สิ่งควรรู้คู่การปฏิบัติธรรม

ทำไมต้องปฏิบัติธรรม ?

คนส่วนมากมักจะคิดว่า การปฏิบัติธรรม เป็นเรื่องของพระภิกษุ สามเณร ผู้สูงอายุ ผู้มีหน้าที่การงาน อยู่บ้านครองเรือน คงจะไม่มีเวลามาศึกษาปฏิบัติธรรม ถ้าคนขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ อดทน ทำบุญกุศลอยู่แล้ว ตามโอกาส เพียงแค่นี้ก็ดีแล้ว ท่านลองทบทวนดูชีวิตที่ผ่านมา บางครั้งท่านยังร้องไห้ กลุ้มใจ โกรธแค้น ผิดหวังทุกข์ใจ เมื่อประสบปัญหาบางอย่าง ท่านยังหาทางออกไม่เจอ นั่นแสดงว่าคนที่ทำความดีแล้ว ยังมีความทุกข์ได้เช่นเดียวกัน

การปฏิบัติธรรมคืออะไร ?

ธรรมะมีหลายความหมาย แต่ที่ควรทบทวนอยู่เสมอ ธรรมะคือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ความถูกต้อง ความดีงาม ความบริสุทธิ์ ธรรมะคือหน้าที่ ที่ทุกคน ควรปฏิบัติให้ถูกต้อง ทุกขั้นตอนของชีวิต การปฏิบัติธรรมจึงหมายถึง การนำธรรมะมาพัฒนาตน ให้ถูกต้องทุกขั้นตอนแห่งวิวัฒนาการแห่งการดำเนินชีวิตที่ดีงาม จนกระทั่งคนเหล่านั้นมีความสุขส่วนบุคคล และยังเป็นเหตุให้เกิดสันติภาพแก่ส่วนรวม

ปฏิบัติธรรมแล้วจะได้อะไร ?

การปฏิบัติธรรมคือการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยธรรมะ มีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ผู้ปฏิบัติอย่างถูกต้อง จะทำให้ชีวิตเปลี่ยนไปในทางที่ดี มีความสุขสงบมากขึ้น เมื่อประสบปัญหาที่ทำให้ทุกข์ก็ไม่ทุกข์มาก หรือเมื่อมีความทุกข์ใจเกิดขึ้น ก็สามารถดับทุกข์ที่เกิดได้ด้วยตนเอง เพราะรู้วิธีแก้และป้องกันไม่ให้ความทุกข์เกิดขึ้น ความทุกข์จะค่อย ๆ ลดน้อยลงจนไม่ทุกข์

เข้าร่วมปฏิบัติธรรมต้องเตรียมอะไรบ้าง ?

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

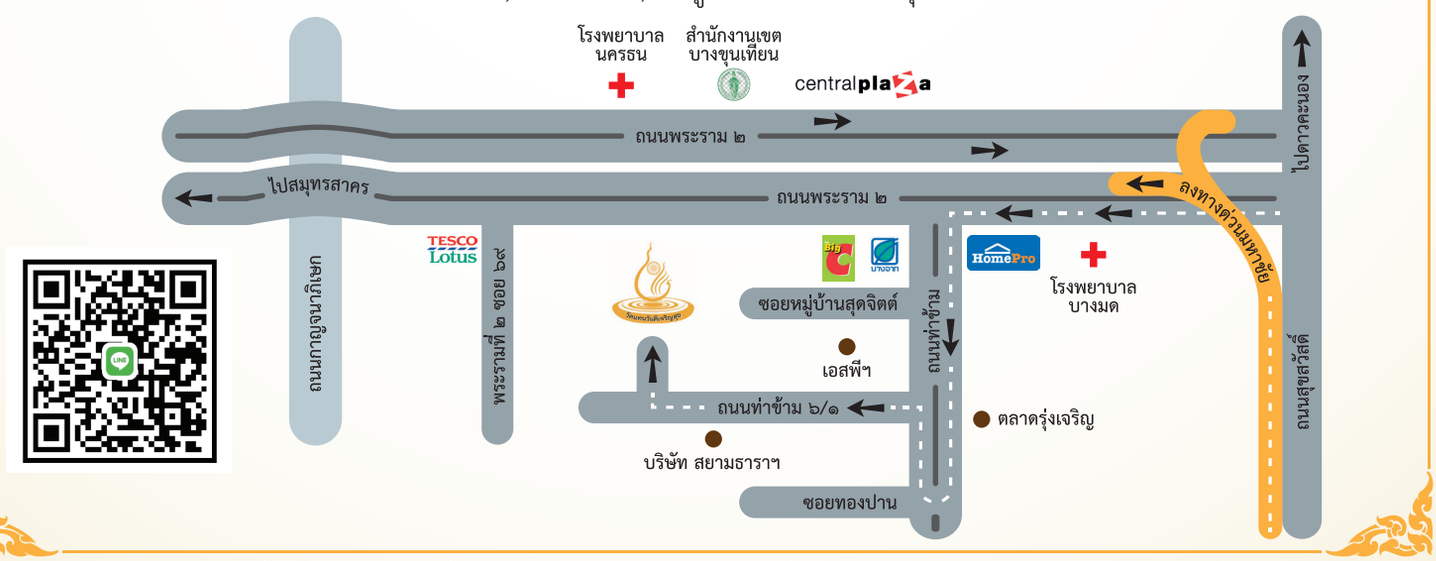
ธรรมะข้อใดที่เกื้อกูลต่อการประพฤติธรรม ?

- 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 สามารถสมัครทางอีเมล์ และไลน์ได้)
- ผู้สมัครไว้แล้ว แต่ไม่สามารถมาปฏิบัติธรรมตามตารางที่วัดกำหนดไว้ ควรมาร่วมกิจกรรมทางวัดในวันพระ และวันอาทิตย์
- เมื่อสมัครแล้วไม่สามารถมาได้โปรดแจ้งให้ทราบ ถ้าไม่มีการแจ้งให้ทราบสองครั้งขึ้นไปอาจจะพิจารณาไม่รับสมัครในครั้งต่อไป

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 ให้นำสำเนาบัตรประชาชน หลักฐานการฉีดวัคซีน ครบ ๒ โดส ให้แนบมาพร้อมใบสมัครปฏิบัติธรรมทุกครั้ง

วัดแทนวันดีเจริญสุข

๔๘ ซอย ๖/๑ ถนนท่าข้าม แขวงแสมดำ เขตบางขุนเทียน กทม. ๑๐๑๕๐

WWW.TANWANDEE.ORG

E-mail : katanc@gmail.com

Line : katanc

ปฏิทินปฏิบัติธรรม ปี ๒๕๖๙

สำหรับผู้เริ่มเข้าปฏิบัติธรรมครั้งแรก จัดให้มีทุกวันศุกร์ เสาร์และอาทิตย์แรกของทุกต้นเดือน

❖ รุ่นที่	๒๓๔	กุมภาพันธ์	๒๕๖๙	วันที่ ๖,๗,๘	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖ รุ่นที่	๒๓๕	มีนาคม	๒๕๖๙	วันที่ ๖,๗,๘	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
เดือน เม.ย. ๖๙ วัดแทนวันดีเจริญสุข มีบวชสามเณร ตั้งแต่วันที่ ๒ เม.ย. ๖๙ ถึงวันที่ ๑๙ เม.ย. ๖๙					
❖ รุ่นที่	๒๓๖	พฤษภาคม	๒๕๖๙	วันที่ ๑,๒,๓	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖ รุ่นที่	๒๓๗	มิถุนายน	๒๕๖๙	วันที่ ๕,๖,๗	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖ รุ่นที่	๒๓๘	กรกฎาคม	๒๕๖๙	วันที่ ๓,๔,๕	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖ รุ่นที่	๒๓๙	สิงหาคม	๒๕๖๙	วันที่ ๗,๘,๙	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖ รุ่นที่	๒๔๐	กันยายน	๒๕๖๙	วันที่ ๔,๕,๖	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖ รุ่นที่	๒๔๑	ตุลาคม	๒๕๖๙	วันที่ ๒,๓,๔	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖ รุ่นที่	๒๔๒	พฤศจิกายน	๒๕๖๙	วันที่ ๖,๗,๘	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖ รุ่นที่	๒๔๓	ธันวาคม	๒๕๖๙	วันที่ ๔,๕,๖	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖ รุ่นที่	๒๔๔	ธันวาคม	๒๕๖๙	วันที่ ๓๑	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
		มกราคม	๒๕๗๐	วันที่ ๑,๒,๓	(รุ่นปฏิบัติส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่)

ปฏิบัติ รุ่นเจริญปัญญา ปี ๒๕๖๙

สำหรับท่านที่เคยมาปฏิบัติ ที่วัดแทนวันดีเจริญสุข ตั้งแต่ ๒ รุ่นขึ้นไป

❖ รุ่นที่	๑๘๔	มกราคม	๒๕๖๙	วันที่ ๑๖,๑๗,๑๘	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖ รุ่นที่	๑๘๕	กุมภาพันธ์	๒๕๖๙	วันที่ ๒๐,๒๑,๒๒	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖ รุ่นที่	๑๘๖	มีนาคม	๒๕๖๙	วันที่ ๒๐,๒๑,๒๒	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖ รุ่นที่	๑๘๗	พฤษภาคม	๒๕๖๙	วันที่ ๑๕,๑๖,๑๗	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖ รุ่นที่	๑๘๘	มิถุนายน	๒๕๖๙	วันที่ ๑๙,๒๐,๒๑	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖ รุ่นที่	๑๘๙	กรกฎาคม	๒๕๖๙	วันที่ ๑๗,๑๘,๑๙	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖ รุ่นที่	๑๙๐	สิงหาคม	๒๕๖๙	วันที่ ๒๑,๒๒,๒๓	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖ รุ่นที่	๑๙๑	กันยายน	๒๕๖๙	วันที่ ๑๘,๑๙,๒๐	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖ รุ่นที่	๑๙๒	ตุลาคม	๒๕๖๙	วันที่ ๑๖,๑๗,๑๘	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖ รุ่นที่	๑๙๓	พฤศจิกายน	๒๕๖๙	วันที่ ๒๐,๒๑,๒๒	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖ รุ่นที่	๑๙๔	ธันวาคม	๒๕๖๙	วันที่ ๑๘,๑๙,๒๐	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.

“ธรรมที่ปฏิบัติดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้”

ผู้ปฏิบัติธรรมควรทราบ

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

ผู้ปฏิบัติธรรมควรงดเว้น

- ❖ งดเว้นสิ่งเสพติด ไม่นำสิ่งของมาจำหน่าย
- ❖ ต้องอยู่ปฏิบัติธรรมครบตามตารางกำหนด
- ❖ ไม่ก่อความรำคาญให้ผู้ที่มาอยู่ปฏิบัติธรรม
- ❖ ไม่พูดส่งเสียงดังขณะมาอยู่อบรมปฏิบัติธรรม
- ❖ ไม่ออกนอกบริเวณวัดช่วงอยู่ปฏิบัติธรรม