

คำแนะนำในการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน  
ณ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน ศูนย์ธรรมอาภา (โกเอ็นก้า) อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก

\*\*\*\*\*

กฎระเบียบ

พื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนา คือ ศีล ศีลจะเป็นพื้นฐานในการพัฒนาสมาธิ และกระบวนการทำจิตให้บริสุทธิ์นั้นจะเกิดขึ้นจากปัญญา คือการรู้แจ้งเห็นจริง

ศีล

ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาทุกท่านจะต้องรักษาศีล ๕ อย่างเคร่งครัด ได้แก่

๑. เว้นจากการฆ่าสัตว์
๒. เว้นจากการลักทรัพย์
๓. เว้นจากการประพฤตินอกใจ
๔. เว้นจากการพูดเท็จ
๕. เว้นจากการดื่มน้ำเมา

สำหรับผู้ที่เคยผ่านหลักสูตรนี้มาแล้ว จะต้องถือศีล ๘ ซึ่งมีเพิ่มเติม คือ

๖. เว้นจากการบริโภคอาหารในยามวิกาล
๗. เว้นจากการดูละครฟ้อนรำ และการใช้เครื่องหอมตกแต่งร่างกาย
๘. เว้นจากการนอนบนที่นอนที่หนาและอ่อนนุ่ม

ผู้ที่ได้เคยปฏิบัติมาแล้ว จะรักษาศีลข้อ ๖ ได้ด้วยการดื่มแต่เพียงน้ำปานะหลังจากการพักในเวลา ๕ โมงเย็น ในขณะที่ผู้ปฏิบัติใหม่ อาจจะดื่มนม น้ำชา หรือรับประทานผลไม้ได้ อาจารย์ผู้สอนอาจจะยอมให้ผู้ที่เคยปฏิบัติมาแล้ว บางคนยกเว้นการรักษาศีลข้อนี้ได้ ถ้าหากบุคคลผู้นั้นมีปัญหาด้านสุขภาพ ส่วนศีลข้อ ๗ และ ๘ นั้น ทุกคนจะต้องรักษา

การยอมรับอาจารย์ผู้สอนและวิธีการปฏิบัติ

ในระหว่างการศึกษา ผู้เข้ารับการศึกษาจะต้องรับที่จะปฏิบัติตามวิธีการ และคำแนะนำของอาจารย์ผู้สอนทุกประการนั้น คือ ผู้เข้ารับการศึกษาจะต้องปฏิบัติตามวิธีการปฏิบัติที่อาจารย์สอน โดยไม่มีการแต่งเติมหรือตัดทอนใด ๆ ทั้งสิ้น การยอมรับด้วยความเชื่อถือนั้น จะทำให้ผู้เข้ารับการศึกษาสามารถปฏิบัติได้อย่างขยันขันแข็งโดยตลอด ซึ่งการยอมรับนี้ก็ควรจะมีการแยกแยะและทำความเข้าใจด้วย มิใช่เป็นไปเพราะถูกบังคับหรือหลงมกมายเหมือนคนตาบอด ความเชื่อมั่นที่มีต่ออาจารย์ผู้สอนและวิธีการปฏิบัติ จำเป็นอย่างยิ่งต่อความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนา

พิธีกรรม ...

### พิธีกรรมและวัตรทางศาสนาตลอดจนวิธีการปฏิบัติอื่นๆ

ในระหว่างการฝึก สิ่งที่สำคัญมาก คือ จะต้องงดพิธีกรรมและวัตรทางศาสนาต่างๆ ทั้งหมด เช่น การจุดตะเกียงนับลูกประคำ ท่องมนต์ อดอาหาร สวดมนต์ เป็นต้น การปฏิบัติกรรมฐาน แบบอื่น ๆ หรือการปฏิบัติเพื่อการบำบัตร์รักษาอื่น ๆ จะต้องเว้นด้วย เช่น การเดินจงกรม การฝึกโยคะ โดยใช้สมาธิ ทั้งนี้ มิใช่เป็นการคัดค้านการปฏิบัติวิธีอื่น ๆ แต่เพื่อให้ได้ทดลองฝึกวิธีวิปัสสนาแบบนี้เพียงแบบเดียว เพราะการนำวิธีปฏิบัติวิธีอื่นมาผสมปนเปกกับวิธีปฏิบัตินี้ จะทำให้เป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติ หรืออาจจะทำให้การปฏิบัติไม่ได้ผลเลย แม้ว่าอาจารย์ผู้สอนจะคอยเตือนซ้ำแล้วซ้ำอีกก็ตาม แต่ก็ยังมีกรณีเช่นนี้เกิดขึ้นในอดีต เมื่อผู้รับการฝึกนำเอาวิธีการปฏิบัตินี้ไปรวมกับพิธีกรรมอื่น ๆ จนทำให้เกิดอันตรายต่อผู้นั้น ความสงสัยและความสับสนที่อาจเกิดขึ้นนั้นสามารถจะแก้ไขให้กระจ่างได้ โดยการไปพบอาจารย์ผู้สอน

### การเข้าพบอาจารย์ผู้สอน

หากมีปัญหาหรือความสับสนใด ๆ เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนา ควรจะไปขอคำอธิบายจากอาจารย์ผู้สอนเท่านั้น เวลาระหว่าง ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. จะเป็นเวลาที่จัดไว้ให้สำหรับเข้าพบเป็นการส่วนตัวกับอาจารย์ที่ที่พัก แต่ท่านก็สามารถตั้งคำถามถามอาจารย์ได้ระหว่างเวลา ๒๑.๐๐ ถึง ๒๑.๓๐ น. ในห้องปฏิบัติรวม

การพบกับอาจารย์ผู้สอนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อขอคำอธิบายสำหรับปัญหาทั่ว ๆ ไปเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติ จึงไม่ควรใช้โอกาสนี้ให้เสียไปกับการอภิปรายในเรื่องเกี่ยวกับปรัชญาหรือถกเถียงกันในประเด็นที่ไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีเอกลักษณ์ของตัวเองที่ผู้ปฏิบัติเท่านั้นจึงจะรู้ได้ ผู้ที่เข้ารับการฝึกจึงควรมุ่งที่จะปฏิบัติเพียงอย่างเดียว

### การรักษาความเงียบ

ผู้เข้ารับการฝึกทุกคนจะต้องรักษาความเงียบ นับตั้งแต่เริ่มต้นฝึกจนกระทั่ง ๑๐.๐๐ น. ของการฝึกวันที่ ๑๐ การรักษาความเงียบนี้ รวมไปถึงความเงียบทั้งทางกาย วาจา และใจ โดยจะต้องไม่มีการพูดจากับใครเลย และจะต้องงดการสื่อสาร ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบใดก็ตาม ทั้งการออกท่าทาง การเขียนโน้ต หรือทำสัญญาณต่าง ๆ แต่ผู้เข้ารับการฝึกสามารถพูดคุยกับอาจารย์ผู้สอนได้ หากจำเป็น และติดต่อกับผู้ดำเนินงานได้หากมีปัญหาเกี่ยวกับที่พัก อาหาร และอื่น ๆ แต่การติดต่อพูดจาเหล่านี้ ก็ควรมีให้น้อยที่สุด ผู้เข้าฝึกทุกคนควรจะสร้างความรู้สึกที่ตนเองกำลังปฏิบัติอย่างจริงจัง เสมือนอยู่คนเดียว

### คู่สมรส

จะมีการแยกชายหญิง แม้กระทั่งคู่สมรสก็ไม่ควรมีการติดต่อกันในระหว่างการฝึก

การสัมผัส ...

### การสัมผัสทางกาย

จะต้องไม่มีการสัมผัสทางร่างกายใด ๆ ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะระหว่างเพศเดียวกันหรือต่างเพศ ตลอดระยะเวลาการฝึกและระหว่างที่อยู่ในศูนย์ฯ

### โยคะและการออกกำลังกาย

แม้การทำโยคะหรือการออกกำลังกายจะไม่ขัดต่อการปฏิบัติ แต่ระหว่างการเข้ารับการฝึกอบรม ๑๐ วันนี้ ก็ขออย่าให้มีการออกกำลังกายใด ๆ ไม่ว่าจะโยคะ ท่าตัดตนบริหารร่างกาย มือเปล่า หรือวิ่งจ็อกกิ้ง ทั้งนี้ เนื่องจากศูนย์ปฏิบัติไม่มีสถานที่ที่จัดไว้โดยเฉพาะในเรื่องนี้ ถ้าต้องการออกกำลังกายให้ทำได้เฉพาะการเดินทางไปมาในระหว่างชั่วโมงพักผ่อน ในบริเวณที่กำหนดให้เท่านั้น

### เครื่องราง ลูกประคำ หรืออื่นๆ

สิ่งเหล่านี้ห้ามนำเข้ามาในบริเวณที่พัก หากมีการนำเข้ามาโดยมิได้ตั้งใจจะต้องนำไปฝากไว้กับผู้ให้บริการตลอด ๑๐ วัน

### ของมีนเมาและยา

ห้ามนำเอายา เหล้า หรือของมีนเมา รวมทั้งยาแก้ปวดประสาท ยานอนหลับ และยาระงับประสาท หากจะต้องรับประทานยาเหล่านี้ตามที่แพทย์สั่ง จะต้องแจ้งให้อาจารย์ผู้สอนทราบล่วงหน้าก่อนการฝึก

### สูบบุหรี่

ห้ามสูบบุหรี่หรือเคี้ยวยาเส้นตลอดระยะเวลาการฝึก

### อาหาร

เนื่องจากศูนย์ฯ ไม่สามารถที่จะจัดหาอาหารพิเศษตามความต้องการของผู้ปฏิบัติกรรมฐานได้ จึงต้องขอให้ผู้เข้ารับการฝึกรับประทานอาหารมังสวิรัตที่จัดเตรียมไว้ให้ หากผู้ใดที่แพทย์สั่งให้รับประทานอาหารพิเศษ เนื่องจากปัญหาด้านสุขภาพก็ขอให้แจ้งให้ผู้ดำเนินงานทราบในเวลาลงทะเบียน

### เสื้อผ้า

เสื้อผ้าที่ใช้ควรเรียบง่ายและสวมสบาย ไม่จำกัดสีหรือแบบแต่ไม่ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่รัดตึง โปร่งบาง เสื้อไม่มีแขน หรือกางเกงรัดรูป ห้ามนุ่งกางเกงขาสั้นทั้งชายหญิง และห้ามอาบแดดหรือเปลือยบางส่วนโดยเด็ดขาด ข้อห้ามเหล่านี้มีความสำคัญมาก ทั้งนี้ เพื่อมิให้รบกวนบุคคลอื่น

ความสะอาด ...

### ความสะอาด

ผู้เข้ารับการฝึกจะต้องอยู่ และปฏิบัติร่วมกันในห้องปฏิบัติธรรม จึงจำเป็นที่จะต้องอาบน้ำทุกวัน และรักษาเสื้อผ้าให้สะอาด ในบางครั้งอาจไม่มีบริการซักผ้าผู้เข้ารับการฝึกจะต้องซักเสื้อผ้าเอง แต่ก็ควรทำในช่วงเวลาพักเท่านั้น หากเป็นไปได้ควรเตรียมเสื้อผ้าให้เพียงพอที่จะใช้ตลอดระยะเวลาปฏิบัติ

### การติดต่อภายนอก

ผู้เข้ารับการฝึกจะต้องอยู่ในบริเวณที่ใช้ฝึกตลอดการฝึก จะออกไปภายนอกได้เฉพาะในกรณีจำเป็นอย่างยิ่ง และจะต้องได้รับอนุญาตจากอาจารย์ผู้สอนก่อน ผู้เข้ารับการฝึกจะต้องงดการใช้โทรศัพท์ การเขียนจดหมาย และการพบปะกับผู้ที่มาเยี่ยมเยียนนอกจากในกรณีฉุกเฉิน ผู้ที่มาเยี่ยมจะต้องมาติดต่อกับฝ่ายจัดการ

### ดนตรี อ่านหนังสือ และเขียนหนังสือ

ห้ามเล่นดนตรี ฟังวิทยุ และห้ามนำสิ่งที่ใช้เขียน หรืออ่านเข้ามาในสถานที่ฝึก ผู้เข้ารับการฝึกไม่ควรรบกวนตนเองโดยการเขียนบันทึก การห้ามเขียนและอ่านก็เพื่อที่จะได้ปฏิบัติตามธรรมฐานได้อย่างเคร่งครัด

### เครื่องบันทึกเทปและกล้องถ่ายรูป

สิ่งเหล่านี้จะใช้ได้ต่อเมื่อได้รับอนุญาตจากอาจารย์ผู้สอนเป็นพิเศษเท่านั้น

### นาฬิกาปลุก นาฬิกาข้อมือที่มีเสียงบอกเวลา

ห้ามนำมาใช้ในห้องปฏิบัติธรรมอย่างเด็ดขาด และไม่ควรใช้นาฬิกาปลุกในที่ฝึก เพราะจะเป็นการรบกวนผู้อื่น

### ทุนทรัพย์ในการดำเนินงาน

เพื่อให้การเผยแพร่ธรรมะเป็นไปโดยบริสุทธิ์ การฝึกอบรมดำเนินได้ด้วยเงินบริจาคเพียงอย่างเดียว และการบริจาคก็จะรับจากผู้ผ่านการฝึกมาแล้วเท่านั้น เหตุผลก็คือ การบริจาคควรมาจากผู้ที่ได้ตระหนักถึงประโยชน์ของธรรมะที่มีต่อตนเองซึ่งจะทำให้การบริจาค่นั้นเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ หากท่านมีความปรารถนาที่จะแบ่งปันประโยชน์เหล่านี้กับผู้อื่น ท่านก็อาจจะกระทำได้ด้วย การบริจาคในวันสิ้นสุดการอบรม

การรับบริจาคจากผู้ที่ได้รับประโยชน์จากการอบรมธรรมะนี้ เป็นรายได้ทางเดียว สำหรับที่จะนำมาใช้จ่ายในการจัดการฝึกอบรม โดยมีได้มีการสนับสนุนในด้านการเงินอื่นใด ทั้งอาจารย์ ผู้สอนและผู้ดำเนินงานก็ล้วนไม่ได้รับผลตอบแทนใด ๆ จากการจัดการฝึกนี้ โดยวิธีนี้ธรรมะจึงเผยแพร่ ออกไปได้ด้วยเจตนาอันบริสุทธิ์ ไม่มีเรื่องผลประโยชน์เข้ามาเกี่ยวข้อง ดังนั้น ไม่ว่าจะการบริจาคของท่าน จะมากหรือน้อยก็ขอให้มาจากเจตนาที่บริสุทธิ์ เจตนาที่จะช่วยให้ผู้อื่นได้มีโอกาสพบกับธรรมะ อันบริสุทธิ์เช่นเดียวกับท่าน "เพราะเหตุว่า มีผู้ที่ได้ออกค่าใช้จ่ายให้การฝึกของข้าพเจ้ามาแล้ว ตอนนี้ ขอให้เป็นโอกาสที่ข้าพเจ้าจะได้ให้กับผู้อื่นบ้าง"

## สรุป

สาระของกฎเกณฑ์และระเบียบต่าง ๆ อาจสรุปได้ดังนี้ "จงระมัดระวังการกระทำ ของตนให้มาก อย่ารบกวนผู้อื่นอย่าสนใจหากมีผู้อื่นรบกวน" อาจเป็นไปได้ว่าผู้เข้ารับการฝึกไม่สามารถ เข้าใจเหตุผลของกฎระเบียบต่าง ๆ เหล่านี้ หากเป็นเช่นนี้ควรจะไปขอคำอธิบายในเรื่องเหล่านี้ กับอาจารย์ผู้สอนมิใช่ปล่อยให้ตนเองเกิดความเข้าใจผิด หรือเกิดความสงสัยมากขึ้น ดังนั้น การปฏิบัติตามระเบียบและความพยายามที่จะปฏิบัติให้มากที่สุดเท่านั้น ที่จะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติได้ผลดี และได้รับผลตามความมุ่งหมาย สิ่งที่จะต้องเน้นใน ๑๐ วันนี้ ก็คือ "ปฏิบัติ" ปฏิบัติให้เหมือนกับว่าเราอยู่เพียงคนเดียวในการฝึก เพิกเฉยต่อสิ่งรบกวนและความ ไม่สะดวกสบายที่ต้องเผชิญอยู่ทั้งหมด ปฏิบัติด้วยจิตที่มุ่งเข้าสู่ภายในเท่านั้น

*ประการสุดท้าย* ผู้เข้ารับการฝึกควรระลึกไว้เสมอว่าความก้าวหน้าในการปฏิบัติ วิปัสสนาขึ้นอยู่กับบารมี (กุศลที่ได้สะสมมาแต่ปางก่อน) และปัจจัย ๕ ประการ คือ ความเพียร ความศรัทธา ความจริงใจ สุขภาพอนามัยและปัญญา

ขอให้กฎเกณฑ์ต่าง ๆ และข้อแนะนำเหล่านี้เป็นประโยชน์แก่ท่าน ขอให้ท่านได้รับ ผลสูงสุดจากการฝึกกรรมฐานนี้ ขอให้ทุกท่านได้รับความสงบและสันติสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนา โดยทั่วกัน

## ตารางเวลา

- ๐๔:๐๐ น. ระวังปลุก
- ๐๔:๓๐ น. - ๐๖:๓๐ น. นั่งปฏิบัติในห้องปฏิบัติรวมหรือในที่พักส่วนตัว
- ๐๖:๓๐ น. - ๐๘:๐๐ น. อาหารเช้า
- ๐๘:๐๐ น. - ๐๙:๐๐ น. ปฏิบัติร่วมกันในห้องปฏิบัติรวม
- ๐๙:๐๐ น. - ๑๑:๐๐ น. ปฏิบัติในห้องปฏิบัติรวม หรือในที่พักส่วนตัวตามที่อาจารย์กำหนด
- ๑๑:๐๐ น. - ๑๒:๐๐ น. อาหารกลางวัน
- ๑๒:๐๐ น. - ๑๓:๐๐ น. พักผ่อน
- ๑๓:๐๐ น. - ๑๔:๓๐ น. ปฏิบัติในห้องปฏิบัติรวมหรือในที่พักส่วนตัว
- ๑๔:๓๐ น. - ๑๕:๓๐ น. ปฏิบัติร่วมกันในห้องปฏิบัติรวม
- ๑๕:๓๐ น. - ๑๗:๐๐ น. ปฏิบัติในห้องปฏิบัติรวมหรือในที่พักตามที่อาจารย์กำหนด
- ๑๗:๐๐ น. - ๑๘:๐๐ น. พักดื่ม น้ำปานะ
- ๑๘:๐๐ น. - ๑๙:๐๐ น. ปฏิบัติร่วมกันในห้องปฏิบัติรวม
- ๑๙:๐๐ น. - ๒๐:๑๕ น. ฟังธรรมบรรยายในห้องปฏิบัติรวม
- ๒๐:๑๕ น. - ๒๑:๐๐ น. ปฏิบัติร่วมกันในห้องปฏิบัติรวม
- ๒๑:๐๐ น. - ๒๑:๓๐ น. สอบถามข้อสงสัยกับอาจารย์เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม
- ๒๑:๓๐ น. พักผ่อน