

## กำหนดการ

### อบรมหลักสูตร “พัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข (คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย)”

ณ ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๙ วัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก

หลักสูตร ๒ คืน ๓ วัน



#### วันแรก

๐๘.๐๐ น.	ลงทะเบียน
๐๘.๓๐ น.	แนะนำวิทยากร แนะนำการกราบ
๐๙.๐๐ น.	เปิดการอบรม
๑๐.๐๐ น.	ไหว้พระสวดมนต์ สมาทานศีล สมาทานกรรมฐาน
๑๐.๓๐ น.	แนะนำการปฏิบัติ เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น.	เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
๑๔.๓๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
๑๕.๐๐ น.	เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
๑๖.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๗.๓๐ น.	สวดมนต์เย็น - แผ่เมตตา
๑๘.๐๐ น.	ธรรมบรรยาย
๑๙.๐๐ น.	เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
๒๐.๓๐ น.	สรีรกาย - พักผ่อน

#### วันที่สอง

๐๔.๐๐ น.	ตื่นนอน ทำสรีรกาย
๐๔.๓๐ น.	เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
๐๕.๔๕ น.	สวดมนต์ - แผ่เมตตา
๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๓๐ น.	เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น.	เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
๑๔.๓๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
๑๕.๐๐ น.	เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
๑๖.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๗.๓๐ น.	สวดมนต์/แผ่เมตตา
๑๘.๐๐ น.	ธรรมบรรยาย
๑๙.๐๐ น.	เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
๒๐.๓๐ น.	สรีรกาย - พักผ่อน

#### วันที่สาม

๐๔.๐๐ น.	ตื่นนอน ทำสรีรกาย
๐๔.๓๐ น.	เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
๐๕.๓๐ น.	สวดมนต์ - แผ่เมตตา
๐๖.๐๐ น.	ธรรมบรรยาย
๐๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๓๐ น.	เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
๐๙.๓๐ น.	ธรรมบรรยาย
๑๑.๐๐ น.	พิธีพระในบ้าน (กราบพ่อ-แม่)
๑๑.๓๐ น.	ประเมินผล
๑๒.๐๐ น.	ปิดการอบรม เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ : กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม.