



ที่ สธ. ๐๒๐๓.๐๙๒๗/๖,๐๐๕๒

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่  
๒๐๑ หมู่ ๔ ตำบลคอนแก้ว อำเภอแมริม  
จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๑๘๐

๑๗ มกราคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมอบรมโครงการพัฒนาบุคลากรด้วยกระบวนการเรียนรู้ (วิปัสสนากรรมฐานขั้นสูง)

เรียน ผศ.แพทย์ ศาสตราจารย์ ดร.นงนัทพร นนทศรี ๐๙๖๗

ส.ก.กรมการศึกษาพิเศษจังหวัด
พระนครศรีอยุธยา
วิปัสสนา ๖๐%
วันที่ ๑-๗-๓๑.๓.๒๕๕๔
เวลา ๑๗.๐๐

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
๑. สำเนาโครงการอบรม
  ๒. แบบตอบรับการเข้าร่วมอบรม
  ๓. ใบสมัครเข้าอบรมของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาถนัง เลณัง

ฝ่ายพิเศษ
รับเลขที่ ๑๕๐
วันที่ ๑๗/๑/๕๔
เวลา

จำนวน ๑ ชุด  
จำนวน ๑ ฉบับ  
จำนวน ๑ ชุด

ด้วยศูนย์ส่งเสริมจริยธรรมกลุ่มงานพัฒนาบุคลากรและการจัดการความรู้/จรรยาบรรณ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่ ร่วมกับ แก้วกัลยาสิกขาลัย ได้ดำเนินการจัดโครงการอบรมพัฒนาบุคลากรด้วยกระบวนการเรียนรู้ (วิปัสสนากรรมฐานขั้นสูง) สำหรับผู้บริหาร/เจ้าหน้าที่ สถาบันพระบรมราชชนก และบุคลากรกระทรวงสาธารณสุข ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาถนัง เลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี อำเภอต๋อยสะแกเค็ด จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้บริหารเจ้าหน้าที่สถาบันพระบรมราชชนกและบุคลากรกระทรวงสาธารณสุข มีความรู้ ความเข้าใจ และฝึกปฏิบัติกระบวนการพัฒนาตนเอง ด้วยหลักการบริหารจิตตามหลักพุทธศาสนา ตลอดจนให้มีความตระหนักเกี่ยวกับคุณธรรมและจริยธรรม สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติงาน และชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง โดยแบ่งเป็น ๒ รุ่น ดังนี้

- รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ - ๓ มีนาคม ๒๕๕๔ จำนวนรุ่นละ ๙๑ คน  
รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๔ - ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๓ จำนวนรุ่นละ ๙๑ คน

ในการนี้ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่ ร่วมกับ แก้วกัลยาสิกขาลัย ขอเรียนเชิญท่านและบุคลากรในหน่วยงานของท่านจำนวน ๒ ท่าน สมัครเข้าร่วมการอบรมฯ ตามวัน เวลา และสถานที่ที่ระบุข้างต้น ทั้งนี้ขอให้หน่วยงานต้นสังกัดอนุมัติ และทำหนังสือจัดส่งใบสมัครอย่างเป็นทางการ ส่งให้กับวิทยาลัยฯ โดยผู้เข้าร่วมอบรมมีสิทธิ์เบิกค่าลงทะเบียน ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง จากต้นสังกัดได้ตามระเบียบของทางราชการต้นสังกัด และสามารถเข้าร่วมประชุมโดยไม่ถือเป็นวันลา โดยโอนเงินค่าลงทะเบียนเข้าบัญชีธนาคารกรุงไทย ชื่อบัญชี "ค่าใช้จ่ายฝึกอบรมวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี" สาขานนทบุรี เลขที่บัญชี ๕๒๑ - ๐ - ๒๔๖๓๘ - ๘ พร้อมส่งแบบตอบรับและสำเนาการโอนเงินกลับยังวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่ ภายในวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔ เพื่อทางวิทยาลัยฯ จะดำเนินการในส่วนอื่น ๆ ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

*Dear O. Snoon*

(นางวราพร วันไชยธนวงศ์)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่

เรียน รองคณบดีฝ่ายการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา

ตามที่ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่

ร่วมกับ แก้วกัลยาณี วัลย์ จ.จัดโครงการอบรม

พัฒนาคุณลักษณะทางด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ

สำหรับบุคลากรสายสนับสนุน ระดับ ๑-๓ ของวิทยาลัย

วันที่ ๑-๓ มีนาคม ๒๕๕๕ - ๓ มีนาคม ๒๕๕๕

วันที่ ๔-๕ มีนาคม ๒๕๕๕ - ๕ มีนาคม ๒๕๕๕

และขอเชิญวิทยากรจากวิทยาลัยบรมราชชนนี

มาบรรยายในหัวข้อ จำนวน ๒ ท่าน สัปดาห์ละ

๑ ครั้ง ๑ ชั่วโมง เวลา ๐๘.๐๐-๐๙.๐๐ น

จึงเรียนมา

1. เพื่อโปรดทราบ

2. เสนอขอเชิญวิทยากรมาบรรยายทาง Internet

ดำเนินการ

*Signature*

๒๕ ๓. ๑ ๕๕  
วพช  
๒๔๖๖๖๖

*Signature*

(นายวิวัฒน์ อุดมบุตร)

นายกแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพะเยา

**โครงการ** โครงการพัฒนาบุคลากรด้วยกระบวนการเรียนรู้ สติปัญญา ๔ (วิปัสสนากรรมฐานขั้นสูง) สำหรับผู้บริหาร/เจ้าหน้าที่ สถาบันพระบรมราชชนก และบุคลากรกระทรวงสาธารณสุข ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๔

**หลักการและเหตุผล**

ตามนโยบายของรัฐบาล และของกระทรวงสาธารณสุข ได้มีการกำหนดให้มียุทธศาสตร์พัฒนาจิตใจไว้ในแผนการพัฒนาระบบสาธารณสุขชัดเจน โดยมีเป้าหมายให้บุคลากรสาธารณสุขทุกระดับ มีจรรยาบรรณที่ดีงาม รวมทั้งปฏิบัติงานด้วยความยุติธรรม คุณธรรมและจริยธรรม ตลอดจนสามารถปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถนำเอาหลักธรรมไปใช้ในการปฏิบัติงาน และการดำรงชีวิตได้อย่างถูกต้องและมีความสุขซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ ที่มุ่งเน้นพัฒนาคนให้มีคุณธรรมนำความรู้สู่สังคมให้มีความสุขอย่างยั่งยืน โดยยึดหลักทางสายกลาง ความสมดุล และเสริมสร้างคุณภาพคน โดยน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนำทางปฏิบัติ

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่ ร่วมกับ แก้วกัลยาสิกขาลัย สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ได้ตระหนักถึงการพัฒนาศักยภาพบุคลากรฯ อย่างเป็นระบบและอย่างยั่งยืน อันได้แก่การพัฒนาด้านความคิด ทั้งด้านการบริหาร วิชาการ ตลอดจนด้านคุณธรรมและจริยธรรม ในการดำเนินชีวิต ทั้งด้านการทำงานและชีวิตครอบครัว ดังนั้น วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่ ร่วมกับ แก้วกัลยาสิกขาลัยจึงได้จัดให้มีโครงการพัฒนาบุคลากรด้วยกระบวนการเรียนรู้ สติปัญญา ๔ (วิปัสสนากรรมฐานขั้นสูง) สำหรับผู้บริหาร / ข้าราชการ / เจ้าหน้าที่ของสถาบันพระบรมราชชนก และบุคลากรกระทรวงสาธารณสุข ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๔ ขึ้น

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

๑. มีความรู้ ความเข้าใจกระบวนการพัฒนาตนเอง ด้วยหลักการบริหารจัดการตามหลักพุทธศาสนา
๒. ฝึกปฏิบัติบริหารจัดการตามแนวพุทธศาสนา
๓. มีความตระหนักเกี่ยวกับคุณธรรมและจริยธรรม สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตการทำงาน และชีวิตประจำวันได้

**กลุ่มเป้าหมาย**

**รุ่นที่ ๑**

ผู้อำนวยการสถาบันพระบรมราชชนก / รองผู้อำนวยการฯ / ผู้ช่วยผู้อำนวยการฯ / ผู้อำนวยการส่วน / ผู้อำนวยการวิทยาลัยฯ / หัวหน้าหน่วยฯ / หัวหน้าศูนย์ / หัวหน้าสำนักงานฯ / เจ้าหน้าที่ / กรม / กอง ในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ส่วนกลางและส่วนภูมิภาคที่สนใจ จำนวน ๙๑ คน

**รุ่นที่ ๒**

ข้าราชการ / เจ้าหน้าที่ของสถาบันพระบรมราชชนก และบุคลากรในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ส่วนภูมิภาคที่สนใจ จำนวน ๙๑ คน

### ระยะเวลาดำเนินการ

- รุ่นที่ ๑ วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ - ๓ มีนาคม ๒๕๕๔ (๗ วัน)  
 รุ่นที่ ๒ วันที่ ๔ - ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๔ (๗ วัน)

### สถานที่อบรม

ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาถัง เลอ้ง เฉลิมราช ๖๐ ปี อำเภอตอขยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่

### วิธีการอบรม

- บรรยาย / อภิปราย
- ทดสอบการฝึกปฏิบัติ / นำเสนอผลงานการทดสอบการฝึกปฏิบัติ

### การประเมินผล

- จากแบบสอบถาม
- จากการสังเกตการณ์

### งบประมาณ

#### รุ่นที่ ๑

- ค่าลงทะเบียนของผู้เข้าอบรม คนละ ๒,๕๐๐ บาท = ๒๒๗,๕๐๐ บาท

#### รุ่นที่ ๒

- ค่าลงทะเบียนของผู้เข้าอบรม คนละ ๔,๓๐๐ บาท = ๓๙๑,๓๐๐ บาท

### หมายเหตุ :

ค่าใช้จ่ายทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายกันได้ และเป็นไปเพื่อการทำบุญให้กับศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาถัง เลอ้ง ทั้งหมด

### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้บริหารได้รับแนวคิดและแนวปฏิบัติการพัฒนาจิต การเข้าใจตนเอง การเข้าใจผู้อื่นตามหลักพุทธศาสนา สามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกได้อย่างงดงาม ประสบสันติสุข ซึ่งจะส่งผลให้มีการปฏิบัติงานได้อย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพ

### หมายเหตุ :

๑. โครงการอยู่ระหว่างการดำเนินการขออนุมัติ
๒. สามารถสมัครด้วยตนเองหลักจากผ่านความเห็นชอบจากผู้บังคับบัญชา โดยดาวน์โหลดแบบตอบรับการเข้าร่วมอบรมได้จาก [www.bcnc.ac.th](http://www.bcnc.ac.th)

ตารางอบรมโครงการพัฒนาบุคลากรด้วยกระบวนการเรียนรู้ สติปัญญา ๔  
 สำหรับผู้บริหาร/เจ้าหน้าที่ สถาบันพระบรมราชชนก และบุคลากรกระทรวงสาธารณสุข ประจำปี ๒๕๕๔  
 รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ – ๓ มีนาคม ๒๕๕๔  
 ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉิ่ง เลขฉิ่ง เฉลิมราช ๖๐ ปี อำเภอคอยสะเกิด จังหวัดเชียงใหม่

\*\*\*\*\*

วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔

เวลา ๑๕.๐๐ – ๑๗.๓๐ น.	ผู้เข้าอบรมลงทะเบียน และเข้าที่พักเก็บสัมภาระ
๑๗.๓๐ – ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ – ๒๑.๐๐ น.	ปฐมนิเทศ แนะนำตัวผู้เข้ารับการอบรม / ข้อควรปฏิบัติระหว่างปฏิบัติธรรม และแนะนำสถานที่ปฏิบัติธรรม โดย คณะผู้จัดการอบรม และเจ้าหน้าที่ ตาฉิ่ง เลขฉิ่ง
๒๑.๐๐ น.	เข้าพักผ่อน

วันที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔

เวลา ๐๕.๐๐ – ๐๖.๐๐ น.	ตื่นนอน
๐๖.๐๐ – ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	เข้าห้องประชุมเพื่อรอ พิธีเปิดการอบรม
๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิดการอบรม โดย ผู้อำนวยการสถาบันพระบรมราชชนก กล่าวรายงาน โดย ผู้อำนวยการแก้วกัลยาสิกขาลัย
๐๙.๐๐ – ๐๙.๑๐ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๐๙.๑๐ – ๑๑.๐๐ น.	ปฐมนิเทศ และพิธีขอมาขึ้นกรรมฐาน โดย พระครูปลัดประจาก สิริวณโณ พระอาจารย์สว่าง ดิกขวีโร
๑๑.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน
๑๓.๐๐ – ๑๔.๑๕ น.	อภิปราย เรื่อง “วิธีการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” โดย พระครูปลัดประจาก สิริวณโณ พระอาจารย์สว่าง ดิกขวีโร
๑๔.๑๕ – ๑๔.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

## วันที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔ (ต่อ)

เวลา ๑๔.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	อภิปราย เรื่อง “วิธีการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” (ต่อ) โดย พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ พระอาจารย์สว่าง ดิग्ขวีโร
๑๗.๐๐ น.	พักดื่มน้ำปานะ
๑๗.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	อภิปราย เรื่อง “การฝึกปฏิบัติการเดินจงกรม การนั่งวิปัสสนากรรมฐาน ในอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย” โดย พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ พระอาจารย์สว่าง ดิग्ขวีโร
๒๐.๓๐ - ๒๒.๐๐ น.	แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ โดย พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ พระอาจารย์สว่าง ดิग्ขวีโร
๒๒.๐๐ น.	เข้าพักผ่อน

## วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔

เวลา ๐๔.๐๐ น.	ตื่นนอน
๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ฝึกปฏิบัติเดินจงกรม - นั่งสมาธิ โดย พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ พระอาจารย์สว่าง ดิग्ขวีโร
๐๖.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๑๐.๑๕ น.	อภิปราย เรื่อง “วิธีการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะที่ ๑ - ๒” โดย พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ พระอาจารย์สว่าง ดิग्ขวีโร
๑๐.๑๕ - ๑๐.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	อภิปราย เรื่อง “วิธีการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะที่ ๑ - ๒” (ต่อ) โดย พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ พระอาจารย์สว่าง ดิग्ขวีโร
๑๑.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน

## วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ (ต่อ)

๑๓.๐๐ - ๑๔.๑๕ น.	อภิปราย เรื่อง "วิธีการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะที่ ๓ - ๔" โดย พระครูปลัดประจาก สิริคุณโณ พระอาจารย์สว่าง ดิกขวิโร
๑๔.๑๕ - ๑๔.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๑๔.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	อภิปราย เรื่อง "วิธีการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะที่ ๓ - ๔" (ต่อ) โดย พระครูปลัดประจาก สิริคุณโณ พระอาจารย์สว่าง ดิกขวิโร
๑๗.๐๐ น.	พักดื่มน้ำปานะ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	อภิปรายธรรมะ เรื่อง "การปฏิบัติวิปัสสนาต่อการค้ารงชีวิต อย่างไม่ประมาท" โดย พระครูปลัดประจาก สิริคุณโณ พระอาจารย์สว่าง ดิกขวิโร
๒๐.๓๐ - ๒๒.๐๐ น.	แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ โดย พระครูปลัดประจาก สิริคุณโณ พระอาจารย์สว่าง ดิกขวิโร
๒๒.๐๐ น.	เข้าพักผ่อน

## วันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

เวลา ๐๔.๐๐ น.	ตื่นนอน
๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ฝึกปฏิบัติเดินจงกรม - นั่งสมาธิ โดย พระครูปลัดประจาก สิริคุณโณ พระอาจารย์สว่าง ดิกขวิโร
๐๖.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๑๐.๑๕ น.	สอบอารมณ์จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะที่ ๑ - ๔ โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม วิทยากร กลุ่มที่ ๑ วิทยากร พระอาจารย์สว่าง ดิกขวิโร อาจารย์จิริยา อินทนา วิทยากร กลุ่มที่ ๒ วิทยากร พระครูปลัดประจาก สิริคุณโณ อาจารย์นุจรี สะค่อม

วันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔ (ต่อ)

<p>เวลา ๑๐.๑๕ – ๑๐.๓๐ น. ๑๐.๓๐ – ๑๑.๐๐ น.</p>	<p>พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม สอบอารมณ์จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะที่ ๑ – ๔ โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม (ต่อ)</p>
	<p>วิทยากร กลุ่มที่ ๑ วิทยากร พระอาจารย์สว่าง ดิถขวีโร อาจารย์จิริยา อินทนา วิทยากร กลุ่มที่ ๒ วิทยากร พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ อาจารย์นุจรี สะด่อม</p>
<p>๑๑.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. ๑๓.๐๐ – ๑๔.๑๕ น.</p>	<p>พักรับประทานอาหารกลางวัน สอบอารมณ์จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะที่ ๑ – ๔ โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม</p>
	<p>วิทยากร กลุ่มที่ ๑ วิทยากร พระอาจารย์สว่าง ดิถขวีโร อาจารย์จิริยา อินทนา วิทยากร กลุ่มที่ ๒ วิทยากร พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ อาจารย์นุจรี สะด่อม</p>
<p>๑๔.๑๕ – ๑๔.๓๐ น. ๑๔.๓๐ – ๑๗.๐๐ น.</p>	<p>พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม สอบอารมณ์จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะที่ ๑ – ๔ โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม (ต่อ)</p>
	<p>วิทยากร กลุ่มที่ ๑ วิทยากร พระอาจารย์สว่าง ดิถขวีโร อาจารย์จิริยา อินทนา วิทยากร กลุ่มที่ ๒ วิทยากร พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ อาจารย์นุจรี สะด่อม</p>
<p>๑๗.๐๐ น. ๑๙.๐๐ – ๒๐.๓๐ น.</p>	<p>พักดื่มน้ำปานะ อภิปรายธรรมะ เรื่อง “สภาวธรรมที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน และแนวทางแก้ไข”</p>
	<p>โดย พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ พระอาจารย์สว่าง ดิถขวีโร</p>
<p>๒๐.๓๐ – ๒๒.๐๐ น.</p>	<p>แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ โดย พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ พระอาจารย์สว่าง ดิถขวีโร</p>
<p>๒๒.๐๐ น.</p>	<p>เข้าพักผ่อน</p>



วันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔

เวลา ๐๔.๐๐ น.	ตื่นนอน
๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ฝึกปฏิบัติเดินจงกรม - นั่งสมาธิ โดย พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ พระอาจารย์สว่าง ดิग्ขวีโร
๐๖.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๑๐.๑๕ น.	สอบอารมณ์จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะเวลาที่ ๑ - ๔ โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม วิทยากร กลุ่มที่ ๑ วิทยากร พระอาจารย์สว่าง ดิग्ขวีโร อาจารย์นุจรี ยะค่อม วิทยากร กลุ่มที่ ๒ วิทยากร พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ อาจารย์จิริยา อินทนา
๑๐.๑๕ - ๑๐.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	สอบอารมณ์จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะเวลาที่ ๑ - ๔ โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม (ต่อ) วิทยากร กลุ่มที่ ๑ วิทยากร พระอาจารย์สว่าง ดิग्ขวีโร อาจารย์นุจรี ยะค่อม วิทยากร กลุ่มที่ ๒ วิทยากร พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ อาจารย์จิริยา อินทนา
๑๑.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๑๕ น.	สอบอารมณ์จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะเวลาที่ ๑ - ๔ โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม วิทยากร กลุ่มที่ ๑ วิทยากร พระอาจารย์สว่าง ดิग्ขวีโร อาจารย์นุจรี ยะค่อม วิทยากร กลุ่มที่ ๒ วิทยากร พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ อาจารย์จิริยา อินทนา
๑๔.๑๕ - ๑๔.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๑๔.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	สอบอารมณ์จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะเวลาที่ ๑ - ๔ โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม (ต่อ) วิทยากร กลุ่มที่ ๑ วิทยากร พระอาจารย์สว่าง ดิग्ขวีโร อาจารย์นุจรี ยะค่อม วิทยากร กลุ่มที่ ๒ วิทยากร พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ อาจารย์จิริยา อินทนา

## วันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔ (ต่อ)

เวลา ๑๓.๐๐ น.	พักดื่มน้ำปานะ
๑๓.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	อภิปรายธรรมะ เรื่อง “สภาวะธรรมที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และแนวทางแก้ไข”
	โดย พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ
	พระอาจารย์สว่าง ดิถขวีโร
๒๐.๓๐ - ๒๒.๐๐ น.	แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ
	โดย พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ
	พระอาจารย์สว่าง ดิถขวีโร
๒๒.๐๐ น.	เข้าพักผ่อน

## วันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๕๔

เวลา ๐๔.๐๐ น.	ตื่นนอน
๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ฝึกปฏิบัติเดินจงกรม - นั่งสมาธิ
๐๖.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๑๐.๑๕ น.	สอบอารมณ์จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะที่ ๑ - ๔
	โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม
	วิทายากร กลุ่มที่ ๑ วิทายากร พระอาจารย์สว่าง ดิถขวีโร
	อาจารย์นุจรี สะด่อม
	วิทายากร กลุ่มที่ ๒ วิทายากร พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ
	อาจารย์จิริยา อินทนา
๑๐.๑๕ - ๑๐.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	สอบอารมณ์จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะที่ ๑ - ๔
	โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม (ต่อ)
	วิทายากร กลุ่มที่ ๑ วิทายากร พระอาจารย์สว่าง ดิถขวีโร
	อาจารย์นุจรี สะด่อม
	วิทายากร กลุ่มที่ ๒ วิทายากร พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ
	อาจารย์จิริยา อินทนา
๑๑.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน

วันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๕๔ (ต่อ)	
เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๔.๑๕ น.	สอบอารมณ์จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะที่ ๑ - ๔ โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม
	วิทยากร กลุ่มที่ ๑ วิทยากร พระอาจารย์สว่าง ดิग्ขวีโร อาจารย์นุจรี สะด่อม
	วิทยากร กลุ่มที่ ๒ วิทยากร พระครูปลัดประจักษ์ สิริวณฺโณ อาจารย์จิริยา อินทนา
๑๔.๑๕ - ๑๔.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๑๔.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	สอบอารมณ์จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะที่ ๑ - ๔ โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม (ต่อ)
	วิทยากร กลุ่มที่ ๑ วิทยากร พระอาจารย์สว่าง ดิग्ขวีโร อาจารย์นุจรี สะด่อม
	วิทยากร กลุ่มที่ ๒ วิทยากร พระครูปลัดประจักษ์ สิริวณฺโณ อาจารย์จิริยา อินทนา
๑๗.๐๐ น.	พักดื่ม น้ำปานะ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	อภิปรายธรรมะ เรื่อง “สภาพธรรมที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน และแนวทางแก้ไข”
	โดย พระครูปลัดประจักษ์ สิริวณฺโณ พระอาจารย์สว่าง ดิग्ขวีโร
๒๐.๓๐ - ๒๒.๐๐ น.	แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ โดย พระครูปลัดประจักษ์ สิริวณฺโณ พระอาจารย์สว่าง ดิग्ขวีโร
๒๒.๐๐ น.	เข้าพักผ่อน
วันที่ ๒ มีนาคม ๒๕๕๔	
เวลา ๐๔.๐๐ น.	ตื่นนอน
๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ฝึกปฏิบัติเดินจงกรม - นั่งสมาธิ
๐๖.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า

วันที่ ๒ มีนาคม ๒๕๕๔ (ต่อ)

เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๐.๑๕ น.

สอบอารมณ์จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะที่ ๑ - ๔  
โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม

วิทยากร กลุ่มที่ ๑ วิทยากร พระอาจารย์สว่าง ดิग्ขวีโร  
อาจารย์นุจรี ฮะค่อม

วิทยากร กลุ่มที่ ๒ วิทยากร พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ  
อาจารย์จิริยา อินทนา

๑๐.๑๕ - ๑๐.๓๐ น.

พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.

สอบอารมณ์จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะที่ ๑ - ๔  
โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม (ต่อ)

วิทยากร กลุ่มที่ ๑ วิทยากร พระอาจารย์สว่าง ดิग्ขวีโร  
อาจารย์นุจรี ฮะค่อม

วิทยากร กลุ่มที่ ๒ วิทยากร พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ  
อาจารย์จิริยา อินทนา

๑๑.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.

พักรับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ - ๑๔.๑๕ น.

สอบอารมณ์จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะที่ ๑ - ๔  
โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม

วิทยากร กลุ่มที่ ๑ วิทยากร พระอาจารย์สว่าง ดิग्ขวีโร  
อาจารย์นุจรี ฮะค่อม

วิทยากร กลุ่มที่ ๒ วิทยากร พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ  
อาจารย์จิริยา อินทนา

๑๔.๑๕ - ๑๔.๓๐ น.

พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

๑๔.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.

สอบอารมณ์จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะที่ ๑ - ๔  
โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม (ต่อ)

วิทยากร กลุ่มที่ ๑ วิทยากร พระอาจารย์สว่าง ดิग्ขวีโร  
อาจารย์นุจรี ฮะค่อม

วิทยากร กลุ่มที่ ๒ วิทยากร พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ  
อาจารย์จิริยา อินทนา

๑๗.๐๐ น.

พักดื่มน้ำปานะ

๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.

อภิปรายธรรมะ เรื่อง "สภาวะธรรมที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนา  
กรรมฐาน และแนวทางแก้ไข"

โดย พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ

พระอาจารย์สว่าง ดิग्ขวีโร

วันที่ ๒ มีนาคม ๒๕๕๔ (ต่อ)

เวลา ๒๐.๓๐ - ๒๒.๐๐ น.

แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ

โดย พระครูปลัดประจาก

สิริคุณโน

พระอาจารย์สว่าง

ติกขวีโร

๒๒.๐๐ น.

เข้าพักผ่อน

วันที่ ๓ มีนาคม ๒๕๕๔

เวลา ๐๔.๐๐ น.

ตื่นนอน

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.

ฝึกปฏิบัติเดินจงกรม - นั่งสมาธิ

๐๖.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.

รับประทานอาหารเช้า

๐๘.๐๐ - ๑๐.๑๕ น.

อภิปราย เรื่อง "ประสบการณ์จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน"

โดย อาจารย์เพียรพันธ์

อัครพิทยา

อาจารย์บุญเลิศ

เลิศพิพัฒน์สกุล

อาจารย์นุจรี

ฮะค่อม

อาจารย์จิรียา

อินทนา

ตัวแทนผู้เข้ารับการอบรม

๑๐.๑๕ - ๑๐.๓๐ น.

พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.

อภิปราย ตอบปัญหาเกี่ยวกับพุทธศาสนา

โดย พระครูปลัดประจาก

สิริคุณโน

พระอาจารย์สว่าง

ติกขวีโร

๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.

พักรับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.

อภิปรายธรรมะและให้โอวาทเรื่อง "แนวทางปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน"

โดย พระครูปลัดประจาก

สิริคุณโน

พระอาจารย์สว่าง

ติกขวีโร

๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.

พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

๑๕.๑๕ - ๑๖.๑๕ น.

ประเมิณผล และปิดการอบรม

๑๖.๑๕ - ๑๖.๓๐ น.

เก็บสัมภาระที่ห้องพัก

๑๖.๓๐ น.

ผู้เข้าอบรมเดินทางกลับภูมิลำเนา

หมายเหตุ : ตารางการฝึกอบรมสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

ตารางอบรมโครงการพัฒนาบุคลากรด้วยกระบวนการเรียนรู้ สติปัญญา ๔  
 สำหรับผู้บริหาร/เจ้าหน้าที่ สถาบันพระบรมราชชนก และบุคลากรกระทรวงสาธารณสุข ประจำปี ๒๕๕๔

รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๔ - ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๔

ณ ศูนย์ปฏิบัติการติดตามฯ เลอวัง เฉลิมราช ๖๐ ปี อำเภอตอขยสะแกต จังหวัดเชียงใหม่

\*\*\*\*\*

วันที่ ๔ มีนาคม ๒๕๕๔

เวลา ๐๕.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ผู้เข้าอบรมลงทะเบียน และเข้าที่พักเก็บสัมภาระ
๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	ปฐมนิเทศ แนะนำตัวผู้เข้ารับการอบรม / ข้อควรปฏิบัติระหว่าง ปฏิบัติธรรม และแนะนำสถานที่ปฏิบัติธรรม โดย คณะผู้จัดการ อบรม และเจ้าหน้าที่ ตามัง เลอวัง
๒๑.๐๐ น.	เข้าพักผ่อน

วันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๕๔

เวลา ๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ตื่นนอน
๐๖.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	เข้าห้องประชุมเพื่อรอ พิธีเปิดการอบรม
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิดการอบรม โดย ผู้อำนวยการสถาบันพระบรมราชชนก กล่าวรายงาน โดย ผู้อำนวยการแก้วกัลยาสิกขาลัย
๐๙.๐๐ - ๐๙.๑๐ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๐๙.๑๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฐมนิเทศ และพิธีขอมาขึ้นกรรมฐาน โดย พระครูปลัดประจักษ์ สิริวณฺโณ พระอาจารย์สว่าง ดิग्ขวีโร
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๑๕ น.	อภิปราย เรื่อง “วิธีการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” โดย พระครูปลัดประจักษ์ สิริวณฺโณ พระอาจารย์สว่าง ดิग्ขวีโร
๑๔.๑๕ - ๑๔.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

วันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๕๔ (ต่อ)

เวลา ๑๔.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.

อภิปราย เรื่อง “วิธีการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” (ต่อ)

โดย พระครูปลัดประจาก สิริวณโณ

พระอาจารย์สว่าง ดิกขวิโร

๑๗.๐๐ น.

พักดื่มน้ำปานะ

๑๗.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.

อภิปราย เรื่อง “การฝึกปฏิบัติการเดินจงกรม การนั่งวิปัสสนากรรมฐาน ในอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย”

โดย พระครูปลัดประจาก สิริวณโณ

พระอาจารย์สว่าง ดิกขวิโร

๒๐.๓๐ - ๒๒.๐๐ น.

แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ

โดย พระครูปลัดประจาก สิริวณโณ

พระอาจารย์สว่าง ดิกขวิโร

๒๒.๐๐ น.

เข้าพักผ่อน

วันที่ ๖ มีนาคม ๒๕๕๔

เวลา ๐๔.๐๐ น.

ตื่นนอน

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.

ฝึกปฏิบัติเดินจงกรม - นั่งสมาธิ

โดย พระครูปลัดประจาก สิริวณโณ

พระอาจารย์สว่าง ดิกขวิโร

๐๖.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.

รับประทานอาหารเช้า

๐๘.๐๐ - ๑๐.๑๕ น.

อภิปราย เรื่อง “วิธีการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน  
ระยะที่ ๑ - ๒”

โดย พระครูปลัดประจาก สิริวณโณ

พระอาจารย์สว่าง ดิกขวิโร

๑๐.๑๕ - ๑๐.๓๐ น.

พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.

อภิปราย เรื่อง “วิธีการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน  
ระยะที่ ๑ - ๒” (ต่อ)

โดย พระครูปลัดประจาก สิริวณโณ

พระอาจารย์สว่าง ดิกขวิโร

๑๑.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.

พักรับประทานอาหารกลางวัน

## วันที่ ๖ มีนาคม ๒๕๕๕ (ต่อ)

๑๓.๐๐ - ๑๔.๑๕ น.	อภิปราย เรื่อง “วิธีการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะที่ ๓ - ๔” โดย พระครูปลัดประจาก สิริคุณโณ พระอาจารย์สว่าง ดิกขวิโร
๑๔.๑๕ - ๑๔.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๑๔.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	อภิปราย เรื่อง “วิธีการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะที่ ๓ - ๔” (ต่อ) โดย พระครูปลัดประจาก สิริคุณโณ พระอาจารย์สว่าง ดิกขวิโร
๑๗.๐๐ น.	พักดื่มน้ำปานะ
๑๗.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	อภิปรายธรรมะ เรื่อง “การปฏิบัติวิปัสสนาต่อการดำรงชีวิต อย่างไม่ประมาท” โดย พระครูปลัดประจาก สิริคุณโณ พระอาจารย์สว่าง ดิกขวิโร
๒๐.๓๐ - ๒๒.๐๐ น.	แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ โดย พระครูปลัดประจาก สิริคุณโณ พระอาจารย์สว่าง ดิกขวิโร
๒๒.๐๐ น.	เข้าพักผ่อน

## วันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๕๕

เวลา ๐๔.๐๐ น.	ตื่นนอน
๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ฝึกปฏิบัติเดินจงกรม - นั่งสมาธิ โดย พระครูปลัดประจาก สิริคุณโณ พระอาจารย์สว่าง ดิกขวิโร
๐๖.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๑๐.๑๕ น.	สอบอารมณ์จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะที่ ๑ - ๔ โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม วิทยากร กลุ่มที่ ๑ วิทยากร พระอาจารย์สว่าง ดิกขวิโร อาจารย์จิริยา อินทนา วิทยากร กลุ่มที่ ๒ วิทยากร พระครูปลัดประจาก สิริคุณโณ อาจารย์นุจรี ณะต่อม



วันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๕๔ (ต่อ)

เวลา ๑๐.๑๕ - ๑๐.๓๐ น.

๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.

พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

สอบอารมณ์จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะเวลา ๑ - ๔  
โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม (ต่อ)

วิทยากร กลุ่มที่ ๑ วิทยากร พระอาจารย์สว่าง ดิग्ขวีโร

อาจารย์จิริยา อินทนา

วิทยากร กลุ่มที่ ๒ วิทยากร พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ

อาจารย์นุจรี สะด่อม

๑๑.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.

พักรับประทานอาหารกลางวัน

สอบอารมณ์จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะเวลา ๑ - ๔  
โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม

วิทยากร กลุ่มที่ ๑ วิทยากร พระอาจารย์สว่าง ดิग्ขวีโร

อาจารย์จิริยา อินทนา

วิทยากร กลุ่มที่ ๒ วิทยากร พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ

อาจารย์นุจรี สะด่อม

๑๔.๑๕ - ๑๔.๓๐ น.

พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

สอบอารมณ์จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะเวลา ๑ - ๔  
โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม (ต่อ)

วิทยากร กลุ่มที่ ๑ วิทยากร พระอาจารย์สว่าง ดิग्ขวีโร

อาจารย์จิริยา อินทนา

วิทยากร กลุ่มที่ ๒ วิทยากร พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ

อาจารย์นุจรี สะด่อม

๑๗.๐๐ น.

พักดื่มน้ำปานะ

๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.

อภิปรายธรรมะ เรื่อง "สภาวะธรรมที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนา  
กรรมฐาน และแนวทางแก้ไข"

โดย พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ

พระอาจารย์สว่าง ดิग्ขวีโร

แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ

โดย พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ

พระอาจารย์สว่าง ดิग्ขวีโร

๒๐.๓๐ - ๒๒.๐๐ น.

๒๒.๐๐ น.

เข้าพักผ่อน

วันที่ ๔ มีนาคม ๒๕๕๔

เวลา ๐๕.๐๐ น.

๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.

๐๖.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.

๐๘.๐๐ - ๑๐.๑๕ น.

๑๐.๑๕ - ๑๐.๓๐ น.

๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.

๑๑.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.

๑๓.๐๐ - ๑๔.๑๕ น.

๑๔.๑๕ - ๑๔.๓๐ น.

๑๔.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.

ตื่นนอน

ฝึกปฏิบัติเดินจงกรม - นั่งสมาธิ

โดย พระครูปลัดประจาก สิริคุณโณ

พระอาจารย์สว่าง ดิถขวีโร

รับประทานอาหารเช้า

สอบอารมณ์จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะที่ ๑ - ๔  
โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม

วิทยากร กลุ่มที่ ๑ วิทยากร พระอาจารย์สว่าง ดิถขวีโร

อาจารย์นุจรี สะค่อม

วิทยากร กลุ่มที่ ๒ วิทยากร พระครูปลัดประจาก สิริคุณโณ

อาจารย์จิริยา อินทนา

พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

สอบอารมณ์จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะที่ ๑ - ๔  
โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม (ต่อ)

วิทยากร กลุ่มที่ ๑ วิทยากร พระอาจารย์สว่าง ดิถขวีโร

อาจารย์นุจรี สะค่อม

วิทยากร กลุ่มที่ ๒ วิทยากร พระครูปลัดประจาก สิริคุณโณ

อาจารย์จิริยา อินทนา

พักรับประทานอาหารกลางวัน

สอบอารมณ์จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะที่ ๑ - ๔  
โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม

วิทยากร กลุ่มที่ ๑ วิทยากร พระอาจารย์สว่าง ดิถขวีโร

อาจารย์นุจรี สะค่อม

วิทยากร กลุ่มที่ ๒ วิทยากร พระครูปลัดประจาก สิริคุณโณ

อาจารย์จิริยา อินทนา

พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

สอบอารมณ์จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะที่ ๑ - ๔  
โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม (ต่อ)

วิทยากร กลุ่มที่ ๑ วิทยากร พระอาจารย์สว่าง ดิถขวีโร

อาจารย์นุจรี สะค่อม

วิทยากร กลุ่มที่ ๒ วิทยากร พระครูปลัดประจาก สิริคุณโณ

อาจารย์จิริยา อินทนา

วันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๕๔ (ต่อ)

เวลา ๑๗.๐๐ น.

๑๗.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.

๒๐.๓๐ - ๒๒.๐๐ น.

๒๒.๐๐ น.

พักดื่มน้ำปานะ

อภิปรายธรรมะ เรื่อง "สภาวะธรรมที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และแนวทางแก้ไข"

โดย พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ

พระอาจารย์สว่าง ดิถขวีโร

แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ

โดย พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ

พระอาจารย์สว่าง ดิถขวีโร

เข้าพักผ่อน

วันที่ ๙ มีนาคม ๒๕๕๔

เวลา ๐๔.๐๐ น.

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.

๐๖.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.

๐๘.๐๐ - ๑๐.๑๕ น.

๑๐.๑๕ - ๑๐.๓๐ น.

๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.

๑๑.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.

ตื่นนอน

ฝึกปฏิบัติเดินจงกรม - นั่งสมาธิ

รับประทานอาหารเช้า

สอบอารมณ์จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะเวลาที่ ๑ - ๔ โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม

วิทยากร กลุ่มที่ ๑ วิทยากร พระอาจารย์สว่าง ดิถขวีโร

อาจารย์นุจรี สะค่อม

วิทยากร กลุ่มที่ ๒ วิทยากร พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ

อาจารย์จิริยา อินทนา

พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

สอบอารมณ์จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะเวลาที่ ๑ - ๔ โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม (ต่อ)

วิทยากร กลุ่มที่ ๑ วิทยากร พระอาจารย์สว่าง ดิถขวีโร

อาจารย์นุจรี สะค่อม

วิทยากร กลุ่มที่ ๒ วิทยากร พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ

อาจารย์จิริยา อินทนา

พักรับประทานอาหารกลางวัน

วันที่ ๙ มีนาคม ๒๕๕๔ (ต่อ)

เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๔.๑๕ น.

สอบอารมณ์จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะเวลาที่ ๑ - ๔  
โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม

วิทยากร กลุ่มที่ ๑ วิทยากร พระอาจารย์สว่าง ดิถขวีโร

อาจารย์นุจรี สะค่อม

วิทยากร กลุ่มที่ ๒ วิทยากร พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ

อาจารย์จิริยา อินทนา

๑๔.๑๕ - ๑๔.๓๐ น.

พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

๑๔.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.

สอบอารมณ์จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะเวลาที่ ๑ - ๔  
โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม (ต่อ)

วิทยากร กลุ่มที่ ๑ วิทยากร พระอาจารย์สว่าง ดิถขวีโร

อาจารย์นุจรี สะค่อม

วิทยากร กลุ่มที่ ๒ วิทยากร พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ

อาจารย์จิริยา อินทนา

๑๗.๐๐ น.

พักดื่มน้ำปานะ

๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.

อภิปรายธรรมะ เรื่อง “สภาวธรรมที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนา  
กรรมฐาน และแนวทางแก้ไข”

โดย พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ

พระอาจารย์สว่าง ดิถขวีโร

๒๐.๓๐ - ๒๒.๐๐ น.

แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ

โดย พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ

พระอาจารย์สว่าง ดิถขวีโร

๒๒.๐๐ น.

เข้าพักผ่อน

วันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๕๔

เวลา ๐๔.๐๐ น.

ตื่นนอน

๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.

ฝึกปฏิบัติเดินจงกรม - นั่งสมาธิ

๐๖.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.

รับประทานอาหารเช้า

วันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๕๕ (ต่อ)

เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๐.๑๕ น.

สอบอารมณ์จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะที่ ๑ - ๔  
โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม

วิทยากร กลุ่มที่ ๑ วิทยากร พระอาจารย์สว่าง ดิถขวีโร  
อาจารย์นุจรี สะด่อม

วิทยากร กลุ่มที่ ๒ วิทยากร พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ  
อาจารย์จิริยา อินทนา

๑๐.๑๕ - ๑๐.๓๐ น.

พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.

สอบอารมณ์จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะที่ ๑ - ๔  
โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม (ต่อ)

วิทยากร กลุ่มที่ ๑ วิทยากร พระอาจารย์สว่าง ดิถขวีโร  
อาจารย์นุจรี สะด่อม

วิทยากร กลุ่มที่ ๒ วิทยากร พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ  
อาจารย์จิริยา อินทนา

๑๑.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.

พักรับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ - ๑๔.๑๕ น.

สอบอารมณ์จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะที่ ๑ - ๔  
โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม

วิทยากร กลุ่มที่ ๑ วิทยากร พระอาจารย์สว่าง ดิถขวีโร  
อาจารย์นุจรี สะด่อม

วิทยากร กลุ่มที่ ๒ วิทยากร พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ  
อาจารย์จิริยา อินทนา

๑๔.๑๕ - ๑๔.๓๐ น.

พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

๑๔.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.

สอบอารมณ์จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระยะที่ ๑ - ๔  
โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม (ต่อ)

วิทยากร กลุ่มที่ ๑ วิทยากร พระอาจารย์สว่าง ดิถขวีโร  
อาจารย์นุจรี สะด่อม

วิทยากร กลุ่มที่ ๒ วิทยากร พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ  
อาจารย์จิริยา อินทนา

๑๗.๐๐ น.

พักดื่มน้ำปานะ

๑๗.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.

อภิปรายธรรมะ เรื่อง “สภาวะธรรมที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนา  
กรรมฐาน และแนวทางแก้ไข”

โดย พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ

พระอาจารย์สว่าง ดิถขวีโร

วันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๕๔ (ต่อ)

เวลา ๒๐.๓๐ – ๒๒.๐๐ น.

แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ

โดย พระครูปลัดประจาก สิริคุณโณ

พระอาจารย์สว่าง ดิถขวีโร

๒๒.๐๐ น.

เข้าพักผ่อน

วันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๔

เวลา ๐๔.๐๐ น.

ตื่นนอน

๐๔.๐๐ – ๐๖.๐๐ น.

ฝึกปฏิบัติเดินจงกรม – นั่งสมาธิ

๐๖.๐๐ – ๐๘.๐๐ น.

รับประทานอาหารเช้า

๐๘.๐๐ – ๑๐.๑๕ น.

อภิปราย เรื่อง “ประสบการณ์จากการปฏิบัติวิปัสสนา  
กรรมฐาน”

โดย อาจารย์เพียรพันธ์ อัครพิทยา

อาจารย์บุญเลิศ เลิศพิพัฒน์สกุล

อาจารย์นุจรี สะด่อม

อาจารย์จิริยา อินทนา

ตัวแทนผู้เข้ารับการอบรม

๑๐.๑๕ – ๑๐.๓๐ น.

พักรับประทานอาหารเช้าและเครื่องดื่ม

๑๐.๓๐ – ๑๒.๐๐ น.

อภิปราย ตอบปัญหาเกี่ยวกับพุทธศาสนา

โดย พระครูปลัดประจาก สิริคุณโณ

พระอาจารย์สว่าง ดิถขวีโร

๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.

พักรับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น.

อภิปรายธรรมะและให้โอวาทเรื่อง “แนวทางปฏิบัติธรรมใน  
ชีวิตประจำวัน”

โดย พระครูปลัดประจาก สิริคุณโณ

พระอาจารย์สว่าง ดิถขวีโร

๑๕.๐๐ – ๑๕.๑๕ น.

พักรับประทานอาหารเช้าและเครื่องดื่ม

๑๕.๑๕ – ๑๖.๑๕ น.

ประเมินผล และปิดการอบรม

๑๖.๑๕ – ๑๖.๓๐ น.

เก็บสัมภาระที่ห้องพัก

๑๖.๓๐ น.

ผู้เข้าอบรมเดินทางกลับภูมิลำเนา

หมายเหตุ : ตารางการฝึกอบรมสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

แบบตอบรับการเข้าร่วม

โครงการพัฒนาบุคลากรด้วยกระบวนการเรียนรู้ สติปัญญา ๔ (วิปัสสนากรรมฐานขั้นสูง)

ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาถ้ำ เลมิ่ง เฉลิมราช ๖๐ ปี

อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่

\*\*\*\*\*

๑. ชื่อ - สกุล ..... ตำแหน่ง .....
๒. หน่วยงานที่ปฏิบัติงาน .....
๓. โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อง่าย และสะดวก .....  
มือถือ ..... โทรสาร .....
๔. ต้องการสมัครเข้าอบรม  
( ) รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ - ๓ มีนาคม ๒๕๕๔  
( ) รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๔ - ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๓
๕. ท่านเดินทางมาเชียงใหม่ด้วยพาหนะ  
๕.๑ ( ) รถโดยสารประจำทาง      ๕.๒ ( ) เครื่องบิน  
๕.๓ ( ) รถไฟ                              ๕.๔ ( ) รถยนต์ส่วนตัว
๖. กรณีเดินทางตามข้อ ๕.๑ - ๕.๓ มาถึงจังหวัดเชียงใหม่แล้ว จะต้องต่อรถยนต์ไปยังศูนย์ปฏิบัติธรรมฯ ท่านต้องการ  
๕.๑ ( ) ไปศูนย์ปฏิบัติธรรมตาถ้ำ เลมิ่ง เอง  
๕.๒ ( ) ให้ผู้จัดจัดหาารถโดยสารให้ ( ) ขาไป เวลา ..... ขากลับ เวลา .....
๗. ท่านจะต้องลงทะเบียนรายงานตัว เข้าพักที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมฯ ในวันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔ (รุ่นที่ ๑) และวันที่ ๔ มีนาคม ๒๕๕๔ (รุ่นที่ ๒) ทุกคน ภายในเวลา ๑๗.๐๐ น. เพื่อการปฐมนิเทศจากคณะผู้จัด และพระวิปัสสนาจารย์ (ผู้จัดขออนุมัติการเดินทางให้แล้ว)  
( ) ยินดีให้ความร่วมมือ      ( ) ไม่ยินดี เนื่องจาก .....
๘. ที่พักสำหรับผู้เข้าอบรม พักหลังละ ๑ ท่าน เท่านั้น
๙. กรุณาส่งแบบตอบรับการเข้าร่วมอบรม พร้อมสำเนาการโอนเงินค่าลงทะเบียน ภายในวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔  
รุ่นที่ ๑ ค่าลงทะเบียน จำนวน ๒,๕๐๐ บาท  
รุ่นที่ ๒ ค่าลงทะเบียน จำนวน ๔,๓๐๐ บาท ตอบกับยัง  
ชื่อบัญชี ค่าใช้จ่ายฝึกอบรมวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี  
ธนาคารกรุงไทย จำกัด มหาชน สาขาถนนสุเทพ บัญชีออมทรัพย์  
เลขที่บัญชี ๕๒๑ - ๐ - ๒๕๖๓๘ - ๘

หมายเหตุ :

ผู้จัดการและประสานงานโครงการ อ.ธนิชชัยรี สโรบล ๐๘๙ - ๗๕๗/๓๑๖๙

## ข้อควรปฏิบัติก่อนไปวิปัสสนากรรมฐาน

1. กรุณาเตรียมตัว เตรียมใจ และระเบียบการปฏิบัติต่าง ๆ อย่างละเอียดและตั้งใจปฏิบัติ ตามอย่างเคร่งครัด ซึ่งสรุปสั้น ๆ ดังนี้
  - ถือศีล 8 ตออาหารมือเย็น
  - รักษาสุขภาพให้แข็งแรง
  - พักเข้านอนเวลา 4 ทุ่ม ตื่นนอนตี 4
  - สะสางการงานให้เรียบร้อย
  - อยู่ปฏิบัติจนครบ

### 2. การแต่งกาย / การเตรียมของใช้

#### 2.1 แต่งกายควรสุภาพ

**ชาย** เสื้อขาว กางเกง (สีขาว) สวมสบาย ไม่เป็นอุปสรรคต่อการนั่ง / ยืน / เดิน ขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

**หญิง** เสื้อขาว ผ้าถุงสีขาว สวมสบาย (ไม่รัดรูป ไม่บาง ไม่ใส่เสื้อแขนกุด หรือใส่ กางเกงขาสั้น) ที่คาดผม หรือที่รวบผม สำหรับสตรีที่มีผมยาวเพื่อสะดวกต่อการกราบไหว้พระ และ ผ้าสไบสีขาว เข้มกัลดใช้กัลดผ้าสไบ สำหรับใช้ในช่องสอบอารมณ์กับพระอาจารย์ (สามารถใส่กางเกงสีขาวได้ขณะปฏิบัติธรรม แต่ช่วงเวลาสอบอารมณ์ต้องใส่ผ้าถุงทับทุกครั้ง)

#### 2.2 การเตรียมของใช้

- เตรียมเสื้อกันหนาว สวมเสื้อทับ ป้องกันความเย็นของอากาศ ที่แปรปรวน
- เตรียมเสื้อผ้าให้ครบ 7 วัน โดยไม่มีการซักรีด
- เตรียมของใช้ส่วนตัว เช่น สบู่ ยาสีฟัน หวี ผ้าเช็ดตัว รองเท้าแตะ ชุดนอน

**หมายเหตุ :** เพื่อลดความกังวลส่วนตัว ท่านสามารถนำผ้าปูที่นอน (เดียว) ปลอกหมอน ผ้าห่มชนิดพกพาได้สะดวกไปด้วยก็ได้

### 3. การเดินทางไป

#### 3.1 ทางเครื่องบิน

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่ จัดรถยนต์ให้บริการผู้เข้าอบรมทุกท่านเฉพาะ รุ่นที่ 1 วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2554 และ รุ่นที่ 2 วันที่ 4 มีนาคม 2554 เท่านั้น โดยรถจะจอดรอรับท่านอยู่บริเวณหน้าสนามบินจังหวัดเชียงใหม่ 3 เทียว ในเวลา (1) 12.30 น.

(2) 14.30 น. (3) 15.45 น. เพื่อเดินทางไปยังศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลอฉิ่ง เฉลิมราช 60 ปี อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่ โดยประสานงานที่ อ.อำไพ สุริยพงศกร มือถือ 081 - 8835250



ทั้งนี้ท่านควรจะเดินทางโดยเครื่องบินของงานการบินไทย เที่ยวบินที่

- (1) TG 106 เวลาออก 10.30 น. ถึงเชียงใหม่ เวลา 11.45 น. รถรอรับในเวลา 12.30 น.
- (2) TG 110 เวลาออก 12.55 น. ถึงเชียงใหม่ เวลา 14.05 น. รถรอรับในเวลา 14.30 น.
- (3) TG 112 เวลาออก 14.00 น. ถึงเชียงใหม่ เวลา 15.10 น. รถรอรับในเวลา 15.45 น.

### 3.2 ทางรถไฟ

ท่านที่โดยสารรถไฟมาเชียงใหม่ ขอให้เดินทางถึงจังหวัดเชียงใหม่ในเวลาตอนเช้า รุ่นที่ 1 วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2554 และ รุ่นที่ 2 วันที่ 4 มีนาคม 2554 เท่านั้น เพื่อสะดวกแก่ผู้ประสานงานกับเจ้าหน้าที่จาก วพบ.เชียงใหม่ (อ.พัชรนันท์ ราชวัง มือถือ 085-7076633) ให้นำรถไปรับท่านได้ที่สถานีรถไฟในเวลาประมาณ 10.00 น.

### 4. การเดินทางกลับ

เมื่อสิ้นสุดการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน รุ่นที่ 1 บ่ายวันที่ 3 มีนาคม 2554 และรุ่นที่ 2 บ่ายวันที่ 11 มีนาคม 2554 มีรถยนต์ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่ บริการผู้เข้าอบรมทุกท่านจากศูนย์ปฏิบัติธรรมฯ ไปยังสนามบินจังหวัดเชียงใหม่ และสถานีรถไฟ (ยังไม่สามารถระบุเวลาปฏิบัติธรรมที่แน่นอนได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพระวิปัสสนาจารย์อนุญาต)

#### หมายเหตุ:

1. ผู้เข้าอบรมที่ได้รับอนุมัติให้เข้าอบรมในครั้งนี้ ขอให้ ตอบยืนยัน การเข้าร่วมอบรม และยืนยันการเดินทางให้คณะผู้จัดการอบรมทราบ เพื่อสะดวกแก่การดำเนินการจัดอาหาร ที่พัก และรถยนต์ รับ - ส่ง ผู้เข้าอบรม ภายในวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2554
2. ผู้ประสานงานโครงการ อาจารย์ธณัชชันรี สโรบล โทรศัพท์ 053 - 121121 ต่อ 180 มือถือ 089 - 7573169
3. ผู้ประสานงานที่สนามบินเชียงใหม่ จาก วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่ อาจารย์ อำไพ สุริยพงศกร มือถือ 081 - 8835250
4. ผู้เข้ารับการอบรมที่โดยสารทางรถยนต์ประจำทาง หรือ ทางรถไฟ ขอให้ไปขึ้นรถที่สถานีรถไฟเชียงใหม่ ทั้งนี้ขอให้โทรแจ้งผู้ประสานงานจากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่ เพื่อรอรับ หรือนักหมาย
5. ศูนย์ปฏิบัติธรรมฯ มีชุดขาว ทั้งชาย - หญิง จำหน่าย และพร้อมบริการ ซัก - รีด ในราคาชิ้นละ 10 บาท
6. ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาถนัง เลขนัง เฉลิมราช 60 ปี อ. คอยสะแกเค็ด จ.เชียงใหม่ โทร 053 - 887210



ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลขัง เฉลิมราช ๖๐ ปี

๙๑ หมู่ ๔ บ้านพันหลัง ตำบลสาราญราษฎร์ อำเภอตอตะโก จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๒๐  
โทรศัพท์ ๐๕๓-๘๘๗๒๑๐ ๐๕๓-๐๕๒๗๐๕-๖ โทรสาร ๐๕๓-๐๕๒๗๐๕

### ใบสมัครเข้าอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามนัยสติปัฏฐาน ๔

ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลขัง เฉลิมราช ๖๐ ปี ขอสงวนสิทธิ์ที่จะไม่รับ หรือปฏิเสธการเข้าอบรมด้วยเหตุสาระสำคัญดังนี้

๑. ผู้ที่มีความผิดปกติทางจิตหรือวิกลจริต และผู้ที่เป็นลมชัก ตลอดจนผู้ที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้
๒. เมื่อมีผู้สมัครเข้ารับการอบรมครบเต็มตามจำนวนที่กำหนดไว้
๓. เมื่อผู้สมัครเคยมีประวัติการ ไม่ให้ความร่วมมือในการอบรมในหลักสูตรก่อนหน้า

( กรุณาเขียนตัวบรรจง )

สมัครเข้าอบรมระหว่างวันที่ \_\_\_\_\_ เดือน \_\_\_\_\_ ถึง วันที่ \_\_\_\_\_ เดือน \_\_\_\_\_ ปี พ.ศ. \_\_\_\_\_

เลขบัตรประจำตัวประชาชน  -  -  -  -

๑. ชื่อ - สกุล (พระ/ตามเณร/แม่ชี/นาย/นาง/น.ส.) \_\_\_\_\_

ฉายา(พระสงฆ์) \_\_\_\_\_

๒. เกิดวันที่ \_\_\_\_\_ เดือน \_\_\_\_\_ ปี พ.ศ. \_\_\_\_\_ อายุ \_\_\_\_\_ ปี พรรษา \_\_\_\_\_ ศาสนา \_\_\_\_\_

เชื้อชาติ \_\_\_\_\_ สัญชาติ \_\_\_\_\_ สังกัดวัด \_\_\_\_\_ จังหวัด \_\_\_\_\_

เลขที่หนังสือสุทธิ \_\_\_\_\_

๓. ข้าพเจ้า  ไม่เคยเข้าอบรมการปฏิบัติธรรมมาก่อน

เคยปฏิบัติธรรมกับพระอาจารย์ประจำก หรือพระอาจารย์สว่าง หรือพระอาจารย์ทองมัน หรือพระอาจารย์ณรงค์ มาแล้ว สถานที่ \_\_\_\_\_

วันเดือนปีที่เข้าปฏิบัติ \_\_\_\_\_

เคยปฏิบัติธรรมที่อื่น (โปรดระบุสถานที่และผู้สอน ๓ ครั้งล่าสุด) \_\_\_\_\_

สถานที่ \_\_\_\_\_ ผู้สอน \_\_\_\_\_ วันเดือนปีที่เข้าปฏิบัติ \_\_\_\_\_

สถานที่ \_\_\_\_\_ ผู้สอน \_\_\_\_\_ วันเดือนปีที่เข้าปฏิบัติ \_\_\_\_\_

สถานที่ \_\_\_\_\_ ผู้สอน \_\_\_\_\_ วันเดือนปีที่เข้าปฏิบัติ \_\_\_\_\_

๔. ที่อยู่ปัจจุบัน ที่ติดต่อได้ บ้านเลขที่/วัด \_\_\_\_\_ หมู่ที่ \_\_\_\_\_ อาคาร/หมู่บ้าน \_\_\_\_\_

ชอย \_\_\_\_\_ ถนน \_\_\_\_\_ แขวง/ตำบล \_\_\_\_\_

เขต/อำเภอ \_\_\_\_\_ จังหวัด \_\_\_\_\_ รหัสไปรษณีย์ \_\_\_\_\_

โทรศัพท์(บ้าน) \_\_\_\_\_ โทรศัพท์มือถือ \_\_\_\_\_ โทรสาร \_\_\_\_\_

อีเมล \_\_\_\_\_

๕. อาชีพ

- ครู อาจารย์       แพทย์       ทหาร       พ.รัฐวิสาหกิจ       เกษตรกร
- นักเรียน       พยาบาล       วิศวกร       เจ้าของกิจการ       พ่อบ้าน/แม่บ้าน
- นิสิต/นักศึกษา       นักกฎหมาย       สถาปนิก       ลูกจ้างบริษัทเอกชน       ค้าขาย
- บำนาญ/เกษียณ       ตำรวจ       ข้าราชการ       อื่นๆ \_\_\_\_\_

ตำแหน่ง \_\_\_\_\_ สถานที่ทำงาน \_\_\_\_\_

ชั้นเรียน(ถ้าเป็นนักเรียน) \_\_\_\_\_ สถานศึกษา \_\_\_\_\_

ที่ตั้งเลขที่ \_\_\_\_\_ อาคาร \_\_\_\_\_ ซอย \_\_\_\_\_ ถนน \_\_\_\_\_

แขวง/ตำบล \_\_\_\_\_ เขต/อำเภอ \_\_\_\_\_ จังหวัด \_\_\_\_\_ รหัสไปรษณีย์ \_\_\_\_\_

โทรศัพท์ \_\_\_\_\_ โทรสาร \_\_\_\_\_

การศึกษา

- ไม่ได้เรียนหนังสือ       ปวช. ,ปวท.       ปริญญาตรี       เปรียญธรรม \_\_\_\_\_ ประโยค
- ประถมศึกษา       ปวส.       ปริญญาโท       นักธรรม \_\_\_\_\_
- มัธยมศึกษา       อนุปริญญา       ปริญญาเอก       วุฒิอื่นๆ \_\_\_\_\_

ความสามารถพิเศษ \_\_\_\_\_

๖. สุขภาพร่างกาย  แข็งแรง       มีโรคประจำตัว คือ \_\_\_\_\_ เคยรักษาที่ \_\_\_\_\_ เมื่อ \_\_\_\_\_

สามารถนั่งพื้นราบในการปฏิบัติได้       จำเป็นต้องนั่งเก้าอี้ในการปฏิบัติ

สุขภาพจิต  ปกติ       เคยเข้าบำบัดที่ \_\_\_\_\_ เมื่อ \_\_\_\_\_

๗. ข้อมูลที่สามารถติดต่อได้

กรณีฉุกเฉิน โปรดติดต่อ \_\_\_\_\_ ความสัมพันธ์ \_\_\_\_\_ โทรศัพท์ \_\_\_\_\_

ข้าพเจ้าขอรับรองว่าข้อมูลข้างต้นนี้เป็นความจริงทุกประการ ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจกฎระเบียบการปฏิบัติธรรมของคุณยฯ เป็นอย่างดี และขอสัญญาว่าจะปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด หากข้าพเจ้าไม่สามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบข้างต้น ข้าพเจ้ายินยอมที่จะออกจากศูนย์โดยไม่มีข้อโต้แย้ง และจะไม่เรียกร้องค่าเสียหายใดๆ ทั้งสิ้น

อนึ่ง ข้าพเจ้าขอรับรองว่าข้าพเจ้ามีสุขภาพร่างกายและจิตใจเป็นปกติ หากมีปัญหาหรือสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นกับข้าพเจ้าในระหว่างการฝึกอบรม ข้าพเจ้าจะไม่เรียกร้องเอาความผิดกับทางศูนย์ฯ หรือพระวิปัสสนาจารย์ ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น

หมายเหตุ เพื่อผลประโยชน์ของตัวเอง

๑. โปรดติดรูปถ่ายขนาด ๑ นิ้ว ๑ ใบ
๒. โปรดแนบสำเนาบัตรประชาชนหรือสำเนาหนังสือสุทธิ(สำหรับพระสงฆ์) มาพร้อมใบสมัคร
๓. กรุณาส่งของเปล่าจำหน่ายหน้าของถึงตัวท่านเอง คิดแถมปี ๓ บาท ๑ ดวง มาพร้อมใบสมัคร
๔. กรุณากรอรายละเอียดให้ชัดเจนและครบถ้วน
๕. ศูนย์ฯ ไม่รับใบสมัครทางโทรสาร โดยเด็ดขาด

ลงชื่อตัวบรรจง \_\_\_\_\_ ผู้สมัคร

วันที่ \_\_\_\_\_

## ระเบียบการสมัคร

### วิธีการสมัคร

- กรอกใบสมัคร และแนบเอกสาร ดังนี้
  - รูปถ่าย ๑ นิ้ว ๑ ใบ
  - สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน หรือสำเนาหนังสือสุทธิ(สำหรับพระสงฆ์)
  - ซองเปล่า จ่าหน้าซองถึงตัวท่านเอง พร้อมติดแสตมป์ ๓ บาท ๑ ดวง
- โปรดอ่านรายละเอียดระเบียบการรับสมัครให้เรียบร้อยก่อนส่งใบสมัคร
- ส่งใบสมัครและเอกสารได้ที่สำนักงาน หรือทางไปรษณีย์
- ศูนย์ฯ จะพิจารณาใบสมัครที่ส่งมาก่อน แต่ไม่ก่อนวันที่เปิดรับสมัครที่ระบุไว้ โดยยึดถือวันที่สมัครจากวันที่ประทับตราไปรษณีย์ต้นทาง (สำหรับผู้ที่ส่งทางไปรษณีย์)
- ศูนย์ฯ ไม่รับสมัครทางโทรศัพท์ และทางโทรสาร (แฟกซ์) ฯลฯ

### การตอบรับของศูนย์ฯ

- ศูนย์ฯ จะพิจารณาใบสมัคร และส่งใบตอบรับให้ผู้สมัครที่ได้รับพิจารณา ก่อนวันเปิดอบรมภายในเวลา ๑ เดือนทางไปรษณีย์ด้วยซองจดหมายดังแนบ
- ผู้ที่ไม่ได้รับใบตอบรับจากศูนย์ฯ ถือว่าท่านอยู่ในฐานะ “ผู้ติดสำรอง”

### การยืนยันของผู้สมัคร

- ผู้สมัครที่ได้รับใบตอบรับจากศูนย์ฯ ต้องยืนยันหรือยกเลิกการปฏิบัติด้วยตัวท่านเอง ทางโทรศัพท์ที่หมายเลข ๐๕๓-๘๘๗๒๑๐ หรือ ๐๕๓-๐๔๒๗๐๕-๖ ในเวลา ๐๕.๐๐-๑๗.๐๐ น. ของวันที่ให้ยืนยัน ผู้ที่ไม่ยืนยันถือว่าสละสิทธิ์
- กรณีผู้ติดสำรอง โปรดโทรศัพท์สอบถามก่อนวันเปิดอบรม ๑๕ วัน

### การลงทะเบียนเข้าอบรม

- ผู้มีสิทธิ์เข้าอบรมต้องลงทะเบียนก่อนเวลา ๐๘.๐๐ น. ของวันเปิดอบรม ด้วยการแสดงบัตรประจำตัวประชาชน และใบตอบรับ หรือ สามารถมาลงทะเบียนล่วงหน้า ในช่วงเย็นของวันก่อนเปิดอบรม ๑ วัน
- ศูนย์ฯ จะพิจารณาผู้ที่ได้รับการตอบรับ หรือ ได้สมัครไว้ล่วงหน้าเท่านั้น
- ไม่สามารถโอนสิทธิ์ให้ผู้อื่นเข้าอบรมแทนได้

หมายเหตุ ท่านสามารถ รับใบสมัครได้ที่สำนักงาน หรือ ดาวน์โหลดใบสมัครได้ที่ [www.sati99.com](http://www.sati99.com) หรือ

ขอรับใบสมัครทางจดหมาย (กรุณาส่งซองเปล่าจ่าหน้าซองถึงตัวท่านเอง พร้อมติดแสตมป์ ๕ บาท ๑ ดวง)



ศูนย์ปฏิบัติการธรรม ดาตัง เลนัง เฉลิมราช ๖๐ ปี

๙๑ หมู่ ๕ บ้านพันหลัง ตำบลสาธราษฎร์ อำเภอคลองสะแกต จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๒๐  
โทรศัพท์ ๐๕๓-๘๘๗๒๑๐ ๐๕๓-๐๕๒๗๐๕-๖ โทรสาร ๐๕๓-๐๕๒๗๐๕

ระยะเวลาที่เปิดรับสมัคร

ลำดับที่	หลักสูตร	วันที่เปิดรับสมัคร	วันที่ขึ้นชั้น	จำนวนรับ
1	1 - 16 เม.ย. 2554 บุคคลทั่วไป/พระสงฆ์	1 ก.พ.2554 เป็นต้นไป จนกว่าจะเต็ม	15 มี.ค.2554	90
2	20 เม.ย. - 20 พ.ค. 2554* พระสงฆ์/บุคคลทั่วไป	1 ก.พ.2554 เป็นต้นไป จนกว่าจะเต็ม	5 เม.ย. 2554	90
3	เข้าพรรษา 16 ก.ค. -12 ต.ค.2554 แบ่งเป็น - 15-31 ก.ค. 2554 - 1-15 ส.ค. 2554 - 16-31 ส.ค. 2554 - 1-15 ก.ย. 2554 - 16-30 ก.ย. 2554 - 1-12 ต.ค. 2554 พระสงฆ์/บุคคลทั่วไป	2 พ.ค.2554 เป็นต้นไป จนกว่าจะเต็ม	1 ก.ค. 2554 20 ก.ค. 2554 5 ส.ค. 2554 20 ส.ค. 2554 5 ก.ย. 2554 20 ก.ย. 2554	90
4	5-12 ธ.ค. 2554 บุคคลทั่วไป/พระสงฆ์	3 ต.ค. 2554 เป็นต้นไป จนกว่าจะเต็ม	20 พ.ย. 2554	60
5	18-28 ธ.ค. 2554 บุคคลทั่วไป/พระสงฆ์	3 ต.ค. 2554 เป็นต้นไป จนกว่าจะเต็ม	1 ธ.ค. 2554	90

หมายเหตุ - \* คอร์สพระสงฆ์ ศูนย์ฯ จะพิจารณาใบสมัครของพระสงฆ์ก่อน หากพระสงฆ์มาไม่ครบตามจำนวนที่รับ จึงพิจารณาใบสมัครของบุคคลทั่วไป  
- ตารางนี้อาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม



ศูนย์ปฏิบัติธรรม ดาฉง เลฉง เฉลิมราช ๖๐ ปี

๙๑ หมู่ ๔ บ้านพันหลัง ตำบลสำราญราษฎร์ อำเภอคลองสะแกต จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๒๐  
โทรศัพท์ ๐๕๓-๘๘๗๒๑๐ ๐๕๓-๐๕๒๗๐๕-๖ โทรสาร ๐๕๓-๐๕๒๗๐๕

## ระเบียบการอบรม

### หลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐาน สติปัฏฐาน ๔

ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ดาฉง เลฉง เฉลิมราช ๖๐ ปี

๙๑ หมู่ ๔ บ้านพันหลัง ตำบลสำราญราษฎร์ อำเภอคลองสะแกต จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๒๐

ศูนย์ปฏิบัติธรรม ดาฉง เลฉง เฉลิมราช ๖๐ ปี ตระหนักในคุณค่าของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ว่าเป็นเสมือนโอสถทรงสรรพคุณพิเศษที่สามารถลดอวิชชาและกิเลสอันเป็นต้นเหตุแห่งจริงของทุกข์ได้ ผู้ปฏิบัติเมื่อได้รับผลด้วยตนเองแล้วว่า ได้ทั้งปัญญาและความสุขก็เกิดศรัทธาที่จะขยายผลแห่งการปฏิบัติให้กว้าง ไกลออกไปถึงบุคคลอื่นด้วย ศูนย์ปฏิบัติธรรม ดาฉง เลฉง เฉลิมราช ๖๐ ปี จึงถือเอาการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นกิจกรรมของศูนย์ฯ ตลอดมา ด้วยปณิธานดังกล่าวข้างต้นนี้ และเพื่อเป็นการฝึกฝนประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่ผู้มีศรัทธาในการประพฤติปฏิบัติ ทางศูนย์ปฏิบัติธรรม ดาฉง เลฉง เฉลิมราช ๖๐ ปี จึงได้เปิดสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามนัยแห่งสติปัฏฐาน ๔ อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอตลอดมา

#### คุณสมบัติของผู้สมัครเข้าปฏิบัติธรรม

๑. มีอายุครบ ๑๘ ปีบริบูรณ์ในวันเข้ารับการอบรม
๒. เป็นผู้เปี่ยมศรัทธาในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามนัยแห่งสติปัฏฐาน ๔ และสามารถเปิดใจยอมรับการสอนของพระวิปัสสนาจารย์
๓. เป็นผู้มีสุขภาพกายดี มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและไม่มีโรคประจำตัวต่าง ๆ อันจะก่อให้เกิดอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม และไม่เป็นโรคที่สามารถติดต่อไปสู่ผู้อื่นได้
๔. เป็นผู้มีสุขภาพจิตที่ปกติ ไม่วิกลจริต ไม่เป็นโรคลมชัก
๕. เป็นผู้ที่สามารถดูแลตนเองได้ เพราะการปฏิบัติครั้งนี้ผู้ปฏิบัติจะต้องควบคุมเวลาในการเดินจงกรมและนั่งสมาธิในแต่ละบัลลังก์ ตลอดจนการกำหนดอิริยาบถด้วยตนเองโดยไม่มีผู้นำปฏิบัติหามู่
๖. สามารถรักษาศีล ๘ ได้
๗. สามารถลงทะเบียนเข้าพักในศูนย์ในช่วงบ่ายของวันก่อนการเปิดอบรมหนึ่งวัน ตั้งแต่เวลา ๑๓.๐๐ น. เป็นต้นไป
๘. ผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่านจะต้องเข้ารับฟังการปฐมนิเทศในเช้าวันแรกของการอบรม และจะต้องสามารถอยู่ปฏิบัติได้อย่างน้อย ๗ คืน ๘ วัน การปิดการอบรมในวันสุดท้ายของการปฏิบัติ พิธีสิ้นสุดในเวลา ๑๑.๓๐ น. โดยประมาณ
๙. สามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบโดยเคร่งครัด

## การเตรียมตัว-เตรียมใจ

๑. วางความรู้เดิมทั้งหมดไว้ที่บ้าน/วัด ทำคนประหนึ่งเป็นนักเรียนที่เริ่มเรียนรู้ เพื่อรับประสบการณ์ใหม่
๒. วางภารกิจทั้งหลายไว้ที่บ้าน ตัดความกังวลในทุก ๆ เรื่อง
๓. วางยศศักดิ์ ฐานะ ตำแหน่งทั้งหมดไว้ที่บ้าน/ที่ทำงาน/วัด
๔. ตั้งใจปฏิบัติตามวิธีการที่พระวิปัสสนาจารย์สอน
๕. พึงกำหนดใจว่า สิ่งที่ได้ฟังนั้นเป็นคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ควรน้อมนำมาประพฤติปฏิบัติ

## การเตรียมของใช้

๑. เพื่อประโยชน์ของผู้ปฏิบัติธรรมเอง ผู้ปฏิบัติธรรมพึงทบทวนเวลาให้กับการปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่ ทางศูนย์ฯ ได้อำนวยความสะดวก โดยให้ทางร้านรับซักผ้า มารับไปในราคา ชิ้นละ ๑๐ บาท แต่สำหรับผู้ที่ไม่ต้องการส่งซักจะต้องเตรียมเสื้อผ้ามาให้พอใช้ตลอดหลักสูตร

๒. เพื่อแสดงความเคารพต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์และสถานที่ ผู้ปฏิบัติควรแต่งกายดังนี้

**สุภาพบุรุษ** แต่งกายสุภาพ สวมเสื้อสีขาว กางเกงขาขาว

(ไม่สวมกางเกงยีนส์ กางเกงขาสั้น ขาสวมสามส่วน หรือสวมผ้าเนื้อบาง และไม่คาดผ้าขาวม้า)

**สุภาพสตรี** แต่งกายสุภาพ สวมเสื้อผ้าชุดสีขาว ผ้าถุง กางเกงหรือกระโปรงยาวเหนือข้อเท้า ห่มสไบ

สีขาวเมื่อไปสวดอารมณหรือฟังธรรม

(ไม่ควรสวมผ้าเนื้อบาง ใส่กางเกงยีนส์ รัดรูป กางเกงขาสั้นหรือสามส่วน หรือเสื้อคอกว้าง ตัวสั้น เหวลอย )

๓. เตรียมของใช้ส่วนตัว เช่น รองเท้าแตะ ถุงเท้า ทิชชู สบู่ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ยาสระผม หวี ผ้าเช็ดตัว ผงซักฟอก ผ้าอนามัย ยางรัดผม กิ๊บติดผม ยาประจำตัว สมุดและปากกาสำหรับจดบันทึก ฟังธรรม เครื่องดื่มประเภทอาหารเสริม หรือนมกล่อง น้ำผลไม้ต่างๆ รวมทั้งของใช้ส่วนตัวอื่น ๆ เท่าที่จำเป็นมาให้พร้อม และไม่อนุญาตให้ใช้นาฬิกาปลุก

## การบริการของศูนย์

ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เถลิงเฉลิมราช ๖๐ ปี เล็งเห็นว่าความสลับปะของศูนย์ปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะเป็ กุฎีที่พัก ศาลาปฏิบัติธรรม อาหาร น้ำดื่ม และการบริการทั่ว ๆ ไป มีผลโดยตรงต่อการปฏิบัติธรรมของผู้เข้าปฏิบัติ จึงได้ออกแบบการให้บริการทั้งหมดอย่างพิถีพิถัน และให้สอดคล้องกับหลักสูตรการจัดอบรมการปฏิบัติธรรมของศูนย์ฯ แห่งนี้ คือ ให้ความสะดวกสบายแต่พอสมควร ทั้งแก่พระภิกษุสงฆ์ สามเณร แม่ชี ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัวต้องรับประทานยา เป็นต้น

๑. **กุฎีที่พัก** ทางศูนย์ได้จัดที่พักแบบกุฎีเดี่ยว สำหรับผู้ปฏิบัติหนึ่งท่าน อำนวยความสะดวกครบด้วย อาทิ เช่น ตู้เสื้อผ้า ไม้แขวนเสื้อ พูก หมอน ผ้าปูที่นอนและปลอกหมอน ผ้าห่ม นาฬิกาแขวนบนผนัง

เครื่องทำน้ำอุ่นในห้องน้ำ ตู้เย็นสำหรับแช่ยา กระจกน้ำร้อน แก้วน้ำเย็นและแก้วชงเครื่องดื่มร้อน ช้อนชง เครื่องดื่ม ผ้าเช็ดมือ อุปกรณ์ทำความสะอาดต่าง ๆ รม รองเท้าฟองน้ำแบบหนีบ ( สำหรับใช้ในห้องน้ำ เท่านั้น ) เป็นต้น

๒. อาหาร ทางศูนย์ได้เตรียมอาหารมังสวิรัตให้ผู้ปฏิบัติธรรมวันละ ๒ มื้อ คือ มื้อเช้า เวลา ๐๖.๐๐ น. และ มื้อเพล เวลา ๑๐.๓๐ น.
๓. เครื่องดื่ม ทางศูนย์ได้จัดเครื่องดื่มทั้งร้อนและเย็นไว้ในที่ห้องรับประทานอาหาร สำหรับน้ำดื่มที่ญาติได้จัดวางไว้ในที่ห้องรับประทานอาหาร ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถนำไปดื่มที่บ้านพักและนำขวดเปล่าไปเปลี่ยนได้ สำหรับน้ำปานะบรรจุกล่อง เพื่อดื่มในกุฏิที่พัก โยคีควรเตรียมมาด้วยตัวเอง
๔. ยาสามัญประจำบ้าน ทางศูนย์ได้จัดเตรียมยาสามัญประจำบ้านวางไว้ที่บริเวณศาลาปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถใช้ได้ตลอดเวลา
๕. บริการซักเสื้อผ้า ผู้ปฏิบัติสามารถส่งเสื้อผ้าซัก-รีด ได้ในราคาชิ้นละ ๑๐ บาท

#### กฎระเบียบและข้อบังคับในระหว่างการอยู่ปฏิบัติธรรม

๑. การเข้าพักที่กุฏิ จะไม่อนุญาตให้ญาติเข้าไปส่งถึงที่พัก และเมื่อลงทะเบียนเข้ารับการอบรมแล้ว จะไม่อนุญาตให้ออกไปนอกบริเวณศูนย์ปฏิบัติธรรม
๒. ดูแลข้าวของเครื่องใช้ในกุฏิเสมือนเป็นของตัวเอง ไม่ควรสลับสับเปลี่ยนสิ่งของประจำกุฏิที่พัก หรือนำกลับไปบ้าน (ถ้าของใช้มีปัญหา ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ) ในวันเข้าและวันออกกรุณาเช็ครายการสิ่งของเครื่องใช้ในกุฏิที่พักให้เรียบร้อยแล้วส่งใบรายการพร้อมกุญแจกุฏิที่พักให้เจ้าหน้าที่สำนักงาน
๓. กุฏิที่พักซึ่งจัดไว้เฉพาะพระสงฆ์ภิกษุ ภิกษุณี สตรีภิกษุ ห้ามมิให้เพศตรงข้ามเข้าไปนอน หรือใช้ห้องน้ำโดยเด็ดขาด
๔. เมื่อขึ้นกรรมฐานในวันแรกแล้ว ไม่อนุญาตให้ออกไปนอกเขตปฏิบัติธรรมโดยเด็ดขาด ถ้ามีเหตุจำเป็นให้เรียนกับพระวิปัสสนาหรือผู้ช่วยพระวิปัสสนาจารย์ด้วยตนเอง โยคีจะต้องพักในกุฏิที่พักที่ทางศูนย์จัดไว้ให้เท่านั้น ห้ามย้ายหรือสับเปลี่ยนกุฏิที่พักก่อนได้รับอนุญาตจากทางศูนย์
๕. ในระหว่างการปฏิบัติธรรม ให้ลงปฏิบัติธรรมที่ศาลาปฏิบัติธรรมเท่านั้น ในกรณีที่ได้รับอนุญาตจากพระวิปัสสนาจารย์ให้ปฏิบัติในที่พักได้ ห้ามปิดประตูปฏิบัติอยู่แต่ในห้องนอน ควรปฏิบัติที่ระเบียงหน้าห้องพัก (เพื่อสะดวกแก่การดูแลและช่วยเหลือของพระวิปัสสนาจารย์หรือผู้ประสานงาน) ในเวลากลางคืนให้เปิดไฟปฏิบัติด้วย
๖. ไม่ติดต่อกับใครตลอดระยะเวลาของการปฏิบัติ เว้นแต่มีเหตุจำเป็นจริงๆซึ่งต้องผ่านการพิจารณาและได้รับอนุญาตจากพระวิปัสสนาจารย์ก่อน



๗. เมื่อเข้ากรรมฐานแล้ว ห้ามสวดมนต์ อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ฟังวิทยุ และใช้โทรศัพท์มือถือ และเครื่องสื่อสารทุกชนิดโดยเด็ดขาด
๘. ผู้เข้าปฏิบัติธรรมต้องฝากโทรศัพท์มือถือไว้กับเจ้าหน้าที่ ถ้าผู้ปฏิบัติยังมีความกังวล เป็นห่วงงานที่ยังต้องมีการติดต่อ หรือมีเรื่องราวต่าง ๆ ที่ยังสะสางไม่เสร็จเรียบร้อย ไม่สมควรจะเข้ามาปฏิบัติธรรม เพราะการใช้โทรศัพท์มือถือดังกล่าว นอกจากจะเป็นการกระทำที่ผิดกฎระเบียบของศูนย์ฯ แล้ว ยังทำให้การปฏิบัติของท่านไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควรจะเป็น ทำให้เสียผลประโยชน์และเสียเวลาที่ท่านตั้งใจมาปฏิบัติ นอกจากนี้ยังนับว่าเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีให้แก่ผู้อื่นอีกด้วย หากเจ้าหน้าที่หรือผู้ประสานงานพบว่ามีการใช้โทรศัพท์ ทางศูนย์ฯจะดำเนินการตามกฎหมายข้อที่ ๒๒ ต่อไป
๙. ในระหว่างอยู่ปฏิบัติธรรมตามหลักสูตรนี้ **ไม่นำวิธีการปฏิบัติแบบอื่นมาปฏิบัติ**
๑๐. ปฏิบัติตามคำสอนของพระวิปัสสนาจารย์โดยเคร่งครัด
๑๑. ผู้เข้าปฏิบัติธรรม ต้องถือศีล ๘ โดยเคร่งครัด ไม่แต่งหน้าทาแป้ง หรือใช้เครื่องหอมต่างๆ ยิ่งศีลท่านบริสุทธิ์เท่าใดผลการปฏิบัติก็บังเกิดได้ชัดเจน (ผู้ป่วยที่ต้องทานยาหลังอาหารเย็นให้แจ้งผู้ประสานงาน ตอนลงทะเบียนเข้าปฏิบัติในวันแรก เพื่อผู้ประสานงานจะได้กราบเรียนขออนุญาตจากพระวิปัสสนาจารย์ก่อน) เพื่อทางศูนย์ฯ จะได้จัดให้ตามความเหมาะสมของท่านตามที่ต้องการ
๑๒. ไม่ขึ้นดื่ม น้ำ ไม่อินรับประทานอาหาร และไม่รับประทานอาหารเสียงดัง
๑๓. การปฏิบัติที่ศาลาปฏิบัติธรรม ให้นั่งประจำที่ทุก ๆ วัน โดยหันหน้าไปทางพระประธาน เดินจงกรมตามแนวของอาสนะ ไม่เปลี่ยนที่เดินจงกรมหรือที่นั่ง ไม่ควรเดินตัดหน้าในช่องทางเดินของโยคีท่านอื่น เพราะเป็นการรบกวนผู้ปฏิบัติท่านอื่น หากมีปัญหาให้ปรึกษาผู้ประสานงาน สำหรับผู้ที่มีปัญหานั่งพื้น ไม่ได้ อนุญาตให้นั่งบนที่นั่งด้านข้างทั้งสองข้าง
๑๔. หากมีความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ให้ปรึกษาพระวิปัสสนาจารย์หรือผู้ประสานงานท่านนั้น
๑๕. พึงเจริญสติ กำหนดรู้อาการของกาย ใจ อย่างซ้าๆ สม่่าเสมอ และต่อเนื่อง ทั้งที่ศาลาปฏิบัติธรรม ห้องรับประทานอาหาร ห้องนอน ทุก ๆ ขณะ ระหว่างการปฏิบัติ แม้ในเวลาพักเปลี่ยนอิริยาบถ
๑๖. ห้ามคุย บอกร หรือสอบถามสภาวะธรรมกับผู้ปฏิบัติด้วยกันเองเป็นอันขาด เพราะจะเป็นภัยแก่ผู้ที่กำลังปฏิบัติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น โดยจะทำให้จิตฟุ้งซ่านและเสียสมาธิ หากมีความสงสัยในการปฏิบัติอย่างไรแล้ว ให้สอบถามพระวิปัสสนาจารย์ตอนสอบอารมณ์ หรือพระผู้ช่วยพระวิปัสสนาจารย์ท่านนั้น
๑๗. ส่งอารมณ์ตามวัน เวลา สถานที่ที่พระวิปัสสนาจารย์กำหนดให้ และควรไปก่อนเวลาที่กำหนดไว้อย่างน้อย ๑๐ นาที
๑๘. งดเว้นจากสิ่งเสพติดทุกชนิด อาทิ เครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีน บุหรี่ หนาก เครื่องคองของมีนเมา เป็นต้น และห้ามนำยาเสพติดทุกชนิดเข้ามาในบริเวณศูนย์ฯ เป็นอันขาด

๑๕. ห้ามมิให้ผู้เข้าปฏิบัติให้เงิน อาหาร เครื่องดื่มหรือของมีค่าใดๆ กับเจ้าหน้าที่ในศูนย์ฯ หากต้องการบริจาค ให้บริจาคที่ฝ่ายการเงินของศูนย์ฯ ที่อาคารสำนักงานด้านหน้าเท่านั้น เพื่อจะได้จัดสรรให้เจ้าหน้าที่โดยทั่วถึงกัน เพื่อไม่ให้เป็นการปลุกนินัยให้แก่เจ้าหน้าที่ในการเลือกที่จะทำแต่งงานที่ได้รางวัลสินน้ำใจเท่านั้น ซึ่งผิดหลักการของการบริหารงานบุคคลของศูนย์ฯ

๒๐. ตั้งแต่ ๔.๐๐ น. และเข้านอน ๒๒.๐๐ น. หรือตามที่พระวิปัสสนาจารย์กำหนดให้

๒๑. ถ้ามีปัญหาด้านสุขภาพหรืออื่นๆ ให้ติดต่อผู้ประสานงานเท่านั้น

๒๒. ในกรณีที่ผู้ปฏิบัติธรรมไม่สามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบดังกล่าวข้างต้น และได้รับการตักเตือนจากพระวิปัสสนาจารย์หรือผู้ประสานงานแล้วก็ยังคงประพฤติปฏิบัติเช่นเดิมอยู่ ผู้ปฏิบัติธรรมต้องยินยอมที่จะออกจากศูนย์ฯ โดยไม่มีข้อโต้แย้งใดๆ ทั้งสิ้น และในการเข้าปฏิบัติธรรมครั้งต่อไป ทางศูนย์ฯ จะพิจารณาที่จะไม่รับผู้ปฏิบัติที่ฝ่าฝืนกฎระเบียบเข้ารับการอบรมอีก

**ข้อพึงปฏิบัติเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ไม่ควรมองข้าม เพราะจะมีผลต่อการปฏิบัติเป็นอย่างมาก**

๑. ปฏิบัติธรรมจะต้องระลึกเสมอว่า เรามาปฏิบัติ เพื่อยกระดับจิตใจ ขัดเกลากิเลสตัณหาให้เบาบางลง มิใช่มาเพื่อหาความสุขในการอยู่ดีกินดี เราจึงต้องใช้ความอดทนเป็นพิเศษต่อความไม่สะดวก และกระตบกระแทงต่างๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเครื่องทดสอบความอดทน และคุณธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมว่ามีอยู่มากน้อยเพียงใด
๒. เพื่อความสะดวกในการกราบแบบสติปัญญา ๔ ผู้ที่ไว้ผมยาวให้ใช้ยางรัดผม ที่คาดผม หรือก็ฟัดผม ผู้หญิงให้ใช้เข็มกลัดติดสไบไม่ให้หลุดลุ่มเวลากราบ
๓. ผู้ปฏิบัติธรรม จะต้องไม่นำสิ่งของมีค่าติดตัวมาด้วย หากมีการสูญหายเกิดขึ้นทางศูนย์ฯ จะไม่รับผิดชอบใดๆทั้งสิ้น
๔. เพื่อเป็นการช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายให้ทางศูนย์ฯ ผู้ปฏิบัติธรรมพึงใช้น้ำ ไฟฟ้า อย่างประหยัด ไม่ควรเปิดไฟฟ้า เสียบกระดิกน้ำร้อน หรือเปิดพัดลมทิ้งไว้เมื่อไม่อยู่ห้องพัก กรุณานำขยะไปทิ้งในถังขยะตามจุดที่ได้วางไว้ ไม่ควรทิ้งถุงขยะที่สามารถนำมาใช้ต่อได้ ( เพื่อช่วยลดมลพิษ )
๕. ขอความร่วมมือผู้ปฏิบัติช่วยทำความสะอาดกุฏิที่พัก ดูแลรักษาอุปกรณ์ - เครื่องใช้ให้ครบและอยู่ในสภาพดีก่อน และช่วยตรวจเช็คตามใบตรวจนับอุปกรณ์ของใช้ใน กุฏิโยคี เพื่อตรวจเช็ครายการที่เจ้าหน้าที่อาจเช็คไม่ครบถ้วน ในวันเช้า และตรวจนับให้เรียบร้อย ก่อนส่งคืนฝ่ายทะเบียนพร้อมกุญแจกุฏิในวันกลับ

## ระเบียบการสมัคร

### วิธีการสมัคร

๑. กรอกใบสมัคร และแนบเอกสาร ดังนี้
  ๑. รูปถ่าย ๑ นิ้ว ๑ ใบ
  ๒. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน หรือสำเนาหนังสือสุทธิ(สำหรับพระสงฆ์)
  ๓. ซองเปล่า จำนวนซองถึงตัวท่านเอง พร้อมติดแสตมป์ ๓ บาท ๑ ดวง
๒. โปรดอ่านรายละเอียดระเบียบการรับสมัครให้เรียบร้อยก่อนส่งใบสมัคร
๓. ส่งใบสมัครและเอกสารได้ที่สำนักงาน หรือทางไปรษณีย์
๔. ศูนย์ฯ จะพิจารณาใบสมัครที่ส่งมาก่อน แต่ไม่ก่อนวันที่เปิดรับสมัครที่ระบุไว้ โดยยึดถือวันที่สมัคร จากวันที่ประทับตราไปรษณีย์ต้นทาง (สำหรับผู้ที่ส่งทางไปรษณีย์)
๕. ศูนย์ฯ ไม่รับสมัครทางโทรศัพท์ และทางโทรสาร (แฟกซ์) ฯลฯ

### การตอบรับของศูนย์ฯ

๑. ศูนย์ฯ จะพิจารณาใบสมัคร และส่งใบตอบรับให้ผู้สมัครที่ได้รับพิจารณา ก่อนวันเปิดอบรมภายในเวลา ๑ เดือน ทางไปรษณีย์ด้วยซองจดหมายดังแนบ
๒. ผู้ที่ไม่ได้รับใบตอบรับจากศูนย์ฯ ถือว่าท่านอยู่ในฐานะ “ผู้ติดสำรอง”

### การยืนยันของผู้สมัคร

๑. ผู้สมัครที่ได้รับใบตอบรับจากศูนย์ฯ ต้องยืนยันหรือยกเลิกการปฏิบัติด้วยตัวท่านเอง ทางโทรศัพท์ที่ หมายเลข ๐๕๓-๘๘๗๒๑๐ หรือ ๐๕๓-๐๔๒๗๐๕-๖ ในเวลา ๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น. ของวันที่ให้ยืนยัน ผู้ที่ไม่ยืนยันถือว่าสละสิทธิ์
๒. กรณีผู้ติดสำรอง โปรดโทรศัพท์สอบถามก่อนวันเปิดอบรม ๑๕ วัน

### การลงทะเบียนเข้าอบรม

๑. ผู้มีสิทธิ์เข้าอบรมต้องลงทะเบียนก่อนเวลา ๐๘.๐๐ น. ของวันเปิดอบรม ด้วยการแสดงบัตรประจำตัวประชาชน และใบตอบรับ หรือ สามารถมาลงทะเบียนล่วงหน้า ในช่วงเย็นของวันก่อนเปิดอบรม ๑ วัน
๒. ศูนย์ฯ จะพิจารณาผู้ที่ได้รับการตอบรับ หรือ ได้สมัครไว้ล่วงหน้าเท่านั้น
๓. ไม่สามารถโอนสิทธิ์ให้ผู้อื่นเข้าอบรมแทนได้

### หมายเหตุ

ท่านสามารถ รับใบสมัครได้ที่สำนักงาน หรือ ดาวน์โหลดใบสมัครได้ที่ [www.sati99.com](http://www.sati99.com) หรือ

ขอรับใบสมัครทางจดหมาย (กรุณาส่งซองเปล่าจำนวนซองถึงตัวท่านเอง พร้อมติดแสตมป์ ๕ บาท ๑ ดวง)

## กำหนดการ

### โครงการปฏิบัติธรรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามัง เถนัง เฉลิมราช ๖๐ ปี

๕๑ ม. ๔ บ้านพันหลัง ต.ตำราญราษฎร์ อ.คอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่

กำหนดการวันเปิดอบรม	ตารางปฏิบัติประจำวัน
06.00 – 08.00 น. ลงทะเบียน เข้าที่พัก 08.30 น. พร้อมกันที่จิตตปริโยทปนศาลา 09.00 – 11.00 น. ปฐมนิเทศ 11.00 – 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน 12.45 – 13.00 น. พร้อมกันที่จิตตปริโยทปนศาลา 13.00 – 17.00 น. เริ่มพิธีเปิดการอบรม - พระวิปัสสนาจารย์จตุรฐป-เทียนบูชา พระรัตนตรัย และนำไหว้พระสวคมนต์ - ถ่ายภาพร่วมกัน - พิธีขอขมา สมาทานศีล 8 และสมาทานพระกรรมฐาน - พระวิปัสสนาจารย์ให้กรรมฐาน 17.00 – 17.45 น. คิมน้ำปานะ / พักผ่อน 17.45 – 22.00 น. - สาธิตการปฏิบัติธรรม - เริ่มปฏิบัติธรรมจนถึงเวลาพัก 22.00 – 04.00 น. เข้านอนพักผ่อน หลับด้วยสติ	04.00 น. ตื่นนอนด้วยสติ 04.00 – 06.00 น. ปฏิบัติด้วยสติบนศาลา 06.00 – 08.00 น. รับประทานอาหารเช้าด้วยสติ 08.00 – 10.30 น. ปฏิบัติด้วยสติบนศาลา/ ส่งอารมณ์ 10.30 – 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันด้วยสติ 12.00 – 13.00 น. กำหนดคิริยาบถด้วยสติตามอรรถาชัย 13.00 – 17.00 น. ปฏิบัติด้วยสติบนศาลา/ ส่งอารมณ์ 17.00 – 18.00 น. คิมน้ำปานะด้วยสติ และกำหนดคิริยาบถ ด้วยสติตามอรรถาชัย 18.00 – 19.15 น. ปฏิบัติด้วยสติบนศาลา 19.30 – 21.00 น. ฟังธรรมบรรยาย/กำหนดคิริยาบถด้วยสติ 21.00 – 22.00 น. ปฏิบัติด้วยสติบนศาลา 22.00 – 04.00 น. เข้านอนพักผ่อน หลับด้วยสติ
กำหนดการวันปิดอบรม	หมายเหตุ
04.00 น. ตื่นนอน 04.00 – 06.00 น. ปฏิบัติด้วยสติบนศาลา 06.00 – 07.00 น. รับประทานอาหารเช้า 07.00 น. พร้อมกันที่จิตตปริโยทปนศาลา 07.00 – 09.00 น. - คอบแบบประเมิน - แสดงความรู้สึก 09.00 – 11.00 น. เริ่มพิธีปิดการอบรม - พระวิปัสสนาจารย์จตุรฐป-เทียนบูชา พระรัตนตรัย และนำไหว้พระสวคมนต์ - พระวิปัสสนาจารย์ให้โอวาท - พิธีขอขมา และสมาทานศีล 5 - ถวายปัจจัย และเครื่องไทยธรรม แด่พระวิปัสสนาจารย์ - พระวิปัสสนาจารย์ให้พร นำแผ่นเมตตา และอุทิศส่วนกุศล 11.00 – 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน / เดินทางกลับ	1. ท่านสามารถบริหารเวลาอาบน้ำได้เอง 2. น้ำปานะ จัดไว้ตามจุดบริการ ขอให้ท่านบริการตนเอง ตาม ความเหมาะสม 3. ในการฟังบรรยายธรรม เมื่อพระวิปัสสนาจารย์เข้ามากราบ พระรัตนตรัยและนั่งเข้าที่แล้ว โยคีกราบพระวิปัสสนา- จารย์ด้วยสติ เมื่อพร้อมแล้ว ให้โยคี อาราธนาศีล 8 พร้อม กัน เริ่มด้วยการกล่าว"มะยังกัณเฑ" ตามลำดับ(หนังสือคู่มือ โยคี หน้า 26) มีวิทยากรนำ 4. การสอบอารมณ์เริ่มสอบวันที่ 3 ของการปฏิบัติ โดยจะ แบ่งเป็นกลุ่ม และจะสลับกันสอบอารมณ์กับพระวิปัสสนา จารย์ทุกรูป 5. ท่านต้องไปสอบอารมณ์ตามวัน เวลาที่กำหนด จะแจ้งให้ ทราบในตอนเย็นของวันที่ 2 ของการปฏิบัติ (กรุณาไปถึง ก่อนเวลาที่กำหนด 15 นาที )