

# กำหนดการอบรมจิตตภาวนาประจำวัน

## Format จิต Delete อารมณ์

ณ ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๙ วัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก

วันเสาร์ ที่ ๑๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๓



ภาคเช้า	๐๖.๓๐ น.	ลงทะเบียน หน้าธรรมสถาน
	๐๗.๐๐ น.	ตักบาตร ถวายจังหันเช้า บริเวณลานโพธิ์
	๐๘.๐๐ น.	สวดมนต์ (๓๐ นาที) นำโดย พระอาจารย์เคนศรี สีลสัโร
	๐๘.๓๐ น.	เปิดอบรม – สมาทานศีล ธรรมบรรยาย (๓๐ นาที) โดย พระเดชพระคุณฯ พระราชญาณกวี ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก
	๑๐.๐๐ น.	แสดงธรรม (๑ ชั่วโมง) โดย พระอาจารย์บุญทวี สีตจิตโต เจ้าอาวาสวัดหินหมากเป้ง อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย
ภาคบ่าย	๑๑.๐๐ น.	นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย ผู้ช่วยพระวิทยากร
	๑๑.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน – พักผ่อนตามอัธยาศัย
	๑๓.๐๐ น.	แสดงธรรม (๑ ชั่วโมง) โดย พระอาจารย์บุญทวี สีตจิตโต
	๑๔.๐๐ น.	นั่งสมาธิ (๑ ชั่วโมง) นำโดย พระอาจารย์บุญทวี สีตจิตโต
	๑๕.๐๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ (๑๕ นาที)
	๑๕.๑๕ น.	เดินจงกรม (๔๕ นาที) นำโดย ผู้ช่วยพระวิทยากร
	๑๖.๐๐ น.	นั่งสมาธิ (๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที) นำโดย ผู้ช่วยพระวิทยากร
ภาคเย็น	๑๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน (ศีล ๕) - พักผ่อนตามอัธยาศัย (๓๐ นาที)
	๑๘.๐๐ น.	สวดมนต์ทำวัตรเย็น (๑ ชั่วโมง) นำโดย พระอาจารย์เคนศรี สีลสัโร
	๑๙.๐๐ น.	แสดงธรรม และถามตอบ (๒ ชั่วโมง) โดย พระอาจารย์บุญทวี สีตจิตโต
	๒๑.๐๐ น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ : วิทยากรทุกท่าน พึงรักษาเวลาอย่างเคร่งครัด เพื่อมิให้กระทบต่อวิทยากรท่านอื่น ใกล้เคียงหมดเวลา ให้ผู้ช่วยวิทยากรเคาะระฆังเตือน หัวข้อบรรยายแต่ละครั้ง ให้นำเสนอเป็นพาวเวอร์พอยท์ เน้นหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม ให้เจ้าหน้าที่บันทึกวีดิโอ การแสดงธรรมไว้ทุกครั้ง เพื่อการเผยแพร่ในโอกาสต่อไป.

เจ้าหน้าที่บริการ	พระวิทยากร/วิทยากร	เวลาในการอบรม
น.ส.ณปภัช กุญชร ณ อยุธยา	๑. พระราชญาณกวี ๓๐ นาที	ทำวัตรสวดมนต์ ๑.๓๐ ชม.
นายยงยุทธ ประสิทธิ์นอก	๒. พระอาจารย์บุญทวี สีตจิตโต ๕.๓๐ ชม.	ธรรมบรรยาย ๔.๓๐ ชม.
นายเฉลิมพล ชนะมาร	๓. พระเคนศรี สีลสัโร ๑.๓๐ ชม.	เดินจงกรม ๔๕ นาที
	๔. คุณชัชววรรณ สังข์กมล (ป้าแป้ว)	นั่งสมาธิ ๓.๓๐ ชม
	๕. คุณราตรี ยศชัย (ป้าอ้วน)	พักผ่อน ๔๕ นาที
	๖. คุณจุฑาทิพย์ ละครประเสริฐ (ป้าเอ็กข์)	พักรับประทานอาหาร ๓.๓๐ ชม.
		<b>รวมเวลาทั้งสิ้น ๑๔.๓๐ ชม.</b>