

กำหนดการ
การฝึกอบรมพัฒนาสติและปัญญา ปีที่ ๒๙
ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๗ ตุลาคม ๒๕๖๗
ณ สถาบันโพธิคัมภีร์ จังหวัดเชียงใหม่

วันอาทิตย์ที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๗

- ๐๙.๐๐ น. - ลงทะเบียน
- ๑๑.๐๐ น. - รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๔.๐๐ น. - พิธีรับกรรมฐาน และสัมโมทนียกถา
- ๑๕.๓๐ น. - พักผ่อนตามอัธยาศัย
- ๑๖.๐๐ น. - ปฏิบัติธรรม (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)
- ๑๗.๐๐ น. - พักผ่อน ทำภารกิจส่วนตัว
- ๑๘.๓๐ น. - ไหว้พระ สวดมนต์ ทำวัตรเย็น
- ๑๙.๐๐ น. - บรรยายธรรม : แนวการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
- ๒๐.๐๐ น. - ปฏิบัติธรรม
- ๒๑.๐๐ น. - น้ำปานะ/ พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันจันทร์ที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๗

- ๐๔.๓๐ น. - ตื่นนอน
- ๐๕.๐๐ น. - ทำวัตรเช้า ปฏิบัติธรรม (เดินจงกรม-นั่งสมาธิ)
- ๐๖.๐๐ น. - บรรยายธรรม
- ๐๗.๐๐ น. - อาหารเช้าและทำความสะอาดบริเวณที่พักอาศัย
- ๐๙.๐๐ น. - พิธีเปิดการฝึกอบรมพัฒนาสติและปัญญา ปีที่ ๒๙
- ๑๑.๐๐ น. - อาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ น. - ปฏิบัติธรรม
- ๑๔.๓๐ น. - พักผ่อนตามอัธยาศัย
- ๑๕.๐๐ น. - ปฏิบัติธรรมและสอบอารมณ์
- ๑๗.๐๐ น. - พักผ่อน ทำภารกิจส่วนตัว
- ๑๘.๓๐ น. - ไหว้พระสวดมนต์
- ๑๙.๐๐ น. - บรรยายธรรม : การประยุกต์ใช้ธรรมะในชีวิตประจำวัน
- ๒๐.๐๐ น. - ปฏิบัติธรรม
- ๒๑.๐๐ น. - น้ำปานะ/ พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคารที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๗ – วันเสาร์ที่ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๗

- ๐๔.๓๐ น. - ตื่นนอน
- ๐๕.๐๐ น. - ทำวัตรเช้า ปฏิบัติธรรม (เดินจงกรม-นั่งสมาธิ)
- ๐๖.๐๐ น. - บรรยายธรรม
- ๐๗.๐๐ น. - อาหารเช้าและทำความสะอาดบริเวณที่พักอาศัย
- ๐๘.๐๐ น. - ปฏิบัติธรรม
- ๑๑.๐๐ น. - อาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ น. - ปฏิบัติธรรม
- ๑๔.๓๐ น. - พักผ่อนตามอัธยาศัย
- ๑๕.๐๐ น. - ปฏิบัติธรรมและสอบอารมณ์
- ๑๗.๐๐ น. - พักผ่อน ทำภารกิจส่วนตัว
- ๑๘.๓๐ น. - ไหว้พระสวดมนต์
- ๑๙.๐๐ น. - บรรยายธรรม : การประยุกต์ใช้ธรรมะในชีวิตประจำวัน
- ๒๐.๐๐ น. - ปฏิบัติธรรม
- ๒๑.๐๐ น. - น้ำปานะ/ พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอาทิตย์ที่ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๖๗

- ๐๔.๓๐ น. - ตื่นนอน
- ๐๕.๐๐ น. - ทำวัตรเช้า ปฏิบัติธรรม (เดินจงกรม-นั่งสมาธิ)
- ๐๖.๐๐ น. - บรรยายธรรม : การประยุกต์ใช้สติและปัญญาในชีวิตประจำวัน
- ๐๗.๐๐ น. - อาหารเช้า ทำความสะอาด เก็บของส่งคืน
- ๐๘.๐๐ น. - แสดงความคิดเห็น
- ๑๐.๐๐ น. - พิธีปิดการอบรม

- หมายเหตุ:** ๑. ผู้รับการฝึกอบรมพัฒนาสติและปัญญาทุกท่าน รับศีล ๘
(รับประทานอาหาร ๒ มื้อ อาหารเช้าและอาหารกลางวัน)
๒. กำหนดอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม