

กำหนดการอบรมจิตตภาวนาประจำวัน

Format จิต Delete อารมณ์

เนื่องในวันอาสาฬหบูชา

ณ ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๕ วัดพระราม ๘ กาญจนภิเษก

วันอาทิตย์ ที่ ๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๓



วันอาทิตย์ ที่ ๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

ภาคเช้า	๐๘.๐๐ น.	ลงทะเบียน/รับประทานอาหารเช้า (ชาลาเปา+นมกล่อง)
	๐๘.๐๐ น.	สวดมนต์เช้า (๓๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระอาจารย์เคนศรี สีส้วโร
	๑๐.๐๐ น.	เปิดอบรม – สมาทานศีล, ธรรมบรรยาย โดย พระเดชพระคุณพระราชญาณกวี ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระราม ๘ กาญจนภิเษก
	๑๐.๓๐ น.	แนะนำการปฏิบัติเบื้องต้น (๑๕ นาที), เคนจงกรม (๑๕ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย ผู้ช่วยวิทยากร
	๑๑.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน (อาหารกล่องมังสวิรัต) / พัก
ภาคบ่าย	๑๓.๐๐ น.	แนะนำการปฏิบัติเบื้องต้น (๑๐ นาที) เคนจงกรม (๒๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย ผู้ช่วยวิทยากร
	๑๔.๐๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๔.๑๕ น.	ธรรมบรรยาย นำโดย พระมหาชนเดช ธมฺมปญฺโญ พระวิทยากรกลุ่มได้ร่วมพุทธธรรม วัดสระเกษ
	๑๖.๓๐ น.	สวดมนต์เย็น/ปัจฉิมนิเทศ/ขอขมาพระอาจารย์/ขอขมาซึ่งกันและกัน นำโดย พระอาจารย์เคนศรี สีส้วโร
	๑๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น (อาหารกล่องมังสวิรัต)
ภาคเย็น	๑๗.๓๐ น.	ฟังธรรม/เจริญจิตตภาวนา/เวียนเทียนเนื่องในวันอาสาฬหบูชา (เจ้าหน้าที่จัดเตรียมดอกไม้ให้ท่านละ ๑ ชุด) ณ ลานหน้าพระอุโบสถ วัดพระราม ๘ กาญจนภิเษก
	๑๘.๓๐ น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ : วิทยากรทุกท่าน พึงรักษาเวลาอย่างเคร่งครัด เพื่อมิให้กระทบต่อวิทยากรท่านอื่น ใกล้เคียงหมดเวลา ให้ผู้ช่วยวิทยากรเคาะระฆังเตือน
หัวข้อบรรยายแต่ละครั้ง ให้นำเสนอเป็นเพาเวอร์พอยท์ เน้นหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม.

เจ้าหน้าที่บริการ
น.ส.ณปภัช กุญชร ณ อยุธยา
นายยงยุทธ ประสิทธิ์นอก
นายเฉลิมพล ชนะมาร

พระวิทยากร/วิทยากร		
๑. พระราชญาณกวี	๑.๓๐	ชม.
๒. พระเคนศรี สีส้วโร	๑.๓๐	ชม.
๓. พ.ม. ชนเดช ธมฺมปญฺโญ	๒.๐๐	ชม.
๔. คุณชัชววรรณ สังข์กรณ (ป้าแป้ว)		
๕. คุณราตรี ยศชัย (ป้าอ้วน)		
๖. คุณจุฑาทิพย์ ละครประเสริฐ (ป้าเอ็กซ์)		

เวลาในการอบรม		
ทำวัตรสวดมนต์	๑.๐๐	ชม.
บรรยาย	๓.๐๐	ชม.
เคนจงกรม	๓๕	น.
นั่งสมาธิ	๑.๓๐	ชม.
พักผ่อน	๓.๒๕	ชม.
พักรับประทานอาหาร	๒.๐๐	ชม.
รวมเวลาทั้งสิ้น	๑๑.๓๐	ชม.