

ตารางปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมนอกสถานที่ ครั้งที่ ๖

วัดระฆังโฆสิตาราม แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

ระหว่างวันศุกร์ที่ ๒๗ – อาทิตย์ที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๕๕

ณ มูลนิธิพร รัตนสุวรรณ ตำบลบางเตย อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี

วันเสาร์ที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๕

- เวลา ๑๔.๓๐ น. ผู้ปฏิบัติธรรมพร้อมกันและลงทะเบียนที่หน้าห้องปฏิบัติธรรมอาคารเรียน
พระปริยัติธรรมวัดระฆังฯ
- เวลา ๑๕.๐๐ น. รถคันนำผู้ปฏิบัติออกเดินทางไปสู่มูลนิธิพร รัตนสุวรรณ อำเภอสามโคก
จังหวัดปทุมธานี
- เวลา ๑๖.๐๐ น. เดินทางถึงมูลนิธิพร รัตนสุวรรณ อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี และเข้า
สู่ที่พัก
- เวลา ๑๗.๓๐ น. รับประทานอาหารเย็น
- เวลา ๑๘.๐๐ น. สัญญาธรรมะ
-พร้อมกัน ณ ห้องปฏิบัติ ทำวัตรเย็น ปฐมนิเทศ สมาทานศีล ๘ สมาทาน
กรรมฐานและปฏิบัติธรรม (เดินจงกรม นั่งสมาธิ)
- เวลา ๒๑.๓๐ น. พักผ่อนตามนัยแห่งอัมฤตกปฏิปทา

วันเสาร์ที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๕๕

- เวลา ๐๕.๐๐ น. สัญญาธรรมะ ตื่นทำภารกิจส่วนตัว
- เวลา ๐๕.๓๐ น. พร้อมกันที่ห้องปฏิบัติธรรม ปฏิบัติธรรม(เดินจงกรม นั่งสมาธิ)
- เวลา ๐๖.๐๐ น. ทำวัตรเช้า และฟังธรรมบรรยาย
- เวลา ๐๗.๐๐ น. นอน/รับประทานอาหารเช้า
- เวลา ๐๘.๓๐ น. ปฏิบัติธรรม (เดินจงกรม นั่งสมาธิ)
- เวลา ๑๑.๐๐ น. นอน/รับประทานอาหารเพล
- เวลา ๑๓.๐๐ น. ปฏิบัติธรรม (เดินจงกรม นั่งสมาธิ)
-ส่งและสอบอารมณ์

- เวลา ๑๖.๐๐ น. พักดื่ม น้ำปานะ และ ทำภารกิจส่วนตัว
- เวลา ๑๗.๐๐ น. สัญญาธรรมะ มัง ทำวัตรเย็น และ ฟังบรรยายธรรม
-ปฏิบัติธรรม (เดินจงกรม นั่งสมาธิ)
- เวลา ๒๑.๓๐ น. พักผ่อนตามนัยแห่งอัมฤตกปฏิบัติ

วันอาทิตย์ที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๕๕

- เวลา ๐๕.๐๐ น. สัญญาธรรมะ มัง ตื่นทำภารกิจส่วนตัว
- เวลา ๐๕.๓๐ น. พร้อมกันที่ห้องปฏิบัติธรรม ปฏิบัติธรรม(เดินจงกรม นั่งสมาธิ)
- เวลา ๐๖.๐๐ น. ทำวัตรเช้า และ ฟังธรรมบรรยาย
- เวลา ๐๗.๐๐ น. น้ัน/รับประทานอาหารเช้า
- เวลา ๐๘.๓๐ น. ปฏิบัติธรรม (เดินจงกรม นั่งสมาธิ)
- เวลา ๑๑.๐๐ น. น้ัน/รับประทานอาหารเพล
- เวลา ๑๓.๐๐ น. ปฏิบัติธรรม (เดินจงกรม นั่งสมาธิ)
- เวลา ๑๔.๐๐ น. สนทนาธรรม
- เวลา ๑๔.๓๐ น. ภาสิต ๘ และรับศีล ๕
- เวลา ๑๕.๐๐ น. เดินทางกลับกรุงเทพฯ โดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ ตารางนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

- การแต่งกาย แต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่มีสีสุภาพ และทำให้สามารถลุก-นั่งได้โดยสะดวก

ติดต่อสอบถามได้ที่ ๐๘๕ ๐๔๕๓๔๖๖, ๐๘๕ ๕๑๐ ๒๕๒๓, ๐๒ ๔๑๗ ๒๒๑๕

.....