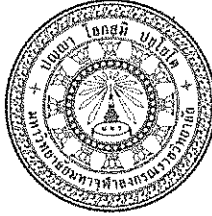


ที่ ศธ ๖๑๐๘ / ๖๑



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

๑๘ มกราคม ๒๕๖๒

กรมประชาสัมพันธ์
รับที่ ๘๙๔๖
วันที่ ๒๑/๑/๖๒
เวลา ๑๕.๓๗๕

เรื่อง ขอเชิญชวนเข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐานโครงการปฏิบัติธรรมประชาชน  
เจริญพร **อธิบดี กรมประชาสัมพันธ์**  
สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับประชาสัมพันธ์โครงการ ๕ แผ่น

ด้วยสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้มีการจัดหลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทุกวันศุกร์ เสาร์และอาทิตย์ ช่วงต้นเดือนและปลายเดือนตลอดทั้งปี รวมทั้งในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาและวันนักขัตฤกษ์ โดยมีหลักสูตรทั้ง ๓ - ๕ และ ๗ วัน ณ อาคารหอฉัน ชั้น ๔ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน ๒๔ ครั้ง ตั้งแต่เดือน ตุลาคม ๒๕๖๑ - กันยายน ๒๕๖๒ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล แต่สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ ๙ และเพื่อเปิดโอกาสให้พระสงฆ์ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ตลอดจนพุทธศาสนิกชนผู้สนใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้เข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ตลอดทั้งปี เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต บำเพ็ญบุญกุญแจวัตถุเพิ่มพูนปัญญาบารมี อันจะนำมาซึ่งความสุขสงบร่มเย็นในชีวิตของตน หน้าที่การงานและสังคมส่วนรวมต่อไป โดยสมัครผ่านระบบออนไลน์ตามแบบฟอร์มในเว็บไซต์ [www.vipassanathai.org](http://www.vipassanathai.org)

ในการนี้ สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จึงขอเชิญท่านผู้บริหารได้ส่งบุคลากรในหน่วยงานเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และช่วยอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้ แก่ผู้สนใจต่อไป จึงขออนุโมทนาขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์เป็นอย่างดียิ่ง จึงเจริญพรมาเพื่อทราบดำเนินการต่อไป

เจริญพร

(พระราชสิทธิมนูณี วิ.,ดร.)

ผู้อำนวยการสถาบันวิปัสสนาธุระ

ที่ มจร๒๑๑.๑๑/ว ๑๖๖

เลขาฯ ของสำนักพิมพ์กอง และหัวหน้าหน่วยงาน  
กรมประชาสัมพันธ์

(นายศิวัจน์ อ้นพร้อม)  
เลขานุการกรม

๒๙ ม.ค. ๒๕๖๒

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



# หลักสูตรการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน

สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จัดให้มีการ

๑. หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับประชาชน เป็นหลักสูตรสำหรับอุบาสก-อุบาสิกา ให้ได้ปฏิบัติตามแนวทางของ "สติปัฏฐาน ๔" คือศีล ๘ นุ่งขาวห่มขาว เพื่อที่จะแสวงหาความสุขสงบ ร่มเย็น ให้แก่ชีวิตตามแนวทางของพระพุทธศาสนา จัดขึ้นเดือนละ ๒ ครั้ง ในสัปดาห์แรกและสัปดาห์สุดท้ายของเดือน โดยมีพระวิปัสสนาจารย์ สอนอารมณ์

๒. หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนาสำหรับเด็กและเยาวชน เป็นหลักสูตรสำหรับเด็กเยาวชน นักเรียน นิสิตนักศึกษา ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของ "สติปัฏฐาน ๔" คือศีล 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
- การปิดวาจา
- การอบรมกลุ่มย่อย

## ✧ ขอเชิญร่วมสมทบบริจาคกองทุนวิปัสสนาธุระ ✧

เพื่อสนับสนุนการปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานให้กว้างขวางออกไป ได้ที่

สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วังน้อย

หรือ โอนเงินเข้าบัญชีกองทุนวิปัสสนาธุระ

ธนาคารทหารไทย สาขาอำเภออุทัย ประเภทออมทรัพย์ เลขที่บัญชี 417-2-45937-4

ชื่อบัญชี "มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กองทุนวิปัสสนาธุระ"





# สถาบันวิปัสสนาธุระ

## Vipassana Meditation Institute

www.vipassanathai.org

ศูนย์ปฏิบัติธรรม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
 อำนวยการสอนโดย พระราชสิทธิมุนี วิ. ผู้อำนวยการสถาบันวิปัสสนาธุระ

### ตารางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

สำหรับประชาชน  
 ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒



ครั้งที่	ระหวังก่อน	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. พระราชสิทธิมุนี วิ.,ดร.     | ๕. พระครูใบฎีกาชัยพล โสภโณ                         |
| ๒. พระญาณสุนทร, รศ.            | ๖. พระวิหาร เหมวโร                                 |
| ๓. พระปลัดสมภาร สมภาโร,ผศ      | ๗. พระวิปัสสนาจารย์ผู้ได้รับแต่งตั้งจากมหาวิทยาลัย |
| ๔. พระมหาวิชาญ สุวิชาโน        |  |
| ๑. พระมหาบุญชู เหมจรรย์        | ๖. นางสาวฉันทนา สุวรรณประกร                        |
| ๒. พระครูวินัยธรณรงค์ ชูติจาโร | ๗. นางสาวเจริญรัตน์ พงศ์พิพัฒน์พันธ์               |
| ๓. พระใบฎีกาอภิชาติ อภิชาโต    | ๘. นายจักรกฤษ เขตตะเคียน                           |
| ๔. แม่ศรีรัตนัน ชิตะธรรมสิทธิ์ | ๙. นางสาวพิมพ์พรไพโร ไกรสะอาด                      |
| ๕. นางสาวมยุรี ลิขิตสุนทรกุล   | ๑๐. นางสาวปรีชญา คมพัยศรี                          |

### วิธีการจองเข้าปฏิบัติ

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