



การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
หลักสูตรวิปัสสนาสำหรับพระภิกษุ และบุคคลทั่วไป
สำนักปฏิบัติธรรม วิปัสสนาปฏิบัติทวารวียงค์ วัดชากพง ระยอง

-----○-----

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หลักสูตรวิปัสสนาสำหรับบุคคลทั่วไป

หลักสูตรสำหรับอุบาสก-อุบาสิกา ให้ได้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ถือศีล ๘ นุ่งขาวห่มขาว เพื่อที่จะแสวงหาความสุขสงบร่มเย็นให้แก่ชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา จัดขึ้นเดือนละ ๒ ครั้งในสัปดาห์แรกและสัปดาห์สุดท้ายของเดือน โดยมีพระวิปัสสนาจารย์สอน และสอบอารมณ์โยคีผู้ปฏิบัติ ตามแนวทางสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ถูกต้อง ผู้สนใจสามารถสมัครเข้าปฏิบัติได้ด้วยตนเอง รับครั้งละ ๕๐ ท่าน โดยไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ ผู้มีจิตศรัทธาสามารถบริจาคปัจจัยเข้ากองทุนวิปัสสนาธุระตามกำลังศรัทธา

- ใบสมัครปฏิบัติธรรม .<https://forms.gle/LiSufejaLaLDueSG6>



กำหนดการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
โครงการปฏิบัติธรรมสำหรับพระภิกษุ ประชาชนและเยาวชน
สำนักปฏิบัติธรรม วิปัสสนาปฏิบัติทอริยวงศ์ วัดชากพง ระยอง

เดินทางก่อนวันแรกของการปฏิบัติ

- | | |
|------------------|---|
| ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. | เดินทางจากที่พักของตน - วัดชากพง - ลงทะเบียน |
| ๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. | ลงทะเบียน เข้าที่พัก |
| ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. | พิธีบวชเนกขัมมะ สมาทานศีล ๘ และสมาทานพระกัมมัฏฐาน |
| ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. | ทำวัตรเย็นแปล ชี้แจงกฎระเบียบผู้ปฏิบัติ |
| ๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. | ประธานพระวิปัสสนาจารย์ให้โอวาทการปฏิบัติ |
| ๒๐.๐๐ - ๒๑.๓๐ น. | ปฏิบัติธรรม |
| ๒๑.๓๐ - ๒๒.๐๐ น. | ทำภารกิจส่วนตัว |
| ๒๒.๐๐ - ๐๔.๐๐น. | กำหนดเข้านอน ดับไฟ |

วันที่สอง ถึง ก่อนวันสุดท้ายของการปฏิบัติ

- | | |
|-----------------|-----------------------------------|
| ๐๔.๐๐ - ๐๔.๓๐น. | ตื่นนอนทำความสะอาดสระวีระกิจของตน |
|-----------------|-----------------------------------|

๐๔.๓๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม
๐๖.๐๐ - ๐๖.๓๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๖.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม
๑๐.๓๐ - ๑๓.๐๐ น.	พัก
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม/สวดอารมณ
๑๖.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.	รับน้ำปานะ / พักทำภารกิจส่วนตัว
๑๗.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ทำวัตรเย็นแปล
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ธรรมบรรยายแนวทางปฏิบัติธรรม
๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม
๒๑.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	ทำภารกิจส่วนตัว
๒๒.๐๐ - ๐๔.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน ดับไฟ
๐๔.๐๐ - ๐๔.๓๐ น.	ตื่นกำหนดทำความสะอาดสรีระของตน

วันสุดท้ายของการปฏิบัติ

๐๔.๓๐ - ๐๖.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม
๐๖.๓๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม
๑๑.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พัก เก็บสัมภาระ
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	พิธีปิด บรรยายสรุป รับโอวาท ของมหาพระรัตนตรัย ลาศีล ลาบวชเนกขัมมะ สมาทานศีล ๕ รับพร ถ่ายภาพหมู่

หมายเหตุ ต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบกำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

- ผู้ปฏิบัติต้องสอบอารมณ์ทุกคน ตามที่วิปัสสนาจารย์กำหนดไว้
- หลักสูตร ๕ วัน กำหนดการ วันที่ ๒- ๓ - ๔ เหมือนกัน
- หลักสูตร ๗ วัน กำหนดการ วันที่ ๒- ๓ -๔ - ๕ -๖ เหมือนกัน
- ผู้ปฏิบัติชาย-หญิง สวมชุดขาว ถือสีล ๘
- กินง่าย อยู่ง่ายตามที่จัดให้ และงดใช้มือถือตลอดระยะเวลาปฏิบัติ งดพูด - งดคุย ยกเว้นการสอบอารมณ์เท่านั้น จะพูดคุยหรือต้องการสิ่งใดให้ถามพระเจ้าหน้าที หรือพระวิปัสสนาจารย์เท่านั้น
- ต้องฝากโทรศัพท์เครื่องมือถือสารทุกชนิด เพื่อเจริญธรรมโดยแท้ และเพื่อไม่ให้เป็นการลบกวนผู้ปฏิบัติธรรมท่านอื่นๆ
- ถ้าไม่พร้อมปฏิบัติสามารถปฏิบัติได้ขออนุญาตกลับได้
- ถ้าไม่พร้อมปฏิบัติ พระวิปัสสนาจารย์ ก็จะเชิญให้กลับได้

ด้วยความนับถือ

พ. อภิป ๐.

พระคัมภีร์เทพ ธรรมโก

ประธานพระวิปัสสนาจารย์

เจ้าสำนักปฏิบัติธรรม วิปัสสนาปฏิบัติปทาอริยวงศ์