

ข้อควรรู้ก่อนไปปฏิบัติธรรม ที่ศูนย์ปฏิบัติธรรม พุทธอุทยาน วัดป่าธรรมชาติ BIG BEAR

ข้อควรปฏิบัติ

1. รักษาอุโบสถศีล (ศีลแปด)
2. สำรวมกาย วาจา ใจ (ไม่ควรสนทนาระหว่างปฏิบัติธรรม)
3. มีความตั้งใจในการปฏิบัติ
4. รักษาระเบียบวินัยของทางวัด
5. รักษาความสะอาด เช่น เกือบจาน, ล้างจาน, เกือบชยะ, ล้างห้องน้ำ ฯลฯ
6. รักษาสิ่งแวดล้อม โดยการแยกประเภทขยะที่ระบุไว้ข้างถึง
7. ตรงต่อเวลา

สิ่งที่ท่านจะต้องเตรียมไปด้วย มีดังนี้

1. ชุดปฏิบัติธรรม (เครื่องนุ่งห่มชุดขาว 2 ชุด) หากไม่มีสามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่ทางวัดได้
2. เครื่องใช้ส่วนตัวที่จำเป็น เช่น แปรงสีฟัน, ยาสีฟัน, สบู่, ยาสระผม, ผ้าเช็ดตัว, ยาประจำตัว, โลชั่น, ลิปมัน, ยาหม่อง, ยาต้ม ฯลฯ
3. ไฟฉาย (สำหรับใช้เวลาเข้าห้องน้ำตอนกลางคืน)
4. ถูหนุน
5. แผ่นรองนอน (ใช้สำหรับปูรองถูหนุนอีกชั้นหนึ่ง ช่วยกันความชื้น)
6. เบาะรองนั่ง (สำหรับผู้ที่ไม่สะดวกนั่งพื้นแข็ง)
7. หมอน, ผ้าห่ม (กรุณาตรวจสอบสภาพอากาศก่อนที่จะเดินทางเพื่อความสะดวกของท่าน)
8. เสื้อกันหนาว, ผ้าพันคอ
9. ถูเท้า อย่างหนาสำหรับใส่รอง
10. หมวก (ใช้สำหรับใส่เวลาเดินจงกรม)
11. รองเท้าแตะ (ใช้สำหรับสวมใส่เวลาอาบน้ำ)
12. รองเท้าผ้าใบ (ใช้สำหรับสวมใส่เวลาเดินจงกรม)