



กำหนดการ

โครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับประชาชนทั่วไป
ณ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่
ผ่านระบบออนไลน์ (โปรแกรม ZOOM รหัสห้อง : 7395599404)

วันที่ ๑๘ เดือนสิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

วันพุธ ที่ ๑๘ เดือนสิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

- เวลา ๐๘.๓๐ น. ผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และผู้เข้าอบรม เข้าสู่ระบบออนไลน์ ผ่านโปรแกรม ZOOM
- เวลา ๐๙.๐๐ น. พิธีเปิดการอบรม
- พระราชเชมากร,รศ.ดร. รองอธิการบดีวิทยาเขตแพร่ ประธานพิธี กล่าวนำบูชาพระรัตนตรัย
 - พระมหาสิทธิชัย ชยสิทธิ.ดร. ผู้อำนวยการสำนักวิชาการวิทยาเขตแพร่ กล่าวถวายรายงาน
 - ประธานพิธี กล่าวเปิดโครงการ และให้ธรรมโอวาท
- เวลา ๐๙.๔๐ น. แนะนำพระวิปัสสนาจารย์ กล่าวนำ ไหว้พระ-รับศีล, สมาทานพระกรรมฐานฯ
- ชี้แจง ระเบียบการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔
 - เริ่มการปฏิบัติธรรม
- เวลา ๑๑.๓๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา ๑๓.๐๐ น. เริ่มการปฏิบัติธรรม (ภาคบ่าย)
- เวลา ๑๖.๐๐ น. พักรับประทานอาหาร ๑๐ นาที
- เวลา ๑๖.๑๐ น. เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยน และสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติ
- เวลา ๑๖.๓๐ น. บรรยายสรุปการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน/ปิดโครงการ

หมายเหตุ กำหนดการนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม