

**เอกสาร กำหนดการ และรายละเอียด ประกอบการสมัครเข้าร่วม
โครงการปฏิบัติธรรม (บวชชีพรามณ์)
ถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช**

๑. ระยะเวลา สถานที่ การจัดโครงการปฏิบัติธรรมฯ

วันจันทร์ ที่ ๑ ถึงวันอาทิตย์ ที่ ๗ พฤษภาคม ๒๕๖๐ ณ วัดถ้ำสุมะโน ต.บ้านนา อ.ศรีนครินทร์ จ.พัทลุง

๒. กำหนดการเดินทาง

วันไป ออกเดินทางวันที่ ๑ พฤษภาคม เวลา ๑๓.๐๐ น. ถึงวัดถ้ำสุมะโน เวลา ๑๖.๐๐ น. โดยสวัสดิภาพ (ขึ้นรถบัสมหาวิทยาลัยฯ พร้อมกันบริเวณอาคาร ๒๐)

วันกลับ ออกเดินทางวันที่ ๗ พฤษภาคม เวลา ๑๓.๐๐ น. ถึงยะลา เวลา ๑๖.๐๐ น. โดยสวัสดิภาพ (ขึ้นรถบัสมหาวิทยาลัยฯ พร้อมกันบริเวณลานจอดรถวัดถ้ำสุมะโน)

๓. คุณสมบัติผู้เข้าร่วม

๑. ผู้ที่บวชต้องเป็นสุภาพสตรี กายพร้อม ใจพร้อม และต้องเข้าร่วมบวชครบ ๗ วัน ตามกำหนด
๒. เป็นคณาจารย์ บุคลากร และเจ้าหน้าที่ ของมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา
๓. รับสมัครจำนวน ๔๐ ท่าน

๔. สิ่งที่ต้องเตรียม

นอกจากใจศรัทธาแล้ว ก็มีสิ่งอื่นๆ ที่ต้องเตรียม ดังนี้

๑. บัตรประจำตัวประชาชน หรือบัตรข้าราชการ
๒. ข้าวของเครื่องใช้ส่วนตัว เช่น สบู่ ยาสีฟัน แปรงสีฟัน ยาสระผม หวี ยาประจำตัว รองเท้าแตะ ฯลฯ
๓. เครื่องแต่งกายผู้บวช (ชุดขาว)
 - เสื้อขาว พร้อมผ้าถุงสีขาว ๒ ชุด ผ้าสไบสีขาว ๑ ผืน (*ศศว.จัดเตรียมให้*)
 - เข็มขัดคาดเอว เป็นผ้าหรือโลหะก็ได้
 - Petticoat ซับในกระโปรง
 - เสื้อซับในสีขาว
 - รองเท้าแตะสีเรียบๆ แบบดูเหมาะสม
๔. หนังสือสวดมนต์ (*ศศว.จัดเตรียมให้*)
๕. กระเป๋ายามสีขาว สำหรับใส่สัมภาระ (*ศศว.จัดเตรียมให้*)
๖. ผ้าปูนั่งหรืออาสนะ (*ศศว.จัดเตรียมให้*)

๕. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

- ควรเตรียมชุดชั้นในจำนวนพอดีกับวันที่บวช พร้อมผงซักฟอก และไม้แขวนเสื้อ
- ถูพลาสติกสำหรับใส่เสื้อผ้าใช้แล้ว
- ที่อุดหู (ถ้ามี ซึ่งอาจจะต้องใช้ในขณะนอน)

๖. ติดต่อประสานงาน หรือข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์ศิลปวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

- อาจารย์มานพ ทองไทย (๐๘-๙๔๖๒-๗๐๑๓)
- อาจารย์วิจิต บัวปรอท (๐๘-๖๑๖๑-๘๕๕๓)
- คุณดาร์รัตน์ ดำรงฤทธิ์ (๐๘-๒๘๓๓-๗๒๘๐)
- วัดถ้ำสุมะโน ต.บ้านนา อ.ศรีนครินทร์ จ.พัทลุง ๙๓๐๐๐

โทรศัพท์. ๐๗๔-๖๐๕๔๔๓, ๐๗๔-๖๐๕๖๘๗๗ แฟกซ์. ๐๗๔-๖๐๕๔๔๓

www.วัดถ้ำสุมนะโน.com Line ID: wattamsumano2530

ที่วัดถ้ำสุมนะโน จะบวชได้ไม่เกิน ๗ วัน หากจะอยู่ต่อได้ต้องมีคนในวัดรับรองให้ ส่วนค่าใช้จ่ายนั้นจะไม่มีการเรียกเก็บแต่อย่างใด บวชเสร็จแล้วจะบริจาคหรือทำบุญเท่าไรก็ได้แล้วแต่ศรัทธา ซึ่งบุญนี้จะช่วยให้คนรุ่นต่อไปได้บวชด้วย เป็นการทำบุญอีกช่องทางหนึ่ง ในส่วนของการบริจาคทำบุญค่าอาหาร ค่าไฟและค่าน้ำ และบำรุงวัดทางคณะผู้จัดโครงการปฏิบัติธรรมฯ (ศศว.) จะเป็นผู้รับผิดชอบ

๗. ข้อปฏิบัติของวัดที่ผู้ปฏิบัติธรรมควรรู้

ระเบียบปฏิบัติและข้อกฎกติกาของผู้ถือบวชปฏิบัติธรรมของอุบาสก อุบาสิกา ณ วัดถ้ำสุมนะโน

๑. ผู้จะถือบวชต้องทำความเข้าใจที่จะยอมรับกฎระเบียบของทางวัด ต้องลงทะเบียนผู้ถือบวชด้วยตนเอง กรอกข้อมูลประวัติด้วยความจริง ต้องเข้าร่วมรับฟังคำชี้แจงและซักซ้อมการบวชจากเจ้าหน้าที่ที่ได้รับการแต่งตั้งของทางวัด ในเวลา ๑๗.๐๐ น. ที่ห้องลงทะเบียนในวันที่เข้าสมัครบวช

๒. ต้องนำบัตรประชาชนมาฝากไว้กับเจ้าหน้าที่ที่รับลงทะเบียนก่อนนำสัมภาระไปเก็บ

๓. กรณีที่ทรัพย์สินสูญหาย ทางวัดจะไม่รับผิดชอบใดๆ ทั้งสิ้นไม่ว่าจะกรณีใด ท่านที่มาบวชต้องเก็บรักษาทรัพย์สินของมีค่าของตนให้ดี หรือไม่ควรนำติดตัวมาจะเป็นการดีที่สุด

๔. ต้องเข้าร่วมทำกิจกรรม อาทิเช่น สวดมนต์ทำวัตรเช้า และเย็น ร่วมกิจกรรมถวายทาน และเข้าปฏิบัติธรรมภาวนาตลอดทั้งวันในทุกวันที่บวชอยู่ (ยกเว้นไว้แต่ป่วยหรือมีธุระจำเป็นโดยเฉพาะผู้ที่ต้องปฏิบัติหน้าที่สำคัญๆ ในวัด ทั้งนี้ต้องแจ้งให้เจ้าอาวาสทราบ) และต้องร่วมกันพัฒนาวัด ทำความสะอาดที่พัก และบริเวณรอบๆวัดด้วย

๕. กรณีที่ผู้ปฏิบัติถือบวชเป็นชีพุท (ปลงผม) หรือผู้ที่ถือบวชเนกขัมมะ ถ้ามีความต้องการบวชเกิน ๗ วัน ต้องได้รับการอนุญาตจากเจ้าอาวาสหรือผู้ที่เจ้าอาวาสได้มอบหมายแล้วเท่านั้น ถึงจะอยู่ต่อได้ (พิจารณาเป็นกรณีไป)

๖. ห้ามใช้โทรศัพท์มือถือ เครื่องสื่อสารทุกชนิด ในระหว่างเวลาที่เข้าร่วมกิจกรรม เช่น ในเวลาสวดมนต์ปฏิบัติธรรม ในหอฉันและในโอกาสที่จะต้องร่วมกิจกรรมต่างๆ และห้ามมิให้ใช้โทรศัพท์เพื่อพูดคุยในที่สาธารณะ งดการเดินคุยโทรศัพท์ไปตามบริเวณต่าง ๆ ของวัด เว้นไว้แต่ในสถานที่ที่เหมาะสมเท่านั้น

๗. ห้ามมิให้ผู้ปฏิบัติเสพสิ่งเสพติด อบายมุขทุกชนิด เช่น บุหรี่ ผีน้ำ ยาบ้า ยาแก้ปวดประสาธและสิ่งอันเป็นพิษต่อร่างกาย รวมทั้งการพนัน การซื้อสลากกินแบ่ง การเล่นหวยใต้ดิน บนดิน

๘. ห้ามมิให้มีการก่อเรื่องทะเลาะวิวาทกับผู้อื่นทั้งสิ้น หรือมีการแบ่งพรรคแบ่งพวกสร้างความบาดหมางแตกสามัคคีของหมู่คณะ ห้ามประพฤติตนเป็นปฏิปักษ์กับผู้ปกครองวัด เจ้าหน้าที่ของวัด ตลอดจนผู้ปฏิบัติธรรมท่านอื่นอันจะนำมาซึ่งความเสื่อมเสียต่อหมู่คณะและผลเลวร้ายที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

๙. ห้ามมิให้มีการเรียกรับด้วยของทำบุญที่นำมาจากที่อื่น ห้ามมีการโฆษณาชวนเชื่อให้ทำบุญยกเว้นไว้แต่ว่าทางวัดจะประกาศแจ้งให้ทราบเอง เพื่อไม่เป็นการรบกวนผู้ปฏิบัติธรรมท่านอื่น ห้ามมีพฤติกรรมประจบสอพลอคนมีเงิน เพื่ออาศัยช่องทางขายของหรือชักชวนไปในทางอื่นที่นอกเหนือจากการปฏิบัติธรรม

๑๐. ห้ามมิให้มีการตั้งตนเป็นเจ้าพ่อ เจ้าแม่ ห้ามมิให้มีการประทับทรงลงเจ้า ห้ามมิให้มีการดูดวง ทำนายทายทัก เสี่ยงทาย โชคชะตา ราศี แจกเครื่องรางของขลัง เล่นแร่แปรธาตุ อดฤทธหรือทิปาฏิหาริย์ หรือสิ่งใด ๆ ที่นอกเหนือไปจากคำสอนของพระพุทธเจ้า

๑๑. ห้ามอุบาสิกา (ผู้หญิง) เข้าเขตสงฆ์เพียงลำพังผู้เดียว ห้ามมิให้มีการนัดพบปะพูดคุยกับพระสงฆ์เป็นการส่วนตัว ยกเว้นไว้แต่ในที่สาธารณะและต้องมีบุคคลอื่นอยู่ในการสนทนาด้วย เพื่อป้องกันการเสื่อมเสีย ตินินินทาจากผู้ที่ไม่เข้าใจในเจตนา

๑๒. ห้ามเขียนเอกสาร โทรศัพท์พูดคุยในลักษณะชู้สาว กับเพศตรงข้ามในช่วงที่บวชอยู่

๑๓. ห้ามมิให้ผู้ถือบวชเดินทางออกนอกวัดเพียงลำพังคนเดียวในขณะที่ยังบวชอยู่

๑๔. ผู้ที่ถือบวชทุกคนต้องแต่งกายให้ถูกต้องตามระเบียบของทางวัดทุกประการ และให้เตรียมของใช้ที่จำเป็นมาเอง

๑๕. ผู้ที่ถือบวช ต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัดในกฎและระเบียบกฏิกาของทางวัดทุกประการ ห้ามเพิกเฉยปล่อยปละละเลยไม่สนใจ เพื่อความงดงามในศีลและข้อวัตรปฏิบัติที่พากันสืบมา

๑๖. ผู้ที่ยังไม่เคยมาปฏิบัติ ให้มาลงทะเบียนก่อน ๔ โมงเย็น

๘. กฎกติกาสมบัติของผู้ดี (พิเศษ)

ข้อปฏิบัติต่อไปนี้พุทธบริษัทผู้หวังความเจริญเป็นสิริมงคลแก่ตน พึงใส่ใจนำมาประพฤติปฏิบัติเป็นประจำ เพราะเป็นเครื่องส่อกาย วาจาให้เป็นทั้งงดงามไม่ก่อเขินต่อที่ประชุม ทำให้เป็นบุคคลที่ควรแก่การให้ความเคารพนับถือของผู้ที่ได้พบเห็นทุกเมื่อ

๑. ย่อมไม่ใช้กิริยาอันขำกราบบุคคลอื่น
๒. ย่อมไม่ลุกนั่ง เดิน ให้พรวดพราดโดนผู้คนหรือสิ่งของแตกเสียหาย
๓. ย่อมไม่ส่งสิ่งของให้ผู้อื่นด้วยกิริยาอันเสือกไสผลักโยน
๔. ย่อมไม่ผ่านหน้าหรือบังตาผู้อื่นเมื่อเขาดูสิ่งใดอยู่
๕. ย่อมใช้เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายอันสะอาด และแต่งโดยเรียบร้อย (ตามแบบของสถาบัน) เสมอ
๖. ย่อมไม่แต่งตัวในที่แจ้ง
๗. ย่อมไม่จาม หรือหาวด้วยเสียงดัง และโดยไม่ป้องกำบัง
๘. ย่อมไม่บ้วน ถ่ม ขาก ด้วยเสียงอันดัง หรือเปรอะเปื้อนให้เป็นที่รังเกียจ
๙. ย่อมไม่ล่วงล้ำข้ามหยิบของบริโภคผ่านหน้าผู้อื่น
๑๐. ย่อมไม่กล่าวถึงสิ่งโสโครกพึงรังเกียจในท่ามกลางที่ชุมนุม
๑๑. ย่อมพึงใจที่จะรักษาความสะอาดทั้งกาย วาจา และใจ
๑๒. ย่อมมีกิริยาอันสุภาพ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง
๑๓. ย่อมเคารพบุคคลด้วยความเคารพ โดยไม่ลืมหลักธรรมะข้อ “อัตตัญญุตาน”
๑๔. ย่อมไม่กล่าวร้ายถึงญาติมิตรที่รักใคร่นับถือของผู้ฟัง แก่ผู้ฟัง
๑๕. ย่อมไม่กล่าววาจาอันติเตียนสิ่งเคารพ หรือที่เคารพของผู้อื่นแก่ตัวเขา
๑๖. เมื่อจะทำล่วงเกินแก่ผู้ใด ย่อมต้องขออนุญาตตัวเขาก่อน
๑๗. ควรกล่าวคำขอบคุณแก่ผู้แสดงคุณต่อตนเสมอ
๑๘. ควรกล่าวคำขอโทษโดยง่าย เมื่อตนทำพลาดพลั้งผิดไป
๑๙. ย่อมเคารพและบำรุงมารดา บิดา ครู อาจารย์ ตามหลักธรรมะข้อว่าด้วย “ทิศ ๖”
๒๐. ย่อมนับถือนอบน้อมต่อผู้ใหญ่ ตามลำดับพระราชาอาวุโส
๒๑. ย่อมมีความอ่อนหวานจริงใจต่อผู้น้อย
๒๒. เมื่อตนเป็นเจ้าของบ้านย่อมต้องต้อนรับ และเชื้อเชิญผู้มาเยือน ไม่เพิกเฉย
๒๓. ย่อมไม่ทำกิริยา มินตึงต่อผู้มาเยือน
๒๔. ย่อมไม่ให้ผู้มาเยือนต้องคอยนานเมื่อเขามาหา
๒๕. ย่อมไม่จ้องดูนาฬิกา เมื่อเวลาต้อนรับผู้มาเยือน หรือเวลาประชุม
๒๖. ย่อมไม่จ้องดูบุคคลโดยเพ่งพิศเกินควร
๒๗. ย่อมต้อนรับ ส่งอาคันตุกะเมื่อมา และไปในระยะอันสมควร
๒๘. ย่อมไม่เที่ยวติเตียนสิ่งของที่เขาดังแต่ไว้ในบ้าน ที่ตนไปสุหา
๒๙. ย่อมไม่พูดให้เพื่อนเก้อกระดากอาย
๓๐. ย่อมไม่พูดค่อนแคะตริปกาย ปมด้อยบุคคลอื่น

๓๑. ย่อมไม่ทักทายถึงการร้ายโดยพลุ่งพล่งให้เขาตกใจ
๓๒. ย่อมไม่ทักผู้อื่นถึงสิ่งอันน่าอาย น่ากระดากโดยเปิดเผย
๓๓. ย่อมไม่นำสิ่งอันน่าละอาย มาเล่าให้ผู้อื่นฟัง
๓๔. ย่อมไม่นำเรื่องที่ฟังซ่อนเร้นมากล่าวให้กระดาก หรือเจ็บใจ
๓๕. ย่อมไม่กล่าวถึงการอัปมงคลในเวลามงคล
๓๖. ย่อมไม่วิพากษ์วิจารณ์ กล่าวขานถึงผู้อื่น ทั้งในที่ลับและที่แจ้ง
๓๗. ย่อมรู้จักเกรงใจคน
๓๘. ย่อมมีกิริยาอันผึ่งผาย งามอาจ กล้าหาญ
๓๙. การยืน เดิน นั่ง ย่อมอยู่ในลำดับอันสมควร ไม่เป็นผู้หลบแอบหลังคน หรือหลีกเข้ามุม
๔๐. ย่อมไม่เป็นผู้สะทกสะท้าน งกๆ เงินๆ หยุดยๆ ยั้งๆ
๔๑. ย่อมเป็นผู้พูดจาฉะฉาน ชัดถ้อยชัดคำ ไม่อูบอับ อ้อมแอ้ม
๔๒. ย่อมมีความรู้จักงาม รู้จักดี
๔๓. ย่อมมีอัชฌาศัยกว้างขวางเข้าไหนเข้าได้
๔๔. ย่อมมีความเข้าใจไหวพริบรู้เท่าทันเหตุการณ์
๔๕. ย่อมมีใจองอาจกล้าหาญ
๔๖. ย่อมทำการอยู่ในระเบียบแบบแผนของสำนัก
๔๗. ย่อมไม่ทำการแต่ต่อหน้า
๔๘. ย่อมไม่รับงานด้วยวาจาคล่องปาก โดยมีได้ดำเนินการ
๔๙. ย่อมไม่เป็นผู้เกียจคร้านการงาน
๕๐. ย่อมไม่สำคัญว่าผู้ดีทำอะไรด้วยตนเองไม่ได้
๕๑. ย่อมไม่เพเลิดเพลินจนละเลยให้เสียการงาน
๕๒. ย่อมเป็นผู้อยู่ในบังคับบัญชาที่ดีเมื่ออยู่ในหน้าที่
๕๓. ย่อมมีวิริยะ อุตสาหะในการงานไม่ย่อท้อต่อความลำบาก
๕๔. ย่อมเป็นผู้พูดอะไรพูดจริง ทำอะไรทำจริง
๕๕. ย่อมเป็นผู้ไม่ตั้งตนในความผิด
๕๖. ย่อมมีความปรารถนาดีต่อการงานที่ทำอยู่เสมอ
๕๗. เมื่อเห็นใครทำผิดพลาดอันน่าเก้อกระดาก ย่อมช่วยกลบเกลื่อนหรือทำไม่เห็น
๕๘. เมื่อเห็นสิ่งใดของใครตก หรือเสื่อมเสีย ย่อมต้องหยิบยื่นให้ หรือบอกให้รู้ตัว
๕๙. เมื่อเห็นเหตุร้าย หรืออันตรายจะมีแก่ผู้ใด ย่อมต้องรีบช่วยเหลือ
๖๐. ย่อมไม่เยาะเย้ยถากถางผู้กระทำความผิด
๖๑. ย่อมไม่มีใจโหดเหี้ยม เกรี้ยวกราดแก่ผู้น้อย
๖๒. ย่อมมีใจโอบอ้อมอารีต่อบุคคลทั่วไป
๖๓. ย่อมช่วยเหลือคนเคราะห์ร้าย
๖๔. ย่อมไม่เป็นผู้ซ้ำเติมคนเสียที
๖๕. ย่อมไม่พิกหาความสบายก่อนผู้ใหญ่
๖๖. เป็นผู้ใหญ่จะไป มา ลูก นั่ง ย่อมไว้ช่องให้ผู้ผู้น้อยมีโอกาสบ้าง
๖๗. ในเวลาบริโภคย่อมหยิบยกยื่นสิ่งของให้แก่ผู้อื่นต่อไป
๖๘. ย่อมไม่รวบสาม ตระกรามสี่ กวาดฉวยเอาสิ่งของที่เขที่ตั้งไว้เป็นกลางจนเกินควร
๖๙. ย่อมไม่แสดงความไม่เพียงพอในสิ่งของที่เขาหยิบยกให้
๗๐. ย่อมไม่นิ่งนอนใจให้ออกทรัพย์แทนส่วนตัวเสมอ เช่น ในการเลี้ยงดู หรือค่าเดินทาง

๗๑. ย่อมไม่ลืมหืมสิ่งของที่ผู้อื่นสงเคราะห์ให้ตนยืม
๗๒. ย่อมไม่สนทนาแต่เรื่องของตนฝ่ายเดียว จนคนอื่นไม่มีช่องจะสนทนาด้วย
๗๓. ไม่กล่าววาจาติเตียนของที่เขาหิบบกให้ ว่าไม่ดี หรือไม่พอใจ
๗๔. ย่อมไม่ได้ถามราคาของที่เขาหิบบกให้แก่ตน
๗๕. ย่อมไม่แสดงราคาของที่เขาหิบบกให้ผู้อื่นให้ปรากฏ
๗๖. ย่อมไม่ใช้วาจาโอ้อวดตน และลบหลู่ผู้อื่น
๗๗. ย่อมไม่หวังแต่จะฟังอาศัยผู้อื่น
๗๘. ย่อมไม่เป็นผู้เกียจคร้าน ถ่ายเทการงานของตนให้ผู้อื่น
๗๙. ย่อมรับรู้บุญคุณผู้อื่นที่ได้ทำแล้วแก่ตน
๘๐. ย่อมไม่มีใจริษยา อาฆาต พยาบาท ปองร้าย
๘๑. ย่อมไม่แกล่อดสอดส่ายโดยเพ่งเล็งเข้าไปตามห้องเรือนของผู้อื่น
๘๒. ย่อมไม่เที่ยวหิบบโน้นฉวยนี้ของผู้อื่นจนเหลือเกิน
๘๓. ย่อมไม่เที่ยวขอ หรือหิบบฉวยดูจดหมาย, กระเป๋, โทรศัพท์ของผู้อื่นที่เจ้าของไม่มีความประสงค์จะให้ดู
๘๔. ย่อมไม่เที่ยวขอ หรือหิบบฉวยดูสมุดพก หรือสมุดรายงานบัญชีของผู้อื่น ซึ่งตนไม่มีธุระเกี่ยวข้องเป็นหน้าที่
๘๕. ย่อมไม่เที่ยวนั่งโต๊ะเขียนหนังสือ และไม่เปิดดูหนังสือของผู้อื่น
๘๖. ย่อมไม่ซอกแซกไต่ถามธุระส่วนตัว ที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับตน
๘๗. ย่อมไม่เที่ยวถามผลประโยชน์ที่เขาหามาได้
๘๘. ย่อมไม่ลืมหืมว่าเราบวชแล้ว รักษาข้อศีลที่สมาทาน และศึกษาในกฎสำนัก พร้อมน้อมตนปฏิบัติให้ได้
๘๙. ย่อมไม่เห็นแก่ทรัพย์ ยศ เกียรติ ฯลฯ ให้ยิ่งกว่าศีลธรรมของนักบวช

๙. การแต่งกายของผู้ถือบวชปฏิบัติธรรมของอุบาสิกา ณ วัดถ้ำสุมะโน



๑๐. ตารางการปฏิบัติกิจวัตร

๐๓.๓๐ น.	สัจญานระฆังทำวัตรเช้า
๐๔.๐๐ น.	ไหว้พระสวดมนต์-เจริญพระกัมมัฏฐาน
๐๕.๐๐ น.	แผ่เมตตา-ออกภิกษาจารบิณฑบาต
๐๘.๐๐ น.	สัจญานระฆังลงอาสนสงฆ์
๐๙.๐๐ น.	ฉันภัตตาหารเช้า
๑๓.๐๐ น.	ศึกษาพระปริยัติธรรม-ปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน
๑๖.๐๐ น.	ทำกิจวัตร ทำความสะอาดเสนาสนะที่อยู่อาศัย
๑๘.๐๐ น.	สัจญานระฆังทำวัตรเย็น เจริญพระกัมมัฏฐาน
๑๘.๓๐ น.	ไหว้พระสวดมนต์
๒๐.๐๐ น.	เจริญพระกัมมัฏฐาน-แผ่เมตตา
๒๑.๐๐ น.	เลิกประชุม พักผ่อน

ความหมายและอานิสงส์การบวช

หลายคนอาจสับสนว่าชีพรหมณ์กับเนกขัมมะต่างกันยังไง คำตอบคือไม่ต่าง แต่ชื่อที่เรียกไม่เหมือนกันเท่านั้น

ชีพรหมณ์

เป็นคำที่ใช้เรียกอุบาสิกที่หนุ่มสาว ตั้งใจรักษาศีลปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดเช่นเดียวกับชี แต่ไม่ได้โกนผมโกนคิ้วอย่างชี ชีพรหมณ์จึงไม่ใช่ชี และไม่ใช่พรหมณ์ ชีพรหมณ์เป็นวิธีการที่จะช่วยให้อุบาสิกที่ปรารถนาจะฝึกปฏิบัติสมาธิ ฟังธรรม และพักอยู่ที่วัดเพื่อให้มีความสงบและรู้สึว่าได้ละทิ้งบ้านเรือน ทรัพย์สินสมบัติมาจริงๆ แต่อุบาสิกเหล่านั้นไม่ต้องการโกนผม โกนคิ้ว จึงหาคำเรียกเลี่ยงไปว่าเป็นชีพรหมณ์ให้แตกต่างจากชีโดยทั่วไป อุบาสิกเหล่านี้ แม้จะไม่ได้โกนผม โกนคิ้ว ก็ตั้งใจรักษาศีล ปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง บางท่านจึงเรียกว่า ศีลจารินี แปลว่า หญิงผู้รักษาศีล (ข้อมูลจาก sakulthai.com)

เนกขัมมะบารมี

แปลว่า กำลังใจเต็มพร้อมในการถือบวช บวชผมยาว บวชผมสั้น บวชนุ่งเหลือง บวชนุ่งขาว บวชนุ่งผ้าสีลายต่างๆ บวชโกนหัว ไม่โกนหัวได้ทั้งนั้น เพราะบวชจริงๆ แล้วคือ การบวชใจ จะอยู่บ้าน อยู่วัด ก็บวชได้เต็มที่ไต่บุญครบถ้วน

อานิสงส์การบวชชีพรหมณ์ (บวชชั่วคราวเพื่อสร้างบุญ, อุทิศให้พ่อแม่-เจ้ากรรมนายเวร)

๑. หน้าที่การงานจะเจริญรุ่งเรือง ได้ลาภ ยศ สรรเสริญตามปรารถนา
๒. เจ้ากรรมนายเวรจะอโหสิกรรม หนี้กรรมในอดีตจะคลี่คลาย
๓. สุขภาพแข็งแรง สติปัญญาแจ่มใส ปัญหาชีวิตคลี่คลาย
๔. เป็นปัจจัยสู่พระนิพพานในภพต่อไป
๕. สิ่งศักดิ์สิทธิ์คุ้มครอง โภภัยอันตรายผ่อนหนักเป็นเบา
๖. จิตใจสงบ ปล่อยาวงได้ง่าย มองเห็นสัจธรรมแห่งชีวิต
๗. เป็นที่รักที่เมตตาตามหานิยมของมวลมนุษย์มวลสัตว์และเหล่าเทวดา
๘. ทำมาค้าขึ้น ไม่อับจน การเงินไม่ขาดสายไม่ขาดมือ
๙. โรคภัยของตนเอง ของพ่อแม่ และของคนใกล้ชิดจะเบาบางและรักษาหาย
๑๐. ตอบแทนพระคุณของพ่อแม่ได้เต็มที่ ฯลฯ

สำหรับผู้ที่ไม่ได้เพราะติดภารกิจต่างๆ ก็สามารถรับอานิสงส์เหล่านี้ได้ ด้วยการสร้างคนให้ได้บวชหรือสนับสนุนส่งเสริมโอกาสให้คนได้บวช

ที่มา <http://www.dhammajak.net/board/viewtopic.php?t=10392>

การถือศีลในระหว่างบวช มีรายละเอียด ดังนี้

- ศีล 8 หรือ อัฐศีล (การรักษาระเบียบทางกาย วาจา, ข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายวาจาให้ยิ่งขึ้นไป)
๑. ปาณาติปาตา เวรมณี (เว้นจากการทำชีวิตสัตว์ให้ตกลงไป)
 ๒. อทินนาทานา เวรมณี (เว้นจากการถือเอาของที่เขามิได้ให้ด้วยอาการแห่งขโมย)
 ๓. อพรหมจริยา เวรมณี (เว้นจากกรรมอันมิใช่พรหมจรรย์, เว้นจากการประพฤติดิพพรหมจรรย์ คือร่วมประเวณี)
 ๔. มุสาวาทา เวรมณี (เว้นจากการพูดเท็จ)
 ๕. สุราเมรยมชชพมาฏฐานา เวรมณี (เว้นจากน้ำเมา คือสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท)
 ๖. วิกาลโภชนา เวรมณี (เว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล คือตั้งแต่เที่ยงแล้วไปจนถึงรุ่งอรุณของวันใหม่)
 ๗. นจจคิตวาทิตวิสุททสสนมาลาคนธวิเลปนธารณมณฑนวิภูสนฏฐานา เวรมณี (เว้นจากการฟ้อนรำ ขับร้อง บรรเลงดนตรี ดูการละเล่นอันเป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์ การทัดทรงดอกไม้ ของหอม และเครื่องลูบไล้ ซึ่งใช้เป็นเครื่องประดับตกแต่ง)
 ๘. อุจจาसनมหาसยนา เวรมณี (เว้นจากการนั่งนอนบนที่สูงและที่นอนใหญ่)

การบวชชีพราหมณ์ง่ายและเลิศเลอ ไม่ต้องลงทุนมากแต่ก็ได้ผลมหาศาล แต่แท้จริงแล้วการจะให้ได้ผลเช่นนั้น จะต้องปฏิบัติธรรมอย่างตั้งใจและรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ซึ่งไม่ได้ยากเกินความพยายามเลย อยู่ที่ว่าจะลงมือทำหรือไม่เท่านั้น