



ชมรมศิษย์กรรมฐาน พุทธสมาคมแห่งประเทศไทย  
ในพระบรมราชูปถัมภ์

๔๑ ถนนพระอาทิตย์ กทม. ๑๐๒๐๐ โทร. ๐๒-๒๕๕-๙๕๖๓

ฝ่ายบริหารทั่วไป	กระทรวงสาธารณสุข
เลขที่ 6072	เลขที่รับ 4629
วันที่ 2/5/60	วันที่ - ๕ ๒๕๖๐
เวลา 14.54	เวลา 12.44

ที่ ร.ศ.พ. ๐๑๒/๒๕๖๐

สถาบันพระบรมราชชนก
เลขที่รับ 4886
วันที่ 15 พ.ค. 2560
เวลา 16.57
๕ เมษายน ๒๕๖๐

ห้อง ร่องปลัดกระทรวง พญ. ประพนธ์ คำเที่ยง	ผู้อำนวยการ กลุ่มบริหารทั่วไป
เลขที่รับ 3212	เลขที่รับ 5399
วันที่ ๓ พ.ค. ๒๕๖๐	วันที่ 2/5/60
เวลา 10.46	เวลา 15.๐๐

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเข้ารับการฝึกอบรมการพัฒนาจิตเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงาน  
เรียน ปลัดกระทรวงสาธารณสุข  
สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการฝึกอบรมฯ และใบสมัครเข้ารับการฝึกอบรมฯ

เลขที่รับ 260
วันที่ 17/๕/๖๐
เวลา 15.03น

ด้วยพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ เป็นองค์กรสาธารณณะประโยชน์เพื่อการศึกษา  
ดำเนินการส่งเสริม เผยแพร่ และเชิดชูหลักธรรมพระพุทธศาสนา โดยวิธีการต่างๆ ต่อเนื่องกันมาตั้งแต่ปี ๒๕๖๐ เป็นปีที่  
๔๔ โดยเฉพาะการฝึกอบรมกรรมฐานหรือการฝึกปฏิบัติจิตตภาวนาอันเป็นการส่งเสริมการบำเพ็ญกุศลตามหลัก  
พระพุทธศาสนาวิธีหนึ่ง ซึ่งผู้ปฏิบัติจะได้านิสงส์นอกเหนือจากการสั่งสมบุญแล้ว ยังอำนวยความสะดวกต่อการพัฒนาจิต  
บุคลิกภาพ และการพัฒนาการทำงานเป็นการเพิ่มคุณภาพงานในองค์กรและคุณภาพชีวิตของบุคลากรให้ดียิ่งขึ้น

ปีพุทธศักราช ๒๕๖๐ พุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้มอบหมายให้ชมรม  
ศิษย์กรรมฐานพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยฯ ดำเนินการฝึกอบรมกรรมฐานเบื้องต้นหลักสูตร ๑ วัน (ไป-กลับ) ๑  
รุ่น ที่วันที่ ๕๕ กำหนดอบรมระหว่างวันเสาร์ ที่ ๕ ถึง วันศุกร์ ที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๖๐ โดยได้รับความเมตตาจาก  
พระเดชพระคุณ พระราชกิตติมงคล (กิตติชัย อภิขโย) ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดโสมนัสราชวรวิหาร รับเป็นพระอาจารย์  
ผู้อำนวยการฝึกอบรม

ชมรมศิษย์กรรมฐานพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยฯ จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านและผู้บริหารได้มีส่วนร่วม  
บำเพ็ญกุศล ด้วยการส่งเสริม ให้บุคลากรในสังกัดเข้ารับการฝึกอบรมกรรมฐานเบื้องต้นหลักสูตร ๑ วัน (ไป-กลับ)  
รุ่นที่ ๕๕ เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงาน ซึ่งเป็นการพัฒนาบุคลากรให้กับองค์กรทางอ้อม  
โดยประกาศและเวียนให้เจ้าหน้าที่ทุกหน่วยงานในสังกัดได้ทราบทั่วกัน ผู้สนใจโปรดสอบถามรายละเอียดและส่ง  
ใบสมัคร ที่คุณดวงเด่น โพธิ์สุ (โทร. ๐๒-๒๕๖๐-๕๕๖๓-๔ กด ๑๑๖ โทรสารกด ๑๑๐) ตั้งแต่วันที่ ๒๕  
สิงหาคม ๒๕๖๐ การอบรมนี้มีค่าใช้จ่ายคนละ ๑๐๐ บาท ชำระได้ที่ฝ่ายการเงินพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยฯ  
(คุณดวงเด่น โพธิ์สุ) หรือฝากเข้าบัญชีพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยฯ บัญชีออมทรัพย์ ธนาคาร ไทยพาณิชย์ สาขา  
บางลำพู เลขที่ ๐๐๓-๒๐๐๔๒๕-๐ (กรณีชำระค่าอบรมผ่านธนาคาร กรุณาส่งใบนำฝากธนาคาร พร้อมใบสมัคร  
ทางจดหมาย / โทรสาร พร้อมทั้งโทรแจ้งคุณดวงเด่นให้ทราบ)

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณาดำเนินการต่อไปด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง  
เรียน ปลัดกระทรวงสาธารณสุข  
เพื่อโปรดทราบและพิจารณา ใต้นคร มอ.บ.บ. (แยกโดยอภิกษาด้วย)  
ขอแสดงความนับถือ  
จะเป็นพระคุณ

เรียนขอ : ด.บ.อ.  
อ.ป.น.

(นางวันพร นามะบุตร)  
ผู้อำนวยการกลุ่มบริหารทั่วไป

(ศาสตราจารย์ดร.ภญ.ไพรินทร์ เพชรคล้าย)

- ๓ พ.ค. ๒๕๖๐ ประธานชมรมศิษย์กรรมฐานพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์  
และประธานโครงการ การฝึกอบรมกรรมฐานเบื้องต้นหลักสูตร ๑ วัน (ไป-กลับ)

(นางประพนธ์ คำเที่ยง)  
ปลัดกระทรวงสาธารณสุข ปฏิบัติราชการ  
ปลัดกระทรวงสาธารณสุข



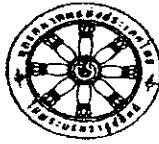
กำหนดการ การฝึกอบรมการพัฒนาจิตเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงาน ตามโครงการฝึกอบรมครูงานเบื้องต้นหลักสูตร ๗ วัน (ไป-กลับ)

ณ ชั้นกลางอาคารศาสตราจารย์สัญญา ธรรมศักดิ์ฯ พุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

วันที่ ๕๕ ระหว่างวันเสาร์ ที่ ๕ - วันศุกร์ ที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๖๐

พระอาจารย์ผู้อำนวยการฝึกอบรม พระราชกิตติมงคล (กิตติชัย อภิขโย) ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดโสมนัสราชวรวิหาร

เวลา วัน	กิจกรรมฝึกอบรม									
	๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.	๐๙.๐๐-๐๙.๓๐ น.	๐๙.๓๐-๑๐.๐๐ น.	๑๐.๐๐-๑๐.๓๐ น.	๑๐.๓๐-๑๑.๐๐ น.	๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น.	๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น.	๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น.	
วันที่หนึ่ง (๕ กันยายน ๒๕๖๐)	พิธีเปิดการฝึกอบรม เริ่มเวลา ๐๗.๓๐ น. (แนะนำพระอาจารย์ กล่าวต้อนรับ กล่าวรายงาน นายก/อุปนายกพุทธสมาคมฯ กล่าวเปิด)		พิธีมอบกาย ถวายผ้า สวดมนต์	บรรยายเรื่อง <b>การบำเพ็ญสมาธิเบื้องต้น</b>		ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	พัก	บรรยายเรื่อง <b>การตัดความกังวล</b> (พัก ๑๕ นาที)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม) สวดมนต์อุทิศส่วนกุศล-แผ่เมตตา	
วันที่สอง (๑๐ กันยายน ๒๕๖๐)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ สมาทานศีล-รับศีล	บรรยายเรื่อง <b>ไตรสิกขา</b> (พัก ๑๕ นาที)		ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	บรรยายเรื่อง <b>อานิสงการเดินจงกรม</b> (พัก ๑๕ นาที)		ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม) สวดมนต์อุทิศส่วนกุศล-แผ่เมตตา		
วันที่สาม (๑๑ กันยายน ๒๕๖๐)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ สมาทานศีล-รับศีล	บรรยายเรื่อง <b>อานาปานสติภาวนา</b> (พัก ๑๕ นาที)		ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	บรรยายเรื่อง <b>นิเวศน์ตัวกับความดี</b> (พัก ๑๕ นาที)		ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม) สวดมนต์อุทิศส่วนกุศล-แผ่เมตตา		
วันที่สี่ (๑๒ กันยายน ๒๕๖๐)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ สมาทานศีล-รับศีล	บรรยายเรื่อง <b>เหตุเกิดและเหตุดับนิเวศน์</b> (พัก ๑๕ นาที)		ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	บรรยายเรื่อง <b>ศรัทธาจิตนิเวศน์</b> (พัก ๑๕ นาที)		ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม) สวดมนต์อุทิศส่วนกุศล-แผ่เมตตา		
วันที่ห้า (๑๓ กันยายน ๒๕๖๐)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ สมาทานศีล-รับศีล	บรรยายเรื่อง <b>การรับอินทรีย์</b> (พัก ๑๕ นาที)		ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	บรรยายเรื่อง <b>อัมปนาทโศคน</b> (พัก ๑๕ นาที)		ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม) สวดมนต์อุทิศส่วนกุศล-แผ่เมตตา		
วันที่หก (๑๔ กันยายน ๒๕๖๐)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ สมาทานศีล-รับศีล	บรรยายเรื่อง <b>การบำเพ็ญวิปัสสนาเบื้องต้น</b> (พัก ๑๕ นาที)		ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	บรรยายเรื่อง <b>คลายเครียด</b> (พัก ๑๕ นาที)		ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม) สวดมนต์อุทิศส่วนกุศล-แผ่เมตตา		
วันที่เจ็ด (๑๕ กันยายน ๒๕๖๐)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ สมาทานศีล-รับศีล	บรรยายเรื่อง <b>อุบายระงับความโกรธ</b> (พัก ๑๕ นาที)		ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	บรรยายเรื่อง <b>พรหมวิหารธรรม</b> (พัก ๑๕ นาที)		ฝึกจิตตภาวนา พิธีปิดการฝึกอบรม มอบวุฒิบัตร		



ใบสมัครเข้ารับการฝึกอบรมโครงการอบรมกรรมฐานเบื้องต้น หลักสูตร ๗ วัน (ไป-กลับ) รุ่นที่ ๕๔  
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 หน่วยงานราชการ กระทรวง ทบวง กรม หรือหน่วยงานอิสระของทางราชการ/รัฐวิสาหกิจ/เอกชน/อื่นๆ)  
กระทรวง/รัฐวิสาหกิจ ..... กรม/สำนักงาน ..... ตำแหน่ง .....  
ถนน ..... แขวง/ตำบล ..... เขต/อำเภอ .....  
จังหวัด ..... รหัสไปรษณีย์ ..... โทรศัพท์ .....

- ข้าพเจ้า  ไม่เคยเข้ารับการฝึกอบรมกรรมฐานจากที่ใดมาก่อน  
 เคยเข้ารับการอบรม  
 อบรมฐานเบื้องต้น หลักสูตร ๗ วัน รุ่นที่ ..... ณ พุทธสมาคมแห่งประเทศไทยฯ  
 จากที่อื่นๆ (โปรดระบุ) .....

ข้าพเจ้าขอสมัครเข้ารับการฝึกอบรมตามโครงการฝึกอบรมกรรมฐานเบื้องต้นฯ รุ่นที่ ๕๔ ระหว่างวันเสาร์ ที่ ๔ ถึง  
วันศุกร์ ที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๖๐ ณ พุทธสมาคมแห่งประเทศไทยฯ และยินดีปฏิบัติตามระเบียบทุกประการ

ลงชื่อผู้สมัคร ..... ลงชื่อผู้รับสมัคร .....  
(.....) (.....)  
วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .... วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ชำระค่าสมัคร ๗๐๐ บาท เมื่อวันที่ ..... ใบเสร็จรับเงินเลขที่ .....  
ลงชื่อผู้รับเงิน .....  
(.....)

- หมายเหตุ ๑. โปรดเขียนใบสมัครด้วยปากกาสีน้ำเงิน และรีบส่งใบสมัครด่วน ที่คุณดวงเด่น โพธิ์สุ พุทธสมาคมแห่งประเทศไทย  
ถนนพระอาทิตย์ เขตพระนคร กทม. ๑๒๐๐๐ โทร. ๐๒-๒๘๑-๕๕๖๓ - ๕ กด ๑๑๖ และกรุณาชำระค่าสมัคร  
๗๐๐ บาท ที่ฝ่ายการเงิน พุทธสมาคมแห่งประเทศไทยฯ ภายในกำหนด ใบเสร็จนำไปลดหย่อนภาษีได้  
๒. ในกรณีที่มีผู้สมัครเกินจำนวน จะพิจารณาผู้ที่ส่งใบสมัครตามลำดับก่อนหลัง ที่มีชื่ออยู่ในใบสมัครครบถ้วน  
และชำระค่าสมัครเรียบร้อยแล้ว ให้เข้ารับการอบรมก่อน  
๓. ถ้าส่งใบสมัครแล้ว ไม่สามารถเข้ารับการอบรมในวันนั้นได้ กรุณาแจ้งทันที ที่คุณดวงเด่น โพธิ์สุ  
(โทร. ๐๒-๒๘๑-๕๕๖๓ กด ๑๑๖) หรือที่ รศ.เกษร วิวัฒโค (๐๘๖-๙๐๓-๓๐๕๑)  
๔. เงินค่าสมัคร ๗๐๐ บาท เป็นปัจจัยถวายพระวิทยากร ค่าอาหารกลางวัน อาหารว่าง น้ำปานะ และค่าใช้จ่ายอื่นๆ