

# ข้อแนะนำจาก โรงพยาบาลสมุทรปราการ สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ที่เข้าอบรมภาวนาค้างคืน

- ห้องพักค้างสำหรับผู้ปฏิบัติหญิง – พักรวมกันที่ห้องประชุมพระเทพโมลี (ห้องเดียวกันกับห้องปฏิบัติธรรม) มีเครื่องปรับอากาศ
- ห้องพักค้างสำหรับผู้ปฏิบัติชาย – พักรวมที่ห้องประชุมทองสุข อาคารผู้ป่วยนอกชั้น ๔ มีเครื่องปรับอากาศ
- อุปกรณ์เครื่องนอนที่โรงพยาบาลจะเตรียมไว้ให้ท่านละ ๑ ชุดประกอบด้วย
- เสื่อโยคะสำหรับปูนอน ๑ ผืน , ผ้าปูที่นอน ๑ ผืน , หมอน ๑ ใบ และ ผ้าห่ม ๑ ผืน
- ห้องสำหรับปฏิบัติสรีริก - เป็นแบบห้องน้ำรวม แยกปฏิบัติชาย หญิง อยู่ชั้น ๓ และชั้น ๔ อาคารผู้ป่วยนอก [ ห้องอาบน้ำไม่มีเครื่องทำน้ำอุ่น]
- สถานที่รับประทานอาหาร – จัดโต๊ะยาว บริเวณระเบียงชั้น ๔ อาคารผู้ป่วยนอก

## ข้อปฏิบัติที่ขอความร่วมมือ

- ให้ความเคารพ เชื่อฟัง ปฏิบัติตามคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์
- ห้ามคุย บอกรหัส หรือถามสภาวะกับผู้ปฏิบัติ เพราะจะเป็นภัยแก่ผู้ที่กำลังปฏิบัติ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น โดยจะทำให้อารมณ์ฟุ้งซ่านและเพ้อเจ้อ หากมีความสงสัย ให้เก็บไว้สอบถามครูผู้สอน ห้ามสอบถามผู้ปฏิบัติด้วยกันเป็นอันขาด
- ถ้ามีความจำเป็นจริง ๆ ก็ให้พูดเบา ๆ ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ แต่ไม่ควรพูดนาน เพราะจะทำให้ฟุ้งซ่าน ทั้งผู้พูดและผู้ฟัง และทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า
- ขณะที่ยังอยู่ในระหว่างการปฏิบัติ ห้ามอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ฟังวิทยุ ดูทีวี ตลอดจนสูบบุหรี่ เคี้ยวหมาก และควรปิดเครื่องมือสื่อสารทุกชนิด หากจำเป็นต้องเปิดบ้าง ก็ต้องปิดเสียงไว้ด้วย
- นักปฏิบัติต้องระวังระลึกเสมอว่า เรามาปฏิบัติเพื่อยกระดับจิตใจ ชัดเกลากิเลสตัณหาให้เบาบางลง มิใช่มาเพื่อหาความสุข ในการอยู่ดีกินดี จึงต้องใช้ความอดทนเป็นพิเศษต่อความไม่สะดวก และสิ่งที่กระทบกระทั่ง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเครื่องทดสอบความอดทน และคุณธรรมของนักปฏิบัติ
- หาก ผู้ปฏิบัติเกิดเจ็บป่วยขึ้น ให้รีบแจ้งแก่เจ้าหน้าที่โดยเร็ว เพื่อหาทางช่วยเหลือตามสมควรแก่กรณี แต่ไม่ควรละการปฏิบัติ ในเมื่อไม่มีความจำเป็น
- กรุณาเตรียมของใช้ส่วนตัว เช่น ยาประจำตัว แปรงสีฟัน ยาสีฟัน สบู่ ผ้าเช็ดตัว รองเท้า (ควรเรียบร้อยเหมาะสมกับสถานที่)  
งดเว้นการสวมใส่เครื่องประดับ และการใช้เครื่องปะทินผิวทุกชนิด, ชุดชั้นใน ควรเป็นสีที่ใกล้เคียงกับชุดปฏิบัติธรรม
- กรุณาอย่านำทรัพย์สินของมีค่า ติดตัวมาระหว่างเข้าคอร์สปฏิบัติธรรม หรือวางไว้ที่ห้องพักค้าง (ทางโรงพยาบาลจะไม่รับผิดชอบกรณีเกิดความสูญหาย)
- ไม่ใส่รองเท้าเข้าห้องปฏิบัติธรรม ห้องพัก กรุณาวางรองเท้าให้เรียบร้อยบนชั้นวางรองเท้า ที่จัดเตรียมไว้ให้
- ไม่นำอาหาร – เครื่องดื่ม เข้าไปในห้องปฏิบัติธรรม ห้องพัก ยกเว้นน้ำเปล่า ที่อยู่ในกระบอกน้ำส่วนตัว ที่มีฝาปิดสนิท
- กรุณาเตรียมเสื้อผ้ามาให้เพียงพอกับจำนวนวันที่ปฏิบัติธรรม ขอความกรุณาไม่ซักรีดเสื้อผ้าในห้องอาบน้ำหรือที่อ่างล้างมือ
- กรุณาใช้กระดาษชำระ กระดาษเช็ดมือที่จัดเตรียมให้ อย่างประหยัด
- กรุณาช่วยการใช้น้ำ ใช้ไฟอย่างประหยัดตามความจำเป็น และกรุณาช่วยกันรักษาความสะอาด

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือของทุกท่าน

