

กำหนดการอบรมจิตตภาวนาประจำวัน
Format จิต Delete อารมณ์
ณ ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๙ วัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก
วันที่ ๒๖ - ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๑



วันพฤหัสบดี ที่ ๒๖ กรกฎาคม 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 สีสลั้วโร
	๑๙.๐๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๙.๑๕ น.	เปิดการอบรมโดยการ สมาทานศีล (๑๐ นาที) และฟังธรรมบรรยาย โดย พระเดชพระคุณฯ พระราชาญาณกวี (ปิยโสภณ) ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก (๑.๓๐ ชม.)
	๒๑.๐๐ น.	พักผ่อน

วันศุกร์ ที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑

ภาคเช้า	๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน ทำสรีรภิกข
	๐๕.๓๐ น.	สวดมนต์เช้า (๓๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที), นำโดยพระเคนศรี สีสลั้วโร๒
	๐๖.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
	๐๗.๐๐ น.	ทำบุญตักบาตรข้าวสารอาหารแห้ง ณ ลานพระอุโบสถวัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก
	๐๙.๐๐ น.	เดินจงกรม (๒๐ นาที), ยืนนิ่ง (๑๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดยผู้ช่วยพระวิทยากร
	๑๐.๐๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๐.๑๕ น.	ฟังธรรมบรรยาย โดย พระเคนศรี สีสลั้วโร(๑ 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 สีสลั้วโร (๑ ชม.)
	๑๕.๑๕ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๕.๐๐ น.	โยคะเพื่อสุขภาพ ความสุขและสมดุลของกายและจิต (๑.๓๐ ชม.) นำโดย ครูอารยา ศรีศิลป์โสภณ
	๑๖.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น/พัก/ทำสรีรภิกข
ภาคเย็น	๑๗.๐๐ น.	สวดมนต์เย็น / ฟังธรรม /เจริญจิตตภาวนา / เวียนเทียนเนื่องในวันอาสาฬหบูชา ณ ลานหน้าพระอุโบสถ วัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก)
	๒๑.๐๐ น.	พักผ่อน

วันเสาร์ ที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๑

ภาคเช้า	๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน ทำสรีร์กิจ	
	๐๕.๓๐ น.	สวดมนต์เช้า (๓๐ นาที) นำโดย พระเคนศรี สีลสัวโร	
	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 พระเคนศรี สีลสัวโร (๑.๓๐ ชม.)	
	๑๑.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน/พัก	
	ภาคบ่าย	๑๒.๓๐ น.	เดินจงกรม (๒๐ นาที), ยืนนิ่ง (๑๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดยผู้ช่วยพระวิทยากร
		๑๓.๓๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
๑๓.๔๕ น.		ฟังธรรมบรรยาย โดยพระเคนศรี สีลสัวโร (๑.๓๐ ชม.)	
๑๕.๔๕ น.		ปัจฉิมนิเทศ/ขอขมาพระอาจารย์/ขอขมาซึ่งกันและกัน โดยพระเคนศรี สีลสัวโร	
๑๖.๐๐ น.		ร่วมพิธีตักบาตรดอกไม้ ณ ลานหน้าพระอุโบสถวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก	
๑๗.๓๐ น.		เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ	

หมายเหตุ : วิทยากรทุกท่าน พึงรักษาเวลาอย่างเคร่งครัด เพื่อมิให้กระทบต่อวิทยากรท่านอื่น หมดเวลาด้วยการเคาะระฆัง หัวข้อบรรยายแต่ละครั้งให้นำเสนอเป็นพาวเวอร์พอยท์เป็นหลักมหาสติปัญญา 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 ๘ ชม.	บรรยาย ๖.๓๐ ชม.
๓. นายเฉลิมพล ชนะมาร	๓. ครูอารยา ศรีศิลป์โสภณ ๑ ชม.	เดินจงกรม ๑.๒๐ ชม.
	๔. ครูชัชววรรณ สังข์กรณ์ ตลอดหลักสูตร	ยืนนิ่ง ๔๐ น.
		นั่งสมาธิ ๓ ชม.
		พัก ๒๗.๓๐ ชม.
		รับประทานอาหาร ๖ ชม.
		โยคะเพื่อการเจริญสมาธิ ๑ ชม.
		รวมเวลาทั้งหมด ๔๕.๓๐ ชม.