

กำหนดการ

โครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

เพื่อน้อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

มหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร

ระหว่างวันพุธที่ ๑๕ ถึงวันอาทิตย์ที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๐

ณ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน ศูนย์ธรรมอาภา จังหวัดพิษณุโลก

วัน / เวลา	กำหนดการ
วันพุธที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๐	
๐๗.๓๐ น. - ๐๘.๓๐ น.	- ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ลงทะเบียน ณ ห้อง.....
๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	- แนะนำโครงการ
๐๙.๐๐ น.	- ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ออกเดินทาง ไปยัง ศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน ศูนย์ธรรมอาภา จังหวัดพิษณุโลก
	- ลงทะเบียนและเข้ารับการปฐมนิเทศตามกำหนดการของศูนย์ ฯ
วันพฤหัสบดีที่ ๑๖ - วันเสาร์ที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๐	
๐๔.๐๐ น.	- ระฆังปลุก
๐๔.๓๐ น. - ๐๖.๓๐ น.	- นั่งปฏิบัติในห้องปฏิบัติรวมหรือในที่พักส่วนตัว
๐๖.๓๐ น. - ๐๘.๐๐ น.	- อาหารเช้า
๐๘.๐๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	- ปฏิบัติร่วมกันในห้องปฏิบัติรวม
๐๙.๐๐ น. - ๑๑.๐๐ น.	- ปฏิบัติในห้องปฏิบัติรวม หรือในที่พักส่วนตัวตามที่อาจารย์กำหนด
๑๑.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	- อาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	- พักผ่อน
๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๓๐ น.	- นั่งปฏิบัติในห้องปฏิบัติรวมหรือในที่พักส่วนตัว
๑๔.๓๐ น. - ๑๕.๓๐ น.	- ปฏิบัติร่วมกันในห้องปฏิบัติรวม
๑๕.๓๐ น. - ๑๗.๐๐ น.	- ปฏิบัติในห้องปฏิบัติรวม หรือในที่พักส่วนตัวตามที่อาจารย์กำหนด
๑๗.๐๐ น. - ๑๘.๐๐ น.	- รับประทานอาหารเย็น

วัน / เวลา	กำหนดการ
วันพฤหัสบดีที่ ๑๖ - วันเสาร์ที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ (ต่อ)	
๑๘.๐๐ น. - ๑๙.๐๐ น.	- ปฏิบัติร่วมกันในห้องปฏิบัติรวม
๑๙.๐๐ น. - ๒๐.๑๕ น.	- ฟังธรรมบรรยายในห้องปฏิบัติรวม
๒๐.๑๕ น. - ๒๑.๐๐ น.	- ปฏิบัติร่วมกันในห้องปฏิบัติรวม
๒๑.๐๐ น. - ๒๑.๓๐ น.	- สอบถามข้อสงสัยกับอาจารย์เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม
๒๑.๓๐ น.	- พักผ่อนอย่างมีสติ
วันอาทิตย์ที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๐	
๐๔.๐๐ น.	- ระฆังปลุก
๐๔.๓๐ น. - ๐๖.๓๐ น.	- ฟังธรรมบรรยาย สวดมนต์ แผ่เมตตา
๐๖.๓๐ น. - ๐๘.๐๐ น.	- อาหารเช้า
๐๘.๓๐ น.	- เดินทางกลับกรุงเทพมหานคร

- *****หมายเหตุ
- ศึกษากำหนดการ วิธีการปฏิบัติตนตามคำแนะนำของทางศูนย์ธรรมอาภา โดยเคร่งครัด
 - อาหารจัดเป็นมังสวิรัตทุกมื้อ
 - การแต่งกายสวมเสื้อผ้าที่ใส่สบายสำหรับการนั่งปฏิบัติจะเป็นสีขาว / สีอ่อนก็ได้