

กำหนดการอบรมจิตตภาวนาประจำวัน
Format จิต Delete อารมณ์
ณ ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๙ วัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก
วันที่ ๒๑ - ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑



วันศุกร์ ที่ ๒๑ กันยายน ๒๕๖๑

ภาคบ่าย	๑๖.๐๐ น.	ลงทะเบียน
	๑๖.๓๐ น.	นำสัมภาระเก็บเข้าที่/พัก/รับประทานอาหารเย็น/ดื่มน้ำปานะ
ภาคเย็น	๑๘.๐๐ น.	สวดมนต์เย็น (๓๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระอาจารย์เคนศรี สีลส่วโร
	๑๙.๐๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๙.๑๕ น.	เปิดการอบรมโดยการ สมาทานศีล (๑๐ นาที) และฟังธรรมบรรยาย โดย พระครูมงคลญาณโสภณ (พระอาจารย์บุญทวี สีตจิตโต) เจ้าอาวาสวัดหินหมากเป้ง จ.หนองคาย
	๒๑.๐๐ น.	พักผ่อน

วันเสาร์ ที่ ๒๒ กันยายน ๒๕๖๑

ภาคเช้า	๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน ทำสรีร์กิจ
	๐๕.๓๐ น.	สวดมนต์เช้า (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) ธรรมบรรยาย (๓๐ นาที) นำโดย พระอาจารย์เคนศรี สีลส่วโร
	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 พระอาจารย์เคนศรี สีลส่วโร(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.	ธรรมบรรยาย นำโดย พระอาจารย์เคนศรี สีลส่วโร (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 พระอาจารย์เคนศรี สีลส่วโร
	๑๙.๑๕ น.	ฟังธรรมบรรยาย โดย พระเดชพระคุณฯ พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ) ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก (๑.๓๐ ชม.)
	๒๑.๐๐ น.	พักผ่อน

วันอาทิตย์ ที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑

ภาคเช้า	๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน ทำสรีร์กิจ	
	๐๕.๓๐ น.	สวดมนต์เช้า (๓๐ นาที) นำโดย พระอาจารย์เคนศรี สีลสัโร	
	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 พระอาจารย์เคนศรี สีลสัโร (๑.๓๐ ชม.)	
	๑๑.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน/พัก	
	ภาคบ่าย	๑๒.๓๐ น.	เดินจงกรม (๒๐ นาที), ยืนนิ่ง (๑๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย ครูชัชววรรณ สังข์กรณ์ ผู้ช่วยพระวิทยากร
		๑๓.๓๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
๑๓.๔๕ น.		ธรรมบรรยายนำโดย พระอาจารย์เคนศรี สีลสัโร (๒ ชม.)	
๑๖.๐๐ น.		ปัจฉิมนิเทศ/ขอมาพระอาจารย์/ขอมาซึ่งกันและกัน โดย พระอาจารย์เคนศรี สีลสัโร	
๑๖.๓๐ น.		เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ	

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

เจ้าหน้าที่บริการ	พระวิทยากร	เวลาในการอบรม
๑. น.ศ. ณปภัช กุญชร ณ อยุธยา	๑. พระราชญาณกวี ๑.๓๐ ชม.	ทำวัตรสวดมนต์ ๒ ชม.
๒. นายชงยุทธ ประสิทธิ์นอก	๒. พระครูมงคลญาณ โสภณ ๑.๓๐ ชม.	บรรยาย ๑๐ ชม.
๓. นายเฉลิมพล ชนะมาร	๓. พระเคนศรี สีลสัโร ๑๐ ชม.	เดินจงกรม ๑.๔๐ ชม.
	๔. ครูอารยา ศรีศิลป์โสภณ ๑.๓๐ ชม.	ยืนนิ่ง ๕๐ น.
	๕. ครูชัชววรรณ สังข์กรณ์ ๕ ชม.	นั่งสมาธิ ๔ ชม.
		พัก ๒๒.๓๐ ชม.
		รับประทานอาหาร ๖ ชม.
		โยคะเพื่อการเจริญสมาธิ ๑.๓๐ ชม.
		รวมเวลาทั้งหมด ๔๘.๓๐ ชม.