

# คำแนะนำในการเข้าอบรม



ขอให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของท่านจงยังประโยชน์สูงสุดให้แก่ท่าน เพื่อให้บรรลุผลดังกล่าว จึงขอเสนอข้อปฏิบัติดังต่อไปนี้ ด้วยความปรารถนาดีต่อความสำเร็จของท่าน โปรดทำความเข้าใจให้ตลอดก่อนนรอกไปสมัครเพื่อขอเข้ารับการฝึกอบรม

## คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติ

วิปัสสนาเป็นวิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่เก่าแก่ที่สุดวิธีหนึ่งของอินเดีย ซึ่งได้สาบสูญไปจากมนุษยชาติมาเป็นเวลานาน แต่ก็ได้กลับมาค้นพบอีกครั้งโดยองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเมื่อกว่า 2,500 ปีมาแล้ว วิปัสสนาหมายถึง "การมองดูสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง" อันเป็นกระบวนการในการทำจิตให้บริสุทธิ์โดยการเฝ้าดูตนเอง เราจะเริ่มต้นด้วยการเฝ้าสังเกตดูลมหายใจตามธรรมชาติ เพื่อให้จิตมีสมาธิ เมื่อมีสติที่มั่นคง เราก็จะก้าวไปสู่การเฝ้าสังเกตถึงการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของกายและจิต ซึ่งจะทำได้พบกับสัจธรรมที่เป็นสากลคือ ได้เห็นความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความทุกข์ (ทุกขัง) และความไม่มีตัวตน (อนัตตา) การที่ได้รู้เห็นถึงสภาพธรรมตามความเป็นจริงเหล่านี้จากประสบการณ์ของท่านเองโดยตรง จึงเป็นวิธีการในการชำระจิตให้บริสุทธิ์ ธรรมะเป็นเรื่องสากล มีไว้สำหรับแก้ไข้ปัญหาต่างๆ ที่เป็นสากล มิได้ผูกขาดเฉพาะศาสนาใดศาสนาหนึ่งหรือลัทธิใดลัทธิหนึ่ง ด้วยเหตุนี้บุคคลทุกคนจึงสามารถจะปฏิบัติได้อย่างเสรี โดยไม่มีข้อขัดแย้งในเรื่องของเชื้อชาติ ชั้นวรรณะ หรือศาสนา ในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ และจะเป็นประโยชน์ต่อทุกๆ คนโดยทั่วถึงกัน

## วิปัสสนานั้นมิใช่เป็น

- \* พิธีกรรมที่มีพื้นฐานทางความเชื่อถืออย่างมกมาย
- \* เรื่องบันเทิงทางปัญญาหรือปรัชญา
- \* การพักผ่อน การหยุดพักผ่อน หรือโอกาสที่จะมาสังสรรค์กัน
- \* การหลีกเลี่ยงจากปัญหาและความยุ่งยากในชีวิตประจำวัน

## หากแต่วิปัสสนาเป็น

- \* วิธีการในการขจัดความทุกข์
- \* ศิลปะของการดำเนินชีวิตที่จะทำให้คนเราอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
- \* วิธีการทำจิตให้บริสุทธิ์ซึ่งจะทำให้คนเราสามารถเผชิญกับความตึงเครียดและปัญหาในชีวิตได้ด้วยความสงบและความสมดุลทางจิตใจ

วิปัสสนากรรมฐานจึงมุ่งไปยังเป้าหมายทางจิตใจในระดับสูงสุด เพื่อการหลุดพ้นโดยสิ้นเชิงและเพื่อการบรรลุธรรม มิได้มีวัตถุประสงค์เพื่อการบำบัดรักษาโรคทางกาย แต่เนื่องจากเป็นผลพลอยได้จากการทำจิตให้บริสุทธิ์ จึงทำให้ความเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากความเก็บบัดในจิตใจหมดไป แท้จริงแล้ว วิปัสสนาสามารถที่จะขจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ 3 ประการ คือ โลก โกรธ หลง ได้ ถ้าได้ปฏิบัติต่อเนื่องกัน วิปัสสนาจะระบายนความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและแก้ปมในใจที่ผูกอยู่ เนื่องจากนิสัยดั้งเดิมที่ชอบปรุงแต่งต่อสถานการณ์ต่างๆ เช่น ปรุงแต่งไปในทางที่ชอบหรือพอใจ (อันทำให้เกิดโลภะ) และไม่ชอบหรือไม่พอใจ (อันทำให้เกิดโทสะ) แม้ว่าวิปัสสนาจะพัฒนาขึ้นมาโดยที่เป็นวิธีการหนึ่งของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่การปฏิบัติก็มีได้จำกัดอยู่แต่เฉพาะผู้ที่นับถือศาสนาพุทธเท่านั้น จึงไม่มีปัญหาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของศาสนาแต่อย่างใด วิธีปฏิบัติตั้งอยู่บนพื้นฐานธรรมดาสัมมัตถ์ที่ว่า มนุษย์ทุกคนต่างมีปัญหาเหมือนๆ กัน และวิธีการที่สามารถขจัดปัญหาต่างๆ เหล่านี้ได้ จะต้องเป็นวิธีที่เป็นสากล มีผู้ที่นับถือศาสนาอื่นๆ เคยได้รับผลจากการปฏิบัติวิปัสสนามาแล้ว โดยมีได้มีความขัดแย้งกับความเชื่อที่มีอยู่เดิม

## วินัยในการปฏิบัติ

กระบวนการทำจิตให้บริสุทธิ์โดยการสังเกตตนเองนี้ มิใช่เป็นเรื่องง่ายอย่างแน่นอน เราจะต้องปฏิบัติอย่างจริงจัง ผู้เข้ารับการฝึกจะต้องใช้ความพยายามของตนเองเท่านั้น จึงจะเข้าถึงการรู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเอง ไม่มีใครอื่นที่จะทำให้ได้ ดังนั้น วิปัสสนากรรมฐานจึงเหมาะสำหรับผู้ที่มีความตั้งใจอย่างแรงกล้าที่จะปฏิบัติ และมีความเคร่งครัดต่อระเบียบ เพื่อประโยชน์แก่ตนเอง และเป็นการคุ้มครองตนเองด้วย กฎระเบียบต่างๆ จะเป็นส่วนที่ทำให้การปฏิบัติกรรมฐานสมบูรณ์ขึ้น เวลา 7 วันนี้นับว่าเป็นระยะเวลาที่สั้นในการที่จะเจาะลึกเข้าไปถึงระดับจิตใต้สำนึก และเรียนรู้วิธีการที่ขจัดกิเลสที่ตกตะกอนอยู่ในส่วนลึกสุด (อนุสัยกิเลส) การปฏิบัติให้ต่อเนื่องโดยไม่หยุดหรือเกี่ยวข้องกับใครเป็นเคล็ดลับของความสำเร็จของวิธีการนี้

กฎระเบียบต่างๆ ที่กำหนดขึ้น ก็เพื่อรักษาการปฏิบัติแนวนี้ให้คงอยู่ได้ กฎเกณฑ์ต่างๆ มิได้ตั้งขึ้นเพื่อประโยชน์ของอาจารย์ผู้สอน หรือเพื่อความสะดวกในการบริหาร หรือเพื่อคัดค้านประเพณีคำสอน หรือความเชื่อที่มีอยู่ในบางศาสนา แต่เป็นสิ่งที่มิพื้นฐานมาจากประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติกรรมฐานนับพันๆ คนเป็นเวลาหลายปี และยังเป็นสิ่งที่มิเหตุผลเป็นวิทยาศาสตร์ การรักษากฎระเบียบจะก่อให้เกิดบรรยากาศที่เป็นระเบียบอันเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการปฏิบัติกรรมฐาน การฝ่าฝืนกฎระเบียบย่อมจะทำให้เกิดมลภาวะ ผู้เข้ารับการฝึกจะต้องอยู่ให้ครบ 7 วัน และจะต้องอ่านกฎระเบียบต่างๆ อย่างใคร่ครวญ ผู้ที่คิดว่าสามารถปฏิบัติตามกฎเกณฑ์เหล่านี้ได้เท่านั้น จึงควรจะสมัครเข้าปฏิบัติ ผู้ที่มีได้เตรียมตัวที่จะใช้ความพยายามในการปฏิบัติอย่างเต็มที่ ไม่ควรสมัคร เพราะจะเสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ นอกจากนี้ยังจะเป็นการรบกวนบุคคลอื่นที่ตั้งใจเข้ามาปฏิบัติด้วยความเคร่งครัดอีกด้วย ผู้เข้ารับการฝึกจะได้รับคำเตือนว่า หากเลิกฝึกก่อนที่จะจบการอบรม เนื่องจากเห็นว่ากฎระเบียบต่างๆ ยากที่จะปฏิบัติ จะทำให้เกิดอันตรายแก่ตัวผู้ฝึกนั้น รวมทั้งจะก่อให้เกิดความไม่สบายใจขึ้นมาได้ ในกรณีที่น่าจะร้ายแรงที่สุดก็คือ เมื่อถูกเตือนหลายครั้งแล้ว ยังไม่สามารถจะปฏิบัติตามกฎระเบียบได้ ก็จะถูกขอให้ออกไปจากการฝึกอบรม

## ผู้ป่วยด้วยโรคทางจิตประสาท

บุคคลที่ป่วยด้วยโรคทางจิต บางครั้งอาจต้องการสมัครมาเข้ารับการฝึกวิปัสสนาด้วยความเข้าใจผิดว่า การปฏิบัติวิปัสสนาจะช่วยรักษา หรือบรรเทาอาการป่วยทางจิตของตน แท้จริงแล้ว ความสัมพันธ์ส่วนตัวที่ไม่ปกติสุข ตลอดจนการได้รับการเยียวยาทางจิตประสาทด้วยวิธีต่างๆ มาแล้วนั้น กลับจะเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติภาวนาจนถึงขั้นที่ทำให้มิได้รับประโยชน์ใดๆ เลยจากการมาเข้ารับการฝึกอบรม หรืออาจทำให้ไม่สามารถอยู่รับการฝึกให้ตลอดหลักสูตรได้ด้วย แม้การปฏิบัติวิปัสสนาจะเป็นประโยชน์สำหรับคนส่วนใหญ่ แต่ก็มิใช่เป็นการทดแทนการรักษาพยาบาลด้วยยาหรืออื่นใด เนื่องจากคุณนย์ปฏิบัติของเราให้บริการโดยอาสาสมัครทั้งสิ้น จึงทำให้ไม่สามารถที่จะดูแลบุคคลผู้มีปัญหาเหล่านี้โดยถูกต้องได้ ผู้มีปัญหาด้านจิตประสาทจึงไม่ควรสมัครเข้ารับการอบรม

## กฎระเบียบ

พื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนา คือ ศีล **ศีล**จะเป็นพื้นฐานในการพัฒนา**สมาธิ** และกระบวนการทำจิตให้บริสุทธิ์นั้นจะเกิดขึ้นจาก**ปัญญา** คือการรู้แจ้งเห็นจริง

### ศีล

ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาทุกท่านจะต้องรักษาศีล 8 อย่างเคร่งครัด ได้แก่

1. เว้นจากการฆ่าสัตว์
2. เว้นจากการลักทรัพย์
3. เว้นจากการประพฤตินามในกาม
4. เว้นจากการพูดเท็จ

5. เว้นจากการตีมน้ำเมา
6. เว้นจากการบริโภคอาหารในยามวิกาล
7. เว้นจากการดูละครฟ้อนรำ และการใช้เครื่องหอมตกแต่งร่างกาย
8. เว้นจากการนอนบนที่นอนที่หนาและอ่อนนุ่ม

### **การยอมรับอาจารย์ผู้สอนและวิธีการปฏิบัติ**

ในระหว่างการฝึก ผู้เข้ารับการฝึกจะต้องรับที่จะปฏิบัติตามวิธีการ และคำแนะนำของอาจารย์ผู้สอนทุกประการนั่นคือ ผู้เข้ารับการฝึกจะต้องปฏิบัติตามวิธีการปฏิบัติที่อาจารย์สอน โดยไม่มีการแต่งเติมหรือตัดทอนใดๆ ทั้งสิ้น การยอมรับด้วยความเชื่อถือนั่น จะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกสามารถปฏิบัติได้อย่างขยันขันแข็งโดยตลอด ซึ่งการยอมรับนี้ก็ควรจะมีการแยกแยะและทำความเข้าใจด้วย มิใช่เป็นไปเพราะถูกบังคับหรือหลงมกมายเหมือนคนตาบอด ความเชื่อมั่นที่มีต่ออาจารย์ผู้สอนและวิธีการปฏิบัติ จำเป็นอย่างยิ่งต่อความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนา

### **พิธีกรรมและวัตรทางศาสนาตลอดจนวิธีการปฏิบัติอื่น ๆ**

ในระหว่างการฝึก สิ่งที่สำคัญมากคือ จะต้องงดพิธีกรรมและวัตรทางศาสนาต่างๆ ทั้งหมด เช่น การจุดตะเกียงนับลูกประคำ ท่องมนต์ อดอาหาร สวดมนต์ เป็นต้น การปฏิบัติกรรมฐานแบบอื่นๆ หรือการปฏิบัติเพื่อการบำบัดรักษาอื่นๆ จะต้องเว้นด้วย ทั้งนี้มิใช่เป็นการคัดค้านการปฏิบัติวิธีอื่น ๆ แต่เพื่อให้ได้ทดลองฝึกวิปัสสนาแบบนี้เพียงแบบเดียว เพราะการนำวิธีปฏิบัติวิธีอื่นมาผสมปนเปกัวิธีปฏิบัตินี้ จะทำให้เป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติ หรืออาจจะทำให้การปฏิบัติไม่ได้ผลเลย แม้ว่าอาจารย์ผู้สอนจะคอยเตือนซ้ำแล้วซ้ำอีกก็ตาม แต่ก็ยังมีกรณีเช่นนี้เกิดขึ้นในอดีต เมื่อผู้รับการฝึกนำเอาวิธีการปฏิบัตินี้ไปรวมกับพิธีกรรมอื่น ๆ จนทำให้เกิดอันตรายต่อผู้นั้น ความสงสัยและความสับสนที่อาจเกิดขึ้นนั้นสามารถจะแก้ไขให้กระจ่างได้ โดยการไปพบอาจารย์ผู้สอน

### **การเข้าพบอาจารย์ผู้สอน**

หากมีปัญหาหรือความสับสนใดๆ เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนา ควรจะไปขอคำอธิบายจากอาจารย์ผู้สอนเท่านั้น เวลา ระหว่าง 12.00 - 13.00 น. จะเป็นเวลาที่จัดไว้ให้สำหรับเข้าพบเป็นการส่วนตัวกับอาจารย์ที่ที่พัก แต่ท่านก็สามารถตั้งคำถามถามอาจารย์ได้ระหว่างเวลา 21.00 - 21.30 น. ในห้องปฏิบัติรวม

การพบกับอาจารย์ผู้สอนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อขอคำอธิบายสำหรับปัญหาต่างๆ ไปเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติ จึงไม่ควรใช้โอกาสนี้ให้เสียไปกับการอภิปรายในเรื่องเกี่ยวกับปรัชญา หรือถกเถียงกันในประเด็นที่ไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีเอกลักษณ์ของตนเองที่ผู้ปฏิบัติเท่านั้นจึงจะรู้ได้ ผู้ที่เข้ารับการฝึกจึงควรมุ่งที่จะปฏิบัติเพียงอย่างเดียว

### **การรักษาความเงียบ**

ผู้เข้ารับการฝึกทุกคนจะต้องรักษาความเงียบ นับตั้งแต่เริ่มต้นฝึกจนกระทั่ง 10.00 น. ของการฝึกวันที่ 6 การรักษาความเงียบนี้ รวมไปถึงความเงียบทั้งทางกาย วาจา และใจ โดยจะต้องไม่มีการพูดจากับใครเลย และจะต้องงดการสื่อสาร ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบใดก็ตาม ทั้งการออกท่าทาง การเขียนโน้ต หรือทำสัญญาณต่างๆ แต่ผู้เข้ารับการฝึกสามารถพูดคุยกับอาจารย์ผู้สอนได้หากจำเป็น และติดต่อกับผู้ดำเนินงานได้หากมีปัญหาเกี่ยวกับที่พัก อาหาร และอื่นๆ แต่การติดต่อพูดจาเหล่านี้ ก็ควรมีให้น้อยที่สุด ผู้เข้าฝึกทุกคนควรจะสร้างความรู้สึกได้ว่า ตนเองกำลังปฏิบัติอย่างจริงจังเสมือนอยู่คนเดียว

### **คู่สมรส**

จะมีการแยกชายหญิง แม้กระทั่งคู่สมรสก็ไม่ควรมีการติดต่อกันในระหว่างการฝึก

### **การสัมผัสร่างกาย**

จะต้องไม่มีการสัมผัสทางร่างกายใดๆ ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะระหว่างเพศเดียวกันหรือต่างเพศ ตลอดระยะเวลาการฝึกและระหว่างที่อยู่ใต้อุโมงค์

## โยคะและการออกกำลังกาย

แม้การทำโยคะหรือการออกกำลังกายจะไม่ขัดต่อการปฏิบัติ แต่ระหว่างการเข้ารับการฝึกอบรม 7 วันนี้ ก็ขออย่าให้มีการออกกำลังกายใดๆ ไม่ว่าจะเป็นโยคะ ท่าตดตบริหารร่างกายมือเปล่า หรือวิ่งจ็อกกิ้ง ทั้งนี้เนื่องจากศูนยปฏิบัติไม่มีสถานที่ที่จัดไว้โดยเฉพาะในเรื่องนี้ ถ้าต้องการออกกำลังกาย ให้ทำได้เฉพาะการเดินทางไปมาในระหว่างชั่วโมงพักผ่อน ในบริเวณที่กำหนดให้เท่านั้น

## เครื่องราง ลูกประคำ หรืออื่นๆ

สิ่งเหล่านี้ห้ามนำเข้ามาในบริเวณที่พัก หากมีการนำเข้ามาโดยมิได้ตั้งใจ จะต้องนำไปฝากไว้กับผู้ให้บริการตลอด 7 วัน

## ของมีนเมาและยา

ห้ามนำเอา ยา เหล้า หรือของมีนเมา รวมทั้งยาสูบ ยาสูบอัดแท่ง ยาสูบอัดแท่ง และยาสูบอัดแท่ง หากจะต้องรับประทานยาเหล่านี้ตามที่แพทย์สั่ง จะต้องแจ้งให้อาจารย์ผู้สอนทราบล่วงหน้าก่อนการฝึก

## สูบบุหรี่

ห้ามสูบบุหรี่หรือเคี้ยวยาเส้นตลอดระยะเวลาการฝึก

## อาหาร

เนื่องจากศูนยฯ ไม่สามารถที่จะจัดหาอาหารพิเศษตามความต้องการของผู้ปฏิบัติกรรมฐานได้ จึงต้องขอให้ผู้เข้ารับการฝึกรับประทานอาหารมังสวิรัติที่จัดเตรียมไว้ให้ หากผู้ใดที่แพทย์สั่งให้รับประทานอาหารพิเศษ เนื่องจากปัญหาด้านสุขภาพ ก็ขอให้แจ้งให้ผู้ดำเนินงานทราบในเวลาลงทะเบียน

## เสื้อผ้า

เสื้อผ้าที่ใช้ควรเรียบง่ายและสวมสบาย ควรเป็นสีขาหรือเทา แต่ไม่ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่รัดตึง โปร่งบาง เสื้อไม่มีแขน หรือกางเกงรัดรูป ห้ามนุ่งกางเกงขาสั้นทั้งชายหญิง และห้ามอาบแดดหรือเปลือยบางส่วนโดยเด็ดขาด ข้อห้ามเหล่านี้มีความสำคัญมาก ทั้งนี้เพื่อมิให้รบกวนบุคคลอื่น

## ความสะอาด

ผู้เข้ารับการฝึกจะต้องอยู่ และปฏิบัติร่วมกันในห้องปฏิบัติธรรม จึงจำเป็นที่จะต้องอาบหน้าทุกวัน และรักษาเสื้อผ้าให้สะอาด ในบางครั้งอาจไม่มีบริการซักผ้า ผู้เข้ารับการฝึกจะต้องซักเสื้อผ้าเอง แต่ก็ควรทำในช่วงเวลาพักเท่านั้น หากเป็นไปได้ ควรเตรียมเสื้อผ้าให้เพียงพอที่จะใช้ตลอดระยะเวลาปฏิบัติ

## การติดต่อภายนอก

ผู้เข้ารับการฝึกจะต้องอยู่ในบริเวณที่ใช้ฝึกตลอดการฝึก จะออกไปภายนอกได้เฉพาะในกรณีจำเป็นอย่างยิ่ง และจะต้องได้รับอนุญาตจากอาจารย์ผู้สอนก่อน ผู้เข้ารับการฝึกจะต้องงดการโทรศัพท์ การเขียนจดหมาย และการพบปะกับผู้ที่มาเยี่ยมเยียน นอกจากนี้ในกรณีฉุกเฉิน ผู้ที่มาเยี่ยมจะต้องมาติดต่อกับฝ่ายจัดการ

## ดนตรี อ่านหนังสือ และเขียนหนังสือ

ห้ามเล่นดนตรี ฟังวิทยุ และห้ามนำสิ่งที่ใช้เขียน หรืออ่านเข้ามาในสถานที่ฝึก ผู้เข้ารับการฝึกไม่ควรรบกวนตนเองโดยการเขียนบันทึก การห้ามเขียนและอ่าน ก็เพื่อที่จะได้ปฏิบัติกรรมฐานได้อย่างเคร่งครัด

## เครื่องบันทึกเทปและกล้องถ่ายรูป

สิ่งเหล่านี้จะใช้ได้ต่อเมื่อได้รับอนุญาตจากอาจารย์ผู้สอนเป็นพิเศษเท่านั้น

## นาฬิกาปลุก นาฬิกาข้อมือที่มีเสียงบอกเวลา

ห้ามนำมาใช้ในห้องปฏิบัติรวมอย่างเด็ดขาด และไม่ควรใช้นาฬิกาปลุกในที่พัก เพราะจะเป็นการรบกวนผู้อื่น

## ทุนทรัพย์ในการดำเนินงาน

เพื่อให้การเผยแพร่ธรรมะเป็นไปโดยบริสุทธิ์ การฝึกอบรมดำเนินได้ด้วยเงินบริจาคเพียงอย่างเดียว และการบริจาคก็จะรับจากผู้ผ่านการฝึกมาแล้วเท่านั้น เหตุผลก็คือ การบริจาคควรมาจากผู้ที่ได้ตระหนักถึงประโยชน์ของธรรมะที่มีต่อตนเอง ซึ่งจะทำให้การบริจาคมานั้นเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ หากท่านมีความปรารถนาที่จะแบ่งปันประโยชน์เหล่านี้กับผู้อื่น ท่านก็อาจจะกระทำได้ด้วยการบริจาคในวันสิ้นสุดการอบรม

การรับบริจาคจากผู้ที่ได้รับประโยชน์จากการอบรมธรรมะนี้ เป็นรายได้ทางเดียวสำหรับที่จะนำมาใช้จ่ายในการจัดการฝึกอบรม โดยมีได้มีความสนับสนุนในด้านการเงินอื่นใด ทั้งอาจารย์ผู้สอนและผู้ดำเนินงานก็ล้วนไม่ได้รับผลตอบแทนใดๆ จากการจัดการฝึกนี้ โดยวิธีนี้ ธรรมะจึงเผยแพร่ออกไปได้ด้วยเจตนาอันบริสุทธิ์ ไม่มีเรื่องผลประโยชน์ เข้ามาเกี่ยวข้อง ดังนั้น ไม่ว่าจะการบริจาคของท่านจะมากหรือน้อย ก็ขอให้มาจากเจตนาที่บริสุทธิ์ เจตนาที่จะช่วยให้ผู้อื่นได้มีโอกาสพบกับธรรมะอันบริสุทธิ์ เช่นเดียวกับท่าน "เพราะเหตุว่า มีผู้ที่ได้ออกค่าใช้จ่ายให้กับการฝึกของข้าพเจ้ามาแล้ว ตอนนี้ขอให้มันเป็นโอกาสที่ข้าพเจ้าจะได้ให้กับผู้อื่นบ้าง"

## สรุป

สาระของกฎเกณฑ์และระเบียบต่างๆ อาจสรุปได้ดังนี้ "จงระมัดระวังการกระทำของตนให้มาก อย่ารบกวนผู้อื่น อย่าสนใจหากมีผู้อื่นรบกวน" อาจเป็นไปได้ว่า ผู้เข้ารับการฝึกไม่สามารถเข้าใจเหตุผลของกฎระเบียบต่างๆ เหล่านี้ หากเป็นเช่นนี้ควรจะไปขอคำอธิบายในเรื่องเหล่านี้กับอาจารย์ผู้สอน มิใช่ปล่อยให้ตนเองเกิดความเข้าใจผิด หรือเกิดความสงสัยมากขึ้น

ดังนั้นการปฏิบัติตามระเบียบและความพยายามที่จะปฏิบัติให้มากที่สุดเท่าที่นั้น ที่จะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติได้ผลดี และได้รับผลตามความมุ่งหมาย สิ่งที่จะต้องเน้นใน 7 วันก็คือ "ปฏิบัติ" ปฏิบัติให้เหมือนกับว่า เราอยู่เพียงคนเดียวในการฝึก เพิกเฉยต่อสิ่งรบกวน และความไม่สะดวกสบายที่ต้องเผชิญอยู่ทั้งหมด ปฏิบัติด้วยจิตที่มุ่งเข้าสู่ภายในเท่านั้น

ประการสุดท้าย ผู้เข้ารับการฝึกควรระลึกไว้เสมอว่า ความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนาขึ้นอยู่กับบารมี (กุศลที่ได้สะสมมาแต่ปางก่อน) และปัจจัย 5 ประการคือ ความเพียร ความศรัทธา ความจริงใจ สุขภาพอนามัย และ ปัญญา

ขอให้กฎเกณฑ์ต่างๆ และข้อแนะนำเหล่านี้เป็นประโยชน์แก่ท่าน ขอให้ท่านได้รับผลสูงสุดจากการฝึกกรรมฐานนี้ เรายินดีที่ได้มีโอกาสให้บริการแก่ท่าน ขอให้ทุกท่านได้รับความสงบและสันติสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนาโดยทั่วกัน

ตารางเวลาปฏิบัติธรรม  
เริ่มต้นปฏิบัติเป็นวันแรกและสิ้นสุดตอนเช้าของวันสุดท้าย

เวลา	กิจกรรม
๐๕.๓๐ - ๐๖.๐๐	เดินจงกรม / นั่งสมาธิ
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐	อาหารว่าง / กวาดลานวัด
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐	นั่งสมาธิ
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐	พัก
๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐	รับประทานอาหารเช้า
๑๐.๐๐ - ๑๑.๓๐	เดินจงกรม / นั่งสมาธิ
๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐	รับประทานอาหารว่าง / พัก
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐	สอบถามการปฏิบัติธรรม
๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐	พัก
๑๓.๓๐ - ๑๕.๐๐	เดินจงกรม / นั่งสมาธิ
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐	พัก
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐	นั่งสมาธิ
๑๗.๐๐ - ๑๘.๓๐	รับน้ำปานะ
๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐	นั่งสมาธิ / ฟังธรรมะบรรยาย
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐	นั่งสมาธิ

หมายเหตุ: การปฐมนิเทศจะมีในช่วงเวลาตอนเย็นของวันแรก