

**ระเบียบปฏิบัติ**  
**สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม**  
**ณ สำนักปฏิบัติธรรมฝ่ายคฤหัสถ์**  
**วัดอัมพวัน อ.พรหมบุรี จ. สิงห์บุรี**

“การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น ไม่มีอะไรดีไปกว่าเจริญสติปัฏฐาน ๔ ขั้นห้า รูป นาม เป็นอารมณ์ เราจะรู้วาระจิตของคนได้ รวมหน่วยกิจไว้วันละเล็กละน้อย ไม่ได้หมายความว่าว่างแล้วมาเจริญนะ การทำงานเขียนหนังสือ กำหนดด้วย ตาเห็นรูปก็กำหนดเห็นหนอ ๆๆ รากาหลาย แสนนะจากอื่นหนอ ๕ ครั้ง ตั้งแต่ปลายผมลงมา ปลายเท้าขึ้นไป ๕ ครั้ง แล้วเราก็ดูคนอื่นอย่างนั้น มันเห็นด้วยปัญญา เดินเข้ามาแล้ว ใครหนอ เห็นหนอ ปัญญาบอกว่า คนนี้นิสัยไม่ดี คบไม่ได้ จะไม่ ผิดด้วย เดินเข้ามาอีก จะรู้เลยว่า มาเอาอะไร ตอบออกมาทันที สติบอก สัมปชัญญะรู้... แน่นอน สัมปชัญญะออกมาสัมผัส เกิดปัญญา สติบอก...อย่างท่านทำงานอยู่ในกรม หรือทำงานอย่างอื่นก็ตามมันจะบอกลักษณะการออกมาทุกรูปแบบว่า คนนี้คบได้หรือไม่ เป็นนักธุรกิจเข้าหุนทำธุรกิจ ด้วยได้ไหม? อะไรทำนองนี้ อันนี้เป็นเทคนิคอันหนึ่ง ท่านทั้งหลายเอ๋ย ถ้าปฏิบัติจนหมั่นสวดมนต์ ไหว้พระ แล้วเดินจงกรมแล้วนั่งเจริญพระกรรมฐาน”

**ผู้ที่สมัครเข้ามาปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติฝ่ายคฤหัสถ์ควรทำความเข้าใจในระเบียบปฏิบัติ ดังนี้**

๑. ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องแจ้งความจำนงต่ออาจารย์ผู้ปกครองซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้ดูแล อำนวยความสะดวก และรับลงทะเบียนโดยจะมีเจ้าหน้าที่อาสาสมัครสับเปลี่ยนกันมา ทำหน้าที่จัดที่พัก แนะนำขั้นตอนแก่ผู้มาใหม่
๒. ต้องแสดงความจำนงเป็นลายลักษณ์อักษรในใบสมัครซึ่งทางสำนักจัดเตรียมไว้ให้ ต้องมีบัตรประชาชน หรือใบสำคัญแสดงสัญชาติอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วแต่กรณี เพื่อแสดงแก่อาจารย์ผู้ปกครองของสำนักจนเป็นที่พอใจ
๓. จะต้องแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบว่าจะอยู่ปฏิบัติกี่วันดังนี้
  - ๓.๑ ผู้เข้าปฏิบัติธรรม ๗ วัน ทางสำนักจะรับสมัครในวันโกน (ก่อนวันพระ ๑ วัน) โดยต้องอยู่ปฏิบัติธรรมต่อเนื่อง ๗ วัน
  - ๓.๒ ผู้ปฏิบัติธรรม ๓ วัน ทางสำนักจะรับสมัครทุกวันศุกร์ ต้องอยู่ปฏิบัติธรรม วันศุกร์-เสาร์-อาทิตย์
๔. ผู้สูงอายุไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ หรือเด็กที่มีอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี ซึ่งไม่มี ผู้ปกครองมาด้วย (ยกเว้นได้รับอนุญาต) ผู้ป่วยโรคจิต โรคติดต่อ โรคที่สังคมรังเกียจ

- หรือมือวิฆะไม่สมบูรณ์ และผู้ที่บวชเพื่อเก็บน ทางสำนักไม่สามารถรับไว้ปฏิบัติธรรมได้
๕. หากนักปฏิบัติยังไม่บรรลุนิติภาวะ ต้องได้รับอนุญาตจากมารดา บิดา สามี หรือผู้ปกครองเป็นลายลักษณ์อักษรในใบสมัคร
  ๖. สำหรับผู้ที่มาลงทะเบียน ในช่วงเช้าหรือก่อน ๑๗.๐๐ น. ควรเข้าที่พักเพื่อพักผ่อนหรือทำกิจต่างๆ ให้เรียบร้อยเสียก่อนเมื่อถึงเวลาห้าโมงเย็น จึงเปลี่ยนเครื่องแต่งกายเป็นชุดปฏิบัติธรรมสีขาวแบบสุภาพเรียบร้อย ไม่มีลวดลายหรือเครื่องประดับ และไม่สวมใส่ลูกประคำ เมื่อท่านแต่งชุดขาวแล้วห้ามออกไปนอกเขตภาวนา และห้ามไปรับประทานอาหาร
  ๗. ให้ผู้ปฏิบัติมาพร้อมกัน ณ ศาลาคามวาสี (ศาลาลงพ้อเทพนิมิต) อยู่ตรงข้ามศาลาลงทะเบียน เวลา ๑๘.๐๐ น. หรือที่นัดหมาย ที่เจ้าหน้าที่จัดตามความเหมาะสม เพื่อทำพิธีขอศีลแปดจากพระภิกษุที่ได้รับนิมนต์ไว้ โดยเจ้าหน้าที่จะได้จัดเตรียมดอกไม้ ธูปเทียนไว้ให้ผู้ปฏิบัติใช้ในพิธี
  ๘. การปฏิบัติธรรมแบ่งออกเป็น ๔ ช่วงในแต่ละวัน ดังนี้
 

ช่วงแรก	๐๔.๐๐ น. - ๐๖.๓๐ น.
ช่วงที่สอง	๐๘.๐๐ น. - ๑๑.๐๐ น.
ช่วงที่สาม	๑๓.๐๐ น. - ๑๗.๐๐ น.
ช่วงที่สี่	๑๘.๐๐ น. - ๒๑.๐๐ น.
  ๙. ผู้ปฏิบัติต้องมาพร้อมกันที่ศาลาปฏิบัติของสำนัก ตามเวลาที่กำหนด โดยฟังจากสัญญาณระฆัง ใช้ศาลาเป็นที่นั่งกรรมฐานและบริเวณรอบนอกศาลาเป็นที่เดินจงกรม
  ๑๐. ขั้นตอนการปฏิบัติ เมื่อผู้ปฏิบัติมาพร้อมกันตามเวลาในการปฏิบัติช่วงแรก ณ สถานที่ปฏิบัติแล้ว หัวหน้าจุดรูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย นำสวดมนต์ กราบพระประธานแล้วจึงเริ่มปฏิบัติธรรม โดยการเดินจงกรมก่อน ๓๐ นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถ เข้านั่งกรรมฐาน ๓๐ นาที สลับกันไปจนครบเวลาปฏิบัติที่กำหนด ส่วนเวลาในการปฏิบัติ ๓๐ นาที ที่กำหนดให้นี้ ผู้ปฏิบัติอาจปรับให้มากหรือน้อยกว่า ๓๐ นาทีตามความเหมาะสมของสภาวะอารมณ์
  ๑๑. ก่อนถึงเวลาพักทุกช่วง ผู้ปฏิบัติธรรมควรอยู่ในอิริยาบถของการนั่งกรรมฐาน ทั้งนี้เพราะเมื่อสิ้นสุดการปฏิบัติในแต่ละช่วง จะได้แผ่เมตตาต่อไปโดยไม่เสียสมาธิจิต
  ๑๒. เมื่อแผ่เมตตา (สัพเพ สัตตา...) เสร็จแล้ว นั่งพับเพียบประนมมือ เพื่ออุทิศส่วนกุศลผลบุญในการปฏิบัติแก่ มารดา บิดา ญาติพี่น้อง เทวดา เปรต และสรรพสัตว์ทั้งหลาย (อิหัง เมมาดาปีตุนัง โหตุ...) จากนั้นลุกขึ้นนั่งคุกเข่าสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย (อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ะกะวา...) กราบพระประธาน

๑๓. การให้ความรู้สำหรับผู้ที่มาใหม่ อาจารย์หรือหัวหน้าผู้ได้รับมอบหมาย จะเป็นผู้ให้คำแนะนำการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น ช่วงแรกเสร็จเวลาประมาณ ๐๖.๓๐ น. ผู้ปฏิบัติธรรมที่ไม่เข้าใจ หากมีข้อสงสัยใดๆ อาจใช้ช่วงเวลานี้สอบถามขอความรู้ได้
๑๔. ห้ามคุย บอกร หรือถามสภาวะกับผู้ปฏิบัติ เพราะจะเป็นภัยแก่ผู้ที่กำลังปฏิบัติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น โดยจะทำให้อารมณ์ฟุ้งซ่านและเพ้อเจ้อ หากมีความสงสัยในข้อวัตรปฏิบัติอย่างไรแล้ว ให้เก็บไว้สอบถามครูผู้สอน ห้ามสอบถามผู้ปฏิบัติด้วยกันเป็นอันขาด
๑๕. ถ้ามีความจำเป็นจริงๆ ก็ให้พูดเบาๆ ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ แต่ไม่ควรพูดนาน เพราะจะทำให้ฟุ้งซ่านทั้งผู้พูดและผู้ฟัง และทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า
๑๖. ถ้ามีเรื่องที่จะพูดกันนาน ต้องออกจากห้องกรรมฐานไปพูดในสถานที่อื่น ห้ามใช้ห้องปฏิบัติรับแขก
๑๗. ขณะที่ยังอยู่ในระหว่างการปฏิบัติ ห้ามอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ เรียนหนังสือ ฟังวิทยุ ดูทีวี ตลอดจนดูฉบับนุหรี เคี้ยวหมาก
๑๘. ผู้ปฏิบัติจะต้องไม่เสพเครื่องทองของมีเงินมา หรือนำยาเสพติดทุกชนิดเข้ามาในบริเวณสำนักเป็นอันขาด
๑๙. นักปฏิบัติต้องระลึกเสมอว่า เรามาปฏิบัติเพื่อยกระดับจิต ขัดเกลากิเลสค้นหาให้เบาบางลง มิใช่มาเพื่อหาความสุขในการอยู่ดี กินดี จึงต้องใช้ความอดทนเป็นพิเศษต่อความไม่สะดวกและสิ่งที่กระทบกระทั่ง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเครื่องทดสอบความอดทนและคุณธรรมของนักปฏิบัติว่ามีอยู่มากน้อยเพียงใด
- นักปฏิบัติต้องเข้าอบรมรับศีล ประชุมพร้อมกันในอุโบสถหรือศาลาที่จัดไว้ตามเหมาะสมกับจำนวนนักปฏิบัติ ในวันพระ
- หากผู้ปฏิบัติเกิดเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้น ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่โดยเร็ว เพื่อหาทางช่วยเหลือตามสมควรแก่กรณี ไม่ควรละการปฏิบัติในเมื่อไม่มีความจำเป็น
- ห้องหรือกุฏิที่จัดไว้เป็นห้องปฏิบัติ เฉพาะพระสงฆ์หรือห้องที่จัดไว้เฉพาะนักปฏิบัติที่เป็นบุรุษดี สตรีที่ดี ห้ามไม่เพศตรงข้ามเข้าไปนอน หรือใช้ห้องส้วมนั้นเด็ดขาด
๒๐. การเข้านั่งในอุโบสถ ให้ผู้ปฏิบัติธรรมนั่งหันหน้าไปทางพระประธาน โดยสังเกตการนั่งให้เป็นแถวขนานไปกับพระสงฆ์
๒๑. เมื่อถึงบริเวณพิธี ให้คอยสังเกตสัญญาณการนั่ง การกราบ จากอาจารย์ผู้นำ ทั้งนี้เพื่อความพร้อมเพรียงเป็นระเบียบและเจริญตาแก่ผู้พบเห็น
๒๒. การออกนอกบริเวณสำนักโดยการพิธีทุกครั้ง อาจารย์ผู้ปกครองจะเป็นผู้นำไปทั้งไปและกลับ ให้เดินเป็นแถวตอนเรียงหนึ่งตามลำดับอาวุโส ด้วยอาการสงบสำรวม

๒๓. นักปฏิบัติจะต้องอยู่ในบริเวณที่กำหนดให้เท่านั้น ถ้าไม่มีธุระจำเป็นไม่ควรออกนอกสถานที่ปฏิบัติ และถ้ามีธุระจำเป็นจะต้องออกนอกสำนัก ต้องได้รับอนุญาตจากเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลเสียก่อน
๒๔. ทางสำนักได้จัดที่พักไว้โดยเฉพาะเป็นห้องๆมีไฟฟ้า น้ำ ห้องน้ำ ห้องส้วมพร้อมขอความร่วมมือได้โปรดช่วยกันรักษาความสะอาดในห้อง หน้าห้อง ห้องน้ำ ห้องส้วม และขอให้ใช้น้ำ ไฟอย่างประหยัด
๒๕. **ไม่ควรเปิดน้ำ ไฟฟ้า และพัดลมทิ้งไว้เมื่อไม่อยู่ในห้องพัก**
๒๖. เวลาว่าตอนเช้า ตอนกลางวัน หรือตอนเย็น ผู้ปฏิบัติธรรมอาจใช้เวลาว่า ทำความสะอาดกวาดลานภายในเขตสำนักและบริเวณที่พัก เพื่อความสะอาดของสถานที่และเจริญสุขภาพของผู้ปฏิบัติ
๒๗. การรับประทานอาหารมี ๒ เวลา และคิมน้ำปานะ ๑ เวลา ดังนี้  
 ๐๗.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้า  
 ๑๑.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน  
 ๑๗.๐๐ น. คิมน้ำปานะ
๒๘. การรับประทานอาหารและคิมน้ำปานะทุกครั้ง ผู้ปฏิบัติธรรมต้องมารับประทานพร้อมกัน ที่โรงอาหารตรงตามเวลาที่กำหนด
๒๙. เมื่อตักอาหารใส่ภาชนะแล้ว ให้เข้านั่งประจำที่ให้เป็นระเบียบ ควรนั่งให้เต็มเป็นโต๊ะๆ ไปก่อน โดยผู้ไปถึงก่อนต้องนั่งชิดด้านในก่อนเสมอ เมื่อเต็มแล้วจึงเริ่มโต๊ะใหม่ต่อไป รอจนพร้อมเพรียงกันแล้วหัวหน้าจะมากล่าวนำขออนุญาตรับประทานอาหาร
๓๐. ขณะนั่งรอและรับประทานอาหาร ผู้ปฏิบัติธรรม**ไม่ควรคุยกันหรือแสดงอาการใดๆ ที่ไม่สำรวม**
๓๑. เมื่อรับประทานอาหารเสร็จให้นั่งรออยู่ที่เดิม จนทุกคนรับประทานอาหารเสร็จ ให้ประนมมือ หัวหน้าจะให้พรผู้บริจาอาหาร (สัพพิตี ฯลฯ...) ผู้ปฏิบัติสวดรับโดยพร้อมเพรียงกัน
๓๒. เมื่อเสร็จจากการรับประทานอาหาร ให้ผู้ปฏิบัติธรรมช่วยกันเก็บกวาดสถานที่ ทำความสะอาดภาชนะ จัดโต๊ะ เก้าอี้ ให้เรียบร้อย
๓๓. นักปฏิบัติจะต้องไม่นำของที่มีค่าติดตัวมาด้วย หากสูญหายทางสำนักจะไม่รับผิดชอบไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น
๓๔. นักปฏิบัติจะต้องไม่ละเลยกาย วาจา หรือส่งเสียงก่อความรำคาญ หรือพูดคุยกับบุคคลอื่นโดยไม่มีความจำเป็น **ถ้ามีผู้มาเยี่ยมจะต้องได้รับอนุญาตจากเจ้าหน้าที่**

เสียก่อน การเย็บนั้นให้แขกคุยได้ไม่เกิน ๑๕ นาที ถ้าเป็นแขกต่างประเทศ ให้ออกไป  
คุยข้างนอกสถานที่ปฏิบัติธรรม

๑๕. การลา เมื่อผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติครบตามกำหนดที่ได้แจ้งความจำนงไว้แล้วนั้น เจ้าหน้าที่  
จะได้จัดเตรียมดอกไม้ รูป เทียน เพื่อทำพิธีลาศีล และขอขมาพระรัตนตรัย ให้ผู้ปฏิบัติ  
ที่จะลาศีลพร้อมกัน ณ ที่นัดหมาย (ฟังประกาศจากเจ้าหน้าที่) โดยอาจารย์ผู้ปกครอง  
เป็นผู้นำไป

อนึ่งทางสำนักจะงดพิธีรับศีลในวันโกน และไม่มีพิธีลาศีลในวันพระ ดังนั้นท่าน  
ที่มาละทะเบียนเข้าปฏิบัติธรรมในวันโกน จะได้เข้าพิธีรับศีลในวันพระ ส่วนท่านที่จะลา  
กลับในวันพระ หรือวันถัดจากวันพระ จะต้องเข้าลาศีลล่วงหน้า แต่คงปฏิบัติธรรมได้  
ตามปกติ จนถึงกำหนดวันที่ท่านได้แจ้งไว้ในใบลงทะเบียน

ในกรณีที่มีความจำเป็นต้องลากลับก่อนกำหนดนั้น ผู้ปฏิบัติต้องแจ้งให้อาจารย์  
ผู้ปกครองทราบสาเหตุ และหากไม่มีความจำเป็น ไม่ควรหนีกลับโดยพลการเพราะจะเป็น  
ผลเสียต่อผู้ปฏิบัติ

๑๖. ถ้านักปฏิบัติผู้ใดไม่ทำตามระเบียบของสำนักที่กำหนดไว้นี้ ทางสำนักจำเป็นต้อง  
พิจารณาเตือนให้ทราบก่อน หากยังไม่ยอมรับฟัง ทางสำนักมีความเสียใจเป็นอย่างยิ่ง  
ที่จะต้องขอให้ออกจากสำนัก ทั้งนี้เพื่อมิให้เป็นเยี่ยงอย่างแก่บุคคลอื่นที่จะเข้ามา  
ปฏิบัติต่อไป

๑๗. ข้อเสนอแนะนี้ เป็นคู่มือให้รายละเอียดในแนวทางปฏิบัติเพื่อความเป็นระเบียบของ  
สำนักปฏิบัติธรรมแห่งนี้ ผู้ที่มาปฏิบัติธรรมจะได้เข้าใจ สบายใจในการอยู่อาศัย และ  
ปฏิบัติกรรมฐานร่วมกันอย่างสงบ ในสังคมของผู้ปฏิบัติธรรมย่อมประหยัดการพูด  
โอกาสที่ท่านจะถามระเบียบหรือโอกาสที่จะมีผู้อธิบายแนะนำแก่ท่านมีน้อย คู่มือนี้จะ  
ช่วยท่านได้เป็นอย่างดี