

สิ่งควรรู้คู่การปฏิบัติธรรม

ทำไมต้องปฏิบัติธรรม ?

คนส่วนมากมักจะคิดว่า การปฏิบัติธรรม เป็นเรื่องของพระภิกษุ สามเณร ผู้สูงอายุผู้มีหน้าที่การงานอยู่บ้านครองเรือน คงจะไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม ถ้าคนขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ อดทนทำบุญกุศลบ้างตามโอกาส เพียงแค่นี้ก็ดีแล้ว ท่านลองทบทวนดูชีวิตที่ผ่านมา บางครั้งท่านยังร้องไห้ กลุ่มใจ โกรธแค้น ผิดหวังทุกข์ใจ เมื่อประสบปัญหาบางอย่าง ยังหาทางออกไม่เจอ แสดงว่าตนทำความดีแล้วยังมีโอกาสทุกข์ได้เช่นกัน

การปฏิบัติธรรมคืออะไร ?

ธรรมะมีความหมายมาก แต่ที่ควรทบทวนอยู่เสมอ ธรรมะคือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ความถูกต้อง ความดีงาม ความบริสุทธิ์ ธรรมะคือหน้าที่ที่ทุกคนควรปฏิบัติให้ถูกต้อง ทุกขั้นตอนของชีวิต การปฏิบัติธรรมจึงหมายถึง การนำธรรมะมาฝึกตนปฏิบัติให้ถูกต้องทุกขั้นตอนแห่งวิวัฒนาการของการดำเนินชีวิต จนเข้าถึงความไม่มีทุกข์

ปฏิบัติธรรมแล้วจะได้อะไร ?

การปฏิบัติธรรมเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยธรรมะ มีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ผู้ปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้อง จะทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น มีความสุขสงบมากขึ้น เมื่อประสบปัญหาที่ทำให้ทุกข์ไม่ทุกข์มาก หรือเมื่อมีความทุกข์ใจเกิดขึ้น ก็สามารถดับทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ เพราะรู้วิธีแก้และป้องกันไม่ให้ความทุกข์เกิดขึ้น ความทุกข์จะค่อยๆ ลดน้อยลงจนไม่ทุกข์

เข้าร่วมปฏิบัติธรรมต้องเตรียมอะไรบ้าง ?

- ❖ เครื่องแต่งกายชุดขาว แบบสุภาพ เหมาะแก่การปฏิบัติธรรม จำนวน ๓ ชุด
- ❖ ของใช้ จำเป็นส่วนตัวที่ต้องใช้ในช่วงปฏิบัติธรรม
- ❖ ผ้าเช็ดตัว ผ้าห่ม แปรงสีฟัน รองเท้าแตะ ๑ คู่

ธรรมะข้อใดที่เกื้อกูลต่อการประพฤติธรรม ?

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

ผู้สมัครเข้าปฏิบัติธรรม

- ❖ ผู้ไม่เคยมาปฏิบัติที่วัดแทนวันดีเจริญสุขมาก่อน ขอให้ยื่นใบสมัคร พร้อมสำเนาบัตรประชาชน ด้วยตนเอง
- ❖ ควรเขียนตัวบรรจง ให้อ่านง่าย เพื่อประโยชน์ในการพิมพ์บัตรติดหน้าอก
- ❖ ยื่นใบสมัครแก่เจ้าหน้าที่ เพื่อลงบันทึกรับทราบการสมัครทุกครั้ง (ผู้มาปฏิบัติเกิน ๒ ครั้ง สามารถสมัครทางอีเมล และไลน์ได้)
- ❖ ผู้สมัครไว้แล้ว แต่ไม่สามารถมาปฏิบัติธรรมตามตารางที่วัดกำหนดไว้ ควรมาร่วมกิจกรรมทางวัดในวันพระ และวันอาทิตย์แทน
- ❖ เมื่อสมัครแล้วไม่สามารถมาได้โปรดแจ้งให้ทราบ ถ้าไม่มีการแจ้งให้ทราบสองครั้งขึ้นไปอาจพิจารณาไม่รับสมัครในครั้งต่อไป

สายรถเมล์ที่วิ่งผ่าน : ปอ.๖๘, ปอ.๗๖, ปอ.๑๐๕, ปอ.๑๔๐ , ปอ.๑๔๑, รถเมล์สาย ๑๗, สาย ๖๘, สาย ๑๔๗, สาย ๑๖๙, รถตู้ (พระราม ๒ - อนุสาวรีย์ชัย)



หมายเหตุ: ทางวัดมีกิจกรรมไหว้พระ สวดมนต์ ฟังธรรม ทุกวันพระ วันอาทิตย์ เวลา ๐๙.๐๐ น. และ เวลา ๑๘.๐๐ น.
ผู้สมัครปฏิบัติธรรมทั้งรุ่นต้นเดือนและรุ่นกลางเดือน ให้นำหลักฐานการฉีควัคซีนครบ ๒ โดสแนบมาด้วยทุกครั้ง



วัดแทนวันดีเจริญสุข

๔๘ ซอย ๖/๑ ถนนท่าข้าม แขวงสามตำ
เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๕๐
WWW.TANWANDEE.ORG



ปฏิทินปฏิบัติธรรม ปี ๒๕๖๕

สำหรับผู้เริ่มเข้าปฏิบัติธรรมครั้งแรก จัดให้มีทุกวันศุกร์ เสาร์ และอาทิตย์แรกของทุกต้นเดือน

❖	รุ่นที่ ๑๙๐	กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕	วันที่ ๔,๕,๖	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๑๙๑	มีนาคม ๒๕๖๕	วันที่ ๔,๕,๖	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
เดือน เม.ย. ๖๕ วัดแทนวันดีเจริญสุข มีวชสามเณร ตั้งแต่วันที่ ๓๑ มี.ค. ๖๕ ถึงวันที่ ๑๗ เม.ย. ๖๕				
❖	รุ่นที่ ๑๙๒	พฤษภาคม ๒๕๖๕	วันที่ ๖,๗,๘	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๑๙๓	มิถุนายน ๒๕๖๕	วันที่ ๓,๔,๕	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๑๙๔	กรกฎาคม ๒๕๖๕	วันที่ ๑,๒,๓	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๑๙๕	สิงหาคม ๒๕๖๕	วันที่ ๕,๖,๗	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๑๙๖	กันยายน ๒๕๖๕	วันที่ ๒,๓,๔	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๑๙๗	ตุลาคม ๒๕๖๕	วันที่ ๗,๘,๙	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๑๙๘	พฤศจิกายน ๒๕๖๕	วันที่ ๔,๕,๖	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๑๙๙	ธันวาคม ๒๕๖๕	วันที่ ๒,๓,๔	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๒๐๐	ธันวาคม ๒๕๖๕	วันที่ ๓๐,๓๑	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
		มกราคม ๒๕๖๖	วันที่ ๑	(รุ่นปฏิบัติส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่)

ปฏิบัติ รุ่นเจริญปัญญา ปี ๒๕๖๕

สำหรับท่านที่เคยมาปฏิบัติ ที่วัดแทนวันดีเจริญสุข ตั้งแต่ ๒ รุ่นขึ้นไป

❖	รุ่นที่ ๑๔๐	มกราคม ๒๕๖๕	วันที่ ๑๔,๑๕,๑๖	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๑๔๑	กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕	วันที่ ๑๘,๑๙,๒๐	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๑๔๒	มีนาคม ๒๕๖๕	วันที่ ๑๘,๑๙,๒๐	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๑๔๓	พฤษภาคม ๒๕๖๕	วันที่ ๒๐,๒๑,๒๒	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๑๔๔	มิถุนายน ๒๕๖๕	วันที่ ๑๗,๑๘,๑๙	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๑๔๕	กรกฎาคม ๒๕๖๕	วันที่ ๑๕,๑๖,๑๗	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๑๔๖	สิงหาคม ๒๕๖๕	วันที่ ๑๙,๒๐,๒๑	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๑๔๗	กันยายน ๒๕๖๕	วันที่ ๑๖,๑๗,๑๘	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๑๔๘	ตุลาคม ๒๕๖๕	วันที่ ๒๑,๒๒,๒๓	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๑๔๙	พฤศจิกายน ๒๕๖๕	วันที่ ๑๘,๑๙,๒๐	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๑๕๐	ธันวาคม ๒๕๖๕	วันที่ ๑๖,๑๗,๑๘	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.

“ธรรมที่ปฏิบัติดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้”

ผู้ปฏิบัติธรรมควรทราบ

- ❖ ควรสมัครก่อนล่วงหน้าอย่างน้อย ๕ วัน
- ❖ ไม่นำสิ่งของมีค่ามาขณะอยู่ปฏิบัติธรรม
- ❖ นำเครื่องแต่งกายสุภาพ สีขาว มา ๓ ชุด
- ❖ จะต้องนำของใช้ส่วนตัวที่จำเป็นมาด้วย
- ❖ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการมาปฏิบัติธรรม

ผู้ปฏิบัติธรรมควรงดเว้น

- ❖ งดเว้นสิ่งเสพติด ไม่นำสิ่งของมาจำหน่าย
- ❖ ต้องอยู่ปฏิบัติธรรมครบตามตารางกำหนด
- ❖ ไม่ก่อความรำคาญให้ผู้ที่มาปฏิบัติธรรม
- ❖ ไม่พูดส่งเสียงดังขณะมาอยู่ปฏิบัติธรรม
- ❖ ไม่ออกนอกบริเวณวัดช่วงอยู่ปฏิบัติธรรม