

ดล/อินทรี



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

ที่ ศธ ๖๑๐๘ / ๖๑

๑๘ มกราคม ๒๕๖๒

มหาวิทยาลัยนครพนม

รับที่ 499  
วันที่ 31 มี.ค. 2562 เวลา 16.17 น.  
ผู้รับ กน

เรื่อง ขอเชิญชวนเข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐานโครงการปฏิบัติธรรมประชาชน  
เจริญพร **อธิการบดี ม. นครพนม**  
สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับประชาสัมพันธ์โครงการ ๕ แผ่น

ด้วยสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้มีการจัดหลักสูตรปฏิบัติ  
วิปัสสนากรรมฐาน ทุกวันศุกร์ เสาร์และอาทิตย์ ช่วงต้นเดือนและปลายเดือนตลอดทั้งปี รวมทั้งในวันสำคัญ  
ทางพระพุทธศาสนาและวันนักขัตฤกษ์ โดยมีหลักสูตรทั้ง ๓ - ๕ และ ๗ วัน ณ อาคารหอฉัน ชั้น ๔  
มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน ๒๔ ครั้ง ตั้งแต่  
เดือน ตุลาคม ๒๕๖๑ - กันยายน ๒๕๖๒ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล แต่สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลง  
กรณ บดินทรเทพยวรางกูร และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ ๙ และเพื่อเปิด  
โอกาสให้พระสงฆ์ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ตลอดจนพุทธศาสนิกชนผู้สนใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน  
ได้เข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ตลอดทั้งปี เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต บำเพ็ญบุญกุญแจวิวัฒเพิ่มพูน  
ปัญญาบารมี อันจะนำมาซึ่งความสุขสงบร่มเย็นในชีวิตของตน หน้าที่การงานและสังคมส่วนรวมต่อไป โดย  
สมัครผ่านระบบออนไลน์ตามแบบฟอร์มในเว็บไซต์ [www.vipassanathai.org](http://www.vipassanathai.org)

ในการนี้ สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จึงขอเชิญท่านผู้บริหารได้ส่ง  
บุคลากรในหน่วยงานเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และช่วยอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์หลักสูตรการปฏิบัติ  
วิปัสสนากรรมฐานนี้ แก่ผู้สนใจต่อไป จึงขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความ  
อนุเคราะห์เป็นอย่างดียิ่ง จึงเจริญพรมาเพื่อทราบดำเนินการต่อไป

คำถึง

- ทราบ
- ตามเสนอ
- อนุญาต
- อนุมัติ
- อื่นๆ

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยนครพนม  
- เพื่อโปรดมอบงานประชาสัมพันธ์เผยแพร่

**อุทพรวิธา**  
(นางสาววรรณวิธา จันทะเมธิ)  
นักประชาสัมพันธ์  
จ.กน  
31/มค/๖๒

เจริญพร

**พระเจ้าวรวงศ์เธอ**  
(พระราชสิทธิมนี วิ.,ดร.)  
ผู้อำนวยการสถาบันวิปัสสนาธุระ

**วิมลรัตน์**  
จ.กน

(ดร.ศิริตม์ พิริยะพลิน)  
รองอธิการบดี รักษาการแทน  
อธิการบดีมหาวิทยาลัยนครพนม

อาคารหอฉัน ชั้น ๓ ส่วนงานบริหาร สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

- 1 ก.พ. 2562

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 เขมจारी           | ๖. นางสาวฉันทนา สุวรรณประกร          |
| ๒. พระครูวินัยธรณรงค์ สุตจาโร    | ๗. นางสาวเจริญรัตน์ พงศ์พิพัฒน์พันธ์ |
| ๓. พระใบฎีกาอภิชาติ อภิชาติโต    | ๘. นายจักรกฤษ เขตตะเคียน             |
| ๔. แมชชีครินรัตน์ ชิตะธรรมสิทธิ์ | ๙. นางสาวพิมพ์พรไพโร ไกรสะอาด        |
| ๕. นางสาวมยุรี ลิขิตสุนทรกุล     | ๑๐. นางสาวปรีชญา คมพัยค์ม์           |

### วิธีการจองเข้าปฏิบัติ

- เข้าไปที่เว็บไซต์ [www.vipassanathai.org](http://www.vipassanathai.org)
- ดูตารางวันและเวลาที่ปฏิบัติ เลือกหลักสูตรที่ต้องการ และคลิกคำว่า "สมัคร"
- การจองเข้าปฏิบัติได้ ๓ หลักสูตร คือ
  - จองปฏิบัติวิปัสสนาสำหรับบุคคลทั่วไป
  - จองปฏิบัติวิปัสสนาสำหรับหน่วยงาน สำหรับหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ที่ต้องการปฏิบัติเฉพาะหน่วยงานของตน
  - ขอนิมนต์พระวิปัสสนาจารย์ไปสอนการปฏิบัตินอกสถานที่ได้

### การเดินทาง

- ในวันแรกของโครงการ มีรถรับออกจากวัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์ เวลา ๑๓.๐๐ น. และรถส่งกลับในวันสุดท้าย เวลา ๑๕.๐๐ น.
- ในกรณีเดินทางมาเอง สามารถนั่งรถตู้สายที่มุ่งหน้าสู่นิคมอุตสาหกรรมโรจนะ 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” ถือกีล ๘ นุ่งขาวห่มขาว เพื่อที่จะแสวงหาความสุขสงบ ร่มเย็น ให้แก่ชีวิตตามแนวทางของพระพุทธศาสนา จัดขึ้นเดือนละ ๒ ครั้ง ในสัปดาห์แรกและสัปดาห์สุดท้ายของเดือน โดยมีพระวิปัสสนาจารย์ สอนอารมณ์

๒. หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนาสำหรับเด็กและเยาวชน เป็นหลักสูตรสำหรับเด็กเยาวชน นักเรียน นิสิตนักศึกษา ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของ “สติปัฏฐาน ๔” ถือกีล ๘ นุ่งขาวห่มขาว เพื่อให้เด็ก เยาวชน นักเรียน นักศึกษา เจริญสติตามแนวทางพุทธศาสนา เกิดความสงบกาย วาจา ใจ และเป็นการอบรมจิตใจให้เกิดความเจริญอกงาม

๓. หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนาองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน เป็นหลักสูตรที่เปิดโอกาสให้บุคลากร ในหน่วยงานต่างๆ ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานร่วมกันเพื่อให้เกิดความสงบ มีสติพัฒนาคุณภาพชีวิต เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ให้มีความพร้อมทั้งในด้านร่างกายและด้านจิตใจ มีความฉลาดด้านอารมณ์ และสติสัมปชัญญะ โดย

## ระยะเวลา

- หลักสูตร ๓ วัน
- หลักสูตร ๕ วัน
- หลักสูตร ๗ วัน

## กิจกรรม

- ทำวัตร สวดมนต์
- ปฏิบัติด้วยอิริยาบถ ๔
- เดินจงกรม
- นั่งสมาธิ
- ส่งและสอบอารมณ์
- ฟังธรรมบรรยาย
- วิปัสสนากรรมฐาน
- กรรมฐาน

## กระบวนการอบรม

- การปฏิบัติส่วนตัว
- การส่งและสอบอารมณ์กรรมฐาน
- การรับศีล ๘ นุ่งขาวห่มขาว
- การปฏิบัติพร้อมกันในห้องประชุม
- การบิณฑบาต
- การอบรมกลุ่มย่อย

## ❖ ขอเชิญร่วมสมทบบริจาคกองทุนวิปัสสนาธุระ ❖

เพื่อสนับสนุนการปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานให้กว้างขวางออกไป ได้ที่

สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วังน้อย

หรือ โอนเงินเข้าบัญชีกองทุนวิปัสสนาธุระ

ธนาคารทหารไทย สาขาอำเภออุทัย ประเภทออมทรัพย์ เลขที่บัญชี 417-2-45937-4

ชื่อบัญชี “มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กองทุนวิปัสสนาธุระ”