

กำหนดการอบรมจิตตภาวนาประจำวัน

Format จิต Delete อารมณ์

เนื่องในวันมาฆบูชารำลึก

ณ ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๕ วัดพระราม ๘ กาญจนภิเษก

ระหว่างวันที่ ๗ – ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๓



วันศุกร์ ที่ ๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๓

ภาคบ่าย	๑๖.๐๐ น.	ลงทะเบียน
	๑๖.๓๐ น.	นำสัมภาระเก็บเข้าที่/พัก/รับประทานอาหารเย็น/ดื่มน้ำปานะ
ภาคเย็น	๑๘.๐๐ น.	สวดมนต์เย็น (๓๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระอาจารย์เคนศรี สีลสุวรรณ
	๑๘.๐๐ น.	พระชาลวิทย์ อภิขณฺโณ วัดพระราม ๘ กาญจนภิเษก
	๑๙.๐๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๙.๐๐ น.	เปิดอบรม – สมาทานศีล (๑๐ นาที), ธรรมบรรยาย โดย พระครูสิทธิธรรมสาร ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระราม ๘ กาญจนภิเษก
	๒๐.๔๕ น.	พักผ่อน

วันเสาร์ ที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๓

ภาคเช้า	๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน ทำสรีริก
	๐๕.๓๐ น.	สวดมนต์เช้า (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระชาลวิทย์ อภิขณฺโณ (๑ ชม.)
	๐๖.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
	๐๗.๑๕ น.	คัดบัตรข่าวสารอาหารแห่ง เนื่องในวันมาฆบูชา ณ ลานหน้าพระอุโบสถ วัดพระราม ๘ กาญจนภิเษก
	๐๘.๐๐ น.	แนะนำการปฏิบัติเบื้องต้น (๑๕ นาที), เคนจงกรม (๑๕ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย ผู้ช่วยวิทยากร
	๑๐.๐๐ น.	ธรรมบรรยาย นำโดย พระครูใบฎีกามงคล ย วชิรปญฺโญ วัดสระเกษ
	๑๑.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน/พัก
ภาคบ่าย	๑๒.๓๐ น.	แนะนำการปฏิบัติเบื้องต้น (๑๐ นาที) เคนจงกรม (๑๕ นาที), นั่งสมาธิ (๑๕ นาที) นอนสมาธิ (๒๐ นาที) นำโดย ผู้ช่วยวิทยากร
	๑๓.๔๕ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๔.๐๐ น.	ธรรมบรรยาย นำโดย พระครูใบฎีกามงคล ย วชิรปญฺโญ วัดสระเกษ
	๑๖.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น/พัก/ทำสรีริก
ภาคเย็น	๑๗.๐๐ น.	สวดมนต์เย็น/ฟังธรรม/เจริญจิตตภาวนา/เวียนเทียนเนื่องในวันมาฆบูชา ณ ลานหน้าพระอุโบสถ วัดพระราม ๘ กาญจนภิเษก
	๒๑.๐๐ น.	พักผ่อน

วันอาทิตย์ ที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๓

ภาคเช้า	๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน ทำสรีรกรกิจ
	๐๕.๓๐ น.	สวดมนต์เช้า (๓๐ นาที) นำโดย พระชาญวิทย์ อภิขณฺโณ พระราม ๕ กาญจนภิเษก
	๐๖.๐๐ น.	โยคะเพื่อสุขภาพ สุขุขสมคฺล ของกายและจิต (๑.๓๐ ชม.) นำโดย ครูอารยา ศรีศิลป์โสภณ
	๐๗.๒๐ น.	ร่วมกันตักบาตรข้าวสุก/ ถวายภัตตาหารเช้าแด่พระสงฆ์
	๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า/พัก
	๐๘.๓๐ น.	ธรรมบรรยาย (๑ ชม.) นำโดย พระเคนศรี สีลสํวโร วัดพระราม ๕ กาญจนภิเษก วิธีทัศนิตามรอยพระพุทธรเจ้า (๔๐ นาที)
	๐๙.๔๕ น.	พัก/คํมน้ำปานะ
	๑๐.๐๐ น.	แนะนำการปฏิบัติเบื้องต้น (๑๕ นาที), เคนจกรรม (๑๕ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย ผู้ช่วยวิทยากร
	๑๑.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน/พัก
	ภาคบ่าย	๑๒.๓๐ น.
๑๓.๔๕ น.		พัก/คํมน้ำปานะ
๑๔.๐๐ น.		ธรรมบรรยาย (๑ ชม.), กิจกรรมประเมินผล (๑๕ นาที) สวดลักข์อิตปิโต ๘ จบ โพนฆงค์ ๑ จบ บุรพารัสมิง ๑ จบ ทานบารมี ๑ จบ (๓๐ นาที), นั่งสมาธิ (๑๕ นาที) โดย พระเคนศรี สีลสํวโร (๑.๓๐ ชม.)
๑๕.๔๕ น.		ปัจฉิมนิเทศ/ขอขมาพระอาจารย์/ขอขมาซึ่งกันและกัน ถวายสังฆทาน/อุทิศบุญ-กวาดน้ำรับพร/ประพรมน้ำพระพุทธรมนต์ นำโดย พระเคนศรี สีลสํวโร และคณะพระวิทยากรทุกรูป
๑๖.๐๐ น.		เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ : วิทยากรทุกท่าน พึงรักษาเวลาอย่างเคร่งครัด เพื่อมิให้กระทบต่อวิทยากรท่านอื่น ใกล้เคียงหมดเวลา ให้ผู้ช่วยวิทยากรเคาะระฆังเตือน
หัวข้อบรรยายแต่ละครั้ง ให้นำเสนอเป็นเพาเวอร์พอยท์ เน้นหลักมหาสติปัญญา ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม.

เจ้าหน้าที่บริการ
น.ส.ณปภัช กุญชร ณ อยุธยา
นายยงยุทธ ประสิทธิ์นอก
นายเฉลิมพล ชนะมาร

พระวิทยากร/วิทยากร		
๑.พระครูสิริธรรมสาร	๑.๓๐	ชม.
๒.พระเคนศรี สีลสํวโร	๓.๓๐	ชม.
๓.พระครูใบฎีกามงคล	๓.๐๐	ชม.
๔.พระชาญวิทย์ อภิขณฺโณ	๒.๐๐	ชม.
๕.ครูอารยา ศรีศิลป์โสภณ	๑.๓๐	ชม.
๕.คุณชัชววรรณ สังข์กรณ (ป้าแป้ว)		
๖.คุณจุฑาทิพย์ ละครประเสริฐ (ป้าเอ็กซ์)		
๗.คุณราตรี ยศชัย (ป้าอ้วน)		

เวลาในการอบรม		
ทำวัตรสวดมนต์	๒.๐๐	ชม.
สวดลักข์อิตปิโต	๐.๓๐	ชม.
บรรยาย	๗.๓๐	ชม.
เคนจกรรม	๑.๐๐	ชม..
นั่งสมาธิ	๒.๓๐	ชม.
นอนสมาธิ	๐.๔๐	ชม.
กิจกรรมประเมินผล	๐.๑๕	ชม.
ชมวิธีทัศนิตามรอยพระพุทธรเจ้า	๐.๔๐	ชม.
พักผ่อน	๒๕.๕๕	ชม.
พักรับประทานอาหาร	๖.๐๐	ชม.
โยคะเพื่อสุขภาพ	๑.๓๐	ชม.
รวมเวลาทั้งสิ้น	๔๘.๐๐	ชม.