



นิพพานธรรมสถาน

พระอาจารย์ทิจฉากร อาจิตปุณฺโญ (ใกล้วัดน่าน้อย) ต.ร่วมจิต อ.ท่าปลา จ.อุตรดิตถ์

กฎระเบียบผู้มาปฏิบัติธรรม

- 1.ผู้มาปฏิบัติธรรมทั้งฆราวาสและพระภิกษุสามเณร ต้องฟังธรรมะจากนิพพานธรรมสถาน ชุดแก่นธรรม (ใน YOUTUBE) ให้ครบ 2 รอบ ก่อนมาปฏิบัติ (สำหรับผู้ที่ไม่มีเครื่องมือรับชมรับฟัง และสามารถต่อเน็ตได้เท่านั้น...ส่วนผู้ที่ไม่มีเครื่องมือเหล่านี้ ก็อนุโลมยกเว้นได้)
- 2.ผู้มาปฏิบัติธรรมทั้งพระภิกษุสามเณรและฆราวาส ต้องนำบัตรประชาชนหรือใบสุทธิ มาให้พระอาจารย์เก็บไว้จนถึงวันที่จกกลับ ถ้าไม่มี ต้องมีผู้ที่มีบัตร รับรองให้ และต้องกรอกใบขอปฏิบัติธรรมทุกคนก่อน
- 3.ฆราวาสผู้มาปฏิบัติธรรมต้องถือศีล 8 ทุกคน (ผู้ป่วยสามารถทานอาหารเย็นได้)
- 4.ผู้มาปฏิบัติธรรมต้องอธิษฐานว่าจะถือศีล 5 ขึ้นไป และจะไม่สูบบุหรี่ หรือใช้ยาเสพติดตลอดชีวิต เมื่อออกจากสำนักไปแล้ว**
- 5.ถ้าเป็นผู้หญิงให้มา 2 คนขึ้นไป หรือถ้ามาคนเดียว ให้โทรมาสอบถามก่อน ว่ามีผู้มาปฏิบัติธรรมและมีพระจำพรรษา 2 รูปขึ้นไปหรือไม่
- 6.ผู้มาปฏิบัติธรรมต้องสามารถช่วยเหลือตนเอง ด้านอาหารได้ (ทางสำนักมีน้ำดื่มให้) จะมีร้านค้าอยู่ด้านนอก 700 เมตร โทรสั่งอาหารได้ หรือจะเตรียมเครื่องครัวมาประกอบอาหารก็ได้ มีไฟฟ้าให้ใช้ฟรี แต่ไม่มีตู้เย็น
- 7.ต้องสวมชุดขาว หรือชุดสีน้ำตาล แต่งกายเรียบร้อย ถ้าเป็นผู้หญิงให้ใส่เสื้อซับในด้วย (ถ้าเสื้อที่ใส่นั้นบางเกินไป)
- 8.ต้องทำวัตรสวดมนต์เช้า เย็น แต่ถ้ามีเหตุจำเป็นให้แจ้งพระอาจารย์ก่อน
- 9.ห้ามทิ้งขยะและเศษอาหารลงพื้นเด็ดขาด ให้นำไปทิ้งที่หลุมขยะ และห้ามตัดต้นไม้หรือเด็ดต้นไม้โดยไม่จำเป็น
- 10.ห้ามพระภิกษุสามเณรและฆราวาส พูดวาจาหยาบคาย เช่น กู มึง ไอ้เหี้ย ไอ้สัตว์ และพูดคุ้ยเสียดัง
- 11.ห้ามพระภิกษุสามเณรและฆราวาส สูบบุหรี่ เคี้ยวหมาก เด็ดขาด ถือว่าเอาเงินมาเผาเล่น และทำให้คนรอบข้างเป็นมะเร็งไปด้วย
- 12.ห้ามพระภิกษุสามเณรและฆราวาส ทะเลาะวิวาทกัน ถ้าเกิดทะเลาะวิวาทขึ้น ให้เก็บของกลับทันทีทั้งสองฝ่าย โดยไม่ต้องถามเหตุผล
- 13.ห้ามพระภิกษุสามเณรรับเงิน แต่ถ้าขาดเหลืออะไรให้แจ้งพระอาจารย์ได้ ไม่ต้องเกรงใจ ถ้าไม่ผิดวินัยจะจัดทำให้
- 14.ห้ามพระภิกษุสามเณรและฆราวาสใช้โทรศัพท์ ในระหว่างปฏิบัติธรรมชั่วคราวและถาวร (เพราะที่สำนักมีโทรศัพท์เป็นส่วนกลางอยู่แล้ว)
- 15.ห้ามพระภิกษุสามเณรผู้มาปฏิบัติธรรมชั่วคราว (7 วัน) พูดคุยกับญาติโยม (ในศาลาทำวัตรพูดคุยได้)
- 16.ห้ามพระภิกษุสามเณรและฆราวาสผู้มาปฏิบัติธรรมชั่วคราว นอนในระหว่างวัน (ยกเว้นผู้ป่วย หรือเพลียจากการทำงานหนักที่สำนัก)
- 17.ฆราวาสเมื่อสนทนากับพระภิกษุสามเณรทุกรูป ให้พนมมือทุกครั้ง และเคารพเชื่อฟังพระอาจารย์กัมมัญฐานอย่างเคร่งครัด
- 18.ถ้ามีงานส่วนรวม ให้ช่วยกันทำ อย่าอ้างว่าผิดศีล ผิดวินัย เช่น ขุดดิน ถางหญ้า (เนื่องจากไม่ศึกษาวินัยให้ถ่องแท้, หรือขี้เกียจทำงาน)
- 19.พระภิกษุสามเณรที่จะมาอยู่ถาวร ต้องปรารณานิพพาน, มีหนังสือนักธรรมตรี โท เอก ติดตัวมาด้วย, **และต้องกล่าวคำบวชไม่สึก**
- 20.ถ้ามีข้อสงสัย เห็นสิ่งผิดปกติ ไม่สมควร หรือข้อแนะนำ ก็สามารถแจ้งพระอาจารย์ได้
- 21.ถ้าบุคคลใด คิดว่าไม่สามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบนี้ได้ แม้ข้อหนึ่งข้อใด ก็ขอแนะนำ ให้ไปสำนักที่เหมาะสมกับตนเองจะดีกว่า**

กิจวัตรประจำวัน

- | | |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 05:00 น. | เมื่อได้ยินเสียงระฆัง ให้ตื่นนั่งสมาธิ 5 นาที (บนที่นอน), ล้างหน้าแปรงฟัน |
| 05:30 – 06:50 | ทำวัตรเช้า, นั่งกัมมัญฐาน |
| 07:00 – 08:00 | เตรียมซื้ออาหาร หรือทำอาหาร,สำหรับพระภิกษุสามเณร ออกบิณฑบาต |
| 08:00 – 09:00 | รับประทานอาหาร |
| 09:00 – 11:00 | ตามอัธยาศัย หรือ ทำสาธารณะประโยชน์ เช่น เก็บขยะรอบวัด, เก็บหินไปถมถนนที่เป็นหลุมเป็นบ่อ,ช่วยงานก่อสร้าง |
| 11:00 – 12:00 | รับประทานอาหาร |
| 12:00 – 19:00 | ตามอัธยาศัย หรือ ทำสาธารณะประโยชน์ เช่น เก็บขยะรอบวัด, เก็บหินไปถมถนนที่เป็นหลุมเป็นบ่อ,ช่วยงานก่อสร้าง |
| 19:00 – 21:00 | ทำวัตรเย็น, นั่งกัมมัญฐาน, ฟังธรรม |
| 22:00 น. | เข้านอน (ห้ามจับกลุ่มคุยกัน) |

พระมหาทิจฉากร อาจิตปุณฺโญ

(พระอาจารย์กัมมัญฐาน)

นิพพานธรรมสถาน (ใกล้วัดน่าน้อย ห่างจากตัวเมือง 27 กม.) ต.ร่วมจิต อ.ท่าปลา จ.อุตรดิตถ์ โทร. 098-9313499