



ผู้เข้าร่วมอบรม ณ บ้านไร่อ. 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

โปรดแสดงบัตรประชาชนตอนลงทะเบียนที่บ้านไร่วด้วยทุกครั้ง

- 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
- ข้าพเจ้าจะไม่พุดคุยกันเองตลอดเวลาที่ปฏิบัติธรรม

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

## กำหนดการหลักสูตร วิถีโศดาบัน

### วันที่ 1

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

### วันที่ 2

05.30 น.	ตื่นนอน ทำกิจส่วนตัว
06.00 น.	สาธยายธรรม / ปฏิบัติธรรม
07.30 น.	รับประทานอาหารเช้า
09.00 น.	ปฏิบัติธรรม
10.00 น.	ธรรมบรรยาย
12.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.30 น.	ปฏิบัติธรรม
14.30 น.	ธรรมบรรยาย
16.30 น.	รับประทานอาหารเย็น / อาบน้ำ-ทำกิจส่วนตัว
18.00 น.	สาธยายธรรม / ปฏิบัติธรรม
19.30 น.	ธรรมบรรยาย
21.00 น.	พักผ่อน..หลับตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า

### วันที่ 3

05.30 น.	ตื่นนอน ทำกิจส่วนตัว
06.00 น.	สาธยายธรรม / ปฏิบัติธรรม
07.30 น.	รับประทานอาหารเช้า
09.00 น.	ปฏิบัติธรรม
09.30 น.	ธรรมบรรยายสรุป “คุณสมบัติของโศดาบัน”
12.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 น.	เดินทางกลับ

# ข้อปฏิบัติหลักสูตร “วิถีโศคบ้าน”

## ณ บ้านไรวา ศรีราชา

วิทยากร อาจารย์วรารกร ไรวา

ผู้ช่วยวิทยากร คุณอรพรพิน หอวิมานพร และ คุณกฤษณา คำรงค์ประเสริฐ

### วัตถุประสงค์

เพื่อเรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติของชีวิตตามความเป็นจริง โดยฝึกเจริญสติแนวอานาปานสติตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า

ผู้เข้าร่วมอบรม เคยปฏิบัติธรรมแล้วและมีความตั้งใจจริงในการปฏิบัติ

### การเตรียมตัวก่อนการอบรม

1. ตั้งใจปฏิบัติและสามารถอยู่ได้ตลอดการอบรมโดยสำรวม กาย วาจา ใจ ไม่กระทำการใดๆเป็นที่รบกวนผู้อื่น
2. เตรียมเสื้อผ้าที่สวมใส่สบาย  
เสื้อ - สีขาว(ไม่มีลวดลาย) ไม่สวมเสื้อรัดรูป , ตัวสั้นและไม่มีแขน  
กางเกง - ขาวหรือสีขา(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. ฝากกระเป๋าสตางค์ไว้กับเจ้าหน้าที่ลงทะเบียน 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

