

ตารางอบรมจิตตภาวนา ประจำปี ๒๕๖๔ โดย มูลนิธิส่งเสริมการบริหารจิต ในพระสังฆราชูปถัมภ์  
ณ ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๙ วัดพระราม ๙ กาญจนนาภิเษก  
เดือน เมษายน - สิงหาคม ๒๕๖๔



มูลนิธิส่งเสริมการบริหารจิต ในพระสังฆราชูปถัมภ์  
วัดพระราม ๙ กาญจนนาภิเษก  
กรุงเทพมหานคร



เป็นภาระหน้าที่ของคนไทยทุกคน ที่จะต้องให้การ  
อบรมบ่มเพาะ ปลุกฝังจิตนิสัยสย ใจคอ กิริยา มารยาท  
ชาติตระกูล ศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิตอันดีงาม  
ให้แก่กุลบุตรก กุลธิดา ตั้งแต่เยาว์วัย ฝึกให้มีจิตใจ  
อ่อนโยนโอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน โดยเริ่มต้น  
ฝึกฝนตัวเราให้มีคุณภาพก่อน

การฝึกคือการฝึก การฝึกคือการขัดเกลา เมื่อ  
ขัดเกลาก็จะเบาบางและเดินทางถูก ผู้ใดเข้าใจชีวิตได้ตั้งแต่  
เยาว์วัย ผู้นั้นย่อมไม่เดินหลงทาง

ทางเดินอันอุดมอยู่ที่สะสมบุญบารมี เส้นทางสาย  
นี้ไม่มีคำว่าผิดพลาด โศกเศร้า เจ็บเหงา แต่จะเปี่ยมด้วย  
สติสัมปชัญญะกำกับชีวิต ไม่ดีใจมาก ไม่เสียใจมาก ไม่  
ผิดหวังมาก ไม่สมหวังมากจนสุดโต่ง การปฏิบัติธรรมคือ  
การฝึกดำรงตนให้เกิดความสมดุลทางอารมณ์ให้ได้ที่  
เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” จึงขอเชิญชวนท่านทั้งหลายมา  
ฝึกปฏิบัติธรรม ณ ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๙  
แห่งนี้ตามโอกาสอันควร

ลำดับ	วัน/เดือน/ปี	หลักสูตร	เวลา	รับ	ลงทะเบียน	ผู้เข้าอบรม
๗	ศ. ๒ - ๔ เม.ย. ๖๔	Format จิต Delete อารมณ (พระอาจารย์บุญทวี สิตจิตโต)	๒ คืน ๓ วัน	๔๐ คน	๑๖.๐๐ น.	ประชาชน/องค์กรรัฐ-เอกชน
๘	ส. ๑๐ เม.ย. ๖๔	สนุกคิดส์ สนุกธรรม	๑ วัน	๖๐ คน	๐๘.๐๐ น.	เยาวชนชายหญิง อายุ ๘ - ๑๒ ปี
๙	อา. ๑๑ เม.ย. ๖๔	เกิดมามีบุญ เพิ่มทุนชีวิต (ทำบุญเดือนเกิด)	๑ วัน	๔๐ คน	๐๗.๐๐ น.	ประชาชน/องค์กรรัฐ-เอกชน
๑๐	ศ. ๑๖ - ๑๘ เม.ย. ๖๔	พัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข	๒ คืน ๓ วัน	๔๐ คน	๐๘.๐๐ น.	ประชาชน/องค์กรรัฐ-เอกชน
๑๑	ส. ๑ พ.ค. ๖๔	เกิดมามีบุญ เพิ่มทุนชีวิต (ทำบุญเดือนเกิด)	๑ วัน	๔๐ คน	๐๗.๐๐ น.	ประชาชน/องค์กรรัฐ-เอกชน
๑๒	อา. ๒ พ.ค. ๖๔	สนุกคิดส์ สนุกธรรม	๑ วัน	๖๐ คน	๐๘.๐๐ น.	เยาวชนชายหญิง อายุ ๘ - ๑๒ ปี
๑๓	ศ. ๑๔ - ๑๖ พ.ค. ๖๔	พัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข	๒ คืน ๓ วัน	๔๐ คน	๐๘.๐๐ น.	ประชาชน/องค์กรรัฐ-เอกชน
๑๔	ศ. ๒๑ - ๒๓ พ.ค. ๖๔	Format จิต Delete อารมณ	๒ คืน ๓ วัน	๔๐ คน	๑๖.๐๐ น.	ประชาชน/องค์กรรัฐ-เอกชน
๑๕	ส. ๒๙ พ.ค. ๖๔	วัยงามยามเย็น	๑ วัน	๕๐ คน	๐๗.๐๐ น.	ประชาชน/องค์กรรัฐ-เอกชน
๑๖	อา. ๓๐ พ.ค. ๖๔	หลับสบายคลายทุกข์	๑ วัน	๔๐ คน	๐๘.๐๐ น.	ประชาชน/องค์กรรัฐ-เอกชน
๑๗	ศ. ๕ - ๖ มิ.ย. ๖๔	Format จิต Delete อารมณ (พระอาจารย์บุญทวี สิตจิตโต)	๒ คืน ๓ วัน	๔๐ คน	๑๖.๐๐ น.	ประชาชน/องค์กรรัฐ-เอกชน
๑๘	ส. ๑๒ มิ.ย. ๖๔	สนุกคิดส์ สนุกธรรม	๑ วัน	๖๐ คน	๐๗.๐๐ น.	เยาวชนชายหญิง อายุ ๘ - ๑๒ ปี
๑๙	อา. ๑๓ มิ.ย. ๖๔	เกิดมามีบุญ เพิ่มทุนชีวิต (ทำบุญเดือนเกิด)	๑ วัน	๔๐ คน	๐๗.๐๐ น.	ประชาชน/องค์กรรัฐ-เอกชน
๒๐	ศ. ๒๕ - ๒๗ มิ.ย. ๖๔	พัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข	๒ คืน ๓ วัน	๔๐ คน	๐๘.๐๐ น.	ประชาชน/องค์กรรัฐ-เอกชน
๒๑	ส. ๓ ก.ค. ๖๔	วัยงามยามเย็น	๑ วัน	๕๐ คน	๐๗.๐๐ น.	ประชาชน/องค์กรรัฐ-เอกชน
๒๒	อา. ๔ ก.ค. ๖๔	หลับสบายคลายทุกข์	๑ วัน	๔๐ คน	๐๘.๐๐ น.	ประชาชน/องค์กรรัฐ-เอกชน
๒๓	ส. ๑๐ ก.ค. ๖๔	สนุกคิดส์ สนุกธรรม	๑ วัน	๖๐ คน	๐๗.๐๐ น.	เยาวชนชายหญิง อายุ ๘ - ๑๒ ปี
๒๔	อา. ๑๑ ก.ค. ๖๔	เกิดมามีบุญ เพิ่มทุนชีวิต (ทำบุญเดือนเกิด)	๑ วัน	๔๐ คน	๐๗.๐๐ น.	ประชาชน/องค์กรรัฐ-เอกชน
๒๕	ศ. ๑๖ - ๑๘ ก.ค. ๖๔	พัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข	๒ คืน ๓ วัน	๔๐ คน	๐๘.๐๐ น.	ประชาชน/องค์กรรัฐ-เอกชน
๒๖	ศ. ๒๓ - ๒๕ ก.ค. ๖๔	Format จิต Delete อารมณ	๒ คืน ๓ วัน	๔๐ คน	๑๖.๐๐ น.	ประชาชน/องค์กรรัฐ-เอกชน
๒๗	พ. ๑๒ ส.ค. ๖๔	กตัญญูสู้บูชา	๑ วัน	๖๐ คน	๐๗.๐๐ น.	ประชาชน/องค์กรรัฐ-เอกชน
๒๘	ส. ๑๔ ส.ค. ๖๔	สนุกคิดส์ สนุกธรรม	๑ วัน	๖๐ คน	๐๗.๐๐ น.	เยาวชนชายหญิง อายุ ๘ - ๑๒ ปี
๒๙	อา. ๑๕ ส.ค. ๖๔	เกิดมามีบุญ เพิ่มทุนชีวิต (ทำบุญเดือนเกิด)	๑ วัน	๕๐ คน	๐๗.๐๐ น.	ประชาชน/องค์กรรัฐ-เอกชน
๓๐	ศ. ๒๐ - ๒๒ ส.ค. ๖๔	พัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข	๒ คืน ๓ วัน	๖๐ คน	๐๘.๓๐ น.	ประชาชน/องค์กรรัฐ-เอกชน
๓๑	ศ. ๒๗ - ๒๙ ส.ค. ๖๔	Format จิต Delete อารมณ (พระอาจารย์บุญทวี สิตจิตโต)	๒ คืน ๓ วัน	๘๐ คน	๑๖.๐๐ น.	ประชาชน/องค์กรรัฐ-เอกชน

ผู้ดูแลหลักสูตร :

- Format จิต Delete อารมณ โดย พระราชญาณกวี และคณะ
- สนุกคิดส์ สนุกธรรม โดย พระราชญาณกวี และคณะ
- เกิดมามีบุญ เพิ่มทุนชีวิต (ทำบุญเดือนเกิด) โดย พระราชญาณกวี และคณะ
- หลับสบายคลายทุกข์ โดย พระราชญาณกวี และคณะ
- วัยงามยามเย็น โดย พระราชญาณกวี และคณะ
- พัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข (คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย) โดย อ.ทิพย์รัตน์ ผนววิจารณ์ และคณะ



ตารางอบรมจิตตภาวนา ณ สวนสันติภาพธรรมสถาน อ.บ้านนา จ.นครนายก  
โดย มูลนิธิส่งเสริมการบริหารจิต ในพระสังฆราชูปถัมภ์ และมูลนิธิเพื่อนสันติภาพ



ขอเชิญชวนท่านที่รักธรรมชาติมาฝึกปฏิบัติธรรม และพักผ่อนในวันหยุดสุดสัปดาห์ ท่านจะได้ดื่มด่ำบรรยากาศแห่งดวงดาว ยามค่ำคืน แสงอาทิตย์ยามอรุณ แหม่มไม้และสายลมอันอบอุ่น ณ สวนสันติภาพธรรมสถาน อ.บ้านนา จ.นครนายก

ตารางอบรมประจำปี ๒๕๖๔ - ๒๕๖๕

ลำดับ	วัน/เดือน/ปี	หลักสูตร	ระยะเวลา	รับจำนวน
๑	ศ. ๒๖ - ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๔	Format จิต Delete อารมณ์ มินิรัฐจกจากเมืองหลวงสู่บ้านนา	๒ คืน ๓ วัน	๒๐ คน
๒	ศ. ๑๗ - ๑๙ ธันวาคม ๒๕๖๔		๒ คืน ๓ วัน	๒๐ คน
๓	ศ. ๑๔ - ๑๖ มกราคม ๒๕๖๕		๒ คืน ๓ วัน	๒๐ คน
๔	พ. ๑๑ - ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕		๒ คืน ๓ วัน	๒๐ คน

- ค่าลงทะเบียนท่านละ ๑,๓๙๙.- บาท
- สวนสันติภาพธรรมสถาน ไม่มีเครื่องปรับอากาศ และเครื่องทำน้ำอุ่น
- รถออกจากธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๙ เวลา ๑๓.๐๐ น.

วิธีการเข้าร่วมอบรมจิตตภาวนา

๑. ตรวจสอบวัน-เวลา และหลักสูตรที่ต้องการเข้าอบรม
๒. กรอกรายละเอียดในใบลงทะเบียนให้ครบถ้วน ชัดเจน
๓. ส่งใบลงทะเบียนล่วงหน้าอย่างน้อย ๑๕ วัน ก่อนเริ่มอบรมในแต่ละหลักสูตร และสำหรับผู้ที่ยังไม่เคยลงทะเบียน ให้แนบสำเนาบัตรประชาชนมาพร้อมกันนี้ด้วย หากมีผู้ลงทะเบียนเกินจำนวนที่เปิดรับให้ยื่นบัญชีสำรองไว้
๔. ตรวจสอบรายชื่อผู้เข้าอบรม และกำหนดการอบรมได้จากเว็บไซต์
๕. สำหรับท่านที่ยืนยันเข้าอบรมแล้ว ถ้าต้องการยกเลิกให้แจ้งเจ้าหน้าที่ทันที

สิ่งที่ทุกท่านต้องเตรียมมาจากบ้าน

๑. ผ้าห่ม (ธรรมสถานเตรียมไว้ให้เฉพาะที่นอน - หมอน เท่านั้น)
๒. เสื้อกันหนาว หรือผ้าคลุมไหล่ เนื่องจากห้องปฏิบัติธรรมเป็นห้องปรับอากาศ
๓. ชุดขาว ต้องเพียงพอกับจำนวนวันที่เข้าปฏิบัติธรรม ไม่นอญญาติให้ซักหรือตากเสื้อผ้าภายในอาคาร
๔. เครื่องใช้ส่วนตัว ไฟฉาย ร่ม ถุงเท้าสำหรับใช้ภายในอาคาร
๕. ยารักษาโรคประจำตัว

เครื่องอำนวยความสะดวกภายในธรรมสถาน

๑. มีลิฟต์สำหรับผู้สูงอายุ
๒. ห้องน้ำ และเตียงนอนสำหรับผู้สูงอายุ
๓. ห้องพักและห้องปฏิบัติธรรมมีระบบปรับอากาศ
๔. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยตลอด ๒๔ ชั่วโมง
๕. มียาสามัญประจำบ้าน และการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

ข้อปฏิบัติสำหรับผู้เข้าอบรมจิตตภาวนา

๑. แต่งกายสุภาพเรียบร้อย เสื้อผ้าไม่บาง ไม่รัดรูป ไม่สวมกางเกงขาสั้นเหนือหัวเข่า เพื่อเป็นการเคารพต่อสถานที่
๒. ไม่ควรนำสิ่งของมีค่าติดตัวมา หากสูญหายทางธรรมสถานจะไม่รับผิดชอบ
๓. วางภาระหน้าที่ ยศศักดิ์ ฐานะ ตำแหน่ง ทำจิตให้ปลอดโปร่งเบาสบาย วางความรู้เดิมทั้งหมด ทำตนเป็นคนว่าง่าย ประหนึ่งนักเรียนที่เพิ่งเริ่มเขียนอ่าน ตั้งใจทำตามระเบียบ และพากเพียรปฏิบัติจิตตภาวนาครบตามวันและเวลาที่กำหนด
๔. ตลอดระยะเวลาที่อบรมจิตตภาวนา ต้องงดการสนทนาเพื่อไม่ให้รบกวนผู้ร่วมปฏิบัติธรรม ให้สำรวมกาย วาจา ใจ และทุกอิริยาบถ
๕. ไม่นอญญาติให้ออกนอกธรรมสถานตลอดช่วงการอบรมจิตตภาวนา หากมีกิจธุระจำเป็นกรุณาแจ้งเจ้าหน้าที่
๖. ไม่นอญญาติให้นำเครื่องมือสื่อสารทุกชนิดมา หากนำมาให้ฝากไว้กับเจ้าหน้าที่ในวันลงทะเบียน และขอรับคืนได้ในวันสุดท้ายของการอบรมจิตตภาวนา
๗. ธรรมสถานเป็นสถานที่ที่ท่านควรให้ความเคารพ ไม่ควรนำสิ่งเสพติดทุกชนิดเข้ามาเสพหรือจำหน่าย
๘. โปรดช่วยกันรักษาความสะอาด

ติดต่อ : มูลนิธิส่งเสริมการบริหารจิต ในพระสังฆราชูปถัมภ์  
๙๙/๙/๙ ซ.๑๙ ถ.พระราม ๙ แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง  
กรุงเทพฯ ๑๐๓๒๐ E-mail: mindspama9@gmail.com  
โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๙-๗๕๕๐, ๐-๒๗๑๙-๗๖๗๖  
โทรสาร ๐-๒๗๑๙-๗๖๗๔ www.ธรรมสถาน.com  
www.facebook.com/mindspama9

