

-ร่าง-

ตารางการอบรม

โครงการพัฒนาบุคลากรสาธารณสุขให้เกิดปัญญาและสันติสุข ด้วยหลักสูตร ศิล สมาธิ ปัญญา (ไตรสิกขา)
ณ วัดหนองป่าพง ตำบลโนนผึ้ง อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี
ระหว่างวันที่ ๑๙ - ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

วันจันทร์ที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

เวลา ๑๓.๐๐ น.	ลงทะเบียน / เข้าที่พัก / เปลี่ยนเสื้อผ้า
เวลา ๑๔.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.	พร้อมกันที่ศาลาปฏิบัติธรรม / ปฐมนิเทศ
เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	พิธีเปิดการอบรมและกล่าวต้อนรับ โดย นายรุ่งฤทัย มวลประสิทธิ์พร ผู้อำนวยการสถาบันพระบรมราชชนก
เวลา ๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	บรรยายธรรมเรื่อง “ศิลป สมาธิ ปัญญา” โดย พระราชภาวนาวิกรม เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง
เวลา ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	สวดมนต์ / ทำวัตรเย็น
เวลา ๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	นั่งสมาธิ อารธนาศีล อารธนาธรรม ฟังธรรมเทศนา
เวลา ๒๑.๐๐ น.	เข้าที่พัก

วันอังคารที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

เวลา ๐๒.๔๕ - ๐๓.๐๐ น.	ตื่นนอน (สัจญญานระฆัง) / บริหารสรีระกิจด้วยสติตามอัธยาศัย
เวลา ๐๓.๐๐ - ๐๔.๐๐ น.	สวดมนต์ทำวัตรเช้า อุบาสกที่ธรรมศาลา (ร่วมกับพระภิกษุ) อุบาสิกาทิ ธรรมศาลา สำนักแม่ชี
เวลา ๐๔.๐๐ - ๐๕.๐๐ น.	นั่งสมาธิ
เวลา ๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	อุบาสก ทำความสะอาดห้องน้ำ กวาดถนน อุบาสิกา ช่วยโรงครัว
เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	เดินจงกรม
เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.	บรรยายธรรมเรื่อง “ศิลป สมาธิ ปัญญา” โดย พระราชภาวนาวิกรม เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง
เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๒.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	บรรยายธรรมเรื่อง “ศิลป สมาธิ ปัญญา” (ต่อ) โดย พระราชภาวนาวิกรม เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง
เวลา ๑๔.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	บรรยายธรรมเรื่อง “ศิลป สมาธิ ปัญญาและการนำไปประยุกต์ใช้ ในการปฏิบัติงานและในชีวิตประจำวัน” โดย พระราชภาวนาวิกรม เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง
เวลา ๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ดื่มน้ำปานะ / บริหารสรีระกิจด้วยสติตามอัธยาศัย
เวลา ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	สวดมนต์ทำวัตรเย็น / ตอบปัญหาธรรมะ

เวลา ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น. บรรยายธรรมเรื่อง “ศีล สมาธิ ปัญญาและการนำไปประยุกต์
ใช้ในการปฏิบัติงานและในชีวิตประจำวัน” (ต่อ)
โดย พระราชภาวนาวิกรม เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง
เวลา ๒๑.๐๐ น. เข้าที่พัก

วันพุธที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

เวลา ๐๒.๔๕ - ๐๓.๐๐ น. ตื่นนอน (สัจจญาณระฆัง) / บริหารสรีระกิจด้วยสติตามอัธยาศัย
เวลา ๐๓.๐๐ - ๐๔.๐๐ น. สวดมนต์ทำวัตรเช้า อุบาสกที่ธรรมศาลา (ร่วมกับพระภิกษุ) อุบาสิกที่
ธรรมศาลา สำนักแม่ชี
เวลา ๐๔.๐๐ - ๐๕.๐๐ น. นั่งสมาธิ
เวลา ๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น. อุบาสก ทำความสะอาดห้องน้ำ กวาดถนน อุบาสิกา ช่วยโรงครัว
เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. เดินจงกรม
เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้า
เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๙.๓๐ น. บรรยายธรรม เรื่อง สติเป็นธรรมเครื่องตื่นในโลก
โดย พระราชภาวนาวิกรม เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง
เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๑.๐๐ น. บรรยายธรรม เรื่อง สติเป็นธรรมเครื่องตื่นในโลก (ต่อ)
โดย พระราชภาวนาวิกรม เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง
เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๒.๓๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๒.๓๐ - ๑๔.๓๐ น. บรรยายธรรมเรื่อง “สวรรค์ที่มีได้ในทุกอิริยาบถ”
โดย พระราชภาวนาวิกรม เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง
เวลา ๑๔.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. บรรยายธรรมเรื่อง “สวรรค์ที่มีได้ในทุกอิริยาบถ” (ต่อ) / ฝึกบริหารจัดการ
โดย พระราชภาวนาวิกรม เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง
เวลา ๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น. ตื่นน้ำปานะ / บริหารสรีระกิจด้วยสติตามอัธยาศัย
เวลา ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. สวดมนต์ทำวัตรเย็น / ตอบปัญหาธรรมะ
เวลา ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น. บรรยายธรรมเรื่อง “บ่อบุญบ่อบาป”
โดย พระราชภาวนาวิกรม เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง
เวลา ๒๑.๐๐ น. เข้าที่พัก

วันพฤหัสบดีที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

เวลา ๐๒.๔๕ - ๐๓.๐๐ น. ตื่นนอน (สัจจญาณระฆัง) / บริหารสรีระกิจด้วยสติตามอัธยาศัย
เวลา ๐๓.๐๐ - ๐๔.๐๐ น. สวดมนต์ทำวัตรเช้า อุบาสกที่ธรรมศาลา (ร่วมกับพระภิกษุ) อุบาสิกที่
ธรรมศาลา สำนักแม่ชี
เวลา ๐๔.๐๐ - ๐๕.๐๐ น. นั่งสมาธิ
เวลา ๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น. อุบาสก ทำความสะอาดห้องน้ำ กวาดถนน อุบาสิกา ช่วยโรงครัว
เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. เดินจงกรม

เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๙.๓๐ น.	บรรยายธรรม เรื่อง เรียนรู้กิจกรรมเพื่อให้จิตเป็นกุศลด้วย “ทาน ศีล ภาวนา” โดย พระราชภาวนาวิกรม เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง
เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	บรรยายธรรม เรื่อง เรียนรู้กิจกรรมเพื่อให้จิตเป็นกุศลด้วย “ทาน ศีล ภาวนา” โดย พระราชภาวนาวิกรม เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง
เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๒.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	บรรยายธรรมเรื่อง “สุขง่ายๆ แค่ปลายจมูก” โดย พระราชภาวนาวิกรม เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง
เวลา ๑๔.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	บรรยายธรรมเรื่อง “สุขง่ายๆ แค่ปลายจมูก” (ต่อ) / ฝึกบริหารจิต โดย พระราชภาวนาวิกรม เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง
เวลา ๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ตึมน้ำปานะ / บริหารสรีระกิจด้วยสติตามอัธยาศัย
เวลา ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	สวดมนต์ทำวัตรเย็น / ตอบปัญหาธรรมะ
เวลา ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	บรรยายธรรมเรื่อง “เทคนิคการใช้กิจกรรมทบทวนใจ” โดย พระราชภาวนาวิกรม เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง
เวลา ๒๑.๐๐ น.	เข้าที่พัก

วันศุกร์ที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

เวลา ๐๒.๔๕ - ๐๓.๐๐ น.	ตื่นนอน (สัจญญานระฆัง) / บริหารสรีระกิจด้วยสติตามอัธยาศัย
เวลา ๐๓.๐๐ - ๐๔.๐๐ น.	สวดมนต์ทำวัตรเช้า อุบาสกที่ธรรมศาลา (ร่วมกับพระภิกษุ) อุบาสิกาที่ ธรรมศาลา สำนักแม่ชี
เวลา ๐๔.๐๐ - ๐๕.๐๐ น.	นั่งสมาธิ
เวลา ๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	อุบาสก ทำความสะอาดห้องน้ำ กวาดถนน อุบาสิกา ช่วยโรงครัว
เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	เดินจงกรม
เวลา ๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
เวลา ๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ น.	ฝึกบริหารจิต
เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๑.๓๐ น.	บรรยายธรรม เรื่อง การปฏิบัติตนก่อนปฏิบัติธรรมก่อนปฏิบัติงาน โดย พระราชภาวนาวิกรม เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง
เวลา ๑๑.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน / จัดเตรียมสัมภาระกลับบ้าน
เวลา ๑๒.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในการอบรมระหว่างผู้เข้ารับการอบรม / พิธีปิด การอบรม โดย นางสาวดารารพร คงจา ที่ปรึกษาแก้วกัลยาสิกขาลัย

หมายเหตุ

- กำหนดการอบรมอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม