



ผู้เข้าร่วมอบรม ณ บ้านไร่อ.ศรียา อ.ศรีราชา จังหวัดชลบุรี

เริ่มใช้ ม.ค.66  
(แก้ไข ณ 01 ส.ค.66)

- พัฒนาจิตตามแนวคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย 8 วัน 7 คืน     กัมมัฏฐานอุบายน้ำเย็น 9 วัน 8 คืน     กลับมา...รู้สึกตัว 3 วัน 2 คืน
- พัฒนาจิตตามแนวคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย 4 วัน 3 คืน    ระหว่างวันที่ .....     วิถีโสดาบัน 3 วัน 2 คืน

**ประวัติส่วนบุคคล**

**โปรดแสดงบัตรประชาชนตอนลงทะเบียนที่บ้านไร่อ.ศรียาด้วยทุกครั้ง**

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

**ประวัติการอบรม**

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

เหตุผลในการเข้าร่วมอบรมในครั้งนี้ .....

**กฎระเบียบที่ต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัด \*ผู้สมัครยอมรับ หากวิทยากรเห็นสมควรว่าท่านอาจต้องยุติการฝึกอบรม เนื่องจากท่านไม่สนใจปฏิบัติ**

ตามกฎระเบียบและอาจรบกวนผู้ปฏิบัติท่านอื่น \*

- ข้าพเจ้าได้เขียนใบสมัครด้วยตนเอง
- ข้าพเจ้าได้อ่านข้อปฏิบัติเองอย่างครบถ้วนและจะปฏิบัติตามระเบียบ อย่างเคร่งครัด เพื่อประโยชน์ของข้าพเจ้าและส่วนรวม
- ข้าพเจ้าจะตั้งใจปฏิบัติอย่างเคร่งครัดให้ครบตามวันที่กำหนด โดยไม่มีข้อแม้ใดๆ ทั้งสิ้น
- ข้าพเจ้าจะไม่พูดคุยกันเองตลอดเวลาที่ปฏิบัติธรรม

ลงชื่อ ..... ผู้สมัคร

หมายเหตุ กรณีมีข้อสงสัย กรุณาสอบถาม โทร. 0-2785-4000 ต่อ 113 Fax. 0-2785-4040 , Email : [vipassana@snpfood.com](mailto:vipassana@snpfood.com)

**เฉพาะพนักงาน S&P** ข้าพเจ้าขอรับรองว่าผู้สมัคร (นาย/นาง/นางสาว) ..... รหัสประจำตัว.....

ความตั้งใจจริง โดยสุจริตที่ จะเข้าปฏิบัติอย่างเคร่งครัดจนครบตามวันที่กำหนด

ลงชื่อ ..... ผู้บังคับบัญชา

กำหนดการหลักสูตรอบรมพัฒนาจิต ตามแนวคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย(4 วัน 3 คืน)

อาจารย์อึ้งคณัฐ กิมทอง

วันที่ 1

- 09.00 น. ลงทะเบียน นำสัมภาระเข้าห้องพัก  
10.00 น. เปิดการอบรม  
12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน  
13.00 น. เติมน้ำมัน นั่งสมาธิ  
16.45 น. รับประทานอาหารเย็น  
อาบน้ำ/ทำกิจส่วนตัว  
18.00 น. สวดมนต์ทำวัตรเย็น  
ธรรมบรรยาย  
เติมน้ำมัน นั่งสมาธิ  
21.00 น. พักผ่อน

วันที่ 2-3

- 04.30 น. ตื่นนอน ทำกิจส่วนตัว  
05.00 น. เติมน้ำมัน นั่งสมาธิ  
06.00 น. สวดมนต์ทำวัตรเช้า  
ธรรมบรรยาย  
07.30 น. รับประทานอาหารเช้า  
08.30 น. เติมน้ำมัน นั่งสมาธิ  
12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน  
13.00 น. เติมน้ำมัน นั่งสมาธิ  
14.30 น. รับประทานอาหารเย็น  
16.45 น. รับประทานอาหารเย็น  
อาบน้ำ/ทำกิจส่วนตัว  
18.00 น. สวดมนต์ทำวัตรเย็น  
ธรรมบรรยาย  
เติมน้ำมัน นั่งสมาธิ  
21.00 น. พักผ่อน

วันที่ 4

- 04.30 น. ตื่นนอน ทำกิจส่วนตัว  
05.00 น. เติมน้ำมัน นั่งสมาธิ  
06.00 น. สวดมนต์ทำวัตรเช้า  
ธรรมบรรยาย  
07.30 น. รับประทานอาหารเช้า  
08.30 น. เติมน้ำมัน นั่งสมาธิ  
12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน  
13.00 น. เติมน้ำมัน นั่งสมาธิ  
15.00 น. จบการอบรม

## ข้อปฏิบัติหลักสูตร “พัฒนาจิตตามแนวคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย”

### ณ บ้านไร่วา ศรีราชา

#### การเตรียมตัวก่อนการอบรม

- 1.ตั้งใจปฏิบัติและสามารถอยู่ได้ตลอดการอบรมโดยสำรวม กาย วาจา ใจ ไม่กระทำการใดๆเป็นที่รบกวนผู้อื่น
- 2.เตรียมเสื้อผ้าที่สวมใส่สบาย  
เสื้อ - สีขาว(ไม่มีลวดลาย) ไม่สวมเสื้อรัดรูป , ตัวสั้นและไม่มีแขน  
กางเกง - ขาวหรือสีขา(เนื้อหนา) , สีดำ , สีเทา หรือน้ำเงิน ไม่สวมกางเกงขาสั้นและรัดรูป
- 3.เตรียมผ้าห่มสำหรับห่มนอน
- 4.เตรียมเชือกกันหนาวสีอ่อน สีขาว สีครีม สีเทา(ไม่มีลวดลาย) เนื่องจากห้องปฏิบัติเปิดเครื่องปรับอากาศ
- 5.ไม่ได้เครื่องประดับ ไม่แต่งหน้า ไม่ใช้น้ำหอม ไม่ทานของขบเคี้ยวระหว่างปฏิบัติ
- 6.เตรียมของใช้ส่วนตัว รวมทั้งยารักษาโรคประจำตัว

#### การปฏิบัติตัวระหว่างอบรม

- 1.อาหารเป็นมังสวิรัต 3 มื้อ
- 2.เมื่อเดินทางมาถึงที่บ้าน ไร่วา จ.ชลบุรี ลงทะเบียน รับทราบห้องพัก และนำสัมภาระไปเก็บให้เรียบร้อย หากท่านมีภารกิจจำเป็นต้องออกจากการปฏิบัติก่อนสิ้นสุดการปฏิบัติต้องแจ้งวิทยากรทราบก่อน
- 3.ไม่ออกนอกสถานที่ และงดใช้เครื่องมือสื่อสารทุกชนิดขณะอยู่ในสถานที่ปฏิบัติ หากนำติดตัวมาต้องฝากไว้พร้อมทั้งปิดเครื่องรวมถึงสัญญาณปลุกทุกประเภท
- 4.ฝากกระเป๋าใส่ตังค์ไว้กับเจ้าหน้าที่ลงทะเบียน เพื่อจะได้ไม่ต้องกังวลระหว่างปฏิบัติธรรม
- 5.ถ้าท่านรู้สึกไม่สะดวก ไม่สบายกาย และใจ โปรดแจ้งแก่วิทยากรหรือเจ้าหน้าที่ ความไม่สบายอาจเป็นภาวะที่เกิดจากการปฏิบัติ ท่านควรขอคำแนะนำจากวิทยากร
- 6.ไม่พูดคุยกัน สำรวมกาย วาจา ใจ ตลอดเวลา
7. งด ละ สิ่งเสพติดทุกประเภท , งดการสูบบุหรี่



# แผนที่บ้านไร่วา

139/2-3 หมู่ 4 ถนนสุขุมวิท ตำบลบางพระ อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยภูมิ

