



กำหนดการ “โครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนิตระดับบัณฑิตศึกษา”
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ระหว่างวันที่ ๑ - ๑๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๓ รวม ๑๐ วัน
ณ อาคารหอฉัน ชั้น ๔ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

วันอังคารที่ ๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๓

- เวลา ๑๔.๐๐ น. นิสิตผู้ปฏิบัติธรรมเดินทางถึงมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
อำเภอลำไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
- รับประทานอาหารและจัดเตรียมที่พัก
- เวลา ๑๕.๐๐ น. พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, รศ. ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย นำกล่าวบูชา
พระรัตนตรัย
- พระมหาดนัยพัชร์ คมภิโร, ดร. รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยฝ่ายบริหาร
กล่าวถวายรายงาน
 - พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, รศ. ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย กล่าวเปิด
“โครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนิตระดับบัณฑิตศึกษา”
- เวลา ๑๖.๐๐ น. ทำวัตรเย็น
- พระเทพวิสุทธิเมธี วิ., รศ. ดร. ผู้อำนวยการสถาบันวิปัสสนาธุระ ให้พระกรรมฐาน
ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
 - รับประทานอาหาร
- เวลา ๑๗.๓๐ น. สัญญาธรรมซึ่งเตรียมความพร้อมลงทะเบียน (เริ่มเซ็นชื่อ)
- เวลา ๑๘.๐๐ น. ทำวัตรเย็น สวดมนต์ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (หมดเวลาเซ็นชื่อ)
- เวลา ๑๙.๐๐ น. รับประทานอาหาร
- เวลา ๒๑.๐๐ น. เข้าที่พัก/พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ ๒ - ๙ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๓

- เวลา ๐๔.๐๐ - ๒๑.๐๐ น. ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วันพฤหัสบดี ที่ ๑๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๓

- เวลา ๐๔.๐๐ น. สัญญาณระฆังเตรียมความพร้อมลงทะเลเบียน (เริ่มเซ็นชื่อ)
- ทำวัตรเช้า สวดมนต์ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
- เวลา ๐๗.๐๐ น. ฉันทน์ภัตตาหารเช้า/รับประทานอาหารเช้า
- เวลา ๐๘.๓๐ น. เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
- เวลา ๑๑.๐๐ น. ฉันทน์ภัตตาหารเพล/รับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา ๑๒.๐๐ น. พักอิริยาบถกำหนดตามอภัยาศัย
- เวลา ๑๓.๐๐ น. เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
- เวลา ๑๕.๐๐ น. พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, รศ. ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
ประธานพิธีนำกล่าวบูชาพระรัตนตรัย
- พระมหาดนัยพัชร์ คมภีรปญโญ, ดร. รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยฝ่ายบริหาร
กล่าวถวายรายงาน
 - พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, รศ. ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย กล่าวปิด
“โครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมภาวนานิสิตระดับบัณฑิตศึกษา”
เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ: กำหนดการมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

ผู้ประสานงาน: พระมหานพรัตน์ อภิขุโข โท. ๐๘ ๗๙๒๖ ๘๖๗๘
พระอุทิศ อาสภจิตโต โท. ๐๙ ๘๒๘๕ ๔๙๘๘

ตารางกิจกรรมแต่ละวัน

ช่วงที่ ๑	
๐๔.๐๐ น.	สัญญาณระฆังเตรียมความพร้อมลงทะเลเบียน (เริ่มเซ็นชื่อ)
๐๔.๓๐ น.	ทำวัตรเช้า สวดมนต์ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (หมดเวลาเซ็นชื่อ)
๐๗.๐๐ น.	ฉันภัตตาหารเช้า/รับประทานอาหาร

ช่วงที่ ๒	
๐๘.๐๐ น.	สัญญาณระฆังเตรียมความพร้อมลงทะเลเบียน (เริ่มเซ็นชื่อ)
๐๘.๓๐ น.	เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (หมดเวลาเซ็นชื่อ)
๑๑.๐๐ น.	ฉันภัตตาหารเพล/รับประทานอาหาร
๑๒.๐๐ น.	พักอิริยาบถกำหนดตามอัธยาศัย

ช่วงที่ ๓	
๑๓.๐๐ น.	สัญญาณระฆังเตรียมความพร้อมลงทะเลเบียน (เริ่มเซ็นชื่อ)
๑๓.๓๐ น.	เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (หมดเวลาเซ็นชื่อ)
๑๖.๐๐ น.	ฉัน/ดื่มน้ำปานะ - พักผ่อนอิริยาบถตามอัธยาศัย

ช่วงที่ ๔	
๑๗.๐๐ น.	สัญญาณระฆังเตรียมความพร้อมลงทะเลเบียน (เริ่มเซ็นชื่อ)
๑๗.๓๐ น.	ทำวัตรเย็น สวดมนต์ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (หมดเวลาเซ็นชื่อ)
๑๙.๐๐ น.	ฉัน/ดื่มน้ำปานะ
๒๑.๐๐ น.	พักผ่อนอิริยาบถกำหนดตามอัธยาศัย

หมายเหตุ: หากลงชื่อเกินเวลาที่กำหนดในแต่ละช่วงเวลาให้ถือว่า ขาดในช่วงนั้น