

**กำหนดการ**  
**อบรมหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข (คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย)**  
**ณ ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๙ วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก**  
**หลักสูตร ๒ คืน ๓ วัน**

**วันศุกร์ที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๖๒**

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/ทำสรีรกาย  
 ๑๗.๓๐ น. สวดมนต์เย็น - แผ่เมตตา  
 ๑๘.๐๐ น. ธรรมบรรยาย  
 ๑๙.๐๐ น. เดินจงกรม - นั่งสมาธิ  
 ๒๐.๓๐ น. สรีรกาย - พักผ่อน

**วันเสาร์ที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๖๒**

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/ทำสรีรกาย  
 ๑๗.๓๐ น. สวดมนต์/แผ่เมตตา  
 ๑๘.๐๐ น. ธรรมบรรยาย  
 ๑๙.๐๐ น. เดินจงกรม - นั่งสมาธิ  
 ๒๐.๓๐ น. สรีรกาย - พักผ่อน

**วันอาทิตย์ที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๖๒**

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  
 รับประทานอาหารกลางวัน  
 เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ