

## กำหนดการอบรมจิตตภาวนาประจำวัน

### Format จิต Delete อารมณ์

น้อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ ๙

ในวโรกาสทรงเจริญพระชนมพรรษา ๘๖ พรรษา ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๑

ณ ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๙ วัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก

วันที่ ๑๐ - ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๑



### วันศุกร์ ที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

ภาคบ่าย	๑๖.๐๐ น.	ลงทะเบียน
	๑๖.๓๐ น.	นำสัมภาระเก็บเข้าที่/พัก/รับประทานอาหารเย็น/ดื่มน้ำปานะ
ภาคเย็น	๑๘.๐๐ น.	สวดมนต์เย็น (๓๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระอาจารย์อุดม สุธมโม
	๑๙.๐๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๙.๑๕ น.	เปิดการอบรมโดยการ สมาทานศีล (๑๐ นาที) และฟังธรรมบรรยาย (๑.๓๐ ชม.)
		โดย พระเดชพระคุณฯ พระราชญาณภวัฏ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก
	๒๑.๐๐ น.	พักผ่อน

### วันเสาร์ ที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๑

ภาคเช้า	๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน ทำสรีร์กิจ
	๐๕.๓๐ น.	สวดมนต์เช้า (๓๐ นาที) นำโดย พระอาจารย์อุดม สุธมโม
	๐๖.๐๐ น.	โยคะเพื่อสุขภาพ ความสุขและสมดุลของกายและจิต (๑.๓๐ ชม.) นำโดย ครูอารยา ศรีศิลป์โสภณ
	๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า/พัก
	๐๘.๓๐ น.	เดินจงกรม (๒๐ นาที), ยืนนิ่ง (๑๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที)
		นำโดย ครูชัชววรรณ สังข์ภรณ์ ผู้ช่วยพระวิทยากร
	๐๙.๓๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๐.๐๐ น.	ฟังธรรมบรรยาย โดย พระอาจารย์อุดม สุธมโม (๑.๓๐ ชม.)
	๑๑.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน/พัก
ภาคบ่าย	๑๒.๓๐ น.	เดินจงกรม (๒๐ นาที), ยืนนิ่ง (๑๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที)
		นำโดย ครูชัชววรรณ สังข์ภรณ์ ผู้ช่วยพระวิทยากร
	๑๓.๓๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๓.๔๕ น.	ฟังบรรยายพิเศษ เรื่อง “เปลี่ยนชีวิตด้วยทฤษฎีแพทย์แผนไทย” โดย ภริตา จิรวชิราธิกุล (หมอติง)
		พร้อมตรวจสุขภาพโดยแพทย์แผนไทยตลอดทั้งวัน...ฟรี !
	๑๖.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น/พัก/ทำสรีร์กิจ
ภาคเย็น	๑๘.๐๐ น.	สวดมนต์เย็น (๓๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระอาจารย์อุดม สุธมโม

๑๙.๑๕ น. ฟังธรรมบรรยาย โดย พระครูสิทธิธรรมสาร (พระอาจารย์ไชยา สิริธมฺโม)  
ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนนาภิเชก (๑.๓๐ ชม.)  
๒๑.๐๐ น. พักผ่อน

## วันอาทิตย์ ที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๑

ภาคเช้า  
๐๔.๓๐ น. ตื่นนอน ทำสรีร์กิจ  
๐๕.๓๐ น. สวดมนต์เช้า (๓๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที), นำโดย พระอาจารย์อุดม สุธมฺโม  
๐๖.๓๐ น. รับประทานอาหารเช้า  
๐๗.๐๐ น. ทำบุญตักบาตรข้าวสารอาหารแห้ง ณ ลานพระอุโบสถวัดพระราม ๙ กาญจนนาภิเชก  
๐๙.๐๐ น. เติมน้ำจืด (๒๐ นาที), ยืนนึ่ง (๑๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที)  
นำโดย ครูชัชววรรณ สังข์กรณ์ ผู้ช่วยพระวิทยากร  
๑๐.๐๐ น. พัก/ดื่มน้ำปานะ  
๑๐.๑๕ น. ฟังธรรมบรรยาย โดยพระอาจารย์อุดม สุธมฺโม (๑ ชม.)  
๑๑.๓๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน/พัก  
ภาคบ่าย  
๑๒.๓๐ น. เติมน้ำจืด (๒๐ นาที), ยืนนึ่ง (๑๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที)  
นำโดย ครูชัชววรรณ สังข์กรณ์ ผู้ช่วยพระวิทยากร  
๑๓.๓๐ น. พัก/ดื่มน้ำปานะ  
๑๓.๔๕ น. ธรรมบรรยาย นำโดย พระอาจารย์อุดม สุธมฺโม (๒ ชม.)  
๑๖.๐๐ น. ปักหมุดนิเทศ/ขอขมาพระอาจารย์/ขอขมาซึ่งกันและกัน โดย พระอาจารย์อุดม สุธมฺโม  
๑๖.๓๐ น. ขอเชิญร่วมพิธีถวายพระพรชัยสมเด็จพะนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ ๙ ณ ลานหน้าพระอุโบสถ วัดพระราม ๙ กาญจนนาภิเชก

หมายเหตุ : วิทยากรทุกท่าน พึงรักษาเวลาอย่างเคร่งครัด เพื่อมิให้กระทบต่อวิทยากรท่านอื่น หมาดเวลาด้วยการเคาะระฆัง หัวข้อบรรยายแต่ละครั้งให้นำเสนอเป็นพาเวอร์พอยท์เป็นหลักมหาสติปัญญา ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม.

เจ้าหน้าที่บริการ	พระวิทยากร	เวลาในการอบรม
๑. น.ส. ณปภัช กุญชร ณ อยุธยา	๑. พระราชญาณกวี ๑.๓๐ ชม.	ทำวัตรสวดมนต์ ๒ ชม.
๒. นายขงยุทธ ประสิทธิ์นอก	๒. พระครูสิทธิธรรมสาร ๑.๓๐ ชม.	บรรยาย ๑๐ ชม.
๓. นายเฉลิมพล ชนะมาร	๓. พระเคนศรี สีส้วโร ๘ ชม.	เติมน้ำจืด ๑.๒๐ ชม.
	๔. หมอภริดา จิรวชิราธิกุล ๒ ชม.	ยืนนึ่ง ๔๐ น.
	๕. ครูอรุษา ศรีศิลป์โสภณ ๑.๓๐ ชม.	นั่งสมาธิ ๑.๓๐ ชม.
	๖. ครูชัชววรรณ สังข์กรณ์ ๔ ชม.	พัก ๒๑ ชม.
		รับประทานอาหารเช้า ๖ ชม.
		สุขภาพกับแพทย์แผนไทย ๒ ชม.
		โยคะเพื่อการเจริญสมาธิ ๑.๓๐ ชม.
		<b>รวมเวลาทั้งหมด ๔๙.๓๐ ชม.</b>