

การบวชนกขัมมะบารมี เป็นการให้โอกาสแก่ชีวิตในการนำตนเองเข้าหาธรรมะ เพื่อพัฒนาตนเอง พัฒนางาน และพัฒนาสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม โดยมีกิจกรรมที่ต้องปฏิบัติ คือ ศีลาธรรม สวดมนต์ภาวนา บริหารกาย-จิต เก็บอารมณ์ เน้นทำหน้าที่คือการปฏิบัติธรรม รักษาศีล ๘ ทั้งนี้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถเข้าปฏิบัติได้ทุกสัปดาห์

ระเบียบปฏิบัติธรรมของเนกขัมมะบารมี

หลักสูตรฝึกอบรม

หลักสูตรเฉพาะ (บุคคล) ผู้ที่มาปฏิบัติธรรมเป็นส่วนบุคคล ให้มาปฏิบัติธรรมในวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ เข้าวันศุกร์ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ เป็นต้นไป และออกวันอาทิตย์ตั้งแต่เวลา ๑๕.๐๐ น. ในกรณีที่อยู่ครบตามกำหนดแล้วถ้าต้องการปฏิบัติต่อให้มาในอาทิตย์ต่อไป

ระเบียบปฏิบัติขณะอบรม

- ๑.) ท่านยินดีอยู่ร่วมกิจกรรมตลอดการฝึกอบรม พร้อมเข้าร่วมกิจกรรมทุกกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง
- ๒.) มีความตั้งใจจริงในการปฏิบัติภาวนา งดการสนทนา เวลาคือเป็นเวลาแห่งการหาอริยทรัพย์ ปลั่งยวาทะทางโลก

๓.) งดการติดต่อกับบุคคลภายนอก งดการใช้เครื่องมือสื่อสาร (โทรศัพท์มือถือ) งดออกนอกบริเวณที่อบรม

๔.) งดการนำอาหารหรือของขบเคี้ยวเข้ามารับประทานในที่พัก เพื่อความเรียบร้อยง่าย ควรรับประทานอาหารเฉพาะที่จัดไว้ งดอาหารมื้อเย็น ตั้งแต่ ๑๒.๐๐ น. จนถึงรุ่งอรุณวันใหม่ (อาหารมี ๒ มื้อ กับน้ำปานะตอนเย็น) เว้นเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน / ชูกำลัง / น้ำอัดลม

๕.) งดการใช้เครื่องประดับทุกชนิด เครื่องรางของขลัง (ยกเว้นนาฬิกา)

๖.) โปรดเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น โดยการงดส่งเสียงดัง งดการคลุกคลี พุดคุยกันเป็นกลุ่ม และงดการเพ่งโทษผู้อื่น

๗.) งดเว้นการพุดคุย สนทนา กับพระภิกษุ สามเณร หรือผู้ปฏิบัติธรรมชายหญิง สองต่อสองในที่ลับคน ในกรณี มีข้อสงสัยโปรด ติดต่อกับพระอาจารย์ที่ดูแลได้ตลอดเวลา

๘.) ตั้งใจปฏิบัติด้วยความกระตือรือร้น ไม่คาดหวังจนเกินไป อันจะทำให้เครียด

๙.) มีสติอยู่ในทุกอิริยาบถ ฝึกทำงานและทำกิจวัตรทุกอย่างให้เป็นการปฏิบัติธรรมและมีส่วนร่วมในการบำรุงรักษาวัด

๑๐.) โปรดช่วยกันรักษาความสะอาดด้วยการลดขยะนอกกาย ขยะในกายและขยะในใจ ใช้ทรัพยากร น้ำ, ไฟ อย่างรู้คุณค่า

๑๑.) ติดป้ายชื่อตลอดระยะเวลาการอบรม

๑๒.) เป็นผู้มีสุขภาพดี ไม่มีโรคประจำตัวที่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม ทั้งทางกายและจิตใจและไม่เป็นผู้ติดสิ่งเสพติดทุกชนิด

๑๓.) ในกรณีที่ท่านต้องการจะร่วมทำบุญกับทางวัดให้มาทำบุญที่สำนักงานกลางเท่านั้นโดยที่ทางวัดจะออกใบอนุโมทนาบัตรเป็นหลักฐาน(งดเว้นการถวายเป็นการส่วนตัว)

สิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมต้องเตรียมมา

๑.) การแต่งกายสีขาว เสื้อขาว / ผ้าถุงขาว กางเกงขาขาว ขาว กางเกงวอร์มกางเกงหลวมใส่สบาย ผ้าสำหรับอาบน้ำ (หญิง) ผ้าถุง (ชาย) ผ้าขาวม้า การแต่งกายที่ไม่ควรอย่างยิ่ง (นุ่งกางเกงรัดรูป ขาสั้น หรือแต่งกายไม่สุภาพ)

๒.) เครื่องใช้ส่วนตัว ยาส่วนตัว บัตรประชาชน ส่วนเครื่องนอนไม่ต้องนำมา

๓.) ขวดน้ำใช้ส่วนตัวสำหรับใส่น้ำดื่มขณะปฏิบัติและขณะอยู่ในที่พัก (น้ำดื่มมีจัดไว้บริการที่สำนักงาน)

* ขวดน้ำนำมาคืน ที่จุดลงทะเบียนสำนักงานกลาง

๔.) ให้ยื่นบัตรประจำตัวประชาชนเมื่อถึงวัดที่สำนักงาน โดยมารับคืนวันออก เวลา ๑๕.๐๐ น.

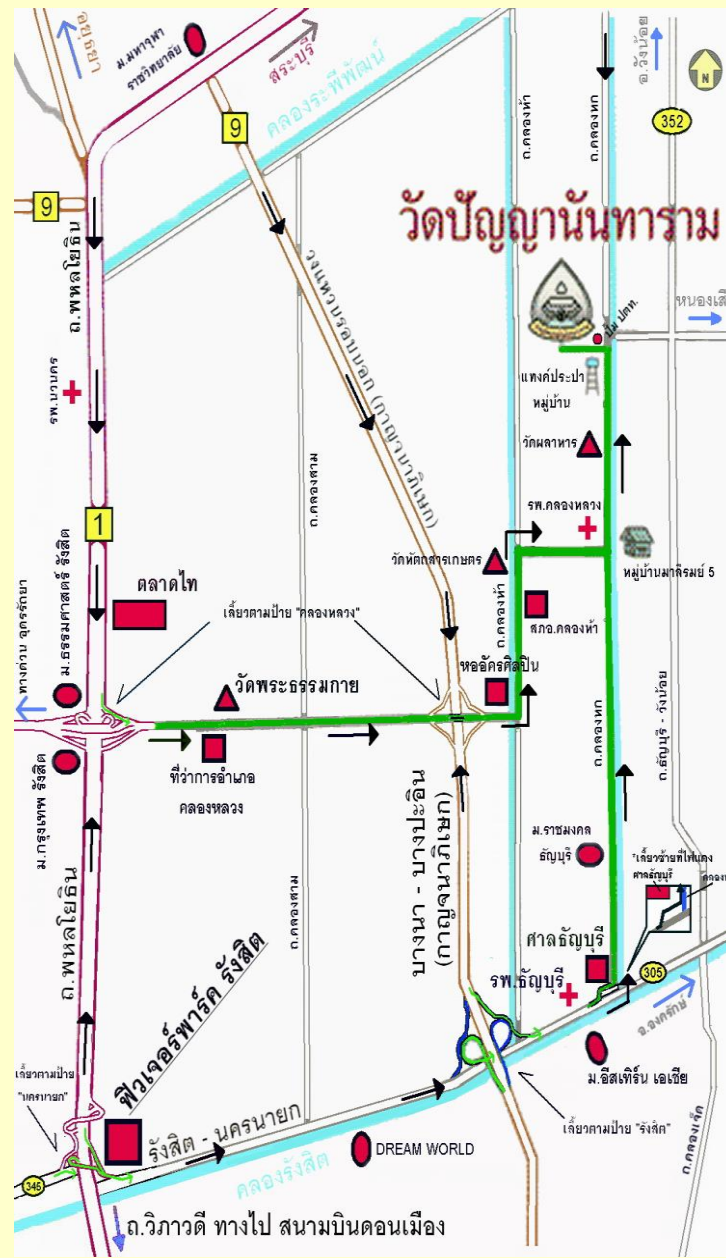
ตารางกิจวัตรประจำวัน

- เวลา ๐๔.๐๐ น. - ตื่นนอน ทำภารกิจส่วนตัว
- เวลา ๐๔.๓๐ น. - เจริญภาวนา
- เวลา ๐๖.๐๐ น. - บำเพ็ญบารมียามเช้า
- เวลา ๐๗.๐๐ น. - รับประทานอาหาร และเก็บภาชนะ
- เวลา ๐๘.๐๐ น. - เจริญภาวนา
- เวลา ๑๑.๐๐ น. - รับประทานอาหาร และเก็บภาชนะ
- เวลา ๑๓.๐๐ น. - เจริญภาวนา
- เวลา ๑๖.๐๐ น. - นำชมวัด/โยคะ และดื่ม น้ำปานะ
- เวลา ๑๘.๐๐ น. - ทำวัตรเย็น สมาทานสิกขาบท
- เวลา ๒๐.๐๐ น. - เจริญภาวนา
- เวลา ๒๑.๓๐ น. - พักผ่อนอิริยาบถอย่างมีสติ

ทางวัดจะเปิดรับแจ้งข้อปฏิบัติ เพียงแต่ละดับคาห์เท่านั้น ตั้งแต่วันจันทร์เป็นต้นไป (งดรับแจ้งล่วงหน้าของสัปดาห์อื่น) ต้องแจ้งยืนยันภายในวันพฤหัสบดี ไม่ยืนยันถือว่าสละสิทธิ์ รับแจ้งทางโทรศัพท์หรือที่อีเมล pu.panya_2550@hotmail.com

วันศุกร์ เปิดลงทะเลเป็นปฏิบัติธรรม ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ และเริ่มปฏิบัติเวลา ๐๙.๐๐ น. ติดต่อที่สำนักงานกลางวัดปัญญานันทาราม

วันอาทิตย์ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๔๕ น. เข้าร่วมกิจกรรมวันอาทิตย์ที่บริเวณลานหินโค้ง ด้วยการสวดมนต์ทำวัตรฟังธรรมเทศนา เจริญภาวนา ถวายภัตตาหารและ สังฆทาน รับประทานอาหาร สังวัธยายพระไตรปิฎก ปัจจุบันนิเทศ และกลับเวลา ๑๕.๐๐ น.



-รถโดยสารประจำทาง

จากสนามหลวง สาย ๓๙ จากหัวลำโพง สาย ๒๙
จากอนุสาวรีย์ สาย ๒๙, ๓๙, ๓๔ ปับอากาศ สาย ๕๓๘

-ลงตลาดรังสิต ต่อรถประจำทาง

สายรังสิต - หนองเสือ คลอง ๑๓ (สี่เขียว)

โครงการเพิ่มโอกาส บวชเนกขัมมะบารมี

(ศุภ-เสาร์-อาทิตย์)

วัดปัญญานันทาราม

ต.คลองหก อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี
โทร. ๐๒ ๙๐๔ ๖๑๐๒, ๐๘๖ ๕๖๑ ๘๓๕๓
โทรสาร. ๐๒ ๙๐๔ ๖๐๖๕

www.watpanya.com



“สร้างพระ สร้างคน สร้างเยาวชนของชาติ สร้างศาสนทายาท ให้มีชีวิตอยู่ในโลกอย่าง ถูกต้อง ให้มีชีวิตเรียบร้อยตามหลักคำสอน ของพระพุทธศาสนา เพื่อไม่ให้ตกอยู่ในอำนาจตัณมากินใจไป”