



ผู้เข้าร่วมอบรม ณ บ้านไร่อ.ศรียาชา 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.ศรียาชาด้วยทุกครั้ง

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. กรณีฉุกเฉินติดต่อ 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 *ผู้สมัครยอมรับ หากวิทยากรเห็นสมควรว่าท่านอาจต้องยุติการฝึกอบรม เนื่องจากท่านไม่สนใจปฏิบัติ

ตามกฎระเบียบและอาจรบกวนผู้ปฏิบัติท่านอื่น *

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 , Email : vipassana@snpfood.com

เฉพาะพนักงาน S&P

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

ความตั้งใจจริง โดยสุจริตที่ จะเข้าปฏิบัติอย่างเคร่งครัดจนครบตามวันที่กำหนด

ลงชื่อ ผู้บังคับบัญชา

กำหนดการหลักสูตร “ กลับมา...รู้สึกตัว ”

วันที่ 1

- 10.30 น. ลงทะเบียน นำสัมภาระเข้าห้องพัก
11.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
12.30 น. เปิดการอบรม / ปฐมนิเทศ
13.00 น. ธรรมบรรยาย / ปฏิบัติธรรม
16.30 น. รับประทานอาหารเย็น / อาบน้ำ-ทำกิจส่วนตัว
18.00 น. ทำวัตรเย็น
ธรรมบรรยาย / ปฏิบัติธรรม
21.00 น. พักผ่อน

วันที่ 2

- 05.30 น. ตื่นนอน / ทำกิจส่วนตัว
06.00 น. ทำวัตรเช้า
ธรรมบรรยาย / ปฏิบัติธรรม
07.30 น. รับประทานอาหารเช้า
09.00 น. ธรรมบรรยาย / ปฏิบัติธรรม
11.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 น. ธรรมบรรยาย / ปฏิบัติธรรม
16.30 น. รับประทานอาหารเย็น / อาบน้ำ-ทำกิจส่วนตัว
18.00 น. ทำวัตรเย็น
ธรรมบรรยาย / ปฏิบัติธรรม
21.00 น. พักผ่อน

วันที่ 3

- 05.30 น. ตื่นนอน / ทำกิจส่วนตัว
06.00 น. ทำวัตรเช้า
07.30 น. รับประทานอาหารเช้า
09.00 น. ธรรมบรรยาย / ปฏิบัติธรรม
11.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 น. ธรรมบรรยาย
15.00 น. ปิดการอบรม

ข้อปฏิบัติหลักสูตร “ กลับมา...รู้ลึกตัว ”

ณ บ้านไรวา ศรีราชา

วิทยากร พระครูบวรวิจิตรวงศ์ (พระอาจารย์ครรรชิต อภิญาโน)
เจ้าอาวาสวัดวิเวกสาราม จังหวัดชัยภูมิ

วัตถุประสงค์ เพื่อเรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติตามความเป็นจริง ด้วยการฝึกความรู้สึกตัว ตามแนวสติปัฏฐานสี่

ผู้เข้าร่วมอบรม มีความตั้งใจจริงในการปฏิบัติ

การเตรียมตัวก่อนการอบรม

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

การปฏิบัติตัวระหว่างอบรม

1. อาหารเป็นมังสวิรัต 3 มื้อ
2. เมื่อเดินทางมาถึงที่บ้านไรวา จ.ชลบุรี ลงทะเบียน รับทราบห้องพัก และนำสัมภาระไปเก็บให้เรียบร้อย หากท่านมีภารกิจจำเป็นต้องออกจากการปฏิบัติก่อนสิ้นสุดการปฏิบัติ ต้องแจ้งวิทยากรทราบก่อน
3. ไม่ออกนอกสถานที่ และงดใช้เครื่องมือสื่อสารทุกชนิดขณะอยู่ในสถานที่ปฏิบัติ หากนำติดตัวมาต้องฝากไว้พร้อมทั้งปิดเครื่องรวมถึงสัญญาณปลุกทุกประเภท
4. ฝากกระเป๋าใส่ตลับไว้กับเจ้าหน้าที่ลงทะเบียน 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

