

กำหนดการอบรมจิตตภาวนาประจำวัน

Format จิต Delete อารมณ์

ณ ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๙ วัดพระราม ๙ กาญจนานิกะ

ระหว่างวันที่ ๑๓ – ๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๓



วันศุกร์ ที่ ๑๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

ภาคบ่าย	๑๖.๐๐ น.	ลงทะเบียน
	๑๖.๓๐ น.	นำสัมภาระเก็บเข้าที่/พัก/รับประทานอาหารเย็น/ดื่มน้ำปานะ
ภาคเย็น	๑๘.๐๐ น.	สวดมนต์เย็น (๓๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระอาจารย์เคนศรี สีตลิวโร พระชาญวิทย์ อภิขณฺโณ, พระจิรภัทร จิรภัทโท วัดพระราม ๙ กาญจนานิกะ
	๑๙.๐๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๙.๐๐ น.	เปิดอบรม – สมทานศีล (๑๐ นาที), ธรรมบรรยาย (๑๕ นาที), สวดลักขีอิตปิโส ๘ จบ โพชฌงค์ ๑ จบ บูรพารัมมิง ๑ จบ ทานบารมี ๑ จบ (๓๐ นาที), นั่งสมาธิ (๑๕ นาที) แผ่เมตตา - ไหว้พระ (๕ นาที) โดย โดย พระเดชพระคุณฯ พระราชญาณกวี ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนานิกะ
	๒๐.๔๕ น.	พักผ่อน

วันเสาร์ ที่ ๑๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

ภาคเช้า	๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน ทำสรีร์กิจ
	๐๕.๓๐ น.	สวดมนต์เช้า (๓๐ นาที) นำโดย พระชาญวิทย์ อภิขณฺโณ พระราม ๙ กาญจนานิกะ
	๐๖.๐๐ น.	โยคะเพื่อสุขภาพ สุขสมคูล ของกายและจิต (๑.๓๐ ชม.) นำโดย ครูอารยา ศรีศิลป์โสภณ
	๐๗.๒๐ น.	ร่วมกันตักบาตรข้าวสุก/ ถวายภัตตาหารเช้าแด่พระสงฆ์
	๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า/พัก
	๐๘.๓๐ น.	แนะนำการปฏิบัติเบื้องต้น (๑๕ นาที), เคนจงกรม (๑๕ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย ผู้ช่วยวิทยากร
	๐๙.๓๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๐๙.๔๕ น.	ธรรมบรรยาย นำโดย พระครูใบฎีกามงคล วชิรปญฺโญ วัดสระเกษ
	๑๑.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน/พัก
ภาคบ่าย	๑๒.๓๐ น.	แนะนำการปฏิบัติเบื้องต้น (๑๐ นาที) เคนจงกรม (๑๕ นาที), นั่งสมาธิ (๑๕ นาที) นอนสมาธิ (๒๐ นาที) นำโดย ผู้ช่วยวิทยากร
	๑๓.๔๕ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๔.๐๐ น.	ธรรมบรรยาย นำโดย พระครูใบฎีกามงคล วชิรปญฺโญ วัดสระเกษ
	๑๖.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น/พัก/ทำสรีร์กิจ

ภาคเย็น	๑๘.๐๐ น.	สวดมนต์เย็น (๓๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระจิรภัทร จิรภัทโท วัดพระราม ๘ กาญจนภิเษก
	๑๙.๐๐ น.	ธรรมบรรยาย (๑๕ นาที), สวดลักขีอติปิโต ๘ จบ โพชฌงค์ ๑ จบ บูรพารัมมิง ๑ จบ ทานบารมี ๑ จบ (๓๐ นาที), นั่งสมาธิ (๑๕ นาที) แผ่เมตตา - ไหว้พระ (๕ นาที) โดย พระครูใบฎีกามงคล วชิรปญโญ วัดสระเกศ
	๒๑.๐๐ น.	พักผ่อน

วันอาทิตย์ ที่ ๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

ภาคเช้า	๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน ทำสรีรกีจ
	๐๕.๓๐ น.	สวดมนต์เช้า (๓๐ นาที) นำโดย พระชาญวิทย์ อภิขญโญ พระราม ๘ กาญจนภิเษก
	๐๖.๐๐ น.	โยคะเพื่อสุขภาพ ความสุขสมดุล ของกายและจิต (๑.๓๐ ชม.) นำโดย ครูอารยา ศรีศิลป์โสภณ
	๐๗.๒๐ น.	ร่วมกันตักบาตรข้าวสุก/ ถวายภัตตาหารเช้าแด่พระสงฆ์
	๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า/พักผ่อน
	๐๘.๓๐ น.	แนะนำการปฏิบัติเบื้องต้น (๑๕ นาที), เคนจงกรม (๑๕ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย ผู้ช่วยวิทยากร
	๐๙.๓๐ น.	พักผ่อนน้ำปานะ
	๐๙.๔๕ น.	ธรรมบรรยาย นำโดย พระเคนศรี สีลสัวโร วัดพระราม ๘ กาญจนภิเษก
	๑๑.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน/พักผ่อน
ภาคบ่าย	๑๒.๓๐ น.	แนะนำการปฏิบัติเบื้องต้น (๑๐ นาที) เคนจงกรม (๑๕ นาที), นั่งสมาธิ (๑๕ นาที) นอนสมาธิ (๒๐ นาที) นำโดย ผู้ช่วยวิทยากร
	๑๓.๔๕ น.	พักผ่อนน้ำปานะ
	๑๔.๐๐ น.	ธรรมบรรยาย (๑ ชม.), กิจกรรมประเมินผล (๑๕ นาที) สวดลักขีอติปิโต ๘ จบ โพชฌงค์ ๑ จบ บูรพารัมมิง ๑ จบ ทานบารมี ๑ จบ (๓๐ นาที), นั่งสมาธิ (๑๕ นาที) โดย พระเคนศรี สีลสัวโร (๑.๓๐ ชม.)
	๑๕.๔๕ น.	ปัจฉิมนิเทศ/ขอขมาพระอาจารย์/ขอขมาซึ่งกันและกัน ถวายสังฆทาน/อุทิศบุญ-กรวดน้ำรับพร/ประพรมน้ำพระพุทธมนต์ นำโดย พระเคนศรี สีลสัวโร และคณะพระวิทยากรทุกรูป
	๑๖.๐๐ น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

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

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

พระวิทยากร/วิทยากร		
๑. พระราชญาณภทที	๑.๓๐	ชม.
๒. พระเคนศรี สีลสัวโร	๓.๓๐	ชม.
๓. พระครูใบฎีกามงคล	๓.๐๐	ชม.
๔. พระชาญวิทย์ อภิขญโญ	๑.๓๐	ชม.
๕. พระจิรภัทร จิรภัทโท	๑.๓๐	ชม.
๖. ครูอารยา ศรีศิลป์โสภณ	๑.๓๐	ชม.
๗. คุณชัชววรรณ สังข์ภรณ์ (ป้าแป้ว)		
๘. คุณจุฑาทิพย์ ละครประเสริฐ (ป้าเอ็กซ์)		
๙. คุณราตรี ยศชัย (ป้าอ้วน)		

เวลาในการอบรม		
ทำวัตรสวดมนต์	๒.๐๐	ชม.
สวดลักขีอติปิโต	๐.๓๐	ชม.
บรรยาย	๗.๓๐	ชม.
เคนจงกรม	๑.๐๐	ชม.
นั่งสมาธิ	๒.๓๐	ชม.
นอนสมาธิ	๐.๔๐	ชม.
กิจกรรมประเมินผล	๐.๑๕	ชม.
ชมวีดิทัศน์ตามรอยพระพุทธเจ้า	๐.๔๐	ชม.
พักผ่อน	๒๕.๕๕	ชม.
พักผ่อนรับประทานอาหาร	๖.๐๐	ชม.
โยคะเพื่อสุขภาพ	๑.๓๐	ชม.
รวมเวลาทั้งสิ้น	๔๘.๐๐	ชม.