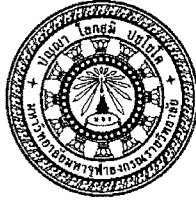


ที่ ศธ ๖๑๐๘ / ๑๑



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย  
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๕ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๕ ๘๐๓๕  
www.mcu.ac.th

กองวิจัยและพัฒนาการเผยแผ่พระพุทธศาสนา  
เลขที่ ๒๐๕๓  
วันที่ 30 มี.ค. 2562  
เวลา 13.53

๑๘ มกราคม ๒๕๖๒

กรมประมง กระทรวงเกษตรและสหกรณ์  
รับที่ 90๗๔  
วันที่ ๒๕ มี.ค. ๒๕๖๒  
9m.0๗/๒๕๖๒  
เข้าบัตร กายบอ ๒๕๖๒

เรื่อง ขออนุญาตขอเชิญชวนเข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐานโครงการปฏิบัติธรรมประชาชน  
เจริญพร อธิบดีกรมประมง  
สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับประชาสัมพันธ์โครงการ ๕ แผ่น

ด้วยสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้มีการจัดหลักสูตรปฏิบัติ  
วิปัสสนากรรมฐาน ทุกวันศุกร์ เสาร์และอาทิตย์ ช่วงต้นเดือนและปลายเดือนตลอดทั้งปี รวมทั้งในวันสำคัญ  
ทางพระพุทธศาสนาและวันนักขัตฤกษ์ โดยมีหลักสูตรทั้ง ๓ - ๕ และ ๗ วัน ณ อาคารหอฉัน ชั้น ๔  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย 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 บำเพ็ญบุญกุญแจไว้ต่อเติมพูน  
ปัญญาบารมี อันจะนำมาซึ่งความสุขสงบร่มเย็นในชีวิตของตน หน้าที่การงานและสังคมส่วนรวมต่อไป โดย  
สมัครผ่านระบบออนไลน์ตามแบบฟอร์มในเว็บไซต์ [www.vipassanathai.org](http://www.vipassanathai.org)

ในการนี้ สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จึงขอเชิญท่านผู้บริหารได้ส่ง  
บุคลากรในหน่วยงานเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และช่วยอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์หลักสูตรการปฏิบัติ  
วิปัสสนากรรมฐานนี้ แก่ผู้สนใจต่อไป จึงขออนุโมทนาขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความ  
อนุเคราะห์เป็นอย่างดียิ่ง จึงเจริญพรมาเพื่อทราบดำเนินการต่อไป

เรียน... ขอนัดกรรมการประชุม.....  
เพื่อโปรดพิจารณาเห็นควรแจ้งเวียนกอง กลุ่ม

เห็นชอบตามเสนอ

เจริญพร

(นายอดิศร พร้อมเทพ)  
อธิบดีกรมประมง

(นายวิสูตร ศศิวิมล)  
เลขานุการกรม  
๒๕ มี.ค. ๒๕๖๒

(พระราชสิทธิธมฺมณี วิ.ดร.)  
ผู้อำนวยการสถาบันวิปัสสนาธุระ

เรียน ผอ.กอง ท.กลุ่ม  
เพื่อโปรดพิจารณา

(นายวิสูตร ศศิวิมล)  
เลขานุการกรม  
๓๐ มี.ค. ๒๕๖๒

อาคารหอฉัน ชั้น ๓ ส่วนงานบริหาร สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
โทร ๐๓๕-๒๕๘-๐๐๐ ต่อ ๘๑๓๙ และ ๘๑๔๔

ติดต่อสอบถามได้ในวันทำการ วันจันทร์ - เสาร์ (ยกเว้นวันพระ วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์) หรือ  
ติดต่อได้ในวันที่มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (ตามแผ่นพับประชาสัมพันธ์หรือในเว็บไซต์)

เรียน น.พ.มร  
เพื่อแจ้งเวียน

(นางอรุณี รอดต้อย) 30 Mar. 62

หัวหน้ากลุ่มวิจัยสัตว์น้ำสวยงามและพรรณไม้น้ำ  
ผู้อำนวยการกองวิจัยและพัฒนาการเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำจืด



# หลักสูตรการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน

สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จัดให้มีการ

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

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

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
- พึงธรรมบรรยาย

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 หุณวิปัสสนาธุระ"



# สถาบันวิปัสสนาธุระ

## Vipassana Meditation Institute

www.vipassanathai.org

ศูนย์ปฏิบัติธรรม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
 อำนวยการสอนโดย พระราชสิทธิมุนี 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. พระราชสิทธิมุนี วิ.,ดร. | ๕. พระครูใบฎีกาชัยพล โสภโณ   |
| ๒. พระญาณสุนทร, รศ.        | ๖. พระวิหาร เขมวโร           |
| ๓. พระปลัดสมภาร สมภาโร,ผศ  | ๗. พระวิปัสสนาจารย์ผู้ได้รับ |
| ๔. พระมหาวิชาญ สุวิชาโน    | ๘. แต่งตั้งจากมหาวิทยาลัย    |

#### คณะผู้ร่วม

- |                                 |                                      |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| ๑. พระมหาบุญชู เขมจารี          | ๖. นางสาวฉันทนา สุวรรณประกร          |
| ๒. พระครูวินัยธรณรงค์ ฐิตจาโร   | ๗. นางสาวเจริญรัตน์ พงศ์พิพัฒน์พันธ์ |
| ๓. พระใบฎีกาอภิชาติ อภิชาติโต   | ๘. นายจักรกฤษ เขตตะเคียน             |
| ๔. แมชชีวันรัตน์ ชิตะธรรมสิทธิ์ | ๙. นางสาวพิมพ์พรไพโร ไกรสะอาด        |
| ๕. นางสาวมยุรี ลิขิตสุนทรกุล    | ๑๐. นางสาวปรีชญา คมพยัคฆ์            |

#### วิธีการจองเข้าปฏิบัติ

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

#### การฝึกอบรม

- ในวันแรกของโครงการ มีรถรับออกจากวัดมหาธาตุฯ ทำพระจันทร์ เวลา ๑๓.๐๐ น. และรถส่งกลับในวันสุดท้าย เวลา ๑๕.๐๐ น.
- ในกรณีเดินทางมาเอง สามารถนั่งรถตู้สายที่มุ่งหน้าสู่นิคมอุตสาหกรรมโรจนะ สะระบุรี ลพบุรี

#### ติดต่อประสานงานได้ที่

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