

กำหนดการอบรมพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข (คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย)

ณ ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๙ วัดพระราม ๙ กาญจนนาภิเษก

หลักสูตร ๒ คืน ๓ วัน



วันที่ ๑

ภาคเช้า	๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
	๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ น.	เปิดการอบรม/สวดมนต์/สมาทานศีล/สมาทานกรรมฐาน
	๐๙.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.	วีซีดี ประวัติคุณแม่สิริ กรินชัย/แนะนำวิทยากร/แนะนำการกราบ
	๑๐.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.	แนะนำการปฏิบัติ
	๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
	๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
ภาคบ่าย	๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
	๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
	๑๖.๓๐ - ๑๗.๔๕ น.	รับประทานอาหารเย็น ทำสรีรกาย
ภาคเย็น	๑๗.๔๕ - ๑๘.๓๐ น.	สวดมนต์/แผ่เมตตา
	๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น.	ฟังธรรม
	๑๙.๓๐ - ๒๐.๓๐ น.	เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
	๒๐.๓๐ น.	พักผ่อน

วันที่ ๒

ภาคเช้า	๐๔.๐๐ - ๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอน ทำสรีรกาย
	๐๕.๓๐ - ๐๕.๔๕ น.	เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
	๐๕.๔๕ - ๐๗.๓๐ น.	สวดมนต์/แผ่เมตตา
	๐๗.๓๐ - ๐๘.๔๕ น.	รับประทานอาหารเช้า
	๐๘.๔๕ - ๑๐.๓๐ น.	เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
	๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
	๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
ภาคบ่าย	๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
	๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
	๑๖.๓๐ - ๑๗.๔๕ น.	รับประทานอาหารเย็น ทำสรีรกาย
ภาคเย็น	๑๗.๔๕ - ๑๘.๓๐ น.	สวดมนต์/แผ่เมตตา
	๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น.	ฟังธรรม
	๑๙.๓๐ - ๒๐.๓๐ น.	เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
	๒๐.๓๐ น.	พักผ่อน

วันที่ ๓

ภาคเช้า

๐๔.๐๐ - ๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน ทำสรีร์กิจ
๐๔.๓๐ - ๐๕.๔๕ น.	เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
๐๕.๔๕ - ๐๖.๓๐ น.	สวดมนต์/แผ่เมตตา
๐๖.๓๐ - ๐๗.๓๐ น.	ฟังธรรม
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.	เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
๑๐.๐๐ - ๑๐.๔๕ น.	ธรรมบรรยาย “พระในบ้าน”
๑๐.๔๕ - ๑๑.๒๐ น.	พิธีพระในบ้าน (ขอโหสิกรรมบิดา - มารดา)
๑๑.๒๐ - ๑๓.๐๐ น.	ปิดการอบรม/เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ