



# กฎระเบียบและข้อควรทราบ ในการเข้าอบรมภาวนา

คอร์ส “มหาสติปัฏฐานสูตร” โดย พระอาจารย์มหากีรติ ธีรปัญญา  
วันที่ ๑๒-๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๒

- ๑ ท่านมีความตั้งใจแน่ที่จะไปร่วมอบรมภาวนาครั้งนี้ แล้วจึงลงชื่อสมัคร เพื่อเป็นการไม่ปิดกั้นโอกาสของท่านอื่น (สามารถรับได้ ๑๐๐ ท่าน และสำรอง ๒๐ ท่าน ระบบจะปิดรับทันทีเมื่อครบจำนวน)
- ๒ ประกาศรายชื่อผู้ได้รับสิทธิ์เข้าอบรมภาวนา ๑๐๐ ท่าน และรายชื่อสำรอง ๒๐ ท่าน ในวันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๒
- ๓ หากท่านประสงค์จะสละสิทธิ์การเข้าอบรม กรุณาแจ้งมาที่ โทร. ๐๘๖-๘๔๑-๔๗๗๘ และ ๐๖๒-๔๕๘-๘๘๐๕ ภายในวันที่ ๒๙ มิถุนายน ๒๕๖๒ เพื่อเปิดโอกาสท่านอื่นที่สำรองรายชื่อไว้ตามลำดับก่อนหลัง

## ๔ การแต่งกายของผู้ปฏิบัติ

- ก) ตัดปายชื่อที่อกด้านซ้ายตลอดระยะเวลา เมื่อออกจากห้องพัก
- ข) กรุณาอย่านำเครื่องประดับ/ของมีค่าติดตัวมา ไม่แต่งหน้า ทาปาก หรือใช้น้ำหอม เครื่องสำอาง
- ค) สุขภาพบุรุษ สวมเสื้อสีขาว และนุ่งกางเกงขายาวสีสุภาพ (ที่สามารถนั่งขัดสมาธิได้โดยสะดวก)
- ง) สุขภาพสตรี สวมเสื้อสีขาว และนุ่งกางเกงหรือกระโปรงเหนือข้อเท้า นุ่งผ้าถุง ผ้าชีนสีสุภาพ (ที่สามารถนั่งขัดสมาธิได้โดยสะดวก)
- จ) ไม่นุ่งขาสั้น ขาสวมส่วน และกางเกงเป๋าสั้นจนเปิดเผยร่างกาย
- ฉ) เสื้อผ้าไม่บาง และไม่รัดรูปหรือเปิดเผยร่างกาย
- ช) ไม่นวมเสื้อคอกว้าง เสื้อไม่มีแขน แขนสั้น เหวลอย
- ซ) ปิดวาจาตลอดคอร์สปฏิบัติ มีสิ่งใดต้องการความช่วยเหลือ ขอให้ประสานกับธรรมบริกร

๕ อาหาร : มังสวิรัต ๒ มื้อ (หากจำเป็นต้องทาน ๓ มื้อ กรุณาแจ้งเจ้าหน้าที่)

๖ ห้องพัก : ห้องแอร์ พักรวม แยกเตียง หรือเตียง ๒ ชั้น และห้องน้ำรวม

๗ บริเวณสถานที่ : มีห้องภาวนา มีสวน บึงน้ำ เป็นสัดส่วน วิเวก รมรื่น ลับปายะ

๘ ที่จอดรถ : มีที่จอดรถเพียงพอ

๙ อย่าลืมหิ้วถุงผ้า และกระบอกน้ำส่วนตัวมาด้วย เพื่อช่วยลดขยะ และรักษาสິงแวดล้อม

หากต้องการคำแนะนำเพิ่มเติมสอบถามได้ที่ >

