

วัดป่ามณีกาญจน์ (โทร. 0-2449-2234)

๖๗/๓ หมู่ ๓ ถ.บางม่วง-บางคูรัด(สาย ๑) ต.ศาลากลาง อ.บางกรวย จ.นนทบุรี ๑๑๑๓๐

ข้อควรปฏิบัติ และข้อห้ามปฏิบัติ สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม

๑. การเข้าพัก และลากลับ โปรดติดต่อเจ้าหน้าที่จุดลงทะเบียน (ลากลับต้องลาสิกขากับเจ้าอาวาส, พระภิกษุ)
๒. แต่งกายสุภาพ (ผู้ปฏิบัติธรรมชายสวมชุดกางเกงขายาวสีขาว, ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงสวมชุดผ้าถุงสีขาว และผ้าสไบ)



๓. สมาทานศีล ๘ รับประทานอาหารมือเดียว (อาสนะเดียว) ไม่เก็บอาหารไว้รับประทานมือต่อไป ห้ามนำอาหาร และปานะขึ้นบริเวณที่พัก ยกเว้นน้ำเปล่าเท่านั้น
๔. โปรดดใช้โทรศัพท์มือถือ และส่งเสียงรบกวนผู้ปฏิบัติธรรมอื่น บริเวณที่พัก และอาคารปฏิบัติธรรม
๕. หากมีข้อสงสัย ในการปฏิบัติภาวนา ให้กราบเรียนปรึกษาโดยตรงกับหลวงปู่สาคร, พระอาจารย์อำนาจ เท่านั้น
๖. ต้องขออนุญาตเจ้าอาวาส ก่อนเผยแพร่สื่อธรรมะต่างๆ เช่น หนังสือ, แผ่นพับ, CD ฯลฯ
๗. ทำข้อวัตรต่างๆ เช่น การจัดอาหาร, เก็บล้างภาชนะ, ทำความสะอาดศาลา บริเวณรอบศาลา, ทำความสะอาดที่พัก, ล้างห้องน้ำ, รดน้ำต้นไม้, กวาดใบไม้ ฯลฯ
๘. ห้ามผู้ปฏิบัติธรรมชายเข้าที่พักผู้ปฏิบัติธรรมหญิง, ห้ามผู้ปฏิบัติธรรมหญิงเข้าที่พักผู้ปฏิบัติธรรมชาย และเขตพระภิกษุสงฆ์ (ยกเว้น ได้รับอนุญาต)
๙. ตากผ้าบริเวณที่กำหนดไว้เท่านั้น (ห้ามตากผ้าในห้องน้ำ, ตามระเบียงต่างๆ) เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อย
๑๐. โปรดนำสิ่งของมีค่าติดตัว เพราะอาจสูญหายได้ ก่อนลากลับกรุณาเก็บของใช้ต่างๆ เช่น เสื้อ หมอน ของใช้ส่วนตัวในห้องน้ำ เพื่อความสะดวกต่อผู้ปฏิบัติธรรมท่านอื่น

กิจวัตรประจำวัน สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม

๑๑. โปรดศึกษาตารางกิจวัตรประจำวัน สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม และปฏิบัติตาม
หมายเหตุ * หากมีข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับระเบียบปฏิบัติ โปรดติดต่อเจ้าหน้าที่จุดลงทะเบียน

- ๐๔.๐๐ น. ตื่นนอน ทำกิจวัตรส่วนตัว
- ๐๔.๕๐ น. ทำวัตรเช้า นั่งสมาธิ
- ๐๖.๐๐ น. เดินจงกรม (ผู้ปฏิบัติธรรมชาย ตามพระออกบิณฑบาต)
- ๐๖.๓๐ น. ทำความสะอาดศาลา, บริเวณรอบศาลา, กวาดใบไม้, ล้างห้องน้ำ, จัดเตรียมอาหารถวายพระ
- ๐๗.๓๐ น. ถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์ พิจารณาอาหาร และรับประทานอาหาร (รับประทานอาหารเสร็จ ช่วยกันล้างจาน ทำความสะอาดศาลา)
- ๑๐.๓๐ น. ลานสิกขา, พักผ่อนตามอัธยาศัย
- ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ลงทะเบียนเข้าปฏิบัติธรรม
- ๑๒.๕๐ น. ปฏิบัติภาวนา เดินจงกรม นั่งสมาธิ
- ๑๕.๐๐ น. จัดเก็บภาชนะใส่อาหาร, ทำความสะอาดศาลา - บริเวณรอบศาลา, กวาดใบไม้, รดน้ำต้นไม้, ล้างห้องน้ำ, ทำความสะอาดที่พัก (เติมน้ำปานะ พักผ่อนตามอัธยาศัย*)
- ๑๖.๐๐ น. เดินจงกรม*
- ๑๗.๐๐ น. ทำกิจวัตรส่วนตัว**
- ๑๗.๕๐ น. ทำวัตรเย็น นั่งสมาธิ (ผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ รับผิดชอบ)
- ๑๘.๓๐ น. เดินจงกรม
- ๒๐.๓๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

หมายเหตุ *, ** -- อาจปรับเปลี่ยนเวลาตามความเหมาะสม

เวลาปานะ ๐๖.๓๐-๐๗.๐๐, ๑๒.๐๐-๑๒.๓๐, ๑๔.๔๕-๑๕.๐๐, ๑๖.๔๕-๑๗.๐๐

สิ่งของที่ต้องเตรียม สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม

๑. บัตรประจำตัวประชาชน (รับบัตรคืนวันลาสิกขา)
๒. ชุดปฏิบัติธรรม (ผู้ปฏิบัติธรรมชาย สวมชุดกางเกงขายาวสีขาว, ผู้ปฏิบัติธรรมหญิง สวมชุดผ้าถุงสีขาว)
๓. ของใช้ส่วนตัว เช่น สบู่ ยาสีฟัน ยาประจำตัว