



## ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรม ๕ วัน ๕ คืน ในพรรษากาล

### เปิดปฐมฤกษ์อาคารอเนกประสงค์ ๕๔ ปีหลวงตาซี

ณ วัดป่าสันติธรรม เมืองแครอลตัน รัฐเวอร์จิเนีย

วันที่ ๑-๕ สิงหาคม ๒๕๖๕

\*\*\*\*\*

เนื่องในโอกาสที่คณะศิษยานุศิษย์ชาววัดป่าสันติธรรมได้สร้างอาคารอเนกประสงค์เพื่อถวายบูชาคุณหลวงตาซี ในโอกาสที่ท่านเจริญอายุครบ ๕๔ ปี และบัดนี้อาคารได้สร้างเสร็จเรียบร้อยพร้อมในการใช้เป็นที่พักปฏิบัติธรรม เจริญสมาธิ จิตภาวนา การเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อชำระจิตใจให้ผ่องใสจะนำความสุขมาสู่ชีวิตอย่างแท้จริง เป็นการศึกษาวีถีชีวิตแบบวิถีธรรมชาติ ได้ความรู้เกิดสติปัญญา สามารถดับทุกข์ได้ในปัจจุบัน

ดังนั้น จึงได้กำหนดจัดการปฏิบัติธรรมในพรรษากาลเป็นเวลา ๕ วัน ๕ คืน ดังกำหนดการดังนี้

#### พิธีเปิด วันจันทร์ที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๕

เวลา 09.00 น.	พร้อมกัน ณ ศาลาอเนกประสงค์ ๕๔ ปีหลวงตาซี สวดมนต์ไหว้พระ สมาทานศีล
เวลา 09.30 น.	พิธีเปิดการปฏิบัติธรรมปฐมฤกษ์ โดย พระวิเทศรัตนากรณ์
เวลา 10.00 น.	แนะนำพระวิปัสสนาจารย์ เริ่มปฏิบัติสมาธิ และเดินจงกรม
เวลา 11.00 น.	ฉันภัตตาหารเพล/รับประทานอาหารด้วยเจริญสติ
เวลา 12.30 น.	เดินจงกรมด้วยการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง
เวลา 13.00 น.	พักผ่อนอิริยาบถด้วยการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง
เวลา 14.00 น.	เริ่มปฏิบัติภาวนา นั่งสมาธิเจริญสติต่อเนื่อง
เวลา 15.30 น.	ฟังธรรมบรรยายแนะนำปฏิบัติ โดยพระวิปัสสนาจารย์
เวลา 16.00 น.	เดินจงกรมด้วยการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง
เวลา 16.30 น.	ไขข้อข้องใจ ถาม-ตอบปัญหา พบพระอาจารย์
เวลา 17.00 น.	พักผ่อนน้ำปานะ/ พักทำกิจส่วนตัว
เวลา 18.00 น.	ทำวัตรสวดมนต์เย็นร่วมกัน
เวลา 19.00 น.	ฟังธรรมบรรยาย โดยพระวิปัสสนาจารย์
เวลา 20.50 น.	เมตตาภาวนา แผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย
เวลา 21.00 น.	เจริญสติเข้าที่พักตามอัธยาศัย

#### กิจกรรมประจำวัน (๒-๔ สิงหาคม)

เวลา 04.30 น.	ตื่นนอนทำกิจส่วนตัว
เวลา 05.00 น.	ฝึกสมาธิ นั่ง เดินจงกรม
เวลา 06.00 น.	ทำวัตรสวดมนต์เช้าร่วมกัน
เวลา 06.30 น.	โอวาทธรรมกรรมฐาน โดยพระวิปัสสนาจารย์



เวลา 07.00 น.	ฉันภัตตาหารเช้า/รับประทานอาหารด้วยเจริญสติต่อเนื่อง
เวลา 09.00 น.	เริ่มปฏิบัติภาวนาเช้า เคนจงกรม
เวลา 10.00 น.	นั่งสมาธิคูจิต ด้วยการเจริญสติต่อเนื่อง
เวลา 11.00 น.	ฉันภัตตาหารเพล/รับประทานอาหารด้วยเจริญสติ
เวลา 12.30 น.	เคนจงกรมด้วยการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง
เวลา 13.00 น.	พักผ่อนอิริยาบถด้วยการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง
เวลา 14.00 น.	เริ่มปฏิบัติภาวนาบ่าย
เวลา 15.30 น.	นั่งสมาธิเจริญสติต่อเนื่อง
เวลา 16.00 น.	เคนจงกรมด้วยการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง
เวลา 16.30 น.	ไขข้อข้องใจ ถาม-ตอบปัญหา โดย พระวิปัสสนาจารย์
เวลา 17.00 น.	พักผ่อนน้ำปานะ/ พักทำกิจส่วนตัว
เวลา 18.00 น.	ทำวัตรสวดมนต์เย็นร่วมกัน
เวลา 19.00 น.	โอวาทธรรม โดยพระวิปัสสนาจารย์
เวลา 20.50 น.	เมตตาภาวนา แผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย
เวลา 21.00 น.	เจริญสติเข้าที่พักตามอริยาบถ

#### วันศุกร์ที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๖๕

เวลา 04.30 น.	ตื่นนอนทำกิจส่วนตัว
เวลา 05.00 น.	ฝึกสมาธิ นั่ง เคนจงกรม
เวลา 06.00 น.	ทำวัตรสวดมนต์เช้าร่วมกัน
เวลา 06.30 น.	โอวาทธรรม โดย พระวิปัสสนาจารย์
เวลา 07.00 น.	ฉันภัตตาหาร/รับประทานอาหารด้วยเจริญสติ
เวลา 09.00 น.	เคนจงกรมด้วยการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง
เวลา 10.00 น.	นั่งสมาธิคูจิต ด้วยการเจริญสติต่อเนื่อง
เวลา 11.00 น.	ฉันภัตตาหารเพล/รับประทานอาหารด้วยเจริญสติ
เวลา 12.30 น.	เคนจงกรมด้วยการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง(ตามอริยาบถ)
เวลา 13.00 น.	พักผ่อนอิริยาบถด้วยการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง
เวลา 14.00 น.	เริ่มปฏิบัติภาวนาบ่าย
เวลา 15.30 น.	นั่งสมาธิเจริญสติต่อเนื่อง
เวลา 16.00 น.	เคนจงกรมด้วยการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง
เวลา 16.30 น.	ไขข้อข้องใจ ถาม-ตอบปัญหา โดยวิปัสสนาจารย์
เวลา 18.00 น.	ทำวัตรเย็น เสร็จแล้วทำพิธีปิด โดย พระวิเทศธรรมาจารย์ สมาทานศีล 5 เป็นอันเสร็จพิธี