



มหาวิทยาลัยทักษิณ	
รับ 3994	วันที่ ก.ค. 2560
ส่ง	เวลา 13.49 น.

ที่ สข ๐๐๓๑/ ๑๕๒๐๓

ศาลากลางจังหวัดสงขลา

ศูนย์วัฒนธรรมจังหวัดสงขลา ๗๐๐๐๐ มหาวิทยาลัยทักษิณ

๓/ มิถุนายน ๒๕๖๐ วันที่ 0764

เรื่อง โครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาชีวิตและเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ และสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณบดินทรเทพยวรางกูร ประจำปี ๒๕๖๐

เรียน หัวหน้าส่วนราชการประจำจังหวัด หัวหน้าส่วนราชการสังกัดบริหารราชการส่วนกลาง หัวหน้าหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ นายอำเภอทุกอำเภอ นายกองค้การบริหารส่วนจังหวัด นายกเทศมนตรีนครสงขลา นายกเทศมนตรีนครหาดใหญ่

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการและแบบตอบรับฯ

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสงขลาแห่งที่ ๒ วัดชัยมงคล พระอารามหลวง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา กำหนดจัดโครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาชีวิตและเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ และสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณบดินทรเทพยวรางกูร ประจำปี ๒๕๖๐ ระหว่างวันที่ ๒๗ กรกฎาคม - ๓ สิงหาคม ๒๕๖๐ ณ วัดชัยมงคล พระอารามหลวง เพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ และสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณบดินทรเทพยวรางกูร และให้พุทธศาสนิกชนผู้สนใจได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยการเจริญสติปัญญา ๔ ให้เป็นผู้มีคุณธรรมจริยธรรม สามารถนำความรู้ความเข้าใจพระพุทธศาสนาภาคปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวัน ดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ในการนี้ จึงขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์เชิญชวนบุคลากรในหน่วยงานของท่านเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมดังกล่าว ทั้งนี้ ยินดีรับผู้ร่วมโครงการที่ไม่มีเวลาร่วมกิจกรรมตลอดโครงการ แต่มีเวลาร่วมกิจกรรมได้อย่างน้อย ๓ คืน ๓ วันเต็ม รายละเอียดตามกำหนดการและแบบตอบรับ ที่แนบ

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(นางสมศรี รักนุ้ย)

วัฒนธรรมจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน

ผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลา

สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัด

โทร ๐-๗๕๓๒-๗๑๔๗ โทรสาร ๐-๗๕๓๒-๖๘๒๓

## กำหนดการโครงการปฏิบัติธรรม

### วันที่ ๑ ของการปฏิบัติวันเปิดโครงการ

- ๐๘.๐๐-๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน (บริจาคทุนทรัพย์ตามจิตศรัทธาพร้อมรับใบอนุโมทนา)
- ๐๙.๐๐-๑๐.๓๐ น. ปฐมนิเทศ
- ๑๐.๓๐-๑๑.๐๐ น. สักการะพระธาตุ, หลวงพ่อองค์ดำ
- ๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น. รับประทานอาหารร่วมกัน
- ๑๒.๐๐-๑๓.๓๐ น. ทำกิจส่วนตัว
- ๑๓.๓๐-๑๔.๐๐ น. พิธีเปิด
- จุดธูปเทียน บูชาพระรัตนตรัย
- เปิดพานกรวยหน้าพระบรมฉายาลักษณ์
- ผู้ร่วมปฏิบัติธรรม
- บูชาพระรัตนตรัย สมาทานศีล ๘
- ประธานคณะกรรมการ
- กล่าวรายงานโครงการ
- ประธานพิธี
- กล่าวเปิด
- ผู้ปฏิบัติธรรม
- สมาทานวิปัสสนากรรมฐาน
- พระวิปัสสนาจารย์
- ให้กรรมฐาน
- ๑๔.๐๐-๑๖.๓๐ น. ผู้ปฏิบัติธรรมฟังขั้นตอนและแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน ๔
- ฝึกเดินจงกรม นั่งสมาธิ โดยพระวิปัสสนาจารย์
- ๑๖.๓๐-๑๘.๐๐ น. ดื่มน้ำปานะ พักผ่อนตามอัธยาศัย
- ๑๘.๐๐-๑๙.๐๐ น. ทำวัตรเย็น - ฟังธรรมบรรยาย
- ๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น. ฝึกเดินจงกรม นั่งสมาธิ โดยพระวิปัสสนาจารย์
- ๒๑.๐๐-๐๔.๐๐ น. ทำกิจส่วนตัว พักผ่อนเข้านอน

### วันที่ ๒-๗ ของการปฏิบัติ

- ๐๔.๐๐-๐๔.๓๐ น. ตื่นนอน ทำกิจส่วนตัว
- ๐๔.๓๐-๐๖.๐๐ น. เดินจงกรม นั่งสมาธิ
- ๐๖.๐๐-๐๗.๑๐ น. ทำวัตรเช้า ฟังธรรมบรรยาย
- ๐๗.๑๐-๐๘.๓๐ น. กล่าวคำพิจารณาอาหารก่อนรับประทานอาหารเช้า
- ๐๘.๓๐-๑๑.๑๐ น. เดินจงกรม นั่งสมาธิ
- ๑๑.๑๐-๑๒.๐๐ น. กล่าวคำพิจารณาอาหารก่อนรับประทานอาหารเที่ยง
- ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. พักผ่อน

**วันที่ ๒-๗ ของการปฏิบัติ (ต่อ)**

- ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.    เดินจงกรม นั่งสมาธิ
- ๑๕.๐๐-๑๖.๓๐ น.    ฟังธรรมและรายงานผลการปฏิบัติธรรม
- ๑๖.๓๐-๑๘.๐๐ น.    พักดื่ม น้ำปานะ, พักผ่อน
- ๑๘.๐๐-๑๘.๓๐ น.    ทำวัตรเย็น
- ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น.    ฟังธรรม เดินจงกรม นั่งสมาธิ แผ่เมตตา
- ๒๑.๐๐-๐๔.๐๐ น.    ทำกิจส่วนตัว พักผ่อนเข้านอน โดยไม่รบกวนผู้อื่น

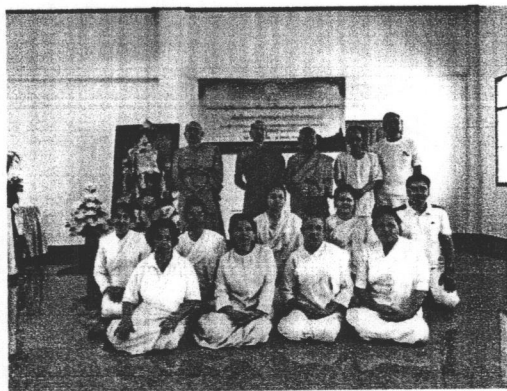
**วันที่ ๘ ของการปฏิบัติ วันปิดโครงการ**

- ๐๔.๓๐ น.            พร้อมกันที่ห้องปฏิบัติธรรม
- ๐๔.๓๐-๐๖.๐๐น.    เดินจงกรม นั่งสมาธิ
- ๐๖.๐๐-๐๘.๐๐น.    สวดมนต์ทำวัตรเช้า ประเมินผล และทำพิธีปิดโครงการ

หมายเหตุ กำหนดการปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

## การเตรียมตัวและปฏิบัติตัวของผู้เข้าฝึกปฏิบัติธรรม

๑. แจ้งให้ผู้ปกครองหรือผู้ใกล้ชิดทราบว่าจะไปปฏิบัติธรรม ๗ คืน ๘ วัน  
ณ วัดชัยมงคล พระอารามหลวง อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา
๒. งดการใช้เครื่องสำอาง น้ำหอม ประดับแต่งใบหน้าและร่างกาย
๓. ควรเตรียมสุขภาพกายใจให้สดชื่นตั้งใจว่าจะใช้เวลาเพื่อการปฏิบัติให้มากที่สุด
๔. การเตรียมเสื้อผ้าให้พอดีใช้ตลอด ๘ วัน เสื้อผ้าควรเป็นชุดหลวม ๆ ไม่รัดรูป  
สวมสบายสบาย สีขาว มีสไบขาวห่มทับสำหรับสุภาพสตรี
๕. ควรเตรียมของใช้ส่วนตัว เช่น ชันน้ำ สบู่ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน รองเท้าแตะ  
ผ้าห่ม ไฟฉาย และของใช้อื่น ๆ หรือ ยาประจำตัวที่จำเป็น
๖. ไม่ควรนำของมีค่าติดตัวไปให้ต้องระมัดระวังเป็นกังวล
๗. รับประทานอาหารที่สำนักปฏิบัติธรรมจัดให้วันละ ๒ มื้อ คือมื้อหลังทำวัตร  
เช้าและมื้อก่อนเที่ยง ดื่มน้ำปานะช่วงบ่าย มีน้ำดื่ม นม ชา กาแฟ โอวัลติน  
ให้ตามสมควร งดเครื่องดื่มที่มีเยื่อหรือเนื้อสารหลังเวลา ๑๒.๐๐น. เป็นต้นไป
๘. รักษามารยาทในการนอนร่วมห้องนอนเดียวกันโดยมีเตียงนอนไม้เป็น  
เตียงเดี่ยวจำนวนหลายเตียงจัดให้แต่ละท่านพร้อมผ้าปู หมอน ผ้าบางสำหรับ  
ห่มนอน แยกห้องนอนหญิง-ชาย
๙. รักษามารยาทในการใช้ห้องน้ำหญิง ห้องน้ำชาย



รูปที่ ๑ การแต่งกายของผู้เข้าปฏิบัติธรรม

แบบตอบรับ

โครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาชีวิตและเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ

และสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณบดินทรเทพยวรางกูร ประจำปี ๒๕๖๐

ระหว่างวันที่ ๒๗ กรกฎาคม - ๓ สิงหาคม ๒๕๖๐

ณ วัดชัยมงคล พระอารามหลวง อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา

๑. ชื่อหน่วยงาน.....

ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

โทรศัพท์.....

๒. การเข้าร่วมปฏิบัติธรรม

( ) ไม่สามารถเข้าร่วมปฏิบัติธรรม

( ) สามารถเข้าร่วมปฏิบัติธรรมได้ จำนวน .....คน ดังนี้

๒.๑ ชื่อ-สกุล.....โทรศัพท์.....

๒.๒ ชื่อ-สกุล.....โทรศัพท์.....

๒.๓ ชื่อ-สกุล.....โทรศัพท์.....

๒.๔ ชื่อ-สกุล.....โทรศัพท์.....

๒.๕ ชื่อ-สกุล.....โทรศัพท์.....

๒.๖ ชื่อ-สกุล.....โทรศัพท์.....

๒.๗ ชื่อ-สกุล.....โทรศัพท์.....

๒.๘ ชื่อ-สกุล.....โทรศัพท์.....

๒.๙ ชื่อ-สกุล.....โทรศัพท์.....

๒.๑๐ ชื่อ-สกุล.....โทรศัพท์.....

(ลงชื่อ).....ผู้รายงาน

(.....)

ตำแหน่ง.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

โทรศัพท์.....

หมายเหตุ

ขอความร่วมมือส่งแบบตอบรับทางโทรสารหมายเลข ๐๗๔-๓๒๖๘๒๓ ก่อนวันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๐