

ระเบียบปฏิบัติสำหรับผู้เข้าอบรม คอร์ส “ปรมัตถภาวนา”

วันที่ ๑๙ - ๒๑ เมษายน ๒๕๖๒

อาจารย์ปิยะลักษณ์ ธิรสุนทรากุล



- ๑ ผู้ปฏิบัติธรรมกรุณาแต่งเสื้อขาวและกระโปรงหรือกางเกงสีสุภาพ
- ๒ ผู้ปฏิบัติธรรมควรตัดเล็บให้เรียบร้อย ไม่ทาสีเล็บ ไม่ทากแต่งร่างกาย ใบหน้า หรือใส่เครื่องประดับ
- ๓ ผู้มาปฏิบัติธรรม ไม่ควรนำทรัพย์สินมีค่าติดตัวมาในระหว่างที่พักอาศัยอยู่ในสถานปฏิบัติธรรม
- ๔ ผู้ปฏิบัติธรรมควรนำยา ประจำตัวที่จำเป็น ของใช้ส่วนตัว หรือผ้าห่มมาเพิ่มในกรณีมีปัญหาสุขภาพ
- ๕ กรุณา “ปิด” โทรศัพท์มือถือในระหว่างเข้าปฏิบัติธรรม
- ๖ การนั่งฟังธรรม ให้นั่งสำรวม เช่น นั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ หรือบนเก้าอี้ที่จัดเตรียมไว้ให้ ในอาการสงบ
- ๗ ผู้ปฏิบัติธรรมควรสำรวม กาย วาจา ให้สงบเรียบร้อย
- ๘ ควรมีสติ สำรวมในการดื่ม น้ำ การรับประทานอาหาร
- ๙ ในระหว่างปฏิบัติธรรม ควรงดเว้น การพูดคุยที่ไม่จำเป็น หรือซักถามระหว่างผู้ปฏิบัติธรรมด้วยกัน เพราะจะรบกวนผู้อื่น หากมีข้อสงสัยในการปฏิบัติ ให้ฝากคำถามกับเจ้าหน้าที่ หรือสอบถามโดยตรงได้จากอาจารย์ผู้สอน เมื่อท่านเปิดโอกาสตามช่วงเวลา
- ๑๐ ขณะที่อยู่ในระหว่างการปฏิบัติ ไม่ควรอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ หรือทำกิจเล็กน้อยที่ไม่จำเป็น ควรหมั่นฝึกตนให้มีสติ กำกับอยู่กับกายใจของตนตลอดเวลา
- ๑๑ ผู้ปฏิบัติธรรม จะต้องไม่เสพเครื่องทองของเมา หรือนำยาเสพติดทุกชนิดเข้ามาในบริเวณสถานปฏิบัติธรรมโดยเด็ดขาด
- ๑๒ ทางโรงพยาบาลสมุทรปราการ ได้จัดที่พักประกอบด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ พอสสมควรแก่ผู้ปฏิบัติ ขอความร่วมมือได้โปรดช่วยกันรักษาความสะอาด และรักษาเครื่องใช้ตามสมควร
- ๑๓ ผู้ปฏิบัติธรรมต้องระลึกเสมอว่า เรามาเพื่อปฏิบัติเพื่อยกระดับจิตใจ ขัดเกลากิเลสตัณหา ให้เบาบางลง มิใช่มาเพื่อหาความสุขสะดวกสบาย จึงต้องอาศัยความอดทนเป็นพิเศษ ต่อสิ่งที่มากระทบกระทั่ง และความไม่สะดวกบางประการ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นเครื่องส่งเสริมคุณธรรมของผู้ปฏิบัติ