

กำหนดการ

โครงการวิปัสสนากรรมฐาน โดย พระราชสิทธิมนี วิ.

| กำหนดการวันเปิดการอบรม | กำหนดการประจำวัน |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>08.30 – 10.00 น. ลงทะเบียน เข้าที่พัก</p> <p>10.00 – 11.00 น. ปฐมนิเทศทั่วไป, แนะนำหลักสูตรเบื้องต้น</p> <p>11.00 – 12.30 น. อาหารกลางวัน</p> <p>12.30 น. ร่วมกันที่หอธรรม</p> <p>12.45 น. ประธานโครงการกล่าวต้อนรับ</p> <p>13.00 น. ประธานโครงการกล่าวถวายรายงาน ขอขมาพระรัตนตรัย สมาทานศีล 8 สมาทานกรรมฐาน แนะนำหลักการปฏิบัติ</p> <p>15.00 น. พัก 10 นาที และปฏิบัติตามอภัยสัจ</p> <p>16.30 น. น้ำปานะ / สรีระกิจ ปฏิบัติตามอภัยสัจ</p> <p>18.45 น. ร่วมกันที่หอธรรม</p> <p>19.00 น. ทำวัตรเย็น / ฟังพระธรรมเทศนา</p> <p>21.00 – 21.30 น. ปฏิบัติธรรมตามอภัยสัจ</p> <p>21.30 น. เจริญสติจนกระทั่งหลับไป</p> | <p>04.30 น. ตื่นนอน / สรีระกิจ</p> <p>05.15 น. ร่วมกันที่หอธรรม</p> <p>05.30 น. ทำวัตรเช้า / ฟังธรรมบรรยาย ปฏิบัติธรรม เดินจงกรม-นั่งสมาธิ</p> <p>06.45 – 08.00 น. อาหารเช้า</p> <p>08.00 – 10.45 น. ปฏิบัติตามอภัยสัจ เดินจงกรม-นั่งสมาธิ</p> <p>10.45 – 12.00 น. อาหารกลางวัน</p> <p>12.00 – 13.00 น. ปฏิบัติ พักผ่อนด้วยสติ</p> <p>13.00 – 16.30 น. ปฏิบัติตามอภัยสัจ เดินจงกรม-นั่งสมาธิ</p> <p>16.30 น. น้ำปานะ / สรีระกิจ ปฏิบัติตามอภัยสัจ</p> <p>18.45 น. ร่วมกันที่หอธรรม</p> <p>19.00 น. ทำวัตรเย็น / ฟังพระธรรมเทศนา</p> <p>21.00 – 21.30 น. ปฏิบัติธรรมตามอภัยสัจ</p> <p>21.30 น. เจริญสติจนกระทั่งหลับไป</p> |
| <p>กำหนดการวันปิดการอบรม</p> <p>04.30 น. ตื่นนอน / สรีระกิจ</p> <p>05.15 น. ร่วมกันที่หอธรรม</p> <p>05.30 น. ทำวัตรเช้า / ฟังธรรมบรรยาย ปฏิบัติธรรม เดินจงกรม-นั่งสมาธิ</p> <p>06.45 – 07.30 น. อาหารเช้า</p> <p>07.30 น. ร่วมกันที่หอธรรม</p> <p>08.00 น. โยคีแสดงความรู้สึกลับ</p> <p>08.45 น. ประธานโครงการกล่าวนำถวายพระราชกุศล อโหสิกรรมซึ่งกันและกัน / อนุโมทนาโยคี</p> <p>09.10 น. ประชาสัมพันธ์กิจกรรมของสมาคม</p> <p>09.20 น. พัก 10 นาที</p> <p>09.30 น. ตอบปัญหาธรรม และ โอวาทปิดการอบรม ขอขมาพระอาจารย์ / สมาทานศีล 5 ถวายปัจจัยไทยธรรม / อนุโมทนา แม่เมตตา / อุทิศกุศล / ถวายรูปหมู่</p> <p>11.00 น. รับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน.....เสร็จพิธี</p> | <p>หมายเหตุ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ท่านสามารถบริหารเวลาอาบน้ำได้เอง 2. น้ำปานะจัดไว้ตามจุดบริการ ขอให้ท่านบริการตนเองตามความเหมาะสม 3. การสอบอารมณ์ เริ่มสอบวันที่ 3 ของการปฏิบัติ 4. ท่านต้องไปสอบอารมณ์ตามเวลาที่กำหนดไว้ 5. ท่านสามารถที่จะเข้าไปปฏิบัติที่หอธรรมได้ 6. มีสัญญาณนาฬิกาทุก 15 นาที <p>เปิดเวลา 04.30 น. และ ปิด เวลา 21.30 น.</p> <p>** กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงแก้ไขตามความเหมาะสม**</p> |