

กำหนดการอบรมจิตตภาวนาประจำวัน

Format จิต Delete อารมณ์

ณ ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๕ วัดพระราม ๕ กาญจนภิเษก

วันอาทิตย์ ที่ ๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๒



| | | |
|---------|----------|--|
| ภาคเช้า | ๐๘.๐๐ น. | ลงทะเบียน |
| | ๐๘.๓๐ น. | สวดมนต์ สมาทานศีล (๑๐ นาที) เปิดการอบรมโดยการ และฟังธรรมบรรยายโดย พระเดชพระคุณฯพระราชาญาณโกวิ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระราม ๕ กาญจนภิเษก (๑.๓๐ ชม.) และพระครูใบฎีกามงคล วชิรปัญญา กลุ่มใ้ร่มพุทธรธรรม วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร |
| | ๑๐.๐๐ น. | ฟังธรรมบรรยายโดยพระวิทยากรกลุ่มใ้ร่มพุทธรธรรม (๑.๓๐ ชม.) |
| | ๑๑.๓๐ น. | รับประทานอาหารกลางวัน/พัก |
| ภาคบ่าย | ๑๒.๓๐ น. | แนะนำการปฏิบัติเบื้องต้น (๑๕ นาที) เติงจกรรม (๑๕ นาที), นั่งสมาธิ(๓๐ นาที) นำโดย ผู้ช่วยวิทยากร |
| | ๑๓.๓๐ น. | พัก/ดื่มน้ำปานะ |
| | ๑๓.๔๕ น. | ฟังธรรมบรรยายโดยพระวิทยากรกลุ่มใ้ร่มพุทธรธรรม (๒ ชม.) |
| | ๑๕.๕๐ น. | ปัจฉิมนิเทศ/ขอขมาพระอาจารย์/ขอขมาซึ่งกันและกัน นำโดยพระวิทยากรกลุ่มใ้ร่มพุทธรธรรม |
| | ๑๖.๐๐ น. | เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ |

หมายเหตุ : วิทยากรทุกท่าน พึ่งรักษาเวลาอย่างเคร่งครัด เพื่อมิให้กระทบต่อวิทยากรท่านอื่น หมดเวลาด้วยการเคาะระฆัง
หัวข้อบรรยายแต่ละครั้งให้นำเสนอเป็นพาเวอร์พอยเป็นหลักมหาสติปัญญา ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม.

| เจ้าหน้าที่บริการ | พระวิทยากร/วิทยากร | เวลาในการอบรม |
|--------------------------|--|--------------------------------|
| น.ส.ณปภัช กุญชร ณ อยุธยา | ๑. พระราชาญาณโกวิ ๑.๓๐ ชม. | ทำวัตรสวดมนต์ ๓๐ น. |
| นายยงยุทธ ประสิทธิ์นอก | ๒. พระวิทยากรกลุ่มใ้ร่มพุทธรธรรม | บรรยาย ๕.๑๕ ชม. |
| นายเฉลิมพล ชนะมาร | ผู้ช่วยวิทยากรตลอดหลักสูตร | เติงจกรรม ๑๕ น. |
| | ๑. คุณชัชววรรณ สังข์กรณ์ (ป้าแป้ว) | นั่งสมาธิ ๓๐ น. |
| | ๒. คุณจุฑาทิพย์ ละครประเสริฐ (ป้าเอ็กข์) | พัก ๑ ชม. |
| | ๓. คุณราตรี ยศชัย (ป้าอ้วน) | รับประทานอาหาร ๑ ชม. |
| | | รวมเวลาทั้งหมด ๘.๓๐ ชม. |