

# กฎระเบียบและข้อวัตรปฏิบัติของผู้เข้าอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน วัดมเหยงคณ์

95 หมู่ 2 ตำบลหันตรา อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา 13000

www.watmahaeyong.net E-mail : mahaeyong@hotmail.com

.....

ก่อนที่ท่านจะกรอกใบสมัครเข้ารับการอบรม กรุณาอ่านกฎระเบียบ และข้อวัตรปฏิบัติของผู้เข้าอบรมให้จบก่อน หากท่านคิดว่าปฏิบัติตามไม่ได้ กรุณา *งดสมัคร*

1. ผู้สมัครเข้ารับการอบรม จะต้องอยู่ปฏิบัติจนครบตามเวลาที่ทางวัดกำหนดไว้
2. ผู้เข้ารับการอบรมจะต้อง **ปิดวาจา** ไม่พูดคุยกับผู้ปฏิบัติด้วยกัน และบุคคลใด ๆ ทั้งสิ้น ยกเว้นกับ **พระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน** และ **พี่เลี้ยง** เท่านั้น ไม่ติดต่อยุติ หรือ เพื่อนที่มาเยี่ยม ระหว่างเข้ารับการอบรมต้องปิดโทรศัพท์มือถือ และเครื่องมือสื่อสารทุกชนิด รวมทั้งงดการสื่อสารด้วยข้อความภาษาเขียน และทำทางต่าง ๆ
3. ผู้เข้ารับการอบรมต้องถือศีล 8 จึงขอให้ถอดเครื่องประดับทุกชนิด เครื่องดื่มประเภท ไมโล โอวัลติน ไวตามิลค์ และนมทุกชนิด จัดเป็นอาหาร จะต้องไม่รับประทานหลังจากเวลาเที่ยงวัน (12.00 น.) จนถึงรุ่งอรุณของวันใหม่ อนุโลมขมเจี๊ยบป่วย สำหรับผู้มีปัญหาสุขภาพจะถืออาชีวกรรมกศีล (*ทานอาหารมือเย็นได้*) โดยให้แจ้งขออนุญาต เป็นรายบุคคล (*การรับประทานอาหาร / คีมน้ำ ให้นั่งรับประทาน ไม่ควรยืนคีมน้ำ*)
4. การแต่งกาย เพื่อแสดงความเคารพต่อพระรัตนตรัยและสถานที่ ผู้ปฏิบัติพึงแต่งกายดังนี้
  - 4.1 สุภาพบุรุษ ใช้ชุดนักบวชเนกขัมมภวานา หรือสวมเสื้อและกางเกงสุภาพ สีขาว ไม่สวมกางเกงขาสั้น ขาสวมส่วน และไม่คาดผ้าขาวม้า
  - 4.2 สุภาพสตรี ใช้ชุดนักบวชเนกขัมมภวานา หรือสวมชุดสุภาพสีขาว ไม่ควรสวมกางเกง ยกเว้นเวลานอน ไม่สวมเสื้อรัดรูป เสื้อไม่มีแขน เสื้อบาง เสื้อคอกว้าง เสื้อผ้าควรใส่สบาย ๆ ไม่คับเกินไป ถ้าผมยาว ควรรวบขึ้นให้เรียบร้อย
5. ผู้เข้ารับการอบรม ไม่ต้องไปร่วมทำวัตรเช้า – วัตรเย็น ให้ไป **เฉพาะฟังธรรม** เวลา 20.00 น. เท่านั้น ไม่ต้องช่วยการทำงานของวัดทุกอย่าง และไม่ให้ทำธุระอื่น ๆ เช่น ทำบุญตักบาตร บริจาคทาน ชื้อซีดี ชื้อสินค้าที่ร้านสวัสดิการ เป็นต้น กรณีที่ต้องซื้อของใช้ที่จำเป็นให้ติดต่อพี่เลี้ยงช่วยดำเนินการให้ และการบริจาคทรัพย์ให้กระทำก่อนเข้ากรรมฐาน หรือวันออกกรรมฐาน
6. ผู้เข้ารับการอบรม จะต้องแยกกันปฏิบัติตามลำพังในบริเวณที่พักอาศัย ลานอมตธรรม โบราณสถาน โดยเจริญสติ อยู่ตลอดเวลา ไม่ควรทำเสียงดัง จะเป็นการรบกวนสมาธิของผู้ที่กำลังปฏิบัติ เช่น
  - 6.1 ไม่ควรทำความสะอาดบริเวณที่พักในช่วงเวลากลางคืน ควรทำในช่วงเวลา 09.00 – 12.00 น.

6.2 ไม่ควรเคลื่อนย้ายสิ่งของโดยวิธีลาก ควรใช้วิธียก

6.3 ไม่ควรเดินลากรองเท้าให้เกิดเสียงดัง และไม่ควรรีดถุงพลาสติกที่มีเสียงดัง

7. เมื่อสิ้นสุดการอบรมให้ช่วยเก็บรักษาอุปกรณ์ที่มีอยู่ในกุฏิ แยกสิ่งของที่ใส่แล้ว เช่น ปลอกหมอน ปลอกที่นอน ผ้าห่ม ผ้าพลาสติกกรองนั่งไว้ต่างหาก เพื่อความสะดวกในการทำความสะอาดของเจ้าหน้าที่ ทำความสะอาดกุฏิให้อยู่ในสภาพเรียบร้อย พร้อมคืนกุญแจกุฏิ และป้ายชื่อให้กับพี่เลี้ยง.
8. ถ้าผู้ปฏิบัติไม่สามารถมาเข้าปฏิบัติตามกำหนดได้ ต้องแจ้งยกเลิกให้ทางวัดทราบล่วงหน้า มิฉะนั้นจะถูกตัดสิทธิ์ในครั้งต่อไป

#### การเตรียมตัวเตรียมใจ

1. วางทีฐิมานะ พร้อมทั้งจะรับฟังคำสั่งสอนของพระอาจารย์
2. ต้องตั้งใจปฏิบัติตามระเบียบและข้อวัตรปฏิบัติอย่างเคร่งครัด วางจากพันธะทั้งปวง คือไม่มี ปรลิโพธิ 10 ประการ ได้แก่
  - 2.1 ไม่ห้วงบ้าน
  - 2.2 ไม่ห้วงสกุล
  - 2.3 ไม่ห้วงลาภ
  - 2.4 ไม่ห้วงหมู่คณะ
  - 2.5 ไม่ห้วงการทำธุรกิจ
  - 2.6 ไม่ห้วงการเดินทาง
  - 2.7 ไม่ห้วงญาติ
  - 2.8 ไม่ห้วงโรค
  - 2.9 ไม่ห้วงการเล่าเรียน
  - 2.10 ไม่ห้วงในการแสดงฤทธิ์

#### ของใช้ที่ต้องเตรียมมาเอง

1. เสื้อผ้าเตรียมมาพอผลัดเปลี่ยนสวมใส่ (สามารถจ้างซักได้ โดยจะมีร้านรับจ้างมารับผ้าทุกวัน)
2. เครื่องใช้ส่วนตัวต่าง ๆ เช่น สบู่, แชมพู, หวี, แปรงสีฟัน, ยาสีฟัน, กระดาษชำระ, รม, ผ้าห่ม, ไฟฉาย ยาทากันยุง, อุปกรณ์ที่ใช้ในการโกนหนวด ฯลฯ (ที่นอน, หมอน, มุ้ง, ผ้าห่ม, ผ้าอาสนะ, ผ้าพลาสติกกรองนั่งทางวัด ได้จัดเตรียมไว้ให้แล้ว)
3. ยาประจำตัวสำหรับท่านที่มีโรคประจำตัว
4. บัตรประจำตัวประชาชน, บัตรข้าราชการ หรือ บัตรนักเรียน / นักศึกษา  
(ไม่ควรนำสิ่งของมีค่ามา หรือถ้ามีควรนำติดตัวไว้เสมอ)

#### ค่าใช้จ่าย

ผู้เข้าอบรมไม่ต้องเสียค่าสมัคร หรือค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น หากประสงค์จะทำบุญ ก็บริจาคได้ตามกำลังศรัทธา

## หลักฐานการสมัคร

1. รูปถ่ายหน้าตรงขนาด 1 นิ้ว จำนวน 1 รูป (รูปถ่ายไม่เกิน 6 เดือน)
2. สำเนาบัตรประชาชน / บัตรข้าราชการ (ที่มีหมายเลขประจำตัว 13 หลัก)

**ผู้สมัครกรรมฐาน จะต้องมารายงานตัวเข้ารับการอบรมก่อนเวลา 8.30 น.**

## กำหนดการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน

### กำหนดการวันเปิดอบรม

- 07.00 – 08-30 น. ลงทะเบียน – เข้าที่พัก (พักกุฏิละ 1 คน)
- 09.30 น. ปฐมนิเทศ โดยพี่เลี้ยงกรรมฐาน
- 10.00 น. ฟังการอบรมวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และทำพิธีสมานทานกรรมฐาน (ณ ลานอมตธรรม)
- 11.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน แล้วนำไปรับประทานอาหารที่กุฏิตัวเองตามลำพัง
- 13.30 น. แนะนำการเดินจงกรม (ณ ลานอมตธรรม)

### กำหนดการประจำวัน

- 04.00 น. ตื่นนอน เจริญสติปฏิฐาน อยู่ตามลำพัง (เวลาอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามสัปปายะของตนเอง)
- 06.30 น. นั่งเจริญกรรมฐานพร้อมกัน โดยพระอาจารย์นำปฏิบัติ (ณ ลานอมตธรรม)
- 07.45 น. รับประทานอาหารเช้า แล้วนำไปรับประทานอาหารที่กุฏิตัวเองตามลำพัง
- \*\*\* สำหรับพระภิกษุสงฆ์พิจารณาตัดอาหารที่โต๊ะอาหาร แล้วนำไปฉันที่กุฏิตัวเองตามลำพัง
- 10.00 น. ฟังธรรมเสียงตามสาย (ณ ลานอมตธรรม หรือ บริเวณกุฏิกรรมฐาน)
- 11.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน แล้วนำไปรับประทานอาหารที่กุฏิตัวเองตามลำพัง
- \*\*\* สำหรับพระภิกษุสงฆ์ฉันอาหารเพลที่กุฏิตามลำพัง
- 13.30 น. เดินจงกรม พร้อมฟังคำสอนวิธีเดินจงกรมจากเสียงตามสาย
- 14.15 น. นั่งปฏิบัติกรรมฐาน พร้อมฟังคำสอนนำปฏิบัติจากเสียงตามสาย
- 17.00 น. นั่งเจริญกรรมฐานพร้อมกัน โดยฟังเสียงพระอาจารย์นำปฏิบัติทางเครื่องขยายเสียง (ณ ริมสระน้ำใหญ่ หรือ ลานอมตธรรม)
- 20.00 น. ฟังธรรมบรรยายจากพระอาจารย์ และซักถามปัญหาธรรมะจากการปฏิบัติ (ณ ลานอมตธรรม)
- 21.30 น. กลับสู่ที่พัก

เวลานอกเหนือจากที่ได้กำหนดไว้ อันเป็นเวลาส่วนใหญ่ ให้แยกย้ายกันปฏิบัติฯ ตามลำพัง

- ❑ ผู้เข้าอบรมต้องส่งอารมณ์การปฏิบัติกับพระอาจารย์โดยบอกถึงวิธีการปฏิบัติ ผลของการปฏิบัติ ปัญหาและอุปสรรคของการปฏิบัติตามวันเวลาที่ได้กำหนดไว้ เพื่อพระอาจารย์จะได้แก้ไขและแนะนำ การปฏิบัติให้ถูกต้องต่อไป (ส่งอารมณ์ชุดละ 3 คน)
- ❑ ผู้เข้ารับการอบรม หากมีปัญหาสำคัญเร่งด่วน สามารถปรึกษากับพระอาจารย์ได้
- ❑ ผู้เข้ารับการอบรม ที่มีข้อข้องใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สามารถเขียนข้อความสอบถามผ่าน พี่เลี้ยง พระอาจารย์จะตอบคำถามหลังการบรรยายธรรม (เวลา 21.00 น.)

#### กำหนดการวันปิดอบรม

- 06.30 น. พิธีออกกรรมฐาน (หนังสือ หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนว "สติปัญญาสี่" หน้า 55) ชักถาม / แสดงความคิดเห็น / ตอบแบบประเมินผล ณ ลานอมตธรรม
- 07.30 น. - เสร็จพิธี เจริญรับประทานอาหารเช้า (ข้าวต้ม)