

กำหนดการอบรมจิตตภาวนาประจำวัน  
Format จิต Delete อารมณ์  
ถวายอายุวัฒนมงคล ๘๐ ปี พระเดชพระคุณฯ พระธรรมบัณฑิต (อภิพล อภิปโล)  
เจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก  
ณ ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๙ วัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก  
วันที่ ๙ - ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๑



วันศุกร์ ที่ ๙ มีนาคม ๒๕๖๑

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

วันเสาร์ ที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๖๑

ภาคเช้า	๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน ทำสรีร์กิจ
	๐๕.๓๐ น.	สวดมนต์เช้า (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) ธรรมบรรยาย ( ๓๐ นาที) นำโดย พระเคนศรี สีลสัโร
	๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า/พัก
	๐๘.๓๐ น.	เดินจงกรม (๒๐ นาที), ยืนนิ่ง (๑๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย ผู้ช่วยพระวิทยากร
	๐๙.๓๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๐.๐๐ น.	ฟังธรรมบรรยาย โดย พระเคนศรี สีลสัโร (๑.๓๐ ชม.)
	๑๑.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน/พัก
ภาคบ่าย	๑๒.๓๐ น.	เดินจงกรม (๒๐ นาที), ยืนนิ่ง (๑๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย ผู้ช่วยพระวิทยากร
	๑๓.๓๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๓.๔๐ น.	โยคะเพื่อสุขภาพ ความสุขและสมดุลของกายและจิต (๑.๓๐ ชม.) นำโดย สถาบันโยคะวิชาการ
	๑๖.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น/พัก/ทำสรีร์กิจ
ภาคเย็น	๑๘.๐๐ น.	สวดมนต์เย็น (๓๐ นาที),นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระเคนศรี สีลสัโร
	๑๙.๑๕ น.	ฟังธรรมบรรยาย โดย พระพรพล ปสนโน เลขานุการเจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก (๑.๓๐ ชม.)
	๒๑.๐๐ น.	พักผ่อน

# วันอาทิตย์ ที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๑

ภาคเช้า	๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน ทำสรีร์กิจ
	๐๕.๓๐ น.	สวดมนต์เช้า (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) ธรรมบรรยาย ( ๓๐ นาที) นำโดย พระเคนศรี สีลสัวโร
	๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า/พัก
	๐๘.๓๐ น.	เดินจงกรม (๒๐ นาที), ยืนนิ่ง (๑๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย ผู้ช่วยพระวิทยากร
	๐๙.๓๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๐.๐๐ น.	ฟังธรรมบรรยาย โดย พระเคนศรี สีลสัวโร (๑.๓๐ ชม.)
	๑๑.๓๐ น.	ปัจฉิมนิเทศ/ขอขมาพระอาจารย์/ขอขมาซึ่งกันและกัน โดย พระเคนศรี สีลสัวโร
ภาคบ่าย	๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน/พัก
	๑๒.๓๐ น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

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

เจ้าหน้าที่บริการ
๑. น.ส. ณปภัช กุญชร ณ อยุธยา
๒. นายขงยุทธ ประสิทธิ์นอก
๓. นายเฉลิมพล ชนะมาร

พระวิทยากร		
๑. พระราชญาณกวี	๑.๓๐	ชม.
๒. พระเคนศรี สีลสัวโร	๘	ชม.
๓. พระพรพล ปสนุโน	๑.๓๐	ชม.
๔. สถาบันโยคะวิชาการ	๑.๓๐	ชม.

เวลาในการอบรม		
ทำวัตรสวดมนต์	๒.๓๐	ชม.
บรรยาย	๘.๓๐	ชม.
เดินจงกรม	๑	ชม.
ยืนนิ่ง	๓๐	น.
นั่งสมาธิ	๓.๓๐	ชม.
พัก	๒๐.๓๐	ชม.
รับประทานอาหาร	๖	ชม.
โยคะเพื่อการเจริญสมาธิ	๑.๓๐	ชม.
<b>รวมเวลาทั้งหมด</b>	<b>๔๔.๐๐</b>	<b>ชม.</b>