

กฎระเบียบในการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
ศูนย์ศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พระพุทธศาสนานานาชาติ เฉลิมพระเกียรติ
ระหว่างวันที่ ๑๓ - ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๗ ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นานาชาติ
วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร

๑. ต้องเซ็นชื่อเข้า/ออก ทุกครั้ง และติดบัตรตลอดเวลาที่เข้าปฏิบัติ
๒. นำของใช้ส่วนตัวที่จำเป็นเท่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งยารักษาโรคที่ต้องใช้ประจำ
๓. ห้ามนำสิ่งของมีค่าติดตัวขณะที่พำนักอยู่ที่ศูนย์ฯ หากสูญหายทางศูนย์ฯ จะไม่รับผิดชอบ
๔. ต้องปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม และต้องสำรวจอินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตลอดเวลา ตั้งแต่เริ่มปฏิบัติฯ จนจบโครงการ
๕. ห้ามนำโทรศัพท์ เข้าในบริเวณที่พักและในห้องปฏิบัติ โดยเด็ดขาด
๖. ห้ามนำอาหารและเครื่องดื่ม ทุกประเภท รวมทั้งภาชนะต่างๆ เข้าในบริเวณที่พักและในห้องปฏิบัติ โดยเด็ดขาด ยกเว้นน้ำดื่ม(ขวด)
๗. ห้ามนำถุงพลาสติกก๊อบแก๊ป เข้าในห้องปฏิบัติ โดยเด็ดขาด
๘. ไม่พูดคุย-ไม่อ่าน-ไม่เขียนหนังสือ-ไม่ฟังวิทยุ-ไม่เล่นการพนัน-ไม่บอกหวย-ไม่เล่นไสยศาสตร์-ไม่ดูดวง และไม่กระทำการอื่นใดที่รบกวนโยคีอื่น ที่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ
๙. ไม่ส่งอารมณ์ระหว่างโยคีกันเอง หากท่านรู้สึกไม่สบายกาย/ใจ อาจเนื่องจากสภาวะจากการปฏิบัติก็ได้ โปรดแจ้งพระอาจารย์ หรือแม่ชีเจ้าหน้าที่ ทันที
๑๐. ช่วงเวลาที่อยู่ในโครงการ ห้ามออกไปภายนอกสถานที่ฯปฏิบัติโดยเด็ดขาด หากมีกิจจำเป็นจริงๆ จะต้องขออนุญาตจาก พระอาจารย์พระภาวนาวิริยคุณ วิ. ก่อน
๑๑. ผู้เข้าปฏิบัติจะต้องอยู่ครบตามกำหนดวันที่ตั้งใจหรือระบุไว้ในโครงการ และจะต้องปฏิบัติตามระเบียบนี้ โดยเคร่งครัด เมื่อครบกำหนด หากต้องการจะต้องอยู่ปฏิบัติต่อ จะต้องได้รับอนุญาตจากศูนย์ฯ เป็นกรณีๆ ไป
๑๒. ให้ผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่าน เก็บรวบรวมให้เรียบร้อย
๑๓. เตรียมสำเนาบัตรประชาชน คนละ ๑ ฉบับ

ตารางเวลาปฏิบัติธรรมประจำวัน (ภาคปกติ)

**** เปิดปฏิบัติธรรมทุกวัน ****

ระหว่างวันที่ ๑๓ - ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๗

เวลา	รายการปฏิบัติ
๐๔.๓๐ - ๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอน/ทำกิจส่วนตัว
๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	สวดมนต์ทำวัตรเช้า
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	เดินจงกรม - นั่งสมาธิ/แผ่เมตตา
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า/ทำกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	เดินจงกรม - นั่งสมาธิ/แผ่เมตตา
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	ทำกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	บรรยายธรรมเรื่องการปฏิบัติวิสสุทธธรรมฐาน
๑๔.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	เดินจงกรม - นั่งสมาธิ/แผ่เมตตา
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ดื่มน้ำปานะ/ทำกิจส่วนตัว
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	สวดมนต์ทำวัตรเย็น
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	บรรยายธรรมพิเศษทุกวันพระ
๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	เดินจงกรม - นั่งสมาธิ/แผ่เมตตา
๒๑.๐๐ - ๒๑.๓๐ น.	สอบอารมณ์รวม

เวลารับศีล - ลาศีล : ๐๘.๐๐ น. ๑๒.๐๐ น. ๑๗.๐๐ น. ๒๑.๓๐ น.

การเตรียมของใช้ในการปฏิบัติธรรม
ระหว่างวันที่ ๑๓ - ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๗

- | | |
|--------------------------------|-----------------|
| ๑. เสื้อสีขาวไม่มีลวดลาย | จำนวน ๓ ตัว |
| ๒. ผ้าถุงหรือกางเกงขาวยาวสีขาว | จำนวน ๓ ตัว |
| ๓. ชุดนอน | จำนวน ๑ - ๒ ชุด |
| ๔. ถุงเท้าสีขาว | จำนวน ๓ คู่ |
| ๕. ผ้าเช็ดตัว | จำนวน ๑ ผืน |
| ๖. ผ้าห่มบางหรือผ้าแพร | จำนวน ๑ ผืน |
| ๗. รม | จำนวน ๑ คัน |
| ๘. ไฟฉายเล็ก | จำนวน ๑ อัน |
| ๙. ยารักษาโรคประจำตัว | |

หมายเหตุ : กรณีเสื้อผ้าบางให้นำซักในไปด้วย ถ้ามีสไบขาวให้นำไปด้วย