิดขึ้นแห่งสัมผัสสังขารที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละสัมผัสสังขารที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้นและสัมผัสสังขารที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๔. รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส สัมผัสสังขารที่อาศัยลิ้นและรสทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสัมผัสสังขารนั้น การเกิดขึ้นแห่งสัมผัสสังขารที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละสัมผัสสังขารที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้นและสัมผัสสังขารที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

<sup>๓๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑.

<sup>๓๗</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๕-๓๒๑.

๕. รู้ชัศกาย รู้ชัศโผฏฐัพพะ สังโยชนาโคอาศัยกายและโผฏฐัพพะทั้งสองนั้นเกิดขึ้นที่รู้ชัศสังโยชนันั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัศเหตุนั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัศเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัศเหตุนั้น

๖. รู้ชัศใจ รู้ชัศธรรมารมณฺ์ สังโยชนาโคอาศัยใจและธรรมารมณฺ์ทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัศสังโยชนันั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัศเหตุนั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัศเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัศเหตุนั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่

#### หมวดขันธ

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ อุปาทานขันธ ๕ อยู่ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ อุปาทานขันธ ๕ อยู่ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ อุปาทานขันธ ๕ อยู่ว่า

๑. รูปเป็นอย่างไร ความเกิดแห่งรูปเป็นอย่างไร ความดับแห่งรูปเป็นอย่างไร

๒. เวทนาเป็นอย่างไร ความเกิดแห่งเวทนาเป็นอย่างไร ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างไร

๓. สัญญาเป็นอย่างไร ความเกิดแห่งสัญญา และความดับแห่งสัญญาเป็นอย่างไร

๔. สังขารเป็นอย่างไร ความเกิดแห่งสังขารเป็นอย่างไร ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างไร

๕. วิญญาณเป็นอย่างไร ความเกิดแห่งวิญญาณเป็นอย่างไร ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างไร

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่

หรือว่า ภิกษุเหล่านั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก<sup>๓๕</sup>

## ๒.๓ สรุป

ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น (สาขาวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี) ตั้งอยู่ที่ ๑๕ หมู่ ๖ ตำบลบ้านค้อ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ตามเจตนารมณ์และปณิธานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรีซึ่งต้องการนำของดีคืนสู่จังหวัดขอนแก่นและจังหวัดใกล้เคียง เพื่อตอบแทนหลวงพ่อดำซึ่งเป็นอาจารย์ที่ได้เคยสอนกรรมฐานในป่าแถวๆ อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น โดยที่ดินนั้น อาจารย์ถาวร โกวิทยากรและรศ.ดร.ลำไย โกวิทยากร พร้อมด้วยครอบครัวเป็นผู้บริจาคจำนวน ๒๒ ไร่ สาเหตุที่ได้ชื่อว่า “ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน เพราะสถานที่ตรงนี้เต็มไปด้วยต้นไม้ตงประมาณ ๕๐๐ กอ สาเหตุที่ไม่ได้จัดตั้งให้เป็นวัดเพราะเจตนารมณ์ของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ท่านต้องการให้เป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมมากกว่าให้เป็นวัด

ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น ได้พัฒนาเจริญรุ่งเรืองโดยการสนับสนุนสิ่งปลูกสร้างต่างๆ ของญาติธรรมชาวจังหวัดขอนแก่นและจังหวัดใกล้เคียง โดยมีพระครูภาวนาวิสุทธิ (ธีรวัฒน์ ฐานุตฺโตโร) เป็นผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน โดยได้รับการแต่งตั้งจากพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) หลังจากการที่พระครูภาวนาวิสุทธิ อดีตผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันได้ถึงแก่กรรมภาพลง เมื่อวันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๕๘ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ได้แต่งตั้งพระครูปลัดสิทธิวิวัฒน์ (ธาวุฒิ ธิโสภโร) เป็นผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ในครั้งนี้ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันได้บริหารจัดการในลักษณะของมูลนิธิ มีชื่อมูลนิธิว่า “ธรรมเพื่อเยาวชน” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑. เพื่อเผยแผ่พุทธธรรมให้พระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองด้วยการอบรมปฏิบัติธรรมและปลูกฝังหน้าที่ของพุทธบริษัทที่ถูกต้องแก่เยาวชนและบุคคลทั่วไป ๒. เพื่อปลูกฝังจิตสำนึกแก่เยาวชนและประชาชนทั่วไปให้มีความรักและเทิดทูน ในสถาบันของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ๓. เพื่อร่วมปลูกฝังศีลธรรมแก่เยาวชนและบุคคลทั่วไปให้เป็นกัลยาณชน ๔. เพื่อร่วมรณรงค์ส่งเสริมและฟื้นฟูศิลปวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีของไทยให้คงอยู่ตลอดไป ๕. ส่งเสริมและเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการ การเกษตร เพื่อพัฒนาอาชีพเศรษฐกิจ แก่เยาวชนและบุคคลทั่วไป ๖. ร่วมอนุรักษ์และสร้างเสริม

<sup>๓๕</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

สิ่งแวดล้อมและธรรมชาติให้เกิดความสมดุลของวัฏจักรชีวิตในพื้นที่และบริเวณใกล้เคียง

๗. ดำเนินการเพื่อสาธารณประโยชน์และร่วมมือกับองค์กรการกุศลอื่น ๆ

ในการปฏิบัติสมาธิของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันปฏิบัติตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ซึ่งมีวิธีการคือ ปรัชญา ปฏิบัติ ปฏิเวธ โดยยึดหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งมีหลักสำคัญคือ ๑) อาตมยิ ทำความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน ๒) สติมา มีสติ คือระลึกอยู่เสมอขณะนี้เราทำอะไร ๓) สัมปชานโน มีสัมปชัญญะ คือขณะนี้ทำอะไรอยู่นั้นต้องรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา หลักสำคัญในการปฏิบัติสมาธิของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันคือ มีสติกำหนดลมหายใจ มีสติกำหนดอิริยาบถ มีความรู้ซัด (สัมปชัญญะ) โดยใช้สติปัฏฐาน ๔ คือ ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณากายในกาย ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือพิจารณาเห็นเวทนา ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณาเห็นจิต ๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือพิจารณาเห็นธรรม ดังจะมีรายละเอียดในบทต่อไป



## บทที่ ๓

### พัฒนาการของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันจังหวัดขอนแก่น

ในบทที่ ๓ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาการศึกษาพัฒนาการของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันจังหวัดขอนแก่น ซึ่งประกอบด้วย

- ๓.๑. พัฒนาการด้านการบริหาร : จากศูนย์ปฏิบัติธรรมสู่การบริหารในรูปแบบมูลนิธิ
  - ๓.๒ พัฒนาการด้านพื้นที่บริเวณและอาคารสถานที่ของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน
    - ๓.๒.๑ พื้นที่บริเวณ
    - ๓.๒.๒ อาคารสถานที่
  - ๓.๓ พัฒนาการด้านผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน
    - ๓.๓.๑ ระเบียบของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันในปัจจุบัน
    - ๓.๓.๒ ข้อปฏิบัติขณะเข้าปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน
    - ๓.๓.๓ รูปแบบการอบรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน
    - ๓.๓.๔ หลักสูตรวิธีการปฏิบัติสมาธิของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน
    - ๓.๓.๕ สถิติจำนวนผู้มาปฏิบัติธรรมและตัวบ่งชี้ถึงพัฒนาการศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน
  - ๓.๔ ผลงานเด่นของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน
    - ๓.๔.๑ ด้านการสอน
    - ๓.๔.๒ ผลงานเด่นที่ได้รับรางวัล
    - ๓.๔.๓ ด้านการเผยแผ่ศาสนา
    - ๓.๔.๔ ด้านโครงการอบรม
  - ๓.๕ สรุป
- มีรายละเอียด ดังนี้

#### ๓.๑. พัฒนาการด้านการบริหาร : จากศูนย์ปฏิบัติธรรมสู่การบริหารในรูปแบบมูลนิธิ

พัฒนาการของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันในช่วงยุคการก่อตั้งเป็นการบริหารจัดการโดยอาศัยหัวหน้าศูนย์ฯเป็นผู้บริหารจัดการ ต่อมาศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันได้พัฒนาให้มีความ

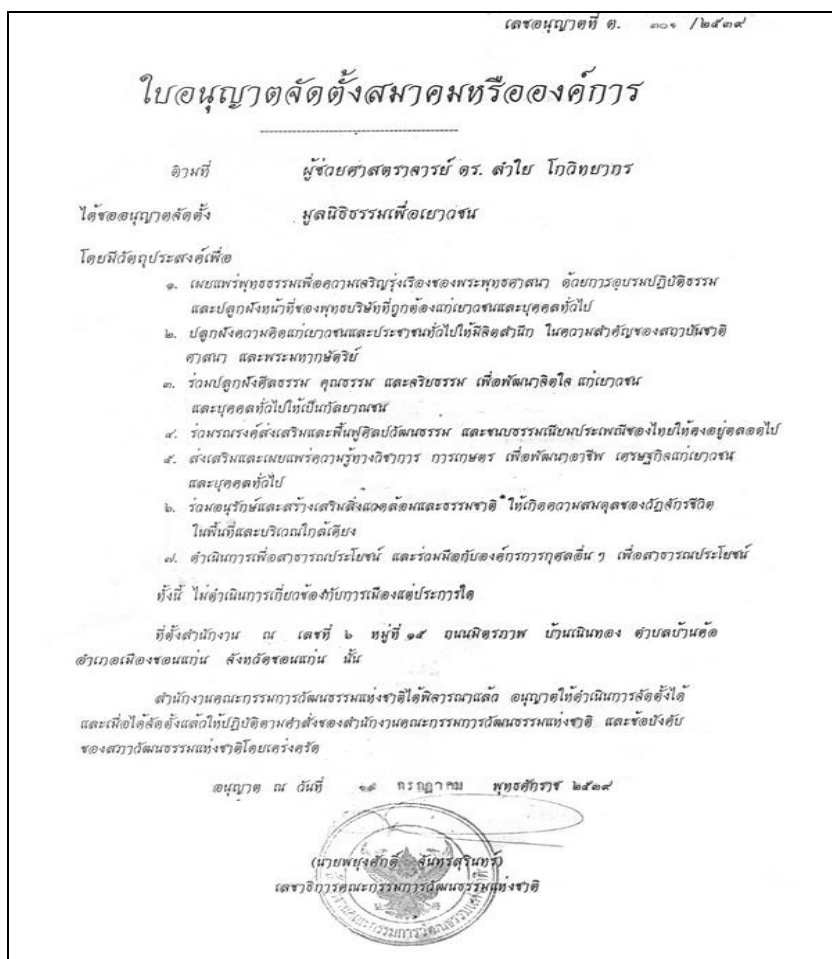
เจริญก้าวหน้าตามลำดับ จนสามารถให้การอบรมวิปัสสนากรรมฐานแก่ประชาชน นักเรียน นักศึกษาจากสถานศึกษาต่างๆ บุคลากรของรัฐและเอกชนตามเจตนารมณ์ของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโอม) เป็นที่ยอมรับของสังคม แต่เพื่อเป็นการพัฒนาศูนย์ปฏิบัติธรรมให้ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันได้พัฒนาให้มีความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นจนสามารถให้การอบรมวิปัสสนากรรมฐานแก่ประชาชน นักเรียน นักศึกษาจากสถานศึกษาต่างๆ บุคลากรองค์กรต่างๆ ของศูนย์ปฏิบัติธรรมมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นจึงมีควรเปลี่ยนแปลงระบบการบริหารให้เป็นมีประสิทธิภาพเป็นการบริหารในรูปแบบมูลนิธิมากกว่าที่จะจัดตั้งเป็นหัวหน้าศูนย์ฯ เพราะถ้าวิเคราะห์ตาม “พระราชบัญญัติคณะสงฆ์ พ.ศ. ๒๕๐๕” ยังมีส่วนที่เป็นอุปสรรคจากการได้รับการสนับสนุนและการบริหารจัดการจากพระธรรมสิงหบุราจารย์ซึ่งเป็นเจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรีอยู่หลายประการ กล่าวคือ การปกครองคณะสงฆ์ มาตรา ๒๐ คณะสงฆ์ต้องอยู่ภายใต้การปกครองของมหาเถรสมาคม การจัดระเบียบการปกครองคณะสงฆ์ให้เป็นไปตามที่กำหนดในกฎ มหาเถรสมาคม แก้ไขโดยพระราชบัญญัติฯ (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๓๕. “เพื่อประโยชน์แก่การปกครองคณะสงฆ์ส่วนกลาง และ ส่วนภูมิภาค ให้มีเจ้าคณะใหญ่ปฏิบัติหน้าที่ในเขตปกครองคณะสงฆ์ การแต่งตั้งและการกำหนดอำนาจหน้าที่เจ้าคณะใหญ่ ให้เป็นไปตาม หลักเกณฑ์และวิธีการที่กำหนดในกฎมหาเถรสมาคม มาตรา ๒๑ การปกครองคณะสงฆ์ส่วนภูมิภาค ให้จัดแบ่งเขตปกครอง ดังนี้ (๑) ภาค (๒) จังหวัด (๓) อำเภอ (๔) ตำบล มาตรา ๒๒ การปกครองคณะสงฆ์ส่วนภูมิภาค ให้มีพระภิกษุเป็นผู้ปกครองตามชั้นตามลำดับ ดังต่อไปนี้ (๑) เจ้าคณะภาค (๒) เจ้าคณะจังหวัด (๓) เจ้าคณะอำเภอ (๔) เจ้าคณะตำบล เมื่อมหาเถรสมาคมเห็นสมควรจะจัดให้มีรองเจ้าคณะภาค รองเจ้าคณะจังหวัด รองเจ้าคณะอำเภอ และรองเจ้าคณะตำบล เป็นผู้ช่วย เจ้าคณะนั้น ๆ ก็ได้จากกฎหมายดังกล่าวการบริหารจัดการและการสนับสนุนอาจเป็นการไม่สะดวกจึงไม่ได้มีการจัดตั้งเป็นวัดแต่ข้อกฎหมายตามมาตรา ๓๑ ว่า วัดมีฐานะเป็นนิติบุคคล ๑ แห่งพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ พ.ศ. ๒๕๓๕ (ฉบับที่ ๒) ดังนั้นวัดใดๆ จึงต้องตกอยู่ภายใต้บทบัญญัติแห่งประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์และกฎหมายอื่นๆ ด้วย และมาตรา ๓๑ วรรคสามว่า “เจ้าอาวาสเป็นผู้แทนของวัดในกิจการทั่วไป” หน้าที่ที่สำคัญอย่างหนึ่งของเจ้าอาวาส คือ บำรุงรักษาวัด จัดกิจการและศาสนสมบัติของวัดให้เป็นไปด้วยดี มาตรา ๔๕ ถือว่าเจ้าอาวาสเป็นเจ้าพนักงาน ตามประมวลกฎหมายอาญา ๒ ถ้าเจ้าอาวาสหรือผู้แทนเจ้าอาวาสหรือผู้จัดประโยชน์ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งดำเนิน การจัดประโยชน์แทนวัดโดยมิชอบ โดยหลักปฏิบัติดังกล่าวทั้งรู้และไม่รู้เท่าถึงการณ์ ถือว่ามีความผิดทางกฎหมาย เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว หากขาดการบริหารจัดการอสังหาริมทรัพย์ของวัดที่เหมาะสม เจ้าอาวาสอาจจะมีความผิดในฐานะเจ้าพนักงานปฏิบัติหน้าที่โดยมิชอบได้ การแต่งตั้งไวยาวัจกรหรือผู้จัดประโยชน์ของวัด เป็นผู้จัดการศาสนสมบัติของวัดโดยไวยาวัจกร อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๑๕ ตีร่ แห่ง

พระราชบัญญัติคณะสงฆ์ พ.ศ. ๒๕๐๕ แก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๓๕ และมาตรา ๒๓ แห่งพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ พ.ศ. ๒๕๐๕ มหาเถรสมาคมตรากฎมหาเถรสมาคม ว่าด้วยการแต่งตั้งและถอดถอนไวยาวัจกร ทั้งนี้ คำว่า“ไวยาวัจกร๓” หมายถึงคฤหัสถ์ผู้ได้รับการแต่งตั้งให้มีหน้าที่เบิกความจ่าย “นิตยภัต” และมีอำนาจดูแลรักษาจัดการทรัพย์สินของวัดได้ตามที่เจ้าอาวาสมอบหมายเป็นหนังสือ นิตยภัตตามระเบียบกรมการศาสนาว่าด้วยการเบิกจ่ายนิตยภัต พ.ศ. ๒๕๑๔ ผู้แทนและตัวแทนในการจัดการดูแลรักษาศาสนสมบัติในอสังหาริมทรัพย์ซึ่งเป็นศาสนสมบัติของวัด คือ เจ้าอาวาส และ ไวยาวัจกร หรือผู้จัดประโยชน์ต้องดูแลรักษาและจัดการศาสนสมบัติของวัดให้เป็นไปตามกฎ กระทรวง ฉบับที่ ๒ (๒๕๑๑) ซึ่งข้อ ๓ กำหนดให้การเช่าที่ดินหรืออาคาร เจ้าอาวาสต้องจัดให้ไวยาวัจกร หรือผู้จัดประโยชน์ของวัด ซึ่งเจ้าอาวาสแต่งตั้ง ทำทะเบียนทรัพย์สินที่จัดประโยชน์ ทะเบียนผู้เช่าหรือผู้อาศัยไว้ให้ถูกต้อง และเก็บรักษาทะเบียนและหนังสือสัญญาเช่าไว้เป็นหลักฐาน โดยที่กฎกระทรวง ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๑๑) . ลักษณะ ของการผูกพันในนิติกรรมสัญญาต่างๆ และผลผูกพันตามกฎหมายกระทรวง ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๑๑) ออกตามความในพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ พ.ศ. ๒๕๐๕ ต่อผู้มอบอำนาจและผู้รับมอบอำนาจเจ้าอาวาสซึ่งเป็นผู้แทน โดยชอบด้วยกฎหมายของวัด ในฐานะที่วัดมีสถานภาพเป็นนิติบุคคลตามความในพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ พ.ศ. ๒๕๓๕ มีความชอบธรรมที่จะบริหารจัดการศาสนสมบัติของวัด โดยเฉพาะอสังหาริมทรัพย์ของวัด กิจการบางอย่างที่ต้องอาศัยรูปการบริหารจัดการในเชิงพาณิชย์อันเกี่ยวเนื่อง ด้วยอสังหาริมทรัพย์ของวัดตามกฎหมาย มีรูปแบบการจัดการตามกฎหมายในเรื่องของ นิติกรรมสัญญาเช่าต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการให้เช่าที่ดิน หรืออาคาร ซึ่งเป็นศาสนสมบัติของวัด ดังนั้นเจ้าอาวาสซึ่งเป็นผู้แทนของวัดจึงมีผลผูกพันตามกฎหมายในอันที่จะลงนาม ในฐานะคู่สัญญาที่เข้าผูกพันในนิติกรรมสัญญาต่างๆ ของวัด

การพัฒนาของศูนย์ปฏิบัติธรรมเวฬุวันจะได้รับการสนับสนุนส่งเสริมจากวัดอัมพวันโดยพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) การที่จะให้ศูนย์ปฏิบัติธรรมเวฬุวันมีสถานะเป็นวัดจะต้องปฏิบัติตาม พระราชบัญญัติคณะสงฆ์ พ.ศ. ๒๕๓๕ (ฉบับที่ ๒) นั้นจะทำให้การสนับสนุนส่งเสริมไม่สะดวก อาจไม่เป็นไปตามปณิธานที่ตั้งไว้แต่ถ้าเป็นกรณีศูนย์ปฏิบัติธรรมไม่ได้เป็นวัดเป็นเพียงที่พักสงฆ์” เมื่อที่พักสงฆ์ไม่ใช่วัด ย่อมไม่อยู่ในสายการปกครองของคณะสงฆ์ ทั้งฝ่ายสงฆ์ และฝ่ายบ้านเมืองจึงควบคุมได้ยาก อีกทั้งการจัดประโยชน์ในอสังหาริมทรัพย์ ก็อาจไม่ถูกต้องตามกฎหมาย อาจก่อให้เกิดกรณีพิพาทขึ้นได้ ซึ่งอาจเป็นที่เสื่อมเสียแก่พระศาสนาได้เหมือนกัน จึงควรให้มีการเปลี่ยนแปลงเป็นการบริหารจัดการในลักษณะที่เป็นมูลนิธิไปตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์

“มาตรา ๑๑๐ มุลินธิ ได้แก่ ทรัพย์สินที่จัดสรรไว้โดยเฉพาะสำหรับ วัตถุประสงค์เพื่อการกุศลสาธารณะ การศาสนา ศิลปะ วิทยาศาสตร์ วรรณคดี การศึกษาหรือเพื่อสาธารณประโยชน์อย่างอื่น โดยมีได้ มุ่งหาผลประโยชน์มาแบ่งปันกัน และได้จดทะเบียนตามบทบัญญัติ แห่งประมวลกฎหมายนี้การจัดการทรัพย์สินของมุลินธิ ต้องมิใช่เป็นการหาผลประโยชน์ เพื่อบุคคลใดนอกจาก เพื่อดำเนินการตามวัตถุประสงค์ของมุลินธินั้นเองมาตรา ๑๑๑ มุลินธิต้องมีข้อบังคับ และต้องมี คณะกรรมการของ มุลินธิประกอบด้วยบุคคลอย่างน้อยสามคน เป็นผู้ดำเนินการของ มุลินธิตามกฎหมายและข้อบังคับของมุลินธิ”

ดังนั้นการพัฒนาการศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จึงควรบริหารจัดการในลักษณะของมุลินธิ มีชื่อมุลินธิว่า “ธรรมเพื่อเยาวชน” โดยมีพระธรรมสังฆบวรจารย์ (จรัญ จูฑิตฺตโม) องค์อุปถัมภ์กิตติมศักดิ์ และ มีรองศาสตราจารย์ ดร. ลำไย โกวิทย์ภากร เป็นประธานมุลินธิ



ภาพที่ ๒ : ใบอนุญาตจัดตั้งมูลนิธิธรรมเพื่อเยาวชน  
ที่มา : <http://www.veruwan.com/>

## (๑) คณะกรรมการบริหารมูลนิธิธรรมเพื่อเยาวชน

พระธรรมสิงหบุราจารย์	องค์อุปถัมภ์กิตติมศักดิ์
พระครูปลัดศิทธิวรวัฒน์	ประธานที่ปรึกษา

## (๒) คณะกรรมการบริหารดำเนินการ

รองศาสตราจารย์ ดร.ลำใย โกวิทยากร	ประธานกรรมการ
นายชัยสิทธิ์ สิทธิอมรพร	รองประธานกรรมการ ๑
นายสมอาจ ชีรภาณุ	รองประธานกรรมการ ๒
นายไชยา เกษมวิลาส	รองประธานกรรมการ ๓
นายชัย วีระมโนกุล	กรรมการற்றுญิก
นายธนวัฒน์ จีรวุฒิสเรษฐ	กรรมการเลขานุการ

## (๓) วัตถุประสงค์ของมูลนิธิธรรมเพื่อเยาวชน

๑. เพื่อเผยแผ่พุทธธรรมให้พระพุทธรศาสนาเจริญรุ่งเรืองด้วยการอบรมปฏิบัติธรรมและปลูกฝังหน้าที่ของพุทธบริษัท ที่ถูกต้องแก่เยาวชนและบุคคลทั่วไป
๒. เพื่อปลูกฝังจิตสำนึกแก่เยาวชนและประชาชนทั่วไปให้มีความรักและเทิดทูนในสถาบันของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์
๓. เพื่อร่วมปลูกฝังศีลธรรมแก่เยาวชนและบุคคลทั่วไปให้เป็นกัลยาณชน
๔. เพื่อร่วมรณรงค์ส่งเสริมและฟื้นฟูศิลปวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีของไทยให้คงอยู่ตลอดไป
๕. ส่งเสริมและเผยแพร่วามรู้ทางวิชาการ การเกษตร เพื่อพัฒนาอาชีพเศรษฐกิจแก่เยาวชนและบุคคลทั่วไป
๖. ร่วมอนุรักษ์และสร้างเสริมสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติให้เกิดความสมดุลของวัฏจักรชีวิตในพื้นที่และบริเวณใกล้เคียง
๗. ดำเนินการเพื่อสาธารณประโยชน์และร่วมมือกับองค์กรการกุศลอื่น ๆ

การพัฒนาผลปรากฏดังคำกล่าวของพระธรรมสิงหบุราจารย์ “ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ได้พัฒนาให้มีความเจริญก้าวหน้าตามลำดับจนสามารถให้การอบรมวิปัสสนากรรมฐานแก่ประชาชน นักเรียน นักศึกษาจากสถานศึกษาต่างๆ บุคลากรของรัฐและเอกชนตามเจตนารมณ์ของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เป็นที่ยอมรับของสังคมและได้รับโล่เกียรติคุณต่างๆ

\* มูลนิธิธรรมเพื่อเยาวชน, จุลสารแสงธรรม, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒๑, (มกราคม-เมษายน ๒๕๔๕) : ๓๑.

ทั้งทางภาครัฐและเอกชนสามารถรองรับคณะผู้เข้าฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่มากขึ้นทุกปี ได้รับรางวัลเกียรติยศมากมายจนได้รับการยกย่องจากพระธรรมสังฆราชจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) ว่า “วันนี้ขออนุโมทนาสาธุการโยมชาวขอนแก่นอาตมาขอขอบคุณขอบใจและขอขอบใจ พระครูสมุห์ธีรวัฒน์ ฐานุตฺตโร (สมณศักดิ์ของพระครูภาวนาวิสุทธิขณะนั้น) ที่ได้จัดศูนย์ปฏิบัติธรรมของเราให้เรียบร้อยสวยงามมากและเป็นพระที่น่าเลื่อมใสศรัทธาของพุทธศาสนิกชนและได้รับรางวัลโล่บ้างได้รับเข็มบ้างตลอดกระทั่งรับพระราชทานเสมาธรรมจักรจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี มีผลงานมากมายตลอดทั้งเป็นนักเผยแผ่พุทธธรรมให้แพร่ขยายออกไปทั่วภาคอีสาน ตลอดทั้งมีกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ต่อประชาชน สมกับที่เราสร้างพระครูสมุห์ธีรวัฒน์ ฐานุตฺตโร ไปประกาศพระศาสนา สมปรารถนาคือความสำเร็จ ท่านเป็นพระที่มองการณ์ไกล แล้วอ่านตัวออกบอแก้วเป็น ท่านพระครูสมุห์ธีรวัฒน์ ฐานุตฺตโร เป็นพระที่อ่อนน้อมถ่อมตน พระเถรานุเถระ มีแต่เมตตาตลอดรายการ ไม่มีเกลียดชังแต่ประการใด มีแต่ชมเชยและให้เกียรติ ทั้งเจ้าคณะตำบล เจ้าคณะอำเภอเมืองขอนแก่น เจ้าคณะจังหวัดขอนแก่น รองเจ้าคณะจังหวัด ตลอดจนเจ้าคณะภาค”

การพัฒนาการของการบริหารจัดการของศูนย์ปฏิบัติธรรมเวฬุวันจากการบริหารเดิมอาศัยพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ปี ๒๕๐๕ บางส่วนมาใช้ (เจ้าอาวาส) แต่ไม่อยู่ภายใต้อำนาจของพระราชบัญญัติสงฆ์ปี ๒๕๐๕ การบริหารจัดการเรื่องงบประมาณจึงอาจไม่ได้รับการตรวจสอบเป็นทางการจึงได้มีการเปลี่ยนแปลงให้สู่ระบบที่สามารถตรวจสอบได้

## ๓.๒ พัฒนาการด้านพื้นที่บริเวณและอาคารสถานที่ของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

### ๓.๒.๑ พื้นที่บริเวณ

ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น โดยการนำของพระครูภาวนาวิสุทธิ (ธีรวัฒน์ ฐานุตฺตโร) เป็นผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน และได้รับการสนับสนุนจากพระธรรมสังฆราชจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี ญาติธรรมชาวจังหวัดขอนแก่นได้พัฒนาพื้นที่เพิ่มขึ้นจากเดิม ๒๒ ไร่ จนถึงมีปัจจุบันมีพื้นที่ทั้งหมด ๒๕๓ ไร่ ๓ งาน ๔ ตารางวา

### ตารางที่ ๓.๑ ขนาดพื้นที่ของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

ปี พ.ศ. ๒๕๓๗ (เริ่มก่อตั้ง)	ปี พ.ศ. ๒๕๕๗ (ปัจจุบัน)
๒๒ ไร่	๒๕๓ ไร่ ๓ งาน ๔ ตารางวา

### ๓.๒.๒ อาคารสถานที่

เริ่มปี พ.ศ. ๒๕๓๘ เป็นปีแห่งการพัฒนาให้ศูนย์มีความพร้อมที่จะเติบโต และเตรียมรองรับที่จะเปิดรับอบรมโครงการพัฒนาจิตตามคำสั่งของพระเดชพระคุณหลวงปู่ จึงได้ปรับปรุงและสร้างสิ่งปลูกสร้างขึ้นอีกมากมายดังนี้ สร้างหอระฆัง, สร้างโรงอาหาร เพื่อใช้รองรับคณะที่จะเข้ารับอบรมพัฒนาจิต, ขยายระบบประปา เพื่อให้มีน้ำพอเพียงสำหรับการอบรมในอนาคต, ดำเนินการนำไฟฟ้าเข้าสู่ศูนย์ เพื่อให้ศูนย์มีไฟฟ้าใช้ และก่อสร้างที่พักสงฆ์ และฌราวาสขึ้นอีกมากมายหลายหลัง และที่สำคัญ ในวันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๘ พระเดชพระคุณหลวงปู่ได้เดินทางมาที่ศูนย์ เพื่อมาเป็นประธานยกคัตเอาท์เพื่อเปิดการใช้ไฟฟ้าให้แก่ศูนย์อย่างเป็นทางการ ซึ่งนำแสงสว่างและความเจริญมาสู่ศูนย์อีกระดับหนึ่ง

พ.ศ.๒๕๓๙ จึงดำเนินไปอย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น ได้มีการก่อสร้างเพื่อเพิ่มขึ้นมากมาย ดังนี้ จัดสร้างศาลาสุทธิญาณมงคล เพื่อรองรับคณะผู้ปฏิบัติธรรมที่เริ่มเข้ามาอบรมอย่างต่อเนื่อง ได้คราละ ๕๐๐ คน และเป็นทีประคองพระประธาน คือ หลวงปู่พระพุทธรนิมิต, สร้างกุฏิสงฆ์ขึ้นอีก ๗ หลัง, ทำถนนลาดยางภายในศูนย์, สร้างห้องน้ำเพิ่มอีก ๑๓ ห้อง, ปรับปรุงด้านโภชนาการ ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ด้วยการต่อเติมโรงอาหาร และสร้างบ้านพักคนทำครัว

พ.ศ. ๒๕๔๐ การพัฒนาศูนย์ยังคงดำเนินการอย่างต่อเนื่อง โดยในปีนี้ได้สร้างกุฏิรับรองขึ้นอีกหนึ่งหลัง เพื่อเป็นสถานที่รับรองพระสงฆ์ และคณะศิษยานุศิษย์เมื่อมาถึงศูนย์ นอกจากนั้นยังสร้างห้องน้ำเพิ่มเติม โดยสร้างไว้ในเขตสงฆ์ ๖ ห้อง และสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมอีก ๒๒ ห้อง, ดำเนินการเปลี่ยนแปลงไฟฟ้าจาก ๒ เฟด เป็น ๓ เฟด, สร้างแก๊สเงินเจ้าแม่กวนอิม และตกแต่งรอบบริเวณ, ทำลานคอนกรีต และปรับพื้นหน้าศาลาสุทธิญาณมงคล และลานจอดรถ, จัดซื้อและติดตั้งเครื่องเสียงและระบบโสตทัศนูปกรณ์อันทันสมัย เพื่อใช้ในการอบรม และก่อสร้างกำแพงด้านทิศตะวันออกของศูนย์

พ.ศ. ๒๕๔๒ ก่อสร้างศาลาเพื่อการเกษตร (ศาลาทันใจ) เพื่อสนับสนุนโครงการธรรมเกษตรยั่งยืน และโครงการปลูกป่าของศูนย์, ก่อสร้างอาคารลงทะเบียนผู้ปฏิบัติธรรม-ห้องสหกรณ์ เพื่อใช้เป็นที่ติดต่อสอบถามลงทะเบียน และซื้อสิ่งของที่จำเป็น

พ.ศ. ๒๕๔๓ ต่อเติมอาคารที่พักสงฆ์ศาลาพระพุทธรชินราช, สร้างโรงซักล้างและตากผ้า, สร้างห้องเตรียมอาหาร, ต่อเติมห้องเก็บของเก็บหนังสือ

พ.ศ. ๒๕๔๔ เพื่อรองรับผู้ปฏิบัติธรรมที่เพิ่มมากขึ้น ในปีนี้จึงได้ทำการขยับขยายอาคารต่างๆ ดังนี้ได้ขยายศาลาปฏิบัติธรรมหลังเล็ก ให้สามารถรับผู้อบรมได้ครั้งละ ๒๕๐-๓๐๐ คน, ต่อเติมโรงอาหาร, ปรับปรุงโรงครัวให้มีความสะอาด สวยงาม ทันสมัย

พ.ศ. ๒๕๔๔ เพื่อรองรับผู้ปฏิบัติธรรมที่เพิ่มมากขึ้น ในปีนี้จึงได้ทำการขยับขยายอาคารต่างๆ ดังนี้ได้ขยายศาลาปฏิบัติธรรมหลังเล็ก ให้สามารถรับผู้อบรมได้ครั้งละ ๒๕๐-๓๐๐ คน , ต่อเติมโรงอาหาร , ปรับปรุงโรงครัวให้มีความสะอาด สวยงาม ทันสมัย

พ.ศ. ๒๕๕๑ ก่อสร้างอาคารซ่อมบำรุง เพื่อเป็นที่เก็บวัสดุ จัดสร้าง และบำรุงรักษาวัสดุ อุปกรณ์เครื่องใช้ เครื่องยนต์ภายในศูนย์ , และสร้างห้องน้ำบริเวณหน้ากุฏิหลวงพ่อหลังใหม่ ขึ้นอีก ๖ ห้อง

### ๓.๓ พัฒนาการด้านผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันได้แบ่งกลุ่มผู้เข้าปฏิบัติธรรมออกเป็น ๒ กลุ่มใหญ่ๆ คือ

๑) กลุ่มที่เข้ามาปฏิบัติธรรมโดยเป็นการส่วนตัวหรือส่วนบุคคล หรือเรียกว่า กลุ่มกรรมฐานทั่วไปทางศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จะจัดสถานที่ปฏิบัติธรรมสำหรับกลุ่มนี้ ไว้ต่างหาก ซึ่งอยู่ได้ไม่เกิน ๑๕ วัน

๒) กลุ่มที่มาในนามของสถาบัน องค์กรภาครัฐ เอกชน และสถาบันการศึกษาต่างๆ กลุ่มนี้จะมีวีธีการอบรมปฏิบัติธรรมเฉพาะกลุ่มที่แตกต่างกัน ระยะเวลาอาจเป็น ๒ คืน ๓ วัน ๔ คืน ๕ วัน และ ๖ คืน ๗ วัน

#### ๓.๓.๑ ระเบียบของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันในปัจจุบัน

การอบรมการพัฒนาจิตของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ได้มีการมากขึ้นเป็นลำดับจนมีผู้ต้องการเข้ารับการอบรมเป็นจำนวนมากจึงต้องมีระเบียบปฏิบัติเพื่อความเรียบร้อยศูนย์ดังนี้<sup>๒</sup>

๑) กฎระเบียบรับสมัครการอบรมกรรมฐาน ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น

(๑) ให้หมุ่คณะ/โรงเรียน/หน่วยงาน มาติดต่อขอรับการเข้าอบรมกรรมฐานที่สำนักงานเลขานุการสำนักวิปัสสนากรรมฐาน ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน โดยเจ้าหน้าที่ลงทะเบียนจะเป็นผู้ให้แบบฟอร์มการรับจอง พร้อมทั้งกฎระเบียบในการเข้ารับการอบรม และสิ่ง ที่ทางหมุ่คณะ/โรงเรียน/หน่วยงาน จะต้องเตรียมความพร้อมก่อนมา

<sup>๒</sup> ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น. ระเบียบปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น (สาขาวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.veruwan.com/index.php?lay=show&ac=article&Id=539355636&Ntype=10> [๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๗].



(๒) เมื่อรับรายละเอียดการเข้าอบรมแล้ว ให้ศึกษากฎระเบียบต่างๆ ให้เข้าใจ แล้วกรอกรายละเอียดลงในแบบฟอร์มการรับจอง โดยเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ จะตรวจสอบตารางการเข้าอบรม พร้อมกับคูตาราง วัน และเวลาที่เหมาะสม (การรับจองนี้มิใช่เป็นการยืนยันว่าหมู่คณะของท่านจะได้เข้ารับการอบรมตามวันและเวลาที่จอง)

(๓) เมื่อเจ้าหน้าที่ตรวจสอบตารางการเข้าอบรม หมู่คณะในแต่ละเดือน เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ทางศูนย์ฯ จะแจ้งวันและเวลา การเข้าอบรมที่เหมาะสมภายในวันที่มาติดต่อ หรือภายใน ๓ วัน

(๔) หมู่คณะ/โรงเรียน/หน่วยงาน ที่ได้รับการจองอบรมเป็นที่เรียบร้อยแล้ว จะต้องทำหนังสือยืนยันการเข้ารับการอบรม ก่อนวันเข้ารับการอบรมไม่น้อยกว่า ๑ วัน

๒) เงื่อนไขของการเข้าปฏิบัติธรรมที่เป็นคณะกรรมการหมู่คณะ/โรงเรียน/หน่วยงาน

(๑) เพื่อความเหมาะสมในการเข้ารับการอบรม ทางคณะวิทยากรทั้งพระคุณเจ้าและฆราวาสซึ่งให้การอบรมจะได้จัดหลักสูตรการอบรมให้เหมาะสมกับทางโรงเรียนหรือหมู่คณะกรรมฐานหรือหน่วยงานที่ติดต่อ ท่านที่มาติดต่อจะต้องบอกลักษณะปัญหาของนักเรียนหรือผู้เข้ารับการอบรม หรือหลักสูตรที่ท่านต้องการให้ทางศูนย์ฯ จัดให้ในการอบรม และจะมอบตารางให้ท่านภายหลังโดยทางไปรษณีย์หรือทางโทรสาร

(๒) ลักษณะการอบรมจะต้องได้รับการอบรมเบื้องต้น เช่น การเดินแถว การแจ้งเวลาการอบรม การตื่นนอน การรับประทานอาหาร การวางตัวในศูนย์ฯ ให้กับผู้อบรมมาก่อนมาอบรมจริง

(๓) การผู้ควบคุมต้องมีคณะหรือคณะอาจารย์มาควบคุม ดังต่อไปนี้ ครู ๑ คน ต่อ เด็กประมาณ ๒๐ คนครู ๑ คน ต่อ เด็กมัธยม ๓๕ คน เป็นต้น ทั้งนี้ทางศูนย์ฯ อาจมีการปรับเปลี่ยนจำนวนคนเพื่อความเหมาะสมต่อการควบคุม

(๔) หน่วยงาน จะต้องแจ้งงานที่ นักเรียน หรือผู้เข้ารับการอบรมจะต้องช่วยเหลือต่อทางศูนย์ฯ เนื่องจากเจ้าหน้าที่ บุคคลากร ที่ศูนย์ฯ นั้นมีไม่เพียงพอต่อผู้ปฏิบัติธรรม ดังนั้นจะต้องให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ช่วยเหลือตัวเองและหมู่คณะ (มีเอกสารแนบ)

(๕) การมอบวุฒิบัตรจะกระทำต่อเมื่อ ทางหมู่คณะ/โรงเรียน/หน่วยงาน ได้จัดการอบรมตั้งแต่ ๔ คืน ๕ วัน ขึ้นไปเท่านั้น เพื่อที่จะให้การอบรมนั้นมีประสิทธิภาพจริงและเหมาะสมต่อการที่จะได้รับวุฒิบัตร (ขอความกรุณาให้ทางหมู่คณะ/โรงเรียน/หน่วยงาน เตรียมรายชื่อเป็นไฟล์ หรือเซฟไว้แผ่นมาให้ทางศูนย์ฯ เพื่อความสะดวก รวดเร็ว และถูกต้อง)ค่าใช้จ่ายให้เป็นไปตามเงื่อนไขที่ทางศูนย์ฯ กำหนด ดังนี้ คือ ค่าอาหาร และค่าซักเสื้อผ้า

๓) ข้อปฏิบัติของครู – อาจารย์ผู้นำนักเรียนนักศึกษามาปฏิบัติธรรม

- (๑) ขึ้นดูแลหรือปฏิบัติธรรมร่วมกับนักเรียนในทุกรอบการปฏิบัติ
- (๒) ควบคุมการจัดแถวที่นั่งให้เรียบร้อยก่อนเวลาการปฏิบัติธรรม
- (๓) ควบคุมการจัดที่พักให้อยู่สภาพเรียบร้อย ขณะที่อบรม และเมื่อเสร็จสิ้นโครงการอบรมก่อนเดินทางออกจากศูนย์ปฏิบัติธรรม
- (๔) ควบคุมการอาบน้ำและการเข้านอนของนักเรียนให้เป็นไปโดยเรียบร้อย
- (๕) ควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ของนักเรียนที่ได้รับมอบหมาย และกิริยามารยาทของเด็กในเวลาพัก
- (๖) รักษากฎของศูนย์ปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัด
- (๗) รายชื่ออาจารย์ที่จะขอวุฒิบัตรจะต้องอยู่จนครบการปฏิบัติธรรมตามเวลาของโครงการตั้งแต่ ๔ ถึง ๕ วัน เป็นต้นไปต้องปฏิบัติธรรม พร้อมกับรับศีล ๘ พร้อมกับเด็ก
- (๘) ให้เช็คของที่ขี้นทางศูนย์ฯ (ชุดขาว – ซองบัตร) ส่งคืนในวันกลับทั้งหมด

๔) กฎระเบียบการเข้าปฏิบัติธรรม

- (๑) ต้องอยู่ในศีล ๘ อย่างเคร่งครัด
- (๒) ปฏิบัติตามกิจวัตร (คร่าวๆ) อย่างเคร่งครัด
 

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 ปฏิบัติงานตามหน้าที่
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 – ๑๘.๐๐ น.	สวดมนต์ทำวัตรเย็น ปฏิบัติธรรม
๑๘.๐๐ – ๑๘.๓๐ น.	คิมน้ำปานะ และทำธุระส่วนตัวก่อนขึ้นศาลา

๑๕.๓๐ – ๒๑.๐๐ น. ปฏิบัติธรรม หรือ อบรม

๒๑.๐๐ น. พักผ่อน

- (๓) ไม่ควรพูดคุยในขณะเวลาทำวัตรและตลอดช่วงการปฏิบัติธรรม
- (๔) ไม่ควรออกนอกห้องกรรมฐานก่อนเวลาที่กำหนดเพื่อเข้าห้องน้ำ หรือดื่มน้ำ  
ในช่วงโมกการฝึกปฏิบัติ หรือรับการอบรม ควรทำกิจส่วนตัวให้เรียบร้อยก่อนเวลาอบรม
- (๕) ไม่ควรยืมดื่มน้ำหรือยืมรับประทานอาหาร ควรนั่งให้เรียบร้อย แล้วค่อยดื่มน้ำ  
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  
การ์ตูน เล่นเกมส์
- (๑๓) ห้ามนำสิ่งของมีค่าติดตัวมา หากจำเป็น ควรให้นักเรียนฝากอาจารย์หรือนำ  
ติดตัวออกจากห้องพักทุกครั้ง
- (๑๔) นอนตามกำหนดไม่เกิน ๒๒.๐๐ น. หรือหลังเวลาที่ปล่อยเข้าที่พัก
- ๕) งานที่มอบหมายให้ผู้ปฏิบัติธรรมเป็นคณะ(งานกลุ่ม)ให้อาจารย์หรือผู้ดูแลจัดกลุ่มดังนี้
- (๑) งานล้างถาดอาหาร
- (๒) งานล้างแก้ว จัดน้ำดื่ม
- (๓) ทำความสะอาดโต๊ะอาหาร ปิดกวาดพื้นโรงทาน
- (๔) จัดหาน้ำดื่มบริการบริเวณที่พัก
- (๕) ปิดกวาด ลานคอนกรีต เช็ดถูที่พัก
- (๖) ทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วม (บริเวณใกล้ๆ ที่พักและที่ปฏิบัติธรรม)
- (๗) เก็บขยะ เทขยะ
- (๘) ปิดกวาด เช็ดถู ศาลาปฏิบัติธรรม
- (๙) กลุ่มต่างๆ จะทำหน้าที่หมุนเวียนกันไปในแต่ละวัน

๖) อัตราค่าอาหาร

(๑) นักเรียน นักศึกษา	๖๐	บาทต่อคนต่อวัน
(๒) ผู้ใหญ่(หน่วยงานต่างๆ)	๘๐	บาทต่อคนต่อวัน
(๓) ค่าเช่าชุด ชุดละ	๑๐	บาท

๓.๓.๒ ข้อปฏิบัติขณะเข้าปฏิบัติธรรม

ผู้ที่สมัครเข้ามาปฏิบัติธรรม ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น (สาขาวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี) ควรทำความเข้าใจ ในระเบียบปฏิบัติดังนี้

๑) ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องแจ้งความจำนงต่อ พระครูปลัดสิทธิวิวัฒน์ (ผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน) หรือพระวิทยากรผู้ดูแล

๒) ต้องแสดงความจำนงเป็นลายลักษณ์อักษรในใบสมัคร ซึ่งทางศูนย์จัดเตรียมไว้ให้ ต้องมีบัตรประชาชน หรือใบสำคัญแสดงสัญชาติ ใดๆอย่างหนึ่งแล้วแต่กรณี เพื่อแสดงแก่ผู้อำนวยการศูนย์ฯ หรือพระวิทยากรผู้ดูแล จนเป็นที่พอใจ

๓) จะต้องแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบว่าจะอยู่ปฏิบัติกี่วัน โดยสามารถอยู่ปฏิบัติได้ครั้งละไม่เกิน ๗ วัน

๔) ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ หรือเด็กที่มีอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี ซึ่งไม่มีผู้ปกครองมาด้วย (ยกเว้นได้รับอนุญาต) ผู้ป่วยโรคจิต โรคติดต่อ โรคที่สังคมรังเกียจ หรือมีอวัยวะไม่สมบูรณ์ และผู้ที่บวชเพื่อแก้บน ทางศูนย์ฯไม่สามารถรับไว้ปฏิบัติธรรมได้

๕) หากนักปฏิบัติธรรมยังไม่บรรลุนิติภาวะ ต้องได้รับอนุญาตจากมารดา บิดา สามี หรือผู้ปกครองเป็นลายลักษณ์อักษรในใบสมัคร

๖) สำหรับผู้ที่มาลงทะเบียน ในช่วงเช้าหรือก่อน ๑๗.๐๐ น. ควรเข้าที่พักเพื่อพักผ่อน หรือทำกิจต่าง ๆ ให้เรียบร้อยเสียก่อน เมื่อถึงเวลา ๑๗.๐๐ น. จึงเปลี่ยนเครื่องแต่งกายเป็นชุดปฏิบัติธรรมสีขาวแบบสุภาพเรียบร้อย ไม่มีลวดลายหรือเครื่องประดับและไม่สวมใส่ลูกประคำ เมื่อท่านแต่งชุดขาวแล้วห้ามออกไปนอกเขตภาวนา และห้ามไปรับประทานอาหาร

๗) ให้ผู้ปฏิบัติธรรมมาพร้อมกันตามสถานที่ ๆ เจ้าหน้าที่ฝ่ายทะเบียน

๘) การปฏิบัติธรรมแบ่งออกเป็น ๔ ช่วง ในแต่ละวัน ดังนี้

ช่วงแรก ๐๔.๐๐ น. - ๐๖.๓๐ น.

ช่วงที่สอง ๐๘.๐๐ น. - ๑๑.๐๐ น.

ช่วงที่สาม ๑๓.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น.

ช่วงที่สี่ ๑๘.๐๐ น. - ๒๑.๐๐ น.

ผู้ปฏิบัติต้องมาพร้อมกันที่ศาลาที่ศาลาปฏิบัติของสำนักตามเวลาที่กำหนดโดยฟังจากสัญญาณระฆัง ใช้ศาลาเป็นที่นั่งกรรมฐาน และบริเวณรอบนอกศาลาเป็นที่เดินจงกรม

๕) ขั้นตอนการปฏิบัติ เมื่อผู้ปฏิบัติมาพร้อมกันตามเวลาในการปฏิบัติช่วงแรก ณ สถานที่ปฏิบัติแล้ว หัวหน้าจุดเทียนธูปบูชา พระรัตนตรัย นำสวดมนต์ กราบพระประธาน แล้วจึงเริ่มปฏิบัติธรรม โดยการเดินจงกรมก่อน ๓๐ นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถ เข้านั่งกรรมฐาน ๓๐ นาที สลับกันไป จนครบเวลาปฏิบัติที่กำหนด ส่วนเวลาในการปฏิบัติ ๓๐ นาที ที่กำหนดให้นี้ ผู้ปฏิบัติอาจปรับ ให้มากหรือน้อยกว่า ๓๐ นาที ตามความเหมาะสมของสภาวะอารมณ์

๑๐) ก่อนถึงเวลาพักทุกช่วง ผู้ปฏิบัติธรรมควรอยู่ในอิริยาบถของการนั่งกรรมฐาน ทั้งนี้เพราะเมื่อสิ้นสุดการปฏิบัติในแต่ละช่วง จะได้แผ่เมตตาต่อไปได้โดยไม่เสียสมาธิจิต

๑๑) เมื่อแผ่เมตตา (สัพเพ สัตตา.....) เสร็จแล้ว นั่งพับเพียบประนมมือ เพื่ออุทิศส่วนกุศลผลบุญในการปฏิบัติธรรมแก่มารดา บิดา ญาติพี่น้อง เทวดา เปรต และสรรพสัตว์ทั้งหลาย (อิหัง เม มาตาปิตุณัง โหตุ.....) จากนั้นลุกขึ้นนั่งคุกเข่าสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย (อรหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภควา....) กราบพระประธาน

ขั้นตอนในการปฏิบัติจะเป็นเช่นเดียวกันในทุกช่วง เว้นแต่การจุดเทียน ธูปบูชา พระรัตนตรัย ในช่วงที่ ๒-๓-๔ ไม่มีเพราะได้บูชาแล้วในช่วงแรก

๑๒) การให้ความรู้สำหรับผู้ปฏิบัติที่ใหม่ อาจารย์หรือหัวหน้าผู้ได้รับมอบหมายจะเป็นผู้ให้คำแนะนำ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น ส่วนการทดสอบอารมณ์ตลอดจนความรู้ที่ละเอียดขึ้น ทางพระวิทยากรผู้สอน หรือวิทยากรจะเป็นผู้ให้ความรู้หลังจากปฏิบัติธรรม ช่วงแรกเสร็จเวลาประมาณ ๐๖.๐๐ น. ผู้ปฏิบัติธรรมที่ไม่เข้าใจ หากมีข้อสงสัยใด ๆ อาจใช้ช่วงเวลานี้สอบถามขอความรู้ได้

๑๓) ห้ามคุย บอกร หรือถามสภาวะกับผู้ปฏิบัติ เพราะจะเป็นภัย แก่ผู้ที่กำลังปฏิบัติ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น โดยจะทำให้อารมณ์ฟุ้งซ่าน และเพ้อเจ้อ หากมีข้อสงสัยในข้อวัตรปฏิบัติอย่างไรแล้ว ให้เก็บไว้สอบถามพระวิทยากรผู้สอน หรือวิทยากร ถ้ามีความจำเป็นจริงๆ ก็ให้พูดเบา ๆ ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ แต่ไม่ควรพูดนาน เพราะจะทำให้ฟุ้งซ่านทั้งผู้พูดและผู้ฟัง และทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า ถ้ามีเรื่องจะพูดกันนาน ต้องออกจากห้องกรรมฐาน ไปพูดในสถานที่อื่น ห้ามใช้ห้องปฏิบัติรับแขก

๑๔) ขณะที่ยังอยู่ในระหว่างการปฏิบัติ ห้ามอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ เรียนหนังสือ ฟังวิทยุ ดูทีวี ตลอดจนสูบบุหรี่ เกี้ยวพาทย์

๑๕) ผู้ปฏิบัติจะต้องไม่เสพเครื่องคองของมีนเมา หรือนำยาเสพติดทุกชนิดเข้ามาในบริเวณสำนักเป็นอันขาด

๑๖) ผู้ปฏิบัติต้องระลึกเสมอว่า เรามาปฏิบัติเพื่อยกระดับจิตใจ ชัดเกลากิเลสตัณหา ให้เบาบางลง มิใช่มาเพื่อหาความสุข ในการอยู่ดี กินดี จึงต้องใช้ความอดทนเป็นพิเศษต่อความไม่สะดวก และสิ่งที่กระทบกระทั่ง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเครื่องทดสอบความอดทนและคุณธรรมของนักปฏิบัติว่ามีอยู่มากน้อยเพียงใด

๑๗) หากผู้ปฏิบัติเกิดเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้น ให้รีบแจ้งแก่เจ้าหน้าที่โดยเร็ว เพื่อหาทางช่วยเหลือตามสมควรแก่กรณี ไม่ควรละการปฏิบัติ ในเมื่อไม่มีความจำเป็น

๑๘) ห้องหรือกุฏิที่จัดไว้เป็นห้องปฏิบัติ เฉพาะพระสงฆ์ก็ดี หรือห้องที่จัดไว้เฉพาะนักปฏิบัติที่เป็นบุรุษก็ดี สตรีก็ดี ห้ามมิให้เพศตรงข้ามเข้าไปนอน หรือใช้ห้องน้ำ ห้องส้วมนั้นเด็ดขาด

๑๙) ทางสำนักได้จัดที่พักไว้โดยเฉพาะเป็นห้องๆ มีไฟฟ้า น้ำ ห้องน้ำ ห้องส้วมพร้อม ขอความร่วมมือโปรดช่วยกันรักษาความสะอาดในห้อง หน้าห้อง ห้องน้ำ ห้องส้วม และขอให้ใช้น้ำ ไฟฟ้าอย่างประหยัด ไม่ควรเปิดน้ำ ไฟฟ้าและพัดลมทิ้งไว้เมื่อไม่อยู่ในห้องพัก

๒๐) เวลาว่างตอนเช้า ตอนกลางวัน หรือตอนเย็น ผู้ปฏิบัติธรรม อาจใช้เวลาว่างทำความสะอาดกวาดลานภายในเขตสำนักและบริเวณที่พัก เพื่อความสะอาดของสถานที่และเจริญสุขภาพของผู้ปฏิบัติ

๒๑) การรับประทานอาหารมี ๒ เวลา และดื่มน้ำปานะ ๑ เวลา ดังนี้

๐๗.๐๐ น.    รับประทานอาหารเช้า

๑๑.๐๐ น.    รับประทานอาหารกลางวัน

๑๗.๐๐ น.    ดื่มน้ำปานะ

๒๒) การรับประทานอาหารและดื่มน้ำปานะทุกครั้ง ผู้ปฏิบัติธรรม ต้องมารับประทานพร้อมกันที่โรงอาหารตรงตามเวลาที่กำหนด

๒๓) เมื่อตักอาหารใส่ภาชนะแล้ว ให้เข้านั่งประจำที่เป็นระเบียบ ควรนั่งให้เต็มเป็นโต๊ะๆ ไปก่อน โดยผู้ไปถึงก่อนต้องนั่งจิตด้านในก่อนเสมอ เมื่อเต็มแล้วจึงเริ่มโต๊ะใหม่ต่อไปรอนพร้อมเพรียงกันแล้วหัวหน้าจะกล่าวนำ ขออนุญาตรับประทานอาหาร

๒๔) ขณะนั่งรอและรับประทานอาหาร ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ควรคุยกันหรือแสดงอาการ ใด ๆ ที่ไม่สำรวม

๒๕) เมื่อรับประทานอาหารเสร็จ ให้นำน้ำจืดที่ดื่ม จนทุกคนรับประทานอาหารเสร็จ ให้ประนมมือ หัวหน้าจะให้พรผู้บริจจาคอาหาร(สัพพี ฯลฯ...) ผู้ปฏิบัติธรรมสวดรับโดยพร้อมเพรียงกัน

๒๖) เมื่อเสร็จจากการรับประทานอาหาร ให้ผู้ปฏิบัติธรรมช่วยกันเก็บกวาดสถานที่ ทำความสะอาดภาชนะ จัดโต๊ะ เก้าอี้ให้เรียบร้อย

๒๗) ผู้ปฏิบัติจะต้องไม่นำของที่มีค่าติดตัวมาด้วย หากสูญหายทางสำนักจะไม่รับผิดชอบไม่ว่ากรณีใด ๆ ทั้งสิ้น ผู้ปฏิบัติจะต้องไม่ละนอกราย วาจา หรือส่งเสียงก่อความรำคาญ หรือพูดคุยกับบุคคลอื่นโดยไม่มีความจำเป็น ถ้ามีผู้มาเยี่ยมจะต้องได้รับอนุญาตจากเจ้าหน้าที่เสียก่อน การเยี่ยมให้นำแขกคุยได้ไม่เกิน ๑๕ นาที ถ้าเป็นแขกต่างเพศ ให้ออกไปคุยข้างนอกสถานที่ปฏิบัติธรรม

๒๘) การลา เมื่อผู้ปฏิบัติธรรม ได้ปฏิบัติครบตามกำหนดที่ได้แจ้งความจำนงไว้แล้วนั้น เจ้าหน้าที่จะได้จัดเตรียมดอกไม้ รูป เทียน เพื่อทำพิธีลาศีล และขอมาพระรัตนตรัย ให้ผู้ปฏิบัติธรรมที่จะลาศีล พร้อมกัน ณ ที่นั้นคหามาย ในกรณีที่มีความจำเป็นต้องลากลับก่อนกำหนดนั้น ผู้ปฏิบัติต้องแจ้งอาจารย์ผู้ปกครองทราบสาเหตุ และหากไม่มีความจำเป็น ไม่ควรหนีกลับไปโดยพลการ เพราะจะเป็นผลเสียต่อผู้ปฏิบัติ

๒๙) ถ้าผู้ปฏิบัติท่านใด ไม่ทำตามระเบียบของศูนย์ฯที่กำหนดไว้นี้ ทางศูนย์ฯ จำเป็นต้องพิจารณาเตือนให้ทราบก่อน หากยังไม่ยอมรับฟัง ทางศูนย์ฯมีความเสียใจเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องขอให้ออกจากศูนย์ฯ ทั้งนี้เพื่อมิให้เป็นเยี่ยงอย่างแก่บุคคลอื่น ที่จะเข้ามาปฏิบัติต่อไป

๓๐) ข้อเสนอแนะนี้ เป็นคู่มือให้รายละเอียดในแนวทางปฏิบัติ เพื่อความเป็นระเบียบของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ผู้ที่มาปฏิบัติธรรมจะได้เข้าใจ สบายใจในการอยู่อาศัย และปฏิบัติธรรมกรรมฐาน ร่วมกันอย่างสงบ ในสังคมของผู้ปฏิบัติธรรมยอมประหยัการพูด โอกาสที่ท่านจะถามระเบียบหรือโอกาสที่จะมีผู้อธิบายแนะนำแก่ท่านมีน้อย คู่มือนี้จะช่วยท่านได้อย่างดี

### ๓.๓.๓ รูปแบบการอบรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

ก่อนที่ผู้เข้าอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะลงมือปฏิบัตินั้น ในวันแรกพระวิทยากรจะแนะนำประวัติความเป็นมาของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน กฎระเบียบวินัยและขั้นตอนการปฏิบัติของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ทราบ ซึ่งมีรูปแบบและขั้นตอนดังนี้

๑. แนะนำความเป็นมาของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน กฎกติกา และระเบียบวินัยในการปฏิบัติ

๒. แนะนำการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจในหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

๑. สมาทานศีล ๘ สมาทานพระกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติธรรมทุกคนจะต้องสมาทานศีล ๘ และสมาทานพระกรรมฐาน เพื่อเป็นการทำให้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นและเป็นการโน้มน้าวจิตใจให้ ผู้ปฏิบัติเกิดความศรัทธาที่จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและจะทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ผลดียิ่งขึ้น

๔. สอนมารยาทชาวพุทธ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจศาสนพิธี เช่น การกราบ การไหว้ สมาทานศีล การสนทนากับพระสงฆ์ เป็นต้น

๕. ปกิณกะธรรม เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

๖. บรรยายเรื่องพระพุทธเจ้าสอนอะไร เน้นให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจในหลักของ “ไตรสิกขา” คือ ศีล สมาธิ ปัญญา และสามารถนำไปใช้ได้ถูกต้อง

๗. บรรยายกรรมฐานช่วยชีวิตได้อย่างไร เน้นให้ปฏิบัติเห็นความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สามารถพัฒนาชีวิตให้มีศักยภาพอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

๘. บรรยายเรื่องกฎแห่งกรรม เน้นให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรม ทำเหตุ เช่นใด ผลย่อมเป็นเช่นนั้น สอนให้รู้จักรับผิดชอบในการกระทำของตน

๙. บรรยายเรื่องเทิดทูนผู้ให้ที่ยิ่งใหญ่ เน้นให้ผู้ปฏิบัติมีความกตัญญูทศเวทิต่อผู้มีพระคุณ เช่น กตัญญูรู้คุณบิดามารดา เป็นต้น

๑๐. พิธีมาลาบูชาคุณ เป็นกิจกรรมที่เน้นให้ผู้ปฏิบัติแสดงออกถึงความกตัญญูรู้คุณ มีความอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้มีพระคุณคือ พระคุณของพระรัตนตรัย คุณของบิดามารดา คุณของพระมหากษัตริย์ คุณของครูบาอาจารย์ และคุณของผู้มีพระคุณทั้งหลาย

๑๑. พิธีลาสิล ในวันสุดท้ายของการปฏิบัติธรรมจะมีพิธีลาสิลและให้ผู้ปฏิบัติได้กล่าวความรู้สึกที่ได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ประธานสงฆ์กล่าวให้โอวาท เสร็จแล้วให้ผู้ปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิประมาณ ๒-๓ นาที กำหนดจิตแผ่เมตตา ผู้ปฏิบัติธรรมทุกคนยื่นถวายความเคารพพระบรมฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ประธานในพิธีฝ่ายฆราวาสดับเทียน สวดมนต์ไหว้พระเป็นเสร็จพิธี

#### ๓.๓.๔ หลักสูตรวิธีการปฏิบัติสมาธิของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

๓.๓.๔.๑ หลักสูตรการสอน จากการศึกษาวิเคราะห์รูปแบบวิธีการสอนกรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่า การสอนกรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ได้ยึดแนวการสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) โดยสอน



ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ยึดแนวการสอนในพระไตรปิฎกเป็นหลัก ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดอารมณ์ให้เป็นปัจจุบันตามแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ คือ ให้กำหนด กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งถือว่าเป็นไปตามแนวของหลักวิปัสสนากรรมฐานและเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของสำนักวัดอัมพวันและศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน การสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้นนี้ และหลักการสำคัญๆ ให้แก่ผู้ปฏิบัติจะต้องทำเป็น

๓.๓.๔.๒ เทคนิคการสอนจะใช้เทคนิคการสอนจะหลักวิธีทางพุทธศาสนา คือ

(๑) สอนให้ผู้ฟังเข้าใจแจ่มแจ้งเห็นจริงเปรียบประหนึ่งว่า ได้ดูได้เห็นด้วย (สันทัสสนา)

(๒) สอนให้ซาบซึ้งในคุณค่า มองเห็นความสำคัญที่จะต้องฝึกฝนบำเพ็ญจนใจยอมรับอยากลงมือทำหรือนำไปปฏิบัติ (สมาทปนา)

(๓) สอนปลูกเร้าใจให้กระตือรือร้นเกิดความอดุสาหะ มีกำลังใจแข็งขัน มั่นใจที่จะทำให้สำเร็จจริงได้ ไม่กลัวเหนื่อย ไม่กลัวลำบาก (สมุตเตชนา)

(๔) สอนปลอบชโลมใจให้สดชื่นร่าเริงคือบำรุงจิตให้ชุ่มชื้นเบิกบานโดยชี้ให้เห็นผลดีหรือคุณประโยชน์ที่จะได้รับและทางที่จะก้าวหน้าบรรลุผลสำเร็จยิ่งขึ้นไป ทำให้ผู้ฟังมีความหวังและ ร่าเริงเบิกบานใจ (สัมปหังสนา)<sup>๗</sup>

การสอนของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันจึงเน้นการสอนแบบสาธิตให้ผู้ปฏิบัติได้ดูให้เข้าใจขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติธรรมคือ สอนให้ลงมือปฏิบัติ เช่น สอนวิธีเดินจงกรมจะให้ผู้ปฏิบัติเดินจงกรมหลังพระวิหารการสาธิตการให้เดินให้ดู สอนวิธีนั่งสมาธิ พระวิหารจะแนะนำวิธีการนั่งสมาธิให้แก่ผู้ปฏิบัติให้เข้าใจและลงมือปฏิบัติตามขั้นตอนที่แนะนำสอนวิธีกำหนดท้องพอง ท้องยุบเป็นอารมณ์ จะให้กำหนดในขณะนั้นทันที เมื่อแนะนำขั้นตอนวิธีปฏิบัติให้เข้าใจพอสมควรแล้ว จะสอนให้กำหนดตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ ให้ผู้ปฏิบัติกำหนด กาย เวทนา จิต ธรรม แต่ขั้นแรกจะสอนให้กำหนดที่กายเป็นอารมณ์ก่อน ซึ่งมีวิธีการกำหนด ดังนี้

๑. กำหนดกายเป็นอารมณ์หรือที่เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดกายเป็นอารมณ์นี้ให้อาสนิกกำหนดในอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ ของกายคือ ๑) ยืน ๒) เดิน ๓) นั่ง ๔) นอน ซึ่งมี

๑.๑ การกำหนดในอิริยาบถยืน พระวิหารจะแนะนำการเดินจงกรมเบื้องต้นก่อนที่จะเดินจงกรมจะต้องกำหนดยืนเสียก่อน หลักการยืนให้อาสนิกทั้งสองไว้ด้านหลัง มือขวาจับที่ข้อมือซ้าย วางไว้ตรงกระเบนเหน็บ หรือจะเอามือไว้ข้างหน้าก็ได้ตามแต่สะดวก ข้อสำคัญคือ

<sup>๗</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๕๘-๑๕๙.

ไม่ให้เป็นลักษณะของการฝืน เพราะจะทำให้ปวดเมื่อยเร็วให้เป็นไปตามธรรมชาติจริงๆ การกำหนดหรือการบริการทุกอิริยาบถสำหรับผู้ปฏิบัติครั้งแรกจะให้ออกเสียงดังพอประมาณ เหตุผลเพื่อจะให้จิตหรือสติของเราจะได้จับอยู่ที่เสียงเพื่อป้องกันจิตไม่ให้วอกแวกไปที่อื่น ในอิริยาบถยืนนี้ ที่ให้ผู้ปฏิบัติยืนเอามือทั้งสองไขว้ข้างหลังเอามือขวาจับข้อมือซ้ายวางไว้ตรงกระเบนเหน็บนั้น เพื่อจะให้ตัวตรงไม่งอแงไปข้างหน้า ถ้าเอามือไว้ข้างหน้าจะทำให้ห่อตัวทำให้หายใจอึดอัดไม่สะดวก ให้ผู้ปฏิบัติธรรมยืนตัวตรงและหน้าตรงให้เป็นธรรมชาติมากที่สุดให้เท่าที่ ๒ ข้างอยู่ห่างกันประมาณ ๑ ฝ่ามือ โดยมีขั้นตอนการกำหนด ดังนี้

๑) ให้กำหนดหลับตาลงเบาๆ พร้อมคำบริการว่า หลับตา...หนอ

๒) ให้กำหนดยกมือข้างขวาขึ้นมาช้าๆ พร้อมกับบริการว่า ยก...หนอ มาหยุดที่สะดือ และยกมือไปไว้ด้านหลังพร้อมกับคำบริการว่า ไป...หนอ และวาง...หนอ ที่กระเบนเหน็บตามลำดับเสร็จแล้วให้เปลี่ยนมาเป็นมือข้างซ้ายให้บริการเหมือนมือข้างขวาช้าๆ อย่างมีสติ พร้อมกับกำหนดจับข้อมือว่า จับมือ...หนอ

๓) ให้กำหนดยืนหนอ ๕ ครั้ง ให้กำหนดจิตจับอยู่ที่กลางกระหม่อมวาดมโนภาพจากกลางกระหม่อมลงไปหยุดที่สะดือ จากสะดือลงไปจนถึงปลายเท้าและจากปลายเท้าขึ้นมาหยุดที่สะดือ จากสะดือจนขึ้นไปถึงกลางกระหม่อม ต้องทำช้าๆ เพื่อให้สติเคยชินกับจิตจึงจะเกิดสมาธิ ไม่ต้องไปตามคลุมหายใจ ให้หายใจยาวๆ จึงจะถูกต้องหะพอดี พร้อมทั้งบริการหรือกำหนดจิตว่า “ยืน...หนอ ยืน...หนอ” ช้าๆ ๕ ครั้ง ครั้งแรก แต่ละครั้งให้แบ่งออกเป็น ๒ ช่วงคือ ๑) ให้กำหนดคำว่า ยืน...จิตวาดมโนภาพร่างกายจากกระหม่อมลงมาเรื่อยๆ ถึงที่สะดือ แล้วหยุดหายใจ ๒) ให้กำหนด คำว่า หนอ...จากสะดือลงไปเรื่อยๆ จนถึงปลายเท้าแล้วหยุดหายใจ

ครั้งที่ ๒ จะสลับกันจากข้างล่างขึ้นข้างบนคือ จะกำหนดตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นมาโดยกำหนดคำว่า ยืน...เอาจิตเลื่อนขึ้นมาเรื่อยๆ จนถึงสะดือ แล้วหยุดหายใจ แล้วให้กำหนดคำว่า หนอ... จากสะดือขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงกลางกระหม่อมและครั้งที่ ๓,๔,๕ ทำอย่างนี้สลับกันไปมา เรียกว่า การกำหนดโดยอนุโลมปฏิโลม ขณะที่กำหนดในอิริยาบถยืนให้สติอยู่กับกายอย่าให้ออกไปนอกร่าง เมื่อกำหนดจนครบ ๕ ครั้งแล้ว ต่อจากนั้นให้กำหนดคำว่า ก้มหน้า...หนอ ต่อจากนั้นให้กำหนดคำว่า ลืมตา...หนอ... ช้าๆ อย่างมีสติ

๑.๒ วิธีกำหนดในอิริยาบถเดิน การเดินจงกรมเป็นอิริยาบถที่ต่อเนื่องมาจากการยืน แต่เป็นขั้นตอนแรกที่ต้องกำหนด การเดินจงกรมตามวิธีการของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันนั้น จะใช้ระยะการเดินประมาณ ๑ ก้าว มีทั้งหมด ๖ ระยะ ดังนี้

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

ระยะที่ ๒ ให้กำหนดว่า “ยก หนอ เขยิบ หนอ”

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

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

ระยะที่ ๕ ให้กำหนดว่า “ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ”

ระยะที่ ๖ ให้กำหนดว่า “ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ

กดหนอ”

**การเดินจงกรมระยะที่ ๑** เมื่อกำหนดการยืนเรียบร้อยแล้วต่อไปให้เปลี่ยนเป็นอิริยาบถเดิน ให้กำหนดก้มหน้า กำหนดลืมหัด ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก แล้วให้เอาสติไปจับอยู่ที่เท้าจะก้าวเดิน ให้กำหนดที่เท้าขวาก่อน ให้กำหนดคำว่า “ขวา ย่าง หนอ” ซ้ำๆ ขณะที่กำหนดคำว่า “ขวา” ให้ยกสั้นเท้าขวารึ้นให้ห่างจากพื้นประมาณ ๒ นิ้วพร้อมๆ กับใจที่นึก แล้วกำหนดคำว่า “ย่าง” พร้อมๆ กับการก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าอย่างช้าๆ ให้สั้นเท้าขวาห่างจากปลายเท้าซ้ายประมาณ ๒-๓ นิ้ว โดยที่เท้ายังไม่ลงถึงพื้นแล้วกำหนดคำว่า “หนอ” พร้อมกับลดเท้าขวาลงให้ถูกกับพื้นแล้ววางเท้าลงแนบกับพื้นอย่างช้าๆ พร้อมคำว่า “หนอ” ส่วนการกำหนดเท้าซ้าย ให้ปฏิบัติวิธีเดียวกันกับข้างขวา แต่ให้เปลี่ยนเอาสติไปจับที่เท้าซ้ายแล้วกำหนดคำว่า “ซ้าย ย่าง หนอ” สลับกันไปอย่างนี้เรื่อยๆ จนกว่าจะถึงระยะทางที่ได้กำหนดไว้ ระยะห่างของเท้าที่ก้าวออกไปแต่ละครั้งนั้น ให้ห่างกันประมาณ ๒-๓ นิ้วเป็นอย่างมากจึงจะทรงตัวได้ดี เพราะถ้าห่างกว่านี้การทรงตัวจะเสียหลักทำให้เดินเซหรือล้มได้สำหรับก้าวสุดท้ายคือ ก้าวที่จะหยุดยืนเพื่อหันกลับ ให้เอาปลายเท้าวางเสมอกัน ส่วนการเดินตั้งแต่ระยะที่ ๒ จนถึงระยะที่ ๖ วิธีการกำหนดและการเดิน ดังนี้

**การเดินจงกรมระยะที่ ๒)** ให้กำหนดคำว่า “ยกหนอ...เขยิบหนอ” วิธีปฏิบัติเมื่อกำหนดคำว่า “ยก” ถ้ากำหนดเท้าข้างขวา ให้ยกเท้าขวารึ้นให้ห่างจากพื้นประมาณ ๑-๒ นิ้ว เมื่อสุดของการยกแล้วให้กำหนดคำว่า “หนอ” แล้วก้าวเท้าเลื่อนออกไปข้างหน้าอย่างช้าๆ ห่างกันประมาณ ๒-๓ นิ้ว แล้วกำหนดคำว่า “เขยิบ” พร้อมๆ กับลดเท้าลงกับพื้นพร้อมด้วยการกำหนดคำว่า “หนอ” เท้าจะวางติดกับพื้นพอดี เท้าซ้ายให้ปฏิบัติอย่างเดียวกันกำหนดสลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงระยะทางที่ได้กำหนดไว้

**การเดินจงกรมระยะที่ ๓** ให้กำหนดคำว่า “ยกหนอ... ย่างหนอ...เหยียบหนอ” วิธีปฏิบัติเมื่อกำหนดคำว่า “ยก” เท้าขวาวขึ้นให้ห่างจากพื้นพอประมาณไม่สูงมากนัก เมื่อสิ้นสุดของการยกแล้ว จึงกำหนดคำว่า “หนอ” แล้วก้าวเท้าเลื่อนออกไปข้างหน้าห่างจากปลายเท้าซ้ายประมาณ ๒-๓ นิ้ว พร้อมกับกำหนดคำว่า “ย่าง” เมื่อสุดการย่างแล้วจึงกำหนดคำว่า “หนอ” ต่อจากนั้นให้กำหนดคำว่า “เหยียบ” พร้อมกับลดเท้าลงกับพื้น จึงกำหนดคำว่า “หนอ” เท้าข้างซ้ายให้กำหนดเช่นเดียวกัน สลับกันแบบนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงระยะทางที่ได้กำหนดไว้

**การเดินจงกรมระยะที่ ๔** ให้กำหนดคำว่า “ยกสั้นหนอ...ยกหนอ...ย่างหนอ...เหยียบหนอ” วิธีปฏิบัติ เมื่อกำหนดคำว่า “ยกสั้น” ให้ยกสั้นเท้าขวาวขึ้นให้พ้นจากพื้นพอประมาณส่วนปลายเท้ายังแตะอยู่ที่พื้น เมื่อสุดของการยกสั้นแล้ว จึงกำหนดคำว่า “หนอ” ต่อไปให้กำหนดคำว่า “ยก” คือให้ยกปลายเท้าขึ้นห่างจากพื้นสูงพอประมาณ เท้าจะขนานกับพื้นแล้วจึงกำหนดคำว่า “หนอ” ก้าวเท้าเลื่อนออกไปข้างหน้าห่างจากปลายเท้าซ้ายประมาณ ๒-๓ นิ้ว พร้อมกับกำหนดคำว่า “ย่าง” เมื่อสุดการย่างแล้วจึงกำหนดคำว่า “หนอ” ต่อจากนั้นให้กำหนดคำว่า “เหยียบ” พร้อมกับลดเท้าลงกับพื้น จึงกำหนดคำว่า “หนอ” การกำหนดเท้าข้างซ้ายให้ปฏิบัติเช่นเดียวกันกับเท้าขวา สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงระยะทางที่ได้กำหนดไว้

**การเดินจงกรมระยะที่ ๕** ให้กำหนดคำว่า “ยกสั้นหนอ...ยกหนอ...ย่างหนอ...ลงหนอ...ถูกหนอ” วิธีปฏิบัติขณะที่กำหนดคำว่า “ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ” ให้ปฏิบัติหรือกำหนดเหมือนกันกับระยะที่ ๔ แต่พอถึงการกำหนดคำว่า “ลงหนอ” ให้เปลี่ยนเพิ่มเข้ามาโดยให้รู้อารมณ์ที่ละเอียดขึ้นกว่าเดิมขณะกำหนดคำว่า “ลง” ให้ลดเท้าขวาลงทั้งเท้าประมาณครึ่งหนึ่งแต่ยังไม่ให้เท้าถึงพื้นพอลงสุดแล้วก็ให้กำหนดคำว่า “หนอ” ต่อไปให้กำหนดคำว่า “ถูก” พร้อมกับจรดเท้าลงกับพื้น เมื่อเท้าลงเรียบร้อยแล้วจึงกำหนดคำว่า “หนอ” ส่วนเท้าซ้ายก็ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกันกับเท้าขวา สลับกันไปเรื่อยๆ

**การเดินจงกรมระยะที่ ๖** ให้กำหนดคำว่า “ยกสั้นหนอ...ยกหนอ...ย่างหนอ...ลงหนอ...ถูกหนอ...กดหนอ...” วิธีปฏิบัติ ขณะที่กำหนดคำว่า “ยกสั้นหนอ... ยกหนอ...ย่างหนอ ลงหนอ...ถูกหนอ” ให้ปฏิบัติหรือกำหนดเหมือนกันกับระยะที่ ๕ แต่พอถึงการกำหนดคำว่า “กดหนอ” ให้เปลี่ยนเพิ่มเข้ามาให้รู้อารมณ์ที่ละเอียดขึ้นกว่าเดิม ขณะกำหนดคำว่า “กด” พร้อมกับลดเท้าขวาลงกับพื้น พร้อมกับกดเท้าลงแนบกับพื้นเรียบร้อยแล้วจึงกำหนดคำว่า “หนอ” ส่วนเท้าซ้ายให้ปฏิบัติเช่นเดียวกันกับเท้าขวา สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงระยะทางที่ได้กำหนดไว้

**การหมุนตัวกลับหรือการกลับตัว** การหมุนตัวกลับนี้จะใช้คู่กับการเดิน คือเมื่อผู้ปฏิบัติเดินไปจนสุดทางแล้ว ก้าวสุดท้ายให้ผู้ปฏิบัติเตรียมตัวยืนตรง โดยให้เท้าทั้งสองมาวางเสมอกันแล้วหลับตาลงเบาๆ พร้อมกับกำหนดคำว่า “หลับตา...หนอ” ตามด้วยกำหนดคำว่า “งยหน้า...หนอ” แล้วให้กำหนดการยืนอีกเหมือนตอนเริ่มต้นให้กำหนดคำว่า “ยืน...หนอ” จนครบ ๕ ครั้งเมื่อกำหนดยืนเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ลำดับต่อไปให้กำหนดคำว่า “ก้มหน้า...หนอ” ต่อจากนั้น ให้กำหนดคำว่า “ลืมตา...หนอ” เมื่อลืมตาเสร็จให้กำหนดหมุนตัวกลับขณะที่หมุนตัวกลับนั้น ให้หมุนกลับทางด้านขวามือเป็นหลัก โดยมีขั้นตอนปฏิบัติดังต่อไปนี้

การหมุนตัวกลับนี้ให้ผู้ปฏิบัติเอาสติไปจับที่เท้าขวาโดยเปิดปลายเท้าขึ้นให้ส้นเท้าขวาปักไว้กับที่ แล้วให้กำหนดคำว่า “กลับ...หนอ” ในขณะที่กำหนดคำว่า “กลับ” ให้เปิดปลายเท้าขวาขึ้นเล็กน้อยแล้วหมุนตัวให้เท้าขวามาหมุดกับเท้าซ้ายประมาณ ๕๐ องศา โดยให้ส้นเท้าปักอยู่กับที่ไม่ต้องยกตาม แล้วให้กำหนดคำว่า “หนอ” พร้อมกับวางปลายเท้าลงถึงพื้นพอดี ให้เปลี่ยนเอาสติไปจับที่เท้าซ้ายพร้อมด้วยกำหนดคำว่า “กลับ” โดยให้ยกเท้าซ้ายไปวางแนวเดียวกันกับเท้าขวา เมื่อปลายเท้าทั้งสองอยู่แนวเดียวกันเรียบร้อยแล้วให้วางเท้าลงถึงพื้นพร้อมกับกำหนดคำว่า “หนอ” ให้กำหนดคอย่างนี้อีกครั้งหนึ่งไปจนกว่าจะมาอยู่ในท่าหันหลังกลับ

เมื่อหมุนตัวกลับเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ให้กำหนดคำว่า “หลับตา...หนอ” ตามด้วยให้กำหนดคำว่า “งยหน้า...หนอ” เสร็จแล้วให้กำหนดคำว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” อีกจนครบ ๕ ครั้งเหมือนเดิม เมื่อกำหนดครบแล้วให้กำหนดก้มหน้า กำหนดลืมตา ทอดสายตาประมาณ ๔ ศอก ให้กำหนดการเดินเหมือนเดิมคือ “ขวา...ย่าง...หนอ ซ้าย...ย่าง...หนอ” อย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเห็นว่าได้เวลาพอสมควร หรือตามระยะเวลาที่กำหนดไว้ต่อจากนั้นจึงกำหนดนั่ง ก่อนที่จะกำหนดนั่งจะต้องกำหนดยืนก่อน ให้กำหนดคำว่า ยืน...หนอ ๕ ครั้ง เหมือนครั้งก่อนๆ ที่ผ่านมา แล้วจึงกำหนดการนั่งให้มีสติติดต่อกันไป<sup>๔</sup>

### ๑.๓ การกำหนดในอิริยาบถนั่ง หรือการนั่งสมาธิ

การนั่งสมาธิ เป็นการกระทำต่อเนื่องจากการเดินจงกรม ก่อนที่จะนั่งให้กำหนดยืน ๕ ครั้งตามที่ได้กระทำมาเสียก่อน แล้วให้กำหนดการปล่อยมือที่ไขว้หลังออกจากกันเอามือมาไว้ข้างตัวก่อน โดยกำหนดคำว่า “ปล่อยมือ...หนอ” ซ้ำๆ เมื่อปล่อยมือทั้ง ๒ ข้างเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

<sup>๔</sup> พระภิกษุวิสุทฐิคุณ (เจริญ ฐิตธมฺโม), คู่มือวิปัสสนาจารย์, (กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๓), หน้า ๑๕.

ก่อนจะนั่งให้กำหนดก้มหน้า ลืมตาตามที่ปฏิบัติมา แล้วให้ก้าวเท้าขวาออกไปข้างหน้า ๑ ก้าว โดยกำหนดคำว่า “ขวา...ย่าง...หนอ” จึงกำหนดนั่งลง ขณะที่จะนั่งให้ค่อยๆ ย่อตัวลงไปเป็นระยะๆ ซ้ำๆ เพื่อที่จะได้กำหนดจิตให้ทัน ขณะย่อตัวลงให้กำหนดคำว่า “ย่อลงหนอๆ” เป็นระยะๆ เรื่อยไปจนเข้าวางถึงพื้น จึงกำหนดคำว่า “คุกเข่าหนอๆ” เมื่อก้นถึงกับพื้นแล้ว ให้กำหนดคำว่า “ถูกหนอๆ” เมื่อขาถูกพื้นให้กำหนดคำว่า “ถูก..หนอๆ” เช่นนี้ทั้งสองข้าง ถ้านั่งยังไม่เรียบร้อยดี หากจะขยับให้กำหนดคำว่า “ขยับหนอๆ” จนกระทั่งนั่งเรียบร้อยแล้ว ให้กำหนดคำว่า “นั่ง...หนอๆ” จนกว่าจะอยู่ในท่านั่งที่เรียบร้อย

### ก) วิธีกำหนดขณะนั่งสมาธิ

เมื่อกำหนดนั่งเป็นที่เรียบร้อยแล้วให้ผู้ปฏิบัตินั่งขัดสมาธิ คือ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือทั้ง ๒ ข้างวางไว้บนเข่า นั่งตัวตรงแล้วหลับตาลงเบาๆ โดยกำหนดคำว่า “หลับตา...หนอ” เอาสติไปอยู่ที่มือซ้ายเพื่อที่จะยกมือขึ้นจากเข่า พร้อมกับกำหนดคำว่า “ยก...หนอ” เสร็จแล้วให้เลื่อนมือเข้าหาตัวเองเพื่อมาวางไว้ที่หน้าตัก พร้อมกับกำหนดคำว่า “มา...หนอ” ก่อนที่จะวางมือลงมาที่ตักให้กำหนดหายใจเข้าข้างซ้าย กำหนดว่า “หายใจ...หนอ” ต่อจากนั้นให้กำหนดวางมือลงไว้ที่หน้าตักพร้อมกำหนด คำว่า “ลง...หนอ” และ “ถูก...หนอ” ตามลำดับ ส่วนมือข้างขวาให้กำหนดเช่นเดียวกันกับข้างซ้าย ต่อจากนั้นให้เอาสติมาจับอยู่ที่อาการท้องพองท้องยุบเป็นอารมณ์เวลาหายใจเข้าท้องเริ่มพองขึ้นให้กำหนดคำว่า “พอง...หนอ” ขณะที่ใจนึกกับท้องที่พองขึ้นให้ทันกันพอดีอย่าให้ก่อนหรือหลัง เมื่อหายใจออกท้องยุบให้กำหนดคำว่า “ยุบ...หนอ” ใจที่นึกกับท้องที่ยุบต้องให้ทันกันพอดี ข้อสำคัญให้สติอยู่ที่ท้องพอง ท้องยุบเท่านั้น อย่าเอาสติไปคลุ้มคล่องเข้าออกทางจมูก และอย่าตะเบ็งหรือแพบท้อง ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติของการหายใจเข้าออก ให้มีความรู้สึกตามความเป็นจริงไม่แกล้งทำขึ้น ให้มีความรู้สึกที่ว่าเวลาท้องพองจะต้องไปข้างหน้า ท้องยุบจะต้องมาข้างหลังอย่าสับสนกัน และอย่ามีความเห็นว่า ท้องพองจะต้องขึ้นข้างบน ท้องยุบจะต้องลงข้างล่าง การนั่งสมาธิให้กำหนดเอาท้องเป็นอารมณ์ปัจจุบันว่า “พอง...หนอ ยุบ...หนอ” อย่างนี้ไปเรื่อยๆ ประมาณ ๓๐ นาทีหรือ ๑ ชั่วโมง หรือมากกว่านั้น เสร็จแล้วให้กำหนดจิตแผ่เมตตา

### ๑.๔ การกำหนดในอิริยาบถนอน

เมื่อนั่งครบตามกำหนดแล้วจะนอน หรือได้เวลาพักผ่อนแล้ว ให้กำหนดการนอน ดังนี้ขึ้นแรก ในขณะที่เหยียดขาออกทั้งสองข้าง ให้เอาสติจับอยู่ที่ขาที่ละข้างก่อน แล้วกำหนดขาที่เหยียดออกไปว่า “เหยียดหนอ เหยียดหนอ” เป็นระยะๆ เรื่อยไปจนกระทั่งเหยียดออกหมดทั้งสอง

ข้างแล้วให้อาสดิมาจับอยู่ที่แขน ขณะที่เหยียดแขนออก ก็กำหนดคำว่า “เหยียดหนอ เหยียดหนอ” จนกระทั่งเหยียดแขนออกเรียบร้อย เมื่อแขนถูกพื้นก็ให้กำหนดคำว่า “ถูกหนอฯ” แล้วกำหนดคำว่า “ตะแคงหนอฯ” คือนอนตะแคงข้าง ส่วนมากจะตะแคงข้างขวา ขณะที่กำลังเอนตัวลงให้กำหนดคำว่า “ลงหนอฯ” ซ้ำๆ จนถึงพื้น จึงกำหนดคำว่า ถูกหนอฯ ไปเรื่อยๆ แล้วกำหนดคำว่า พลิกหนอฯ คือพลิกนอนหงาย เมื่อนอนหงายเสร็จเรียบร้อยแล้ว จะเลื่อนมือหรือเท้าให้อยู่ในท่าที่เรียบร้อย ให้มีสติกำหนดตามไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเรียบร้อย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว ให้กำหนดคำว่า “นอนหนอฯ” ไปเรื่อยๆ แล้วอาสดิมากำหนดที่ท้องพองท้องยุบทันที เมื่อท้องพอง ให้กำหนดคำว่า “พองหนอ” เมื่อท้องยุบ ให้กำหนดคำว่า “ยุบหนอ” เรื่อยไปจนกว่าจะหลับ

เมื่อรู้สึกตัวจะตื่น ก่อนที่จะลุกขึ้นหรือก่อนลืมตา ให้กำหนดคำว่า “ตื่นหนอ ตื่นหนอ” ๓ ครั้งแล้วกำหนดที่ท้อง พองหนอ ยุบหนอ อีกสัก ๓ ครั้ง แล้วกำหนดที่ตาว่า “ลืมตาหนอฯ เห็นหนอฯ” แล้วจึงกำหนดลุกขึ้นนั่ง การกำหนดอิริยาบถส่วนใหญ่ทางกาย จะให้ผู้ปฏิบัติพยายามใช้สติให้ติดต่อกันให้มากที่สุดเท่าที่จะกระทำได้นอกจากผู้ปฏิบัติธรรมสามารถใช้สติในอิริยาบถอื่นได้ เช่นที่จะต้องกำหนดด้วยคือเวลารับประทานอาหาร เวลาอาบน้ำ เวลาถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ ในขั้นแรกให้กำหนดแต่เพียงอิริยาบถที่หยาบๆ ก่อนโดยให้ผู้ปฏิบัติมีจิตรู้อยู่ในอิริยาบถที่เคลื่อนไหวของมือและเท้าให้พยายามเคลื่อนไหวกายอย่างช้าๆ เพื่อจะได้กำหนดทันปัจจุบันอารมณ์ เวลารับประทานอาหาร ขณะที่เอามือหยิบอาหาร ให้จิตรู้กิจการของมือที่เคลื่อนไหวไปมา เวลาเคี้ยวอาหาร ให้จิตจดจ่ออยู่ที่การเคี้ยว พยายามระวังไม่ให้จิตเตลิดออกไปภายนอกหรือไปรับรู้อารมณ์อย่างอื่น การอาบน้ำ การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะก็เช่นเดียวกัน พยายามให้จิตรู้แต่อิริยาบถที่เคลื่อนไหวอยู่เท่านั้น ถ้าลืมกำหนด เช่น ในขณะที่ตื่นนอน ลืมกำหนดว่า “ตื่นหนอฯ ถูกหนอฯ” ลุกขึ้นมาเสียดก่อนแล้ว พอนึกขึ้นได้ให้นอนลงไปใหม่ แล้วกำหนดว่า “ตื่นหนอฯ” การทำอย่างนี้เพื่อฝึกจิตให้เคยชิน เป็นการฝึกสติให้มันคงอยู่กับตัวตลอดเวลา จะได้ไม่เผลอ ไม่ให้หลงลืม<sup>๕</sup>

### ๑.๕ การกำหนดจิตแผ่เมตตา

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ท่านได้สอนวิธีการกำหนดจิตแผ่เมตตาไว้ดังนี้

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

<sup>๕</sup> พระภาวนาวิสุทธิคุณ (จรัญ ฐิตธมฺโม), คู่มือวิปัสสนาจารย์, หน้า ๑๗.

๒) สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมที่มีสมาธิตั้งมั่นดีแล้วให้กำหนดคำว่า “รู้หนอฯ” กลางหน้าผาก หรือที่เรียกว่าอุณาโลม แล้วให้กำหนดจิตแผ่เมตตา และกำหนดจิตแผ่ส่วนกุศล<sup>๖</sup>

### ๑.๖ การกำหนดจิตอธิษฐาน

หลังจากที่แผ่เมตตาและแผ่ส่วนกุศลเสร็จแล้วให้ผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดจิตแผ่ส่วนกุศล ให้แก่เฉพาะบุคคลตามตนเองปรารถนา เช่น กำหนดจิตแผ่ส่วนกุศลให้แก่บิดามารดาญาติพี่น้องของตนเอง<sup>๗</sup>

### ๒. การกำหนดเวทนาเป็นอารมณ์เรียกว่า เวทนาอุปัสทานสติปัญญาฐาน

ในขณะที่เดินจงกรมอยู่หรือนั่งสมาธิอยู่ อาจเกิดความปวดเมื่อยหรือความสบายใจที่ไม่เคยมีมาก่อน หรืออาการคันเหมือนมีแมลงไต่ตามร่างกายและอื่นๆ อาการนี้ทางภาษาปฏิบัติเรียกว่า เวทนา ซึ่งเป็นอาการชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติธรรม ทำให้เกิดความรู้สึกพอใจบ้าง ไม่พอใจบ้างหรือเฉยๆ ส่วนอาการที่ปรากฏเด่นชัดคืออาการที่ไม่พอใจ อาการนี้ท่านเรียกว่าทุกขเวทนา เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คัน แสบหน้าอก เป็นต้น ถ้าเกิดอาการอย่างนี้ขึ้นในขณะที่เดินหรือนั่งก็ดี ถ้าหากกำลังเดินอยู่ให้หยุดเดินเสียก่อน แล้วเอาสติกำหนดลงไปที่เกิดเวทนานั้นๆ ให้กำหนดตามอาการที่ปรากฏ ในขณะนั้น เช่น เกิดอาการปวด ให้กำหนดคำว่า “ปวดหนอ ปวดหนอ” ถ้าเจ็บหรือคันให้กำหนดคำว่า “เจ็บหนอฯ คันหนอฯ” เป็นต้น ให้กำหนดไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการเหล่านั้น จะหายไปเมื่ออาการเหล่านั้นหายไปแล้ว ให้เอาสติกลับมาอยู่ที่เดิมคือ ถ้ากำลังเดินอยู่ ให้กำหนดอาการเดินต่อไป ถ้านั่งสมาธิอยู่ให้กำหนดพองหนอ ยุบหนอต่อไป ถ้าเกิดเวทนาอีกหรืออาการของเวทนาซึ่งปรากฏเด่นอยู่ ให้หันมามกำหนดที่เวทนาเป็นอารมณ์อีกจนกว่าจะหายแล้วกลับไปหาอิริยาบถเดิมอยู่อย่างนี้ให้มีสติต่อเนื่องกันไปไม่ให้ขาดสาย ถ้าหากทนต่ออาการของเวทนาไม่ไหวจริงๆ คือ กำหนดเท่าไรๆ เวทนาก็ไม่หายแถมยังมากขึ้นๆ เช่น เกิดอาการคันมากจนทนไม่ไหวจริงๆ ท่านให้ใช้มือเกาได้ แต่ต้องเอาสติกำหนดอยู่ที่การเคลื่อนไหวของมือที่เกาเป็นระยะๆ ไป เมื่อหายคันแล้ว ไปกำหนดการ

<sup>๖</sup> สัมภาษณ์พระครูปลัดสิทธิธรรมวัฒน์ (คราวุฒิ ขโสขโร), ผู้อำนวยการปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน, เมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๕, อ้างอิงใน พระมหารุ่งเรือง รุกขิตตมโฆ (ปะมะชะ), ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐๘.

<sup>๗</sup> สัมภาษณ์พระครูปลัดสิทธิธรรมวัฒน์ (คราวุฒิ ขโสขโร), ผู้อำนวยการปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน, เมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๕, อ้างอิงใน พระมหารุ่งเรือง รุกขิตตมโฆ (ปะมะชะ), ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น, หน้า ๑๐๘.



เดิน หรือพองหนอ ยุบหนอตามเดิม ถ้าอยู่ในอิริยาบถนั่ง เกิดอาการเมื่อยมากหรือปวดมาก กำหนดเท่าไรก็ไม่หาย ท่านแนะนำให้ผู้ปฏิบัติขยับเขยื้อนขา หรือเหยียดขาทั้งสองออกไป แต่ให้มีสติกำหนด กิริยาอาการที่เคลื่อนไหวเป็นระยะๆ ไป

การกำหนดที่เวทนานี้ ท่านแนะนำให้กำหนดรู้แต่เพียงอาการของมันเท่านั้น อย่าปล่อยให้จิตคิดนรนไปตามอาการของเวทนา ให้กำหนดด้วยอาการวางเฉย ถ้าคิดนรนว่าเมื่อไรอาการปวดถึงจะหาย เมื่อไรอาการคันถึงจะหาย ถ้าเป็นเช่นนี้แล้ว อาการของเวทนาอาจจะไม่หายไปได้ง่ายๆ ต้องวางอารมณ์ให้เป็นกลาง มีสติกำหนดรู้อาการของมันเท่านั้น แล้วอาการต่างๆ ก็จะบรรเทาเบาบางลง ในที่สุดก็จะไม่รู้สึกรำคาญปวดเลย<sup>๘</sup>

### ๓. การกำหนดจิตเป็นอารมณ์เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดจิตเป็นอารมณ์นี้ ท่านแนะนำให้ ขณะเอาสติกำหนดการเดินคือขาว่า ย่าง หนอ ซ้ายอย่างหนออยู่ หรือขณะนั่งกำหนด พองหนอ ยุบหนอ อยู่ นั่น บางครั้งอาจเผลอสติ จิตอาจไม่ได้อยู่ที่การกำหนด อาจเผลอสติออกไปคิดในเรื่องอื่นหรืออารมณ์อื่นนอกจากกรรมฐานที่กำหนดอยู่ นั้น เช่น จิตอาจคิดถึงบ้าน คิดเป็นห่วงทรัพย์สิน หรือคิดฟุ้งซ่านถึงเรื่องราวต่างๆ ที่ผ่าน มาในอดีตหรือกังวลเรื่องอนาคตข้างหน้า เมื่อเกิดอาการเช่นนี้ขึ้นท่านแนะนำให้ เมื่อเรามีสตินึกขึ้นมาได้ในขณะใดให้เอาสติปลงที่ลึ้นปีพร้อมกับกำหนดคำว่า “คิดหนอ คิดหนอ” เรื่อยๆ ไป จนกว่าจิตจะหยุดคิด อาการคิดอย่างอื่นเช่น การโกรธ การดีใจ และการเสียใจเช่นเดียวกัน ถ้ามีอาการเหล่านี้เกิดขึ้น เมื่อมีสตินึกขึ้นมาได้ให้เอาสติจับที่ลึ้นปี แล้วกำหนดตามอาการที่เป็นจริงในขณะนั้น จนกว่าอาการเหล่านั้นจะหายไปแล้วให้กลับมากำหนดอิริยาบถเดิม อาจจะเดินอยู่ให้ กำหนดการเดินต่อไป ถ้านั่งอยู่กำหนดอาการ พองหนอ ยุบหนอ ต่อไปเรื่อยๆ

### ๔. การกำหนดจิตเป็นอารมณ์เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดจิตเป็นอารมณ์นี้ ท่านแนะนำให้ ขณะเอาสติกำหนดการเดินคือขาว่า ย่าง หนอ ซ้ายอย่างหนออยู่ หรือขณะนั่งกำหนด พองหนอ ยุบหนอ อยู่ นั่น บางครั้งอาจเผลอสติ จิตอาจไม่ได้อยู่ที่การกำหนด อาจเผลอสติออกไปคิดในเรื่องอื่นหรืออารมณ์อื่นนอกจากกรรมฐานที่กำหนดอยู่ นั้น เช่น จิตอาจคิดถึงบ้าน คิดเป็นห่วงทรัพย์สิน หรือคิดฟุ้งซ่านถึงเรื่องราวต่างๆ ที่ผ่าน มาในอดีตหรือกังวลเรื่องอนาคตข้างหน้า เมื่อเกิดอาการเช่นนี้ขึ้นท่านแนะนำให้ เมื่อเรามีสตินึกขึ้นมาได้ในขณะใดให้เอาสติปลงที่ลึ้นปีพร้อมกับกำหนดคำว่า “คิดหนอ คิดหนอ” เรื่อยๆ ไป

<sup>๘</sup> พระภาวนาวิสุทธิคุณ (จรัญ ฐิตธมฺโม), คู่มือวิปัสสนาจารย์, หน้า ๑๘.

จนกว่าจิตจะหยุดคิด อาการคิดอย่างอื่นเช่น การโกรธ การดีใจ และการเสียใจเช่นเดียวกัน ถ้ามีอาการเหล่านี้เกิดขึ้น เมื่อมีสตินึกขึ้นมาได้ให้เอาสติจับที่ลึนปี แล้วกำหนดตามอาการที่เป็นจริงในขณะนั้น จนกว่าอาการเหล่านั้นจะหายไปแล้วให้กลับมากำหนดอิริยาบถเดิม อาจจะได้ยินอยู่ให้กำหนดการเดินต่อไป ถ้านั่งอยู่กำหนดอาการ พองหนอ ยุบหนอ ต่อไปเรื่อยๆ

#### ๕. การกำหนดธรรมเป็นอารมณ์ เรียกว่า ธรรมานุปัตสนาสติปัญญาฐาน

ถ้าหากเกิดความรู้สึกต่างๆ อันเป็นอาการของนิรวณธรรมเข้าครอบงำจิตเกิดขึ้น เช่น การยินดีในกามคุณหรือเกิดความพอใจในอารมณ์ภายนอก มีความโกรธเกิดขึ้น พยาบาทเกิดขึ้น มีอาการฟุ้งซ่านรำคาญใจเกิดขึ้น มีการหดหู่ใจ ง่วงเหงาหาวนอนเศร้าซึมใจเกิดขึ้น มีวิตกวิจารณ์ มีความสงสัยในการปฏิบัติไปต่างๆ ไม่มีความมั่นใจในการปฏิบัติเกิดขึ้นเหล่านี้ เป็นต้นเมื่อเป็นเช่นนี้ให้กำหนดรู้อาการของจิตนั้นๆ ตามความเป็นจริงทันทีที่รู้เช่น เมื่อมีความพอใจเกิดขึ้นให้กำหนดว่า “ชอบหนอๆ” เมื่อมีความโกรธหรือความพยาบาทเกิดขึ้นให้กำหนดว่า “โกรธหนอๆ” เมื่อมีความง่วงเหงาหาวนอนเกิดขึ้นให้กำหนดว่า “ง่วงหนอๆ” เมื่อมีความคิดฟุ้งซ่านรำคาญใจเกิดขึ้น ให้กำหนดว่า “ฟุ้งซ่านหนอๆ” และเมื่อมีความสงสัยเกิดขึ้นให้กำหนดว่า “สงสัยหนอๆ” ไป

เมื่อกำหนดจนอาการของนิรวณธรรมเหล่านั้นหายไปแล้ว ให้มากำหนดอิริยาบถเดิมอาจจะเดินอยู่หรือนั่งอยู่ ถ้านั่งอยู่ให้กำหนดพองหนอ ยุบหนอต่อไปตามเดิมให้พยายามประครองสติไว้โดยให้เป็นไปต่อเนื่องกันอย่างนี้ไม่ให้ขาดสายและกำหนดให้เป็นปัจจุบันอารมณ์ที่สุด การกำหนดให้เป็นปัจจุบันอารมณ์นี้ พระธรรมสังฆนทราชจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโฆ) ได้อธิบายเพิ่มเติมตามหลักพระไตรปิฎกโดยอ้างการตรัสขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า ได้ทรงแสดงพระธรรมเทศนาแก่เมตตคฤมาณพตคนหนึ่งซึ่งปรากฏอยู่ใน โสฬสปัญหามีใจความว่า “เมตตคฺ เธอรู้ได้อย่างไรหนึ่งในส่วนที่เป็นอนาคตในส่วนที่เป็นอดีตและในส่วนที่เป็นปัจจุบัน เธอจงบรรเทาความเพลิดเพลิดและความยึดมั่นในส่วนเหล่านั้นเสียผู้มีธรรมเป็นเครื่องอยู่ อย่างนี้ มีสติไม่เลินเล่อ จะละทุกข์คือชาติ ชรา และความเศร้าโศกพิไรรำพันในโลกนี้เสียได้”<sup>๕</sup> ความไม่เพลิดเพลิดและมีสติไม่เลินเล่อนั้นพระธรรมสังฆนทราชจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโฆ) อธิบายว่า คือ การกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์นั่นเอง อีกตอนหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าได้แสดงธรรมแก่พาหิยะ มีใจความว่า “พาหิยะ เธอจงเห็นสักแต่ว่าเห็น จงได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน จงรู้สักแต่ว่ารู้ แล้วท่านจะไม่มีอะไร เมื่อไม่มีอะไร ท่านก็จะพ้นจากโลกนี้” ท่านอธิบายว่า การที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า ให้รู้สักแต่ว่ารู้ในสิ่งต่างๆ ที่ตนได้เห็นหรือได้ยินนั้น คือการรู้เป็นปัจจุบันนั่นเองตัวอย่าง เช่น เมื่อเราเดินไปตามถนน ถ้าเราพบคนที่

<sup>๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐.

ไม่รู้จักกันอีกตอนหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าได้แสดงธรรมแก่พาทิยะ มีใจความว่า “พาทิยะ เธอจงเห็นสักแต่ว่าเห็น จงได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน จงรู้สักแต่ว่ารู้ แล้วท่านจะไม่มีอะไร เมื่อไม่มีอะไร ท่านก็จะพ้นจากโลกนี้” ท่านอธิบายว่า การที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า ให้รู้สักแต่ว่ารู้ในสิ่งต่างๆ ที่ตนได้เห็นหรือ ได้ยินนั้น คือการรู้เป็นปัจจุบันนั่นเอง ตัวอย่าง เช่น เมื่อเราเดินไปตามถนน ถ้าเราพบคนที่ไม่รู้จักกันเดินสวนทางมา เราจะเห็นสักแต่ว่าเห็นจะไม่ถามหรือพูดคุยกัน แล้วจะไม่เอาใจไปจดจ่อกับบุคคลผู้นั้น โดยที่ไม่มี อดีต อนาคตและปัจจุบันเข้ามาเกี่ยวข้อง เพราะเราไม่ได้ไปยึดถือตามอาการที่เห็นนั้น ตรงกันข้าม ถ้าเราเห็นคนที่รู้จักกัน คนที่เคयरักกัน หรือคนที่เกลียดกันการเห็นนั้นๆ ไม่เป็น ปัจจุบันธรรม เพราะจิตใจของเราย่อมดิ้นรนไปตามลักษณะของอดีตและอนาคตสุดแต่ที่เราจะคิดสร้างขึ้น การได้ยินเช่นเดียวกัน ขณะที่เราได้ยินเสียงใครคนใดคนหนึ่งเรียกชื่อของคนอื่นที่ไม่ใช่ชื่อเรา เราไม่มีอดีต อนาคตเข้ามารบกวนจิต คงได้ยินเสียงสักแต่ว่าได้ยินเท่านั้น จิตใจของเราวางเฉยต่อเสียงนั้นได้ ถ้าหากผู้นั้นเรียกชื่อเรา ความเป็นอดีต อนาคตปรากฏทันที เพราะเราต้องยึดมั่นถือมั่นกับเสียงที่ได้ยินนั้นจนลืมปัจจุบัน

การกำหนดให้เป็นปัจจุบันนั้นเป็นของสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้ปฏิบัติตามแนว สติปัฏฐาน ๔ จะต้องให้เป็นปัจจุบันทันทีโดยไม่ให้เหลื่อมล้ำกัน ไม่มีก่อนไม่มีหลัง เวลาเดินจงกรม ขณะที่เท้าขวายกให้รู้พร้อมทันที เมื่อเท้าข้าง มีสติรู้ตามไปพร้อม เมื่อเท้าเหยียบถึงพื้นให้รู้ทันทีเหมือนกัน การกำหนดที่ท้องให้เป็นปัจจุบันเช่นเดียวกัน เวลาท้องเริ่มพองให้รู้พร้อมๆ กับการท้องพองออกไป เอาสติตามรู้ไปจนกระทั่งท้องสุดพอง เวลาท้องยุบเช่นเดียวกัน อย่างนี้เรียกว่า กำหนดให้เป็นปัจจุบันอารมณ์ การที่ผู้ปฏิบัติจะต้องตั้งสติและกำหนดจิตไว้อย่างนี้ตลอดเวลา เพราะจิตของคนเราอยู่ภายใต้การบังคับบัญชาของความโลภ ความโกรธ และความหลงอยู่ตลอดเวลา ถ้าผู้ปฏิบัติไม่สำรวมระวังอินทรีย์แล้ว ย่อมจะเปิดโอกาสให้อกุศลเกิดขึ้นกับจิตได้ง่าย<sup>๑๑</sup>

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการเอาสติไปกำกับอยู่ตลอดเวลา เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้วย่อมมีผลเป็นสุข สติที่เกิดขึ้นขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นอกจากจะคอยสกัดกั้น อกุศลธรรมและความเดือดร้อนใจแล้ว ยังทำให้เห็นความเกิดดับของรูปนามชัดเจนยิ่งขึ้น และเป็นเหตุให้เห็นไตรลักษณ์ในสังขารปรากฏชัดเจนอย่างถ่องแท้ เมื่อจิตไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนแล้ว เป็นเหตุให้จิตหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสได้ง่ายขึ้น<sup>๑๒</sup>

<sup>๑๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐.

<sup>๑๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐.

### ๓.๓.๕ สถิติจำนวนผู้มาปฏิบัติธรรมและตัวบ่งชี้ถึงพัฒนาการศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

สถิติที่ปรากฏ พบว่าในแต่ละปีศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันมีผู้มาปฏิบัติธรรมมีจำนวนที่มากขึ้น เปรียบเทียบจากข้อมูลที่ทางศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันได้ทำได้

#### ตารางที่ ๓.๒ จำนวนผู้มาปฏิบัติธรรม พ.ศ. ๒๕๕๑ – ๒๕๕๓

พ.ศ. ๒๕๕๑	พ.ศ. ๒๕๕๒	พ.ศ. ๒๕๕๓
๑๐,๖๐๘	๑๔,๖๔๓	๑๖,๒๖๒

ที่มา : <http://www.veruwan.com/>

จากสถิติจะเห็นได้ว่าศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันมีการพัฒนาและขยายตัว อย่างต่อเนื่อง มีผู้สนใจเข้ามาปฏิบัติธรรมในแต่ละปีมีจำนวนที่เพิ่มมากขึ้น ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมล้วนมาจาก ต่างสาขาอาชีพ ประชาชนทั่วไป สถาบันการศึกษาต่างๆ หน่วยงานภาครัฐและเอกชน ได้ส่งบุคลากรเข้ามาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้ตารางการอบรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันมีอยู่ตลอดทั้งปี ดังนั้น จากสถิติของผู้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จึงบ่งชี้ถึงสิ่งต่างๆ<sup>๑๒</sup> ได้ดังนี้

#### ๓.๓.๕.๑ บอกคุณภาพของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

การที่มีประชาชน สถาบันการศึกษาหน่วยงานภาครัฐและเอกชนเข้ามาปฏิบัติธรรมที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันมีสถิติมากขึ้นทุกปีนั้นเป็นการยืนยันได้ว่ารูปแบบและวิธีการจัดการอบรมมี คุณภาพและประสิทธิภาพ ผู้ที่ผ่านการอบรมพึงพอใจและทำให้จิตใจสงบมีสมาธิมากขึ้น มีความอดทน มีสติสัมปชัญญะ แก้ไขปัญหาได้ ชีวิตมีความสุข

#### ๓.๓.๕.๒ บอกความต้องการของสังคม

ปัจจุบันสถาบันการศึกษาต่างๆ มีความประสงค์ที่น่านักเรียนเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลโดยให้โรงเรียนจัดการเรียนการสอนตามแนว

<sup>๑๒</sup> พระมหารุ่งเรือง รุกขติรมโม (ปะมะชะ), ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓๕.

โรงเรียนวิถิพุทธ<sup>๑๑</sup> คือ การกิน อยู่ ดู ฟังเป็น และทางโรงเรียนต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดีของนักเรียน ให้ดีขึ้น “เนื่องจากปัจจุบันสังคมเริ่มเสื่อม นักเรียนเริ่มมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปในทางที่ไม่ดี เพราะว่า รับเอาวัฒนธรรมภายนอกเข้ามาได้ รับการช่วยจากสื่อ สังคมค่านิยมจึงทำให้ศีลธรรมเสื่อมลงสังคมจึงมีปัญหา การปรับพฤติกรรมที่เห็นผลมากที่สุดคือการปฏิบัติธรรม และศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันแห่งนี้ สามารถรองรับความต้องการดังกล่าวได้อย่างมีประสิทธิภาพ”

### ๓.๓.๕.๓ บอกปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม

สังคมปัจจุบันนี้ถูกรุมเร้าด้วยปัญหาต่างๆ ปัญหาด้านศีลธรรม คือปัญหาที่ต้องรีบเร่งแก้ไข โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับเยาวชน หน่วยงานต่างๆ จึงได้พยายามสร้างเกาะคุ้มกันเยาวชนให้ห่างไกล อบายมุข และปลูกฝังศีลธรรมอันดีงามแก่เยาวชน สถาบันที่ทำงานอย่างต่อเนื่องคือสถาบันทาง การศึกษา โดยได้นำเยาวชนเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างศีลธรรมอันดีงามให้แก่ เยาวชน

### ๓.๓.๕.๔ บอกถึงพัฒนาการของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

สถิติผู้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นจำนวนมากขึ้นทุกปี เป็นตัวชี้วัดถึงพัฒนาการของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันไปในทิศทางที่ดี เช่น พัฒนาการด้านสถานที่ พัฒนาการด้านบุคลากร พัฒนาการด้านรูปแบบและวิธีการฝึกอบรม เป็นต้น ซึ่งพัฒนาการเหล่านี้เป็นตัวแปรที่สำคัญที่ชี้วัดถึง คุณภาพการพัฒนาศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

## ๓.๔ ผลงานเด่นของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

### ๓.๔.๑ ด้านการสอน

จุดเด่นทางด้านการสอนของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน คือการใช้สื่อเทคโนโลยีที่ทันสมัยในการสื่อการสอน โดยนำภาพเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันมาฉายให้ ผู้ปฏิบัติธรรมได้ดูโดยได้สอดแทรกหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาให้สอดคล้องกับเหตุการณ์นั้นๆ เพื่อให้ได้รับรู้ถึงปัญหา สาเหตุของปัญหา แนวทางแก้ไข และการป้องกัน การใช้สื่อเทคโนโลยีที่ทันสมัยในการสื่อการสอนเพื่อสร้างแรงจูงใจให้กับผู้ฟัง ตามหลักพุทธศาสนา

<sup>๑๑</sup> มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงเรียนวิถิพุทธ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒.

- ๑) สอนให้ผู้ฟังเข้าใจแจ่มแจ้งเห็นจริง (สันตัสสนา)
- ๒) สอนให้ซาบซึ้งในคุณค่า (สมาทปนา)
- ๓) สอนปลูกเร้าใจให้เกิดความอดสาหะ (สมุตเตชนา)
- ๔) สอนปลอบชโลมใจให้สดชื่นร่าเริง (สัมปห่งสนา)<sup>๑๔</sup>

การจัดกระบวนการสอน โดยอิงอาศัยหลักพุทธลีลาคือการพัฒนาให้ก้าวหน้า มีการเคลื่อนไหว เน้นการสาธิตและการปฏิบัติในการสอนเป็นเหตุทำให้มีประชาชน หน่วยงานราชการ สถาบันสถานศึกษาทั้งภาครัฐและเอกชนเข้ามาปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนมากขึ้นทุกปี เช่น ปี พ.ศ. ๒๕๓๗ เป็นปีเริ่มต้นของการจัดอบรมปฏิบัติธรรมมีผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมจำนวน ๒๓๖ คน และในปี พ.ศ. ๒๕๔๘ มีผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมจำนวน ๔๖,๕๕๒ คน จากสถิตินี้สามารถเป็นตัวบ่งชี้ได้ว่าการสอนการปฏิบัติธรรมโดยใช้สื่อเทคโนโลยีในการสื่อสารการสอนสามารถทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง จูงใจนำไปสู่การปฏิบัติ สามารถปฏิบัติธรรมให้เกิดมรรคเกิดผลเข้าใจชีวิตตนเองและผู้อื่น มีจิตใจตั้งมั่นต่อพระรัตนตรัย สามารถลด ละ เลิกอบายมุขได้ ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท

#### ๓.๔.๒ ผลงานเด่นที่ได้รับรางวัล

(๑) พ.ศ. ๒๕๔๑ พระครูสมุห์ธีรวัฒน์ ฐานุตฺโตโร ได้รับโล่บุคคลตัวอย่าง “บุคคลดีเด่นแห่งชุมชน” จากมูลนิธิหมอกระแสนะวงส์ เมื่อวันที่ ๑๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๑ พ.ศ. ๒๕๔๒

(๒) ได้แต่งตั้งให้เป็นศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ กระทรวงศึกษาธิการประจำจังหวัดขอนแก่น เมื่อวันที่ ๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๒

(๓) พระครูสมุห์ธีรวัฒน์ ฐานุตฺโตโร ได้รับประกาศเกียรติคุณในฐานะเป็นผู้ดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ประสบความสำเร็จอย่างยิ่ง จากคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด พ.ศ. ๒๕๔๓

(๔) พระครูสมุห์ธีรวัฒน์ ฐานุตฺโตโร ได้รับพระราชทาน เสาธรรมจักร ประจำปี พ.ศ. ๒๕๔๓ จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาสยามบรมราชกุมารี ในฐานะเป็นผู้ทำคุณประโยชน์สูงสุดต่อพระพุทธศาสนา สาขาส่งเสริมผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อวันที่ ๑๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

<sup>๑๔</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๕๘-๑๕๙.

(๕) พระครูสมุห์ธีรวัฒน์ ฐานุตโตโร ได้รับรางวัลเข็มเงินเครื่องหมายโครงการ ปลุกป่าถาวรเฉลิมพระเกียรติ และ โล่ประกาศเกียรติคุณ รางวัลชมเชย กิจกรรมบำรุงรักษาต้นไม้ ประเภทพื้นที่ศาสนสถาน แปลงขนาดเนื้อที่บำรุงตั้งแต่ ๑๑-๒๐ ไร่ ของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ เมื่อวันที่ ๑๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๑

(๖) พระครูสมุห์ธีรวัฒน์ ฐานุตโตโร ได้รับแต่งตั้งจากสภามหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัทยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่นให้เป็นพระวิปัสสนาจารย์ประจำมหาวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๔๔

(๗) พระครูวินัยธรธีรวัฒน์ ฐานุตโตโร รับโล่รางวัลผู้มีผลงานดีเด่นด้านการปฏิบัติธรรมของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ร่วมกับมหาวิทยาลัยขอนแก่น

(๘) พระครูวินัยธรธีรวัฒน์ ฐานุตโตโร ได้รับรางวัลเข็มเงินเครื่องหมายโครงการปลุกป่าถาวรเฉลิมพระเกียรติรางวัลชมเชยกิจกรรมบำรุงรักษาต้นไม้ ประเภทพื้นที่ศาสนสถานแปลงขนาดเนื้อที่บำรุง ตั้งแต่ ๑๑-๒๐ ไร่ ของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์เป็นครั้งที่สองติดต่อกัน

(๙) พระครูวินัยธรธีรวัฒน์ ฐานุตโตโร ได้รับรางวัลเข็มเงินเครื่องหมายโครงการ ปลุกป่าถาวรเฉลิมพระเกียรติ กิจกรรมบำรุงรักษาต้นไม้ ประเภทส่งเสริมการปลูกต้นไม้ในพุทธประวัติ พ.ศ. ๒๕๔๕

(๑๐) พระครูวินัยธรธีรวัฒน์ ฐานุตโตโร ได้รับการแต่งตั้งให้เป็นรองประธานพระวิทยากร (ภาคอีสาน ๑๕ จังหวัด) แก้ไขปัญหายาเสพติดของกองบัญชาการทหารสูงสุด ร่วมกับสำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

(๑๑) พระครูวินัยธรธีรวัฒน์ ฐานุตโตโร ได้รับการแต่งตั้งให้เป็นคณะกรรมการจัดงานสัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาในสัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาของคณะกรรมการศาสนาจังหวัดขอนแก่น พ.ศ. ๒๕๔๖

(๑๒) ได้รับถวายโล่ประกาศเกียรติคุณองค์กรดีเด่น ด้านการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด จากพันตำรวจโททักษิณ ชินวัตร นายกรัฐมนตรี ณ สโมสรตำรวจ กรุงเทพมหานคร พ.ศ. ๒๕๔๗

(๑๓) ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี เสด็จเป็นองค์ประธาน ประทานเงิน “กองทุนแม่ของแผ่นดิน” เนื่องในงานมหกรรมกองทุนแม่ของแผ่นดินชัยชนะ ยาเสพติดที่ยั่งยืนสนองพระราชปณิธานพ.ศ. ๒๕๔๘

(๑๔) พระครุภวนาวินิตได้รับประทานเข็ม “To Be Number One” จากทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

(๑๕) ได้รับโล่ประกาศเกียรติคุณการดำเนินงานด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหา ยาเสพติด ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องในวันต่อต้านยาเสพติดโลกจาก ฯพณฯ สุวัจน์ ลิปตพัลลภ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงยุติธรรม<sup>๑๕</sup>

#### ๓.๔.๓ ด้านการเผยแพร่ศาสนา

ได้เผยแพร่แก่ประชาชน หน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน โดยผ่านสื่อต่างๆ ดังนี้

- (๑) หนังสือจุลสารแสงธรรมตีพิมพ์เผยแพร่ปีละ ๒ ฉบับ
- (๒) หนังสือกฎแห่งกรรม ธรรมภาคปฏิบัติ และหนังสือธรรมะพิมพ์เผยแพร่ในโอกาสต่างๆ
- (๓) ปฏิทินประจำปีของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

#### ๓.๔.๔ ด้านโครงการอบรม

ได้จัดโครงการอบรมวิปัสสนากรรมฐานแก่บุคคลและหน่วยงานต่างๆ โดยมีหลักสูตรโครงการอบรม ดังนี้

- ๑) โครงการบรรพชาสามเณรช่วงปิดภาคเรียน
- ๒) โครงการวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต หลักสูตร ๗ คืน ๘ วัน
- ๓) โครงการวิปัสสนากรรมฐานประชาชนทั่วไป หลักสูตร ๓ วัน, ๗ วัน
- ๔) โครงการแสงธรรมนำชีวิตสำหรับประชาชนทั่วไป หลักสูตร ๗ คืน ๘ วัน
- ๕) โครงการแสงธรรมนำชีวิตสำหรับนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษาหลักสูตร ๗ คืน ๘ วัน
- ๖) โครงการแสงธรรมนำชีวิตสำหรับเด็กอายุระหว่าง ๕-๑๒ ปี (ครูธรรมเด็กเล็ก) หลักสูตร ๒ คืน ๓ วัน

<sup>๑๕</sup> ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน, หนังสือที่ระลึกในงานพระราชทานเพลิงศพ พระครุภวนาวินิต, (ขอนแก่น : ขอนแก่นการพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๘๖-๘๘.



๓) โครงการแสงธรรมนำชีวิตสำหรับเด็กอายุระหว่าง ๘-๑๒ ปี (ดรุณธรรมเด็กโต) หลักสูตร ๒ คืบ ๓ วัน

๔) โครงการอบรมวิปัสสนากรรมฐานสำหรับหน่วยภาครัฐและภาคเอกชน หลักสูตร ๒ คืบ ๓ วัน, ๔ คืบ ๕ วัน และ ๖ คืบ ๘ วัน

๕) โครงการอบรมวิปัสสนากรรมฐานสำหรับประชาชนทั่วไป มีการอบรมตลอดทั้งปี

### ๓.๕ สรุป

ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันมีการจัดตั้งขึ้นเพื่อเป็นศูนย์การพัฒนาจิตที่มีการบริหารจัดการ โดยมีได้บริหารจัดการในรูปแบบของวัด ด้วยเนื่องจากตามพระราชบัญญัติสงฆ์ พ.ศ. ๒๕๐๕ กำหนดไว้ว่า “วัด” เป็นเขตการปกครองสงฆ์ คณะสงฆ์ต้องอยู่ภายใต้การปกครองของมหาเถรสมาคม การจัดระเบียบการปกครองคณะสงฆ์ให้เป็นไปตามที่กำหนดในกฎ มหาเถรสมาคม เพื่อประโยชน์แก่การปกครองคณะสงฆ์ส่วนกลางและ ส่วนภูมิภาค ให้มีเจ้าคณะใหญ่ปฏิบัติหน้าที่ในเขตปกครองคณะสงฆ์ การแต่งตั้งและการกำหนดอำนาจหน้าที่ เจ้าคณะใหญ่ ให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่กำหนดในกฎมหาเถรสมาคม การปกครองคณะสงฆ์ส่วนภูมิภาค มีการแบ่งเขตปกครองดังนี้ (๑) ภาค (๒) จังหวัด (๓) อำเภอ (๔) ตำบล การปกครองคณะสงฆ์ส่วนภูมิภาค มีการผู้ปกครองดังนี้ (๑) เจ้าคณะภาค (๒) เจ้าคณะจังหวัด (๓) เจ้าคณะอำเภอ (๔) เจ้าคณะตำบล เมื่อมหาเถรสมาคมเห็นสมควรจะจัดให้มีรองเจ้าคณะภาค รองเจ้าคณะจังหวัด รองเจ้าคณะอำเภอ และรองเจ้าคณะตำบล เป็นผู้ช่วย เจ้าคณะนั้น ๆ ก็ได้ และการบริหารจัดการทรัพย์สินของวัด เป็นหน้าที่ของเจ้าอาวาส แต่ด้วยสาเหตุที่ว่า ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น ขึ้นตรงต่อพระธรรมสังฆราชจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี จะก่อให้เกิดอุปสรรคหากดำเนินการบริหารจัดการในรูปแบบของ “วัด” ดังนั้นการบริหารจัดการศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน และทรัพย์สินของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันจึงเป็นหน้าที่ของหัวหน้าศูนย์ฯ ในเวลาต่อมา จึงได้มีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงในรูปของมูลนิธิเพื่อให้มีการตรวจสอบตามวิธีการทางกฎหมายได้ การพัฒนาการทางด้านต่างๆ เช่นการขยายพื้นที่ อาคาร บริเวณและงบประมาณ จึงเป็นหน้าที่ของคณะกรรมการมูลนิธิธรรมเพื่อเยาวชน

ด้านพื้นที่บริเวณและอาคารสถานที่ของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน พบว่า มีพัฒนาการด้านพื้นที่บริเวณ จากเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๗ มีพื้นที่ของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันเพียง ๒๒ ไร่ แต่ใน

ปัจจุบัน ด้วยจิตศรัทธาจากอุบาสก อุบาสิกาที่มีความศรัทธาในพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี และมีเป้าหมายจะส่งเสริมพระศาสนาจึงมอบถวายที่ดินเพื่อสร้างศาสนสถานจวบจนปัจจุบันศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันมีพื้นที่ทั้งสิ้น ๒๕๓ ไร่ ๓ งาน ๔ ตารางวา

ด้านผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ปรากฏว่าจากสถิติผู้เข้าวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน มีแนวโน้มการพัฒนาและขยายตัวอย่างต่อเนื่อง โดยมีผู้สนใจเข้ามาปฏิบัติธรรมในแต่ละปีมีจำนวนที่เพิ่มมากขึ้น ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมล้วนมาจากต่างสาขาอาชีพ ประชาชนทั่วไป สถาบันการศึกษาต่างๆ หน่วยงานภาครัฐและเอกชนได้ส่งบุคลากรเข้า มาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้ตารางการอบรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันมีอยู่ตลอดทั้งปี จากจำนวนผู้เข้าปฏิบัติที่มีมากขึ้น สามารถบอกนัยยะในเรื่อง คุณภาพของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน บอกนัยยะความต้องการของสังคมปัจจุบัน สามารถบอกปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม และสามารถบอกถึงพัฒนาการของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ด้วยสาเหตุที่ว่ายังมีจำนวนผู้ปฏิบัติมากขึ้นทางศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันยังต้องมีการพัฒนาที่มากขึ้น เพื่อรองรับผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้ามาเพิ่มขึ้นในทุกๆ ปี

จุดเด่นของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันคือ ด้านการสอนเน้นการปฏิบัติ ที่เป็นแบบอย่างเฉพาะของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ผลงานเด่นๆ ที่ได้รับรางวัลมากมายทำให้เกิดความมั่นใจได้ว่าเมื่อปฏิบัติธรรมที่ศูนย์แห่งนี้อย่างแน่นอน การเผยแพร่ศาสนาที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันได้เผยแพร่โดยมีหนังสือ และเว็บไซต์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น และการอบรมวิปัสสนาแก่บุคลากรและหน่วยงานต่างๆ ซึ่งผลตอบรับที่ได้ทำให้มีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เข้าใจกฎแห่งกรรมมากขึ้น ยอมรับความเป็นจริงของชีวิต รู้จักคุณค่าของชีวิต รู้และเข้าใจแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สามารถควบคุมอารมณ์ มีสติ ยั้งคิดก่อนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้อย่างมีเหตุผล มีจิตใจสงบ มีปัญญา คิดอย่างมีเหตุผล มีบุคลิกภาพและปรับตัวได้กับทุกสภาพความเปลี่ยนแปลงของโลกและชีวิต

## บทที่ ๔

### สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การศึกษาพัฒนาการของการปฏิบัติสมาธิ ของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น สรุปผลได้ ดังนี้

#### ๔.๑ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๔.๑.๑ เพื่อศึกษาความเป็นมาและแนวทางการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันจังหวัดขอนแก่น

๔.๑.๒ เพื่อศึกษาพัฒนาการของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันจังหวัดขอนแก่น

#### ๔.๒ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเอกสารมีขอบเขตศึกษาด้านเนื้อหาในประเด็นที่เกี่ยวกับพัฒนาการและการปฏิบัติสมาธิของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันในจังหวัดขอนแก่น จะศึกษาวิเคราะห์ห้องเอกสารพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๕ เอกสาร หรืองานวิจัยที่เกี่ยวข้องและบทความต่างๆที่เกี่ยวข้องเช่น หนังสือ งานวิจัย บทความ และวิทยานิพนธ์ เอกสารจากสื่ออินเทอร์เน็ตที่เกี่ยวข้องกับศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ขอบเขตด้านพื้นที่ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ กำหนดพื้นที่สถานที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดขอนแก่น แห่งที่ ๒ ตำบลบ้านคือ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

#### ๔.๓ วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Quality Research) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยการศึกษาข้อมูลปฐมภูมิ (primary sources) จากพระไตรปิฎก วรรณคดี และข้อมูลทุติยภูมิ (secondary sources) จากเอกสาร บทความต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยผู้วิจัยจะได้ดำเนินการวิจัย (Research Process) ตามขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

๔.๓.๑ ศึกษาข้อมูลหลักจากพระไตรปิฎก รวมทั้งอรรถกถาฎีกา อรรถกถา และปกรณ์  
วิเสสอื่น ๆ

๔.๓.๒ ศึกษาการพัฒนาการของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันจากเอกสาร ที่มีความ  
เกี่ยวข้องกับงานวิจัย และสื่อสิ่งพิมพ์ออนไลน์ต่างๆ

๔.๓.๓ ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาด้วยวิธีวิจัยอย่างเป็นระบบ

๔.๓.๔ สรุปผลและนำเสนอผลการวิจัยอย่างเป็นระบบต่อไป

#### ๔.๔ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาพัฒนาการของการปฏิบัติสมาธิ ของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอ  
เมือง จังหวัดขอนแก่น สรุปให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ได้ดังนี้

๑. ความเป็นมาและแนวทางการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน  
จังหวัดขอนแก่น

ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น (สาขาวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี) ตั้งอยู่  
ที่ ๑๕ หมู่ ๖ ตำบลบ้านค้อ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ตามเจตนารมณ์และปณิธานของพระธรรม  
สิงหนุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี ซึ่งต้องการนำของดีคืน  
สู่จังหวัดขอนแก่นและจังหวัดใกล้เคียง เพื่อตอบแทนหลวงพ่อดำซึ่งเป็นอาจารย์ที่ได้เคยสอน  
กรรมฐานในป่าแถวๆ อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น โดยที่ดินนั้น อาจารย์ถาวร โกวิทยากรและ  
รศ.ดร.ลำไย โกวิทยากร พร้อมด้วยครอบครัวเป็นผู้บริจาคจำนวน ๒๒ ไร่

สาเหตุที่ได้ชื่อว่า “ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน เพราะสถานที่ตรงนี้เต็มไปด้วยต้นไผ่ตง  
ประมาณ ๕๐๐ กอ สาเหตุที่ไม่ได้จัดตั้งให้เป็นวัดเพราะเจตนารมณ์ของพระธรรมสิงหนุราจารย์  
(จรัญ ฐิตธมฺโม) ท่านต้องการให้เป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมมากกว่าให้เป็นวัด

ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น ได้พัฒนาเจริญรุ่งเรืองโดยการสนับสนุน  
สิ่งปลูกสร้างต่างๆ ของญาติธรรมชาวจังหวัดขอนแก่นและจังหวัดใกล้เคียง โดยมีพระครูภาวนา  
วิสุทธิ์ (ธีรวัฒน์ ฐานุตฺโต) เป็นผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน โดยได้รับการแต่งตั้งจาก  
พระธรรมสิงหนุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)

หลังจากการที่พระครูภาวนาวิสุทธิ อดีตผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ได้ถึงแก่กรรมภาพลง เมื่อวันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๔๘ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ได้แต่งตั้งพระครูปลัดสิทธิวิวัฒน์ (ชราวุฒิชัย โสภโร) เป็นผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

ต่อมา ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ได้เปลี่ยนแปลงการบริหารจัดการในลักษณะของมูลนิธิ มีชื่อมูลนิธิว่า “ธรรมเพื่อเยาวชน” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑. เพื่อเผยแผ่พุทธธรรมให้พระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองด้วยการอบรมปฏิบัติธรรมและปลูกฝังหน้าที่ของพุทธบริษัท ที่ถูกต้องแก่เยาวชนและบุคคลทั่วไป ๒. เพื่อปลูกฝังจิตสำนึกแก่เยาวชนและประชาชนทั่วไปให้มีความรักและเทิดทูน ในสถาบันของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ๓. เพื่อร่วมปลูกฝังศีลธรรมแก่เยาวชนและบุคคลทั่วไปให้เป็นกัลยาณชน ๔. เพื่อร่วมรณรงค์ส่งเสริมและฟื้นฟูศิลปวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีของไทยให้คงอยู่ตลอดไป ๕. ส่งเสริมและเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการ การเกษตร เพื่อพัฒนาอาชีพเศรษฐกิจ แก่เยาวชนและบุคคลทั่วไป ๖. ร่วมอนุรักษ์และสร้างเสริมสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติให้เกิดความสมดุลของวัฏจักรชีวิต ในพื้นที่และบริเวณใกล้เคียง ๗. ดำเนินการเพื่อสาธารณประโยชน์และร่วมมือกับองค์กรการกุศลอื่น ๆ

ในการปฏิบัติสมาธิของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันปฏิบัติตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ซึ่งมีวิธีการคือ ปรัชญา ปฏิบัติ ปฏิเวธ โดยยึดหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งมีหลักสำคัญคือ ๑) อาตมปิ ทำความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน ๒) สติมา มีสติ คือระลึกอยู่เสมอขณะนี้เราทำอะไร ๓) สัมปชานโน มีสัมปชัญญะ คือขณะนี้ทำอะไรอยู่นั้นต้องรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา

หลักสำคัญในการปฏิบัติสมาธิของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันคือ มีสติกำหนดลมหายใจ มีสติกำหนดอริยาบถ มีความรู้ชัด (สัมปชัญญะ) โดยใช้สติปัฏฐาน ๔ คือ ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาภายในกาย ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือพิจารณาเห็นเวทนา ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณาเห็นจิต ๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือพิจารณาเห็นธรรม

## ๒. เพื่อศึกษาพัฒนาการของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันจังหวัดขอนแก่น

แนวคิดและวิธีการสอนกรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ได้ยึดแนวการสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) โดยยึดแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยมีวิธีการปฏิบัติสมาธิคือ พระวิทยากรจะใช้เทคนิคการสอนแบบสาธิตให้ผู้ปฏิบัติได้ดูได้

เข้าใจขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติธรรมโดยให้ลงมือปฏิบัติ เช่น สอนวิธีเดินจงกรจะให้ผู้ปฏิบัติเดินจงกรมหลังพระวิทยากรสาธิตการให้เดินให้ดู สอนวิธีนั่งสมาธิ พระวิทยากรจะแนะนำวิธีการนั่งสมาธิ ให้แก่ผู้ปฏิบัติให้เข้าใจและลงมือปฏิบัติตามขั้นตอนที่แนะนำสอนวิธีการกำหนดท้องพองท้องยุบเป็นอารมณ์ จะให้กำหนดในขณะที่นั้นทันที เมื่อแนะนำขั้นตอน วิธีปฏิบัติให้เข้าใจพอสมควรแล้วจะสอนให้กำหนดตามแนวสติปัญญา ๔ คือ ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดกาย เวทนา จิต ธรรม

ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันมีการจัดตั้งขึ้นเพื่อเป็นศูนย์การพัฒนาจิตที่มีการบริหารจัดการโดยมิได้บริหารจัดการในรูปแบบของวัด ด้วยเนื่องจากตามพระราชบัญญัติสงฆ์ พ.ศ. ๒๕๐๕ กำหนดไว้ว่า “วัด” เป็นเขตการปกครองสงฆ์ คณะสงฆ์ต้องอยู่ภายใต้การปกครองของมหาเถรสมาคม การจัดระเบียบการปกครองคณะสงฆ์ให้เป็นไปตามที่กำหนดในกฎ มหาเถรสมาคม เพื่อประโยชน์แก่การปกครองคณะสงฆ์ส่วนกลางและ ส่วนภูมิภาค ให้มีเจ้าคณะใหญ่ปฏิบัติหน้าที่ในเขตปกครองคณะสงฆ์ การแต่งตั้งและการกำหนดอำนาจหน้าที่ เจ้าคณะใหญ่ ให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่กำหนดในกฎมหาเถรสมาคม การปกครองคณะสงฆ์ส่วนภูมิภาค มีการแบ่งเขตปกครองดังนี้ (๑) ภาค (๒) จังหวัด (๓) อำเภอ (๔) ตำบล การปกครองคณะสงฆ์ส่วนภูมิภาค มีการผู้ปกครองดังนี้ (๑) เจ้าคณะภาค (๒) เจ้าคณะจังหวัด (๓) เจ้าคณะอำเภอ (๔) เจ้าคณะตำบล เมื่อมหาเถรสมาคมเห็นสมควรจะจัดให้มีรองเจ้าคณะภาค รองเจ้าคณะจังหวัด รองเจ้าคณะอำเภอ และรองเจ้าคณะตำบล เป็นผู้ช่วย เจ้าคณะนั้น ๆ ก็ได้ และการบริหารจัดการทรัพย์สินของวัดเป็นหน้าที่ของเจ้าอาวาส แต่ด้วยสาเหตุที่ว่า ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น ขึ้นตรงต่อพระธรรมสังฆราชจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี จะก่อให้เกิดอุปสรรคหากดำเนินการบริหารจัดการในรูปแบบของ “วัด” ดังนั้นการบริหารจัดการศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน และทรัพย์สินของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันจึงเป็นหน้าที่ของหัวหน้าศูนย์ฯ ในเวลาต่อมาจึงได้มีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงในรูปของมูลนิธิเพื่อให้มีการตรวจสอบตามวิธีการทางกฎหมายได้ การพัฒนาการทางด้านต่างๆ เช่นการขยายพื้นที่ อาคาร บริเวณและงบประมาณ จึงเป็นหน้าที่ของคณะกรรมการมูลนิธิธรรมเพื่อเยาวชน

ด้านพื้นที่บริเวณและอาคารสถานที่ของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน พบว่า มีพัฒนาการด้านพื้นที่บริเวณ จากเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๗ มีพื้นที่ของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันเพียง ๒๒ ไร่ แต่ในปัจจุบัน ด้วยจิตศรัทธาจากอุบาสก อุบาสิกาที่มีความศรัทธาในพระธรรมสังฆราชจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺ)

โม) เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี และมีเป้าหมายจะส่งเสริมพระศาสนาจึงมอบถวายที่ดินเพื่อสร้างศาสนสถานจวบจนปัจจุบันศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันมีพื้นที่ทั้งสิ้น ๒๕๓ ไร่ ๓ งาน ๔ ตารางวา

ด้านผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ปรากฏว่าจากสถิติผู้เข้าวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน มีแนวโน้มการพัฒนาและขยายตัวอย่างต่อเนื่อง โดยมีผู้สนใจเข้ามาปฏิบัติธรรมในแต่ละปีมีจำนวนที่เพิ่มมากขึ้น ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมล้วนมาจากต่างสาขาอาชีพ ประชาชนทั่วไป สถาบันการศึกษาต่างๆ หน่วยงานภาครัฐและเอกชนได้ส่งบุคลากรเข้า มาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้ตารางการอบรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันมีอยู่ตลอดทั้งปี จากจำนวนผู้เข้าปฏิบัติที่มีมากขึ้น สามารถบอกนัยยะในเรื่อง คุณภาพของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน บอกนัยยะความต้องการของสังคมปัจจุบัน สามารถบอกปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม และสามารถบอกถึงพัฒนาการของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ด้วยสาเหตุที่ว่ายังมีจำนวนผู้ปฏิบัติมากขึ้นทางศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันยังต้องมีการพัฒนาที่มากขึ้น เพื่อรองรับผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้ามาเพิ่มขึ้นในทุกๆ ปี

จุดเด่นของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันคือ ด้านการสอนเน้นการปฏิบัติ ที่เป็นแบบอย่างเฉพาะของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ผลงานเด่นๆ ที่ได้รับรางวัลมากมายทำให้เกิดความมั่นใจได้ว่าเมื่อปฏิบัติธรรมที่ศูนย์แห่งนี้ได้อย่างแน่นอน การเผยแผ่ศาสนาที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันได้เผยแผ่โดยมีหนังสือ และเว็บไซต์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น และการอบรมวิปัสสนาแก่บุคลากรและหน่วยงานต่างๆ ซึ่งผลตอบรับที่ได้ทำให้มีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เข้าใจกฎแห่งกรรมมากขึ้น ยอมรับความเป็นจริงของชีวิต รู้จักคุณค่าของชีวิต รู้และเข้าใจแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สามารถควบคุมอารมณ์ มีสติ ยั้งคิดก่อนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้อย่างมีเหตุผล มีจิตใจสงบ มีปัญญา คิดอย่างมีเหตุผล มีบุคลิกภาพและปรับตัวได้กับทุกสภาพความเปลี่ยนแปลงของโลกและชีวิต

#### ๔.๕ อภิปรายผล

การศึกษาพัฒนาการของการปฏิบัติสมาธิ ของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ความเป็นมาของและพัฒนาการของการปฏิบัติสมาธิของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวน

เวพูน จังหวัดขอนแก่น นั้น ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า เกี่ยวกับรูปแบบและวิธีการในการอบรมเยาวชนอย่างจริงจัง พบว่า

๑. การบริหารจัดการแบบมูลนิธิของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวพูนทำให้ศูนย์ฯ มีการพัฒนาทางด้านต่างๆ ขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่มีการปฏิบัติที่ไม่เป็นไปตามพระราชบัญญัติสงฆ์ ปี ๒๕๐๕ ผู้วิจัยเห็นว่าควรให้คณะสงฆ์ที่เป็นเจ้าเขตปกครองนั้นเข้ามาเป็นคณะกรรมการมูลนิธิด้วย

๒. หน่วยอบรมมีหลายหน่วยแต่ใช้รูปแบบและวิธีการอบรมที่แตกต่างกัน โดยบางอย่างก็มีความขัดแย้งกัน บางหน่วยงานก็เน้นวิชาการมากเกินไปจนเยาวชนมีความรู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องน่าเบื่อ บางหน่วยงานก็เน้นที่กิจกรรมนันทนาการมากเกินไปจนถูกมองว่าเป็นหน่วยงานอบรมธรรมดาบันเทิง บางหน่วยก็มุ่งปฏิบัติอย่างเดียวจนเยาวชนรู้สึกขาดกลัวต่อการปฏิบัติธรรม มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการปฏิบัติธรรม

๓. ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวพูน ได้ปรับปรุงรูปแบบและวิธีการ เพื่อให้เหมาะกับบุคคลตามเพศและวัยตลอดถึงวุฒิภาวะของผู้เข้ารับการอบรม ให้ตรงจริตและวัยของผู้เข้ารับการอบรม ทั้งการปฏิบัติและกิจกรรมประกอบที่สอดคล้องกับการปฏิบัติธรรม เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ล้างถ้วยล้างชาม ทำความสะอาดห้องน้ำ ทำความสะอาดบริเวณต่างๆ และการให้บริการทั่วไป ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้เป็นการทำให้เยาวชนมีส่วนร่วม เป็นการผ่อนคลายและลดช่องว่างทางความคิดของเยาวชนที่มักจะคิดว่าการปฏิบัติธรรมนั้นยังไม่เหมาะสม

๔. ศูนย์ปฏิบัติธรรมเวพูนได้นำเอาสาระการเรียนรู้พุทธธรรมตลอดถึงศาสนพิธีเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการปฏิบัติธรรมด้วย โดยเน้นให้เยาวชนรู้หลักพระพุทธศาสนา แนวทางปฏิบัติ และรูปแบบพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนาด้วย ทำให้มีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาดี รู้จักแยกแยะว่าอะไรเป็นแนวทางของพระพุทธศาสนาและอะไรไม่ใช่แนวทางของพระพุทธศาสนา เข้าใจกฎแห่งกรรมมากขึ้น เข้าใจโลกและชีวิตดีขึ้น ยอมรับความเป็นจริงของชีวิต รู้จักคุณค่าของชีวิต รู้จักแยกแยะดีชั่ว และรู้จักแยกแยะว่าสิ่งใดเป็นแนวทางพระพุทธศาสนา สิ่งใดไม่ใช่แนวทางพระพุทธศาสนา มีความเมตตาต่อเพื่อนร่วมโลก รู้และเข้าใจแนวทางปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน สามารถควบคุมอารมณ์ฝ่ายชั่วของตนได้ มีสติยั้งคิดก่อนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้อย่างมีเหตุผล มีจิตใจสงบ มีปัญญา คิดอย่างมีเหตุผล ใช้สติเหนืออารมณ์ รู้กาลเทศะ



รู้ว่าสิ่งใดควรทำและไม่ควรทำ มีบุคลิกภาพและปรับตัวได้กับทุกสภาพความเปลี่ยนแปลงของโลก และชีวิต

๕. ตัวบ่งชี้ถึงพัฒนาการของศูนย์ปฏิบัติการสวนเวฬุวันอีกประการหนึ่ง คือ

(๑) **คุณภาพของศูนย์ปฏิบัติการสวนเวฬุวัน** การที่มีประชาชน สถาบันการศึกษาหน่วยงานภาครัฐและเอกชนเข้ามาปฏิบัติการที่ ศูนย์ปฏิบัติการสวนเวฬุวันมีสถิติมากขึ้นทุกปีนั้นเป็นการยืนยันได้ว่ารูปแบบและวิธีการจัดการอบรมมี คุณภาพและประสิทธิภาพ ผู้ที่ผ่านการอบรมพึงพอใจและทำให้จิตใจสงบมีสมาธิมากขึ้น มีความอดทน มีสติสัมปชัญญะ แก้ไขปัญหาได้ ชีวิตมีความสงบสุข (๒) **ความต้องการของสังคม** ปัจจุบันสถาบันการศึกษาต่างๆ มีความประสงค์ที่นำนักเรียนเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาล โดยให้โรงเรียนจัดการเรียนการสอนตามแนวโรงเรียนวิถีพุทธ<sup>1</sup> คือ การกิน อยู่ คุย ฟังเป็น และทางโรงเรียนต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดีของนักเรียน ให้ดีขึ้น “เนื่องจากปัจจุบันสังคมเริ่มเสื่อมนักเรียนเริ่มมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปในทางที่ไม่ดี เพราะเรา รับเอาวัฒนธรรมภายนอกเข้ามามากเกินไปได้รับการช่วยเหลือ สังคมค่านิยมจึงทำให้ศีลธรรมเสื่อมลงสังคมจึงมีปัญหา การปรับพฤติกรรมที่เห็นผลมากที่สุดคือการปฏิบัติการและศูนย์ปฏิบัติการสวนเวฬุวันแห่งนี้ สามารถรองรับความต้องการดังกล่าวได้อย่างมีประสิทธิภาพ” (๓) **ปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม** สังคมปัจจุบันนี้ถูกรุมเร้าด้วยปัญหาต่างๆ ปัญหาด้านศีลธรรม คือปัญหาที่ต้องรีบเร่งแก้ไข โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับเยาวชน หน่วยงานต่างๆ จึงได้พยายามสร้างเกาะคุ้มกันเยาวชนให้ห่างไกล อบายมุข และปลูกฝังศีลธรรมอันดีงามแก่เยาวชน สถาบันที่ทำงานอย่างต่อเนื่องคือสถาบันทาง การศึกษา โดยได้นำเยาวชนเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างศีลธรรมอันดีงามให้แก่ เยาวชน (๔) **พัฒนาการของศูนย์ปฏิบัติการสวนเวฬุวัน** สถิติผู้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นจำนวนมากขึ้นทุกปี เป็นตัวชี้วัดถึงพัฒนาการ ของศูนย์ปฏิบัติการสวนเวฬุวันไปในทิศทางที่ดี เช่น พัฒนาการด้านสถานที่ พัฒนาการด้านบุคลากร พัฒนาการด้านรูปแบบและวิธีการฝึกอบรม เป็นต้น ซึ่งพัฒนาการเหล่านี้เป็นตัวแปรที่สำคัญที่ชี้วัดถึง คุณภาพการพัฒนาของศูนย์ปฏิบัติการสวนเวฬุวัน

<sup>1</sup> มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงเรียนวิถีพุทธ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒.

## ๔.๖ ข้อเสนอแนะ

### ๔.๖.๑ ข้อเสนอแนะที่ได้การศึกษาวเคราะห์

จากการศึกษาการปฏิบัติสมาธิของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่นควรมีแนวทางหลักที่เหมือนกันแต่ที่แตกต่างกันคือการปรับให้ไปตามจริตของผู้เข้ารับการอบรมแต่ในส่วนของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่นคือการอนุรักษ์ ส่งเสริม และเผยแผ่พระพุทธศาสนาเป็นอย่างมาก เป็นแบบอย่างที่ดีที่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรเอาเป็นแบบอย่าง

### ๔.๖.๒ ข้อเสนอแนะในการทำศึกษาค้นคว้าต่อไป

๑. การศึกษาแนวทางการปฏิบัติธรรมกับจริตของผู้เข้าปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

๒. ศึกษาเจตคติของผู้ปฏิบัติธรรมที่ศูนย์ปฏิบัติสวนเวฬุวัน

๓. ศึกษาสภาพการนำหลักปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันในไปใช้ชีวิตประจำวัน

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources)

มหาวิทยาลัยศิลปากร. พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๑๕.

\_\_\_\_\_ พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๑๕.

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๕๑ เล่ม.

กรุงเทพมหานคร : มหา มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources)

##### (๑) หนังสือ :

ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร) รวบรวม. คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ ๕

ปภินธกสังคหวิภาค. กรุงเทพมหานคร : มปป, มปป.

คณะศึกษาศาสตร์พระธรรมสังฆราชจารย์ (เจริญ ฐิตธมฺโม). สวดมนต์ ทำกัมมัฏฐาน ตามแบบหลวง

พ่อเจริญ, พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด,

๒๕๕๒.

จำลอง ดิษยวณิช. วิปัสสนากรรมฐานและชาวอารมณ์. พิมพ์ครั้งที่ ๓. เชียงใหม่ :

ห้างหุ้นส่วน จำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๕.

ชยสารโร ภิกขุ. ร่อนทอง. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร :

บริษัท ขุมทองอุตสาหกรรม และ การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๑.

ถวัลย์รัฐ วรเทพคุณิพงษ์, การกำหนดและวิเคราะห์นโยบายสาธารณะ : ทฤษฎีและการประยุกต์ใช้,

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สมาธรรม, ๒๕๔๐.

นรินทร์ จริโมภาส. เวฬุวัน. ขอนแก่น : ขอนแก่นการพิมพ์, ๒๕๔๔.

ชนิด อยู่โพธิ์, วิปัสสนาภาวนาว่าด้วยวิธีปฏิบัติวิปัสสนาทดสอบรู้ผลด้วยตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ ๘.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๑๘.

- นางอภิญญา. **คู่มือวิปัสสนา**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๑.
- \_\_\_\_\_ . **วิปัสสนาญาณ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๘.
- บุญมี เมธางกูร และ วรณสิทธิ ไวทยะเสวี. **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะปริจเฉทที่ ๑**.  
พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : ดวงดีการพิมพ์, ๒๕๖๖.
- ฝ่ายวิชาการอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย. **วิปัสสนากรรมฐาน (หลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาอาชีวศึกษาโท)**.  
กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสัทธรรมโชติกะ, ๒๕๓๕. ๒๒๕
- พงษ์ วรพงษ์พิเชษฐ์. “ธรรมลีลา”. **หนังสือพิมพ์ผู้จัดการ**. ๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๑.
- พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ. ๘). **วิปัสสนาวงศ์**. พ.ศ. ๒๕๔๓. หน้า ๒-๓ อ้างใน พระครู  
ปลัดสุนทร สุนทรโร (แช่เตียว). **ศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนากาวนาแบบพอง – ยุบตาม**  
**แนวการปฏิบัติของพระโสภณมหาเถระ. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต.**  
**บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.**
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑.  
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.
- พระครูประสาทสังวรกิจ. **ธรรมะภาคปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร :  
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , ๒๕๔๓.
- พระญาณโพนิกมมหาเถระ. **หัวใจกรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : บจก. เคล็ดไทย,  
๒๕๔๑.
- พระธรรมธีรราชฆานูณี (โชคก ญาณสิทธิ), **ลำดับโสฬสญาณ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร :  
บริษัท ช. โนมิตพิพัฒน์ จำกัด, ๒๕๔๓.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๖.  
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.
- \_\_\_\_\_ . **วิปัสสนาญาณโสภณ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖.
- \_\_\_\_\_ . **อุดมวิชา**. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์เป็นมูทิตาสักการะแด่พระครูวิมลธรรมรังสี  
(สุภาพ เขมรสี), ๒๕๓๕.
- \_\_\_\_\_ . **โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,  
๒๕๔๒.
- \_\_\_\_\_ . **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร :  
เรือนแก้ว การพิมพ์, ๒๕๓๘.
- \_\_\_\_\_ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร :  
สี่ตระวัน, ๒๕๔๕.

- \_\_\_\_\_ . พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร : เอส. อาร์พรีนติ้ง แมส โปรดักส์, ๒๕๔๖.
- \_\_\_\_\_ . สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาฉบับดั้งเดิมธรรม, ๒๕๔๗.
- พระธรรมสังฆปุราจารย์ (จรัญ จิตตมโม). ประวัติ การงาน หลักธรรม. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ม.ป.ป.
- \_\_\_\_\_ . คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต, กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ม.ป.ป.
- \_\_\_\_\_ . กฎแห่งกรรม – ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๘. พิเศษ. สิงห์บุรี, ๒๕๓๗.
- พระเทพสิทธิมนีญาณสิทธิเถร. วิปัสสนาญาณโสภณ. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : บริษัทศรีอนันต์การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๖.
- พระราชสุทธินิพนธ์มมงคล (จรัญ จิตตมโม). กฎแห่งกรรม ธรรมภาคปฏิบัติ เล่มที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๘.
- พระภาวนาวิสุทธิคุณ (จรัญ จิตตมโม). คู่มือวิปัสสนาจารย์. กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๗.
- พระราชสิทธิมนี (โชค ญาณสิทธิ ป.ธ. ๘). วิปัสสนากรรมฐานเล่ม ๗. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อาศรมอักษร, ๒๕๐๖.
- \_\_\_\_\_ . วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อาศรมอักษร, ๒๕๐๕.
- \_\_\_\_\_ . วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๘. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อาศรมอักษร, ๒๕๐๖.
- พระพุทธโฆสเถระ. วิสุทธิมรรค. สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ ๖. Taiwan : The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, ๒๕๔๘.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสิขาดอ). วิปัสสนานัย เล่ม ๑. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ พระคันธสาราภิงส์ แปลและเรียบเรียง. นครปฐม : ซี เอ ไอ เซ็นเตอร์จำกัด, ๒๕๔๘.
- พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหามัญฐานาจารย์.ดร. วิปัสสนาธุระ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ซี ๑๐๐ ดีไซน์, ๒๕๓๖.
- \_\_\_\_\_ . วิปัสสนาที่ป็นฎีกา. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- พระมหาทองม้วน สุทธิจิตโต. คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ( ฉบับปรับปรุงใหม่ ). พิมพ์ครั้งที่ ๕. เชียงใหม่ : ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามัง เถนัง เถลิมาราช ๖๐ ปี, ๒๕๔๕. ๒๒๖

พระมหาศีลยาดอ (โสภณมหาเถระ). **วิปัสสนาขุณีหลักการปฏิบัติวิปัสสนา**. แปลโดย จำรูญ

ธรรมดา. กรุงเทพมหานคร : กองทุนธรรมจักร, ๒๕๔๐.

พระอาจารย์มหาศีลยาดอ อัครมหาบัณฑิต ชัมมาจารย์ยะ, **ปิดประตูบาย ทางไปสู่**

**นิพพาน: คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, แปลโดย พระธรรมธีรราชมหามุนี, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๓๓), หน้า ๗.

พระศรีวรญาณ วิ. (บุญชิต ญาณสวโร ปธ.๕). **หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานใน**

**พระไตรปิฎก.**

กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระสังฆมมโชติกะ ชัมมาจารย์ยะ. **ปรมัตตโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน หลักสูตร**  
**ชั้นจุฬารามณิกะตรี. พิมพ์ครั้งที่ ๕.** กรุงเทพมหานคร : ทิพยวิสุทธิการพิมพ์, ๒๕๔๓.

\_\_\_\_\_ . **ปรมัตตโชติกะ ปริเฉทที่ ๕ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี.** (หลักสูตรชั้นมัชฌิมอภิกขรรมิ-  
กะโท). พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิชัมมโชติกะ. ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_ . **ปุจฉา - วิสัชนาวิปัสสนา กัมมัฏฐาน.** กรุงเทพมหานคร : อภิกขรรมิโชติกะวิทยาลัย,  
๒๕๓๘.

พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาดอ) รจนา. **วิปัสสนาขุณี เล่ม ๑. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์**  
**อุปสโม), ตรวจชำระ พระคันธสารากวีวงศ์ แปลและเรียบเรียง. นครปฐม : ห้างหุ้นส่วน**  
**จำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์จำกัด, ๒๕๔๘.**

พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ, **วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถร**

**วาท : กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก**  
**ญาณสิทธิ ป.ธ. ๕ ), หน้า ๓๓.**

พระอาจารย์มานพ อุปสโม. **ตั้งสติได้ ใจพ้นทุกข์ สถิติปฏิฐาน ๔.** กรุงเทพมหานคร, สำนักพิมพ์  
อมรินทร์ธรรม, ๒๕๕๒.

พระอุปัชฌายะ รจนา. **วิมุตติมรรค.** แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธรรมจิตโต) และคณะ.

พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พุทธทาสภิกขุ. **คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๑.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **อภิธรรมมัตถสังคหบาลีและอภิธรรมมัตถวิภาวินีฎีกา ฉบับแปลเป็นไทย.** พิมพ์  
ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

\_\_\_\_\_ . **อภิธรรมมัตถสังคหบาลีและอภิธรรมมัตถวิภาวินีฎีกา ฉบับแปลเป็นไทย.** พิมพ์ครั้งที่ ๕.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **โรงเรียนวิถิพุทธ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

มูลนิธิธรรมเพื่อเยาวชน, **จุดสารแสงธรรม**, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒๑. (มกราคม-เมษายน ๒๕๔๕).

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด. ๒๕๔๖.

วัชระ งามจิตรเจริญ ปร.ดร.. **พุทธศาสนาเถรวาท**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๒. ๒๒๗

วารารณณ์ ตระกูลสถิตย์. **จิตวิทยาการปรับตัว**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, ๒๕๔๓.

ศูนย์ปฏิบัติการธรรมสวนเวฬุวัน. **หนังสือที่ระลึกในงานพระราชทานเพลิงศพ พระครูภาวนาวิสุทธิ**. ขอนแก่น : ขอนแก่นการพิมพ์, ๒๕๔๘.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. **พระไตรปิฎกสำหรับประชาชน**. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก. **การปฏิบัติกรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : พลพันธ์ การพิมพ์. ๒๕๒๕.

\_\_\_\_\_. **บุญแจกอกเอก**. กรุงเทพมหานคร : หจก. ภาพพิมพ์. ๒๕๓๒.

\_\_\_\_\_. **ภาวชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว). ๒๕๔๒.

\_\_\_\_\_. **แต่เธอผู้รู้ลึกตัว**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว). ๒๕๓๖.

\_\_\_\_\_. **เล่าสู่ฟังเกี่ยวกับการปฏิบัติ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : หจก. ภาพพิมพ์. ๒๕๓๐. ธรรมพ จิริกิติ. **“เทิดทูนท่านพระอาจารย์ใหญ่”**. กรุงเทพมหานคร : ศิลป์สยามบรรจุกัณฑ์และการพิมพ์, ๒๕๕๒.

อุทัย บุญประเสริฐ, **“ตัวแบบ หุ่นจำลอง แบบจำลองหรือโมเดล”**, วารสารครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ฉบับเดือนเมษายน – กรกฎาคม, ๒๕๑๖.

## (๒) วิทยานิพนธ์

กนิษฐรัตน์ แสงจันทร์. **“ความรู้ ทักษะคิด และการใช้ประโยชน์จากธรรมะของผู้ปฏิบัติกรรมฐาน ที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี”**. วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต.

สาขานิเทศศาสตร์ พัฒนาการ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

จุฬารัตน์ เขาประเสริฐ. “การประยุกต์ใช้พุทธธรรมในการบำบัดโรคจิตเภท”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

จุฬามาศ วาริแสงทิพย์. “การศึกษาพัฒนาการของวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย”.

**สารนิพนธ์ พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต** (พระพุทธศาสนา). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

ดวงกมล ทองคนารักษ์. “รูปแบบโครงการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมสำหรับชาวต่างประเทศในประเทศไทย”.

**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

ปรุดม บัญศรีตัน. “รูปแบบการตีความคัมภีร์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”.

**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

นงเยาว์ ชาญณรงค์. “การศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและที-เอ็ม (T-M)”.

**วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๖.

พระครูปลัดสุนทร สุนฺทโร (แช่เตียว). ศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง – ยุบตามแนว

การปฏิบัติของพระโสภณมหาเถระ. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**.

บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระมหารุ่งเรือง รุกจิตธมฺโม (ปะมะชะชะ). ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน :

ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

พระมหาวิระพันธ์ ชุตินฺถโร (สุปัญญาบุตร). “ศึกษาวิเคราะห์การตีความและวิธีการสอนธรรมะของ

หลวงพ่อกุศล จิตตสุโข”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระมหาอำนาจ อานนฺโท (จันทร์เปล่ง). “การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา

เถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย :

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.



พระมหาไสว คายสูงเนิน(ญาณวีโร). “ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีต่อการควบคุมอารมณ์”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.**

บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๗.

พระมหานิพนธ์ ฐิตวีรคุณ. “สมาธิตามหลักพุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย :** มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๘.

พระมหาสุพัฒน์ ศิลาพจน์. “ศึกษาการนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน : ศึกษาเฉพาะกรณี กลุ่มข้าราชการครู สังกัดโรงเรียนประถมศึกษา เขตคลองเตยสาขา ๑ กรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย :** มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๒.

พระสมภาร ทวีรัตน์. “การนำหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย :** มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑.

พระแสนปราชญ์ ตสทุโธ (เสาศิริ). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สติปัญญาญาณภายในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย :** มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พรณราย รัตนไพฑูรย์. การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญญา ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชค ญาณสิทธิ)”.  
**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย :**

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

ภัทรนธิ์ วิสุทธิศักดิ์. รูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัญญา.

**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย :**  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , ๒๕๕๕.

สุมาลี อินทรวนิช. “กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติธรรม และผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของคุณแม่สิริ กรินชัย”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาปรัชญา :** มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๑.

อณิวัชร เพชรนรรัตน์. “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย :** มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

อนุชา สมจิตร. “ผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐาน ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งฝึกสอนโดย คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย”. วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาศาสนาเปรียบเทียบ : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๕.

อัยฎางค์ สุวรรณมิตสระ. “ศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

### (๓) วารสารและนิตยสารอื่นๆ

พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ์, “ธรรมลีลา”, หนังสือพิมพ์ผู้จัดการ, (๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๑)

### ๒.ภาษาอังกฤษ

Herbert Benson, et al. **the Relaxation Response**. Med Clin North AM. New York : Harper Collins, 1977, p.119.

C. N. Alexander, et al. **Transcendental Meditation, Mindfulness, and Longevity : An Experimental Study with Elderly**. (Journal of Personality and Social Psychology, 1989), pp.950-964.

## ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อผู้วิจัย : นายเจริญ ช่างขีด
- วันเดือนปีเกิด : วันที่ ๒๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖
- ประวัติการศึกษา : ปริญญาตรี : การศึกษาระดับบัณฑิต (กศ. บ.)  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตมหาสารคาม  
ปริญญาโท : ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (ศษ. ม.)  
สาขาบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- ตำแหน่งปัจจุบัน : ผู้อำนวยการสถานศึกษาเชี่ยวชาญ โรงเรียนเทศบาลสวนสนุก
- ที่อยู่ปัจจุบัน : ๕๕/๗๕ หมู่บ้านเบสท์โฮม ถนนมะลิวัลย์ ตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมือง  
จังหวัดขอนแก่น