

กำหนดการปฏิบัติธรรม
วัดธรรมมงคล เกาบุญญนนท์วิหาร
เลขที่ ๑๓๒ ปุณณวิถี ๒๐ สุขุมวิท ๑๐๑ แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพฯ
ระหว่างวันที่ ๑๗ - ๑๙ มกราคม ๒๕๖๐

.....

วันพุธที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๖๐

- | | |
|------------------|---|
| ๐๗.๐๐ น. | - ผู้ที่เดินทางกับรถกระถางฯ พร้อมกันบริเวณหน้าตู้ ATM ธ.กรุงไทยในกระถางฯ |
| ๐๗.๓๐ น. | - เดินทางออกจากสำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย |
| ๐๘.๐๐ น. | - เดินทางถึงวัดธรรมมงคล เกาบุญญนนท์วิหาร
- ลงทะเบียน ณ ห้องประชุมใต้อุโบสถ |
| ๐๘.๓๐ - ๑๐.๐๐ น. | - ชมวิดีโอทัศน์ ประวัติพระธรรมมงคลญาณ วิ. (หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร) |
| ๑๐.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. | - พิธีปฐมนิเทศ / บวชนวมัมระรับศีล ๘ / มอบตัวเป็นศิษย์
บรรยายจุดประสงค์การทำสมาธิ โดยพระอาจารย์พงษ์ศักดิ์ ญาณวังโส
ชมวิดีโอสาธิตการทำสมาธิ |
| ๑๑.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. | - รับประทานอาหารกลางวัน / เข้าที่พัก / พักผ่อนตามอัธยาศัย |
| ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. | - บรรยายที่ ๑ หัวข้อ พุทธวจนและประวัติความเป็นมาของวัด
โดยพระวิทยากร / อาจารย์วิทยากร
เดินจงกรม - นั่งสมาธิ |
| ๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. | - กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ทำความสะอาดบริเวณโดยรอบวัดฯ |
| ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. | - ดื่มน้ำปานะ/ พักผ่อนตามอัธยาศัย |
| ๑๘.๐๐ - ๒๑.๐๐ น. | - บรรยายที่ ๒ หัวข้อ หลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา
โดยพระวิทยากร / อาจารย์วิทยากร
เดินจงกรม - นั่งสมาธิ |
| ๒๑.๐๐ - ๒๑.๓๐ น. | - ชมวิดีโอทัศน์ พระอาจารย์หลวงพ่อ / สวดมนต์ทำวัตรเย็น |
| ๒๑.๓๐ น. | - เข้าที่พัก / พักผ่อน |

วันพฤหัสบดีที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๖๐

- | | |
|------------------|---|
| ๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น. | - ตื่นนอน / ทำกิจส่วนตัว |
| ๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น. | - เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
สวดมนต์ทำวัตรเช้า |
| ๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐ น. | - รับประทานอาหารเช้า / พักผ่อนตามอัธยาศัย |
| ๐๘.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. | - บรรยายที่ ๓ หัวข้อ โลกธรรม ๘
โดยพระวิทยากร / อาจารย์วิทยากร
เดินจงกรม - นั่งสมาธิ |
| ๑๑.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. | - รับประทานอาหารกลางวัน / พักผ่อนตามอัธยาศัย |
| ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. | - บรรยายที่ ๔ หัวข้อ ชีวิตที่สมบูรณ์ตามแนวพุทธ
โดยพระวิทยากร / อาจารย์วิทยากร
เดินจงกรม - นั่งสมาธิ |

- ๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. - กิจกรรมเดินชมสิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำวัดธรรมมงคล โดยคณะพระวิทยากร และครูพี่เลี้ยงเช่น องค์พระหยก, หลวงพ่อองค์ดำ, ถ้ำวิปัสสนา ฯลฯ
- ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. - ดื่มน้ำปานะ / พักผ่อนตามอัธยาศัย
- ๑๘.๐๐ - ๒๑.๐๐ น. - บรรยายที่ ๕ หัวข้อ มรรค ๘
โดยพระวิทยากร / อาจารย์วิทยากร
เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
- ๒๑.๐๐ - ๒๒.๐๐ น. - บรรยายที่ ๖ หัวข้อ ธรรมะในชีวิตประจำวัน / สวดมนต์ทำวัตรเย็น
- ๒๒.๐๐ น. - เข้าที่พัก / พักผ่อน

วันศุกร์ที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๖๑

- ๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น. - ตื่นนอน / ทำกิจส่วนตัว
- ๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น. - เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
สวดมนต์ทำวัตรเช้า
- ๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น. - รับประทานอาหารเช้า / พักผ่อนตามอัธยาศัย
- ๐๘.๓๐ - ๑๑.๓๐ น. - บรรยายที่ ๗ หัวข้อ อริยสัจ ๔
โดยพระวิทยากร / อาจารย์วิทยากร
เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
- ๑๑.๓๐ - ๑๓.๐๐ น. - รับประทานอาหารกลางวัน / พักผ่อนตามอัธยาศัย
- ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. - พิธีปัจฉิมนิเทศ / แสดงความรู้สึก (ตัวแทน) / พิธีลาศีล / พิธีขอขมา
- ๑๕.๓๐ น. - ออกเดินทางจากวัดธรรมมงคล เกาบุญญานนท์วิหาร
- ๑๗.๐๐ น. - เดินทางถึงสำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย

.....

หมายเหตุ - กำหนดการ อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

การเตรียมตัว

1. การแต่งกายชุดขาว (ชุดปฏิบัติธรรมสีขาว เสื้อ/ผ้าถุง/กางเกง สุภาพไม่บางและไม่รัดรูป)
2. ของใช้ส่วนตัวที่จำเป็น เช่น สบู่ ยาสีฟัน และยารักษาโรค (สำหรับผู้ที่มิโรคประจำตัว)
3. งดใช้โทรศัพท์มือถือตลอดเวลาที่อยู่ในวัด
4. เสื้อคลุม/เสื้อกันหนาวสีขาว เนื่องจากการปฏิบัติธรรมอยู่ในห้องปรับอากาศ
5. ห้องพักเป็นห้องปรับอากาศ

สินค้ามีจำหน่ายที่ร้านค้าภายในวัดธรรมมงคล

ผู้ประสานงาน

1. นางวันเพ็ญ ทรงวิวัฒน์ 085 - 484 - 1996
 2. นางสาววิบูลพรรณ เปาอินทร์ 080 - 269 - 889
- สถาบันดำรงราชานุภาพ กระทรวงมหาดไทย โทร/โทรสาร 02 221-5958
E-mail : stabundamrong@gmail.com