



ผู้เข้าร่วมอบรม ณ บ้านไร่ออ.ศรีราชา จังหวัดชลบุรี

เริ่มใช้ ม.ย.68

(แก้ไข ณ 10 มิ.ย.68)

- ☐ 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 ☐ วิถีไสยาบัน 3 วัน 2 คืน

ประวัติส่วนบุคคล

โปรดแนบสำเนาบัตรประชาชนมา 1 ชุด(พร้อมเขียนรายละเอียดการใช้) ตอนส่งไปสมัครทุกครั้ง

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 ☐ สามเณร / ภรรยาเสียชีวิต

4. การศึกษาสูงสุด ☐ ประถม ☐ มัธยมต้น ☐ มัธยมปลาย ☐ปริญญาตรี ☐ ปริญญาโท ☐ ปริญญาเอก
จากโรงเรียน / สถาบัน

5. ที่ทำงาน ประเภทธุรกิจ
ตำแหน่ง

6. กรณีฉุกเฉินติดต่อ คุณ ที่อยู่ โทรศัพท์

7. โรคประจำตัว (หากมี กรุณานำมาติดตัวมาด้วย)

8. ผู้แนะนำ เบอร์โทรศัพท์ เกี่ยวข้องกับผู้ปฏิบัติ

หมายเหตุ ผู้ที่มีโรคประจำตัวโปรดเขียนรายละเอียดให้ชัดเจน หรือ แจ้งเจ้าหน้าที่ให้ทราบก่อนวันไปปฏิบัติจริง

ประวัติการอบรม

ถ้าเป็นไปได้กรุณาระบุชื่อคอร์สที่เคยเข้าปฏิบัติให้ชัดเจน

☐ ไม่เคยฝึกปฏิบัติธรรมเลย

☐ เคยฝึกปฏิบัติธรรม (1) หลักสูตร.....สถานที่..... จำนวน ครั้ง ครั้งสุดท้ายปี พ.ศ.....
(2) หลักสูตร.....สถานที่..... จำนวน ครั้ง ครั้งสุดท้ายปี พ.ศ.....

เหตุผลในการเข้าร่วมอบรมในครั้งนี้

กฎระเบียบที่ต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

*ผู้สมัครยอมรับ หากวิทยากรเห็นสมควรว่าท่านอาจต้องยุติการฝึกอบรม เนื่องจากท่านไม่สนใจปฏิบัติ

ตามกฎระเบียบและอาจรบกฎปฏิบัติท่านอื่น *

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

ลงชื่อ ผู้สมัคร

หมายเหตุ กรณีมีข้อสงสัย กรุณาสอบถาม โทร. 0-2785-4000 ต่อ 113 , Email : vipassana@snpfood.com

เฉพาะพนักงาน S&P

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

ด้วยความตั้งใจจริงที่จะเข้าปฏิบัติอย่างเคร่งครัดจนครบตามวันที่กำหนด

ลงชื่อ ผู้บังคับบัญชา

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

อาจารย์อึ้งกัณฐ์ กิมทอง

วันที่ 1

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

วันที่ 2-3

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

วันที่ 4

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

ข้อปฏิบัติหลักสูตร “พัฒนาจิตตามแนวคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย”

ณ บ้านไร่วา ศรียา

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.เมื่อเดินทางมาถึงที่บ้านไร่วา จ.ชลบุรี ลงทะเบียน รับทราบห้องพัก และนำสัมภาระไปเก็บให้เรียบร้อย หากท่านมีภารกิจจำเป็นต้องออกจากการปฏิบัติก่อนสิ้นสุดการปฏิบัติต้องแจ้งวิทยากรทราบก่อน
- 3.ไม่ออกนอกสถานที่ และงดใช้เครื่องมือสื่อสารทุกชนิดขณะอยู่ในสถานที่ปฏิบัติ หากนำติดตัวมาต้องฝากไว้พร้อมทั้งปิดเครื่องรวมถึงสัญญาณปลุกทุกประเภท
- 4.ฝากกระเป๋าใส่ของไว้กับเจ้าหน้าที่ลงทะเบียน เพื่อจะได้ไม่ต้องกังวลระหว่างปฏิบัติธรรม
- 5.ถ้าท่านรู้สึกไม่สะดวก ไม่สบายกาย และใจ โปรดแจ้งแก่วิทยากรหรือเจ้าหน้าที่ ความไม่สบายอาจเป็นภาวะที่เกิดจากการปฏิบัติ ท่านควรขอคำแนะนำจากวิทยากร
- 6.ไม่พูดคุยกัน สำรวมกาย วาจา ใจ ตลอดเวลา
7. งด ละ เลี่ยงเสพติดทุกประเภท , งดการสูบบุหรี่



ข้อปฏิบัติที่ควรทราบก่อนเข้าร่วม ปฏิบัติธรรมที่ “บ้านโรวา”

1. แจ้งปัญหาสุขภาพให้ละเอียด

หากท่านมีปัญหาสุขภาพ เช่น ปวดเข้า ปวดขา ปวดหลัง นอนกรน หรือมีโรคประจำตัวอื่นๆ อาทิเช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดัน เป็นต้น กรุณาระบุในใบสมัครให้ละเอียด หรือแจ้งเจ้าหน้าที่ล่วงหน้า เพื่อทางเราจะได้พิจารณาและจัดเตรียมสิ่งอำนวยความสะดวกตามความเหมาะสม

2. การจัดที่พัก

ที่พักเป็นห้องนอนรวม แยกชาย-หญิง ผู้ที่สามารถพักในห้องรวมได้ต้องไม่มีปัญหาด้านพฤติกรรมรบกวนผู้อื่น และต้องรักษาความสะอาดส่วนตัวอย่างเคร่งครัด หากท่านมีอาการเจ็บป่วยรุนแรงที่อาจรบกวนผู้อื่น กรุณาแจ้งเจ้าหน้าที่ล่วงหน้า

3. การเตรียมเสื้อผ้า

ที่พักไม่มีเครื่องซักผ้า หรืออุปกรณ์ใดๆ สำหรับซักผ้าไว้ให้บริการ กรุณาเตรียมเสื้อผ้าให้ครบตามจำนวนวันของการเข้าปฏิบัติ ควรเตรียมให้เพียงพอทั้งชุดปฏิบัติ และชุดนอน รวมถึงของใช้ส่วนตัวที่จำเป็น

4. จำนวนวันในการเข้าปฏิบัติ

การเข้าปฏิบัติต้องอยู่ให้ครบวันตามที่ระบุไว้ในแต่ละคอร์ส เท่านั้น หากท่านไม่สามารถอยู่ได้ครบวัน กรุณาเลือกสมัครเข้าร่วมในรอบถัดไป เพื่อให้การปฏิบัติดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพทั้งต่อตนเองและส่วนรวม

5. กำหนดการเข้าร่วมปฏิบัติ

กรุณาอ่านกำหนดการให้ละเอียด เพื่อวางแผนการเดินทาง และการเข้าร่วมได้อย่างเหมาะสม

[illegible]