

โครงการอบรมจิตตภาวนา Format จิต Delete อารมณ์

ส่งท้ายปีเก่า...ต้อนรับปีใหม่

ณ ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๙ วัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก

ระหว่างวันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๒ – ๑ มกราคม ๒๕๖๓

(๓ คืน ๔ วัน)



วันอาทิตย์ ที่ ๒๕ ธันวาคม 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 พระเคนศรี สีลสวโร พระชาญวิทย์ อภิขุญโญ และพระจิรภัทร จิรภุโท วัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก
	๑๘.๔๕ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๙.๐๐ น.	เปิดอบรม – สมาทานศีล (๑๐ นาที), ธรรมบรรยาย (๑๕ นาที), กายบริหาร (๑๕ นาที) โดย พระราชญาณกวี ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก
	๒๐.๐๐ น.	สวดลักขี้อิติปิโส ๘ จบ โพนฆงค์ ๑ จบ บูรพารัสมี ๑ จบ ทานบารมี ๑ จบ (๓๐ นาที), นั่งสมาธิ (๑๕ นาที) แผ่เมตตา - ไหว้พระ (๕ นาที) นำโดย พระจิรภัทร จิรภุโท วัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก
	๒๐.๔๕ น.	พักผ่อน

วันจันทร์ ที่ ๓๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

ภาคเช้า	๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน ทำสรีริกิจ
	๐๕.๓๐ น.	สวดมนต์เช้า (๓๐ นาที) นำโดย พระจิรภัทร จิรภุโท วัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก
	๐๖.๐๐ น.	โยคะเพื่อสุขภาพ สุขภาพดีของกายและจิต (๑.๓๐ ชม.) นำโดย ครูอารยา ศรีศิลป์โสภณ
	๐๗.๒๐ น.	ร่วมกันตักบาตรข้าวสุก/ ถวายภัตตาหารเช้าแด่พระสงฆ์
	๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า/พัก
	๐๘.๓๐ น.	เดินจงกรม (๑๕ นาที), นั่งสมาธิ (๑๕ นาที) ชมวีดิทัศน์ตามรอยพระพุทธเจ้า (๓๐ นาที) นำโดย ผู้ช่วยวิทยากร
	๐๙.๔๕ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๐.๐๐ น.	ธรรมสร้างสุข (๓๐ นาที) นำโดย พระมหาธนเดช ฐมมปญโญ วัดสระเกศ สวดลักขี้อิติปิโส ๘ จบ โพนฆงค์ ๑ จบ บูรพารัสมี ๑ จบ ทานบารมี ๑ จบ (๓๐ นาที), นั่งสมาธิ (๑๕ นาที) นำโดย ผู้ช่วยวิทยากร
	๑๑.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน/พัก
ภาคบ่าย	๑๒.๓๐ น.	แนะนำการปฏิบัติเบื้องต้น (๕ นาที) เดินจงกรม (๑๕ นาที), นั่งสมาธิ (๑๕ นาที) นอนสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย ผู้ช่วยวิทยากร
	๑๓.๔๕ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๔.๐๐ น.	ธรรมบรรยาย (๓๐ นาที), ธรรมสร้างสุข (๓๐ นาที) นำโดย พระมหาธนเดช ฐมมปญโญ วัดสระเกศ สวดลักขี้อิติปิโส ๘ จบ โพนฆงค์ ๑ จบ บูรพารัสมี ๑ จบ ทานบารมี ๑ จบ (๓๐ นาที), นั่งสมาธิ (๑๕ นาที) นำโดย ผู้ช่วยวิทยากร

ภาคเย็น	๑๖.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น/พัก/ทำสรีระกิจ
	๑๘.๐๐ น.	สวดมนต์เย็น (๓๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระจิริภัทร จิริภุโท วัดพระราม ๘ กาญจนภิเษก
	๑๘.๔๕ น.	พัก/คั้นน้ำปานะ
	๑๙.๐๐ น.	ธรรมบรรยาย (๑๕ นาที), สวดลักขีอิติปิโส ๘ จบ โทษมงคล ๑ จบ นุรพารัสมี ๑ จบ ทานบารมี ๑ จบ (๓๐ นาที), นั่งสมาธิ (๑๕ นาที) แผ่เมตตา - ใหว้พระ (๕ นาที) โดย พระภาณุวัฒน์ จิตตทนต์ วัดพระราม ๘ กาญจนภิเษก
	๒๐.๔๕ น.	พักผ่อน

วันอังคาร ที่ ๓๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

ภาคเช้า	๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน ทำสรีระกิจ
	๐๕.๓๐ น.	สวดมนต์เช้า (๓๐ นาที) นำโดย พระชาญวิทย์ อภิขุญญ วัดพระราม ๘ กาญจนภิเษก
	๐๖.๐๐ น.	โยคะเพื่อสุขภาพ สุขภาพสมดุของกายและจิต (๑.๓๐ ชม.) นำโดย ครูอารยา ศรีศิลป์โสภณ
	๐๗.๒๐ น.	ร่วมกันดื่มน้ำชา/ ถวายภัตตาหารเช้าแด่พระสงฆ์
	๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า/พัก
	๐๘.๓๐ น.	เดินจงกรม (๑๕ นาที), นั่งสมาธิ (๑๕ นาที) ชมวีดิทัศน์ตามรอยพระพุทธเจ้า (๓๐ นาที) นำโดย ผู้ช่วยวิทยากร
	๐๙.๔๕ น.	พัก/คั้นน้ำปานะ
ภาคบ่าย	๑๐.๐๐ น.	ธรรมบรรยาย (๓๐ นาที) นำโดย พระอาจารย์เคนศรี สีลสุวรรณ วัดพระราม ๘ กาญจนภิเษก สวดลักขีอิติปิโส ๘ จบ โทษมงคล ๑ จบ นุรพารัสมี ๑ จบ ทานบารมี ๑ จบ (๓๐ นาที), นั่งสมาธิ (๑๕ นาที) นำโดย ผู้ช่วยวิทยากร
	๑๑.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน/พัก
	๑๒.๓๐ น.	แนะนำการปฏิบัติเบื้องต้น (๕ นาที) เดินจงกรม (๑๕ นาที), นั่งสมาธิ (๑๕ นาที) นอนสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย ผู้ช่วยวิทยากร
	๑๔.๐๐ น.	พัก/คั้นน้ำปานะ
	๑๔.๑๕ น.	ฟังบรรยายพิเศษ เรื่อง “รหัส 6D รักษาสมดุลชีวิต” โดย กิรตา จิรวัชรวิฑู (หมอดึง) พร้อมตรวจสุขภาพโดยแพทย์แผนไทย...ฟรี!
	๑๖.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น/พัก/ทำสรีระกิจ
	๑๘.๐๐ น.	สวดมนต์เย็น (๓๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระอาจารย์เคนศรี สีลสุวรรณ (๑ ชม.)
ภาคเย็น	๑๙.๐๐ น.	พัก/คั้นน้ำปานะ
	๑๙.๑๕ น.	ฟังการเสวนาธรรม “เยาวชนรากแก้วศาสนาพุทธ” (๑.๓๐ ชม.) นำโดย พระภาณุวัฒน์ จิตตทนต์
	๒๑.๐๐ น.	ปาฐกถาธรรมพิเศษ โดย พระเดชพระคุณฯ พระราชญาณกวี ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระราม ๘ กาญจนภิเษก
	๒๓.๐๐ น.	พระสงฆ์ – สามเณรพร้อมด้วยอุบาสก – อุบาสิกา เจริญพระพุทธมนต์และบำเพ็ญจิตภาวนา “วันส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่”
	เวลาเที่ยงคืน	พระสงฆ์ – สามเณร ทว่าราชอาณาจักรไทย พร้อมกันเจริญชัยมงคลคาถา (ชะยันโต...) เสร็จแล้ว พระสงฆ์ประพรมน้ำพระพุทธมนต์แก่ผู้เข้าร่วมพิธี เพื่อความเป็นสิริมงคลใน “วันขึ้นปีใหม่ ๒๕๖๓”
๐๐.๓๐ น.	เสร็จพิธี/พักผ่อน	

วันพุธ ที่ ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๓

ภาคเช้า	๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน ทำสรีรกีจ
	๐๕.๓๐ น.	สวดมนต์เช้า (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๑๕ นาที) นำโดย พระชาญวิทย์ อภิขณฺโณ พระราม ๕ กาญจนภิเษก
	๐๖.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า/พัก
	๐๗.๑๕ น.	ร่วมพิธีทำบุญตักบาตรข้าวสารอาหารแห้ง ต้อนรับ”วันขึ้นปีใหม่ ๒๕๖๓” ณ ลานพระอุโบสถ วัดพระราม ๕ กาญจนภิเษก
	๐๘.๐๐ น.	ปัจฉิมนิเทศ/ขอมาพระอาจารย์/ขอมาซึ่งกันและกัน ถวายสังฆทาน/อุทิศบุญ-กรวดน้ำรับพร/ประพรมน้ำพระพุทธมนต์ นำโดย พระเคนศรี สีลสํวโร และคณะพระวิทยากรทุกรูป
	๐๘.๓๐ น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ : วิทยากรทุกท่าน พึงรักษาเวลาอย่างเคร่งครัด เพื่อมิให้กระทบต่อวิทยากรท่านอื่น ใกล้เคียงหมดเวลา ให้ผู้ช่วยวิทยากรเคาะระฆังเตือน
หัวข้อบรรยายแต่ละครั้ง ให้นำเสนอเป็นพาวเวอร์พอยท์ เน้นหลักมหาสติปฎิฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม.

เจ้าหน้าที่บริการ	พระวิทยากร/วิทยากร	เวลาในการอบรม
น.ส.ณปภัช กุญชร ณ อรุณยา	๑. พระราชญาณภวี ๑ ชม.	ทำวัตรสวดมนต์ ๓๓.๓๐ ชม.
นายยงยุทธ ประสิทธิ์นอก	๒. พระเคนศรี สีลสํวโร ๓ ชม.	สวดลักซ็อติปิไล ๒.๔๐ ชม.
นายเฉลิมพล ชนะมาร	๓. พระมหาธนเดช ธมฺมปญฺโญ ๓ ชม.	บรรยาย ๖.๐๐ ชม.
	๔. พระภาณุวัฒน์ จิตตทนต์ ๑ ชม.	เดินจงกรม ๑.๐๐ ชม..
	๕. พระชาญวิทย์ อภิขณฺโณ ๑.๓๐ ชม.	นั่งสมาธิ ๔.๐๐ ชม.
	๕. พระจิรภัทร จิรภทฺโท ๑.๓๐ ชม.	นอนสมาธิ ๑.๐๐ ชม.
	๖. ครูอารยา ศรีสติลปิโสภณ ๓.๐๐ ชม.	ธรรมะสร้างสุข ๓.๐๐ ชม.
	ผู้ช่วยวิทยากร	กิจกรรมประเมินผล ๐.๑๕ ชม.
	๗. คุณชัชววรรณ สังข์กรณ์ (ป้าแป้ว)	ชมวีดิทัศน์ตามรอยพระพุทธเจ้า ๑.๐๐ ชม.
	๘. คุณจุฑาทิพย์ ละครประเสริฐ (ป้าเอ็กซ์)	พักผ่อน ๒๓.๒๐ ชม.
	๙. คุณราตรี ยศชัย (ป้าอ้วน)	พักรับประทานอาหาร ๘.๐๐ ชม.
		โยคะเพื่อสุขภาพ ๓.๐๐ ชม.
		กายบริหาร ๐.๑๕ ชม.
		รวมเวลาทั้งสิ้น ๕๗.๐๐ ชม.