



ผู้เข้าร่วมอบรม ณ บ้านไร่วา อ.ศรีราชา จังหวัดชลบุรี

- พัฒนาจิตตามแนวคุณแม่ ดร.ศิริ กรินชัย 8 วัน 7 คืน
- สมถะวิปัสสนาภาคปฏิบัติ 9 วัน 8 คืน
- เจริญสติ-สัมปชัญญะ 3 วัน 2 คืน
- พัฒนาจิตตามแนวคุณแม่ ดร.ศิริ กรินชัย 4 วัน 3 คืน
- ระหว่างวันที่
- วิถีโสดาบัน 3 วัน 2 คืน

ประวัติส่วนบุคคล

โปรดแสดงบัตรประชาชนตอนลงทะเบียนที่บ้านไร่วาด้วยทุกครั้ง

1. ชื่อ-สกุล
(นาย / นาง / นางสาว) อายุ ปี เลขที่บัตรประชาชน
2. ที่อยู่ เลขที่ ซอย ถนน จังหวัด รหัสไปรษณีย์
โทรศัพท์ มือถือ Fax E-mail
3. สถานภาพ โสด สมรส หย่า สามี / ภรรยาเสียชีวิต
4. การศึกษาสูงสุด ประถม มัธยมต้น มัธยมปลาย ปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก
จากโรงเรียน / สถาบัน
5. ที่ทำงาน ประเภทธุรกิจ
ตำแหน่ง
6. กรณีถูกเงินติดต่อ คุณ ที่อยู่ โทรศัพท์
7. โรคประจำตัว (หากมี กรุณานำยาติดตัวมาด้วย)
8. ผู้แนะนำ เบอร์โทรศัพท์ เกี่ยวข้องกับผู้ปฏิบัติ

ประวัติการอบรม

- ไม่เคยฝึกปฏิบัติธรรมเลย
- เคยฝึกปฏิบัติธรรม จาก(ชื่อสถานที่) (1) จำนวน ครั้ง ครั้งสุดท้ายปี พ.ศ.....
(2) จำนวน ครั้ง ครั้งสุดท้ายปี พ.ศ.....

เหตุผลในการเข้าร่วมอบรมในครั้งนี้

กฎระเบียบที่ต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัด

1. ข้าพเจ้าได้เขียนใบสมัครด้วยตนเอง
2. ข้าพเจ้าได้อ่านข้อปฏิบัติเองอย่างครบถ้วนและจะปฏิบัติตามระเบียบ อย่างเคร่งครัด เพื่อประโยชน์ของข้าพเจ้าและส่วนรวม
3. ข้าพเจ้าจะตั้งใจปฏิบัติอย่างเคร่งครัดให้ครบตามวันที่กำหนด โดยไม่มีข้อแม้ใดๆ ทั้งสิ้น
4. ข้าพเจ้าจะไม่พูดคุยกันเองตลอดเวลาที่ปฏิบัติธรรม

ลงชื่อ ผู้สมัคร

หมายเหตุ กรณีมีข้อสงสัย กรุณาสอบถาม โทร. 0-2785-4000 ต่อ 113 Fax. 0-2785-4040

เฉพาะพนักงาน S&P

ข้าพเจ้าขอรับรองว่าผู้สมัคร (นาย/นาง/นางสาว) รหัสประจำตัว.....

ความตั้งใจจริง โดยสุจริตที่ จะเข้าปฏิบัติอย่างเคร่งครัดจนครบตามวันที่กำหนด

ลงชื่อ ผู้บังคับบัญชา

รายละเอียดเกี่ยวกับหลักสูตรและข้อปฏิบัติ
หลักสูตรสมณะวิปัสสนาภาคปฏิบัติ โดยคณะสงฆ์สายวัดป่า

1. สมาทานศีล 8 - งดอาหารเย็น
 - ไม่แต่งหน้า ไม่สวมเครื่องประดับ ไม่มีเจตนาประดับตกแต่งร่างกาย
2. สมาทานอินทริยสังวรศีล - สำรวม กาย วาจา ใจ
 - งดพูดโดยเค็ดขาด
 - ฝึาคูความรู้สึกร่างกายใน เมื่อมีอาการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
3. รับประทานอาหารมังสวิรัตติ - วันละ 2 มื้อ (7.30น. และ 11.30น.)
4. เครื่องแต่งกาย - ผู้ชายสวมเสื้อสีขาว กางเกงขายาวสีขาวหรือสีดำเท่านั้น
 - ผู้หญิงสวมเสื้อสีขาว กางเกงขายาว / ผ้าถุง สีขาวหรือสีดำ ห้ามผ้าสไบหรือผ้าคลุมไหล่สีขาว
 - เท่านั้น(งดกระโปรงหรือกางเกงเนื้อเช่า)
 - เสื้อกันหนาว , ถุงเท้าสำหรับเดินจงกรม
5. เครื่องนอน - เสื่อนอนที่มิดชิด สุภาพ เพราะเป็นห้องรวม
 - เตรียมผ้าห่มสำหรับห่มนอน
6. เตรียมแก้วน้ำมาเอง เพื่อใช้เวลาล้างหน้า - แปร่งฟัน จะเป็นการช่วยประหยัดน้ำ ไม่ปล่อยให้ไหลทิ้ง
7. ยา - เตรียมยารักษาโรคประจำตัวให้พร้อม
8. การสื่อสาร - สามารถพูดคุยได้โดยผ่านทางวิทยากรเท่านั้น(ในกรณีจำเป็น) หรือเขียนแจ้งกับผู้จัดการหรือบริกร
 - โทรศัพท์มือถือจะถูกลำเก็บไว้เมื่อลงทะเบียน
9. การเดินทาง - ดูรายละเอียดจากแผนที่

หมายเหตุ - ผู้สมัครยอมรับ หากวิทยากรเห็นสมควรว่าท่านอาจต้องยุติการฝึกอบรม เนื่องจากท่านไม่สนใจปฏิบัติตามกฎระเบียบและอาจรบกวนผู้ปฏิบัติท่านอื่น

สามารถติดต่อกับภายนอกได้ผ่านโทรศัพท์กลาง หมายเลข (081)750-0284 คุณอภิมาศ(คุณบี๋ม)

กำหนดการหลักสูตรสมณะวิปัสสนาภาคปฏิบัติ

จัดอบรม โดย คณะสงฆ์สายวัดป่า

วันที่ 1

11.00 น.	ลงทะเบียน
11.30 น.	ทานอาหารกลางวัน
13.00 น.	ปฐมนิเทศ
13.30 น.	สมาทานศีล และเริ่มการปฏิบัติ
15.00 น.	คัมภ์น้ำปานะ
15.30 น.	เดินจงกรม / นั่งสมาธิ
17.00 น.	พัก
18.30 น.	ทำวัตรเย็น
21.00 น.	พัก

กำหนดการประจำวัน

05.00 น.	ระฆังปลุก ครั้งที่ 1
05.15 น.	ระฆังปลุก ครั้งที่ 2
05.30 - 07.30 น.	ทำวัตรเช้า / ปฏิบัติธรรม <u>พักรับประทานอาหารเช้า</u>
09.00 - 11.00 น.	ปฏิบัติธรรม
11.00 - 11.30 น.	บันทึกการปฏิบัติธรรม / ส่งคำถาม <u>พักรับประทานอาหารกลางวัน</u>
13.00 - 15.00 น.	ปฏิบัติธรรม <u>พักคัมภ์น้ำปานะ</u>
15.30 - 17.00 น.	ปฏิบัติธรรม <u>พัก</u>
18.30 - 21.00 น.	ทำวัตรเย็น / ปฏิบัติธรรม

วันสุดท้ายของการปฏิบัติ

11.00 น.	ปิดการปฏิบัติ(มีอาหารกลางวัน)
----------	-------------------------------

การแต่งกายสำหรับผู้เข้าปฏิบัติธรรม

ผู้ชาย เสื้อสีขาว กางเกงขาวาวสีขาวหรือสีดำ

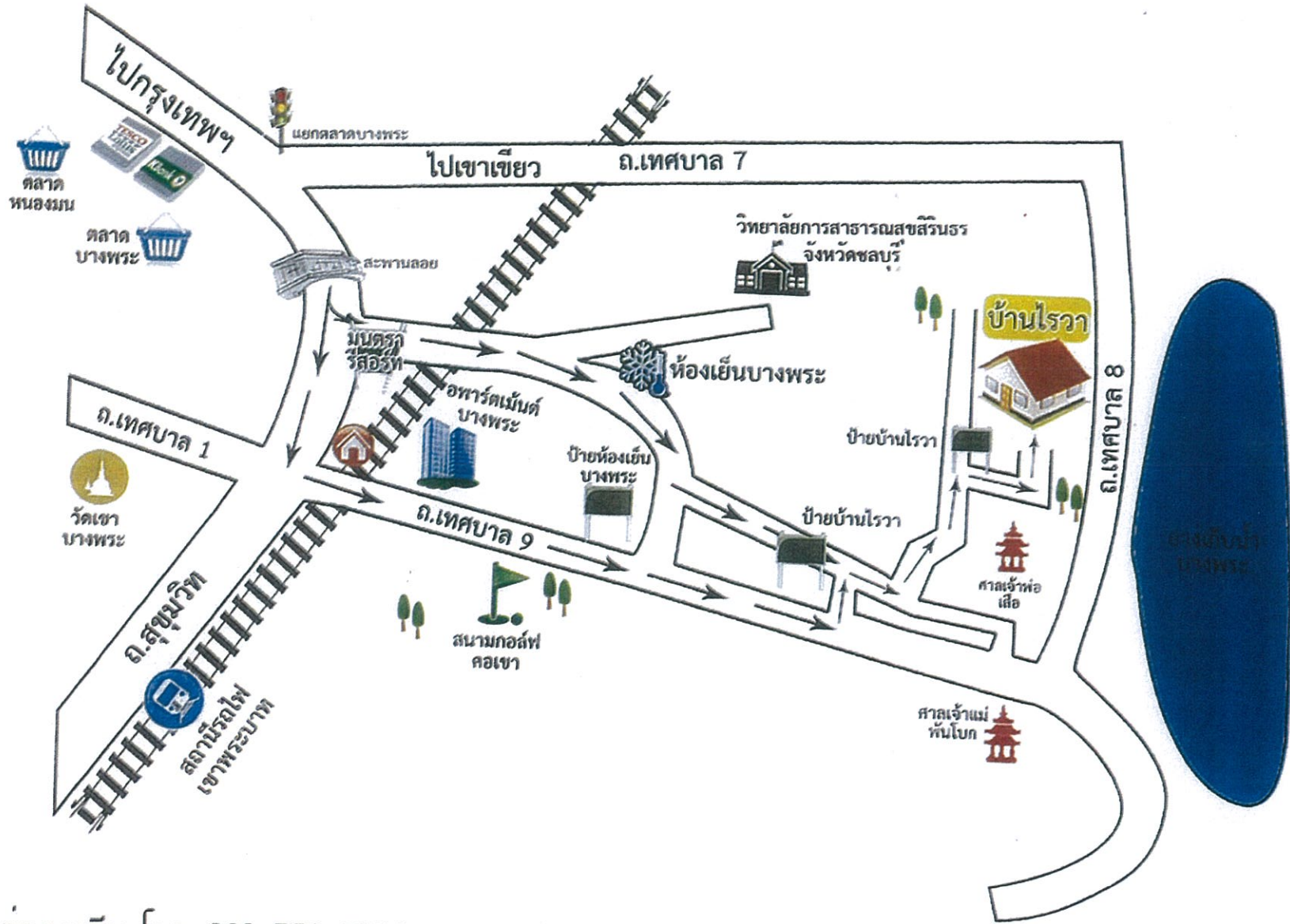
ผู้หญิง เสื้อสีขาว กางเกงขาวาว / ผ้าถุง สีขาวหรือสีดำ สไบขาวหรือผ้าคลุมไหล่สีขาว

* ปิดวาจาและงดใช้อุปกรณ์สื่อสารทุกชนิด ตลอดระยะเวลาปฏิบัติธรรม *



แผนที่บ้านไร่วา

139/2-3 หมู่ 4 ถนนสุขุมวิท ตำบลบางพระ อำเภอสรรพยา จังหวัดชัยภูมิ



กรณีฉุกเฉิน ติดต่อคุณบีม โทร. 081-750-0284