



คู่มือผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้าพักค้างคืนที่วัด

## สารบัญ

ก. ข้อมูลทั่วไป

ข. ชีวิตในวัด

ค. : ทาน

## ก. ข้อมูลทั่วไป

ที่อยู่ Herrnschrot 50, 95236 Stammbach, Deutschland, Tel+ 49 (0) 9256 960435, www.muttodaya.org, muttodaya@googlemail.com

วัดคือสถานปฏิบัติธรรม (ภาวนา, ศึกษา และสนทนาธรรม) เป็นที่พักอาศัยอันสงบวิเวกของพระภิกษุเถรราช สายวัดป่า

### ระเบียบการมาวัดระยะสั้นแบบมาเช้า เย็นกลับ

ทางวัดยินดีต้อนรับญาติโยมที่ต้องการมาเพียรภาวนา หรือบำเพ็ญบุญ เวลามารุ่งอรุณ พักอยู่ในบริเวณห้องข้อมูล ห้องภาวนา และห้องสมุดซึ่งเปิดตั้งแต่เวลา 6 โมงเช้าถึง 4 ทุ่มเท่านั้น ส่วนห้องอาหารอนุญาตให้เข้าไปใช้เวลาเตรียม, ถวายอาหาร, ตอนบ่ายเวลารับประทานน้ำปานะ และตอนที่ต้องช่วยกันทำความสะอาด หรือกิจกรรมอื่นที่ทางวัดอนุญาต ญาติโยมสามารถต้มเครื่องดื่มที่เตรียมไว้ในห้องอาหารได้ หากต้องการก็สามารถต้มน้ำเปล่าจากก๊อกในห้องครัว ได้เช่นกัน

ญาติโยมสามารถนำหนังสือที่มีป้ายบอกว่า “หนังสือแจก”(Texte zur freien Verteilung) ไปรตนำไปคนละเล่ม กลับไปอ่านที่บ้านเป็นส่วนตัวได้ หนังสือเหล่านี้ไม่มีการจำหน่าย ส่วนหนังสือเล่มอื่นๆสำหรับอ่านในห้องสมุด หรือสามารถยืมอ่านในวัดได้เท่านั้น โปรดสังเกตป้ายหลังปก กรุณายำนำหนังสือออกนอกวัดหากไม่ใช่หนังสือแจก

เวลาสนทนาธรรมกับพระคือช่วงหลังอาหารเท่านั้น นอกจากนี้ต้องนัดหมายล่วงหน้า

### การเข้าพักที่วัดแบบค้างคืน

ทางวัดสามารถรับญาติโยมเข้ามาปฏิบัติธรรมได้จำนวนจำกัด

#### ข้อกำหนด

ผู้ที่ต้องการเข้าพักต้องติดต่อทางวัด ทางโทรศัพท์หรือ อีเมล ระบุระยะเวลา และช่วงเวลาที่พักล่วงหน้า

ทางวัดจะยืนยันกลับว่าพักได้หรือไม่ทางโทรศัพท์และทางอีเมลเช่นกัน

ผู้เข้าพักต้องถือศีล 8 และทำตามตารางและกฎระเบียบของวัด

### สิ่งที่ต้องนำมาเวลามาพักที่วัด

เครื่องนอน คือ ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ปลอกผ้าห่ม หรือถุงนอน และผ้าเช็ดตัว (หากเดินทางมาจากต่างประเทศไม่สามารถนำสิ่งเหล่านี้มาได้กรุณาแจ้งด้วย) ของเครื่องใช้ส่วนตัวเช่น สบู่ แชมพู ยาสิฟิ่่น กระดาษชำระ อื่นที่จำเป็นโดยเฉพาะยารักษาโรคประจำตัว นาฬิกาปลุก และไฟฉาย

การแต่งกาย สามารถนำเสื้อผ้าที่ใส่สบายสีและแบบสุภาพ เหมาะสมในการมาพักวัด โปรดเตรียมตัวสำหรับฝนและหนาวด้วย หากมาพักในฤดูร้อนกรุณานำน้ำมันทาป้องกันแมลงติดตัวมาด้วย นอกจากนี้โปรดนำ ถุงเท้าหรือรองเท้าใส่ในบ้านมาด้วย เพราะในตัวอาคารสามารถใส่ถุงเท้าและรองเท้าที่ใส่ในบ้านเท่านั้น

### ระยะเวลาพักค้าง

ระยะสั้นที่สุดคือ อย่างน้อย 3 วัน หากมาพักครั้งแรกนานที่สุดคือ 4-5 วัน หากต้องการอยู่ต่อต้องคุยกับพระผู้ดูแลและรับผิดชอบ

สำหรับผู้ที่คุณเคยกับวัดสามารถอยู่ได้นานถึง 2 สัปดาห์ หรือตามที่ตกลงล่วงหน้า

ทางวัดมีสิทธิ ที่จะให้บุคคลที่ก่อความวุ่นวายไม่ปฏิบัติตามกฎออกจากวัดได้

## ที่พัก

ปกติผู้มาพักที่วัดจะได้พักเดี่ยวตามกุฏิ หรือตามห้องต่างๆที่ว่าง แต่ในเวลาเทศกาลงานบุญ ทางวัดอนุญาตให้นอนในโรงนาได้หากนำถุงนอนมาด้วย แต่ไม่อนุญาตให้นอนในเต็นท์

หากที่พักในวัดเต็มก็สามารถพักค้างตามที่พักใกล้ๆวัดได้โดยหาข้อมูลได้จาก

[www.stammbach.de](http://www.stammbach.de)

[www.yellowmap.de/D\\_95509\\_Markschorgast/0/3789\\_Pensionen.htm](http://www.yellowmap.de/D_95509_Markschorgast/0/3789_Pensionen.htm)

## ข. ชีวิตในวัด

### เมื่อมาถึง

หากมาถึงที่วัดแล้ว แต่ไม่เห็นใคร หรือไม่มีใครมาต้อนรับ พาดูที่พัก เพราะอาจจะอยู่ในช่วงกิจกรรมต่างๆ ญาติโยมสามารถช่วยตัวเองได้โดย ดูชื่อของตนที่กระดานใกล้ประตูตึก พร้อมระบุสถานที่พักว่าจะอยู่ที่ไหน กรุณาตรงไป ยังที่พักได้เลย หากเขียนว่าท่านพักที่ห้อง สามารถหาห้องได้โดยขึ้นชั้นบนของตึก หากระบุว่ากุฏิ จะอยู่ริมชายป่า ด้านเหนือของวัดมองเห็นได้จากประตูทางเข้า

เมื่อเข้าที่พักจัดของและที่นอนแล้ว ให้มาที่ห้องข้อมูลซึ่งติดกับห้องสมุด จะเขียนบอกไว้ว่าท่านมีหน้าที่ต้องช่วยงานอะไรบ้าง ส่วนมากงานประจำคือทำความสะอาด ประมาณครึ่งชั่วโมง ทางวัดจะขอให้ช่วยงานอื่นตามความจำเป็นหลังจากนั้น

### ระหว่างอยู่วัด

วัตถุประสงค์ของการมาพำนักที่วัดคือ การเข้ามาอยู่เพื่อทำความคุ้นเคยกับชีวิตคนวัด ฝึกปฏิบัติธรรมในรูปแบบ และการทำงานต่างๆ การทำตามตารางที่วัดจัดไว้จึงจำเป็นมาก

กรุณาดูสับนุหรี จุดเทียนหรือธูปในห้องพัก กรุณาทำความคุ้นเคยกับทางหนีไฟ และที่ดับเพลิงซึ่งอยู่บริเวณที่พักของพระสงฆ์

กรุณาอนุรักษ์ทรัพยากรในวัด

น้ำในวัดมีจำกัดกรุณาอย่าอาบน้ำนานเกินไปหรือเปิดน้ำทิ้ง

เครื่องทำความอุ่นได้ถูกตั้งอุณหภูมิอัตโนมัติ สามารถปรับได้ ระดับ 3-5 ปกติระดับ 3 ก็อุ่นพอแล้ว อย่าเปิดเครื่องทำความร้อนในขณะที่หน้าต่างหรือ ประตูยังเปิดอยู่ หากต้องการอากาศภายนอกสามารถเปิดหน้าต่างได้เล็กน้อยในขณะที่ปิดเครื่องทำความอุ่น

การใช้ไฟฟ้าก็เช่นกัน โปรดช่วยกันประหยัดไฟ หากเห็นเครื่องต้มน้ำร้อน เครื่องทำกาแฟ ไฟในห้องต่างๆเปิดทิ้งไว้โดยไม่มีใครใช้กรุณาช่วยกันปิด แม้กระทั่งไฟฟ้าตามระเบียบก็ให้จำเป็นต้องเปิดไว้ทั้งคืน

เพื่อรักษาระบบนิเวศน์ ห้ามทิ้งสารเคมี สารพิษที่มีอันตรายลงท่อโดยเด็ดขาด ทางวัดใช้แต่น้ำยาซักล้าง สบู่ แชมพูที่ย่อยสลายได้

### บรรยากาศสำหรับปฏิบัติธรรม

กรุณาช่วยรักษาสภาพบรรยากาศสงบ วิเวก เหมาะแก่การเจริญภาวนา ตามกรอบของศีล 8 (ดูข้อมูลข้างล่าง) ทั้งความเกี่ยวเนื่องกับทางโลก หาประโยชน์สูงสุดของการมาอยู่วัด ศึกษาตนเอง เติบโตทางธรรมเพราะเข้าใจธรรมชาติของกายของใจตนเอง เพราะช่วงเวลาพิเศษแบบนี้อาจจะไม่มีอีกเลยก็ได้ใครจะรู้

### การสอนกรรมฐาน

โดยส่วนใหญ่ใช้ภาษาเยอรมัน สนทนาธรรมที่ใช้ภาษาไทยส่วนมากจะเป็นช่วงหลังเพล หากต้องการพูดคุยกับสงฆ์เป็นการส่วนตัวต้องนัดหมายล่วงหน้า โปรดระวังหากท่านเป็นสตรีต้องแน่ใจว่าการพูดคุยครั้งนี้มีผู้ชายที่มีนิติภาวะนั่งฟังอยู่ด้วย ไมเช่นนั้นจะทำให้พระท่านผิดศีล

ทางวัดคาดหวังว่า ผู้มาอยู่วัดจะสามารถปฏิบัติภาวนา เจริญสติได้ด้วยตนเอง ทางวัดจัดตารางทั้งที่ต้องทำกิจกรรมร่วมกัน และเวลาอิสระสำหรับเจริญภาวนาเอง

กรุณารักษาความเงียบสงบ การพูดคุยระหว่างรับประทานอาหาร หรืออยู่ในห้องภาวนาไม่เหมาะสม หากต้องการพูดเรื่องเกี่ยวกับธรรมะและการปฏิบัติกรุณาไปที่ห้องสมุด หรือเวลาเดินป่าซึ่งปราศจากผู้คน หลีกเลี่ยงการพูดทางโลก เพราะคำพูดต่างๆจะรบกวนความสงบของผู้อื่น

ในเวลาที่เหมาะสมท่านสามารถเข้าไปภาวนาในป่าได้ โปรดสังเกตทางเดิน “KU14” ซึ่งผ่านเลยวัดไป กรุณารักษาและเคารพสถานที่เป็นเขตที่พระเจ้าไปเจริญกรรมฐานเช่นกัน กรุณาอย่าเดินเข้าไปในส่วนที่เจ้าของไม่อนุญาต

การสูบบุหรี่ ทำลายสุขภาพและรบกวนผู้อื่น กรุณาอย่าสูบบุหรี่ในอาคารหรือบริเวณรอบวัด ยกเว้น ไปสูบบุหรี่ที่มุมที่จัดไว้ให้ ใกล้ประตูเล็ก (ประตูซึ่งมีระฆัง)

### **โทรศัพท์มือถือต้องปิดตลอดเวลาอยู่วัด**

ท่านสามารถชาร์ตโทรศัพท์ในห้องพักได้แต่ต้องออกไปนอกเขตวัดถ้าต้องการดูข้อความ

โทรศัพท์ของวัดและอินเตอร์เน็ตต้องขออนุญาตจากพระก่อนใช้หากมีกรณีฉุกเฉิน

ท่านสามารถฟังธรรมะจากคอมพิวเตอร์กระเป๋าได้ โปรดอย่าใช้เพื่องานอื่นใดๆที่ไม่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติ

### **วันกลับออกจากวัด**

ก่อนกลับ หากใช้เครื่องนอนของวัด กรุณาตั้งผ้าปูที่นอน ปลอกผ้าห่ม ปลอกหมอน ชั้นนอก ออกเพื่อส่งซัก ส่วนปลอกชั้นในคงไว้ตามเดิม ทางวัดจะเป็นผู้เปลี่ยนเองหากเห็นว่าเหมาะสม นำเครื่องนอนใช้แล้ว

ใส่ไว้ในตระกร้าผ้าเปื้อนซึ่งตั้งอยู่ที่มุมเก็บของในบริเวณห้องพักแขกชั้นบน

กรุณานำเครื่องนอนใหม่ที่สะอาดทั้งชุดกลับไปไว้ที่ห้อง เพื่อคนอื่นเพิ่งมาจะได้ใช้ กรุณากวาด เก็บ เช็ดถู เทขยะ ทำห้องให้สะอาดน่าอยู่ กรุณาตรวจสอบสิ่งของของท่านด้วย ทางวัดไม่สามารถรับผิดชอบใดๆต่อทรัพย์สินท่านได้ ขอให้เดินทางโดยสวัสดิภาพ ธรรมะรักษา

### **ศีล 8 สำหรับผู้ที่เข้าพักในวัด**

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

ผู้เข้าพักที่วัดต้องปฏิบัติตามกิจวัตรประจำวันของวัด(ยกเว้นผู้มีปัญหาสุขภาพและได้ขออนุญาตพระผู้ใหญ่แล้ว)

เมื่ออยู่ในบริเวณวัดต้องระมัดระวังคำพูด กาย ใจ ดำรงบรรยากาศของวัดให้เงียบสงบ เหมาะสำหรับการปฏิบัติธรรม รักษาความสะอาด เคารพและเกรงใจผู้อื่น กรุณาปิดโทรศัพท์มือถือตลอดเวลาขณะที่อยู่ในบริเวณวัด

## กิจกรรมประจำวัน

6.00 ทำวัตรเช้า (ทุกวันเสาร์และวันพระ)

7.00 อาหารเช้า ประชุมแจกแจงงาน ที่หลัง ทำความ สะอาด 30 นาที และทำงานต่างๆ ประมาณ 2 ชั่วโมง

9.00 พระออกบิณฑบาตร (เฉพาะบางวัน)

11.00 อาหารกลางวัน

12.00 สนทนาธรรม

13.00 แยกย้ายกันภาวนาตามอัธยาศัย

18.00 น้ापานะ

19.00 ทำวัตรเย็น (สวดพระปริตรในวันพระ, แสดง ธรรมและศึกษาพระสูตรในวันเสาร์)

หลังจากนั้นเป็นเวลาภาวนาสวนตัว

## ค.: ทาน

ทางวัดไม่มีรายได้โดยตรง อีกทั้งไม่ได้เรียกร้องเก็บค่า ที่พัก ค่าสอนหรือบริการอื่นๆแต่อย่างใด ทางวัดสามารถอยู่ได้ด้วยพลังจิตศรัทธาจากญาติโยม หากท่านต้องการอุปถัมภ์วัดสามารถทำได้โดย

1) ท่านสามารถนำอาหารมาถวายได้ทุกวันก่อนเวลา 11 นาฬิกา หากนำอาหารมา ในช่วงบ่าย อาหารจะถูกเก็บไว้และนำมาถวายอีกครั้ง โดยอุบาสกในวันถัดไป

2) หากท่านต้องการบริจาคสิ่งของ โปรดติดต่อกับทาง วัด เพื่อจะได้ทราบว่าทางวัดต้องการอะไรบ้าง

3) หากท่านต้องการบริจาคปัจจัย ท่านสามารถใส่ไว้ใน ตู้รับบริจาคที่วัดหรือโอนผ่านธนาคาร ตามรายละเอียด ดังต่อไปนี้

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

Bank: Sparkasse Hof

Bank No: 78050000

Account No: 220711444

BIC/Swift: BYLADEM1HOF

IBAN: DE 2978050000220711444

หมายเหตุ โปรดกรุณาอย่าถวายซองเงินโดยตรงต่อพระสงฆ์ เพราะจะทำให้ท่านผิดพระวินัย