

กำหนดการ

โครงการอบรมพัฒนารธรรม พัฒนาจิต ปรับสมดุขีวิตการทำงาน เพื่อเฉลิมพระเกียรติ
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๖ รอบ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗
ระหว่างวันที่ ๒๔ - ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๗
ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดเทพลีลา เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร

วันพุธที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๗

เวลา ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.	พิธีเปิดและบรรยายพิเศษ โดยเลขาธิการ กพฐ. หรือผู้แทน
เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหาร
เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พิธีรับศีล โดย พระเดชพระคุณพระรัตนกร เจ้าอาวาสวัดเทพลีลา/ ที่ปรึกษาเจ้าคณะกรุงเทพ/เจ้าสำนักปฏิบัติธรรม
เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	ฟังธรรมบรรยาย หัวข้อแนวทางในการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ๔
เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.	พักดื่มน้ำปานะ
เวลา ๑๕.๑๕ - ๑๖.๓๐ น.	เจริญจิตตภาวนา
เวลา ๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ทำกิจส่วนตัว
เวลา ๑๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	ทำวัตรเย็น ฟังธรรมบรรยายและเจริญจิตตภาวนา
เวลา ๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนอย่างมีสติ

วันพฤหัสบดีที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗

เวลา ๐๔.๓๐ - ๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอน ทำกิจส่วนตัว
เวลา ๐๕.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้า
เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหาร
เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.	กิจกรรมละลายพฤติกรรม, ปฏิบัติธรรมอย่างมีสติ
เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหาร
เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	กิจกรรมนันทนาการ, ปฏิบัติธรรมอย่างมีสติ
เวลา ๑๕.๑๕ - ๑๖.๓๐ น.	เจริญจิตตภาวนา
เวลา ๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ทำกิจส่วนตัว
เวลา ๑๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	ทำวัตรเย็น ฟังธรรมบรรยายและเจริญจิตตภาวนา
เวลา ๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนอย่างมีสติ

กำหนดการ

โครงการอบรมพัฒนาศรัทธา พัฒนาจิต ปรับสมดุคชีวิตการทำงาน เพื่อเฉลิมพระเกียรติ
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๖ รอบ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗
ระหว่างวันที่ ๒๔ - ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๗
ณ สถานปฏิบัติธรรมวัดเทพศิลา

วันศุกร์ที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๗

- | | |
|-----------------------|---|
| เวลา ๐๔.๓๐ - ๐๕.๐๐ น. | ตื่นนอน ทำกิจส่วนตัว |
| เวลา ๐๕.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. | ทำวัตรเช้า |
| เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น. | ทำบุญตักบาตรพระสงฆ์ ๙ รูป |
| เวลา ๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. | รับประทานอาหารเช้า |
| เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. | เจริญจิตตภาวนา |
| เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. | รับประทานอาหารเช้า |
| เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. | ฟังธรรมบรรยายและแลกเปลี่ยนความรู้ที่ได้รับ |
| เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. | พิธีลาศีล
โดย พระมหาขวัญชัย อดิชาโต ผู้ช่วยอาวาสวัดเทพศิลา/
อาจารย์ใหญ่สำนักปฏิบัติธรรมวัดเทพศิลา |
| เวลา ๑๖.๓๐ น. | เดินทางกลับที่พัก |

.....
หมายเหตุ กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม