

**โครงการอบรมวิปัสสนาหลักสูตร ๓ วัน**

**ครั้งที่ ๑/๒๕๖๒ ระหว่างวันที่ ๒๕ – ๒๗ มกราคม ๒๕๖๒**

**ณ สำนักวิปัสสนา มูลนิธิแนบมหานีรานนท์ ถ.พุทธมณฑลสาย ๕ ต.บางกระทึก อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๑๐**

**วันศุกร์ ที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๖๒**

เวลา ๐๘.๐๐ น. - ลงทะเบียน ณ ศาลาอเนกประสงค์

เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๑.๐๐ น. - กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน อิริยาบถบรรพะ (อิริยาบถ ๔)

โดย **พระอาจารย์**

เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๖.๐๐ น. - ฝึกปฏิบัติกำหนดสติในอิริยาบถ ๔ (รวมกันในห้องอบรม)

**\*\*\*ปฏิบัติวิปัสสนาต่อเนื่องไปจนถึง วันเสาร์ ที่ ๒๖ มกราคม ๒๕๖๒\*\*\***

**วันอาทิตย์ ที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๖๒**

เวลา ๑๓.๐๐ น. - ประชุมธรรมก่อนกลับ ณ ห้องอบรมฯ โดย **พระอาจารย์**

- คืนลูกกุญแจเรือนกรรมฐานกับเจ้าหน้าที่

**\*\*\*ผู้ใดประสงค์อยู่ปฏิบัติต่อ โปรดแจ้งเจ้าหน้าที่ ณ ศาลาอเนกประสงค์\*\*\***

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

**ระเบียบการใช้เรือนกรรมฐาน**

งดส่งเสียงดัง งดใช้อุปกรณ์สื่อสาร งดการพูดคุยสนทนาระหว่างการฝึกปฏิบัติ

ควรฝึกปฏิบัติเฉพาะบนเรือนกรรมฐานเท่านั้น และโปรดทิ้งเศษอาหารลงถังที่เตรียมไว้ให้และล้างปิ่นโตใส่อาหารให้สะอาด

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

**เวลาส่งอาหารและน้ำที่เรือนกรรมฐาน**

เวลา ๐๗.๐๐ น. - ส่งปิ่นโต (อาหารเช้า)

เวลา ๐๗.๓๐ น. - ส่งน้ำ

เวลา ๑๑.๐๐ น. - ส่งปิ่นโต (อาหารกลางวัน)

เวลา ๑๕.๓๐ น. - ส่งน้ำ, น้ำปานะ