

**โครงการอบรมวิปัสสนาหลักสูตร ๗ วัน**

**ระหว่างวันที่ ๑๑ – ๑๗ มกราคม ๒๕๖๒**

**ณ สำนักวิปัสสนา มูลนิธิแนบมหานีรานนท์ ถ.พุทธมณฑลสาย ๕ ต.บางกระทึก อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๑๐**

**วันศุกร์ที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๖๒**

เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๑.๐๐ น. - ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา, พระพุทธศาสนาคืออะไร ?

- โดยความหมาย, โดยสภาวธรรม, โดยหลักฐานและโดยการเข้าถึง

โดย **อาจารย์สุมณฑา กระจาดทอง**

เวลา ๑๒.๓๐ – ๑๔.๓๐ น. - ธรรมที่เป็นพื้นฐานของพระพุทธศาสนา, สัจธรรม ๒ ประการ, จิตปรมัตถ์, เจตสิกปรมัตถ์

โดย **อาจารย์เทพฤทธิ์ สาธิตการมณี**

เวลา ๑๕.๐๐ – ๑๗.๐๐ น. - รูปปรมัตถ์, นิพพานปรมัตถ์ โดย **อาจารย์เทพฤทธิ์ สาธิตการมณี**

เวลา ๑๘.๐๐ – ๒๐.๐๐ น. - การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน อิริยาบถ ๔ โดย **พระอาจารย์**

**วันเสาร์ที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๖๒**

เวลา ๐๕.๓๐ – ๐๗.๐๐ น. - ทำวัตรสวดมนต์เช้า และอบรมการปฏิบัติวิปัสสนา โดย **อาจารย์แม่ชีสุภัทรา อภิมนต์บุตร**

เวลา ๐๘.๓๐ – ๑๑.๐๐ น. - การเวียนว่ายตายเกิดตามหลักพระพุทธศาสนา

- กิเลสวัฏ, กรรมวัฏ, วิปากวัฏ โดย **อาจารย์แพทย์หญิงอรพรรณ เมฆสุภะ**

เวลา ๑๒.๓๐ – ๑๔.๓๐ น. - อริยสัจธรรม ๔ โดย **อาจารย์แววมยุรี ราชพัฒน์**

เวลา ๑๕.๐๐ – ๑๗.๐๐ น. - การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา เพื่อละกิเลสทั้งปวง

- ศีล สมาธิ ปัญญา ที่บริสุทธิ์

- ศีล สมาธิ ปัญญา ในพระพุทธศาสนาและนอกพระพุทธศาสนา

โดย **อาจารย์แววมยุรี ราชพัฒน์**

เวลา ๑๘.๐๐ – ๒๐.๐๐ น. - การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน อิริยาบถ ๔ โดย **พระอาจารย์**

**วันอาทิตย์ที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๖๒**

เวลา ๐๕.๓๐ – ๐๗.๐๐ น. - ทำวัตรสวดมนต์เช้า และอบรมการปฏิบัติวิปัสสนา โดย **อาจารย์แม่ชีสุภัทรา อภิมนต์บุตร**

เวลา ๐๘.๓๐ – ๑๑.๐๐ น. - สติปัฎฐาน ๔ และรับอารมณ์กรรมฐาน โดย **พระอาจารย์**

**\*\*\*ปฏิบัติวิปัสสนาต่อเนื่องไปจนถึงวันพฤหัสบดี ที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๖๒\*\*\***

**\*\*\*คืนลูกกุญแจเรือนกรรมฐานกับเจ้าหน้าที่\*\*\***

งดส่งเสียงดัง งดใช้อุปกรณ์สื่อสาร งดการพูดคุยสนทนาระหว่างการฝึกปฏิบัติ

ควรฝึกปฏิบัติเฉพาะบนเรือนกรรมฐานเท่านั้น และโปรดทิ้งเศษอาหารลงถังที่เตรียมไว้ให้และล้างปิ่นโตใส่อาหารให้สะอาด

เวลา ๐๗.๐๐ น. - ส่งปิ่นโต (อาหารเช้า) เวลา ๐๗.๓๐ น. - ส่งน้ำดื่ม

เวลา ๑๑.๐๐ น. - ส่งปิ่นโต (อาหารกลางวัน) เวลา ๑๕.๓๐ น. - ส่งน้ำดื่ม, น้ำปานะ

**\*\*\*ผู้ใดประสงค์จะอยู่ปฏิบัติต่อ โปรดแจ้งเจ้าหน้าที่ ณ ศาลาอเนกประสงค์\*\*\***