

ค่ายคุณธรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงใหม่
หลักสูตรชินนสาสมาธิ ๒ สมาธิเบื้องต้นสำหรับนักศึกษา
สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 24 บ้านศรีศุภรีและ 154 วัดป่าदारากิริมย์
วันเสาร์ที่ 27 - จันทร์ที่ 29 กรกฎาคม 2562 ณ วัดป่าदारากิริมย์ อ.แม่ริม เชียงใหม่

กิจกรรมค่ายคุณธรรม วันที่ 1

27-ก.ค.-62

เวลา		ตารางอบรม	วิทยากร	เวลา	
8.15 - 9.00	น.	ลงทะเบียน			
9.00-10.00	น.	พิธีปฐมนิเทศ เปิดค่ายคุณธรรม		30	ไอที
		ชมวิดีโอทัศน์ประวัติพระเดชพระคุณหลวงพ่อบุชาพระรัตนตรัย นำถวายตัวเป็นศิษย์			
		รับโอวาทจาก พระราชวิสุทธิญาณ เจ้าอาวาสวัดป่าदारากิริมย์			
10.00-10.30	น.	จุดประสงค์การทำสมาธิ	อ.ดร.ปธานชัย วายุโชติ	30	
10.30-10.40	น.	พัก รับประทานอาหารและของว่าง		10	
10.40-11.10	น.	อิริยาบถ 4	อ.ภาณุ อาจิมวัฒน์	30	
11.10-11.40	น.	การบริกรรม	อ.สมศรี พุทธานนท์	30	
11.40-12.00	น.	ชี้แจงระเบียบในค่ายคุณธรรม	อ.ภาณุ อาจิมวัฒน์	20	
12.00-13.00	น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน		60	
13.00-13.15	น.	เดินจงกรม 15	อ.ภาณุ อาจิมวัฒน์	15	
13.15-13.30	น.	นั่งสมาธิ 15	อ.ภมรชัยรัฐ จำนวน	15	
13.30-14.00	น.	เริ่มต้นการกำหนด	อ.พลต.ท.สาโรจน์ ปัญญา	30	
14.00-14.45	น.	ประโยชน์ของสมาธิ	อ.ดร.พวงพยอม ปัญญา	45	
14.45-15.00	น.	พัก รับประทานอาหารและของว่าง		15	
15.00-15.30	น.	เกี่ยวกับกระแส	อ.ภมรชัยรัฐ จำนวน	30	
15.30-16.00	น.	วิทิสมาสมาธิ	อ.สมศรี พุทธานนท์	30	
		ปฏิบัติวิทิสมาสมาธิ 5 นาที			
16.00-16.15	น.	เดินจงกรม 15	อ.ภาณุ อาจิมวัฒน์	15	
16.15-16.30	น.	นั่งสมาธิ 15	อ.ภมรชัยรัฐ จำนวน	15	
16.30-18.00	น.	ทำความสะอาดห้องเรียน และที่พัก(ในและรอบนอก)		30	
		อาบน้ำ และรับประทานอาหารเย็น		90	
18.00-20.30	น.	สวดมนต์ทำวัตรเย็น	พระเดชพระคุณ	30	
		ฟังพระธรรมเทศนา	พระราชวิสุทธิญาณ	30	
		นั่งสมาธิ 15 นาที	เจ้าอาวาสวัดป่าदारากิริมย์		
20.30	น.	กราบบูชาพระรัตนตรัย กราบนมัสการพระอาจารย์หลวงพ่อบุชา			
		เข้าห้องพัก พักผ่อนตามอัธยาศัย			

หมายเหตุ : เวลาอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

ค่ายคุณธรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงใหม่
หลักสูตรชั้นนสาสมาธิ ๒ สมาธิเบื้องต้นสำหรับนักศึกษา
สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 24 บ้านศรีศุภรี/154 วัดป่าดาราภิรมย์
วันเสาร์ที่ 27 - จันทร์ที่ 29 กรกฎาคม 2562 ณ วัดป่าดาราภิรมย์ อ.แม่ริม เชียงใหม่

กิจกรรมค่ายคุณธรรม วันที่ 2

28-ก.ค.-62

เวลา		ตารางอบรม	วิทยากร		
5.45 - 6.00	น.	ปลุก นิ่งสมาธิในที่ฝึก	ด.ต.ฉนวนอง	15	
6.00 - 7.00	น.	ทำภารกิจส่วนตัว		60	
7.00 - 8.00	น.	รับประทานอาหารเช้า ตามอัธยาศัย		60	
8.00 - 8.30	น.	เดินจงกรม 15 นิ่งสมาธิ 15	อ.ภมรชัยรัฐ จำนวน	30	
8.30 - 9.00	น.	กราบบูชาพระรัตนตรัย กราบนมัสการพระอาจารย์หลวงพ่อ			
		สวดมนต์ทำวัตรเช้า ปฏิบัติวิธิสมาธิ 5 นาที		30	
9.00 - 9.25	น.	ความเจ็บปวด เมื่อย เหนื่อย หิว	อ.กิงกาญจน์ โภธิพิณย์	25	
9.25 - 9.50	น.	ความปรวิตถ	อ.อรุณา รัชชขันติ	25	
9.50-10.15	น.	ความกระวนกระวาย	อ.ลัญจกร ศิริธังกูร	25	
10.15-10.30	น.	ฝึก รับประทานอาหาร เครื่องดื่มและของว่าง		15	
10.30-10.55	น.	ความหงุดหงิด	อ.บุศรา พวกอินแสง	25	
10.55-11.20	น.	อาการเจ็บคันไม่มีเหตุผล	อ.อาวรณ์ ผั้นเฟื้อ	25	
11.20-11.45	น.	ความลั้งเลสงสัย	อ.ทวี เบญจรัตน์	25	
11.45-11.50	น.	ปฏิบัติวิธิสมาธิ 5 นาที		5	
11.50-13.00	น.	ฝึกรับประทานอาหารกลางวัน		65	
13.00-13.30	น.	เดินจงกรม 15 นิ่งสมาธิ 15	อ.ไปชน์ณ เย็นบุตร	30	
13.30-14.00	น.	ความโลภอยากได้เร็ว	อ.อนันต์ สอนง่าย	30	
14.00-14.30	น.	ลักษณะของสมาธิ	อ.ศิริลักษณ์ ไชยวงศ์	30	
14.30-14.45	น.	ฝึก รับประทานอาหาร เครื่องดื่มและของว่าง		15	
14.45-15.15	น.	การวัดผลของสมาธิ	อ.นาวิน ชัยสิทธิ์	30	
15.15-16.00	น.	สมาธิต้น/สมาธิลึก	อ.ร.อ.ไพรสันต์ สุวรรณไตร	45	
16.00-16.15	น.	เดินจงกรม 15	ครูนิตยา สารอินสม	15	
16.15-16.30	น.	นิ่งสมาธิ 15	ครู ด.ต.ฉนวนอง สารอินสม	15	
16.30-18.00	น.	ทำความสะอาดห้องเรียน และที่ฝึก(ในและรอบนอก)		30	
		อาบน้ำ และรับประทานอาหารเช้า		90	
18.00-20.30	น.	สวดมนต์ทำวัตรเย็น	พระเดชพระคุณ	30	
		ฟังพระธรรมเทศนา	พระราชวิสุทธิญาณ	30	
		นิ่งสมาธิ 15 นาที	เจ้าอาวาสวัดป่าดาราภิรมย์		
20.30	น.	กราบบูชาพระรัตนตรัย กราบนมัสการพระอาจารย์หลวงพ่อ			
		เข้าห้องฝึก ฝึกผ่อนตามอัธยาศัย			

หมายเหตุ : เวลาอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

ค่ายคุณธรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงใหม่
หลักสูตรชินนสาสมาธิ ๒ สมาธิเบื้องต้นสำหรับนักศึกษา
สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา24 บ้านศรีศุภรีและ 154 วัดป่าดาราภิรมย์
วันเสาร์ที่ 27 - จันทรที่ 29 กรกฎาคม 2562 ณ วัดป่าดาราภิรมย์ อ.แม่อิง เชียงใหม่
กิจกรรมค่ายคุณธรรม วันที่ 3 29-ก.ค.-62

เวลา	น.	ตารางอบรม	วิทยากร		
5.45 - 6.00	น.	ปลุก นั่งสมาธิในที่พัก	อ.ดต.ฉนอง	15	
6.00 - 7.00	น.	ทำภารกิจส่วนตัว		60	
7.00 - 8.00	น.	รับประทานอาหารเช้า ตามอัธยาศัย		60	
8.00 - 8.30	น.	เดินจงกรม 15 นั่งสมาธิ 15	อ.ภมรชัยรัฐ จำนวน	30	
8.30 - 9.00	น.	กราบบูชาพระรัตนตรัย กราบนมัสการพระอาจารย์หลวงพ่อ			
		สวดมนต์ทำวัตรเช้า		30	
9.00 - 9.30	น.	การเพิ่มของสมาธิ	อ.วิชญ์กฤต ใจหมั่น	30	
9.30- 10.00	น.	หนทางให้สมาธิเสื่อม	อ.ภาณุ อาจिनวัฒน์	30	
10.00-10.30	น.	สมาธิกับการรวมคณะ	อ.ภมรชัยรัฐ จำนวน	30	
10.30-10.40	น.	พัก รับประทานอาหาร เครื่องดื่มและของว่าง		10	
10.40-11.10	น.	สมาธิกับการควบคุมอารมณ์	อ.ณัฐนันท์ เพ็ชรรัตน์	30	
11.10-11.40	น.	สมาธิกับการหลงผิด	อ.กรภพ บรรณวัฒน์	30	
11.40-12.00	น.	ประเมินผล	อ.ประภาศรี + อ.ปวีณา	15	
		ปฏิบัติวิธิสาสมาธิ 5 นาที		5	
12.00-13.00	น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน		60	
13.00-13.30	น.	เดินจงกรม 15 นั่งสมาธิ 15	อ.ณัฐนันท์ เพ็ชรรัตน์	30	
13.30-14.00	น.	สมาธิกับการงาน	อ.จิรพัฒน์ แสงโรจนธงชัย	30	
14.00-14.30	น.	สมาธิกับการเรียน	อ.ปวีณา นาคะเสถียร	30	
14.30-14.45	น.	พัก รับประทานอาหาร เครื่องดื่มและของว่าง		15	
14.45-15.15	น.	ผู้เข้าอบรมแสดงความรู้สึก	คณาจารย์สถาบันพลังจิตตานุภาพ	30	
15.15-15.20	น.	ปฏิบัติวิธิสาสมาธิ 5 นาที		5	
15.20-15.50	น.	เดินจงกรม 15 นั่งสมาธิ 15	อ.ภาณุ อาจिनวัฒน์	30	
15.50-16.30	น.	พิธีปัจฉิมนิเทศ	คณาจารย์สถาบันพลังจิตตานุภาพ	40	
		แผ่เมตตา/ขอขมา 3 ชุด			
		รับโอวาทจาก พระราชวิสุทธิญาณ เจ้าอาวาสวัดป่าดาราภิรมย์			
		กราบบูชาพระรัตนตรัย กราบนมัสการพระอาจารย์หลวงพ่อ			
		ปิดค่ายคุณธรรม แยกย้ายกลับภูมิลำเนาโดยสวัสดิภาพ			

หมายเหตุ : เวลาอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

ผู้ประสานงาน : อ.ภาณุ อาจिनวัฒน์