



วันรับผู้ปฏิบัติธรรม

ท่านที่มีศรัทธาสามารถเข้าลงทะเบียนปฏิบัติธรรมได้ทุกวัน ตลอดปี (ไม่มีวันหยุด) โดยลงทะเบียนได้ในวัน
เข้าปฏิบัติก่อนเวลา 17:00 น. กรุณาติดต่อจองล่วงหน้าที่คุณ.....เบอร์โทร.....

สำหรับผู้มาใหม่มีพระอาจารย์ สอนแนะนำการปฏิบัติทุกวัน ชาวต่างชาติมีพระอาจารย์สอนแนะนำเป็น
ภาษาอังกฤษ กรุณานำชุดและของใช้ส่วนตัวมาเอง ทางวัดป่าพุทธารามจะไม่เก็บค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น
ผู้สนใจควรเข้าลงทะเบียนตามวันดังต่อไปนี้

สมัครทุกวันโกน (วันก่อนวันพระ 1 วัน) หากผู้ต้องการปฏิบัติไม่สามารถมาตรงวันโกนได้ สามารถมาสมัคร
ได้ทุกวันเมื่อคุณมาถึงที่วัด ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องแจ้งความจำนงต่อเจ้าหน้าที่ ต้องมีบัตรประชาชน หรือใบ
สำคัญแสดงสัญชาติ อย่างใดอย่างหนึ่ง และลงทะเบียนโดยจะมีเจ้าหน้าที่อาสาสมัคร จัดที่พัก ดูแลอำนวยความสะดวก
แนะนำขั้นตอนแก่ผู้มาใหม่

ผู้เข้าสมัครต้องกรอกใบสมัครเป็นลายลักษณ์อักษรในใบสมัคร ซึ่งทางวัดป่าพุทธารามจัดเตรียมไว้ให้
หากท่านต้องการความช่วยเหลือ โปรดแจ้งให้ทางเจ้าหน้าที่ทราบ ทางเราได้จัดเตรียมห้องพักไว้ให้
หากไม่พบเจ้าหน้าที่ โปรดรอที่ห้องโถงใหญ่

บุคคลที่ไม่สามารถรับการพิจารณาไว้ปฏิบัติธรรมได้:

- บุคคลผู้มีความผิดทางกฎหมาย
- บุคคล หรือผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้
- บุคคลขาดสติ หรือติดสารเสพติด ผู้ป่วยโรคจิต โรคติดต่อ

สามารถหาคู่มือเพิ่มเติมได้ในใบกิจวัตรประจำวัน และใบเอกสารข้อปฏิบัติต่างๆ
ที่ทางวัดป่าพุทธารามจัดเตรียมไว้ให้



การเตรียมตัว

ผู้ปฏิบัติควรเตรียมสิ่งของดังต่อไปนี้:

- บัตรประจำตัวประชาชน หรือบัตรที่แสดงเฉพาะบุคคล
- อุปกรณ์อาบน้ำ
- ผ้าเช็ดตัว
- เครื่องนอน
- รองเท้าสลิปเปอร์
- รองเท้าบูทในกรณีที่ฝนตก เป็นต้น (ควรงดเว้นการสวมใส่เครื่องประดับ)

ชุดปฏิบัติธรรมสีขาว ชาย กางเกงขายาวสีขาว เสื้อแขนสั้นสีขาว **หญิง** เสื้อแขนยาว ผ้าถุงสีขาว สไบสีขาว

พิธีรับศีลก่อนเข้ารับการปฏิบัติธรรม

สำหรับผู้ที่มาลงทะเบียน ก่อน 17:00 น. ควรเข้าที่พักเพื่อพักผ่อน หรือทำกิจต่าง ๆ ให้เรียบร้อยเสียก่อน เวลา 18:00 น. เปลี่ยนเครื่องแต่งกายเป็นชุดปฏิบัติธรรมสีขาวแบบสุภาพเรียบร้อย ไม่มีลวดลายหรือเครื่องประดับ และไม่สวมลูกประคำ เมื่อท่านแต่งชุดขาวแล้ว ห้ามออกไปนอกเขตวัด และห้ามรับประทานอาหาร ให้ผู้ปฏิบัติมาพร้อมกัน ณ ห้องสวดมนต์ เวลา 18:00 น. หรือที่นัดหมาย ที่เจ้าหน้าที่จัดตามความเหมาะสม เพื่อทำพิธีขอรับศีลแปด จากพระภิกษุที่ได้รับนิมนต์ไว้ โดยเจ้าหน้าที่จะได้จัดเตรียม ดอกไม้ธูปเทียนไว้ให้ผู้ปฏิบัติใช้ในพิธี



ข้อกำหนด และกฎระเบียบในการปฏิบัติธรรม

ผู้มาปฏิบัติต้องรักษาศีล 8 หมายถึง

1. ไม่คร่ำชีวิตสัตว์หรือมนุษย์
2. ไม่ขโมยทรัพย์สินผู้อื่น
3. ไม่ล่วงในทางเพศต่อสามีหรือภรรยาผู้อื่น รวมถึงชายหญิงต้องห้าม
4. ไม่กล่าวคำที่ไม่เป็นจริง หรือ คำโกหก
5. ไม่ดื่มน้ำเมาหรือสารที่ทำให้เมาหรือเสพติด
6. ไม่บริโภคอาหารในยามวิกาล (หลังเที่ยงถึงก่อนพระอาทิตย์ขึ้นในอีกวัน)
7. ไม่ฟ้อนรำทำเพลง แสดงกิริยาเริ่นเรึง รวมถึงละเว้นจากการแต่งสวยแต่งงามให้ร่างกาย
8. ไม่นั่งหรือนอนบนที่นั่งหรือที่นอนที่ทำให้นุ่ม และสูงจากพื้น

- ควรแต่งกายให้สุภาพเรียบร้อย ผู้หญิงควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับพระสงฆ์และผู้ชายควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับแม่ชี
- ควรหลีกเลี่ยงเครื่องประดับอัญมณีน้ำหอมหรืออุปกรณ์อาบน้ำที่มีกลิ่น
- กรุณางดใช้เครื่องมือสื่อสารทุกชนิด งดสนทนากันในขณะที่ทำวัตร สวดมนต์ นั่งสมาธิ
- ไม่นำของที่มีค่าติดตัวมาด้วย หากสูญหาย ทางวัดจะไม่รับผิดชอบไม่ว่ากรณีใด ๆ ทั้งสิ้น
- งดอ่านหนังสือนิตยสาร เขียนหนังสือ เรียนหนังสือ ฟังวิทยุ ดูทีวี ตลอดจนสูบบุหรี่ เคี้ยวหมาก
- งดเสียดัง ในสถานที่ปฏิบัติธรรม
- ห้ามอุบาสก อุบาสิกา เข้าในเขตที่พักพระสงฆ์
- ห้ามอุบาสกเข้าในเขตที่พักของอุบาสิกา เว้นแต่ได้รับอนุญาต
- ห้ามทะเลาะวิวาท ใช้คำไม่สุภาพ หยาบคาย ตลอดจนถึงยุยงให้เกิดการแตกแยกแก่หมู่สำนักปฏิบัติธรรม
- มีความสำรวมกันการรับประทานอาหาร ไม่เดิน ยืนรับประทาน
- เคารพกฎระเบียบต่างๆ อย่างเคร่งครัด
- หากผู้ปฏิบัติเกิดเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้น ให้รีบแจ้งแก่เจ้าหน้าที่โดยเร็ว เพื่อหาทางช่วยเหลือตามสมควรแก่กรณี ไม่ควรละการปฏิบัติ ในเมื่อไม่มีความจำเป็น
- การลา เมื่อผู้ปฏิบัติธรรม ได้ปฏิบัติครบตามกำหนดที่ได้แจ้งความจำนงไว้แล้วนั้น เจ้าหน้าที่จะได้จัดเตรียมดอกไม้ ธูป เทียน เพื่อทำพิธีลาศีล และขอขมาพระรัตนตรัย ให้ผู้ปฏิบัติธรรมที่จะลาศีลพร้อมกัน ณ ที่นี้ตมหมาย



ข้อปฏิบัติในการใช้สถานที่

- โปรดช่วยกันรักษาความสะอาดในห้องพัก หน้าห้อง ห้องน้ำ ห้องส้วม และขอให้ใช้น้ำ ไฟ อย่างประหยัด ไม่ควรเปิดน้ำ ไฟฟ้า และพัดลมทิ้งไว้เมื่อไม่อยู่ในห้องพัก
- เสร็จจากการรับประทานอาหาร ให้ผู้ปฏิบัติธรรมช่วยกันเก็บกวาดสถานที่ ทำความสะอาดภาชนะ จัดโต๊ะ เก้าอี้ ให้เรียบร้อย
- เวลาว่างตอนเช้า ตอนกลางวัน หรือตอนเย็น ผู้ปฏิบัติธรรม อาจใช้เวลาว่าง ทำความสะอาดกวาดลานภายในเขตวัดและบริเวณที่พัก เพื่อความสะอาดของสถานที่
- ทิ้งขยะ และเศษอาหารในสถานที่ ที่จัดเตรียมไว้ให้
- นำอุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัว ออกจากห้องน้ำทุกครั้ง
- รักษาความสะอาด และความระเบียบในเขตที่พัก ของตนและพื้นที่ใช้สอยอื่นๆ
- ห้ามนำอาหารไปรับประทาน ในเขตที่พักอาศัย โดยเด็ดขาด
- กรุณาปิดเครื่องมือสื่อสารในเขตที่พัก รวมถึงการใช้ถุงพลาสติก เพื่อไม่เป็นการสร้างเสียงรบกวนต่อผู้ปฏิบัติท่านอื่น
- กรุณาเก็บสิ่งของเครื่องนอน หรือของใช้ต่างๆ ของทางวัดป่าพุทธารามกลับคืนไว้ที่เดิมอย่างเป็นระเบียบ
- ในกรณีที่มีสิ่งของเสียหาย กรุณาแจ้งทางวัดให้ทราบ
- โปรดเคารพขอบเขตของวัด และหลีกเลี่ยงการเดินบนที่ดินของเพื่อนบ้าน
- กรุณาอย่าจอดรถในที่ห้ามจอด สำหรับรถยนต์ส่วนตัวให้จอดด้านในวัดและไม่กีดขวางพื้นที่เข้าออก



กิจวัตรประจำวัน เนกขัมมะ บารมี

กิจวัตรประจำวัน

ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องปฏิบัติตามตารางที่ทางวัดกำหนดไว้ให้ ซึ่งรวมถึงการเข้าร่วมสมาธิและกิจกรรมต่างๆ ภายในวัดป่าพุทธาราม (ข้อยักเว้นจะสามารถทำได้หลังจากการพูดคุยกับพระสงฆ์ท่านนั้น)

ภาคเช้า	05:30น.	สวดมนต์ทำวัตรเช้า ณ ห้องสวดมนต์ (รับฟังพระธรรมบรรยาย ตามแต่โอกาส)
	07:30น.	รับประทานอาหารเช้า / ตีมน้ำปานะ
ภาคสาย	08:30น.	เตรียมภัตตาหาร / จัดเตรียมสถานที่รับประทานอาหาร และ ทำความสะอาดห้องน้ำ, ดูดฝุ่น, อื่นๆ
	10:00น.	พระสงฆ์พิจารณาอาหาร ญาติโยมรับประทานอาหาร
	12:00น.	ช่วยกันทำความสะอาด เก็บล้าง ถ้วยชาม ภาชนะ และเก็บขยะ
ภาคบ่าย	13:00น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย (รอรับฟังพระอาจารย์มอบหมาย / หากไม่มีท่านสามารถปฏิบัติธรรมได้ด้วยตัวเอง)
	15:00น.	ทำกิจวัตรประจำวัน ปิดกวาดลานวัด
	16:00น.	ปฏิบัติธรรม ได้ด้วยตัวเอง
ภาคค่ำ	18:00น.	เตรียมตัวทำวัตรเย็น (อาบน้ำ)
	19:00น.	สวดมนต์ทำวัตรเย็น เจริญสมาธิภาวนา รับฟังพระธรรมบรรยาย
	20:30น.	ตีมน้ำปานะ
	21:00น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย



กิจกรรมภายในวัด

ช่วยเตรียมภัตตาหารถวายพระ

เก็บล้างทำความสะอาดหลังถวายภัตตาหาร

กวาดเช็ด ถู ดูดฝุ่น ทำความสะอาดบริเวณดังต่อไปนี้

- ห้องครัว
- ห้องอาหาร
- ห้องโถง
- ห้องสวดมนต์
- ทางเข้า ชั้นวางรองเท้า
- ชั้นวางเครื่องต้มและน้ำปานะ
- ประตู หน้าต่าง กระจก
- ห้องน้ำ
- ห้องพักผ่อนปฏิบัติธรรม
- ที่จับประตู มือจับตู้ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ
- กวาดลานวัด
- ดูและสวนรดน้ำต้นไม้

(สำหรับเจ้าหน้าที่)

เก็บของเข้าห้องเก็บของ, ตรวจสอบเช็ควันหมดอายุอาหารในตู้เย็น