

# ใบสมัคร

ฝึกอบรมกรรมฐาน หลักสูตรขั้นต้น ๗ วัน รุ่นที่.....

ณ วัดโสมนัสวิหาร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร

ในการอำนวยความสะดวกให้การฝึกอบรม

ของ

พระสาสนโสภณ เจ้าอาวาสวัดโสมนัสวิหาร และเจ้าคณะภาค ๑๖-๑๗-๑๘ (จ)

ระหว่างวันที่.....เดือน.....พ.ศ. ๒๕๕๕



ชื่อ นาย/นาง/นางสาว.....นามสกุล.....

อายุ.....วุฒิการศึกษา.....ที่อยู่.....

.....ถนน.....ตำบล.....

อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์.....

สถานที่ทำงาน (ถ้ามี) .....

ถนน.....ตำบล.....อำเภอ.....

จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....

ขอสมัครเข้าฝึกอบรมกรรมฐาน หลักสูตร ๗ วัน ณ วัดโสมนัสวิหาร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร  
ในระหว่างวันที่.....เดือน.....พ.ศ. ๒๕๕๕

ลงชื่อ.....

(ผู้สมัคร)

วันที่...../...../.....

หมายเหตุ

โปรดเขียนตัวบรรจงและกรอกข้อความให้ครบถ้วนเท่าที่มีข้อมูล เช่น ยศ หรือนายแพทย์ วุฒิการศึกษา ให้แจ้งว่าจบชั้น  
ประถม มัธยม อาชีวศึกษา ปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก เพื่อประโยชน์ในการอบรมให้ได้ผลดีและความถูกต้องในการจัดพิ  
มพ์รายชื่อและทำเนียบรุ่น

## ระเบียบการ

การฝึกอบรมกรรมฐาน หลักสูตรขั้นต้น ๗ วัน รุ่นที่.....

ณ โสภณวิหาร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร

ระหว่างวันที่.....เดือน.....พ.ศ. ๒๕๕๕

ในการอำนวยการให้การฝึกอบรม ของ พระสาสนโสภณ (พิจิตร จีตฺตวณฺโณ ป.ธ.๙, คน.บ., M.A.)

เจ้าอาวาสวัดโสภณวิหาร กรุงเทพฯ และเจ้าคณะภาค ๑๖-๑๗-๑๘(ธ)



### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อพัฒนาจิต เพิ่มคุณภาพชีวิตและการทำงานให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น
๒. เพื่อส่งเสริมการศึกษาและปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนาให้แก่ท่านผู้เข้าฝึกอบรม
๓. เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพและแก้ปัญหาตามแนวพุทธธรรม
๔. เพื่อเสริมสร้างการปฏิบัติธรรมในภาคภาวนาอย่างจริงจังและได้ผล
๕. เพื่อให้ผู้เข้าฝึกอบรมได้นำหลักภาวนาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
๖. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคนตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

### สถานที่ฝึกอบรม

พระวิหาร วัดโสภณวิหาร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร

### วันเวลาในการฝึกอบรม

วันที่.....ถึง วันที่.....รวม ๗ วัน ตั้งแต่เวลา ๐๙.๐๐-๑๖.๐๐ น.

(วันแรกเริ่มลงทะเบียนเวลา ๐๘.๐๐ น.)

### อาจารย์ผู้ให้การฝึกอบรม

พระสาสนโสภณ (พิจิตร จีตฺตวณฺโณ ป.ธ.๙, คน.บ., M.A.) เจ้าอาวาสวัดโสภณวิหาร  
เขตป้อมปราบฯ กรุงเทพฯ และเจ้าคณะภาค ๑๖-๑๗-๑๘ (ธ)

### การรับสมัคร

๑. กุฎิพระสาสนโสภณ ข้างพระอุโบสถ วัดโสภณวิหาร โทร. ๐๒-๒๘๑-๗๙๕๕

๒. สำนักชีวัดโสภณวิหาร โทร. ๐๒-๒๘๑-๓๐๒๔

### วันเวลารับสมัครและจำนวนที่รับสมัคร

ตั้งแต่วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ๒๕๕๕ เป็นต้นไป เวลา ๐๙.๐๐ น.- ๑๗.๐๐ น. ทุกวัน

โดยรับสมัครจำนวนจำกัด ไม่เกิน ๕๐ คน ผู้มีอายุต่ำกว่า ๑๔ ปี ไม่รับ

### เจ้าหน้าที่ประสานงาน

๑. พระสิริปัญญาภุมนี

๒. พระวิวัฒน์ ธมฺมาทุโธ

๓. พระครูวิสุทธิตีลวิวัฒน์

๔. พระมหาชำนาญ อุปเสโน

๕. คณะอุบาลิกา วัดโสภณวิหาร

๖. คณะศิษย์กรรมฐานวัดโสภณฯ

## คำแนะนำสำหรับผู้เข้าฝึกอบรมกรรมฐาน หลักสูตร ๗ วัน



เพื่อให้ได้รับผลดีจากการฝึกอบรม สมจุดมุ่งหวังที่วางไว้ ผู้เข้าฝึกอบรมต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบดังต่อไปนี้

๑. ทำตนให้ว่างจากการทำงาน โดยทำธุระให้เสร็จก่อน หรือเลื่อนธุระไปให้พ้นช่วงที่เข้าฝึกอบรม เพื่อไม่ให้กังวล จะปฏิบัติได้ดี
๒. ตั้งใจมาทุกวันให้ตรงเวลา อย่ามาสายหรือขาดโดยไม่จำเป็น จะได้ไม่รบกวนผู้อื่นที่ปฏิบัติอยู่
๓. รับประทานอาหารเข้าแต่พอประมาณ ถ้าอึดหรือหิวมากเกินไปจะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ
๔. ทุกท่านต้องแต่งชุดขาวสุภาพ ไม่ควรใส่เสื้อยืด สำหรับสตรีห้ามนุ่งกระโปรงสั้นหรือใส่กางเกง
๕. ตั้งใจรักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ อย่าคิดหรือคายนอกธรรมะ อย่าคุยขณะปฏิบัติ สำรวมกาย วาจา ใจ ให้มากเท่าที่จะทำได้
๖. หากมีข้อสงสัย ก็ให้ซักถามอาจารย์ได้ตลอดเวลา หากไม่กล้าถามจะเขียนมาเป็นคำถามส่งให้ก็ได้
๗. ควรเตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อม เพื่อเข้าฝึกอบรมต่อเนื่องและจริงจังตลอด ๗ วัน
๘. ไม่ควรใช้นาฬิกาข้อมือที่มีเสียงปลุกหรือบอกนาฬิกา/ชั่วโมง
๙. สุภาพสตรี ถ้าต้องการพักที่สำนักชีวัดโสมนัสวิหาร ก็ติดต่อได้ไม่เกิน ๓๐ คน โดยบวชนกขัมมะ ส่วนสุภาพบุรุษ ถ้าต้องการพักที่วัดโสมนัสวิหาร ก็พักได้ไม่เกิน ๑๐ คน เพราะสถานที่จำกัด
๑๐. ไม่ควรนำเด็กมาด้วย เพราะจะทำให้เป็นภาระ

### พุทธศาสนสุภาษิต

- ในหมู่มนุษย์ผู้ที่ฝึกตนแล้วเท่านั้นเป็นผู้ประเสริฐที่สุด
- จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้
- ไม่มีความสุขอื่นใดยิ่งไปกว่าความสงบ
- สิ่งทั้งปวงไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น

## กำหนดการ

### การฝึกอบรมกรรมฐานหลักสูตรขั้นต้น

ณ วัดโสมนัสวิหาร เขตป้อมปราบฯ กรุงเทพฯ

วันที่..... ถึงวันที่.....เดือน.....พ.ศ. ๒๕๕๕



วันที่..... เดือน .....พ.ศ. ๒๕๕๕

- ๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียนและรับเอกสาร ที่เต็นท์หน้าพระวิหาร
- ๐๙.๐๐-๐๙.๒๐ น. ผู้เข้าฝึกอบรมทุกท่าน และคณะกรรมการศิษย์กรรมฐานผู้เกี่ยวข้อง  
เข้าประชุมพร้อมกัน ณ พระวิหารวัดโสมนัสวิหาร พระสาสนโสภณ  
กล่าวต้อนรับและแนะนำให้รู้จักวัดโสมนัสวิหารโดยสังเขป แล้วแนะนำ  
วิธีการปฏิบัติ อารธนาศีล-รับศีล และวิธีอ่านเสียงภาษาบาลี เป็นต้น เสร็จ  
แล้วจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย พิธีกรนำบูชาพระรัตนตรัย แล้วผู้เข้าฝึ  
กอบรม อารธนาศีล และรับศีลพร้อมกัน
- ๐๙.๒๐-๐๙.๕๐ น. พระสาสนโสภณให้โอวาทเปิดการอบรม
- ๐๙.๕๐-๑๐.๐๐ น. เริ่มการฝึกอบรมด้วยการสวดมนต์ และการถวายตัว
- ๑๐.๐๐-๑๐.๓๐ น. บรรยาย เรื่อง "การบำเพ็ญจิตตภาวนา"
- ๑๐.๓๐-๑๒.๐๐ น. ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิลับการเดินจงกรม)
- ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐-๑๓.๓๐ น. บรรยาย เรื่อง "การตัดความกังวล"
- ๑๓.๓๐-๑๖.๐๐ น. ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิลับการเดินจงกรม) พักรหว่าง ๑๕ นาที  
สวดอุทิศส่วนกุศลและแผ่เมตตาประจำวัน

วันที่..... เดือน .....พ.ศ. ๒๕๕๕

- ๐๙.๐๐-๐๙.๒๐ น. บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์และสมาทานศีลพร้อมกัน
- ๐๙.๒๐-๐๙.๕๐ น. บรรยาย เรื่อง "ไตรสิกขา"
- ๐๙.๕๐-๑๒.๐๐ น. ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิลับการเดินจงกรม)
- ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐-๑๓.๓๐ น. บรรยาย เรื่อง "อานิสงส์การเดินจงกรม"
- ๑๓.๓๐-๑๖.๐๐ น. ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิลับการเดินจงกรม) พักรหว่าง ๑๕ นาที  
สวดอุทิศส่วนกุศลและแผ่เมตตาประจำวัน

วันที่..... เดือน .....พ.ศ. ๒๕๕๕

- ๐๙.๐๐-๐๙.๒๐ น. บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์และสมาทานศีลพร้อมกัน
- ๐๙.๒๐-๐๙.๕๐ น. บรรยาย เรื่อง "อานาปานสติภาวนา"
- ๐๙.๕๐-๑๒.๐๐ น. ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิลับการเดินจงกรม)

- ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐-๑๓.๓๐ น. บรรยาย เรื่อง "นิเวศน์ตัวกับความดี"
- ๑๓.๓๐-๑๖.๐๐ น. ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิลับการเดินจงกรม) พักรับประทานอาหารกลางวัน ๑๕ นาที  
สวดอุทิศส่วนกุศลและแผ่เมตตาประจำวัน
- วันที่..... เดือน .....พ.ศ. ๒๕๕๕
- ๐๙.๐๐-๐๙.๒๐ น. บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์และสมาทานศีลพร้อมกัน
- ๐๙.๒๐-๐๙.๕๐ น. บรรยาย เรื่อง "เหตุเกิดและเหตุดับนิเวศน์"
- ๐๙.๕๐-๑๒.๐๐ น. ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิลับการเดินจงกรม)
- ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐-๑๓.๓๐ น. บรรยาย เรื่อง "ตัวกำจัดนิเวศน์"
- ๑๓.๓๐-๑๖.๐๐ น. ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิลับการเดินจงกรม) พักรับประทานอาหารกลางวัน ๑๕ นาที  
สวดอุทิศส่วนกุศลและแผ่เมตตาประจำวัน
- วันที่..... เดือน .....พ.ศ. ๒๕๕๕
- ๐๙.๐๐-๐๙.๒๐ น. บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์และสมาทานศีลพร้อมกัน
- ๐๙.๒๐-๐๙.๕๐ น. บรรยาย เรื่อง "การปรับอินทรีย์"
- ๐๙.๕๐-๑๒.๐๐ น. ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิลับการเดินจงกรม)
- ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐-๑๓.๓๐ น. บรรยาย เรื่อง "อัปนาโกศล"
- ๑๓.๓๐-๑๖.๐๐ น. ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิลับการเดินจงกรม) พักรับประทานอาหารกลางวัน ๑๕ นาที  
สวดอุทิศส่วนกุศลและแผ่เมตตาประจำวัน
- วันที่..... เดือน .....พ.ศ. ๒๕๕๕
- ๐๙.๐๐-๐๙.๒๐ น. บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์และสมาทานศีลพร้อมกัน
- ๐๙.๒๐-๐๙.๕๐ น. บรรยาย เรื่อง "การบำเพ็ญวิปัสสนาเบื้องต้น"
- ๐๙.๕๐-๑๒.๐๐ น. ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิลับการเดินจงกรม)
- ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐-๑๓.๓๐ น. บรรยาย เรื่อง "คลายเครียด"
- ๑๓.๓๐-๑๖.๐๐ น. ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิลับการเดินจงกรม) พักรับประทานอาหารกลางวัน ๑๕ นาที  
สวดอุทิศส่วนกุศลและแผ่เมตตาประจำวัน
- วันที่..... เดือน .....พ.ศ. ๒๕๕๕
- ๐๙.๐๐-๐๙.๒๐ น. บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์และสมาทานศีลพร้อมกัน
- ๐๙.๒๐-๐๙.๕๐ น. บรรยาย เรื่อง "อุบายระงับความโกรธ"
- ๐๙.๕๐-๑๒.๐๐ น. ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิลับการเดินจงกรม)
- ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐-๑๓.๓๐ น. บรรยาย เรื่อง "พรหมวิหารภาวนา"

- ๑๓.๓๐-๑๕.๐๐ น. ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิสลับการเดินจงกรม)
- ๑๕.๐๐-๑๕.๓๐ น. สวดอุทิศส่วนกุศลและแผ่เมตตาประจำวัน พระศาสนโสภณ มอบหนังสือ "แบบสวดมนต์และหลักการเจริญวิปัสสนา" แก่ผู้เข้าฝึกอบรมทุกคน
- ๑๕.๓๐-๑๖.๐๐ น. ทำพิธีปิดการอบรม มีรายการดังนี้
- ประธานศิษย์กรรมฐานรุ่นนี้ กล่าวสัมโมทนาญานแล้วถวายเครื่องสักการะแด่พระอาจารย์
  - พระอาจารย์กล่าวอนุโมทนา ให้โอวาทในโอกาสปัจฉิมนิเทศ และมอบวุฒิบัตร เป็นอันเสร็จพิธี
- หมายเหตุ เปิดโอกาสให้ผู้เข้าฝึกอบรมถามปัญหาในการปฏิบัติและปัญหาทั่วไปทางพระพุทธศาสนาในช่วงพักได้ทุกวัน โดยถามปากเปล่าหรือเขียนปัญหาถามก็ได้

#### หัวข้อธรรมที่บรรยายในการอบรม

วัน	ภาคเช้า	ภาคบ่าย
วันที่ ๑	การบำเพ็ญจิตตภาวนา	การตัดความกังวล
วันที่ ๒	ไตรสิกขา	อานิสงส์การเดินจงกรม
วันที่ ๓	อานาปานสติภาวนา	นิเวรณตัวกันความดี
วันที่ ๔	เหตุเกิดและเหตุดับนิเวรณ	ตัวกำจัดนิเวรณ
วันที่ ๕	การปรับอินทรีย์	อัปปนาโกศล
วันที่ ๖	การบำเพ็ญวิปัสสนาเบื้องต้น	คลายเครียด
วันที่ ๗	อุบายระงับความโกรธ	พรหมวิหารภาวนา