

ใบสมัครเข้าปฏิบัติธรรม

ตามโครงการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดปัญญาและสันติสุข ถวายเป็นพระราชกุศลและ
เทิดพระเกียรติแด่องค์สถาปนา และพระราชทานนามมหาวิทยาลัยและในวโรกาสที่มหาวิทยาลัยราชภัฏ
พระนครมีอายุครบ 119 ปี

ระหว่างวันจันทร์ที่ 24 ตุลาคม - วันจันทร์ที่ 31 ตุลาคม 2554

1. ชื่อ - นามสกุล ผู้สมัคร (นาย, นาง, นางสาว)
 2. อายุ ปี
 3. สถานที่ทำงาน
 - เบอร์โทรศัพท์
 4. ที่อยู่บ้านเลขที่ หมู่ ซอย ถนน
 - ตำบล/แขวง อำเภอ/เขต จังหวัด
 - รหัสไปรษณีย์
 - เบอร์โทรศัพท์บ้าน เบอร์โทรศัพท์มือถือ
5. เคยปฏิบัติกรรมฐานมาก่อนหรือไม่ เคย ไม่เคย
6. มีโรคประจำตัวหรือไม่
 ไม่มี
 มี (โรค

ลงชื่อ ผู้สมัคร
วันที่ เดือน พ.ศ.

การเตรียมตัว และกติการะเบียบปฏิบัติสำหรับผู้เข้าอบรม

1. เตรียม มอบ/วาง ภาระต่างๆ ตั้งใจเข้าปฏิบัติให้ครบตามกำหนดเวลาของหลักสูตร 7 ถึง 8 วัน
2. เตรียมเสื้อผ้ามีแขนสีขาว หรือสีครีม ไม่มีลวดลาย ไม่บาง (สำหรับผู้ปฏิบัติหญิงสวมเสื้อยืดได้แต่ต้องไม่รัดรูป)
3. เตรียมเสื้อกันหนาว (เนื่องจากปฏิบัติในห้องแอร์)
4. เตรียมกางเกงต้องเป็นกางเกงขายาว สีดำ สีขาว สีน้ำตาล สีน้ำเงิน ไม่มีลวดลาย (ควรเป็นผ้ายืด หรือ กางเกงขาวเล เพื่อสะดวกในการนั่งสมาธิ)
- * 5. เตรียมเสื้อผ้าให้เพียงพอ ไม่ซักเสื้อผ้าทุกชนิด
6. เตรียมผ้าห่มนอน (เนื่องจากที่พักเป็นห้องแอร์)
7. เตรียมเครื่องใช้ส่วนตัวที่จำเป็น
8. หากมีโรคประจำตัว ให้นำยามาด้วย
9. “เป็นผู้อยู่ง่าย กินง่าย” เกรงใจ และให้เกียรติผู้อื่นโดยถือว่ามาฝึกสติ มาปฏิบัติธรรม
10. รักษาศีล 5 ที่เรียกว่า อาชีวัฏฐะมะกะศีล เป็นศีลสำหรับผู้ครองเรือนที่ยังประกอบอาชีพอยู่
11. รับประทานอาหาร 3 มื้อ
12. ค่าอาหาร คนละ 600 บาท
