



## การปฏิบัติธรรม แบบอานาปานสติ และมหาสติปัฏฐาน 4

### กำหนดการประจำวัน

03.00	น.	ตื่นนอน	สรีระกิจ
03.30	น.	ทำวัตรเช้า	โยคะ
04.30	น.	เดินจงกรม	นั่งสมาธิ
06.00	น.	เครื่องดื่ม	เจริญสติ
07.00	น.	นั่งสมาธิ	เดินจงกรม
09.00	น.	รับประทานอาหาร	เจริญสติ
11.00	น.	รับประทานอาหาร	เจริญอานาปานสติ อริยาบถนั่ง
12.00	น.	เจริญสติ	เดินจงกรม
13.00	น.	นั่งสมาธิ	
14.00	น.	เจริญสติ	เดินจงกรม
15.00	น.	ไขข้อข้องใจ	ถาม-ตอบปัญหา
16.00	น.	น้ำปานะ	สรีระกิจ เจริญสติ
18.00	น.	เดินจงกรม	
19.00	น.	อบรมอานาปานสติ	อริยาบถนั่ง
20.00	น.	ทำวัตรเย็น	โยคะ
21.30	น.	เจริญสติ	พักผ่อนตามอัธยาศัย พิจารณาธรรมานุสติ

**นัตถิ สันติปรัง สุขังฯ สุขอื่น ยิ่งกว่า ความสงบไม่มีฯ**

วัดป่าสัจธรรม ศูนย์สติปัฏฐานแห่งสันติภาพ





## ระเบียบและกติกาในการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมประจำวัด

1. รักษาและปฏิบัติตามศีล 8 อย่างเคร่งครัด
2. ตลอดระยะเวลาของการปฏิบัติ “ไม่พูดไม่คุยกัน” อย่างเคร่งครัด ยกเว้นแต่ในเวลา ถาม-ตอบปัญหาข้อข้องใจ กับ พระอาจารย์หากมีความจำเป็นจริง ๆ อนุญาตให้เขียนข้อความสื่อสารกันได้ โดยปกติ จะให้เขียนคำถามส่งให้พระอาจารย์ตอบ
3. ให้สำรวม กาย วาจา ใจ อย่างสงบเรียบร้อยตลอดระยะเวลาของการอบรม โดยระมัดระวังเสียงที่จะเกิดขึ้นในเวลาเปิดประตู วางถ้วยชาม เดิน ยืน นั่ง นอน
4. การใช้ห้องน้ำให้ถือหลักว่า “ เวลาที่จะออกจากห้องน้ำห้องส้วมให้สะอาดกว่าเวลาเข้า ”
5. ให้สำรวมจิตใจ ระมัดระวังการวิพากษ์วิจารณ์คนอื่น สดมาณะปฏิฐิของตัวเองลงให้หมด โดยการเจริญสติปฎิฐาน “ (ดูตัวเอง 90% แล้วดูผู้อื่นเพียง 10% ) ”
6. ต้องเข้าร่วมกิจกรรมการปฏิบัติธรรมตามตารางเวลาที่กำหนดไว้
7. งดการสูบบุหรี่ หรือสิ่งเสพติดอย่างอื่น
8. รับประทานอาหารสองมือ คือเช้าและเพล และมีเครื่องดื่มในช่วงตอนบ่ายและค่ำ
9. มีสติในการทำ การพูด เพื่อมิให้รบกวนการปฏิบัติธรรมของผู้อื่น
10. ช่วยรักษาความสะอาดบริเวณวัด

### สิ่งที่จะต้องเตรียมไปกับตัวท่าน

ในกรณีที่ฝนไม่ตกหรืออากาศไม่หนาวเย็นจนเกินไป ทางวัดจะให้ท่านตั้งแคมป์ กางเต็นท์ บริเวณป่าไม้หลังวัด คือลานพุทธ ลานธรรม และลานสงฆ์ แต่ถ้าหากฝนตกในช่วงวันนี้ ก็จะอนุญาตให้ท่านไปพักที่บ้าน และเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในช่วงกลางวัน จนกว่าจะครบ 1วัน (โปรดติดตามข่าวพยากรณ์อากาศด้วยตัวท่านเอง)

### สิ่งที่จะต้องนำไปด้วย มีดังต่อไปนี้

1. เครื่องใช้ที่จำเป็นส่วนตัวของท่าน
2. เต็นท์ หรืออุปกรณ์อื่นที่ใช้นอนอยู่ป่าได้
3. ไฟฉาย, พลาสติกหรือเสื้อสำหรับรองนั่ง ที่พอเหมาะกับตัวท่าน
4. ถุงนอน / Sleeping bag
5. เครื่องใช้อื่น ๆ ที่เหมาะแก่การปฏิบัติธรรม

หมายเหตุ

ให้เตรียมเสื้อผ้าของใช้มาใช้ให้พอกับจำนวนวันที่มาอบรม

อุบาสิกา ไช้ชุดสีขาว ผ้าถุงหรือกางเกงสีขาว

อุบาสก ไช้ชุดสีขาว กางเกงสีขาวหรือสีสุภาพ

