



พุทธสมาคมจังหวัดสมุทรสงครามในพระสังฆราชูปถัมภ์  
 ร่วมกับวัดบางแคน้อย อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม  
 จัดอบรมปฏิบัติธรรมประจำปีพุทธศักราช ๒๕๖๒  
 สถานที่ศาลาการเปรียญ วัดบางแคน้อย อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม

ครั้งที่	วัน / เดือน / ปี	กิจกรรม
๑	๒๕ - ๒๗ มกราคม ๒๕๖๒	-ธรรมบรรยาย
๒	๒๒ - ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒	-สวดมนต์ ทำวัตร เช้า - เย็น
๓	๒๙ - ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๒	-ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เดินจงกรม
๔	๒๖ - ๒๘ เมษายน ๒๕๖๒	นั่งสมาธิ ตามแนวสติปัฏฐาน๔
๕	๒๔ - ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๒	* กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๖	๑๕ - ๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๒	* เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๗	๒๗ - ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๒	* จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๘	๒๓ - ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๒	* ฌมยานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๙	๒๗ - ๒๙ กันยายน ๒๕๖๒	
๑๐	๒๕ - ๒๗ ตุลาคม ๒๕๖๒	กำหนดอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน
๑๑	๒๒ - ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๒	หมายเหตุ ๒๘ กรกฎาคม
๑๒	๒๘ - ๓๑ ธันวาคม ๒๕๖๒	วันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
หมายเหตุ การปฏิบัติธรรมสัณเฑาะว์ ปีละ ๒ ครั้ง ยังไม่ได้กำหนด		

สนใจ/ร่วมบริจาค

พระครูวินัยธรพัฒนาฐานโชติโก เจ้าอาวาสวัดบางแคน้อย

โทร.๐๘๕ ๑๘๖ ๗๑๕๐

นายสนม ผิวงาม นายกพุทธสมาคมจังหวัดสมุทรสงคราม

โทร.๐๘๑ ๗๕๘๕ ๒๕๘, ๐๓๔ ๗๕๑ ๐๑๑

นางดวงเดือน เชื้อธรรมสอน เลขานุการพุทธสมาคมฯ

โทร.๐๘๕ ๑๖๖ ๒๕๔๖

นางสาวปราณี วีระเสถียร

โทร. ๐๘๙ ๙๐๒๗ ๖๑๗

สำนักงานเลขานุการวัดบางแคน้อย

โทร. ๐๙๐ ๔๔๕ ๑๓๔๐ Fax.๐๓๔ ๗๐๒ ๒๕๒



**พุทธสมาคมจังหวัดสมุทรสงคราม**

**ในพระสังฆราชูปถัมภ์ร่วมกับวัดภุมรินทร์กุฎีทอง**

**จัดอบรมปฏิบัติธรรมประจำปีพุทธศักราช ๒๕๖๒**

**สถานที่อาคารพิพิธภัณฑ์ วัดภุมรินทร์กุฎีทอง อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม**

ครั้งที่	วันที่ / เดือน / ปี	กิจกรรม
๑	๒๙ ธันวาคม ๒๕๖๑ - ๑ มกราคม ๒๕๖๒	* ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เดินจงกรม นั่งสมาธิ
๒	๙ - ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒	ปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่
๓	๙ - ๑๐ มีนาคม ๒๕๖๒	- กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๔	๖ - ๘ เมษายน ๒๕๖๒	- จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๕	๑๘ - ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๒	- เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๖	๑ - ๒ มิถุนายน ๒๕๖๒	- ฌมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๗	๑๖ - ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๒	
๘	๑๑ - ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๒	โดยการกำหนด อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน
๙	๖ - ๘ กันยายน ๒๕๖๒	หมายเหตุ ๑๙ กุมภาพันธ์ ตรงกับ วันมาฆบูชา
๑๐	๑๒ - ๑๔ ตุลาคม ๒๕๖๒	๑๘ พฤษภาคม ตรงกับ วันวิสาขบูชา
๑๑	๑๖ - ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๒	๑๖ - ๑๗ กรกฎาคม ตรงกับ วันอาสาฬหบูชา/เข้าพรรษา
๑๒	๓๑ ธันวาคม ๖๒ - ๑ มกราคม ๒๕๖๓	๑๓ ตุลาคม วันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร
	และทุกวันพระ	

สนใจ/ร่วมบริจาค

พระปลัดเฉลิม อุจจาโย เจ้าอาวาสวัดภุมรินทร์กุฎีทอง โทร. ๐๘๖ ๘๐๒ ๕๘๒๕

พระกานต์ชนก นาควโร ฝ่ายเลขานุการ โทร. ๐๘๕ ๘๒๗ ๙๑๘๖

นายสนม ผิวงาม นายพุทธสมาคมจังหวัดสมุทรสงคราม โทร. ๐-๘๑๗๕-๘๕๒๕-๘, ๐-๓๔๗๕-๑๐๑๑

นางดวงเดือน เชื้อธรรมสอน เลขาธิการพุทธสมาคมฯ โทร. ๐-๘๕๑๖-๖๒๕๔-๖

นางศิริพงษ์ บุตรดี เทรญญิก โทร. ๐-๘๑๘๑-๒๒๖๑-๗

<http://www.watphummarin.com>

## ตารางการปฏิบัติธรรม

<p><b>วันที่ ๑ ของการอบรม</b></p> <p>๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. รายงานตัวลงทะเบียน</p> <p>๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. พิธีเปิด</p> <p>๑๐.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. สมาทานศีล สมาทานพระกรรมฐาน</p> <p>๑๑.๐๐ - ๑๒.๓๐ น. รับประทานอาหาร/ปฏิบัติกิจส่วนตัว</p> <p>๑๒.๓๐ - ๑๔.๓๐ น. ธรรมบรรยาย ฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน</p> <p>๑๔.๓๐ - ๑๕.๔๕ น. ดื่มน้ำปานะ</p> <p>๑๕.๔๕ - ๑๖.๐๐ น. ธรรมบรรยาย ฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน</p> <p>๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. ปฏิบัติกิจส่วนตัว</p> <p>๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. สวดมนต์ทำวัตรเย็น</p> <p>๑๙.๐๐ - ๑๙.๑๕ น. ดื่มน้ำปานะ</p> <p>๑๙.๑๕ - ๒๑.๐๐ น. ธรรมบรรยาย ฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน</p> <p>๒๑.๐๐ น. พักผ่อน นอนอย่างมีสติ</p>	<p><b>วันที่ ๒ ของการอบรม</b></p> <p>๐๔.๐๐ - ๐๔.๓๐ น. ตื่นนอน ปฏิบัติกิจส่วนตัว</p> <p>๐๔.๓๐ - ๐๕.๓๐ น. สวดมนต์ทำวัตรเช้า</p> <p>๐๕.๓๐ - ๐๗.๐๐ น. นั่งสมาธิ / ภายบริหาร บริหารจิต เติบงกรรม</p> <p>๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. รับประทานอาหาร</p> <p>๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ น. ธรรมบรรยาย ฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน</p> <p>๐๙.๓๐ - ๐๙.๔๕ น. ดื่มน้ำปานะ</p> <p>๐๙.๔๕ - ๑๐.๐๐ น. ธรรมบรรยาย ฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน</p> <p>๑๑.๐๐ - ๑๒.๓๐ น. รับประทานอาหาร/พักผ่อน</p> <p>๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น. ธรรมบรรยาย ฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน</p> <p>๑๓.๓๐ - ๑๓.๔๕ น. ดื่มน้ำปานะ</p> <p>๑๓.๔๕ - ๑๖.๐๐ น. ธรรมบรรยาย ฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน</p> <p>๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. ปฏิบัติกิจส่วนตัว</p> <p>๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. สวดมนต์ทำวัตรเย็น</p> <p>๑๙.๐๐ - ๑๙.๑๕ น. ดื่มน้ำปานะ</p> <p>๑๙.๑๕ - ๒๑.๐๐ น. ฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน/สอบอารมณ์</p> <p>๒๑.๐๐ น. พักผ่อน นอนอย่างมีสติ</p>
<p><b>วันที่ ๓ ของการอบรม</b></p> <p>๐๔.๐๐ - ๐๕.๓๐ น. ตื่นนอน ปฏิบัติกิจส่วนตัว</p> <p>๐๕.๓๐ - ๐๕.๓๐ น. สวดมนต์ทำวัตรเช้า</p> <p>๐๕.๓๐ - ๐๗.๐๐ น. นั่งสมาธิ / ภายบริหาร บริหารจิต เติบงกรรม</p> <p>๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. รับประทานอาหาร</p> <p>๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ น. ฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน</p> <p>๐๙.๓๐ - ๐๙.๔๕ น. ดื่มน้ำปานะ</p> <p>๐๙.๔๕ - ๑๑.๐๐ น. ธรรมบรรยาย/สอบอารมณ์</p> <p>๑๑.๐๐ - ๑๒.๓๐ น. รับประทานอาหาร</p> <p>๑๒.๓๐ - ๑๔.๓๐ น. สอบอารมณ์/ ตอบปัญหาพิธีปิดการอบรม</p> <p>๑๔.๓๐ - ๑๕.๓๐ น. ลาศีล / พิธีปิดการอบรม</p> <p>หมายเหตุ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ตารางอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม</li> <li>- วิทยากรและผู้บรรยายธรรม จะหมุนเวียนสลับกันไปในแต่ละช่วงเวลา</li> </ul>	<p><b>ระเบียบปฏิบัติ</b></p> <p>๑. ต้องมาลงทะเบียนก่อน ๐๙.๐๐ น.</p> <p>๒. เครื่องแต่งกาย ชุดปฏิบัติธรรมสีขาวแบบสุภาพเรียบร้อย ไม่มีลวดลายไม่บาง (ผู้ชายใส่ชุดกางเกงขายาว ผู้หญิงใส่ผ้าถุงหรือกางเกงขายาวและหมวกผ้าสไบ) ไม่ควรสวมเครื่องประดับ</p> <p>๓. ระหว่างการปฏิบัติไม่ควรพูดคุย หากจำเป็นให้พูดเบาๆ ด้วยสติสัมปชัญญะ ไม่ควรพูดนาน จะทำให้ฟังชาน ทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า</p> <p>๔. ผู้ปฏิบัติต้องไม่สูบบุหรี่ เคี้ยวหมาก เสพเครื่องทองของเงินมาหรือนำยาเสพติดทุกชนิดเข้ามาเป็นอันขาด</p> <p>๕. ผู้ปฏิบัติต้องระลึกเสมอว่า เราปฏิบัติเพื่อยกระดับจิตใจ มีใจมาเพื่อหาความสุข ในการกิน, การอยู่ จึงต้องใช้ความอดทนต่อความไม่สะดวก และสิ่งกระทบกระทั่ง สิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องทดสอบความอดทนและคุณธรรมของผู้ปฏิบัติ</p> <p><b>สิ่งที่ต้องเตรียม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การแต่งกายชุดขาว (สุภาพ/ไม่บางเกินไป)</li> <li>- ของใช้ส่วนตัวที่จำเป็น เช่น สบู่ ยาสีฟัน เป็นต้น</li> </ul>