

กำหนดการอบรมจิตตภาวนาประจำวัน
ณ ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๙ วัดพระราม ๙ กาญจนนาภิเษก

วันที่ ๑ - ๔ มิถุนายน ๒๕๕๕



วันศุกร์ ที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๕๕

ภาคบ่าย	๑๖.๐๐ น.	ลงทะเบียน
	๑๖.๓๐ น.	เอาสัมภาระเก็บเข้าที่/พัก/ดื่มน้ำปานะ
ภาคเย็น	๑๘.๐๐ น.	สวดมนต์เย็น (๓๐ นาที) นำโดย พระเคนศรี สีลสัวโร
	๑๙.๐๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๙.๑๕ น.	เปิดการอบรมโดยการ สมาทานศีล (๑๐ นาที) และฟังธรรมบรรยาย โดย พระเดชพระคุณฯ พระธรรมบัณฑิต เจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนนาภิเษก (๑ ชม.)
	๒๑.๐๐ น.	พักผ่อน

วันเสาร์ ที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๕๕

ภาคเช้า	๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน ทำสรีรกริ
	๐๕.๓๐ น.	สวดมนต์เช้า (๓๐ นาที) เติมนัจกรม (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระอุดม สุธมโม
	๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า/พัก
	๐๘.๓๐ น.	ธรรมบรรยาย (๓๐ นาที), เติมนัจกรม (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระอุดม สุธมโม
	๑๐.๐๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๐.๑๕ น.	ธรรมบรรยาย (๓๐ นาที), เติมนัจกรม (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระอุดม สุธมโม
	๑๑.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน/พัก
ภาคบ่าย	๑๒.๓๐ น.	ธรรมบรรยาย (๓๐ นาที), เติมนัจกรม (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระเคนศรี สีลสัวโร
	๑๔.๐๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๔.๑๕ น.	โยคะเพื่อสุขภาพ ความสุขและสมดุลของกายและจิต (๑ ชม.) นำโดย อ.จิรนนท์ โอชัลลิแวน
	๑๕.๑๕ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๕.๓๐ น.	ธรรมบรรยาย (๓๐ นาที), เติมนัจกรม (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระเคนศรี สีลสัวโร
	๑๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น ทำสรีรกริ
ภาคเย็น	๑๘.๐๐ น.	สวดมนต์เย็น (๓๐ นาที) นำโดย พระเคนศรี สีลสัวโร
	๑๙.๐๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๙.๑๕ น.	ฟังธรรมบรรยาย โดย พระเดชพระคุณฯ พระราชาญาณกวี ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนนาภิเษก (๑ ชม.)
	๒๑.๐๐ น.	พักผ่อน

วันอาทิตย์ ที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๕๕

ภาคเช้า	๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน ทำสรีร์กิจ
	๐๕.๓๐ น.	สวดมนต์เช้า (๓๐ นาที) เติมนัจกรม (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระอุดม สุธมโม
	๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า/พัก
	๐๘.๓๐ น.	ธรรมบรรยาย (๓๐ นาที), เติมนัจกรม (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระอุดม สุธมโม
	๑๐.๐๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๐.๑๕ น.	ธรรมบรรยาย (๓๐ นาที), เติมนัจกรม (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระอุดม สุธมโม
	๑๑.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน/พัก
ภาคบ่าย	๑๒.๓๐ น.	ธรรมบรรยาย (๓๐ นาที), เติมนัจกรม (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระเคนศรี สีลสั้วโร
	๑๔.๐๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๔.๑๕ น.	โยคะเพื่อสุขภาพ ความสุขและสมดุลของกายและจิต (๑ ชม.) นำโดย อ.จิรนนท์ โอษฐ์ลิแวน
	๑๕.๑๕ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๕.๓๐ น.	ธรรมบรรยาย (๓๐ นาที), เติมนัจกรม (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระเคนศรี สีลสั้วโร
	๑๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น ทำสรีร์กิจ
ภาคเย็น	๑๘.๐๐ น.	สวดมนต์เย็น (๓๐ นาที) นำโดย พระเคนศรี สีลสั้วโร
	๑๙.๐๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๙.๑๕ น.	ธรรมบรรยาย โดย พระพรพล ปสนุโน เลขานุการเจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนานิกเชก
	๒๑.๐๐ น.	พักผ่อน

วันจันทร์ ที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๕๕

ภาคเช้า	๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน ทำสรีร์กิจ	
	๐๕.๓๐ น.	สวดมนต์เช้า (๓๐ นาที) เติมนัจกรม (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระอุดม สุธมโม	
	๐๖.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า	
	๐๗.๓๐ น.	ตักบาตรข้าวสารอาหารแห้งพระภิกษุสงฆ์ ณ บริเวณหน้าพระอุโบสถวัดพระราม ๙ กาญจนานิกเชก	
	๐๘.๐๐ น.	ธรรมบรรยาย (๓๐ นาที), เติมนัจกรม (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระอุดม สุธมโม	
	๑๐.๓๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ	
	๑๐.๔๕ น.	ธรรมบรรยาย (๓๐ นาที), เติมนัจกรม (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระอุดม สุธมโม	
	๑๑.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน/พัก	
	ภาคบ่าย	๑๒.๓๐ น.	ธรรมบรรยาย (๓๐ นาที), เติมนัจกรม (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดยพระเคนศรี สีลสั้วโร
		๑๔.๐๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
๑๔.๑๕ น.		ธรรมบรรยาย (๓๐ นาที), เติมนัจกรม (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระเคนศรี สีลสั้วโร	
๑๕.๔๕ น.		พัก/ดื่มน้ำปานะ	
๑๖.๐๐ น.		ขอมาพระอาจารย์/พิธีปิดการอบรม (๓๐ นาที) โดยพระเคนศรี สีลสั้วโร, พระอุดม สุธมโม	
๑๗.๐๐ น.		รับประทานอาหารเย็น ทำสรีร์กิจ	
ภาคเย็น		๑๘.๐๐ น.	สวดมนต์เย็น / ฟังธรรม / เจริญจิตตภาวนา / เวียนเทียนเนื่องในวันวิสาขบูชา (ฉลองพุทธชยันตี ๒,๖๐๐ ปี แห่งการตรัสรู้ธรรม ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า) ณ ลานหน้าพระอุโบสถ วัดพระราม ๙ กาญจนานิกเชก
	๒๐.๓๐ น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ	