

ตารางปฏิบัติธรรม ณ วัดบรมสกล (วัดดอน)

วันที่ 1	
08.00-08.30 น.	ลงทะเบียนเข้าที่พัก
08.30-09.00 น.	ปฐมนิเทศ / แนะนำการปฏิบัติตัวในระหว่างคอร์ส
09.00-09.30 น.	รับศีล / ขึ้นกรรมฐาน / ให้โอวาทการปฏิบัติธรรม
09.30-11.00 น.	สาธิตการปฏิบัติ (1.30 ชั่วโมง)
11.00-12.00 น.	รับประทานอาหาร ณ ภัตตศาลา ไตรรัตโนภาส ชั้น 2
12.00-13.00 น.	พักตามอัธยาศัย เก็บบุญจัดสัมภาระเข้าที่
13.00-17.00 น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรม นั่งสมาธิ
17.00-18.00 น.	พักทำกิจส่วนตัว
18.00-19.00 น.	ฟังธรรม / สอบอารมณ์
19.00-21.30 น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรม นั่งสมาธิ
21.30 น.	แผ่เมตตา ไหว้พระก่อนนอน หลับอย่างมีสติ
วันที่ 2-6	
04.00-04.30 น.	ตื่นนอน ด้วยสติ (เสียงปลุก เสียงธรรม)
04.30-06.30 น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรม นั่งสมาธิ (2 ชม.)
06.30-08.00 น.	รับประทานอาหารเช้า
08.00-09.00 น.	สวดมนต์
09.00-11.00 น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรม นั่งสมาธิ (2 ชม.)
11.00-13.00 น.	รับประทานอาหารเพล
13.00-17.00 น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรม นั่งสมาธิ (4 ชม.)
17.00-18.00 น.	พักทำกิจส่วนตัว
18.00-18.30 น.	ฟังธรรม
18.30-21.00 น.	สอบอารมณ์ / ปฏิบัติธรรม เดินจงกรม นั่งสมาธิ (1.30 ชม.)
21.00-21.30 น.	นิทานก่อนนอน แผ่เมตตา ไหว้พระก่อนนอน หลับอย่างมีสติ
วันที่ 7	
04.00-04.30 น.	ตื่นนอน ด้วยสติ (เสียงปลุก เสียงธรรม)
04.30-06.30 น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรม นั่งสมาธิ (2 ชม.)
06.30-08.00 น.	รับประทานอาหารเช้า / เก็บบุญช่วยทำความสะอาดสถานที่
08.00-09.00 น.	สวดมนต์
09.00-11.00 น.	ปฏิบัติธรรม เดินจงกรม นั่งสมาธิ (2 ชม.)
11.00-13.00 น.	รับประทานอาหารเพล / เก็บบุญช่วยทำความสะอาดสถานที่
13.00-15.00 น.	ปลุณา-วิสัยชนาปัญหาธรรม / ถวายสังฆทาน / รับศีล5 / กลับบ้าน