**  **

**หลักสูตร ๓ วัน ๒ คืน**

**สถานที่ โรงเรียน (ศีล ๕)**

**ตารางการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน**

**สำหรับผู้บริหาร / ครูโรงเรียนวิถีพุทธ**

**ตามเงื่อนไขการดำเนินงานโรงเรียนวิถีพุทธ ( ๓ วัน ๒ คืน)**

**โรงเรียน ...............................................................................................................................**

**ระหว่างวันที่ ..............................................................................**

**ณ ห้องประชุมโรงเรียน............................. อำเภอ............................. จังหวัด.........................**

**โดย ส่วนวางแผนและพัฒนาการอบรม มจร.**

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**วันที่ 1 ของการอบรม**

เวลา ๐๗.๓๐ - ๐8.๓๐ น. - ลงทะเบียนรายงานตัว

เวลา ๐8.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. **พิธีเปิด**

- ประธานในพิธีจุดเทียนธูป /บูชาพระรัตนตรัย

- ตัวแทนผู้เข้ารับการอบรม  
 กล่าวรายงานความเป็นมาของโครงการต่อประธานในพิธี

- ประธานกล่าวเปิดโครงการ ให้คติธรรมและให้โอวาท/กล่าวเปิดโครงการ

เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๑.๓๐ น. พิธีมอบตัวเป็นศิษย์ต่อพระวิปัสสนาจารย์

- สมาทานพระกรรมฐาน

- ปฏิบัติวิปัสสนา / กรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔

เวลา ๑๑.๓๐ - ๑๓.๐๐ น. ฉันภัตตาหารเพล/รับประทานอาหารกลางวัน

เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. บรรยาย “แนวทางการปฏิบัติธรรมเบื้องต้น”

เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. ปฏิบัติวิปัสสนา / กรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔

เวลา  ๑๖.๓๐ - ๑๗.๓๐ น. รับประทานอาหารเย็น / ทำภาระกิจส่วนตัว

เวลา  ๑๗.๓๐ – 1๘.๓๐ น. เดินจงกรมอย่างมีสติ / สวดมนต์ทำวัตรเย็น / เจริญจิตภาวนา

เวลา 1๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น. บรรยาย “อานิสงส์การปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น”

เวลา 19.๓๐ - ๒๑.๐๐ น. ปฏิบัติวิปัสสนา / กรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔

เวลา  ๒๑.๐๐ น. พักผ่อน

**วันที่ ๒ ของการอบรม**

เวลา ๐๔.๓๐ - ๐๕.๐๐ น. สัญญาณปลุกให้ตื่น / ทำภารกิจส่วนตัว

เวลา ๐๕.๐๐ - ๐7.0๐ น. สวดมนต์ทำวัตรเช้า / ปฏิบัติธรรม

เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. รับประทาอาหาร / พัก

เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๑.๓๐ น. บรรยาย “ตามวินิจฉัยของพระวิปัสสนาจารย์”

- ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

เวลา ๑๑.๓๐ - ๑๓.๐๐ น. ฉันภัตตาหารเพล/รับประทานอาหารกลางวัน

เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น. กิจกรรมบรรยาย “ธรรมที่เหมาะแก่การปฏิบัติธรรมผู้ปฏิบัติ”

เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. ปฏิบัติวิปัสสนา / กรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔

เวลา  ๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. อาบน้ำทำภารกิจส่วนตัว / พัก

เวลา  ๑๗.๐๐ - ๑๘.0๐ น. รับประทานอาหารเย็น

เวลา  ๑๘.0๐ - 19.๐๐ น. เดินจงกรม / สวดมนต์ทำวัตรเย็น / เจริญจิตภาวนา

เวลา 19.๐๐ - ๑๙.๓๐ น. กิจกรรมบรรยาย “แนวทางการสอนการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นแก่นักเรียน”

เวลา 19.๓๐ - ๒๑.๐๐ น. ปฏิบัติวิปัสสนา / กรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔

เวลา  ๒๑.๐๐ น. พักผ่อน

**วันที่ ๓ ของการอบรม**

เวลา ๐๕.๐๐ - ๐๕.๓๐  น. ตื่นนอนปฏิบัติภารกิจส่วนตัว

เวลา ๐๕.๓๐ - ๐7.0๐ น. สวดมนต์ทำวัตรเช้า /เจริญจิตภาวนา/แผ่เมตตา/เดินจงกรม

เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. รับประทาอาหาร / พัก

เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๑.๓๐ น. กิจกรรม “ทดสอบการปฏิบัติสำหรับการสอนนักเรียน”

เวลา ๑๑.๓๐ - ๑๒.๓๐ น. ฉันภัตตาหารเพล/รับประทานอาหารกลางวัน

เวลา  ๑๒.๓๐ - ๑๓.30  น.   - ขอขมาพระอาจารย์

- อธิษฐานจิตเพื่อชีวิตใหม่

- กราบลาพระกรรมฐาน

- ทำแบบประเมิน

เวลา 13.30 - 14.30 น. พิธีปิด

- ประธานในพิธีจุดเทียนธูป / บูชาพระรัตนตรัย

- ตัวแทนผู้เข้ารับการอบรมกล่าวสรุปผลโครงการ

- ประธานให้โอวาท/กล่าวปิดโครงการ

- บูชาพระรัตนตรัย

- เสร็จสิ้นการอบรม

- ถ่ายภาพร่วม เป็นที่ระลึก

- เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**หมายเหตุ** : - กำหนดการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมกับสภาพธรรม

- โปรดตรงต่อเวลา

- ปิดโทรศัพท์มือถือขณะปฏิบัติธรรม

- สงบสำรวม กาย วาจา ใจ

- ใส่ชุดขาวในการอบรม