

## กำหนดการ

อบรมหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข (คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย)

ณ ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๙ วัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก

หลักสูตร ๒ คืน ๓ วัน

### วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๓

- ๐๘.๐๐ น. ลงทะเบียน
- ๐๘.๓๐ น. แนะนำวิทยากร  
แนะนำการกราบ
- ๐๙.๐๐ น. เปิดการอบรม
- ๑๐.๐๐ น. ไหว้พระสวดมนต์  
สมาทานศีล  
สมาทานกรรมฐาน
- ๑๐.๓๐ น. แนะนำการปฏิบัติ  
เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
- ๑๒.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ น. เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
- ๑๔.๓๐ น. พัก/ดื่มน้ำปานะ
- ๑๕.๐๐ น. เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
- ๑๖.๓๐ น. รับประทานอาหารเย็น
- ๑๗.๓๐ น. สวดมนต์เย็น - แผ่เมตตา
- ๑๘.๐๐ น. ธรรมบรรยาย
- ๑๙.๐๐ น. เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
- ๒๐.๓๐ น. สรีรกีจ - พักผ่อน

### วันที่ ๘ สิงหาคม ๒๕๖๓

- ๐๔.๐๐ น. ตื่นนอน ทำสรีรกีจ
- ๐๔.๓๐ น. เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
- ๐๕.๔๕ น. สวดมนต์ - แผ่เมตตา
- ๐๗.๓๐ น. รับประทานอาหารเช้า
- ๐๘.๓๐ น. เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
- ๑๒.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ น. เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
- ๑๔.๓๐ น. พัก/ดื่มน้ำปานะ
- ๑๕.๐๐ น. เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
- ๑๖.๓๐ น. รับประทานอาหารเย็น
- ๑๗.๓๐ น. สวดมนต์/แผ่เมตตา
- ๑๘.๐๐ น. ธรรมบรรยาย
- ๑๙.๐๐ น. เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
- ๒๐.๓๐ น. สรีรกีจ - พักผ่อน

### วันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๓

- ๐๔.๐๐ น. ตื่นนอน ทำสรีรกีจ
- ๐๔.๓๐ น. เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
- ๐๕.๓๐ น. สวดมนต์ - แผ่เมตตา
- ๐๖.๐๐ น. ธรรมบรรยาย
- ๐๗.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้า
- ๐๘.๓๐ น. เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
- ๐๙.๓๐ น. ธรรมบรรยาย
- ๑๑.๐๐ น. พิธีพระในบ้าน  
(กราบพ่อ-แม่)
- ๑๑.๓๐ น. ประเมินผล
- ๑๒.๐๐ น. ปิดการอบรม  
เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ