

ตารางปฏิบัติธรรม

โครงการการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน 4 คณะวิศวกรรมศาสตร์ ปี 60

วันศุกร์ที่ 8 กันยายน 2560 - วันอาทิตย์ที่ 10 กันยายน 2560

ณ วัดบรมสกล จ.กรุงเทพมหานคร

| เวลา | วันศุกร์ที่ 8 ก.ย. 60 |
|------------------|---|
| 07.30 น. | รถตู้ออกจากคณะวิศวกรรมศาสตร์ ม.เกษตรศาสตร์ บางเขน (ขึ้นรถบริเวณหน้าภาควิชาวิศวกรรมเครื่องกล) ผู้ประสานงาน - อ.ดร.พีระพงศ์ ตริยเจริญ 081-804-1277 ผู้ประสานงาน - น.ส.จันทร์เพ็ญ อุดมโชติพิฤทธิ 085-826-0607 |
| 09.00 - 10.00 น. | ลงทะเบียน / เข้าที่พัก |
| 10.00 - 11.00 น. | รับศีล 8 / ให้อโวาท |
| 11.00 - 13.00 น. | รับประทานอาหาร / พัก |
| 13.00 - 15.00 น. | ขึ้นกรรมฐาน / สาธิตวิธีการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 |
| 15.00 - 17.00 น. | เดินจงกรม นั่งสมาธิ |
| 17.00 - 18.30 น. | ดื่มน้ำปานะ / พัก |
| 18.30 - 20.00 น. | ทำวัตรเย็น / เดินจงกรม นั่งสมาธิ |
| 20.00 - 21.30 น. | บรรยายธรรม |

| เวลา | วันเสาร์ที่ 9 ก.ย. 60 |
|------------------|----------------------------------|
| 04.30 - 06.30 น. | ทำวัตรเช้า / เดินจงกรม นั่งสมาธิ |
| 06.30 - 08.00 น. | รับประทานอาหาร / พัก |
| 08.00 - 11.00 น. | เดินจงกรม นั่งสมาธิ |
| 11.00 - 13.00 น. | รับประทานอาหาร / พัก |
| 13.00 - 17.00 น. | เดินจงกรม นั่งสมาธิ บรรยายธรรม |
| 17.00 - 18.30 น. | ดื่มน้ำปานะ / พัก |
| 18.30 - 20.00 น. | ทำวัตรเย็น / เดินจงกรม นั่งสมาธิ |
| 20.00 - 21.30 น. | บรรยายธรรม |

| เวลา | วันอาทิตย์ที่ 10 ก.ย. 60 |
|------------------|---|
| 04.30 - 06.30 น. | ทำวัตรเช้า / เดินจงกรม นั่งสมาธิ |
| 06.30 - 08.00 น. | รับประทานอาหาร / พัก |
| 08.00 - 11.00 น. | เดินจงกรม นั่งสมาธิ |
| 11.00 - 13.00 น. | รับประทานอาหาร / พัก |
| 13.00 - 15.00 น. | บรรยายธรรม / ลากกรรมฐาน / รับศีล 5 |
| 15.00 - 16.30 น. | เดินทางกลับคณะวิศวกรรมศาสตร์ มก. โดยสวัสดิภาพ |

หมายเหตุ: กำหนดการอาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม