



วัดแทนวันดีเจริญสุข



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

ปฏิทินปฏิบัติธรรม ปี ๒๕๖๘

สำหรับผู้เริ่มเข้าปฏิบัติธรรมครั้งแรก จัดให้มีทุกวันศุกร์ เสาร์ และอาทิตย์แรกของทุกต้นเดือน

รุ่นที่ ๒๒๓	กุมภาพันธ์	๒๕๖๘	วันที่ ๗,๘,๙	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๒๒๔	มีนาคม	๒๕๖๘	วันที่ ๗,๘,๙	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
เดือน เม.ย. ๖๘	ทางวัดมีบวชสามเณรภาคฤดูร้อน	ตั้งแต่วันที่ ๓ เม.ย. ๖๘	ถึงวันที่ ๒๐ เม.ย. ๖๘	
รุ่นที่ ๒๒๕	พฤษภาคม	๒๕๖๘	วันที่ ๒,๓,๔	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๒๒๖	มิถุนายน	๒๕๖๘	วันที่ ๖,๗,๘	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๒๒๗	กรกฎาคม	๒๕๖๘	วันที่ ๔,๕,๖	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๒๒๘	สิงหาคม	๒๕๖๘	วันที่ ๑,๒,๓	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๒๒๙	กันยายน	๒๕๖๘	วันที่ ๕,๖,๗	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๒๓๐	ตุลาคม	๒๕๖๘	วันที่ ๓,๔,๕	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๒๓๑	พฤศจิกายน	๒๕๖๘	วันที่ ๗,๘,๙	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๒๓๒	ธันวาคม	๒๕๖๘	วันที่ ๕,๖,๗	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๒๓๓	ธันวาคม	๒๕๖๘	วันที่ ๓๑	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
	มกราคม	๒๕๖๙	วันที่ ๑,๒,๓ (รุ่นปฏิบัติส่งท้ายปีเก่า รับปีใหม่)	

ปฏิทินรุ่น เจริญปัญญา ปี ๒๕๖๘

สำหรับท่านที่เคยมาปฏิบัติ ที่วัดแทนวันดีเจริญสุข ตั้งแต่ ๒ รุ่นขึ้นไป

รุ่นที่ ๑๗๓	มกราคม	๒๕๖๘	วันที่ ๑๗,๑๘,๑๙	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๗๔	กุมภาพันธ์	๒๕๖๘	วันที่ ๒๑,๒๒,๒๓	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๗๕	มีนาคม	๒๕๖๘	วันที่ ๒๑,๒๒,๒๓	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๗๖	พฤษภาคม	๒๕๖๘	วันที่ ๑๖,๑๗,๑๘	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๗๗	มิถุนายน	๒๕๖๘	วันที่ ๒๐,๒๑,๒๒	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๗๘	กรกฎาคม	๒๕๖๘	วันที่ ๑๘,๑๙,๒๐	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๗๙	สิงหาคม	๒๕๖๘	วันที่ ๑๕,๑๖,๑๗	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๘๐	กันยายน	๒๕๖๘	วันที่ ๑๕,๒๐,๒๑	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๘๑	ตุลาคม	๒๕๖๘	วันที่ ๑๗,๑๘,๑๙	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๘๒	พฤศจิกายน	๒๕๖๘	วันที่ ๒๑,๒๒,๒๓	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.
รุ่นที่ ๑๘๓	ธันวาคม	๒๕๖๘	วันที่ ๑๕,๒๐,๒๑	เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น.

“ธรรมที่ปฏิบัติดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้”

ผู้ปฏิบัติธรรมควรรทราบ

- * 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 ผู้สูงอายุ ผู้มีหน้าที่การงาน อยู่บ้านครองเรือน คงจะไม่มีเวลามาศึกษาปฏิบัติธรรม ถ้าคนขยัน อดทน ซื่อสัตย์ อดทน ทำบุญกุศลอยู่แล้วตามโอกาส เพียงแค่นี้ก็ดีแล้ว ท่านลองทบทวนดูชีวิตที่ผ่านมา บางครั้งท่านยังร้องไห้ กลุ้มใจ โกรธแค้น ผิดหวังทุกข์ใจ เมื่อประสบปัญหาบางอย่าง ท่านยังหาทางออกไม่เจอ นั่นแสดงว่าคนที่ทำความดีแล้ว ยังมีความทุกข์ได้เช่นเดียวกัน

การปฏิบัติธรรมคืออะไร ?

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

ปฏิบัติธรรมแล้วจะได้อะไร ?

การปฏิบัติธรรมคือการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยธรรมะ มีศรัทธา วิริยะ สติ สมภา ปัญญา ผู้ปฏิบัติอย่างถูกต้อง จะทำให้ชีวิตเปลี่ยนไปในทางที่ดี มีความสุขสงบมากขึ้น เมื่อประสบปัญหาที่ทำให้ทุกข์ก็ไม่ทุกข์มาก หรือเมื่อมีความทุกข์ใจเกิดขึ้น ก็สามารถดับทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง เพราะรู้วิธีแก้และป้องกัน ไม่ให้ความทุกข์เกิดขึ้น ความทุกข์จะค่อย ๆ ลดน้อยลงจนไม่ทุกข์

เข้าร่วมปฏิบัติธรรมต้องเตรียมอะไรบ้าง?

- ❖ เครื่องแต่งกายชุดขาว แบบสุภาพ เหมาะสม
แก่การศึกษาและปฏิบัติธรรม จำนวน ๓ ชุด
- ❖ ของใช้ จำเป็นส่วนตัวที่ต้องใช้ในช่วงอยู่ปฏิบัติธรรม
- ❖ ผ้าเช็ดตัว ผ้าห่ม แพร่งสีพื้น รองเท้าแตะ ๑ คู่

ธรรมะข้อใดที่เกี่วข้องต่อการประพฤติธรรม

- ❖ มีความเชื่ออย่างมีเหตุผล ผิดคนด้วยความพอใจ
- ❖ มีระเบียบในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง ดีงาม
- ❖ มีความตั้งใจ ที่จะอยู่ศึกษา ปฏิบัติธรรม
- ❖ มีสติ สำนึกตัวทุกขณะเมื่อ ทำ พุค กิด

ผู้สมัครเข้าปฏิบัติธรรม

- ❖ ผู้ไม่เคยมาปฏิบัติ ณ วัดแทนวันดีเจริญสุข มาก่อน ขอให้ยื่นใบสมัคร พร้อมสำเนาบัตรประชาชน ด้วยตนเอง
- ❖ ควรเขียนใบสมัครด้วยตัวบรรจง ให้อ่านง่าย เพื่อประโยชน์ในการพิมพ์บัตรติดหน้าอก
- ❖ ยื่น ใบสมัครแก่เจ้าหน้าที่ เพื่อลงบันทึกรับทราบการสมัครทุกครั้ง (ผู้เคยสมัครปฏิบัติเกิน ๒ ครั้ง สามารถสมัคร ปฏิบัติทางอีเมลล์และไลน์ได้)
- ❖ ผู้สมัครไว้แล้ว แต่ไม่สามารถมาปฏิบัติธรรม ตามตารางที่วัดกำหนดไว้ ควรมาร่วมกิจกรรมทางวัด ในวันพระ และวันอาทิตย์แทน
- ❖ เมื่อสมัครแล้วไม่สามารถมาได้ โปรดแจ้งให้ทราบ ถ้าไม่แจ้งให้ทางวัดทราบสองครั้งขึ้นไป อาจพิจารณาไม่รับสมัครในครั้งต่อไป



หมายเหตุ: ทางวัดแทนวันดีเจริญสุข มีกิจกรรมไหว้พระ สวดมนต์ ฟังธรรม ทุกวันพระ วันอาทิตย์ เวลา ๐๘.๐๐ น. และ เวลา ๑๘.๐๐ น. ผู้สมัครปฏิบัติธรรม ทั้งรุ่นต้นเดือนและรุ่นกลางเดือน ให้นำสำเนาบัตรประชาชน หลักฐานการฉีดวัคซีน ครบ ๒ โดส ให้แนบมาพร้อมใบสมัครปฏิบัติธรรมทุกครั้ง