

กำหนดการอบรมหลักสูตรธรรมะอารมณ์ดี
หลักสูตรที่ ๕ ค่ายวิปัสสนาอนุบาล
สถาบันส่งเสริมและเผยแพร่การพระศาสนาแห่งประเทศไทย

วันแรกของการอบรม

๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน, รายงานตัว
๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	พิธีเปิดการอบรมปฏิบัติธรรม
๑๐.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.	สมาทานศีล 8 สมาทานวิปัสสนากรรมฐาน
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	ปฐมนิเทศ/แนะนำการปฏิบัติธรรม/แนะนำสถานที่/แนะนำพระวิทยากร
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารด้วยสติ
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	พักอิริยาบถ/เข้าที่พัก
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	บรรยายเรื่อง “หลักวิปัสสนาอนุบาล”
๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้เริ่มต้น
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักอิริยาบถ
๑๘.๐๐ - ๑๙.๓๐ น.	เริ่มฝึกปฏิบัติ เดินจงกรม นั่งสมาธิ (รวมที่ห้องประชุม)
๑๙.๓๐ - ๒๐.๐๐ น.	พักอิริยาบถ/ทำภารกิจส่วนตัว
๒๐.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	สวดมนต์ - ทำวัตร, บริหารจิตเจริญปัญญา
๒๐.๓๐ - ๒๑.๐๐ น.	พักอิริยาบถ/ทำภารกิจส่วนตัว
๒๑.๐๐ - ๒๑.๓๐ น.	บรรยายเรื่อง “การดูจิตของตนเองด้วยการภาวนา”
๒๑.๓๐ - ๒๒.๐๐ น.	ฝึกปฏิบัติ เดินจงกรม นั่งสมาธิ (รวมที่ห้องประชุม)
๒๒.๐๐ น.	พักผ่อน

วันที่ ๒ ของการอบรม

๐๕.๐๐ - ๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอน, ทำภารกิจส่วนตัว
๐๕.๓๐ - ๐๖.๑๕ น.	สวดมนต์ทำวัตร, บริหารจิตเจริญปัญญา
๐๖.๑๕ - ๐๗.๐๐ น.	- ขยับกายสบายชีวิวิถีพุทธ/ตามรู้เท่าทันปัจจุบันขณะ
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	ฝึกปฏิบัติ เดินจงกรม นั่งสมาธิ (รวมที่ห้องประชุม)
๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหาร

๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	พักอิริยาบถ
๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	บรรยายเรื่อง “ศิลปะแห่งการใช้สติ”
๑๐.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.	แยกกลุ่มปฏิบัติ เตินจงกรม นั่งสมาธิ
๑๑.๓๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหาร, พัก
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	แยกกลุ่มปฏิบัติ เตินจงกรม นั่งสมาธิ
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	พักอิริยาบถ
๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	สอบอารมณ์ แนะนำแก้ไขการปฏิบัติธรรม
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักอิริยาบถ
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	สวดมนต์ - ทำวัตร, บริหารจิตเจริญปัญญา
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	ปฏิบัติ เตินจงกรม นั่งสมาธิ (รวมที่ห้องประชุม)
๒๐.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	กิจกรรม “พระมหากษัตริย์ยอดกตัญญู”
๒๒.๐๐ น.	พักผ่อน

วันที่ ๓ ของการอบรม

๐๔.๓๐ - ๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอน, ทำภารกิจส่วนตัว
๐๕.๓๐ - ๐๖.๑๕ น.	สวดมนต์ทำวัตร, บริหารจิตเจริญปัญญา - ชยัสบายสบายชีวิตวิถีพุทธ/ตามรู้เท่าทันปัจจุบันขณะ
๐๖.๑๕ - ๐๗.๐๐ น.	ปฏิบัติ เตินจงกรม นั่งสมาธิ (รวมที่ห้องประชุม)
๐๗.๐๐ - ๐๘.๔๕ น.	รับประทานอาหาร/พักเก็บสัมภาระ/บำเพ็ญประโยชน์
๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	ปฏิบัติ เตินจงกรม นั่งสมาธิ (รวมที่ห้องประชุม)
๑๐.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.	กิจกรรมอธิษฐานจิตเพื่อชีวิตใหม่
๑๑.๐๐ - ๑๑.๓๐ น.	พิธีปิดการอบรม//ทำแบบประเมิน
๑๑.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหาร, เดินทางกลับ

หมายเหตุ กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม