



Wat Pasantidhamma (Satipatthana Peace Center)
14289 Chapman's Lane, Carrollton, VA 23314
Tel: (757) 238-3461, 238-7015 Fax: (757)238-7015
www.gowatpa.org E-mail: contact@gowatpa.org

ระเบียบกติกาในการปฏิบัติธรรม

1. รับสมัครสภาพบุรุษ สุภาพสตรี และเยาวชนชาย-หญิง นุ่งขาว ห่มขาว รักษาศีล 8 อย่างเคร่งครัด
2. ตลอดระยะเวลาของการปฏิบัติ "ไม่พูด ไม่คุยกัน" ยกเว้นเวลาถามปัญหา กับพระวิปัสสนาจารย์ หรือมีกิจจำเป็นจริง ๆ เท่านั้น
3. ให้สำรวจกาย วาจา ใจ อย่างสงบเรียบร้อย ตลอดระยะเวลาของการปฏิบัติ อย่าให้เกิดเสียงดังจาก การเดิน ยืน นั่ง นอน การวาง ถ้วย ชาม การปิด-เปิดประตู
4. การใช้ห้องน้ำ ให้ถือหลักว่า "เวลาจะออกจากห้องน้ำต้องให้สะอาดกว่าเวลาเข้า" ตลอดถึงที่นั่ง ที่นอน ต้องเก็บให้เรียบร้อย
5. ให้สำรวจจิตใจ ระมัดระวังการวิพากษ์วิจารณ์คนอื่น พยายาม ลดทิฏฐิமானะของตนเองให้มากที่สุด โดยการเจริญสติให้รู้ตัวทั่วพร้อมตลอดเวลา
6. ต้องเข้าร่วมการปฏิบัติธรรมตามตารางที่กำหนดอย่างเคร่งครัด(ตรงต่อเวลา)
7. งดสูบบุหรี่ กินหมาก หรือสิ่งเสพติดอื่น ๆ
8. รับประทานอาหาร 2 มื้อ คือเช้าและเพล และมีเครื่องดื่มตามเวลาที่กำหนดให้
9. มีสติในการทำ การพูด การคิด ให้เป็นไปโดยติดต่อกับหลักมหาสติปัฏฐาน
10. ห้ามใช้โทรศัพท์มือถือ/ฟังวิทยุ/ชาวดอว์เบ้าท์/ดูโทรทัศน์ในขณะที่ปฏิบัติอย่างเด็ดขาด หรือติดต่อกับบุคคลภายนอกอย่างเด็ดขาด

สิ่งที่จะต้องเตรียมไปกับตัวท่าน

ในกรณีที่พักไม่ตักหรืออากาศไม่หนาวเย็นจนเกินไป ทางวัดจะให้ท่านตั้งแคมป์ กางเต็นท์ บริเวณป่าไม้หลังวัด คือลานพุทธ ลานธรรม และลานสงฆ์ แต่ถ้าหากฝนตกในช่วงวันนี้ ก็จะอนุญาตให้ท่านไปพักที่บ้าน และเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในช่วงกลางวัน จนกว่าจะครบ 1 วัน (โปรดติดตามข่าวพยากรณ์อากาศด้วยตัวท่านเอง)

สิ่งที่จะต้องนำไปด้วย มีดังต่อไปนี้

1. เครื่องใช้ที่จำเป็นส่วนตัวของท่าน
2. เต็นท์ หรืออุปกรณ์อื่นที่ใช้นอนอยู่ในป่าได้
3. ไฟฉาย, พลาสติกหรือเสื้อสำหรับรองนั่ง ที่พอเหมาะกับตัวท่าน
4. ถุงนอน / Sleeping bag
5. เครื่องใช้อื่น ๆ ที่เหมาะแก่การปฏิบัติธรรม

หมายเหตุ

ให้เตรียมเสื้อผ้าของใช้มาใส่ให้พอกับจำนวนวันที่มาอบรม

อุบาสิกา ไช้ชุดสีขาว ผ้าถุงหรือกางเกงสีขาว อุบาสก ไช้ชุดสีขาว กางเกงสีขาวหรือสีสุภาพ



Wat Pasantidhamma (Satipatthana Peace Center)
 14289 Chapman's Lane, Carrollton, VA 23314
 Tel: (757) 238-3461, 238-7015 Fax: (757)238-7015
 www.gowatpa.org E-mail: contact@gowatpa.org

ใบสมัครเข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดไทยป่าสนธิธรรม
 APPLICATION FOR MEDITATION RETREAT AT WAT PASANTIDHAMMA
 Retreat Date

ชื่อ นาย/นาง/นางสาว นามสกุล.....
 First Name Last Name

อายุระหว่าง Age range 20-30 / 31-40 / 41-50 / 51-60 / 61 ขึ้นไป up เพศ Gender ชาย Male หญิง Female
 ที่อยู่ Address

โทรศัพท์ Telephone Email Address อีเมลล์

ภาษาหลักในสื่อสาร Main language..... ภาษาอื่นที่เข้าใจ Other fluent languages

ท่านทราบข่าวการปฏิบัติธรรมครั้งนี้จากใคร หรือวิธีใด? How did you learn about this retreat?

ท่านเคยเข้าร่วมปฏิบัติธรรมมาแล้วหรือไม่? เคย..... ไม่เคย
 Have you had any previous experiences with meditation practices?YesNo

กรุณาระบุสถานที่ และระยะเวลาที่เคยเข้าปฏิบัติ If yes, please give details:
 ระยะเวลา How long?.....
 ระยะเวลา How long?.....
 ระยะเวลา How long?.....

ญาติหรือมิตรของท่านที่จะสามารถติดต่อได้ ในกรณีที่มีการเจ็บป่วยฉุกเฉินระหว่างการฝึกอบรมIn case of emergency,
 please provide your family/friend's name and telephone number

ชื่อ Name โทรศัพท์ Telephone.....
 ชื่อ Name โทรศัพท์ Telephone

ข้าพเจ้าได้อ่านและทำความเข้าใจกฎระเบียบข้อบังคับและตารางเวลาปฏิบัติของการอบรมครั้งนี้เป็นอย่างดีแล้ว และขอ
 รับรองว่าจะปฏิบัติตามทุกประการตลอดระยะเวลาการอบรมครั้งนี้ ข้าพเจ้าขอรับรองว่า ข้าพเจ้ามาเข้าปฏิบัติที่วัด ด้วยความ
 สมัครใจของข้าพเจ้าเอง ในกรณีที่ประสบอุบัติเหตุหรือเจ็บป่วย อันมีสาเหตุมาจากตัวข้าพเจ้าเอง ข้าพเจ้าสัญญาว่าจะไม่เอา
 ผิดและ/หรือ เรียกร้องค่าเสียหายใดๆ กับวัด

I acknowledge that I have carefully read and understood the retreat guidelines. I agree to abide by all the rules and
 regulations for the duration of the retreat. I hereby certify that the above information is true to the best of my knowledge.
 I further hereby waive and release, indemnify, hold harmless and forever discharge **Wat Pasantidhamma.**, and its agents
 and officers from all claims and expenses of every kind and nature, whether known or unknown, arising from or anyway
 related to my participation in any of activities conducted on the premise of **Wat Pasantidhamma.**

ลงชื่อ Signature..... วันที่ Date