

กำหนดการอบรมจิตตภาวนาประจำวัน

Format จิต Delete อารมณ์

ณ ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๕ วัดพระราม ๘ กาญจนภิเษก

วันที่ ๕ – ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๒



วันศุกร์ ที่ ๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

ภาคบ่าย	๑๖.๐๐ น.	ลงทะเบียน
	๑๖.๓๐ น.	นำสัมภาระเก็บเข้าที่/พัก/รับประทานอาหารเย็น/ดื่มน้ำปานะ
ภาคเย็น	๑๘.๐๐ น.	สวดมนต์เย็น (๓๐ นาที),นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระอาจารย์เคนศรี สีลสวโร (๑ ชม.)
	๑๙.๐๐ น.	พักดื่มน้ำปานะ
	๑๙.๑๕ น.	เปิดการอบรมโดยการ สมาทานศีล (๑๐ นาที) และฟังธรรมบรรยายโดย พระเดชพระคุณฯ พระราชญาณกวี ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระราม ๘ กาญจนภิเษก (๑.๓๐ ชม.)
	๒๑.๐๐ น.	พักผ่อน

วันเสาร์ ที่ ๑๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

ภาคเช้า	๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน ทำสรีรกริ
	๐๕.๓๐ น.	สวดมนต์เช้า (๓๐ นาที) นำโดยพระอาจารย์เคนศรี สีลสวโร (๓๐ น.)
	๐๖.๐๐ น.	โยคะเพื่อสุขภาพ ความสุขและสมดุลของกายและจิต นำโดย ครูอารยา ศรีศิลป์โสภณ (๑.๓๐ ชม.)
	๐๗.๒๐ น.	ร่วมกันตักบาตรข้าวสุก/ ถวายภัตตาหารเช้าแด่พระสงฆ์
	๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า/พัก
	๐๘.๓๐ น.	เดินจงกรม (๒๐ นาที), ยืนนิ่ง (๑๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย ผู้ช่วยวิทยากร
	๐๙.๓๐ น.	พักดื่มน้ำปานะ
	๑๐.๐๐ น.	ฟังธรรมบรรยายโดยพระครูใบฎีกามงคล ปญญาวิโร วัดสระเกศฯ (๑.๓๐ ชม.)
	๑๑.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน/พัก
ภาคบ่าย	๑๒.๓๐ น.	เดินจงกรม (๒๐ นาที), ยืนนิ่ง (๑๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย ผู้ช่วยวิทยากร
	๑๓.๓๐ น.	พักดื่มน้ำปานะ
	๑๓.๔๕ น.	ฟังธรรมบรรยายโดยพระครูใบฎีกามงคล ปญญาวิโร วัดสระเกศฯ (๒ ชม.)

	๑๖.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น/พัก/ทำสรีระกิจ
ภาคเย็น	๑๘.๐๐ น.	สวดมนต์เย็น (๓๐ นาที),นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระอาจารย์เคนศรี สีลสัวโร (๑ ชม.)
	๑๙.๐๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๙.๑๕ น.	ธรรมบรรยายโดย พระครูใบฎีกามงคล ปญญาวิโร วัดสระเกศฯ (๑.๓๐ ชม.)
	๒๑.๐๐ น.	พักผ่อน

วันอาทิตย์ ที่ ๑๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

ภาคเช้า	๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน ทำสรีระกิจ
	๐๕.๓๐ น.	สวดมนต์เช้า (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) ธรรมบรรยาย (๓๐ นาที) นำโดยพระอาจารย์เคนศรี สีลสัวโร (๑.๓๐ ชม.)
	๐๗.๒๐ น.	ร่วมกันตักบาตรข้าวสุก/ ถวายภัตตาหารเช้าแด่พระสงฆ์
	๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า/พัก
	๐๘.๓๐ น.	ฟังธรรมบรรยายโดยพระอาจารย์เคนศรี สีลสัวโร (๑.๓๐ ชม.)
	๐๙.๓๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๐.๐๐ น.	เดินจงกรม (๒๐ นาที), ยืนนิ่ง (๑๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย ผู้ช่วยวิทยากร
	๑๑.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน/พัก
ภาคบ่าย	๑๒.๓๐ น.	เดินจงกรม (๒๐ นาที), ยืนนิ่ง (๑๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย ผู้ช่วยวิทยากร
	๑๓.๓๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๓.๔๕ น.	ฟังธรรมบรรยายโดยพระอาจารย์เคนศรี สีลสัวโร (๒ ชม.)
	๑๕.๔๕ น.	ปัจฉิมนิเทศ/ขอขมาพระอาจารย์/ขอขมาซึ่งกันและกัน นำโดยพระอาจารย์เคนศรี สีลสัวโร
	๑๖.๐๐ น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ : วิทยากรทุกท่าน พึงรักษาเวลาอย่างเคร่งครัด เพื่อมิให้กระทบต่อวิทยากรท่านอื่น หหมดเวลาด้วยการเคาะระฆัง หัวข้อบรรยายแต่ละครั้งให้นำเสนอเป็นพาวเวอร์พอยเป็นหลักมหาสติปัญญา ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม.

เจ้าหน้าที่บริการ	พระวิทยากร/วิทยากร	เวลาในการอบรม
น.ส.ณปภัช กุญชร ณ อยุธยา	๑. พระราชาญาณกวี ๑ ชม.	ทำวัตรสวดมนต์ ๒ ชม.
นายยงยุทธ ประสิทธิ์นอก	๒. พระเคนศรี สีลสัวโร ๗.๓๐ ชม.	บรรยาย ๑๐.๓๐ ชม.
นายเฉลิมพล ชนะมาร	๓. พค. ใบฎีกามงคล ๕ ชม.	เดินจงกรม ๑.๒๐ น.
	๔. ครูอารยา ศรีศิลป์โสภณ ๑.๓๐ ชม.	ยืนนิ่ง ๔๐ น.
	๕. คุณชัชววรรณ สังข์กรณ (ป้าแป้ว)	นั่งสมาธิ ๓.๓๐ ชม.
	ผู้ช่วยวิทยากรตลอดหลักสูตร	พัก ๒๒.๓๐ ชม.
		รับประทานอาหาร ๖ ชม.
		โยคะเพื่อการเจริญสติ ๑.๓๐ ชม.
		รวมเวลาทั้งหมด ๔๘ ชม.