

ข้อมูลเกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงปฏิบัติ หลักสูตรจาก “พุทธโอษฐ์”

การปฏิบัติสมาธิวิปัสสนานั้นสามารถทำได้ทุกสถานที่ทุกอิริยาบถโดยต่อเนื่อง และผู้ปฏิบัติควรหาเวลาในการหลีกเลี่ยงปฏิบัติ เพื่อให้ผลแห่งการปฏิบัติก้าวหน้ายิ่งขึ้น ซึ่งพระพุทธรูปเจ้าก็ทรงกระทำพระองค์เป็นตัวอย่างในการหลีกเลี่ยงปฏิบัติอยู่หลายโอกาส โดยในหลักสูตรที่ท่านจะได้ฟังได้เห็นและได้ประสบกับสิ่งที่เป็นพุทธวจนะล้วนๆ ซึ่งมีกฎระเบียบในการหลีกเลี่ยงปฏิบัติดังนี้

ระยะเวลาการปฏิบัติ: ๗ วันเต็ม ผู้หลีกเลี่ยงต้องพักอาศัยอยู่ในบริเวณวัดฯ และอยู่ปฏิบัติเต็มหลักสูตรตลอด ๗ วันเต็มเท่านั้น

ศีล: ผู้หลีกเลี่ยงทุกท่านต้องรักษาศีลแปด (สำหรับผู้ที่มิปัญหาด้านสุขภาพ ไม่สามารถเว้นจากการบริโภคอาหารในยามวิกาลได้ โปรดแจ้งให้ผู้ช่วยงานธรรมทราบในเวลาลงทะเบียนเพื่อขอยกเว้น) ข้อมูลเกี่ยวกับศีล ๘ สามารถหาได้จากเว็บไซต์ของวัดฯ

กฎการหลีกเลี่ยง: คือการรักษาความเงียบทั้งกาย วาจา และใจ โดยไม่พูดกับใครเลย และงดการสื่อสารไม่ว่าจะเป็นรูปแบบใดก็ตาม ทั้งการออกท่าทาง การเขียนหนังสือ หรือทำสัญญาณต่าง ๆ ตลอด ๖ วันแรกของการปฏิบัติ และผู้หลีกเลี่ยงสามารถพูดกับพระอาจารย์ผู้สอนได้ หากมีคำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติ หรือกับ ผู้ช่วยงานธรรมได้ หากมีความต้องการเกี่ยวกับเรื่องความเป็นอยู่/อาหาร, ให้สร้างความรู้สึกเสมือนว่าตนเองอยู่คนเดียวในโลก เว้นขาดจากการสัมผัสร่างกายผู้อื่นไม่ว่าส่วนใดๆ ทั้งสิ้น ตลอดระยะเวลาการหลีกเลี่ยงและในเขตวัดฯ

การแต่งกาย: สวมใส่เสื้อผ้าที่คล่องตัว, ลูกนั่งสบาย, สีเรียบๆ ไม่ฉูดฉาด (เป็นชุดขาว-ดำ) ไม่สวมเสื้อกล้าม, เสื้อแขนกุด, กางเกงขาสั้นหรือผ้าห่อที่เปิดเผยเข้า อนึ่ง ทางวัดฯ ไม่มีบริการซักผ้า ดังนั้นท่านควรเตรียมเสื้อผ้าให้พอเพียงที่จะใช้ตลอดระยะเวลาการหลีกเลี่ยงปฏิบัติ หรือก็ต้องซักผ้าเองและควรทำในช่วงเวลาพักเท่านั้น

อาหาร: เป็นอาหารปราศจากเนื้อสัตว์หนึ่งมือ, อาหารว่างในเวลาเพล และน้ำปานะในเวลาเย็น (หากผู้ใดที่แพทย์สั่งให้รับประทานอาหารพิเศษเนื่องจากปัญหาด้านสุขภาพกรุณาแจ้งให้ ผู้ช่วยงานธรรมทราบในเวลาลงทะเบียน)

ที่พักอาศัย/เสนาสนะป่า: กุฏิที่พักเป็นแบบกรรมฐาน แบ่งเขตชาย/หญิง ที่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติ โดยบางส่วนเป็นเสนาสนะป่า

การเดินทาง: ทางวัดฯ ได้เตรียมทางจงกรมให้ผู้หลีกเลี่ยงแต่ละท่านเพื่อใช้ในการปฏิบัติเพราะ...

“สมาธิที่ได้ในขณะที่แห่งการเดิน ย่อมตั้งอยู่ได้นาน”

การปฏิบัติร่วมกัน: ตารางการหลีกเลี่ยงจะจัดให้มีการนั่งปฏิบัติร่วมกัน ในศาลาปฏิบัติธรรม วันละ ๔ ครั้ง ครั้งละ ๑ ชั่วโมง คือเวลา ๐๕.๐๐, ๐๙.๐๐, ๑๔.๓๐ และ ๑๘.๐๐ ทุกท่านต้องมาปฏิบัติร่วมกันที่ศาลาฯ นอกจากนี้ยังมีการฟังธรรม ตั้งแต่เวลา ๑๙.๐๐ เป็นต้นไป

ความสะอาด: เนื่องจากผู้เข้ารับการอบรมจะต้องพักอาศัยในวัดฯ และปฏิบัติร่วมกันในห้องศาลาปฏิบัติธรรม เพราะฉะนั้นทุกท่านจำเป็นต้องรักษาความสะอาดส่วนบุคคล และส่วนรวม โดยอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายทุกวัน และรักษาเสื้อผ้าให้สะอาด

การทำข้อวัตร: เพราะการทำสมาธิวิปัสสนา มิได้จำกัดอยู่แต่กับการนั่ง หรือการเดินแต่อย่างเดียว จึงมีช่วงเวลาให้ผู้เข้ารับการอบรมทำกิจกรรมต่าง ๆ ในวัดฯ เรียกว่า การทำข้อวัตร เช่น การกวาด/ถู ที่พักอาศัย, ลานวัด, ห้องน้ำ ฯลฯ

ยา/ของมีนเมา: ห้ามนำเหล้า, ของมีนเมา, ยาแก้ปวดประสาท, ยาถอนหลับ, ยาระงับประสาท และสารระเหยเข้ามาในวัด หากต้องรับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง กรุณาแจ้งให้พระอาจารย์ผู้สอนทราบล่วงหน้า และ ห้ามสูบบุหรี่, ยาเส้น, ใบบัว, ชิกก้าร์ และห้ามเคี้ยวหมาก

การติดต่อภายนอก: ผู้หลีกเลี่ยงต้องงดการโทรศัพท์ การเขียนจดหมาย การใช้รถยนต์ และการพบปะกับผู้ที่มาเยี่ยมเยียน นอกจากในกรณีฉุกเฉินติดต่อ ผู้ช่วยงานธรรมก่อน

สมุด/หนังสือ/อุปกรณ์ไฟฟ้า: ห้ามนำสิ่งที่ใช้เขียนหรืออ่านเข้ามาในวัดฯ ห้ามฟังวิทยุ เทป หรือเครื่องเล่นที่สร้างเสียงแบบต่าง ๆ (เช่น MP3 หรือ PDA) รวมทั้งการบันทึกภาพและเสียง นอกจากนี้จะได้รับอนุญาตเป็นกรณีพิเศษเท่านั้น

นาฬิกา: ห้ามใช้นาฬิกาสัญญาณเสียงในศาลาปฏิบัติธรรมโดยเด็ดขาดและไม่ควรใช้นาฬิกาปลุกที่มีเสียงดังในที่พัก ทางวัดฯ จะมีสัญญาณระฆังในทุกเวลาที่ปฏิบัติ

“พวกเขาทั้งหลาย จึงประกอบความเพียรในการหลีกเลี่ยงปฏิบัติ. เธอผู้หลีกเลี่ยงย่อมรู้ได้ตามเป็นจริง”

การหลีกเลี่ยงปฏิบัติ สมาธิวิปัสสนา หลักสูตรจาก “พุทธโอษฐ์”

วัดป่าดอนหายโศก ต.ดอนหายโศก
อ.หนองหาน จ.อุดรธานี ๔๑๑๓๐

การปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาเป็นวิธีการทำจิตให้บริสุทธิ์ ไม่ได้มีจุดประสงค์เพื่อเป็นการพักผ่อน, แก้อาการ หรือหลีกเลี่ยงปัญหาความยุ่งยากในชีวิตประจำวัน แต่เป็นฝึกทำให้จิตสงบตั้งมั่นอ่อนโยน ควรแก่การงานในการชำระกิเลสอันเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ ซึ่งจะมีผลพลอยได้คือทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถเผชิญหน้ากับเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และไม่ว่าท่านจะมีประสบการณ์ในการปฏิบัติมากน้อยเพียงใดก็สามารถปฏิบัติแบบหลีกเลี่ยงนี้ได้เพราะเป็นการเฝ้าสังเกตการหายใจตามธรรมชาติซึ่งเป็นของสากล และสามารถปฏิบัติได้อย่างเสรี

“อานาปานสติสมาธิอันชนเหล่าใดเจริญแล้ว
ชนเหล่านั้นชื่อว่าเจริญแล้วซึ่งมตะธรรม”

“อานนท์! ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาใด ประพฤติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบยิ่ง,
ปฏิบัติตามธรรมอยู่; ผู้นั้นชื่อว่า ย่อมสักการะ เคารพ นับถือ บูชาตถาคต ด้วยการบูชาอันสูงสุด.”

ใบสมัครการหลักเรือนปฏิบัติ

หลักสูตรจาก "พุทธโอษฐ์"

"พวกเธอทั้งหลาย จงเจริญสมาธิเถิด.
เธอผู้มีจิตเป็นสมาธิแล้ว ย่อมรู้ได้ตามเป็นจริง"

ปฏิบัติระหว่างวันที่ _____

ชื่อ/นามสกุล _____ ระบุ ช/ญ

เลขประจำตัวประชาชน _____

ที่อยู่: (เลขที่/ถนน/ตำบล/อำเภอ/จังหวัด/รหัส) _____

โทรศัพท์ที่ติดต่อได้ (1) บ้าน/มือถือ1 _____

โทรศัพท์ที่ติดต่อได้ (2) มือถือ2 _____

อีเมล email (ถ้ามี) _____

วัน/เดือน/ปีเกิด _____

จำนวนครั้งที่เคยผ่านการหลักเรือนปฏิบัติ ในหลักสูตร "พุทธโอษฐ์" _____ ครบ ๗ วัน

บุคคลที่ติดต่อได้ในกรณีฉุกเฉิน

ชื่อ _____ ความสัมพันธ์ _____

โทรศัพท์ _____

โปรดระบุถ้าท่านต้องการรถรับ
จากตัวเมืองอุดรฯ มาที่วัดฯ

ข้อมูลอื่นๆ ที่ต้องการแจ้งให้ทราบ
(ถ้ามี)

- เวลา 7:00น. สถานีขนส่งอุดรฯ
- เวลา 11:00น. สนามบินอุดรฯ
- จะเดินทางมาวัดฯ ด้วยตนเอง

ก่อนการสมัครโปรดแน่ใจว่าท่านได้...

- ✓ อ่านทำความเข้าใจกฎระเบียบและให้มั่นใจว่าสามารถปฏิบัติตามได้
- ✓ ส่งใบสมัครล่วงหน้าอย่างน้อย 10 วันก่อนเริ่มการหลักเรือน
- ✓ เตรียมพร้อมและวางแผนล่วงหน้าที่จะมาอยู่ปฏิบัติเป็นเวลา 7 วันเต็ม

ลงชื่อ _____

วันที่ _____

คำถามที่พบบ่อย (FAQ)

- มีค่าใช้จ่ายในการปฏิบัติหรือไม่? ค่าใช้จ่ายในการดำเนินการหลักเรือนทั้งหมดมาจากการบริจาคโดยผู้หลักเรือนรุ่นก่อนๆ, หากท่านมีความประสงค์ที่จะแบ่งปันประโยชน์ที่ท่านได้รับให้กับผู้อื่นบ้าง ท่านก็สามารถทำได้ด้วยการบริจาคในวันสิ้นสุดการหลักเรือนปฏิบัติ
- ปฏิบัติไม่ครบตลอด ๗ วันได้หรือไม่? ได้ ก็ต่อเมื่อท่านเคยเข้าหลักเรือนเต็มหลักสูตรมาแล้วอย่างน้อยหนึ่งครั้ง สำหรับผู้หลักเรือนปฏิบัติครั้งแรกจำเป็นต้องทำความเข้าใจกับระเบียบวิธีการปฏิบัติให้ถูกต้อง จึงจำเป็นต้องอยู่ปฏิบัติให้ครบ ๗ วันตลอดหลักสูตร
- ผู้ใดควรจะเข้าหลักเรือนปฏิบัติ? พระภิกษุ/สามเณร, บุคคลทั่วไปอายุตั้งแต่ ๗ ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง สำหรับผู้ป่วยด้วยโรคทางจิตประสาทควรได้รับการรักษาอาการทางจิตโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
- กฎการหลักเรือนทำไปเพื่ออะไร และสิ้นสุดเมื่อไหร่? การงดเว้นการคลุกคลีด้วยหมู่คณะ จะเป็นผลดีต่อการทำสมาธิภาวนา เพราะผู้หลักเรือน จะเห็นจิตตนเองชัดเจนขึ้น ดังนั้นจึงไม่อนุญาตให้พูดคุยและส่งสัญญาณ/ขีดเขียน/แสดงท่าทางต่างๆ ตลอด ๖ วันแรกและจะสิ้นสุดลงในวันที่ ๗ ของการปฏิบัติ
- ต้องเตรียมสิ่งใดไปหลักเรือนบ้าง? ผู้หลักเรือนควรเตรียมไฟฉายและของใช้ส่วนตัว(เช่นเสื้อผ้า สบู่ แปรงสีฟัน ฯลฯ) ทางวัดฯ ได้เตรียมเครื่องนอนพื้นฐานและอุปกรณ์รับประทานอาหารไว้ให้ (พระภิกษุ/สามเณรโปรดนำบาตรและบริขารที่จำเป็นของท่านมาด้วย)

ขั้นตอนการสมัคร: กรอกใบสมัคร, ฝึกตามรอยปรุ แล้วส่งโดยตรงที่วัดป่าฯ, หรือทางแฟกซ์, หรือทางอีเมล (ส่วนที่เหลือเก็บไว้เป็นข้อมูลอ้างอิง)



วันเดินทาง: หลักสูตร ๗ วัน (๙ วันรวมเดินทางไป/กลับ) ผู้หลักเรือนต้องเดินทางมาถึงวัดฯ ระหว่างเวลา 12.00-16.00น. ของวันเดินทางมา ซึ่งเป็นเวลาการลงทะเบียน การปฏิบัติจะเริ่มในเวลาเย็นของวันเดินทางมา และสิ้นสุดในเวลาเช้าตรู่ของวันเดินทางกลับ

"พวกเธอเอ็นดูใคร และใครถือว่า เธอเป็นผู้ที่เขาคควร
เชื้อฟัง เขาจะเป็นมิตรก็ตาม อำมาตย์ก็ตาม ญาติ
หรือสายโลหิต ก็ตาม; ชนเหล่านั้นอันเธอพึงชักชวน
ให้เข้าไปตั้งมั่น ในความจริง อันประเสริฐสี่ประการ"

ตารางเวลาการหลักเรือนประจำวัน:

0430 น.	ตีระฆังปลุก
0430-0500 น.	กิจส่วนตัว (ที่พักร)
0500-0600 น.	ปฏิบัติร่วมกัน (ศาลาปฏิบัติธรรม)
0600-0700 น.	ปฏิบัติตามที่อาจารย์กำหนด (ศาลาปฏิบัติธรรม/ที่พักร)
0700-0800 น.	อาหารเช้า (โรงภัตตาหาร)
0800-0900 น.	ปฏิบัติด้วยการเดิน (บริเวณวัดฯ หรือ ที่พักร)
0900-1000 น.	ปฏิบัติร่วมกัน (ศาลาปฏิบัติธรรม)
1000-1100 น.	ปฏิบัติตามที่อาจารย์กำหนด (ศาลาปฏิบัติธรรม/ที่พักร)
1100-1200 น.	อาหารว่าง และ ทำข้อวัตรฝึกสติ (บริเวณวัดฯ/พักร)
1200-1300 น.	พักผ่อน หรือ ตอบคำถาม
1300-1430 น.	ปฏิบัติ (ศาลาปฏิบัติธรรม หรือ ที่พักร)
1430-1530 น.	ปฏิบัติร่วมกัน (ศาลาปฏิบัติธรรม)
1530-1700 น.	ปฏิบัติตามที่อาจารย์กำหนด (ศาลาปฏิบัติธรรม/ที่พักร)
1700-1800 น.	น้ำปานะ (โรงภัตตาหาร)
1800-1900 น.	ปฏิบัติร่วมกัน (ศาลาปฏิบัติธรรม)
1900-2030 น.	ฟังธรรมร่วมกัน (ศาลาปฏิบัติธรรม)
2030-2100 น.	ปฏิบัติร่วมกัน หรือ ตอบคำถาม (ถ้ามี)
2100-2130 น.	กิจส่วนตัว (ที่พักร)
2130 น.	ดับไฟ

ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมก่อนสมัครปฏิบัติได้ที่: **เบอร์ใหม่**

วัดป่าดอนหายไศก อ.หนองหาน จ.อุดรธานี Fax 04-291-0064
คุณสุภาพ 08-9944-6471, www.luangpordocor.com we also on
คุณสิริมา 08-2310-9454 www.puredhamma.com  
พระไพฑูริย์ 08-7598-8690 email: luangpordocor8@gmail.com

ปฏิทินการหลักเรือนปฏิบัติประจำปี: (รวมวันเดินทางไป/กลับ)

- 2552: ตุลาคม 17-25 / ธันวาคม 5-13
- 2553: กุมภาพันธ์ 6-14 / เมษายน 17-25 / พฤษภาคม 1-9 / กรกฎาคม 3-11 / สิงหาคม 7-15 / กันยายน 11-19 / ตุลาคม 9-17 / พฤศจิกายน 13-21 / ธันวาคม 4-12