



วัดแทนวันดีเจริญสุข



๔๘ ถนนท่าข้าม ซอย ๖/๑ แขวงสามเต่า เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร ๑๐๕๕๐

ปฏิทินปฏิบัติธรรม ปี ๒๕๖๓

สำหรับผู้เริ่มเข้าปฏิบัติธรรมครั้งแรก จัดให้มีทุกวันศุกร์ เสาร์ และอาทิตย์แรกของทุกต้นเดือน

รุ่นที่ ๑๖๘	กุมภาพันธ์	๒๕๖๓	วันที่ ๗,๘,๙	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๖๙	มีนาคม	๒๕๖๓	วันที่ ๖,๗,๘	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
เดือน เม.ย. ๖๓	วัดแทนวันดีเจริญสุข มีบวชสามเณร ตั้งแต่วันที่ ๕ เม.ย. ๖๓ ถึงวันที่ ๑๕ เม.ย. ๖๓			
รุ่นที่ ๑๗๐	พฤษภาคม	๒๕๖๓	วันที่ ๑,๒,๓	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๗๑	มิถุนายน	๒๕๖๓	วันที่ ๕,๖,๗	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๗๒	กรกฎาคม	๒๕๖๓	วันที่ ๓,๔,๕	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๗๓	สิงหาคม	๒๕๖๓	วันที่ ๗,๘,๙	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๗๔	กันยายน	๒๕๖๓	วันที่ ๔,๕,๖	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๗๕	ตุลาคม	๒๕๖๓	วันที่ ๒,๓,๔	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๗๖	พฤศจิกายน	๒๕๖๓	วันที่ ๖,๗,๘	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๗๗	ธันวาคม	๒๕๖๓	วันที่ ๔,๕,๖	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๗๘	ธันวาคม	๒๕๖๓	วันพฤหัสบดี ที่ ๓๑	เริ่มเวลา ๐๘.๐๐ น.
	มกราคม	๒๕๖๔	วันที่ ๑,๒,๓ (รุ่นส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่)	

ปฏิบัติรุ่น เจริญปัญญา ปี ๒๕๖๓

สำหรับท่านที่เคยมาปฏิบัติ ที่วัดแทนวันดีเจริญสุข ตั้งแต่ ๒ รุ่นขึ้นไป

รุ่นที่ ๑๑๘	มกราคม	๒๕๖๓	วันที่ ๑๗,๑๘,๑๙	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๑๙	กุมภาพันธ์	๒๕๖๓	วันที่ ๒๑,๒๒,๒๓	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๒๐	มีนาคม	๒๕๖๓	วันที่ ๒๐,๒๑,๒๒	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๒๑	พฤษภาคม	๒๕๖๓	วันที่ ๑๕,๑๖,๑๗	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๒๒	มิถุนายน	๒๕๖๓	วันที่ ๑๕,๒๐,๒๑	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๒๓	กรกฎาคม	๒๕๖๓	วันที่ ๑๗,๑๘,๑๙	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๒๔	สิงหาคม	๒๕๖๓	วันที่ ๒๑,๒๒,๒๓	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๒๕	กันยายน	๒๕๖๓	วันที่ ๑๘,๑๙,๒๐	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๒๖	ตุลาคม	๒๕๖๓	วันที่ ๑๖,๑๗,๑๘	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๒๗	พฤศจิกายน	๒๕๖๓	วันที่ ๒๐,๒๑,๒๒	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๒๘	ธันวาคม	๒๕๖๓	วันที่ ๑๘,๑๙,๒๐	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.

“ธรรมที่ปฏิบัติดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้”

ผู้ปฏิบัติธรรมควรทราบ

- * ควรสมัครก่อนล่วงหน้าอย่างน้อย ๕ วัน
- * ไม่นำสิ่งของมีค่ามาขณะอยู่ปฏิบัติธรรม
- * นำเครื่องแต่งกายชุดสุภาพ สีขาว มา ๓ ชุด
- * จะต้องนำของใช้ส่วนตัวที่จำเป็นมาด้วย
- * ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการมาปฏิบัติธรรม

ผู้ปฏิบัติธรรมควรงดเว้น

- * งดเว้นสิ่งเสพติด ไม่นำสิ่งของมาจำหน่าย
- * ต้องอยู่ปฏิบัติธรรมครบตามตารางกำหนด
- * ไม่ก่อความรำคาญให้ผู้ที่มาอยู่ปฏิบัติธรรม
- * ไม่พูดส่งเสียงดังขณะมาอยู่อบรมปฏิบัติธรรม
- * ไม่ควรออกนอกบริเวณวัด ในช่วงอยู่ปฏิบัติธรรม

สิ่งควรรู้ก่อนปฏิบัติธรรม

ทำไมจึงต้องปฏิบัติธรรม ?

คนส่วนมากมักจะคิดว่า การปฏิบัติธรรม เป็นเรื่องของพระภิกษุ สามเณร ผู้สูงอายุผู้มีหน้าที่การงาน อยู่บ้านครองเรือน คงจะไม่มีเวลามาศึกษาปฏิบัติธรรม ถ้าคนขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ อดทน ทำบุญกุศลอยู่เสมอแล้วตามโอกาส เพียงแค่นี้ก็คิดแล้ว ท่านลองทบทวนดูชีวิตที่ผ่านมา บางครั้งท่านยังร้องไห้ กลุ้มใจ โกรธแค้น ผิดหวังทุกขใจ เมื่อประสบปัญหาบางอย่าง ท่านยังหาทางออกไม่เจอ นั่นแสดงว่าคนที่ทำความดีแล้ว ยังมีความทุกข์ได้เช่นเดียวกัน

การปฏิบัติธรรมคืออะไร ?

ธรรมะมีหลายความหมาย แต่ที่ควรทบทวนอยู่เสมอ ธรรมะคือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ความถูกต้อง ความดีงาม ความบริสุทธิ์ ธรรมะคือหน้าที่ที่ทุกคน ควรปฏิบัติให้ถูกต้อง ทุกขั้นตอนของชีวิต การปฏิบัติธรรมจึงหมายถึง การนำธรรมะมาพัฒนาตน ให้ถูกต้องทุกขั้นตอนแห่งวิวัฒนาการแห่งการดำเนินชีวิตที่ดีงาม จนกระทั่งคนเหล่านั้นมีความสุขส่วนบุคคล และยังเป็นเหตุให้เกิดสันติภาพแก่ส่วนรวมด้วย

ปฏิบัติธรรมแล้วจะได้อะไร ?

การปฏิบัติธรรมคือการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยธรรมะ มีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ผู้ปฏิบัติอย่างถูกต้อง จะทำให้ชีวิตเปลี่ยนไปในทางที่ดี มีความสุขสงบมากขึ้น เมื่อประสบปัญหาที่ทำให้ทุกข์ก็ไม่ทุกข์มาก หรือเมื่อมีความทุกข์ใจเกิดขึ้น ก็สามารถดับทุกข์ที่เกิดขึ้น ได้ด้วยตนเอง เพราะรู้วิธีแก้และป้องกัน ไม่ให้ความทุกข์เกิดขึ้น ความทุกข์จะค่อย ๆ ลดน้อยลงจนไม่ทุกข์

เข้าร่วมปฏิบัติธรรมต้องเตรียมอะไรบ้าง?

- ❖ เครื่องแต่งกายชุดขาว แบบสุภาพ เหมาะสม
แก่การศึกษาและปฏิบัติธรรม จำนวน ๓ ชุด
- ❖ ของใช้ จำเป็นส่วนตัวที่ต้องใช้ในชั่วยุปฏิบัติธรรม
- ❖ ผ้าเช็ดตัว ผ้าห่ม แพร่งสีเทา รองเท้าแตะ ๑ คู่

ธรรมะข้อใดที่เกี่วข้องต่อการประพฤติธรรม

- ❖ มีความเชื่ออย่างมีเหตุผล ฝึกตนด้วยความพอใจ
- ❖ มีระเบียบในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง ดีงาม
- ❖ มีความตั้งใจ ที่จะอยู่ศึกษา ปฏิบัติธรรม
- ❖ มีสติ สำนึกตัวทุกขณะเมื่อ ทำ พุค คิด

ผู้สมัครเข้าปฏิบัติธรรม

- ❖ ผู้ไม่เคยมาปฏิบัติ ณ วัดแทนวันดีเจริญสุข มาก่อน ขอให้ยื่นใบสมัคร พร้อมสำเนาบัตรประชาชน ด้วยตนเอง
- ❖ ควรเขียนใบสมัครด้วยตัวบรรจง ให้อ่านง่าย เพื่อประโยชน์ในการพิมพ์บัตรติดหน้าอก
- ❖ ยื่นใบสมัครแก่เจ้าหน้าที่ เพื่อลงบันทึกรับทราบการสมัครทุกครั้ง (ผู้สมัครปฏิบัติเกิน ๒ ครั้ง สามารถสมัครปฏิบัติทางอีเมลได้)
- ❖ ผู้สมัครไว้แล้ว แต่ไม่สามารถมาปฏิบัติธรรม ตามตารางที่วัดกำหนดไว้ ควรร่วมกิจกรรมทางวัดในวันพระ และวันอาทิตย์แทน
- ❖ เมื่อสมัครแล้วไม่สามารถมาได้ โปรดแจ้งให้ทราบ ถ้าไม่แจ้งให้ทางวัดทราบสองครั้งขึ้นไป อาจพิจารณาไม่รับสมัครในครั้งต่อไป



ทางวัดมีกิจกรรมไหว้พระ สวดมนต์ ฟังธรรม ทุกวันพระ วันอาทิตย์ เวลา ๐๕.๐๐ น. และ เวลา ๑๘.๐๐ น.