

## นพลักษณ์กับการปฏิบัติธรรม

วันที่ 2 – 9 ธันวาคม 2566

### กิจกรรมแต่ละวัน

05.00 น. ตื่นนอน

05.30 น. ชี้กง / บริหารกาย

06.00 น. สวดมนต์ทำวัตรเช้า

06.40 น. ภาวนายามเช้า นำโดย อ.สันติกโร

07.30 น. รับประทานอาหารเช้า

09.00 น. คำแนะนำสำหรับการภาวนา โดย อ.สันติกโร

09.30 น. ฝึกปฏิบัติ-สอบอารมณ์ตามกลุ่มลักษณะ กับ อ.สันติกโร (ในห้องแยก)

\*\*\* ที่เหลือ ปฏิบัติเดินจงกรม / นั่งสมาธิ

10.30 น. เดินจงกรม / นั่งสมาธิ

12.00 น. รับประทานอาหารเที่ยง

14.00 น. อาจารย์นำภาวนาบทพิเศษด้วย technique ประจำลักษณะ

14.45 น. นั่งสมาธิ / เดินจงกรมตลอดช่วงบ่าย

17.30 น. รับประทานอาหารว่าง / เครื่องดื่ม

19.00 น. ฟังธรรมบรรยาย และสัมภาษณ์พาเนลลักษณะ (วันละ 3-4 คน)

20.30 น. นั่งสมาธิ / เดินจงกรม

21.00 น. แยกย้ายกลับที่พักและปฏิบัติในหน้าที่อันสมควร

\* ตลอดการอบรมเน้นการเจริญสติ และความสงบด้วยการปิดวาจา\*

หมายเหตุ : กิจกรรมแต่ละวันอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมของ อ.วิทยากร