

กำหนดการอบรมจิตตภาวนาประจำวัน
Format จิต Delete อารมณ์
ณ ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๙ วัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก
วันที่ ๑๘ - ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๑



วันศุกร์ ที่ ๑๘ พฤษภาคม 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 สีลสัวโร
	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 ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๑

ภาคเช้า	๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน ทำสรีร์กิจ
	๐๕.๓๐ น.	สวดมนต์เช้า (๓๐ นาที) นำโดย พระอุดม 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 พระอุดม 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
	๑๓.๔๕ น.	ธรรมบรรยายนำโดยพระเคนศรี สีลสัวโร (๑.๓๐ ชม.)
	๑๕.๑๕ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๕.๓๐ น.	เดินจงกรม (๒๐ นาที), ยืนนิ่ง (๑๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย ครูชัชววรรณ สังข์ภรณ์ ผู้ช่วยพระวิทยากร
	๑๖.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น/พัก/ทำสรีร์กิจ
ภาคเย็น	๑๘.๐๐ น.	สวดมนต์เย็น (๓๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระเคนศรี สีลสัวโร
	๑๙.๑๕ น.	ฟังธรรมบรรยาย โดย พระพรพล ปสนโน เลขานุการเจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก (๑.๓๐ ชม.)
	๒๑.๐๐ น.	พักผ่อน

วันอาทิตย์ ที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๑

ภาคเช้า	๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน ทำสรีร์กิจ
	๐๕.๓๐ น.	สวดมนต์เช้า (๓๐ นาที) นำโดย พระอุดม สุธมฺโม
	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 สังข์กรณ์ ผู้ช่วยพระวิทยากร
	๐๙.๓๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๐.๐๐ น.	ฟังธรรมบรรยาย โดย พระอุดม สุธมฺโม (๑.๓๐ ชม.)
	๑๑.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน/พัก
	ภาคบ่าย	๑๒.๓๐ น.
๑๓.๓๐ น.		พัก/ดื่มน้ำปานะ
๑๓.๔๕ น.		ธรรมบรรยายนำโดยพระเคนศรี สีลสัวโร (๒ ชม.)
๑๖.๐๐ น.		ปัจฉิมนิเทศ/ขอขมาพระอาจารย์/ขอขมาซึ่งกันและกัน โดย พระเคนศรี สีลสัวโร
๑๖.๓๐ น.		เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

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

เจ้าหน้าที่บริการ	พระวิทยากร	เวลาในการอบรม
๑. น.ศ. ณปภัช กุญชร ณ อรุณยา	๑. พระราชญาณกวี ๑.๓๐ ชม.	ทำวัตรสวดมนต์ ๒ ชม.
๒. นายชงยุทธ ประสิทธิ์นอก	๒. พระเคนศรี สีลสัวโร ๔ ชม.	บรรยาย ๕.๓๐ ชม.
๓. นายเฉลิมพล ชนะมาร	๓. พระพรพล ปสนุโน ๑.๓๐ ชม.	เดินจงกรม ๑.๔๐ ชม.
	๔. พระอุดม สุธมฺโม ๔ ชม.	ยืนนิ่ง ๕๐ น.
	๕. ครูอารยา ศรีศิลป์โสภณ ๓ ชม.	นั่งสมาธิ ๓.๓๐ ชม.
	๖. ครูชัชววรรณ สังข์กรณ์ ๔ ชม.	พัก ๒๒ ชม.
		รับประทานอาหาร ๖ ชม.
		โยคะเพื่อการเจริญสมาธิ ๓ ชม.
		รวมเวลาทั้งหมด ๔๘.๓๐ ชม.