



ชมรมศิษย์กรรมฐานพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ (ช.ศ.พ.)

๔๑ ถนนพระอาทิตย์ แขวงวัดชนะสงคราม เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

โทร. ๐๒-๒๕๑-๕๕๖๓-๔ กค ๔๒๐

ที่ ช.ศ.พ. ๐๘/๒๕๖๖

กองทัพอากาศ
รับที่ ๐103/๖๖
วันที่ 31 ม.ค. ๖๖
เวลา 15.16

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต
รับที่ ๗57
วันที่ 31 พ.ค. 2566
เวลา 11.30

๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง การฝึกอบรมการพัฒนาจิต เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงาน

เรียน อธิการบดี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการฝึกอบรมฯ

๒. ใบสมัครเข้ารับการฝึกอบรมฯ

ด้วยชมรมศิษย์กรรมฐานพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ จะจัดการฝึกอบรมกรรมฐานเบื้องต้นหลักสูตร ๗ วัน (ไป-กลับ) เพื่อพัฒนาจิต เพิ่มคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงาน ในปี ๒๕๖๖ จะเป็นการอบรมรุ่นที่ ๖๓ กำหนดอบรมระหว่างวันพุธ ที่ ๒๕ ถึง วันอังคาร ที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๖ โดยพระกิตติวิมลเมธี ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร เจ้าคณะเขตธนบุรี (ธ) เป็นพระวิปัสสนาจารย์ การอบรมครั้งนี้มีค่าใช้จ่ายท่านละ ๑,๐๐๐.๐๐ บาท (สามารถเบิกได้จากหน่วยราชการตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมฯ มีประกาศในราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ ๑๒๕ ตอนพิเศษ ๑๔๑ ง ลงวันที่ ๑๗ กันยายน ๒๕๕๕ ประกาศฉบับที่ ๓)

ชมรมศิษย์กรรมฐานพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยฯ ไคร่ขอเรียนเชิญท่านผู้บริหารและบุคลากรในสังกัดเข้ารับการฝึกอบรมฯ ดังกล่าว ผู้สนใจโปรดสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมและส่งใบสมัครที่ชมรมศิษย์กรรมฐานฯตามที่อยู่ข้างต้น และชำระค่าสมัครได้ที่ฝ่ายการเงินพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยฯ (คุณดวงเด่น โพธิ์สุ) หรือฝากเงินเข้าบัญชีพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยฯ บัญชีออมทรัพย์ ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาบางลำพู เลขที่ ๐๐๓-๒๐๐๔๒๕-๐ กรุณาส่งใบนำฝากธนาคาร พร้อมใบสมัคร ทางไปรษณีย์ หรือ Id line (Y696ZR) คุณวัลลภา โชติสฤตสุข (โทร. ๐๘๑-๗๗๗-๕๑๔๖) ตั้งแต่บัดนี้ จนถึงวันที่ ๓ ตุลาคม ๒๕๖๖

จึงเรียนมาเพื่อโปรดประชาสัมพันธ์ ในหน่วยงานของท่านด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

INTS วีระชาติ

(รองศาสตราจารย์เกษร วีระชาติ)

ประธานคณะกรรมการอำนวยการชมรมศิษย์กรรมฐาน
พุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์



ใบสมัครเข้ารับการฝึกอบรมโครงการอบรมกรรมฐานเบื้องต้น หลักสูตร ๗ วัน (ไป-กลับ) รุ่นที่ ๖๓
จัดโดยชมรมศิษย์กรรมฐานพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

ข้าพเจ้า (นาย/นาง/นางสาว/ยศ) นามสกุล โทรศัพท์
วุฒิการศึกษา อายุ ปี เกิดวันที่ เดือน พ.ศ.
อยู่บ้านเลขที่ หมู่ที่ หมู่บ้าน ซอย ถนน
แขวง/ตำบล เขต/อำเภอ จังหวัด รหัสไปรษณีย์
สถานที่ทำงาน (โปรดระบุ หน่วยงาน กระทรวง ทบวง กรม หรือหน่วยงานอิสระของทางราชการ/รัฐวิสาหกิจ/เอกชน/อื่นๆ)
กระทรวง/รัฐวิสาหกิจ กรม/สำนักงาน ตำแหน่ง
ถนน แขวง/ตำบล เขต/อำเภอ
จังหวัด รหัสไปรษณีย์ โทรศัพท์

ข้าพเจ้า ไม่เคยเข้ารับการฝึกอบรมกรรมฐานจากที่ใดมาก่อน

เคยเข้ารับการอบรม

กรรมฐานเบื้องต้น หลักสูตร ๗ วัน รุ่นที่ ณ พุทธสมาคมแห่งประเทศไทยฯ

จากที่อื่นๆ (โปรดระบุ)

ข้าพเจ้าขอสมัครเข้ารับการฝึกอบรมตามโครงการฝึกอบรมกรรมฐานเบื้องต้นฯ รุ่นที่ ๖๓ ระหว่างวันพุธ
ที่ ๒๕ ถึงวันศุกร์ ที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๖ ณ พุทธสมาคมแห่งประเทศไทยฯ และยินดีปฏิบัติตามระเบียบทุกประการ
ลงชื่อผู้สมัคร ลงชื่อผู้รับสมัคร

(.....)

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

วันที่ เดือน พ.ศ.

ชำระค่าสมัคร ๑,๐๐๐.๐๐ บาท เมื่อวันที่

ใบเสร็จรับเงินเลขที่

ลงชื่อผู้รับเงิน

(.....)

หมายเหตุ ๑. โปรดเขียนใบสมัครด้วยบรรจง แล้วรีบส่งใบสมัครด่วนที่ คุณวัลลภา โชติสกุลสุข ชมรมศิษย์กรรมฐานพุทธสมาคม
แห่งประเทศไทยฯ ๔๑ ถนนพระอาทิตย์ เขตพระนคร กทม. ๑๒๐๐๐ โทร. ๐๒-๒๕๑-๕๕๖๓ - ๔ กค ๔๒๐ และ
กรุณาชำระค่าสมัคร ๑,๐๐๐.๐๐ บาท ที่ฝ่ายการเงิน พุทธสมาคมแห่งประเทศไทยฯ (คุณดวงเด่น โพธิ์สุ) ภายใน
กำหนด ใบเสร็จนำไปลดหย่อนภาษีได้

๒. ในกรณีที่ผู้สมัครเกินจำนวน จะพิจารณาผู้ที่ส่งใบสมัครตามลำดับก่อนหลัง ที่มีข้อมูลในใบสมัครครบถ้วน
และชำระค่าสมัครเรียบร้อยแล้ว ให้เข้ารับการอบรมก่อน

๓. ถ้าส่งใบสมัครแล้ว ไม่สามารถเข้ารับการอบรมในวันนั้นได้ กรุณาแจ้งทันที ที่คุณวัลลภา โชติสกุลสุข (๐๒-๒๕๑-
๕๕๖๓-๔ กค ๔๒๐ หรือ ๐๙๑-๗๗๗-๕๑๔๖)



การฝึกอบรมการพัฒนาจิตเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงาน ตามโครงการฝึกอบรมกรมฐานเบื้องต้นหลักสูตร ๗ วัน (ป-กลับ)
ณ ชั้นล่างอาคารศาลากลางจังหวัดสุพรรณบุรี พระนครศรีอยุธยา พระพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์
วันที่ ๖๓ ระหว่างวันที่ ๒๕ - ๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๖

พระอาจารย์ผู้ช่วยในการฝึกอบรม พระกิตติวิมลเมธี ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดบุญไปมารามวรวิหาร เจ้าคณะเขตธนบุรี (๕) กรุงเทพมหานคร

กิจกรรมฝึกอบรม

เวลา	กิจกรรมฝึกอบรม					๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.	๑๕.๐๐-๑๖.๐๐ น.
	๐๘.๓๐-๑๑.๐๐ น.	๑๑.๐๐-๑๓.๓๐ น.	๑๓.๓๐-๑๖.๐๐ น.	๑๖.๐๐-๑๖.๐๐ น.	๑๖.๐๐-๑๖.๐๐ น.			
วันจันทร์ (๒๕ ต.ค. ๒๕๖๖)	พิธีเปิดการฝึกอบรม เริ่มเวลา ๐๗.๓๐ น. (แนะนำพระอาจารย์ กล่าวต้อนรับ กล่าวรายงาน นายภพพุทธสงฆภมา กล่าวเปิด)	พิธีมอบกาย ถวายตัว สวดมนต์	บรรยายเรื่อง การบำเพ็ญสมาธิเบื้องต้น	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	พัก	บรรยายเรื่อง การสร้างความกังวล ให้กับใจตนเอง (พัก ๑๕ นาที)	สวดมนต์สุกัศวันที-แผ่เมตตา	
วันอังคาร (๒๖ ต.ค. ๒๕๖๖)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ สมาทานศีล-วัชศีล	บรรยายเรื่อง ไตรสิกขา (พัก ๑๕ นาที)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	รับ	บรรยายเรื่อง การสร้างกุศลร่วมกัน ให้กับใจตนเอง	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม) สวดมนต์สุกัศวันที-แผ่เมตตา	
วันพุธ (๒๗ ต.ค. ๒๕๖๖)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ สมาทานศีล-วัชศีล	บรรยายเรื่อง อานาปานสติภาวนา (พัก ๑๕ นาที)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ประ	บรรยายเรื่อง นิเวศน์ตัวกับความดี (พัก ๑๕ นาที)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม) สวดมนต์สุกัศวันที-แผ่เมตตา	
วันพฤหัสบดี (๒๘ ต.ค. ๒๕๖๖)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ สมาทานศีล-วัชศีล	บรรยายเรื่อง เทศกัมมและมหุคคัมภีร์ (พัก ๑๕ นาที)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ทาน	บรรยายเรื่อง อุบายกำจัดนิวรณ์ (พัก ๑๕ นาที)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม) สวดมนต์สุกัศวันที-แผ่เมตตา	
วันศุกร์ (๒๙ ต.ค. ๒๕๖๖)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ สมาทานศีล-วัชศีล	กิจกรรมบำเพ็ญกุศลเนื่องในวันออกพรรษา		อา	บรรยายเรื่อง พรหมวิหารธรรม (พัก ๑๕ นาที)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม) สวดมนต์สุกัศวันที-แผ่เมตตา	
วันเสาร์ (๓๐ ต.ค. ๒๕๖๖)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ สมาทานศีล-วัชศีล	บรรยายเรื่อง การเรียนรู้ของดีในตัวเอง ตามหลักพระธรรมวินัย (พัก ๑๕ นาที)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	หาร	บรรยายเรื่อง คลายเครียด โดย แห่งกสิณ	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม) สวดมนต์สุกัศวันที-แผ่เมตตา	
วันอาทิตย์ (๓๑ ต.ค. ๒๕๖๖)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ สมาทานศีล-วัชศีล	บรรยายเรื่อง สมณาวจรธรรมวิธี สิริขันธ์	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)		บรรยายเรื่อง ฝึกสติเพื่อใจมั่นคง (พัก ๑๕ นาที)	พิธีมอบวุฒิบัตร และปิดการ ฝึกอบรม	