



## Training & Seminar

:: การพัฒนาจิตเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงาน ::

∴ รายละเอียดการอบรม การพัฒนาจิตเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงาน ตามโครงการฝึกอบรมกรมฐานหลักสูตร 7 วัน (ไป-กลับ) รุ่นที่ 39 ระหว่างวันที่ 14-20 ตุลาคม 2550 รวมเวลา 7 วัน ณ หอประชุมพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ถนนพระอาทิตย์ แขวงชนะสงคราม เขตพระนคร กรุงเทพฯ

### กำหนดการ

#### วันอาทิตย์ที่ 14 ตุลาคม 2550

- 8.00-9.30 พิธีเปิดการฝึกอบรม เริ่มเวลา 07.30 น.  
( แนะนำพระอาจารย์ กล่าวต้อนรับ กล่าวรายงาน)  
ท่านนายภทรสมาคมฯ กล่าวเปิด
- 9.30-10.00 พิธีมอบกายถวายตัว สวดมนต์
- 10.00-11.00 บรรยายเรื่อง การบำเพ็ญสมาธิเบื้องต้น
- 11.00-12.00 ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ - เดินจงกรม)
- 12.00-13.00 พักรับประทานอาหาร
- 13.00-14.00 บรรยายเรื่อง การตัดความกังวล (พัก 15 นาที)
- 14.00-16.00 ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ - เดินจงกรม) สวดมนต์อุทิศส่วนกุศล- แม่เมตตา

#### วันจันทร์ที่ 15 ตุลาคม 2550

- 8.00-9.00 เต้าเต๋อซันซี ฝึกจิตตภาวนา ( นั่งสมาธิ - เดินจงกรม)
- 9.00-9.30 บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ สมาทานศีล - รับศีล
- 9.30-10.30 บรรยายเรื่อง ไตรสิกขา ( พัก 15 นาที)
- 10.30-12.00 ฝึกจิตตภาวนา ( นั่งสมาธิ - เดินจงกรม)
- 12.00-13.00 พักรับประทานอาหาร
- 13.00-14.00 บรรยายเรื่อง อานิสงส์การเดินจงกรม ( พัก 15 นาที)
- 14.00-16.00 ฝึกจิตตภาวนา ( นั่งสมาธิ - เดินจงกรม) สวดมนต์อุทิศส่วนกุศล- แม่เมตตา

#### วันอังคารที่ 16 ตุลาคม 2550

- 8.00-9.00 เต้าเต๋อซันซี ฝึกจิตตภาวนา ( นั่งสมาธิ - เดินจงกรม)
- 9.00-9.30 บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ สมาทานศีล - รับศีล
- 9.30-10.30 บรรยายเรื่อง อานาปานสติภาวนา ( พัก 15 นาที)
- 10.30-12.00 ฝึกจิตตภาวนา ( นั่งสมาธิ - เดินจงกรม)
- 12.00-13.00 พักรับประทานอาหาร
- 13.00-14.00 บรรยายเรื่อง อานาปานสติขั้นสูง ( พัก 15 นาที)
- 14.00-16.00 ฝึกจิตตภาวนา ( นั่งสมาธิ - เดินจงกรม) สวดมนต์อุทิศส่วนกุศล- แม่เมตตา

#### วันพุธที่ 17 ตุลาคม 2550

- 8.00-9.00 เต้าเต๋อซันซี ฝึกจิตตภาวนา ( นั่งสมาธิ - เดินจงกรม)
- 9.00-9.30 บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ สมาทานศีล - รับศีล
- 9.30-10.30 บรรยายเรื่อง เหตุเกิดและเหตุดับนิวารณ์ ( พัก 15 นาที)
- 10.30-12.00 ฝึกจิตตภาวนา ( นั่งสมาธิ - เดินจงกรม)
- 12.00-13.00 พักรับประทานอาหาร
- 13.00-14.00 บรรยายเรื่อง ตัวกัจฉนิวารณ์ ( พัก 15 นาที)
- 14.00-16.00 ฝึกจิตตภาวนา ( นั่งสมาธิ - เดินจงกรม) สวดมนต์อุทิศส่วนกุศล- แม่เมตตา

#### วันพฤหัสบดีที่ 18 ตุลาคม 2550

8.00-9.00	เต้าเต๋อซิ่นซี ฟีกจิตตภาวนา ( นั่งสมาธิ - เดินจงกรม)
9.00-9.30	บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ สมาทานศีล - วัชศีล
9.30-10.30	บรรยายเรื่อง อัปป์นาโกศล ( พัก 15 นาที)
10.30-12.00	ฟีกจิตตภาวนา ( นั่งสมาธิ - เดินจงกรม)
12.00-13.00	พักรับประทานอาหาร
13.00-14.00	บรรยายเรื่อง สัมมาสมาธิ ( พัก 15 นาที)
14.00-16.00	ฟีกจิตตภาวนา ( นั่งสมาธิ - เดินจงกรม) สวดมนต์อุทิศส่วนกุศล- แผ่เมตตา

## วันศุกร์ที่ 19 ตุลาคม 2550

8.00-9.00	เต้าเต๋อซิ่นซี ฟีกจิตตภาวนา ( นั่งสมาธิ - เดินจงกรม)
9.00-9.30	บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ สมาทานศีล - วัชศีล
9.30-10.30	บรรยายเรื่อง การบำเพ็ญวิปัสสนาเบื้องต้น ( พัก 15 นาที)
10.30-12.00	ฟีกจิตตภาวนา ( นั่งสมาธิ - เดินจงกรม)
12.00-13.00	พักรับประทานอาหาร
13.00-14.00	บรรยายเรื่อง คลายเครียด ( พัก 15 นาที)
14.00-16.00	ฟีกจิตตภาวนา ( นั่งสมาธิ - เดินจงกรม) สวดมนต์อุทิศส่วนกุศล- แผ่เมตตา

## วันเสาร์ที่ 20 ตุลาคม 2550

8.00-9.00	เต้าเต๋อซิ่นซี ฟีกจิตตภาวนา ( นั่งสมาธิ - เดินจงกรม)
9.00-9.30	บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ สมาทานศีล - วัชศีล
9.30-10.30	บรรยายเรื่อง อุบายระงับความโกรธ ( พัก 15 นาที)
10.30-12.00	ฟีกจิตตภาวนา ( นั่งสมาธิ - เดินจงกรม)
12.00-13.00	พักรับประทานอาหาร
13.00-14.00	บรรยายเรื่อง จตุรารักขกรรมฐาน ( พัก 15 นาที)
14.00-16.00	ฟีกจิตตภาวนา ( นั่งสมาธิ - เดินจงกรม) สวดมนต์อุทิศส่วนกุศล- แผ่เมตตา

- ∴สาระสำคัญ** การอบรม "การพัฒนาจิตเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงาน" มีสาระสำคัญสรุปได้ ดังนี้
1. ได้รับความรู้และข้อปฏิบัติที่เกี่ยวกับหลักธรรมคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ใช้ในการฝึกอบรมจิต สำหรับผู้เริ่มฝึกกรรมฐานเบื้องต้น
  2. ได้เรียนรู้วิธีการกราบไหว้พระ และบทสวดมนต์ที่ถูกต้อง ที่เกื้อกูลต่อการเจริญการปฏิบัติภาวนากรรมฐานเบื้องต้น ภายใต้อุทิศสวดมนต์ ( 7 วัน)
  3. ได้มีการฝึกปฏิบัติภาวนากรรมฐานเบื้องต้น โดยท่านเจ้าประคุณพระธรรมวิสุทธิกวี ตลอดระยะเวลา 7 วัน ที่ทำการอบรม
  4. ได้เฉลิมพระเกียรติและเจริญภาวนา แสดงออกซึ่งความจงรักภักดี พร้อมทั้งถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ
  5. ได้มีส่วนร่วมในการเสริมสร้างขยายเครือข่ายและจรจรโลงไว้ซึ่งหลักธรรมคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ไดทรงสั่งสอน/ บัญญัติไว้

## การนำผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการประชุมวิชาการใช้ในการปฏิบัติงาน

1. เป็นการพัฒนาจิตและคุณภาพชีวิตของบุคคลในด้านศีลธรรมและคุณธรรม เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบได้สูงขึ้น
2. เข้าใจหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ถ่องแท้และลึกซึ้งว่า คำสอนของพระองค์เป็นคำสอนที่เป็นเหตุเป็นผลต่อกัน สามารถนำมาใช้ใน ชีวิตประจำวันได้
3. ได้รับความรู้ในด้านการปฏิบัติธรรมเจริญภาวนาสมาธิและวิปัสสนาอย่างจริงจัง และสามารถนำวิธีการที่ได้รับมาปรับใช้ในการดูแลบริหารจัดการงานในหน้าที่ความรับผิดชอบได้ดี
4. ทำให้มีอารมณ์สงบเยือกเย็น มีสติ สามารถเผชิญต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า และแก้ไขปัญหาความเดือดร้อนวุ่นวายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ได้ด้วยวิธีการอันถูกต้อง
5. มีสุขภาพดี เบิกบานแจ่มใส สามารถกำจัดสิ่งที่ยับยั้งจิตใจได้บ้าง ทำให้สามารถทำงานได้ผลดีมีประสิทธิภาพขึ้น

**∴ เอกสารประกอบ**

-

**∴ ผู้เข้าร่วม**

นางสาวจิรพรรณ กาญจนอุดม ผู้อำนวยการกลุ่มงานวิจัยและพัฒนา



