

## กำหนดการอบรมจิตภาวนาประจำวัน

### Format จิต Delete อารมณ์

ณ ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๕ วัดพระราม ๕ กาญจนภิเษก

วันอาทิตย์ ที่ ๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๓



ภาคเช้า	๐๘.๐๐ น.	ลงทะเบียน
	๐๘.๓๐ น.	สวดมนต์ สมาทานศีล (๑๐ นาที) เปิดการอบรมโดยการ และฟังธรรมบรรยายโดย พระเดชพระคุณฯพระราชาญาณโกวิ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระราม ๕ กาญจนภิเษก (๑.๓๐ ชม.) และพระมหาธนเดช ธมฺมปญฺโญ ประธานกลุ่มผู้ร่วมพุทธธรรม วัดสระเกศ
	๑๐.๐๐ น.	ฟังธรรมบรรยายโดย พระวิทยากรกลุ่มผู้ร่วมพุทธธรรม (๑.๓๐ ชม.)
ภาคบ่าย	๑๑.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน/พัก
	๑๒.๓๐ น.	เดินจงกรม (๒๐ นาที), ยืนนิ่ง (๑๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย ผู้ช่วยวิทยากร
	๑๓.๓๐ น.	พักดื่มน้ำปานะ
	๑๓.๔๕ น.	ฟังธรรมบรรยายโดย พระวิทยากรกลุ่มผู้ร่วมพุทธธรรม (๒ ชม.)
	๑๕.๔๕ น.	ปัจฉิมนิเทศ/ขอขมาพระอาจารย์/ขอขมาซึ่งกันและกัน นำโดยพระวิทยากรกลุ่มผู้ร่วมพุทธธรรม
	๑๖.๐๐ น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ : วิทยากรทุกท่าน ฟังรักษาเวลาอย่างเคร่งครัด เพื่อมิให้กระทบต่อวิทยากรท่านอื่น หหมดเวลาด้วยการเคาะระฆัง หัวข้อบรรยายแต่ละครั้งให้นำเสนอเป็นพาวเวอร์พอยเป็นหลักมหาสติปัญฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม.

เจ้าหน้าที่บริการ	พระวิทยากร/วิทยากร	เวลาในการอบรม
น.ส.ณปภัช กุญชร ณ อยุธยา	๑. พระราชาญาณโกวิ ๑.๐๐ ชม.	ทำวัตรสวดมนต์ ๓๐ น.
นายยงยุทธ ประสิทธิ์นอก	๒. พระมหาธนเดช ธมฺมปญฺโญ ๓.๓๐ ชม.	บรรยาย ๕ ชม.
นายเฉลิมพล ชนะมาร	๓. คุณชัชววรรณ สังข์กรณ (ป้าแป้ว)	เดินจงกรม ๒๐ น.
	๔. คุณจุฑาทิพย์ ละครประเสริฐ (ป้าเอ็กซ์)	ยืนนิ่ง ๑๐ น.
	๕. คุณราตรี ยศชัย (ป้าอ้วน)	นั่งสมาธิ ๓๐ น.
		พัก ๑ ชม.
		รับประทานอาหาร ๑ ชม.
		รวมเวลาทั้งหมด ๘.๓๐ ชม.