

## กำหนดการ

### โครงการปฏิบัติธรรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามัง เฌนัง เฌลิมราช ๖๐ ปี

๕๑ ม. ๔ บ้านพันหลัง ต.สำราญราษฎร์ อ.คอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่

กำหนดการวันเปิดอบรม	ตารางปฏิบัติประจำวัน
06.00 – 08.00 น. ลงทะเบียน เข้าที่พัก	04.00 น. ตื่นนอนด้วยสติ
08.30 น. พร้อมกันที่จิตตปริโยทปนศาลา	04.00 – 06.00 น. ปฏิบัติด้วยสติบนศาลา
09.00 – 11.00 น. ปฐมนิเทศ	06.00 – 08.00 น. รับประทานอาหารเช้าด้วยสติ
11.00 – 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน	08.00 – 10.30 น. ปฏิบัติด้วยสติบนศาลา/ ส่งอารมณ์
12.45 – 13.00 น. พร้อมกันที่จิตตปริโยทปนศาลา	10.30 – 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันด้วยสติ
13.00 – 17.00 น. เริ่มพิธีเปิดการอบรม	12.00 – 13.00 น. กำหนดอิริยาบถด้วยสติตามอรรถาชัย
- พระวิปัสสนาจารย์จตุรฐป-เทียนบูชา	13.00 – 17.00 น. ปฏิบัติด้วยสติบนศาลา/ ส่งอารมณ์
พระรัตนตรัย และนำไหว้พระสวดมนต์	17.00 – 18.00 น. คิมน้ำปานะด้วยสติ และกำหนดอิริยาบถ
- ถ่ายภาพร่วมกัน	ด้วยสติตามอรรถาชัย
- พิธีขอขมา สมาทานศีล 8	18.00 – 19.15 น. ปฏิบัติด้วยสติบนศาลา
และสมาทานพระกรรมฐาน	19.30 – 21.00 น. ฟังธรรมบรรยาย/กำหนดอิริยาบถด้วยสติ
- พระวิปัสสนาจารย์ให้กรรมฐาน	21.00 – 22.00 น. ปฏิบัติด้วยสติบนศาลา
17.00 – 17.45 น. คิมน้ำปานะ / พักผ่อน	22.00 – 04.00 น. เข้านอนพักผ่อน กลับด้วยสติ
17.45 – 22.00 น. - สาธิตการปฏิบัติธรรม	
- เริ่มปฏิบัติธรรมจนถึงเวลาพัก	
22.00 – 04.00 น. เข้านอนพักผ่อน กลับด้วยสติ	
กำหนดการวันปิดอบรม	หมายเหตุ
04.00 น. ตื่นนอน	1. ท่านสามารถบริหารเวลาอาบน้ำได้เอง
04.00 – 06.00 น. ปฏิบัติด้วยสติบนศาลา	2. น้ำปานะ จัดไว้ตามจุดบริการ ขอให้ท่านบริการตนเองตามความเหมาะสม
06.00 – 07.00 น. รับประทานอาหารเช้า	3. ในการฟังบรรยายธรรม เมื่อพระวิปัสสนาจารย์เข้ามากราบพระรัตนตรัยและนั่งเข้าที่แล้ว โยคีกราบพระวิปัสสนาจารย์ด้วยสติ เมื่อพร้อมแล้ว ให้โยคี อาราธนาศีล 8 พร้อมกันเริ่มด้วยการกล่าว "มะยังกันตเต" ตามลำดับ (หนังสือคู่มือโยคี หน้า 26) มีวิทยากรนำ
07.00 น. พร้อมกันที่จิตตปริโยทปนศาลา	4. การสอบอารมณ์เริ่มสอบวันที่ 3 ของการปฏิบัติ โดยจะแบ่งเป็นกลุ่ม และจะสลับกันสอบอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์ทุกรูป
07.00 – 09.00 น. - ตอบแบบประเมิน - แสดงความรู้สึก	5. ท่านต้องไปสอบอารมณ์ตามวัน เวลาที่กำหนด จะแจ้งให้ทราบในตอนเย็นของวันที่ 2 ของการปฏิบัติ (กรุณาไปถึงก่อนเวลาที่กำหนด 15 นาที)
09.00 – 11.00 น. เริ่มพิธีปิดการอบรม	
- พระวิปัสสนาจารย์จตุรฐป-เทียนบูชา	
พระรัตนตรัย และนำไหว้พระสวดมนต์	
- พระวิปัสสนาจารย์ให้โอวาท	
- พิธีขอขมา และสมาทานศีล 5	
- ถวายปัจจัย และเครื่องไทยธรรม	
แต่พระวิปัสสนาจารย์	
- พระวิปัสสนาจารย์ให้พร นำแผ่นเมตตา	
และอุทิศส่วนกุศล	
11.00 – 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน / เดินทางกลับ	