



วัดแทนวันดีเจริญสุข



๔๘ ถนนท่าข้าม ซอย ๖/๑ แขวงสามเต่า เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร ๑๐๕๕๐

ปฏิทินปฏิบัติธรรม ปี ๒๕๖๒

สำหรับผู้เริ่มเข้าปฏิบัติธรรมครั้งแรก จัดให้มีทุกวันศุกร์ เสาร์ และอาทิตย์แรกของทุกต้นเดือน

รุ่นที่ ๑๕๗	กุมภาพันธ์	๒๕๖๒	วันที่ ๑,๒,๓	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๕๘	มีนาคม	๒๕๖๒	วันที่ ๑,๒,๓	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
เดือน เม.ย. ๖๒	วัดแทนวันดีเจริญสุข มีบวชสามเณร ตั้งแต่วันที่ ๔ เม.ย. ๖๒ ถึงวันที่ ๒๑ เม.ย. ๖๒			
รุ่นที่ ๑๕๙	พฤษภาคม	๒๕๖๒	วันที่ ๓,๔,๕	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๖๐	มิถุนายน	๒๕๖๒	วันที่ ๗,๘,๙	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๖๑	กรกฎาคม	๒๕๖๒	วันที่ ๕,๖,๗	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๖๒	สิงหาคม	๒๕๖๒	วันที่ ๒,๓,๔	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๖๓	กันยายน	๒๕๖๒	วันที่ ๖,๗,๘	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๖๔	ตุลาคม	๒๕๖๒	วันที่ ๔,๕,๖	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๖๕	พฤศจิกายน	๒๕๖๒	วันที่ ๑,๒,๓	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๖๖	ธันวาคม	๒๕๖๒	วันที่ ๖,๗,๘	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๖๗	ธันวาคม	๒๕๖๒	วันที่ ๒๘,๒๙,๓๐,๓๑	เริ่มเวลา ๐๘.๐๐ น.
	มกราคม	๒๕๖๓	วันที่ ๑ (รุ่นปฏิบัติส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่)	

ปฏิบัติ รุ่นเจริญปัญญา ปี ๒๕๖๒

สำหรับท่านที่เคยมาปฏิบัติ ที่วัดแทนวันดีเจริญสุข ตั้งแต่ ๒ รุ่นขึ้นไป

รุ่นที่ ๑๐๗	มกราคม	๒๕๖๒	วันที่ ๑๘,๑๙,๒๐	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๐๘	กุมภาพันธ์	๒๕๖๒	วันที่ ๑๕,๑๖,๑๗	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๐๙	มีนาคม	๒๕๖๒	วันที่ ๑๕,๑๖,๑๗	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๑๐	พฤษภาคม	๒๕๖๒	วันที่ ๑๗,๑๘,๑๙	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๑๑	มิถุนายน	๒๕๖๒	วันที่ ๒๑,๒๒,๒๓	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๑๒	กรกฎาคม	๒๕๖๒	วันที่ ๑๕,๑๖,๑๗	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๑๓	สิงหาคม	๒๕๖๒	วันที่ ๑๖,๑๗,๑๘	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๑๔	กันยายน	๒๕๖๒	วันที่ ๒๐,๒๑,๒๒	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๑๕	ตุลาคม	๒๕๖๒	วันที่ ๑๘,๑๙,๒๐	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๑๖	พฤศจิกายน	๒๕๖๒	วันที่ ๑๕,๑๖,๑๗	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๑๗	ธันวาคม	๒๕๖๒	วันที่ ๒๐,๒๑,๒๒	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.

“ธรรมที่ปฏิบัติดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้”

ผู้ปฏิบัติธรรมควรทราบ

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

ผู้ปฏิบัติธรรมควรระวัง

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

สิ่งควรรู้ก่อนปฏิบัติธรรม

ทำไมจึงต้องปฏิบัติธรรม ?

คนส่วนมากมักจะคิดว่า การปฏิบัติธรรม เป็นเรื่องของพระภิกษุ สามเณร ผู้สูงอายุผู้มีหน้าที่การทำงาน อยู่บ้านครองเรือน ลงจะไม่มีเวลามาศึกษาปฏิบัติธรรม ถ้าคนขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ อดทน ทำบุญกุศลอยู่แล้วตามโอกาส เพียงแค่นี้ก็ดีแล้ว ท่านลองทบทวนดูชีวิตที่ผ่านมา บางครั้งท่านยังร้องไห้ กลุ้มใจ โกรธแค้น ผิดหวังทุกข์ใจ 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 ก็สามารถดับทุกข์ที่เกิดได้ด้วยตนเอง เพราะรู้วิธีแก้และป้องกัน ไม่ให้ความทุกข์เกิดขึ้น ความทุกข์จะค่อย ๆ ลดน้อยลงจนไม่ทุกข์

เข้าร่วมปฏิบัติธรรมต้องเตรียมอะไรบ้าง?

- ❖ เครื่องแต่งกายชุดขาว แบบสุภาพ เหมาะแก่การปฏิบัติธรรม จำนวน ๓ ชุด
- ❖ ของใช้ จำเป็นส่วนตัวที่ต้องใช้ในช้ปฏิบัติธรรม
- ❖ ผ้าเช็ดตัว ผ้าห่ม แพร่งสีพื้น รองเท้าแตะ ๑ คู่

ธรรมะข้อใดที่เกื้อกูลต่อการประพฤติธรรม

- ❖ ความเชื่ออย่างมีเหตุผลมุ่งฝึกตนด้วยความพอใจ
- ❖ มีระเบียบในการดำเนินชีวิตถูกต้อง ดีงาม
- ❖ มีสติ สำนึกตัวทุกขณะเมื่อ ทำ พุท ทิด

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 ๐๘.๐๐ น. และ เวลา ๑๘.๐๐ น.