



ที่ อว๘๐๐๘/ว๐๑๑

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอยาง
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔

www.mcu.ac.th

៣០ តុលា ២៥៦២

เรื่อง ขอเชิญชวนเข้าอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

เจริญพร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับประชาสัมพันธ์โครงการ ๕ แผ่น

ด้วยสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้มีการจัดหลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทุกวันศุกร์ เสาร์และอาทิตย์ ช่วงต้นเดือนและปลายเดือนตลอดทั้งปี รวมทั้งในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาและวันนักขัตฤกษ์ โดยมีหลักสูตรทั้ง ๓ - ๕ และ ๖ วัน ณ อาคารหอฉัน ชั้น ๔ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน ๒๔ ครั้ง ตั้งแต่เดือน ตุลาคม ๒๕๖๒ - กันยายน ๒๕๖๓ เพื่อเปิดโอกาสให้พระสงฆ์ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ตลอดจนพุทธศาสนิกชนผู้สนใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้เข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ตลอดทั้งปี เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต บำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุเพิ่มพูนปัญญาบารมี อันจะนำมาซึ่งความสุขสงบร่มเย็นในชีวิตของตน หน้าที่การงานและสังคมส่วนรวมต่อไป โดยสมัครผ่านระบบออนไลน์ตามแบบฟอร์มในเว็บไซต์ www.vipassanathai.org

ในการนี้ สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จึงขอเชิญท่านผู้บริหารได้ส่งบุคลากรในหน่วยงานเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และช่วยอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้ แก่ผู้สนใจต่อไป จึงขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมาเพื่อทราบดำเนินการต่อไป

เรียน อธิการบดี

เพื่อโปรดพิจารณา

ଉତ୍ତର
୧୫.୩.୫୫

เจริญพร

Handwritten signature: *[Illegible]*

(พระเทพวิสุทธิมณี วิ.,ดร.)

ผู้อำนวยการสถาบันวิปัสสนาธุระ

Mrs. Wm. H. H. H. H. H. H.

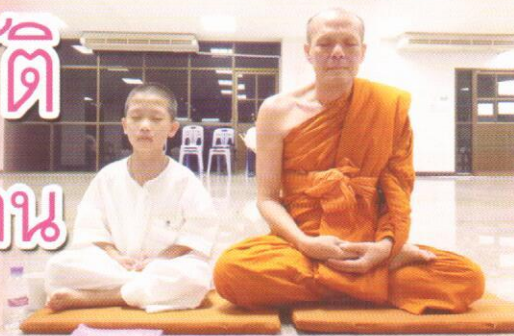
อาคารหอฉัน ชั้น ๓ ส่วนงานบริหาร สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

โทร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ ต่อ ๘๑๓๙ และ ๘๑๔๔

ติดต่อสอบถามได้ในวันทำการ วันจันทร์ – เสาร์ (ยกเว้นวันพระ วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์) หรือติดต่อได้ในวันที่มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (ตามแผนพับประชาสัมพันธ์หรือในเว็บไซต์)



หลักสูตรการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน



สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จัดให้มีการปฏิบัติ ดังนี้

๑. หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับประชาชน เป็นหลักสูตรสำหรับอุบาสก-อุบาสิกาให้ได้ปฏิบัติตามแนวทางของ “สติปัฏฐาน ๔” ถ้อยคำ ๘ นุ่งขาวห่มขาว เพื่อที่จะแสวงหาความสุขสงบ ร่มเย็นให้แก่ชีวิตตามแนวทางของพระพุทธศาสนา จัดขึ้นเดือนละ ๒ ครั้ง ในสัปดาห์แรกและสัปดาห์สุดท้ายของเดือน โดยมีพระวิปัสสนาจารย์ สอบอารมณ์

๒. หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนาสำหรับเด็กและเยาวชน เป็นหลักสูตรสำหรับเด็กและเยาวชน นักเรียน นิสิตนักศึกษา ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของ “สติปัฏฐาน ๔” ถ้อยคำ ๘ นุ่งขาวห่มขาว เพื่อให้เด็ก เยาวชน นักเรียน นักศึกษา เจริญสติตามแนวทางพระพุทธศาสนา 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

- เดินจงกรม

- นั่งสมาธิ

- ส่งและสอบอารมณ์

- ฟังธรรมบรรยาย

วิปัสสนากรรมฐาน

กรรมฐาน

กระบวนการอบรม

- การปฏิบัติส่วนตัว

- การส่งและสอบอารมณ์กรรมฐาน

- การรับศีล ๘ นุ่งขาวห่มขาว

- การปฏิบัติพร้อมกันในห้องประชุม

- การปิดวาจา

- การอบรมกลุ่มย่อย

ขอเชิญร่วมบริจาคสมทบกองทุนวิปัสสนาธุระ

เพื่อสนับสนุนการปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานให้กว้างขวางออกไป ได้ที่

สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วังน้อย

หรือ โอนเงินเข้าบัญชีกองทุนวิปัสสนาธุระ

ธนาคารทหารไทย สาขาอำเภออุทัย ประเภทออมทรัพย์ เลขที่บัญชี 417-2-45937-4

ชื่อบัญชี “มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กองทุนวิปัสสนาธุระ”



Line Official

สำนักงานวิปัสสนาธุระ





สถาบันวิปัสสนาธุระ

Vipassana Meditation Institute

www.vipassanathai.org

ศูนย์ปฏิบัติธรรม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

อำนวยการสอนโดย พระเทพวิสุทธิมุนี วิ.,ดร. ผู้อำนวยการสถาบันวิปัสสนาธุระ

ตารางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับประชาชนทั่วไป ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓

ครั้งที่	ระหว่างวันที่	จำนวนวัน
๑	๑๑ - ๑๕ ตุลาคม ๒๕๖๒ (วันสวรรคต ร.๙)	๕
๒	๒๓ - ๒๗ ตุลาคม ๒๕๖๒ (วันปิยมหาราช)	๕
๓	๘ - ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๒	๓
๔	๒๒ - ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๒	๓
๕	๕ - ๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๒ (วันพ่อแห่งชาติ)	๖
๖	๓๐ ธันวาคม ๒๕๖๒ - ๑ มกราคม ๒๕๖๓ (ปีใหม่)	๓
๗	๑๐ - ๑๒ มกราคม ๒๕๖๓	๓
๘	๒๔ - ๒๖ มกราคม ๒๕๖๓	๓
๙	๗ - ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ (วันมาฆบูชา)	๕
๑๐	๒๑ - ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓	๓
๑๑	๖ - ๘ มีนาคม ๒๕๖๓	๓
๑๒	๒๗ - ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๓	๓
๑๓	๔ - ๖ เมษายน ๒๕๖๓	๓
๑๔	๑๗ - ๑๙ เมษายน ๒๕๖๓	๓
๑๕	๓ - ๗ พฤษภาคม (วันวิสาขบูชา)	๕
๑๖	๒๒ - ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๓	๓
๑๗	๒ - ๖ มิถุนายน ๒๕๖๓ (วันเฉลิมพระชนมพรรษาพระราชินี)	๕
๑๘	๒๖ - ๒๘ มิถุนายน ๒๕๖๓	๓
๑๙	๓ - ๕ กรกฎาคม ๒๕๖๓ (วันอาสาฬหบูชา)	๓
๒๐	๒๔ - ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๓ (วันเฉลิมพระชนมพรรษา ร.๑๐)	๕
๒๑	๑๒ - ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๓ (วันแม่แห่งชาติ)	๕
๒๒	๒๘ - ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๓	๓
๒๓	๑๑ - ๑๕ กันยายน ๒๕๖๓	๕
๒๔	๒๕ - ๒๗ กันยายน ๒๕๖๓	๓

คณะพระวิปัสสนาจารย์

๑. พระเทพวิสุทธิมุนี วิ.,ดร.
๒. พระปลัดสมภาร สมภาโร, ผศ.
๓. พระมหาวิชาญ สุวิชาโน
๔. พระครูใบฎีกาชัยพล โสภโณ
๕. พระวิปัสสนาจารย์ผู้ได้รับแต่งตั้งจากมหาวิทยาลัย

คณะทำงาน

๑. พระมหาบุญชู เขมจารี
๒. พระครูวินัยธรณรงค์ ฐิตจาโร
๓. พระใบฎีกาอภิชาติ อภิชาติ
๔. แม่ชีศรีรัตน ชิตะธรรมสิทธิ์ี
๕. นางสาวมยุรี ลิขิตสุนทรกุล
๖. นางสาวฉันทนา สุวรรณประกร
๗. นางสาวเจษฎารัตน์ พงศ์พัฒน์พันธุ์
๘. นายจักรกฤษ เขตตะเคียน
๙. นางสาวพิมพ์พรไพ ไกรสะอาด
๑๐. นางสาวปรีชญา คมพยัคฆ์

วิธีการจองเข้าปฏิบัติ

๑. เข้าไปที่เว็บไซต์ www.vipassanathai.org
๒. ดูตารางวันและเวลาที่ปฏิบัติ เลือกหลักสูตรที่ต้องการ และคลิกคำว่า “สมัคร”
๓. จองการเข้าปฏิบัติได้ ๓ หลักสูตร คือ
 - จองปฏิบัติวิปัสสนาสำหรับบุคคลทั่วไป
 - จองปฏิบัติวิปัสสนาสำหรับหน่วยงาน สำหรับหน่วยงานภาครัฐ และเอกชนที่ต้องการปฏิบัติเฉพาะหน่วยงานของตน
 - ขอนิมนต์พระวิปัสสนาจารย์ไปสอนการปฏิบัตินอกสถานที่ได้

การเดินทาง

- ในวันแรกของโครงการ มีรถรับออกจากวัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์ เวลา ๑๓.๐๐ น. และรถส่งกลับในวันสุดท้าย เวลา ๑๕.๐๐ น. สำรองที่นั่ง ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ ต่อ ๘๑๓๙, ๘๑๔๔
- ในกรณีเดินทางมาเอง สามารถนั่งรถตู้สายที่มุ่งหน้าสู่ศูนย์คมนาคมอุตสาหกรรม โรจนะ สระบุรี ลพบุรี

ติดต่อประสานงานได้ที่

โทรศัพท์ ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐๐ ต่อ ๘๑๓๙, ๘๑๔๔

Facebook / Fanpage : สถาบันวิปัสสนาธุระ มจร.

Email : Vipassana.officer@gmail.com