

## กฎระเบียบ และข้อบังคับในระหว่างการอยู่ปฏิบัติธรรม

๑. เป็นผู้เปี่ยมด้วยศรัทธาในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ และสามารถเปิดใจยอมรับเทคนิคใหม่ๆ ในการปฏิบัติที่ พระวิปัสสนาจารย์ถ่ายทอดให้ ด้วยความเต็มใจ
๒. นักปฏิบัติจะต้องระลึกเสมอว่า เรา มาปฏิบัติเพื่อยกระดับจิตใจ ชัดเกลากิเลสตัณหาให้เบาบางลง มิใช่มาเพื่อหาความสุขในการกินคืออยู่ดี เราจึงต้องใช้ความอดทนเป็นพิเศษต่อความไม่สะดวก และกระทบกระทั่ง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเครื่องทดสอบความอดทน และคุณธรรมของ นักปฏิบัติว่ามีอยู่มากน้อยเพียงใด
๓. นักปฏิบัติจะต้องอยู่ในบริเวณที่กำหนดให้เท่านั้น ไม่ควรออกนอกสถานที่ปฏิบัติ ถ้ามีธุระจำเป็นต้องออกจากศูนย์ฯ ต้องได้รับอนุญาตจาก พระวิปัสสนาจารย์เสียก่อน
๔. ไม่ควรสลับสับเปลี่ยนสิ่งของประจำห้อง หรือหยิบกลับไปบ้าน ก่อนได้รับอนุญาต (ถ้าของใช้มีปัญหา ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ)
๕. ทางศูนย์ฯ ได้จัดที่พักไว้โดยเฉพาะ มีไฟฟ้า น้ำ ห้องน้ำ ห้องส้วม พร้อม ขอความร่วมมือได้โปรดช่วยกัน ใช้น้ำ ไฟ อย่างประหยัด (ไม่ควรเปิดน้ำ ไฟ และพัดลมทิ้งไว้เมื่อ ไม่อยู่ในห้องพัก ) และโปรดทำความสะอาด ห้องพัก ห้องน้ำ รวมทั้งดูแลรักษา ของใช้ประจำห้อง และเมื่อจะกลับบ้าน ให้ตรวจสอบเครื่องใช้ทุกอย่างให้ อยู่ครบ ก่อนส่งคืนห้องให้เจ้าหน้าที่
๖. ห้องพักที่จัดไว้เป็นห้องปฏิบัติเฉพาะพระสงฆ์ภิกษุ ภิกษุณี สตรีภิกษุณี ห้ามมิให้เพศตรงข้ามเข้าไปนอน หรือใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม โดยเด็ดขาด
๗. นักปฏิบัติจะต้องไม่นำของมีค่าติดตัวมาด้วย หากสูญหายทางศูนย์ฯ จะไม่รับผิดชอบไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น (ถ้านำมาแล้วต้องเก็บไว้กับตัวเสมอ)
๘. หากมีความจำเป็นต้องการจะฝากชื่อของ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ (เขียนใส่ในกล่องขอความช่วยเหลือ พร้อมหมายเลขห้องพัก)
๙. ห้ามมิให้ผู้เข้าปฏิบัติให้เงิน หรือของมีค่าใดๆ กับ เจ้าหน้าที่ในศูนย์ฯ หากต้องการบริจาค ให้บริจาคที่ฝ่ายการเงินของศูนย์ฯ เท่านั้น เพื่อจัดสรรให้เจ้าหน้าที่โดยทั่วถึงกัน
๑๐. หากต้องการส่งเสื้อผ้าซักให้นำมาวางไว้ที่โต๊ะหน้าห้องรับประทานอาหาร
๑๑. ผู้ปฏิบัติจะต้องงดเว้นจากของเสพติดทุกชนิด อาทิ เครื่องดื่มที่มี สารคาเฟอีน บุหรี่ หมาก เครื่องดองของมีนเมา เป็นต้น และห้ามนำยาเสพติดทุกชนิดเข้ามาในบริเวณศูนย์ฯ เป็นอันขาด
๑๒. ทางศูนย์ฯ มีขวดน้ำดื่มวางไว้ที่ศาลาห้องพัก ผู้ปฏิบัติสามารถบริการตัวเองนำไปใช้ ดื่มที่ห้อง แล้วเอาขวดเก่ามาเปลี่ยนเอาขวดใหม่ไปใช้ได้

๑๓. เมื่อเข้ากรรมฐานแล้ว ห้ามสวดมนต์ อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ฟังวิทยุ และใช้โทรศัพท์โดยเด็ดขาด (กรุณาฝากโทรศัพท์มือถือไว้กับเจ้าหน้าที่ หากเจ้าหน้าที่ หรือผู้ช่วยพระวิปัสสนาจารย์ พบว่ามีการใช้โทรศัพท์ ทางศูนย์ฯจะตัดเดือนไม่เกิน ๒ ครั้ง แล้วจะดำเนินการตามกฎข้อที่ ๒๓ ต่อไป)
๑๔. พึงเจริญสติ กำหนดรู้อาการของกาย ใจ อย่างซื่อๆ สม่ำเสมอ และต่อเนื่อง ทั้งในศาลาปฏิบัติธรรม ห้องรับประทานอาหาร ห้องนอน ทุกๆ ขณะระหว่างการปฏิบัติ แม้ในเวลาพักเปลี่ยนอิริยาบถ
๑๕. ไม่ติดต่อกับใครตลอดระยะเวลาของการปฏิบัติ เว้นแต่มีเหตุจำเป็นจริงๆ และต้องได้รับอนุญาตจากพระวิปัสสนาจารย์ หรือผู้ช่วยพระ-วิปัสสนาจารย์ เพื่อพิจารณาตามความเหมาะสมก่อน
๑๖. หากมีความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ให้ปรึกษาพระวิปัสสนาจารย์ หรือผู้ช่วยพระวิปัสสนาจารย์เท่านั้น
๑๗. ในช่วงเวลาปฏิบัติธรรม ให้ปฏิบัติที่ศาลาปฏิบัติธรรมเท่านั้น
๑๘. ห้ามคุย บอกร หรือถามสภาวะ ธรรมกับผู้ปฏิบัติด้วยกันเองเป็นอันขาด เพราะจะเป็นภัยแก่ผู้ที่กำลังปฏิบัติทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น โดยจะทำให้เกิดอารมณ์ ฟุ้งซ่านและเสียสมาธิ หากมีความสงสัยในการปฏิบัติธรรมอย่างไรแล้วให้เก็บไว้สอบถามพระวิปัสสนาจารย์
๑๙. ต้องส่งอารมณ์ ตามวัน/ เวลา/สถานที่ ที่พระวิปัสสนาจารย์กำหนดให้ และกรุณาไปถึงก่อนเวลา ๑๐ นาที
๒๐. ผู้ปฏิบัติธรรม ต้องถือศีล ๘ โดยเคร่งครัด (ไม่แต่งหน้า ทาแป้ง ใช้ของหอมต่างๆ ) หากท่านถือศีลบริสุทธิ์เท่าใด ผลจากการปฏิบัติ จะบังเกิดได้ชัดเจน (ผู้ป่วย และต้อง รับประทานอาหารก่อน รับประทานอาหาร ให้แจ้งผู้ช่วยพระวิปัสสนาจารย์ เพื่อขออนุญาตพระวิปัสสนาจารย์ก่อน)
๒๑. ให้นั่งประจำที่ทุกๆ วัน โดยหันหน้าไปทางพระประธาน แล้วเดินจงกรมตามแนวของอาสนะ ไม่เปลี่ยนที่เดินจงกรม หรือที่นั่ง เพราะเป็นการรบกวนผู้ปฏิบัติท่านอื่น (หากมีปัญหา ให้ปรึกษา ผู้ช่วยพระวิปัสสนาจารย์)
๒๒. ตื่นตี ๔.๐๐ น. และเข้านอน ๒๒.๐๐ น. หรือตามที่พระวิปัสสนาจารย์กำหนดให้
๒๓. ในกรณีที่ผู้ปฏิบัติไม่สามารถปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ ดังกล่าวข้างต้น และได้รับการตัดเดือน จากพระวิปัสสนาจารย์ หรือผู้ช่วยพระวิปัสสนา-จารย์แล้ว ก็ยังคงประพฤติเช่นเดิมอยู่ ผู้ปฏิบัติต้องยินยอมที่จะออกจากศูนย์ ฯ โดยไม่มีข้อโต้แย้งใดๆ ทั้งสิ้น และในการเข้าปฏิบัติธรรม ครั้งต่อไป ไปทางศูนย์ฯ จะพิจารณา ที่จะไม่รับ ผู้ปฏิบัติที่ฝ่าฝืนกฎ ระเบียบ เป็นนิจ