

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักสูตร
“พัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข” ๗ คืน ๘ วัน
ของคุณแม่ดร.สิริ กรินชัย
จัดโดย **ครอบครัวกิตติชนเสวร และ อารุจิตวิวัฒน์**
ระหว่างวันที่ **๓ – ๑๐ พฤษภาคม ของทุกปี**
ณ **โรงแรม จันทรา รีสอร์ท จังหวัดนครนายก**

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการปฏิบัติอันสูงสุดตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อขัดเกลากิเลส (เครื่องเศร้าหมอง) อวิชชา (ความไม่รู้จริง) เพื่อพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา (การเห็นความจริง) และเกิดความสุขแก่ชีวิต ครอบครัว และสังคม

โรงแรมจันทรา รีสอร์ท จังหวัดนครนายก
จัดการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตร“การพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดปัญญาและสันติสุข” ของคุณแม่สิริ กรินชัย ซึ่งใช้เวลา ๗ คืน ๘ วัน ได้แก่ การกำหนดอิริยาบถปัจจุบัน การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ นอกจากนี้ยังมี การสวดมนต์ และฟังธรรมบรรยายทุกวัน

คุณสมบัติของผู้สมัคร

- อายุตั้งแต่ ๑๕ ปี รับ ๑๐๐ ท่าน ต่อรุ่น
- มีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง ช่วยเหลือตัวเองได้
- มีสุขภาพจิตปกติ ไม่เป็นโรคประสาท โรคจิต ลมชัก ลมบ้าหมูหรือมีร่างกาย
- ไม่ติดสิ่งเสพติดทุกชนิด
- อยู่ปฏิบัติได้ตลอด ๗ คืน ๘ วัน
- สามารถปฏิบัติตามระเบียบได้อย่างเคร่งครัด

โปรดแสดงบัตรประจำตัวประชาชน
ทุกครั้งที่มาสมัครและลงทะเบียน
ระเบียบการรับสมัคร

การขอระเบียบการ

- Download ใบสมัครและระเบียบการ จากทาง <http://www.juntraresort.com>
- โทรศัพท์ขอใบสมัครและระเบียบการจากเจ้าหน้าที่โรงแรมจันทรา รีสอร์ท ที่เบอร์ ๐๓๗-๓๑๕๒๘๕, ๐๘๕-๘๓๔๖๗๕๗ ซึ่งจะส่งใบสมัครให้ท่านทางโทรสาร
- ขอรับใบสมัครและระเบียบการด้วยตนเอง ณ โรงแรมจันทรา รีสอร์ท

การสมัคร

- เปิดรับสมัครตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ ของทุกปี และปิดรับเมื่อมีผู้สมัครครบ ๑๐๐ ท่าน
- กรอกใบสมัครให้ละเอียดและชัดเจน พร้อมแนบเอกสารสำเนาบัตรประจำตัวประชาชน ส่ง **โรงแรมจันทรา รีสอร์ท ๓๗/๑ หมู่ ๕ ต.ท่าช้าง อ.เมือง จังหวัดนครนายก ๒๖๐๐๐ หรือ โทรสารมาที่ ๐๓๗ - ๓๑๕๒๘๕**
- ผู้สมัครต้องเรียนรู้ระเบียบการและเขียนใบสมัครด้วยตนเองพร้อมแสดงเหตุผลความจำเป็นในการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
- เจ้าภาพจะพิจารณาใบสมัครของท่านตามลำดับก่อนหลังและพิจารณาจากเหตุผลความจำเป็นในการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของท่านเป็นสำคัญ
- หากสามารถรับท่านเข้าปฏิบัติได้ทางเจ้าภาพจะส่งใบตอบรับหรือโทรศัพท์ตอบรับถึงท่าน
- หากใบสมัครของท่านถึงเจ้าภาพเมื่อปิดรับสมัครแล้ว เจ้าภาพจะส่งใบสมัครกลับมาให้ท่านพร้อมจดหมายแจ้ง หรือโทรศัพท์แจ้ง หากท่านไม่ได้ใบตอบรับหรือโทรศัพท์ตอบรับ หลังวันส่งใบสมัครภายใน ๔ สัปดาห์กรุณาโทรศัพท์สอบถามทางโรงแรม
- ทางเจ้าภาพขอสงวนสิทธิ์ให้ผู้สมัครท่านเดียวกันเข้าปฏิบัติได้ไม่เกิน ๕ ครั้ง เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สมัครใหม่ๆ ได้เข้าปฏิบัติด้วย

การยืนยัน

- ผู้สมัครจะได้รับใบตอบรับหรือโทรศัพท์ตอบรับจากเจ้าภาพถึงท่าน เพื่อให้ท่านทำการยืนยันการมาปฏิบัติ
- ใบตอบรับให้ท่านเก็บไว้ เพื่อนำไปแสดงในวันลงทะเบียนปฏิบัติ
- ท่านที่ได้แสดงการตอบรับแต่ไม่มาในวันลงทะเบียนปฏิบัติถือว่าสละสิทธิ์ และตัดสิทธิ์ในการสมัครปีต่อไป

การลงทะเบียน

- เปิดรับลงทะเบียนตั้งแต่เวลา ๐๕.๐๐ - ๑๑.๓๐ น. ผู้ที่มาหลังเวลาดังกล่าว โดยมีได้แจ้งให้ทราบล่วงหน้า **ถือว่าสละสิทธิ์** (แจ้งล่วงหน้าก่อนเข้าอบรม ๑ วัน)
- **หลักฐานที่ต้องนำมาแสดงคือ ใบตอบรับตามปีที่ระบุ พร้อมบัตรประจำตัวประชาชน (ไม่รับผู้มาแทน)**
- ท่านจะได้รับป้ายชื่อ เลขห้องพัก เขาห้องพัก เก็บสัมภาระ

การเตรียมตัวเตรียมใจ

- **ไม่นำภารกิจไปด้วย** ตัดความกังวลในทุก ๆ เรื่อง
- ละทิ้งยศศักดิ์ ฐานะ ตำแหน่งไว้ที่บ้าน
- ตั้งใจปฏิบัติตามระเบียบ อยู่จนครบ ๗ คืน ๘ วัน
- ห้ามใช้โทรศัพท์ตลอด ๗ คืน ๘ วัน โดยทางโรงแรมจะขอเก็บโทรศัพท์ไว้ให้ทุกท่าน

การเตรียมของใช้

- **ชุดขาว/เสื้อผ้าให้พอใช้ตลอด ๘ วัน โดยไม่มีการซักรีด**
- **ห้องปฏิบัติและห้องพักเป็นห้องปรับอากาศควรเตรียมเสื้อกันหนาวและผ้าห่มไปด้วยทางโรงแรมมีผ้าห่มให้ท่านละ ๑ ผืนเท่านั้น**
- **เตรียมของใช้ส่วนตัว เช่น สบู่ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน หวี ผ้าเช็ดตัว**
- **ยาประจำตัวที่จำเป็น**

การแต่งกาย

- **สวมเสื้อสีขาวล้วน**
- **เสื้อแบบสุภาพมีแขน** ตัวยาวคลุมสะโพก ไม่รัดรูป ไม่บาง

- กางเกงขายาว ไม่รัดรูป กระโปรงหรือผ้าชิ้น ยาวครึ่งน่อง สีขาวล้วน ไม่มีลวดลาย ไม่บาง

ระเบียบปฏิบัติ

1. สามารถอยู่ปฏิบัติได้ตลอด ๗ คืน ๘ วัน โดยไม่กลับก่อนวันปิดการอบรม
2. ไม่ขออนุญาตออกไปทำธุระใดๆ ทั้งสิ้น ตั้งใจปฏิบัติตามคำแนะนำของวิทยากร
3. งดใช้โทรศัพท์มือถือหรือเครื่องมือสื่อสารและเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิด ผู้ที่นำมาจะต้องฝากไว้กับเจ้าหน้าที่โรงแรม
4. ไม่พูดคุยกับผู้ร่วมปฏิบัติด้วยกัน หากมีความไม่เข้าใจเรื่องใดโปรดปรึกษาวิทยากร
5. งดสูบบุหรี่และสิ่งเสพติดทุกชนิด
6. ไม่ออกนอกบริเวณสถานที่ปฏิบัติธรรม หรือติดต่อขอพบญาติมิตรตลอดเวลาการปฏิบัติ
7. สำรวมกายวาจาใจ ไม่ทำการใดๆ ซึ่งเป็นการรบกวนสมาธิของผู้อื่น ทั้งในเวลาปฏิบัติและเวลาพักผ่อน
8. ไม่นำบุคคลอื่นเข้าไปในที่ฝึก และห้ามมิให้พบญาติโดยมิได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากวิทยากร
9. รักษาความสะอาดอาคารสถานที่ ช่วยประหยัดไฟฟ้า น้ำประปา
10. ติดป้ายชื่อที่อกด้านซ้ายตลอดเวลา เมื่อออกจากห้องพัก
11. ไม่แต่งหน้า ทาปาก ทาเล็บ และใช้น้ำหอม (ทาลิปมันได้)
12. ไม่ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุภายในห้องพัก
13. ไม่อ่านหนังสือพิมพ์ หนังสือนิตยสาร

วันเปิดการอบรม

- | | |
|------------------|---|
| ๐๕.๐๐ - ๑๑.๓๐ น. | ลงทะเบียน รับประทานอาหารว่าง |
| ๑๑.๓๐ - ๑๓.๐๐ น. | รับประทานอาหารเช้า |
| ๑๓.๐๐ น. | พิธีเปิดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
สมาทานศีล และสมาทานกรรมฐาน
และให้หลักการปฏิบัติ
เริ่มการฝึกปฏิบัติ |
| ๑๔.๓๐ น. | น้ำปานะ |

- | | |
|------------------|--------------------------------|
| ๑๔.๔๕ - ๑๗.๐๐ น. | ฝึกปฏิบัติ เจริญกรรม นิ่งสมาธิ |
| ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. | รับประทานอาหารเช้า |
| ๑๘.๐๐ น. | สวดมนต์ ฟังธรรม |
| | ฝึกปฏิบัติ เจริญกรรม นิ่งสมาธิ |
| ๒๑.๐๐ น. | พักผ่อน |

ระหว่างการอบรม

- | | |
|----------|--|
| ๐๔.๐๐ น. | ตื่นนอน ฝึกปฏิบัติ เจริญกรรม นิ่งสมาธิ |
| ๐๕.๓๐ น. | สวดมนต์ ฟังธรรม |
| ๐๗.๐๐ น. | รับประทานอาหารเช้า |
| ๐๘.๐๐ น. | ฝึกปฏิบัติ เจริญกรรม นิ่งสมาธิ |
| ๑๒.๐๐ น. | รับประทานอาหารกลางวัน |
| ๑๓.๐๐ น. | ฝึกปฏิบัติ เจริญกรรม นิ่งสมาธิ |
| ๑๕.๐๐ น. | ฝึกปฏิบัติ เจริญกรรม นิ่งสมาธิ |
| ๑๗.๐๐ น. | รับประทานอาหารเช้า |
| ๑๘.๐๐ น. | สวดมนต์เย็น ฟังธรรมบรรยาย |
| ๑๙.๑๕ น. | ฝึกปฏิบัติ เจริญกรรม นิ่งสมาธิ |
| ๒๑.๐๐ น. | พักผ่อน |

กรุณามาลงทะเบียนให้ตรงเวลา
มิฉะนั้นถือว่าสละสิทธิ์

แผนที่เดินทางมาโรงแรม จันทรา รีสอร์ท จ.นครนายก
๐๓๗ - ๓๑๕๒๘๕ , ๐๘๕ - ๘๓๔๖๗๕๗

