

กำหนดการ

โครงการพัฒนาบุคลากรสาธารณสุขให้เกิดปัญญาและสันติสุข ด้วยหลักสูตร ศิล สมาธิ ปัญญา (ไตรสิกขา)
ปีงบประมาณ ๒๕๖๒ กิจกรรมวัดธรรมมงคล (ซินนสาสมาธิ : การทำสมาธิเพื่อชนะใจตนเอง)
ณ วัดธรรมมงคล ซอยปทุมวันวิถิ ๒๐ ถนนสุขุมวิท ๑๐๑ เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร
ระหว่างวันที่ ๑๙-๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๑

วันอังคารที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๑

๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น. เดินทางถึงวัดธรรมมงคล/เข้าพัก

วันพุธที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๖๑

๐๗.๐๐-๐๘.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้า

๐๘.๐๐-๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน

๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ น. พิธีเปิดการอบรม

โดย นายแพทย์สมชาย ธรรมสารโสภณ ผู้อำนวยการสถาบันพระบรมราชชนก

๑๐.๐๐-๑๑.๐๐ น. ปฐมนิเทศ/มอบตัวเป็นศิษย์

โดย พระครูสมุห์พรหมมา ธมฺมวโร ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดธรรมมงคล

๑๑.๐๐-๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. บรรยาย ๑ จุดประสงค์การทำสมาธิ/อิริยาบถ ๔

โดย พระวรญาณ สารญาโณ

๑๕.๐๐-๑๗.๐๐ น. แบ่งกลุ่มอภิปราย ๒ กลุ่ม เกี่ยวกับจุดประสงค์การทำสมาธิ/อิริยาบถ ๔

กลุ่ม ๑ โดย พระภาวนันต์ ธมฺมปยุตฺโต

กลุ่ม ๒ โดย พระศรีณ สารธมฺโม

๑๗.๐๐-๑๘.๐๐ น. รับประทานอาหารเย็น

๑๘.๐๐-๑๘.๓๐ น. ปฏิบัติเดินจงกรม

๑๘.๓๐-๑๙.๐๐ น. ปฏิบัตินั่งสมาธิ

๑๙.๐๐-๑๙.๓๐ น. ทำวัตรเย็น

๑๙.๓๐-๒๑.๓๐ น. บรรยาย ๒ จุดเริ่มต้นและการบริหาร

โดย พระวรญาณ สารญาโณ

๒๑.๓๐ น. พักผ่อน

ผู้สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการ ฯ ลงทะเบียนได้ที่ www.pi.ac.th/group/17/แก้วกัลยาสิกขาลัย
ภายในวันศุกร์ที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๑

วันพฤหัสบดีที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑

๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น.	ตื่นนอนทำภารกิจส่วนตัว
๐๖.๐๐-๐๖.๓๐ น.	ปฏิบัติเดินจงกรม
๐๖.๓๐-๐๗.๐๐ น.	ปฏิบัตินั่งสมาธิ
๐๗.๐๐-๐๗.๓๐ น.	ทำวัตรเช้า
๐๗.๓๐-๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐-๑๑.๐๐ น.	บรรยาย ๓ ขั้นตอนของสมาธิ/ลักษณะต่อต้านสมาธิ โดย พระวรญาณ สารญาโณ
๑๑.๐๐-๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.	บรรยาย ๔ สมาธิกับการควบคุมอารมณ์/สมาธิกับการงาน โดย พระวรญาณ สารญาโณ
๑๕.๐๐-๑๕.๓๐ น.	ปฏิบัติเดินจงกรม
๑๕.๓๐-๑๖.๐๐ น.	ปฏิบัตินั่งสมาธิ
๑๖.๐๐-๑๗.๓๐ น.	บำเพ็ญประโยชน์
๑๗.๓๐-๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๘.๐๐-๑๘.๓๐ น.	ปฏิบัติเดินจงกรม
๑๘.๓๐-๑๙.๐๐ น.	ปฏิบัตินั่งสมาธิ
๑๙.๐๐-๑๙.๓๐ น.	ทำวัตรเย็น
๑๙.๓๐-๒๑.๓๐ น.	แบ่งกลุ่มอภิปราย ๒ กลุ่ม เกี่ยวกับสมาธิกับการควบคุมอารมณ์/ สมาธิกับการงาน กลุ่ม ๑ โดย พระภาควินต์ ธมมปัญฺฑิต กลุ่ม ๒ โดย พระศรีณ สารธมโม
๒๑.๓๐ น.	พักผ่อน

ผู้สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการ ฯ ลงทะเบียนได้ที่ www.pi.ac.th/group/17/แก้วกัลยาสิกขาลัย
ภายในวันศุกร์ที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๑

วันศุกร์ที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๑

๐๕.๐๐-๐๖.๐๐ น.	ตื่นนอนทำภารกิจส่วนตัว
๐๖.๐๐-๐๖.๓๐ น.	ปฏิบัติเดินจงกรม
๐๖.๓๐-๐๗.๐๐ น.	ปฏิบัตินั่งสมาธิ
๐๗.๐๐-๐๗.๓๐ น.	ทำวัตรเช้า
๐๗.๓๐-๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐-๑๑.๐๐ น.	บรรยาย ๕ ประโยชน์ของสมาธิ/วิทิสมาธิ โดย พระวรัญญ สารญาโณ
๑๑.๐๐-๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๓๐-๑๔.๓๐ น.	แบ่งกลุ่มอภิปราย ๒ กลุ่ม กลุ่ม ๑ โดย พระภควันต์ ธมมปัญฺโต กลุ่ม ๒ โดย พระศรีณ สารธมโม
๑๔.๓๐-๑๕.๓๐ น.	แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ของผู้เข้ารับการอบรม โดย พระชาญชัย สุธมโม
๑๕.๓๐-๑๖.๐๐ น.	ปัจฉิมนิเทศ/ขอขมา โดย พระครูวินัยธรอำไพ จิระธมโม ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดธรรมมงคล เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ