

กำหนดการปฏิบัติธรรม พระอาจารย์อำนาจ โสภาโส

วันพฤหัสบดีที่ 1 กรกฎาคม 2553

ณ อาคารมหาเจษฎาบดินทร์ ชั้น 3 วัดยานนาวา

7.30 – 8.50 น.	ลงทะเบียนผู้ปฏิบัติธรรม และรับประทานอาหารเช้า
8.50 – 9.00 น.	ผู้ปฏิบัติธรรมพร้อมกันในห้องปฏิบัติธรรม
9.00 – 9.30 น.	พิธีสมาทานกรรมฐาน (ศีล 5)
9.30 – 11.00 น.	ธรรมบรรยายวิธีการปฏิบัติธรรมเบื้องต้น
11.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.30 น.	ปฏิบัติกรรมฐาน
14.30 – 15.00 น.	พิธีลากรรมฐาน



ระเบียบปฏิบัติ

- ❖ แต่งกายด้วยชุดสีขาวสุภาพ
- ❖ งดใช้เครื่องมือสื่อสารทุกชนิด
- ❖ ไม่พูดคุยกันระหว่างปฏิบัติธรรม หากมีข้อสงสัยหรือเจ็บป่วยประการใด โปรดแจ้งเจ้าหน้าที่
- ❖ กรุณาอย่านำของมีค่าติดตัวมา หากสูญหายทางทีมงานจะไม่รับผิดชอบไม่ว่ากรณีใด ๆ ทั้งสิ้น

ติดต่อสอบถามหรือเปลี่ยนแปลงการเข้าร่วมกิจกรรมได้ที่คุณพันทิพา หลักเสลา 08-1919-7423