

# ใบสมัครเข้าปฏิบัติธรรม

## โครงการปฏิบัติธรรมเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

สำนักปฏิบัติธรรม วัดนาคปรก แขวงปากคลอง ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐

๑. ข้าพเจ้า.....นามสกุล.....อายุ.....ปี  
เกิดวัน.....ที่.....เดือน.....ปี..... พ.ศ.....

อาชีพงาน.....ตำแหน่งงาน/สถานศึกษา.....  
สังกัด.....อำเภอ.....จังหวัด.....  
รหัสไปรษณีย์..... โทรศัพท์.....

๒. สถานภาพ  โสด  สมรส  อื่น ๆ

๓. ภูมิลำเนาเดิม บ้านเลขที่.....ซอย.....ถนน.....  
ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....  
โทรศัพท์.....

๔. ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่.....ซอย.....ถนน.....  
ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....  
รหัสไปรษณีย์..... โทรศัพท์..... E-mail.....

๕. การศึกษาสูงสุด  ประถมศึกษา  มัธยมศึกษา  อนุปริญญา  
 ปริญญาตรี  อื่น ๆ(โปรดระบุ).....

๖. ประสบการณ์การเข้าปฏิบัติธรรม  ไม่เคย  เคย  
กรณีที่เคย โดยวิธีภาวนาแบบ.....(วิธีภาวนาแบบ พุทโธ, พองหนอ ยุบหนอ,  
สัมมา อรหัง,หรือแบบกำหนดเฉพาะลมหายใจ) จัดโดย.....

๗. ข้าพเจ้าประสงค์จะเข้าปฏิบัติธรรมครั้งนี้ ณ สำนักปฏิบัติธรรม วัดนาคปรก  
แขวงปากคลอง เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร ตั้งแต่วันที่.....ถึงวันที่.....  
เดือน.....พ.ศ.....รวมเวลา.....วัน

๘. บุคคลผู้เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้าที่สามารถติดต่อได้  
ชื่อ.....นามสกุล.....โดยเกี่ยวพัน  
เป็น.....บ้านเลขที่.....ซอย.....ถนน.....  
ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....  
รหัสไปรษณีย์..... โทรศัพท์.....

สาเหตุที่มาปฏิบัติครั้งนี้เพราะ.....

ข้าพเจ้าขอให้สัจจะว่า จะปฏิบัติตามกฎระเบียบของสำนักปฏิบัติธรรมแห่งนี้ทุกประการ

ลงชื่อผู้สมัคร.....

...../...../.....

## หลักการเตรียมตัวเพื่อปฏิบัติธรรม

1. เตรียมตัวเตรียมใจมาเพื่อปฏิบัติธรรมให้ครบตามกำหนด
2. เตรียมตัวเตรียมใจในการถือศีลแปดและรับประทานอาหารสองมือ (ไม่รับประทานอาหารและของขบเคี้ยว หลังเที่ยงวัน)
3. ท่านที่มีโรคประจำตัวโปรดนำยาประจำตัวมาด้วย เช่น โรคกระเพาะอาหาร และอื่น ๆ เป็นต้น
4. ห้ามออกนอกเขตพื้นที่ที่กำหนด คือ ให้อยู่ภายในหอวิปัสสนาเท่านั้น
5. พึงเจริญสติ กำหนดรู้อาการของกาย ใจ อย่างมั่นคงและต่อเนื่อง แม้ในเวลาพักผ่อน
6. เพื่อให้การปฏิบัติครั้งนี้มีคุณค่าควรจดเว้นการพูดคุยตลอดเวลาที่กำหนดในหลักสูตรการปฏิบัติ ยกเว้นมีคำถาม หรือ มีความไม่สบายกายหรือใจ ให้พูดกับพระวิปัสสนาจารย์ ท่านวิทยากร วิทยากรผู้ช่วย หรือ ผู้ประสานงานโครงการเท่านั้น
7. งดการพูดจาไม่ว่าจะเป็นทางคำพูดหรือสายตาระหว่างโยคีด้วยกันทั้งหญิงและชาย
8. งดการรับประทานหรือสะสมอาหารทุกชนิดในห้องพัก เพื่อป้องกันมดและแมลงต่าง ๆ จะมารบกวน
9. เตรียมเสื้อผ้าเครื่องใช้ส่วนตัวมาให้เพียงพอกับการปฏิบัติสามวัน
10. เสื้อผ้าขอให้ เป็นสีขาว ผู้หญิงจะสวมกางเกงขายาวเท่านั้น กระโปรงเกินครึ่งน่อง หรือ ผ้าถุงสีขาวก็ได้ และไม่ใส่เสื้อผ้ารัดรูป หรือบางจนเกินไป ความยาวของเสื้อขอให้ยาวคลุมสะโพก กางเกง ผู้ชายขอให้ใส่เสื้อ และกางเกงสีขาวขายาวเท่านั้น
11. ห้ามแต่งหน้าทาปากและใช้เครื่องหอมทุกชนิดในการปฏิบัติธรรมทั้งสามวัน
12. กรุณาเตรียมเสื้อกันหนาวและถุงเท้ามาเพื่ออากาศเปลี่ยนแปลง
13. อาหารระหว่างปฏิบัติเป็นอาหารมังสวิรัต
14. **ในกรณีที่ไม่สามารถปฏิบัติตามหลักปฏิบัติข้างต้น จะถือว่าไม่ผ่านหลักสูตรการปฏิบัติธรรม ทางวัดขอสงวนสิทธิ์ในการมอบวุฒิบัตรให้กับบุคคลนั้น**