



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 ☐ วิถีโสดาบัน 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 ☐สามี / 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

กำหนดการหลักสูตร “ กลับมา...รู้จักตัว ”

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...รู้สึกตัว ”

ณ บ้านไร่วา ศรีราชา

วิทยากร พระครูบวรวิจิตรวงศ์ (พระอาจารย์ครรชิต อภิญาโน)
เจ้าอาวาสวัดวิเวการาม จังหวัดชัยภูมิ

วัตถุประสงค์ เพื่อเรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติตามความเป็นจริง ด้วยการฝึกความรู้สึกตัว ตามแนวสติปัฏฐานสี่

ผู้เข้าร่วมอบรม มีความตั้งใจจริงในการปฏิบัติ

การเตรียมตัวก่อนการอบรม

- ตั้งใจปฏิบัติและสามารถอยู่ได้ตลอดการอบรมโดยสำรวม กาย วาจา ใจ ไม่กระทำการใดๆเป็นที่รบกวนผู้อื่น
- เตรียมเสื้อผ้าที่สวมใส่สบาย
เสื้อ - สีขาว(ไม่มีลวดลาย) ไม่สวมเสื้อรัดรูป , ตัวสั้นและไม่มีแขน
กางเกง - ขาวหรือสีขา(เนื้อหนา) , สีดำ , สีเทา หรือน้ำเงิน ไม่สวมกางเกงขาสั้นและรัดรูป
- เตรียมผ้าห่มสำหรับห่มนอน
- เตรียมเสื้อกันหนาวสีอ่อน สีขาว สีครีม สีเทา(ไม่มีลวดลาย) เนื่องจากห้องปฏิบัติเปิดเครื่องปรับอากาศ
- ไม่ใส่เครื่องประดับ ไม่แต่งหน้า ไม่ใช้น้ำหอม ไม่ทานของขบเคี้ยวระหว่างปฏิบัติ
- เตรียมของใช้ส่วนตัว รวมทั้งยารักษาโรคประจำตัว

การปฏิบัติตัวระหว่างอบรม

- อาหารเป็นมังสวิรัต 3 มื้อ
- เมื่อเดินทางมาถึงที่บ้านไร่วา จ.ชลบุรี ลงทะเบียน รับทราบห้องพัก และนำสัมภาระไปเก็บให้เรียบร้อย หากท่านมีภารกิจจำเป็นต้องออกจากการปฏิบัติก่อนสิ้นสุดการปฏิบัติต้องแจ้งวิทยากรทราบก่อน
- ไม่ออกนอกสถานที่ และงดใช้เครื่องมือสื่อสารทุกชนิดขณะอยู่ในสถานที่ปฏิบัติ หากนำติดตัวมาต้องฝากไว้พร้อมทั้งปิดเครื่องรวมถึงสัญญาณปลุกทุกประเภท
- ฝากกระเป๋าสดางค์ไว้กับเจ้าหน้าที่ลงทะเบียน เพื่อจะได้ไม่ต้องกังวลระหว่างปฏิบัติธรรม
- ถ้าท่านรู้สึกไม่สะดวก ไม่สบายกาย และใจ โปรดแจ้งแก่วิทยากรหรือเจ้าหน้าที่ ความไม่สบายอาจเป็นภาวะที่เกิดจากการปฏิบัติ ท่านควรขอคำแนะนำจากวิทยากร
- ไม่พูดคุยกัน สำรวมกาย วาจา ใจ ตลอดเวลา
- งด ละ เลี่ยงเสพติดทุกประเภท , งดการสูบบุหรี่



ข้อปฏิบัติที่ควรทราบก่อนเข้าร่วม ปฏิบัติธรรมที่ “บ้านโรวา”

1. แจ้งปัญหาสุขภาพให้ละเอียด

หากท่านมีปัญหาสุขภาพ เช่น ปวดเข่า 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



แผนที่บ้านไร่วา

139/2-3 หมู่ 4 ถนนสุขุมวิท ตำบลบางพระ อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยภูมิ

