



# ข้อมูลการอบรมสติปัญญาภาวนา หลักสูตรเข้มข้น

โดยพระอาจารย์มานพ อุปสโม

ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา ราชนครินทร์ (เขาดินหนองแสง)

ตู้ปณ. 2 เลขที่ 190 หมู่ที่ 1 ต.เขาวงกต อ.แก่งหางแมว จ.จันทบุรี 22160 โทร. 086-012-2477, 086-012-2633

## การสมัครเข้ารับการอบรม

1. ท่านสามารถดาวน์โหลดใบสมัครและข้อมูลการอบรมได้ที่ [www.pra-manop.org](http://www.pra-manop.org) หรือรับใบสมัครและข้อมูลได้ที่สำนักงานประชาสัมพันธ์ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา ราชนครินทร์ (เขาดินหนองแสง)
2. ส่งใบสมัครได้ทางอีเมล [p-manop@live.com](mailto:p-manop@live.com) หรือ ทางไปรษณีย์ ตู้ปณ. 2 เลขที่ 190 หมู่ที่ 1 ต.เขาวงกต อ.แก่งหางแมว จ.จันทบุรี 22160 หรือ ส่งใบสมัครโดยตรงที่สำนักงานประชาสัมพันธ์ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา ราชนครินทร์ (เขาดินหนองแสง)
3. เปิดรับสมัคร 3 เดือนก่อนการอบรม และ ปิดรับสมัคร 15 วันก่อนเริ่มการอบรม
4. ตอบรับครั้งที่หนึ่ง 1 เดือนก่อนการอบรม และ ตอบรับครั้งที่สอง 15 วันก่อนการอบรม
5. ในกรณีที่ท่านสมัครล่วงหน้าเป็นเวลานานแล้วไม่ได้รับการตอบรับก่อนเปิดอบรม 1 เดือน กรุณาติดต่อศูนย์ฯ

## กฎระเบียบและวินัยในการปฏิบัติ

กระบวนการฝึกจิตให้มีสติและเกิดปัญญา ผู้ปฏิบัติจะต้องใช้ความพยายามของตนเองเท่านั้น จึงจะเข้าถึงการรู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเอง ไม่มีใครอื่นที่จะทำให้ได้ ดังนั้นการฝึกกรรมฐานจึงเหมาะสำหรับผู้ที่มีความตั้งใจอย่างแรงกล้าที่จะปฏิบัติ ระเบียบวินัยต่างๆกำหนดไว้เพื่อประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติ การรักษาระเบียบวินัยจะก่อให้เกิดบรรยากาศที่เหมาะสมเกื้อกูลให้การปฏิบัติกรรมฐานสมบูรณ์ขึ้น ผู้ปฏิบัติจะต้องอ่านกฎระเบียบต่างๆให้เข้าใจอย่างครบถ้วน และผู้ที่คิดว่าตนเองจะอยู่ได้ครบหลักสูตร และสามารถปฏิบัติตามกฎเกณฑ์เหล่านี้ได้เท่านั้น จึงควรสมัคร

1. ผู้ปฏิบัติจะต้องรักษาศีล 8 อย่างเคร่งครัด ยกเว้นกรณีที่มีความจำเป็นซึ่งอยู่ในดุลยพินิจของพระวิปัสสนาจารย์
2. ผู้ปฏิบัติควรรักษาความเงียบ และจะต้องสำรวมกาย วาจา ใจ ไม่พูดคุยและสื่อสารกับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะป็นรูปแบบใดก็ตาม ทั้งการออกท่าทาง การเขียนโน้ต หรือทำสัญญาณต่างๆ นับตั้งแต่เริ่มสมาทานศีล จนกระทั่งถึงวันสุดท้ายของการปฏิบัติ ทั้งนี้ผู้ปฏิบัติสามารถสื่อสารกับพระวิปัสสนาจารย์ และผู้บริการธรรมะได้ในกรณีที่จำเป็น
3. ผู้ปฏิบัติต้องฝากอุปกรณ์สื่อสารอิเล็กทรอนิกส์ทุกชนิด กุญแจรถ กระเป๋าตังค์ และเครื่องประดับต่างๆ ไว้กับเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯไว้ที่จุดลงทะเบียน ไม่ติดต่อกับบุคคลภายนอก ไม่พบปะกับผู้ที่มาเยี่ยมเยียน และอยู่ในบริเวณศูนย์ฯ ตลอดเวลา
4. เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อย อุบาสิกาให้สวมเสื้อขาว ผ้าถุงดำ พร้อมกับหม้อสไบเฉียง อุบาสิกาให้สวมเสื้อขาว กางเกงขายาวสีดำ ไม่สวมใส่เสื้อผ้าที่รัดตึง โปรงบาง มีลวดลาย เสื้อไม่มีแขน หรือกางเกงรัดรูป และไม่แต่งกายสกปรกนอกที่พัก มัดผมให้เรียบร้อย งดใช้เครื่องสำอางของหอมและเครื่องประดับต่างๆ ยกเว้นนาฬิกาข้อมือชนิดที่ไม่มีเสียง ผู้ปฏิบัติต้องติดป้ายชื่อที่อกด้านซ้ายตลอดเวลา

5. ตลอดระยะเวลาการฝึกอบรม **ห้ามนำของมีนเมา** หมาก บุหรี่ เหล้า สิ่งเสพติด ยาปลอมประสาททุกชนิด เช่น ยา นอนหลับ ยาระงับประสาท เข้ามารับประทานในช่วงการปฏิบัติ หากจะต้องรับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง ต้องแจ้งให้พระวิปัสสนาจารย์ทราบล่วงหน้าก่อนเข้ามาฝึกอบรม
6. ตลอดระยะเวลาการฝึกอบรม ผู้ปฏิบัติจะต้อง**ไม่ถูกเนื้อต้องตัวผู้อื่น** ไม่ว่าจะต่างเพศหรือเพศเดียวกัน ทางศูนย์ฯ ได้จัดแบ่งเขตอุบาสก และอุบาสิกา ไว้อย่างชัดเจน ทั้งในบริเวณปฏิบัติธรรม ที่พัก ที่รับประทานอาหาร
7. **งดการฟัง การอ่าน การเขียน** ที่นอกเหนือจากธรรมบรรยายและไขปัญหาธรรมโดยพระวิปัสสนาจารย์ เพราะจะทำให้การปฏิบัติไม่ต่อเนื่อง ถ้ามีวิทยุเทปหรือเครื่อง mp3 ติดตัวมา ให้ฝากไว้ที่จุดลงทะเบียนก่อนเข้ารับการอบรม
8. ผู้ปฏิบัติจะต้องเข้าไป**สอบอารมณ์**กับพระวิปัสสนาจารย์ทุกครั้งที่กำหนด เพื่อติดตามความก้าวหน้าในการปฏิบัติและแก้ปัญหาของการปฏิบัติ
9. ผู้ปฏิบัติต้องเข้าปฏิบัติให้**ตรงเวลาทุกครั้ง** ถ้าท่านไม่ตรงต่อเวลา จะทำให้พระวิปัสสนาจารย์ และผู้เข้าปฏิบัติท่านอื่นๆ จะต้องรอจนกว่าจะพร้อมเพรียงกัน การอบรมจึงจะดำเนินต่อไป

### เตรียมอุปกรณ์ของผู้ใช้ส่วนตัว

1. เตรียมเสื้อผ้าให้เพียงพอโดยไม่ต้องซักรีดตลอดโครงการ
2. หลีกเลี่ยงการใช้ถุงพลาสติกที่ทำให้เกิดเสียงรบกวน ในที่พักและในบริเวณปฏิบัติธรรม
3. ของใช้ส่วนตัว เช่น สบู่ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ผ้าเช็ดตัว กระจกชำระ ฟ้านามัย เข็มกลัด เข็มขัด รองเท้าแตะ โลชั่นกันยูง ไฟฉาย
4. ผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพ กรุณาเตรียมยาประจำตัวให้เพียงพอตลอดระยะเวลาการอบรม

### ตารางการอบรมประจำวัน

04.00 น.	ตื่นนอน
04.30 – 07.00 น.	ปฏิบัติธรรม
07.00 – 08.30 น.	รับประทานอาหารเช้า สรีระกิจ ทำความสะอาดที่พัก
08.30 – 11.00 น.	ปฏิบัติธรรม สอบอารมณ์ ชั่วโมงอธิษฐาน
11.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน ปฏิบัติธรรมในที่พักของตน
13.00 – 17.00 น.	ปฏิบัติธรรม สอบอารมณ์ ชั่วโมงอธิษฐาน
17.00 – 18.00 น.	ดื่มน้ำปานะ สรีระกิจ ทำความสะอาดที่พัก
18.00 – 21.00 น.	ฟังธรรม ไขปัญหาธรรม ปฏิบัติธรรม
21.00 น. เป็นต้นไป	พักผ่อน

**ขอให้ท่านได้รับประโยชน์สูงสุดจากการฝึกกรรมฐานในครั้งนี้**

**ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา ราชนครินทร์ (เขาดินหนองแสง) ยินดีที่ได้มีโอกาสให้บริการแก่ท่าน**