

ที่ ศธ ๖๑๐๘ / ๖๑



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๘ มกราคม ๒๕๖๒

กรมอนามัย
เลขรับ 8193
วันที่ 29 ส.ค. 2562
เวลา 9:39 น.

เรื่อง ขอเชิญชวนเข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐานโครงการปฏิบัติธรรมประชาชน
เจริญพร (เฉลิมเกียรติกรมอนามัย)
สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับประชาสัมพันธ์โครงการ ๕ แผ่น

กองการเจ้าหน้าที่
รับที่ 8193
วันที่ 30/1/62
เวลา 11.29

ด้วยสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้มีการจัดหลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทุกวันศุกร์ เสาร์และอาทิตย์ ช่วงต้นเดือนและปลายเดือนตลอดทั้งปี รวมทั้งในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาและวันนักขัตฤกษ์ โดยมีหลักสูตรทั้ง ๓ - ๕ และ ๗ วัน ณ อาคารหอฉัน ชั้น ๔ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน ๒๔ ครั้ง ตั้งแต่เดือน ตุลาคม ๒๕๖๑ - กันยายน ๒๕๖๒ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล แด่สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ ๙ และเพื่อเปิดโอกาสให้พระสงฆ์ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ตลอดจนพุทธศาสนิกชนผู้สนใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้เข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ตลอดทั้งปี เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต บำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุเพิ่มพูนปัญญาบารมี อันจะนำมาซึ่งความสุขสงบร่มเย็นในชีวิตของตน หน้าที่การงานและสังคมส่วนรวมต่อไป โดยสมัครผ่านระบบออนไลน์ตามแบบฟอร์มในเว็บไซต์ www.vipassanathai.org

ในการนี้ สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จึงขอเชิญท่านผู้บริหารได้ส่งบุคลากรในหน่วยงานเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และช่วยอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้ แก่ผู้สนใจต่อไป จึงขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมาเพื่อทราบดำเนินการต่อไป

กลุ่มพัฒนาฯ
รับที่ 171
วันที่ 30 ส.ค. 2562
เวลา 14:23

เรียน ผู้อำนวยการสำนัก...
เพื่อโปรดพิจารณาด้วย จะเป็นพระคุณ

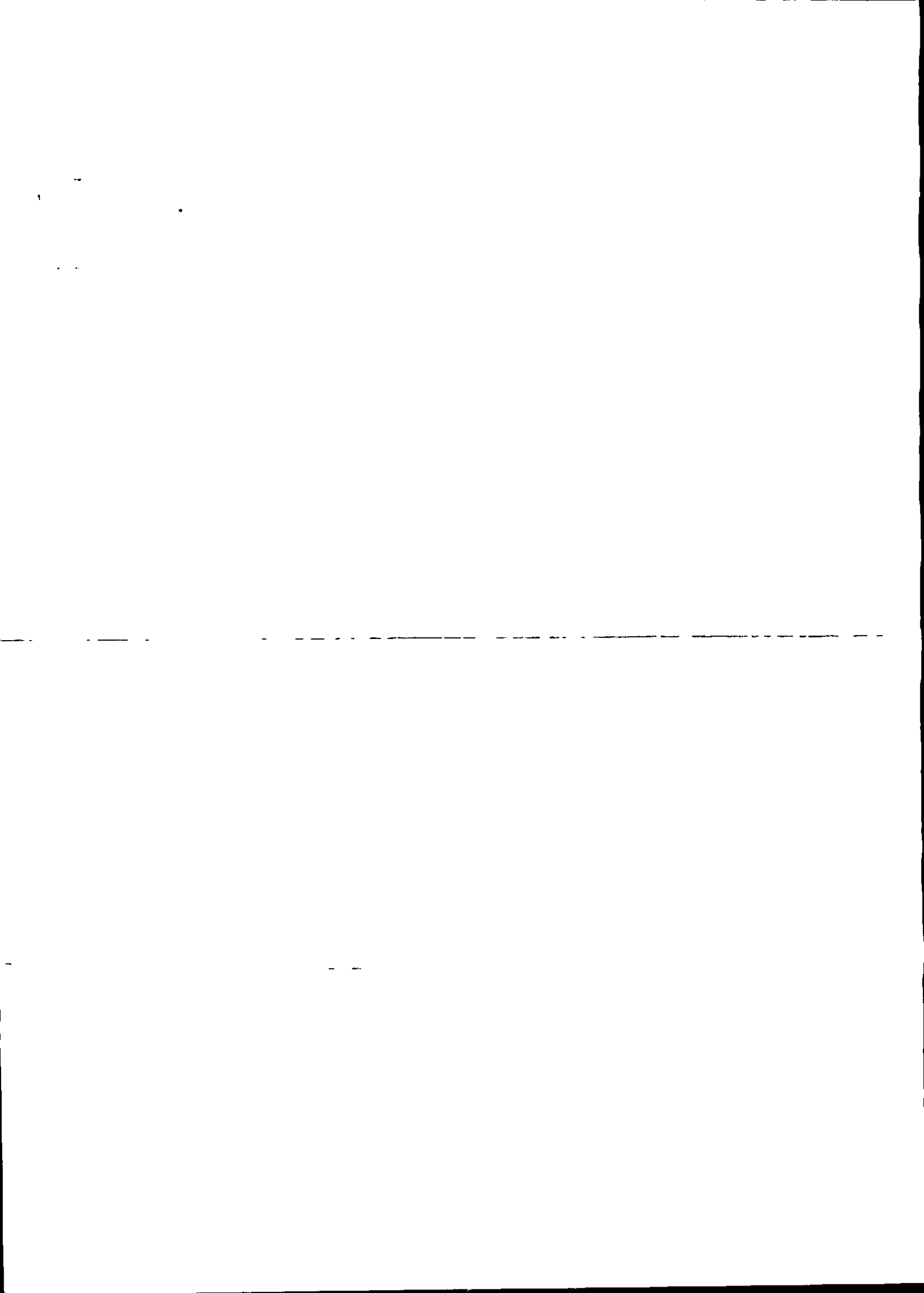
เจริญพร

(นายอนุชา นิเษะ)
เจ้าพนักงานห้องสมุดชำนาญงาน
ปฏิบัติราชการแทนเลขานุการกรม

(พระราชสิทธิมนี วิ.ดร.)
ผู้อำนวยการสถาบันวิปัสสนาธุระ

29 ส.ค. 2562

อาคารหอฉัน ชั้น ๓ ส่วนงานบริหาร สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
โทร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ ต่อ ๘๑๓๙ และ ๘๑๔๔
ติดต่อสอบถามได้ในวันทำการ วันจันทร์ - เสาร์ (ยกเว้นวันพระ วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์) หรือ
ติดต่อได้ในวันที่มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (ตามแผ่นพับประชาสัมพันธ์หรือในเว็บไซต์)





สถาบันวิปัสสนาธุระ

Vipassana Meditation Institute

www.vipassanathai.org

ศูนย์ปฏิบัติธรรม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
อำนวยการสอนโดย พระราชสิทธิมนี วิ. ผู้อำนวยการสถาบันวิปัสสนาธุระ

ตารางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

สำหรับประชาชน
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒



ครั้งที่	ระหว่างวันที่	จำนวนวัน
๑	๑๒ - ๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๑ (วันคล้ายวันสวรรคต ร.๙)	๕
๒	๑๙ - ๒๓ ตุลาคม ๒๕๖๑ (วันปิยมหาราช)	๕
๓	๙ - ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๑	๓
๔	๒๓ - ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๑	๓
๕	๑ - ๗ ธันวาคม ๒๕๖๑ (วันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษา ร.๙)	๗
๖	๓๐ ธันวาคม ๒๕๖๑ - ๑ มกราคม ๒๕๖๒ (ปีใหม่)	๓
๗	๑๑ - ๑๕ มกราคม ๒๕๖๒	๕
๘	๒๕ - ๒๗ มกราคม ๒๕๖๒	๓
๙	๑ - ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒	๓
๑๐	๑๖ - ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ (เดือนมาฆบูชา)	๕
๑๑	๑ - ๓ มีนาคม ๒๕๖๒	๓
๑๒	๒๒ - ๒๔ มีนาคม ๒๕๖๒	๓
๑๓	๕ - ๗ เมษายน ๒๕๖๒	๓
๑๔	๑๙ - ๒๓ เมษายน ๒๕๖๒	๕
๑๕	๓ - ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๒	๓
๑๖	๑๖ - ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๒ (เดือนวิสาขบูชา)	๕
๑๗	๗ - ๙ มิถุนายน ๒๕๖๒	๓
๑๘	๒๑ - ๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๒	๕
๑๙	๑๒ - ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๒ (เดือนอาสาฬหบูชา)	๕
๒๐	๒๖ - ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๒ (วันเฉลิมพระชนมพรรษา ร.๑๐)	๓
๒๑	๙ - ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๒ (วันแม่)	๕
๒๒	๒๓ - ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๒	๓
๒๓	๖ - ๑๐ กันยายน ๒๕๖๒	๕
๒๔	๒๐ - ๒๒ กันยายน ๒๕๖๒	๓

คณะพระวิปัสสนาจารย์

- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| ๑. พระราชสิทธิมนี วิ.,ดร. | ๕. พระครูใบฎีกาชัยพล โสภโณ |
| ๒. พระญาณสุนทร, รศ. | ๖. พระวิหาร เขมวโร |
| ๓. พระปลัดสมภาร สมภาโร,ผศ | ๗. พระวิปัสสนาจารย์ผู้ได้รับ |
| ๔. พระมหาวิชาญ สุวิชาโน | แต่งตั้งจากมหาวิทยาลัย |

คณะทำงาน

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| ๑. พระมหาบุญชู เขมจารี | ๖. นางสาวฉันทนา สุวรรณประกร |
| ๒. พระครูวินัยธรรมรงค์ ฐิตจาโร | ๗. นางสาวเจริญรัตน์ พงศ์พิพัฒขพันธ์ |
| ๓. พระใบฎีกาอภิชาติ อภิชาติโต | ๘. นายจักรกฤษ เขตตะเคียน |
| ๔. แม่ชีศรีนรัตน์ ชิตะธรรมสิทธิ์ | ๙. นางสาวพิมพ์พรไพโร ไกรสะอาด |
| ๕. นางสาวมยุรี ลิขิตสุนทรกุล | ๑๐. นางสาวปรีชญา คมพัยค์ |

วิธีการจองเข้าปฏิบัติ

- เข้าไปที่เว็บไซต์ www.vipassanathai.org
- ดูตารางวันและเวลาที่ปฏิบัติ เลือกหลักสูตรที่ต้องการ และคลิกคำว่า "สมัคร"
- จองการเข้าปฏิบัติได้ ๓ หลักสูตร คือ
 - จองปฏิบัติวิปัสสนาสำหรับบุคคลทั่วไป
 - จองปฏิบัติวิปัสสนาสำหรับหน่วยงาน สำหรับหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ที่ต้องการปฏิบัติเฉพาะหน่วยงานของตน
 - ขอนิมนต์พระวิปัสสนาจารย์ไปสอนการปฏิบัติณสถานที่อื่น

รายละเอียด

- ในวันแรกของโครงการ มีรถรับออกจากวัดมหาธาตุฯ ทำพระจันทร์ เวลา ๑๓.๐๐ น. และรถส่งกลับในวันสุดท้าย เวลา ๑๕.๐๐ น.
- ในกรณีเดินทางมาเอง สามารถนั่งรถตู้สายที่มุ่งหน้าสู่นิมิตตสาทรธรรมโรจนะ สระบุรี ลพบุรี

ติดต่อประสานงานได้ที่

โทรศัพท์ 035-248000 ต่อ 8139, 8144
 Facebook/Fanpage : สถาบันวิปัสสนาธุระ มจร.
 Email : Vipassana.officer@gmail.com



หลักสูตรการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน

สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จัดให้มีการ

๑. หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับประชาชน เป็นหลักสูตรสำหรับอุบาสก-อุบาสิกา ให้ได้ปฏิบัติตามแนวทางของ **"สติปัฏฐาน ๔"** ถือศีล ๘ นุ่งขาวห่มขาว เพื่อที่จะแสวงหาความสุขสงบ ร่มเย็นให้แก่ชีวิตตามแนวทางของพระพุทธศาสนา จัดขึ้นเดือนละ ๒ ครั้ง ในสัปดาห์แรกและสัปดาห์สุดท้ายของเดือน โดยมีพระวิปัสสนาจารย์ สอนอบรมณ

๒. หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนาสำหรับเด็กและเยาวชน เป็นหลักสูตรสำหรับเด็กเยาวชน นักเรียน นิสิตนักศึกษา ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของ **"สติปัฏฐาน ๔"** ถือศีล ๘ นุ่งขาวห่มขาว เพื่อให้เด็ก เยาวชน นักเรียน นักศึกษา เจริญสติตามแนวทางพุทธศาสนา เกิดความสงบกาย วาจา ใจ และเป็นการอบรมจิตใจให้เกิดความเจริญงอกงาม

๓. หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนาองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน เป็นหลักสูตรที่เปิดโอกาสให้บุคลากรในหน่วยงานต่างๆ ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานร่วมกันเพื่อให้เกิดความสงบ มีสติพัฒนาคุณภาพชีวิต เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ให้มีความพร้อมทั้งในด้านร่างกายและด้านจิตใจ มีความฉลาดด้านอารมณ์ และสติสัมปชัญญะ โดย

ระยะเวลา

- หลักสูตร ๓ วัน

- หลักสูตร ๕ วัน

- หลักสูตร ๗ วัน

กิจกรรม

- ทำวัตร สวดมนต์

- ปฏิบัติด้วยอิริยาบถ ๔

- เติณจงกรม

- นั่งสมาธิ

- ส่งและสอบอารมณ์

- ฟังธรรมบรรยาย

วิปัสสนากรรมฐาน

กรรมฐาน

กระบวนการอบรม

- การปฏิบัติส่วนตัว

- การส่งและสอบอารมณ์กรรมฐาน

- การรับศีล ๘ นุ่งขาวห่มขาว

- การปฏิบัติพร้อมกันในห้องประชุม

- การปิดวาจา

- การอบรมกลุ่มย่อย

❖ ขอเชิญร่วมสมทบบริจาคกองทุนวิปัสสนาธุระ ❖

เพื่อสนับสนุนการปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานให้กว้างขวางออกไป ได้ที่

สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วังน้อย

หรือ โอนเงินเข้าบัญชีกองทุนวิปัสสนาธุระ

ธนาคารทหารไทย สาขาอำเภออุทัย ประเภทออมทรัพย์ เลขที่บัญชี 417-2-45937-4

ชื่อบัญชี "มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กองทุนวิปัสสนาธุระ"