

สิ่งควรรู้คู่การปฏิบัติธรรม

ทำไมต้องปฏิบัติธรรม ?

คนส่วนมากมักจะคิดว่า การปฏิบัติธรรม เป็นเรื่องของพระภิกษุ สามเณร ผู้สูงอายุผู้มีหน้าที่การงานอยู่บ้านครองเรือน คงจะไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม ถ้าคนขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ อดทนทำบุญกุศลบ้างตามโอกาส เพียงแค่นี้ก็ดีแล้ว ท่านลองทบทวนดูชีวิตที่ผ่านมา บางครั้งท่านยังร้องไห้ กลุ้มใจ 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 เมื่อประสบปัญหาที่ทำให้ทุกข์ก็ไม่ทุกข์มาก หรือเมื่อมีความทุกข์ใจเกิดขึ้น ก็สามารถดับทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ เพราะรู้วิธีแก้และป้องกันไม่ให้ความทุกข์เกิดขึ้น ความทุกข์จะค่อยๆ ลดน้อยลงจนไม่ทุกข์

เข้าร่วมปฏิบัติธรรมต้องเตรียมอะไรบ้าง ?

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

ธรรมะข้อใดที่เกื้อกูลต่อการประพาสธรรม ?

- ❖ ความเชื่ออย่างมีเหตุผลมุ่งฝึกตนด้วยความพอใจ
- ❖ มีระเบียบในการดำเนินชีวิตถูกต้อง ดีงาม
- ❖ มีสติ สำนึกตัวทุกขณะเมื่อ ทำ พูด คิด

ผู้สมัครเข้าปฏิบัติธรรม

- ❖ ผู้ไม่เคยมาปฏิบัติที่วัดแทนวันดีเจริญสุขมาก่อน ขอให้ยื่นใบสมัคร พร้อมสำเนาบัตรประชาชน ด้วยตนเอง
- ❖ ควรเขียนตัวบรรจง ให้อ่านง่าย เพื่อประโยชน์ในการพิมพ์บัตรติดหน้าอก
- ❖ ยื่นใบสมัครแก่เจ้าหน้าที่ เพื่อลงบันทึกรับทราบการสมัคร
- ❖ ผู้สมัครไว้แล้ว แต่ไม่สามารถมาปฏิบัติธรรมตามตารางที่วัดกำหนดไว้ ควรมาร่วมกิจกรรมทางวัดในวันพระ และวันอาทิตย์
- ❖ 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)





วัดแพนวันดีเจริญสุข

๔๘ ซอย ๖/๑ ถนนท่าข้าม แขวงสามตำ
เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๕๐
โทร. ๐๒-๔๑๖-๕๒๐๑
E-mail: katanca@gmail.com



ปฏิทินปฏิบัติธรรม ปี ๒๕๖๔

สำหรับผู้เริ่มเข้าปฏิบัติธรรมครั้งแรก จัดให้มีทุกวันศุกร์ เสาร์ และอาทิตย์แรกของทุกต้นเดือน

❖	รุ่นที่ ๑๗๙	กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔	วันที่ ๕,๖,๗	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๑๘๐	มีนาคม ๒๕๖๔	วันที่ ๕,๖,๗	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
เดือน เม.ย. ๖๔ วัดแพนวันดีเจริญสุข มีวชสามเณร ตั้งแต่วันที่ ๑ เม.ย. ๖๔ ถึงวันที่ ๑๘ เม.ย. ๖๔				
❖	รุ่นที่ ๑๘๑	พฤษภาคม ๒๕๖๔	วันที่ ๗,๘,๙	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๑๘๒	มิถุนายน ๒๕๖๔	วันที่ ๔,๕,๖	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๑๘๓	กรกฎาคม ๒๕๖๔	วันที่ ๒,๓,๔	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๑๘๔	สิงหาคม ๒๕๖๔	วันที่ ๖,๗,๘	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๑๘๕	กันยายน ๒๕๖๔	วันที่ ๓,๔,๕	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๑๘๖	ตุลาคม ๒๕๖๔	วันที่ ๑,๒,๓	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๑๘๗	พฤศจิกายน ๒๕๖๔	วันที่ ๕,๖,๗	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๑๘๘	ธันวาคม ๒๕๖๔	วันที่ ๓,๔,๕	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๑๘๙	ธันวาคม ๒๕๖๔	วันที่ ๓๑	เริ่มเวลา ๐๘.๐๐ น.
		มกราคม ๒๕๖๕	วันที่ ๑,๒	(รุ่นปฏิบัติส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่)

ปฏิบัติ รุ่นเจริญปัญญา ปี ๒๕๖๔

สำหรับท่านที่เคยมาปฏิบัติ ที่วัดแพนวันดีเจริญสุข ตั้งแต่ ๒ รุ่นขึ้นไป

❖	รุ่นที่ ๑๒๙	มกราคม ๒๕๖๔	วันที่ ๑๕,๑๖,๑๗	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๑๓๐	กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔	วันที่ ๑๙,๒๐,๒๑	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๑๓๑	มีนาคม ๒๕๖๔	วันที่ ๑๙,๒๐,๒๑	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๑๓๒	พฤษภาคม ๒๕๖๔	วันที่ ๒๑,๒๒,๒๓	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๑๓๓	มิถุนายน ๒๕๖๔	วันที่ ๑๘,๑๙,๒๐	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๑๓๔	กรกฎาคม ๒๕๖๔	วันที่ ๑๖,๑๗,๑๘	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๑๓๕	สิงหาคม ๒๕๖๔	วันที่ ๒๐,๒๑,๒๒	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๑๓๖	กันยายน ๒๕๖๔	วันที่ ๑๗,๑๘,๑๙	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๑๓๗	ตุลาคม ๒๕๖๔	วันที่ ๑๕,๑๖,๑๗	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๑๓๘	พฤศจิกายน ๒๕๖๔	วันที่ ๑๙,๒๐,๒๑	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
❖	รุ่นที่ ๑๓๙	ธันวาคม ๒๕๖๔	วันที่ ๑๗,๑๘,๑๙	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