

กำหนดการปฏิบัติธรรม
วัดปัญญาบันฑิตาราม ตำบลคลองหก อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี
ระหว่างวันที่ ๖ - ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๑

.....

วันศุกร์ที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

- ๐๗.๐๐ น. - ผู้ที่เดินทางกับรถกระทรวงฯ พร้อมกันบริเวณหน้าตู้ ATM ธ.กรุงไทยในกระทรวงฯ
- ๐๗.๓๐ น. - เดินทางออกจากสำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย
- ๐๙.๐๐ น. - เดินทางถึงวัดปัญญาบันฑิตาราม จังหวัดปทุมธานี
- ลงทะเบียน ณ ห้องประชุม
- จัดเก็บสัมภาระ ณ อาคารที่พัก /รับประทานอาหารเช้า
(หลังรับประทานอาหารเช้าเสร็จให้ทำความสะอาดภาชนะ/สถานที่)
- ๑๑.๐๐ น. - ปฐมนิเทศ วิทยากรกล่าวเปิดรายงาน โดย ผู้อำนวยการกลุ่มงานพัฒนาและบริหารจัดการ
ความรู้ สถาบันดำรงราชานุภาพ สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย
- บวชนกขัมมะ รัศศีลและข้อวัตรที่ต้องปฏิบัติ
- ๑๒.๐๐ น.- ๑๓.๐๐ น. - รับประทานอาหารกลางวัน
(หลังรับประทานอาหารเช้าเสร็จให้ทำความสะอาดภาชนะ/สถานที่)
- ๑๓.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น. - อภิปรายธรรมเรื่อง พุทธวัจน์และประวัติความเป็นมาของวัด
โดยพระวิทยากรวัดปัญญาบันฑิตาราม
- ๑๖.๐๐ น. - ๑๘.๐๐ น. - ตีมน้ำปานะ/พักผ่อนตามอัยยาศัย ทำความสะอาดที่พัก และบริเวณโดยรอบ
กวาดใบไม้ รดน้ำต้นไม้ ล้างห้องน้ำ
- ๑๘.๐๐ น. - ๒๒.๐๐ น. - สวดมนต์ทำวัตรเย็น, บรรยายธรรม เรื่อง หลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา
โดยพระวิทยากรวัดปัญญาบันฑิตาราม
- วิปัสสนากัมมัฏฐาน/กำหนดอิริยาบถ
- ๒๒.๐๐ น. - พักผ่อน

วันเสาร์ที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑

- ๐๔.๐๐ น. - ตื่นนอน/ทำกิจส่วนตัว
- ๐๔.๓๐ น. - ๐๖.๐๐ น. - สวดมนต์ทำวัตรเช้า/ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
- ๐๖.๐๐ น. - ๐๖.๓๐ น. - บำเพ็ญบารมี ทำความสะอาดศาลา และบริเวณวัด กวาดใบไม้ รดน้ำต้นไม้ ล้างห้องน้ำ
- ๐๗.๑๕ น. - ๐๘.๐๐ น. - รับประทานอาหารเช้า
(หลังรับประทานอาหารเช้าเสร็จให้ทำความสะอาดภาชนะ/สถานที่)
- ๐๘.๔๕ น. - ๑๑.๔๕ น. - อภิปรายธรรมเรื่อง โลกธรรม ๘ โดยพระวิทยากรวัดปัญญาบันฑิตาราม
ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ ห้องประชุมเฉลิมพระเกียรติ ชั้น ๒
- ๑๑.๔๕ น. - ๑๒.๔๕ น. - รับประทานอาหารกลางวัน
(หลังรับประทานอาหารเช้าเสร็จให้ทำความสะอาดภาชนะ/สถานที่)
- ๑๓.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น. - บรรยายธรรม เรื่อง ชีวิตที่สมบูรณ์ตามแนวพุทธ/วิปัสสนากัมมัฏฐาน/
๑๖.๐๐ น. - ๑๘.๐๐ น. - ตีมน้ำปานะ/พักผ่อนตามอัยยาศัย ทำความสะอาดที่พัก และบริเวณโดยรอบ
กวาดใบไม้ รดน้ำต้นไม้ ล้างห้องน้ำ
- ๑๘.๐๐ น. - ๒๒.๐๐ น. - สวดมนต์ทำวัตรเย็น, บรรยายธรรม เรื่อง มรรค ๘ โดยพระวิทยากรวัดปัญญาบันฑิตาราม
- ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน/กำหนดอิริยาบถ
- ๒๒.๐๐ น. - พักผ่อน

วันอาทิตย์ที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๑

- ๐๔.๐๐ น. - ตื่นนอน/ทำกิจส่วนตัว
- ๐๔.๓๐ น. - ๐๖.๐๐ น. - สวดมนต์ทำวัตรเช้า/ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
- ๐๖.๐๐ น. - ๐๖.๓๐ น. - บำเพ็ญบารมี ทำความสะอาดศาลา และบริเวณวัด กวาดใบไม้ รดน้ำต้นไม้ ล้างห้องน้ำ
- ๐๗.๑๕ น. - ๐๘.๐๐ น. - รับประทานอาหารเช้า
(หลังรับประทานอาหารเสร็จให้ทำความสะอาดภาชนะ/สถานที่)
- ๐๘.๔๕ น. - ๑๑.๔๕ น. - อภิปรายธรรม เรื่อง อริยสัจ ๔ โดยพระวิฑฒกรวัดปัญญานันทาราม
ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ ห้องประชุมเฉลิมพระเกียรติ ชั้น ๒
- ๑๑.๔๕ น. - ๑๒.๔๕ น. - รับประทานอาหารกลางวัน
(หลังรับประทานอาหารเสร็จให้ทำความสะอาดภาชนะ/สถานที่)
- ๑๒.๔๕ น. - ๑๕.๐๐ น. - ปัจฉิมนิเทศ
- ๑๕.๓๐ น. - ออกเดินทางจากวัดปัญญานันทาราม
- ๑๗.๐๐ น. - เดินทางถึงสำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย

.....

หมายเหตุ - กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

การเตรียมตัว

๑. การแต่งกายชุดขาว (ชุดปฏิบัติธรรมสีขาว เสื้อ/ผ้าถุง/กางเกง สุภาพไม่บางและไม่รัดรูป)
 ๒. ของใช้ส่วนตัวที่จำเป็น เช่น สบู่ ยาสีฟัน และยารักษาโรค
 ๓. งดใช้โทรศัพท์มือถือตลอดเวลาที่ปฏิบัติธรรมอยู่ในวัด
 ๔. เสื้อคลุม/เสื้อกันหนาวสีขาว
 ๕. ห้องพักเป็นห้องปรับอากาศ
- สินค้ามีจำหน่ายที่ร้านค้าภายในวัดปัญญานันทาราม

ผู้ประสานงาน นางวันเพ็ญ ทรงวิวัฒน์ โทรศัพท์มือถือ ๐๘๕ ๔๘๔ ๑๙๙๖ โทรศัพท์ ๐ ๒๒๒๑ ๕๙๕๘