

Version 2019



คู่มือผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้าพักค้างคืนที่วัด

สารบัญ

ก.: ข้อมูลทั่วไป

ข.: ชีวิตในวัด

ค.: ทาน

ก. ข้อมูลทั่วไป

ที่อยู่ Herrnschrot 50, 95236 Stambach, Deutschland, Tel+ 49 (0) 9256 960435, www.muttodaya.org,
post@muttodaya.org

วัดคือสถานปฏิบัติธรรม (ภาวนา, ศึกษา และสนทนาธรรม) เป็นที่พักอาศัยอันสงบวิเวกของพระภิกษุเถรวาท สายวัดป่า

ระเบียบการมาวัดระยะสั้นแบบมาเช้า เย็นกลับ

ทางวัดยินดีต้อนรับญาติโยมที่ต้องการมาเพียรภาวนา หรือบำเพ็ญบุญ เวลาถึงกรุณา พักอยู่บริเวณห้องข้อมูล ห้องภาวนา และห้องสมุดซึ่งเปิดตั้งแต่เวลา 6 โมงเช้าถึง 4 ทุ่มเท่านั้น ส่วนห้องอาหารอนุญาตให้เข้าไปใช้เวลาเตรียม, ถวายอาหาร, ตอนบ่าย และตอนที่ต้องช่วยกันทำความสะอาด หรือกิจกรรมอื่นที่ทางวัดอนุญาต ญาติโยมสามารถดื่มเครื่องดื่มที่เตรียมไว้ในห้องอาหารได้ หากต้องการก็สามารถดื่มน้ำเปล่าจากก๊อกในห้องครัว ได้เช่นกัน

ญาติโยมสามารถนำหนังสือบนชั้นวางที่มีป้ายบอกว่า “หนังสือแจก” (Texte zur freien Verteilung) ไปรคนำไปคนละเล่ม กลับไปอ่านที่บ้านเป็นส่วนตัวได้ หนังสือเหล่านี้ไม่มีการจำหน่าย ส่วนหนังสือเล่มอื่นๆสำหรับอ่านในห้องสมุด หรือสามารถยืมอ่านในวัดได้เท่านั้น โปรดสังเกตป้ายหลังปก กรุณายำนำหนังสือออกนอกวัดหากไม่ใช่หนังสือแจก เวลาสนทนาธรรมกับพระคือช่วงหลังอาหารเท่านั้น นอกจากนี้ต้องนัดหมายล่วงหน้า

การเข้าพักที่วัดแบบค้างคืน

ทางวัดสามารถรับญาติโยมเข้ามาปฏิบัติธรรมได้จำนวนจำกัด

ข้อกำหนด

ผู้ที่ต้องการเข้าพักต้องติดต่อทางวัด ทางโทรศัพท์หรือ อีเมล ระบุระยะเวลา และช่วงเวลาที่พักล่วงหน้า

ทางวัดจะยืนยันกลับว่าพักได้หรือไม่ทางโทรศัพท์และทางอีเมลเช่นกัน

ผู้เข้าพักต้องถือศีล 8 และทำตามตารางและกฎระเบียบของวัด

สิ่งที่ต้องนำมาเวลาเข้าพักที่วัด

เครื่องนอน คือ ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ปลอกผ้าห่ม หรือถุงนอน และผ้าเช็ดตัว (หากเดินทางมาจากต่างประเทศไม่สามารถนำสิ่งเหล่านี้มาได้ ใช้เครื่องนอนของวัดได้) ของเครื่องใช้ส่วนตัวเช่น สบู่ แชมพู ยาสีฟัน อันที่จำเป็นโดยเฉพาะยารักษาโรคประจำตัว และไฟฉาย นาฬิกาปลุกมีอยู่ในห้องทุกห้อง

การแต่งกาย สามารถนำเสื้อผ้าที่ใส่สบายและแบบสุภาพ เหมาะสมในการมาพักวัด โปรดเตรียมตัวสำหรับฝนและหนาวด้วย หากมาพักในฤดูร้อนกรุณานำน้ำมันทาป้องกันแมลงติดตัวมาด้วย นอกจากนั้นโปรดนำ ถุงเท้าหรือรองเท้าใส่ในบ้านมาด้วย เพราะในตัวอาคารสามารถใส่ถุงเท้าและรองเท้าที่ใส่ในบ้านเท่านั้น

ระยะเวลาพักค้าง

ระยะสั้นที่สุดคือ อย่างน้อย 3 วัน หากมาพักครั้งแรกนานที่สุดคือ 4-5 วัน

สำหรับผู้ที่คุ้นเคยกับวัดสามารถอยู่ได้นานถึง 2 สัปดาห์

ทางวัดมีสิทธิ ที่จะให้บุคคลที่ก่อความวุ่นวายไม่ปฏิบัติตามกฎออกจากวัดได้

ที่พัก

ปกติผู้มาพักที่วัดจะได้พักเดี่ยวตามกุฏิ หรือตามห้องต่างๆที่ว่าง ไม่นอญญาติให้นอนในเต็นท์

หากที่พักในวัดเต็มก็สามารถพักค้างตามที่พักใกล้ๆวัดได้โดยหาข้อมูลได้จาก www.muttodaya.org

ข. ชีวิตในวัด

เมื่อมาถึง

หากมาถึงที่วัดแล้ว แต่ไม่เห็นใคร หรือไม่มีใครมาต้อนรับ พากูที่พัก เพราะอาจจะอยู่ในช่วงกิจกรรมต่างๆ ญาติโยม สามารถช่วยตัวเองได้โดย ดูชื่อของตนที่กระดานใกล้ประตูตึก พร้อมระบุสถานที่พักว่าอยู่ที่ไหน กรุณาตรงไป ยังที่พักได้เลย หากเขียนว่าท่านพักที่ห้อง สามารถหาห้องได้โดยขึ้นชั้นบนของตึก หากระบุว่ากุฏิ จะอยู่ริมชายป่า (หลังเจดีย์) ด้านเหนือของวัด มองเห็นได้จากประตูทางเข้า เมื่อเข้าที่พักจัดของและที่นอนแล้ว ให้มาที่ห้องข้อมูลซึ่งติดกับห้องสมุด จะเขียนบอกไว้ว่าท่านมีหน้าที่ต้องช่วยงานอะไรบ้าง ส่วนมากงานประจำคือทำความสะอาด ประมาณครึ่งชั่วโมง ทางวัดจะขอให้ช่วยงานอื่นตามความจำเป็นหลังจากนั้น

ระหว่างอยู่วัด

วัตถุประสงค์ของการมาทำหน้าที่วัดคือ การเข้ามาอยู่เพื่อทำความคุ้นเคยกับชีวิตคนวัด ฝึกปฏิบัติธรรมในรูปแบบ และการทำงานต่างๆ การทำตามตารางที่วัดจัดไว้จึงจำเป็นมาก

กรุณาดูแลสุขภาพจุดเทียนหรือธูปในห้องพัก กรุณาทำความคุ้นเคยกับทางหนีไฟ และที่ดับเพลิงซึ่งอยู่บริเวณที่พักของพระสงฆ์

กรุณาอนุรักษ์ทรัพยากรในวัด

น้ำในวัดมีจำกัดกรุณาอย่าอาบน้ำนานเกินไปหรือเปิดน้ำทิ้ง (วัดใช้น้ำจากบ่อน้ำของวัดเอง น้ำประปาไม่มี)

เครื่องทำความอุ่นได้ถูกตั้งอุณหภูมิอัตโนมัติ หากต้องการอากาศภายนอกสามารถ เปิดหน้าต่างอย่างกว้างได้ในครูลึกน้อยที่ปิดเครื่องทำความอุ่น

การใช้ไฟฟ้าก็เช่นกัน โปรดช่วยกันประหยัดไฟ หากเห็นเครื่องต้มน้ำร้อน เครื่องทำกาแฟ ไฟในห้องต่างๆเปิดทิ้งไว้โดย ไม่มีใครใช้กรุณาช่วยกันปิด แม้กระทั่งไฟฟ้าตามระเบียงก็ไม่จำเป็นต้องเปิดไว้ทั้งคืน

เพื่อรักษาระบบนิเวศน์ ห้ามทิ้งสารเคมี สารพิษที่มีอันตรายลงท่อโดยเด็ดขาด ทางวัดใช้แต่น้ำยาซักล้าง สบู่ แชมพูที่ย่อยสลายได้

บรรยากาศสำหรับปฏิบัติธรรม

กรุณาช่วยรักษาบรรยากาศสงบ วิวทิวทัศน์เหมาะแก่การเจริญภาวนา ตามกรอบของศีล 8 (ดูข้อมูลข้างล่าง) ทั้งความเกี่ยวเนื่องกับ ทางโลก หาประโยชน์สูงสุดของการมาอยู่วัด ศึกษาตนเอง เติบโตทางธรรมเพราะเข้าใจธรรมชาติของกายของใจตนเอง เพราะช่วงเวลาพิเศษแบบนี้ อาจจะไม่ค่อยมีใครจะได้ใครจะรู้

การสอนกรรมฐาน

โดยส่วนใหญ่ใช้ภาษาเยอรมัน สนทนาธรรมที่ใช้ภาษาไทยส่วนมากจะเป็นช่วงหลังเพล หากต้องการพูดคุยกับสงฆ์ เป็นการส่วนตัวต้องนัดหมายล่วงหน้า โปรดระวังหากท่านเป็นสตรีต้องแน่ใจว่า การพูดคุยครั้งนี้มีผู้ชายที่มีนิติภาวะนั่งฟังอยู่ด้วย ไม่เช่นนั้นจะทำให้พระท่านผิดศีล

ทางวัดคาดหวังว่า ผู้มาอยู่วัดจะสามารถปฏิบัติภาวนา เจริญสติได้ด้วยตนเอง ทางวัดจัดตารางทั้งที่ต้องทำกิจกรรมร่วมกัน และเวลาอิสระสำหรับเจริญภาวนาเอง

กรุณารักษาความเงียบสงบ การพูดคุยระหว่างรับประทานอาหาร หรืออยู่ในห้องภาวนาไม่เหมาะสม หากต้องการพูดเรื่องเกี่ยวกับธรรมะและการปฏิบัติกรุณาไปที่ห้องสมุด หรือเวลาเดินป่าซึ่งปราศจากผู้คน หลีกเลี่ยงการพูดทางโลก เพราะคำพูดต่างๆจะรบกวนความสงบของผู้อื่น

ในเวลาที่เหมาะสมท่านสามารถเข้าไปภาวนาในป่าได้ โปรดสังเกตดูทางเดิน “KU14” ซึ่งผ่านเลยวัดไป กรุณารักษาและเคารพสถานที่ที่เป็นเขตที่พระเข้าไปเจริญกรรมฐานเช่นกัน กรุณาอย่าเดินเข้าไปในส่วนที่เจ้าของไม่อนุญาต

การสูบบุหรี่ ทำลายสุขภาพและรบกวนผู้อื่น กรุณาอย่าสูบบุหรี่ในอาคารหรือบริเวณรอบวัด ยกเว้น ไปสูบบุหรี่ที่มุมที่จัดไว้ให้ ใกล้เคียงประตูเล็ก (ประตูซึ่งมีระฆัง)

โทรศัพท์มือถือ

ตอนที่ท่านเข้ามาพักที่วัด ท่านก็ต้องฝากโทรศัพท์มือถือ และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทุกชนิด กับพระซึ่งเป็นเจ้าหน้าที่ออฟฟิศ เพื่อการเก็บไว้ถึงวันกลับออกจากวัด

โทรศัพท์ของวัดต้องขออนุญาตจากพระก่อน ใช้หากมีกรณีฉุกเฉิน

ท่านสามารถฟังธรรมะจากเครื่องเล่น MP3 ของวัดได้

วันกลับออกจากวัด

ก่อนกลับ หากใช้เครื่องนอนของวัด กรุณาดึงผ้าปูที่นอน ปลอกผ้าห่ม ปลอกหมอน ออกเพื่อส่งซัก นำเครื่องนอนใช้แล้ว ใส่ไว้ในตะกร้าผ้าเปื้อนซึ่งตั้งอยู่ที่มุมเก็บของในบริเวณห้องพักแขกชั้นบน กรุณานำเครื่องนอนใหม่ที่สะอาดทั้งชุดกลับไปไว้ที่ห้อง เพื่อคนอื่นที่ตามมาจะได้ใช้ กรุณากวาด เก็บ เช็ดถู เทชยะ ทำห้องให้สะอาดน่าอยู่ กรุณาตรวจสิ่งของของท่านด้วย ทางวัดไม่สามารถรับผิดชอบใดๆต่อทรัพย์สินท่านได้ ขอให้เดินทางโดยสวัสดิภาพ ธรรมะรักษา

ศีล 8 สำหรับผู้ที่เข้าพักในวัด

- 1) หลีกเลี่ยงการฆ่าสัตว์
- 2) หลีกเลี่ยงการลักขโมย
- 3) หลีกเลี่ยงกิจกรรมใดๆทางเพศ
- 4) หลีกเลี่ยงการพูดเท็จ เพื่อเจ้อ พูดไม่เหมาะสม
- 5) หลีกเลี่ยงการดื่ม เสพ สิ่งเสพติด สารมึนเมา
- 6) หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารหลังเที่ยงไปแล้ว
- 7) หลีกเลี่ยงสิ่งบันเทิงเรีงรมย์ เครื่องสำอางประทีนร่างกายต่างๆ
- 8) หลีกเลี่ยงการนอนบนที่นอนที่สูง (นอนมากเกินไป)

ผู้เข้าพักที่วัดต้องปฏิบัติตามกิจวัตรประจำวันของวัด(ยกเว้นผู้มีปัญหาสุขภาพและได้ขออนุญาตพระแล้ว) เมื่ออยู่ในบริเวณวัดต้องระมัดระวังคำพูด ภายใจ ดำรงบรรยาภาของวัดให้เรียบร้อย เหมาะสำหรับการปฏิบัติธรรม รักษาความสะอาด เคารพและเกรงใจผู้อื่น

กิจกรรมประจำวัน

6.00 ทำวัตรเช้า (ทุกวันเสาร์และวันพระ)

7.00 อาหารเช้า (ถ้าจำเป็นต้อง)ประชุมแจกแรงงาน ที่หลัง ทำความ สะอาด 30 นาที และทำงานต่างๆ ประมาณ 2 ชั่วโมง

9.00 พระออกบิณฑบาตร (เฉพาะบางวัน)

11.00 ภัตตาหาร

12.00 สนทนาธรรม

13.00 แยกย้ายกันภาวนาตามอัธยาศัย

18.00 น้ำปานะของโยม

19.00 ทำวัตรเย็น (สวดพระปริตรในวันพระ, แสดง ธรรมและศึกษาพระสูตรในวันเสาร์)

หลังจากนั้นเป็นเวลาภาวนาส่วนตัว

ค.: ทาน

ทางวัดไม่มีรายได้โดยตรง อีกทั้งไม่ได้เรียกร้องเก็บค่า ที่พัก ค่าสอนหรือบริการอื่นๆแต่อย่างใด ทางวัดสามารถ อยู่ได้ด้วยพลังจิตศรัทธา จากญาติโยม หากท่านต้อง การอุปถัมภ์วัดสามารถทำได้โดย

1) ท่านสามารถนำอาหารมาถวายได้ทุกวันก่อนเวลา 11 นาฬิกา หากนำอาหารมา ในช่วงบ่าย อาหารจะถูกเก็บไว้และ นำมาถวายอีกครั้ง โดยอุบาสกในวันถัดไป

2) หากท่านต้องการบริจาคสิ่งของ โปรดติดต่อกับทางวัด เพื่อจะได้ทราบว่าทางวัดต้องการอะไรบ้าง หรือดู รายการที่เว็บไซต์

<https://muttodaya.org/de/danavorschlagsliste.html>

3) หากท่านต้องการบริจาคปัจจัย ท่านสามารถใส่ไว้ใน ตู้รับบริจาคที่วัดหรือโอนผ่านธนาคาร ตามรายละเอียด ดังต่อไปนี้

Name: Buddhistische Gesellschaft Frankenwald e.V. (BGFV)

Bank: Sparkasse Hof

BIC/Swift: BYLADEM1HOF

IBAN: DE 29780500000220711444

หมายเหตุ โปรดกรุณาอย่าถวายเป็นเงินโดยตรงต่อพระสงฆ์ เพราะจะทำให้ท่านผิดพระวินัย