



ใบบันทึกการส่ง-สอบอารมณ์ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนักศึกษาอภิรรมหลักสูตรประกาศนียบัตรอภิรรมบัณฑิต (ป.อบ.)
อภิรรมโชติกะวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ชื่อ.....ฉายา.....นามสกุล.....

รหัสประจำตัวนักศึกษา..... ชั้น ☐ มหา-ตรี ☐ มหา-โท ☐ มหา-เอก (ป.อบ.)

ปฏิบัติ ณ ที่.....ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....

จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....ปฏิบัติธรรมระหว่างวันที่.....จำนวน.....วัน

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	อิริยาบถ	ความเห็นวิปัสสนาจารย์/ข้อเสนอแนะ			
			☐ ต้องแก้ไข	☐ พอใช้	☐ ดี	☐ ดีมาก
		นั่งกำหนด.....นาที่ เดินจงกรม.....นาที่ การกำหนดอิริยาบถย่อย ☐ กำหนด ☐ ไม่กำหนด สภาวะอื่น ๆ ☐ มี ☐ ไม่มี				
ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	อิริยาบถ	ความเห็นวิปัสสนาจารย์/ข้อเสนอแนะ			
		นั่งกำหนด.....นาที่ เดินจงกรม.....นาที่ การกำหนดอิริยาบถย่อย ☐ กำหนด ☐ ไม่กำหนด สภาวะอื่น ๆ ☐ มี ☐ ไม่มี	☐ ต้องแก้ไข	☐ พอใช้	☐ ดี	☐ ดีมาก

รับรองตามนี้

ลงชื่อ.....

(.....)

พระวิปัสสนาจารย์ / เจ้าหน้าที่