

กำหนดการอบรมจิตตภาวนาประจำวัน  
Format จิต Delete อารมณ์  
ณ ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๙ วัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก  
วันที่ ๒๐ - ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑



วันศุกร์ ที่ ๒๐ เมษายน 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 สีลส่วโร
	๑๙.๐๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๙.๑๕ น.	เปิดการอบรมโดยการ สมาทานศีล (๑๐ นาที) และฟังธรรมบรรยาย โดย พระเดชพระคุณฯพระราชาญาณกวี ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก (๑.๓๐ ชม.)
	๒๑.๐๐ น.	พักผ่อน

วันเสาร์ ที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๖๑

ภาคเช้า	๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน ทำสรีรกรกิจ
	๐๕.๓๐ น.	สวดมนต์เช้า (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) ธรรมบรรยาย (๓๐ นาที) นำโดย พระอุดม สุธมโม
	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 พระอุดม สุธมโม (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.	ฟังบรรยายพิเศษ เรื่อง “เปลี่ยนชีวิตด้วยทฤษฎีแพทย์แผนไทย” โดย ภริตา จิรวชิราธิกุล (หมอดึง) พร้อมตรวจสุขภาพโดยแพทย์แผนไทยตลอดทั้งวัน...ฟรี !
	๑๖.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น/พัก/ทำสรีรกรกิจ
ภาคเย็น	๑๘.๐๐ น.	สวดมนต์เย็น (๓๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระเคนศรี สีลส่วโร
	๑๙.๑๕ น.	ฟังธรรมบรรยาย โดย พระพรพล ปสนโน เลขานุการเจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก (๑.๓๐ ชม.)
	๒๑.๐๐ น.	พักผ่อน

# วันอาทิตย์ ที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๑

ภาคเช้า	๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน ทำสรีร์กิจ	
	๐๕.๓๐ น.	สวดมนต์เช้า (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) ธรรมบรรยาย (๓๐ นาที) นำโดย พระอุดม สุธมฺโม	
	๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า/พัก	
	๐๘.๓๐ น.	เดินจงกรม (๒๐ นาที), ยืนนิ่ง (๑๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย ผู้ช่วยพระวิทย์การ	
	๐๙.๓๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ	
	๑๐.๐๐ น.	ฟังธรรมบรรยาย โดย พระอุดม สุธมฺโม (๑.๓๐ ชม.)	
	๑๑.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน/พัก	
	ภาคบ่าย	๑๒.๓๐ น.	เดินจงกรม (๒๐ นาที), ยืนนิ่ง (๑๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย ผู้ช่วยพระวิทย์การ
		๑๓.๓๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
		๑๓.๔๕ น.	โยคะเพื่อสุขภาพ ความสุขและสมดุลของกายและจิต (๑.๓๐ ชม.) นำโดย สถาบันโยคะวิชาการ
๑๕.๔๕ น.		พัก/ดื่มน้ำปานะ	
๑๖.๐๐ น.		ปัจฉิมนิเทศ/ขอขมาพระอาจารย์/ขอขมาซึ่งกันและกัน โดย พระเคนศรี สีลสวโร	
๑๖.๓๐ น.		เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ	

หมายเหตุ : วิทยากรทุกท่าน พึงรักษาเวลาอย่างเคร่งครัด เพื่อมิให้กระทบต่อวิทยากรท่านอื่น หมดเวลาด้วยการเคาะระฆัง หัวข้อบรรยายแต่ละครั้งให้นำเสนอเป็นพาเวอร์พอยท์เป็นหลักมหาสติปฏิฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม.

เจ้าหน้าที่บริการ	พระวิทยากร	เวลาในการอบรม
๑. น.ส. ณปภัช กุญชร ณ อยุธยา	๑. พระราชญาณกวี ๑.๓๐ ชม.	ทำวัตรสวดมนต์ ๒.๓๐ ชม.
๒. นายชยยุทธ ประสิทธิ์นอก	๒. พระเคนศรี สีลสวโร ๒.๓๐ ชม.	บรรยาย ๓ ชม.
๓. นายเฉลิมพล ชนะมาร	๓. พระพรพล ปสนุโน ๑.๓๐ ชม.	เดินจงกรม ๑.๒๐ ชม.
	๔. พระอุดม สุธมฺโม ๖ ชม.	ยืนนิ่ง ๔๐ น.
	๕. แพทย์แผนไทย ๒ ชม.	นั่งสมาธิ ๔ ชม.
	๖. สถาบันโยคะวิชาการ ๑.๓๐ ชม.	พัก ๒๓.๓๐ ชม.
		รับประทานอาหาร ๖ ชม.
		สุขภาพกับแพทย์แผนไทย ๒ ชม.
		โยคะเพื่อการเจริญสมาธิ ๑.๓๐ ชม.
		<b>รวมเวลาทั้งหมด ๔๘.๓๐ ชม.</b>