



กำหนดการปฏิบัติ คอร์ส “ปรมัตถภาวนา”

วันที่ ๑๙ - ๒๑ เมษายน ๒๕๖๒

โดย อาจารย์ปิยะลักษณ์ ธีรสุนทรากุล



วันศุกร์ที่ ๑๙ เมษายน ๒๕๖๒ (วันแรก)

- ๐๘.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. ลงทะเบียน
- ๑๐.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. สมาทานกรรมฐาน เปิดการอบรม
- ๑๑.๑๕ - ๑๒.๐๐ น. รับประทานอาหาร
- ๑๓.๐๐ - ๑๓.๔๕ น. ฟังธรรม เดิน นั่ง ภาวนา ตามอัธยาศัย
- ๑๔.๑๕ - ๑๖.๐๐ น. อบรมปรมัตถภาวนา
- ๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น. ทำวัตรเย็น
- ๒๐.๐๐ - ๒๑.๓๐ น. อบรมปรมัตถภาวนา

วันเสาร์ที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๒ (วันที่ ๒)

- ๐๕.๑๕ - ๐๖.๐๐ น. ทำวัตรเช้า
- ๐๖.๓๐ - ๐๗.๓๐ น. เจริญภาวนา เดินจงกรม
- ๐๘.๐๐ - ๐๘.๔๕ น. รับประทานอาหารเช้า
- ๐๙.๑๕ - ๐๙.๔๕ น. ฟังธรรม เดิน นั่ง ภาวนา ตามอัธยาศัย
- ๑๐.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. ฟังบรรยายปรมัตถภาวนา
- ๑๑.๑๕ - ๑๒.๐๐ น. รับประทานอาหาร
- ๑๓.๐๐ - ๑๓.๔๕ น. ฟังธรรม เดิน นั่ง ภาวนา ตามอัธยาศัย
- ๑๔.๑๕ - ๑๖.๐๐ น. อบรมปรมัตถภาวนา
- ๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น. ทำวัตรเย็น
- ๒๐.๐๐ - ๒๑.๓๐ น. ฟังธรรม - ตอบปัญหา

วันอาทิตย์ที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๖๒ (วันที่ ๓)

- ๐๕.๑๕ - ๐๖.๐๐ น. ทำวัตรเช้า
- ๐๖.๓๐ - ๐๗.๓๐ น. เจริญภาวนา เดินจงกรม
- ๐๘.๐๐ - ๐๘.๔๕ น. รับประทานอาหารเช้า
- ๐๙.๑๕ - ๐๙.๔๕ น. ฟังธรรม เดิน นั่ง ภาวนา ตามอัธยาศัย
- ๑๐.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. ตอบปัญหาทั่วไป
- ๑๑.๑๕ - ๑๒.๐๐ น. ลากกรรมฐาน ปิดการอบรม ส่งใบประเมินผล