

ตารางอบรมภาวนา  
หลักสูตร  
เผชิญความตาย  
อย่างสงบ

โดย พระครูบวรวิจิตร  
(พระอาจารย์ครรชิต อภิญโญ)

วันศุกร์ที่ ๖ - วันอาทิตย์ที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๑  
ณ ห้องประชุมพระเทพโมลี อาคารผู้ป่วยนอก  
ชั้น ๔ โรงพยาบาลสมุทรปราการ

วันศุกร์ที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

- ๐๙.๓๐ - ๑๐.๐๐ น. ลงทะเบียน เข้าห้องประชุม  
ประชุมนิเทศน์
- ๑๐.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. รับประทานอาหาร รับศีล ๘  
และบรรยายธรรม
- ๑๑.๓๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. เผลอคิด - ตั้งใจคิด
- ๑๕.๐๐ - ๑๕.๓๐ น. พักรับประทานอาหารว่าง
- ๑๕.๓๐ - ๑๗.๐๐ น. กลับมารู้สึกตัว
- ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. พักทำกิจส่วนตัว
- ๑๘.๐๐ - ๑๘.๓๐ น. สวดมนต์ทำวัตรเย็น
- ๑๘.๓๐ - ๒๑.๐๐ น. แยกรูป แยกนาม / สติปัญญา สี่

วันเสาร์ที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑

- ๐๔.๐๐ - ๐๕.๐๐ น. ระวังปลุก ทำกิจส่วนตัว
- ๐๕.๐๐ - ๐๕.๓๐ น. กายบริหารพร้อมเจริญสติ (ซึ้งง)  
โดยทีม โรงพยาบาลสมุทรปราการ
- ๐๕.๓๐ - ๐๖.๐๐ น. พระอาจารย์นำเจริญสติ  
แบบเคลื่อนไหว
- ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. การดูแลผู้ป่วยตามแนววิถีพุทธ
- ๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้า
- ๐๙.๐๐ - ๑๑.๓๐ น. หัวใจของการ “อยู่ที่สบาย ตายก็สงบ”  
โดยทีมวิทยากร
- ๑๑.๓๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. แลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแล  
ผู้ป่วยเรื้อรัง และระยะสุดท้าย
- ๑๕.๐๐ - ๑๕.๓๐ น. พักรับประทานอาหารว่าง
- ๑๕.๓๐ - ๑๗.๐๐ น. การเปลี่ยนแปลงทางสรีระของ  
ผู้ป่วยระยะสุดท้าย โดยทีมวิทยากร
- ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. พักทำกิจส่วนตัว
- ๑๘.๐๐ - ๑๘.๓๐ น. สวดมนต์ทำวัตรเย็น
- ๑๘.๓๐ - ๒๑.๐๐ น. การพิงด้วยใจ บทบาทสมมติ

วันอาทิตย์ที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๑

- ๐๔.๐๐ - ๐๕.๐๐ น. ระวังปลุก ทำกิจส่วนตัว
- ๐๕.๐๐ - ๐๕.๓๐ น. กายบริหารพร้อมเจริญสติ (ซึ้งง)  
โดยทีม โรงพยาบาลสมุทรปราการ
- ๐๕.๓๐ - ๐๖.๐๐ น. พระอาจารย์นำเจริญสติ  
แบบเคลื่อนไหว
- ๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น. การช่วยเหลือผู้ป่วยทั้งทางกาย  
และทางใจ โดยทีมวิทยากร
- ๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้า
- ๐๙.๐๐ - ๑๑.๓๐ น. จัดแบ่งทีมเข้าเยี่ยมผู้ป่วยจริง  
ในโรงพยาบาล
- ๑๑.๓๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. สรุป ตอบคำถาม แสดงความรู้สึกละ  
ลาศีล ลากกรรมฐาน
- ๑๕.๐๐ - น. ทีมกำลังใจปรีกษา พุดคุยกับ  
พระอาจารย์ และคณะวิทยากร

หมายเหตุ: หัวข้อบรรยาย และเวลา อาจปรับเปลี่ยน  
ตามความเหมาะสม

- \* การอบรมจัดตรงกับวันศุกร์ - เสาร์ - อาทิตย์ และมีการอบรมต่อเนื่อง  
ถึงภาคกลางคืน ( เวลา ๐๕.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.) และได้จัดสถานที่  
สำหรับการนอนค้างไว้แล้วแต่ผู้เข้าอบรมที่ไม่ต้องการพักค้างคืน  
สามารถเดินทางแบบไปกลับได้
- \* การอบรมเป็นการอบรมเชิงปฏิบัติการ เพื่อความเรียบร้อยสะดวก  
และคล่องตัวจึงขอให้แต่งกายสุภาพ กระโปรง หรือกางเกง ชายยาว  
ไม่รัดรูปเกินไป ใช้โทนสีเข้ม เช่น สีดำ เทา น้ำตาล กรมท่า เป็นต้น  
เสื้อใช้โทนสีเรียบๆ สีอ่อน เช่น ขาว ครีม และควรเตรียมเสื้อกันหนาว  
หรือผ้าคลุมกันหนาวติดตัวมาด้วย
- \* กรุณาร่วมมือ “พกกระบอกน้ำส่วนตัวมาภาวนากันนะคะ”  
มาร่วมกันพัฒนาชีวิตให้งามประณีต พกกระบอกน้ำส่วนตัว  
หรือขวดน้ำมาดื่ม เติมน้ำดื่ม ดื่กว่าดื่ม น้ำจากขวดแล้วทิ้ง