

## กำหนดการอบรมจิตตภาวนาประจำวัน

### Format จิต Delete อารมณ์

ณ ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๙ วัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก

วันเสาร์ ที่ ๒๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๓



ภาคเช้า	๐๖.๓๐ น.	ตรวจคัดกรองผู้เข้าอบรม/ลงทะเบียน หน้าธรรมสถาน
	๐๗.๐๐ น.	คัดบาตร ถวายจันทน์เช้า บริเวณลานโพธิ์
	๐๘.๐๐ น.	สวดมนต์ (๓๐ นาที) นำโดย <b>พระอาจารย์เคนศรี สีส้วโร</b>
	๐๘.๓๐ น.	เปิดอบรม – สมาทานศีล ธรรมบรรยาย (๓๐ นาที) โดย <b>ท่านเจ้าคุณฯ พระราชญาณกวี</b> ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก
	๑๐.๐๐ น.	แสดงธรรม (๑ ชั่วโมง) โดย <b>พระอาจารย์บุญทวี สิตจิตโต</b> เจ้าอาวาสวัดหินหมากเป้ง อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย
	๑๑.๐๐ น.	นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย ผู้ช่วยพระวิทายากร
	๑๑.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน – พักผ่อนตามอัธยาศัย
ภาคบ่าย	๑๓.๐๐ น.	แสดงธรรม (๑ ชั่วโมง) โดย <b>พระอาจารย์บุญทวี สิตจิตโต</b>
	๑๔.๐๐ น.	นั่งสมาธิ (๑ ชั่วโมง) นำโดย <b>พระอาจารย์บุญทวี สิตจิตโต</b>
	๑๕.๐๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ (๑๕ นาที)
	๑๕.๑๕ น.	เดินจงกรม (๔๕ นาที) นำโดย ผู้ช่วยพระวิทายากร
	๑๖.๐๐ น.	นั่งสมาธิ (๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที) นำโดย ผู้ช่วยพระวิทายากร
ภาคเย็น	๑๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น (ศีล ๕) - พักผ่อนตามอัธยาศัย (๓๐ นาที)
	๑๘.๐๐ น.	สวดมนต์ทำวัตรเย็น (๑ ชั่วโมง) นำโดย <b>พระอาจารย์เคนศรี สีส้วโร</b>
	๑๙.๐๐ น.	แสดงธรรม และถามตอบ (๒ ชั่วโมง) โดย <b>พระอาจารย์บุญทวี สิตจิตโต</b>
	๒๑.๐๐ น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

**หมายเหตุ :** วิทายากรทุกท่าน พึงรักษาเวลาอย่างเคร่งครัด เพื่อมิให้กระทบต่อวิทายากรท่านอื่น ใกล้เคียงหมดเวลา ให้ผู้ช่วยวิทายากรเคาะระฆังเตือน  
หัวข้อบรรยายแต่ละครั้ง ให้นำเสนอเป็นพาวเวอร์พอยท์ เน้นหลักมหาสติปัญญาฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม ให้เจ้าหน้าที่บันทึกวีดิโอ  
การแสดงผลธรรมไว้ทุกครั้ง เพื่อการเผยแพร่ในโอกาสต่อไป.

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