

กำหนดการอบรมจิตตภาวนาประจำวัน
Format จิต Delete อารมณ์ ส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่
ณ ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๙ วัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก
วันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๕๕ - ๑ มกราคม ๒๕๕๖



วันศุกร์ ที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๕๕

ภาคบ่าย	๑๖.๐๐ น.	ลงทะเบียน
	๑๖.๓๐ น.	เก็บสัมภาระเข้าที่/พัก/ดื่มน้ำปานะ
ภาคเย็น	๑๘.๐๐ น.	สวดมนต์เย็น (๓๐ นาที) นำโดยพระเคนศรี สีลสัโร๑
	๑๙.๐๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๙.๑๕ น.	เปิดการอบรมโดยการ สมาทานศีล (๑๐ นาที) และฟังธรรมบรรยายโดย พระเดชพระคุณฯ พระธรรมบัณฑิต เจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก (๑ ชม.)
	๒๑.๐๐ น.	พักผ่อน

วันเสาร์ ที่ ๒๙ ธันวาคม ๒๕๕๕

ภาคเช้า	๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน ทำสรีรกาย
	๐๕.๓๐ น.	สวดมนต์เช้า (๓๐ นาที) เติมน้ำจมน้ำ (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดยพระอุดม สุธมโม๑
	๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า/พัก
	๐๘.๓๐ น.	ธรรมบรรยาย (๓๐ นาที), เติมน้ำจมน้ำ (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดยพระอุดม สุธมโม๒
	๑๐.๐๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๐.๑๕ น.	ธรรมบรรยาย (๓๐ นาที), เติมน้ำจมน้ำ (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดยพระอุดม สุธมโม๓
	๑๑.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน/พัก
ภาคบ่าย	๑๒.๓๐ น.	ธรรมบรรยาย (๓๐ นาที), เติมน้ำจมน้ำ (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดยพระเคนศรี สีลสัโร๒
	๑๔.๐๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๔.๑๕ น.	โยคะเพื่อสุขภาพ สุขภาพและสมดุลของกายและจิต (๑.๓๐ ชม.) นำโดยครูจรรย์นันท โอษฐ์ลิแวน๑
	๑๕.๔๕ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๖.๐๐ น.	เติมน้ำจมน้ำ (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดยพระเคนศรี สีลสัโร๓
	๑๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น ทำสรีรกาย
ภาคเย็น	๑๘.๐๐ น.	สวดมนต์เย็น (๓๐ นาที) นำโดยพระเคนศรี สีลสัโร๔
	๑๙.๑๕ น.	ฟังธรรมบรรยายโดย พระพรพล ปสนโน เลขาธิการเจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก (๑ ชม.)
	๒๑.๐๐ น.	พักผ่อน

วันอาทิตย์ ที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๕๕

ภาคเช้า	๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน ทำสรีรกาย
	๐๕.๓๐ น.	สวดมนต์เช้า (๓๐ นาที) เติมน้ำจมน้ำ (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดยพระอุดม สุธมโม๔
	๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า/พัก
	๐๘.๓๐ น.	ธรรมบรรยาย (๓๐ นาที), เติมน้ำจมน้ำ (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดยพระอุดม สุธมโม๕
	๑๐.๐๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๐.๑๕ น.	ธรรมบรรยาย (๓๐ นาที), เติมน้ำจมน้ำ (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดยพระอุดม สุธมโม๖
	๑๑.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน/พัก
ภาคบ่าย	๑๒.๓๐ น.	ธรรมบรรยาย (๓๐ นาที), เติมน้ำจมน้ำ (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดยพระเคนศรี สีลสัโร๕
	๑๔.๐๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ

๑๔.๑๕ น.	โยคะเพื่อสุขภาพ ความสุขและสมดุลของกายและจิต (๑.๓๐ ชม.) นำโดย ครูจිරันท์ โอชัลลิแวน ๒
๑๕.๔๕ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
๑๖.๐๐ น.	เดินจงกรม (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระเคนศรี สีลสัโร
๑๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น ทำสรีรกี
ภาคเย็น	๑๘.๐๐ น. สวดมนต์เย็น (๓๐ นาที) นำโดย พระเคนศรี สีลสัโร
๑๙.๑๕ น.	ฟังธรรมบรรยายโดย พระครูสิทธิธรรมสาร วัดพระราม ๙ กาญจนานิกะ (๑ ชม.)
๒๑.๐๐ น.	พักผ่อน

วันจันทร์ ที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๕

ภาคเช้า	๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน ทำสรีรกี
	๐๕.๓๐ น.	สวดมนต์เช้า (๓๐ นาที) เดินจงกรม (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระอุดม สุธมโม ๗
	๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า/พัก
	๐๘.๓๐ น.	ธรรมบรรยาย (๓๐ นาที), เดินจงกรม (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระอุดม สุธมโม ๘
	๑๐.๐๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๐.๑๕ น.	ธรรมบรรยาย (๓๐ นาที), เดินจงกรม (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระอุดม สุธมโม ๙
	๑๑.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน/พัก
ภาคบ่าย	๑๒.๓๐ น.	ธรรมบรรยาย (๓๐ นาที), เดินจงกรม (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระเคนศรี สีลสัโร
	๑๔.๐๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๔.๑๕ น.	โยคะเพื่อสุขภาพ ความสุขและสมดุลของกายและจิต (๑.๓๐ ชม.) นำโดย ครูจिरันท์ โอชัลลิแวน ๓
	๑๕.๔๕ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๖.๐๐ น.	เดินจงกรม (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระเคนศรี สีลสัโร ๔
	๑๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น ทำสรีรกี
ภาคเย็น	๑๘.๐๐ น.	สวดมนต์เย็น (๓๐ นาที) นำโดย พระเคนศรี สีลสัโร ๑๐
	๑๙.๑๕ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๒๐.๐๐ น.	การสืบทอดพระพุทธศาสนาด้วยบทเพลงโดย “ จีวันแบนด์ ” โดย ตินป่า – ณพา จีวัน (ถ่ายทอดสดผ่านดาวเทียม ช่อง DLTV ๑)
	๒๒.๐๐ น.	แสดงปาฐกถาธรรมพิเศษ เรื่อง Happy New Life (ถ่ายทอดสดผ่านดาวเทียม ช่อง DLTV ๑) โดย พระเดชพระคุณฯ พระราชาญาณกวี ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนานิกะ
	๒๓.๐๐ น.	พระสงฆ์ – สามเณร พร้อมด้วย อุบาสก อุบาสิกา เจริญพระพุทธรูป และ บำเพ็ญจิตตภาวนา “ วันส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ ”
เวลายืดคืน		พระสงฆ์ – สามเณร ท้าวราชาอาณาจักรไทย พร้อมกัน เจริญชัยมงคลคาถา (เขยันโต...) เสร็จแล้ว พระสงฆ์ ปะพรมน้ำ พระพุทธรูปแก่ผู้เข้าร่วมพิธี เพื่อความเป็นสิริมงคลใน “ วันขึ้นปีใหม่ ๒๕๕๖ ”
	๐๐.๓๐ น.	เสร็จพิธี /พักผ่อน

วันอังคาร ที่ ๑ มกราคม ๒๕๕๖

ภาคเช้า	๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน ทำสรีรกี
	๐๕.๓๐ น.	สวดมนต์เช้า (๓๐ นาที) เดินจงกรม (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระอุดม สุธมโม ๑๐
	๐๖.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
	๐๗.๐๐ น.	ทำบุญตักบาตรข้าวสารอาหารแห้ง ต้อนรับ “ วันขึ้นปีใหม่ ๒๕๕๖ ” ณ ลานพระอุโบสถ วัดพระราม ๙ กาญจนานิกะ
	๐๘.๓๐ น.	ปัจฉิมนิเทศ/ขอมาพระอาจารย์/ขอมาซึ่งกันและกัน
	๐๙.๐๐ น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ