

๗๖๕

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย

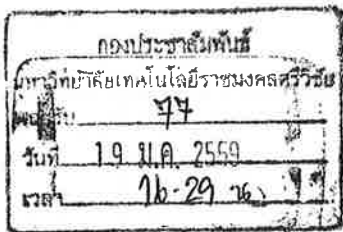
เลขรับ ๒๒๗

ที่ ๑๔ มค ๕๕

สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสงขลา แห่งที่ ๒

วัดชัยมงคล พระอารามหลวง ตำบลบ่อยาง

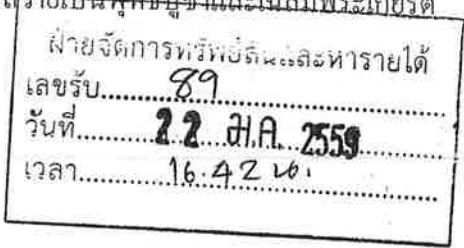
อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ๙๐๐๐๐



๑๐ มกราคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขออนุญาตให้ผู้ได้บังคับเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาชีวิตถวายเป็นพุทธบูชาและเฉลิมพระเกียรติ

เรียน ศิษย์คหบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย



สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาชีวิตฯ จำนวน ๑ ฉบับ

สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสงขลา แห่งที่ ๒ วัดชัยมงคล พระอารามหลวง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา จัด โครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาชีวิตถวายเป็นพุทธบูชาและเฉลิมพระเกียรติ ในเทศกาล วันมาฆบูชาซึ่งจะเริ่มตั้งแต่ เข้าวันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ จนถึงเข้า วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ โดยที่พุทธศาสนิกชนทั่วไปอายุตั้งแต่ ๕ ปีขึ้นไปทั้งสุภาพบุรุษ สุภาพสตรี มาราวส ภิกษุ สามเณร แม่ชี สามารถร่วมกิจกรรมได้โดยไม่เสียค่าสมัครแต่อย่างใด ณ วัดชัยมงคล เพื่อเปิดโอกาสให้พุทธศาสนิกชน ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเจริญสติปัญญา ๔ จนสามารถนำความรู้ความเข้าใจพระพุทธานุภาพปฏิบัติ ไปใช้ในชีวิตประจำวันและในการทำงานให้ดียิ่งๆขึ้นไป

ในการนี้จึงขอแจ้งข่าวมายังท่านเพื่อประชาสัมพันธ์โครงการและเปิดโอกาสให้บุคคลากรใน หน่วยงานของท่าน รับทราบกิจกรรมตลอดจนมีโอกาสร่วมสร้างมหากุศลในโครงการปฏิบัติธรรมตาม สมควรแก่เวลาและภาระหน้าที่ต่อไป (ยินดีรับผู้ร่วมโครงการที่ไม่มีเวลาร่วมกิจกรรมตลอดโครงการแต่ มีเวลาร่วมกิจกรรมได้อย่างน้อย 3 คืน 3 วันเต็ม)

เรียน อธิการบดี

[Signature]

๑. เพื่อโปรดทราบ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นันทกาญจน์ มุรติศิต)

ประธานกรรมคณะกรรมการดำเนินงาน

๒. พันโทสมรรถวิทย์ ปภังคกุล ภาควิชาฟิสิกส์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

พร้อมทั้ง สำนึกทงทุกหน่วยงาน

ไพ มทร.ศรีวิชัย สงขลา

[Signature]

[Signature] ๒๐ ม.ค. ๕๕

[Signature]

2000

1000

500

250

125

62.5

31.25

15.625

7.8125

3.90625

1.953125

0.9765625

0.48828125

0.244140625

0.1220703125

0.06103515625

0.030517578125

0.0152587890625

0.00762939453125

0.003814697265625

0.0019073486328125

0.00095367431640625

0.000476837158203125

0.0002384185791015625

0.00011920928955078125

0.000059604644775390625

0.0000298023223876953125

0.00001490116119384765625

0.000007450580596923828125

0.0000037252902984619140625

0.00000186264514923095703125

0.000000931322574615478515625

0.0000004656612873077392578125

0.00000023283064365386962890625

0.000000116415321826934814453125

0.0000000582076609134674072265625

0.00000002910383045673370361328125

0.000000014551915228366851806640625

0.0000000072759576141834259033203125

0.00000000363797880709171295166015625

0.000000001818989403545856475830078125

0.0000000009094947017729282379150390625

0.00000000045474735088646411895751953125

0.000000000227373675443232059478759765625

0.0000000001136868377216160297393798828125

0.00000000005684341886080801486968994140625

0.000000000028421709430404007434844970703125

0.0000000000142108547152020037174224853515625

0.00000000000710542735760100185871124267578125

0.000000000003552713678800500929355621337890625

0.0000000000017763568394002504646778106689453125

0.00000000000088817841970012523233890533447265625

0.000000000000444089209850062616169452667236328125

0.0000000000002220446049250313080847263336181640625

โครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาชีวิตและเฉลิมพระเกียรติ

ถวายเป็นพุทธบูชาเนื่องในโอกาสเทศกาลวันมาฆบูชา

ณ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งที่ ๒ วัดชัยมงคล อ. เมือง จ. สงขลา

วันที่ ๑๖ - ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

หลักการและเหตุผล

นับจากโบราณกาลมาตราบจนปัจจุบัน วัดเป็นแหล่งรวมของประเพณี พิธีกรรม เทศกาลงานบุญต่างๆ งานบุญอันยิ่งใหญ่สำหรับพุทธศาสนิกชนก็คือการได้ศึกษาฝึกฝนอบรมปฏิบัติตามคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งมุ่งให้ลดละกิเลสตัณหาอุปาทาน ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกันอันจะนำไปสู่ความสุข ความเจริญและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ทั้งนี้ไม่ว่าพุทธศาสนิกชนจะอยู่ในวัยเด็ก วัยรุ่น วัยทำงานหรือสูงวัย และไม่ว่าพุทธศาสนิกชนจะประกอบอาชีพใด เป็นครูอาจารย์ ข้าราชการบ้านนาญ พ่อค้า แม่ค้า วิศวกร แพทย์ พยาบาล นักแสดง นักเรียน นักศึกษา ฯลฯ ล้วนนำหลักปฏิบัติของพระพุทธองค์มาเป็นเครื่องมือพัฒนาชีวิตตนเองได้ทั้งสิ้น ผู้ที่สามารถปฏิบัติให้เป็นผลสำเร็จได้ย่อมได้รับซึ่งความศรัทธาเชื่อถือ มีแต่กัลยาณมิตรที่ต่างมีวิริยะ สมာธิ สติ ปัญญา และคุณสมบัติอื่นๆอันจะมีผลช่วยให้พระพุทธศาสนามีความมั่นคงสืบไป

สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสงขลาแห่งที่ ๒ วัดชัยมงคล อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ดำเนินกิจกรรมตามโครงการปฏิบัติธรรมแก่พุทธศาสนิกชนในโอกาสต่างๆอย่างต่อเนื่องโดยมีกิจกรรมอย่างน้อยปีละ ๔ ครั้งคือในช่วงเทศกาลมาฆบูชา วิสาขบูชา วันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ และวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ สำหรับโครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาชีวิตในครั้งนี้จัดขึ้นเนื่องในเทศกาลสำคัญทางพุทธศาสนาคือวันมาฆบูชา เริ่มตั้งแต่ เช้าวันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ จนถึงเช้า วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ โดยที่พุทธศาสนิกชนทั่วไปอายุตั้งแต่ ๕ ปีขึ้นไปทั้งสุภาพบุรุษ สุภาพสตรี ฆราวาส ภิกษุ สามเณร แม่ชี สามารถร่วมกิจกรรมได้โดยไม่เสียค่าสมัครแต่อย่างใด

วัตถุประสงค์

๑. ปฏิบัติถวายเป็นพุทธบูชา
๒. ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการเจริญสติปัญญา ๔
๓. ให้ว้พระสวดมนต์และฟังคำบรรยายธรรมอันจะนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้
๔. ได้ส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต

เป้าหมาย จำนวน ๘๐ คน

ระยะเวลา ๗ คืน ๘ วัน คือ วันที่ ๑๖ - ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

กิจกรรม ตั้งโปรแกรมกิจกรรมแนบท้ายโครงการ

งบประมาณ ได้รับการอนุเคราะห์จาก

๑. มูลนิธิพระวิเชียรโมลี
๒. มูลนิธิพระบรมธาตุวัดชัยมงคล
๓. ผู้มีจิตศรัทธาต่อโครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาชีวิต
๔. ผู้ปฏิบัติธรรมร่วมบริจาคสมทบทุน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ได้ปฏิบัติธรรมถวายเป็นพุทธบูชา
๒. มีโอกาสปฏิบัติธรรมตามแนวทางการเจริญสติปัญญา ๔
๓. มีโอกาสศึกษาโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ
๔. ได้นำหลักธรรมไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ส่งเสริมสุขภาพกายสุขภาพจิต ในชีวิตประจำวันมากยิ่งขึ้น

พระวิปัสสนาจารย์ พระเทพสุธรรมญาณ (ແລ້ມ ເມປຸ ໂຢ ປ.໖, ດຣ.)

พระมหาธีรวัฒน์ สุภาจาโร (ປ.໖.໑)

พระครูใบฎีกาแสงทอง ทีปังกรโ

ผู้เสนอโครงการ

รองศาสตราจารย์ ดร. นันทกาญจน์ มุรศิต

อาจารย์ประจำภาควิชาฟิสิกส์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ หาดใหญ่
กรรมการบริหารบริษัท วอนนาเทค จำกัด

ประธานคณะกรรมการดำเนินการโครงการฯ

ผู้พิจารณาโครงการ


พระเทพสุธรรมญาณ (ແລ້ມ ເມປຸ ໂຢ ປ.໖, ດຣ.)

เจ้าอาวาสวัดชัยมงคล

ที่ปรึกษาเจ้าคณะจังหวัดสงขลา

ประธานคณะกรรมการอำนวยการโครงการฯ

ผู้อนุมัติโครงการ



(พระเทพสุธรรมญาณ)

เจ้าอาวาสวัดชัยมงคลและที่ปรึกษาเจ้าคณะจังหวัดสงขลา

หัวหน้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสงขลา แห่งที่ ๒

สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสงขลา แห่งที่ ๒

วัดชัยมงคล พระอารามหลวง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

โทรศัพท์ ๐๙๓-๐๕๕๒๐๕๐ โทรสาร ๐๙๔-๓๑๔๕๖๗

❖ คณะกรรมการโครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาชีวิตเฉลิมพระเกียรติ

คณะกรรมการอำนวยการ

พระเทพสุวรรณญาณ (แกล้ม เขมปญฺโญ) เจ้าอาวาสวัดชัยมงคล ประธานคณะกรรมการ

กรรมการ	นายชอบ บุญช่วย	ผอ. โรงเรียนมงกุฎวิทย์
	นายสมชาย เพ็ญศิริ	ข้าราชการบำนาญอาจารย์ชั้น ๓ ระดับ ๘
	นางละเอียด นิมมโน	ข้าราชการบำนาญ ศึกษานิเทศก์ผู้เชี่ยวชาญ
	นายเห็ง อารมณฤทธิ	ข้าราชการบำนาญสถานพินิจฯ สงขลา เขต ๕
	พ.ต.อ. กรณ์พงศ์ พานิชประเสริฐ	ผกก. สส.บก.สส.ศษต. (ศูนย์ปฏิบัติการตำรวจชายแดนใต้)
	นายวิโรจน์ ชัยวรรณวุฒิ	หัวหน้าชุมชนวัดชัยมงคล
	นางสุนาด เพ็ญศิริ	ข้าราชการบำนาญอาจารย์ชั้น ๓ ระดับ ๕
	นายไพโรจน์ พูลยรัตน์	ข้าราชการบำนาญศึกษานิเทศก์
	นายอเนก แซ่ตั้ง	เจ้าของโครงการหมู่บ้านเบญจพรฯ
	นายชนวัฒน์ พรหมจินดา	ผอ. วิทยาลัยเทคโนโลยีนครหาดใหญ่
	นางนารีวัฒน์ พรหมจินดา	ผกก. วิทยาลัยเทคโนโลยีนครหาดใหญ่
	นายรินทร์ เหมกุล	ข้าราชการบำนาญครู
	นางสาวจันทนา วรรณกุล	ข้าราชการบำนาญสถาบันราชภัฏสงขลา

คณะกรรมการดำเนินการ

รศ.ดร. นันทกาญจน์ มุรติ	อาจารย์ประจำภาควิชาฟิสิกส์ คณะวิทยาศาสตร์ ม.สงขลานครินทร์และกรรมการบริษัททอขนนาเทศ จำกัด ประธานคณะกรรมการดำเนินการ
พ.ต.ท. ชนวุฒิ มณีโชติ	ข้าราชการบำนาญ รองประธานคณะกรรมการดำเนินการ
นางเบญจวรรณ ชัยวรรณวุฒิ	สาธารณสุขจังหวัดสงขลา
นางสาววิภาวรรณ วัชรพันธุ์	ผู้จัดการสถานวิจัยฯ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เลขานุการโครงการ
ดต.ชนชาติ จวบความสุข	ข้าราชการตำรวจเมืองสงขลา ผู้ประสานงานโครงการ

กรรมการ

นางวรรณุช สัตถาวร	ดูแลธุรกิจของครอบครัว
นางประทุม ศาครินทร์	ข้าราชการบำนาญ
นายสมนึก รัตนมณี	ธุรกิจส่วนตัว จัดการอาคารสถานที่
นายวิเชียร บุงทอง	ผู้รับเหมาก่อสร้าง จัดการอาคารสถานที่
นายณัฐพงษ์ เพ็ญศิริ	เจ้าหน้าที่บริหารทั่วไป สำนักงานเลขานุการครูสภา
นางชนิดติมา อารมณฤทธิ	ทำธุรกิจอสังหาริมทรัพย์
นางกัญญาภัค จวบความสุข	เจ้าของร้านขวัญถุงแว็กซ์ที่ห้างเทศโก้โลดส์สงขลา
นางสาวอรรณกฤต พงศ์เพชร	อาจารย์วิทยาลัยนาฏศิลป์กรุงเทพฯ
นางสาวบัวทิพย์ จันทรมณี	เจ้าหน้าที่กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่าและพันธุ์พืช

การร่วมกิจกรรม

ไม่มีค่าสมัคร สงสัยประการใด สอบถามที่ทีมงานได้ที่

รศ.ดร.นันทกาญจน์ มุรคิต ๐๕๕๕๓๔๒๕๔๑

คุณชนชาติ จวบความสุข ๐๘๕๐๘๐๘๕๒๔

คุณแห่ง อารมณฤทธิ ๐๘๓๑๕๕๒๑๕๐

การเตรียมตัวและปฏิบัติตัวของผู้เข้าฝึกปฏิบัติ

๑. แจ้งให้ผู้ปกครองหรือผู้ใกล้ชิดทราบว่าจะไปปฏิบัติธรรม ๗ คืน ๘ วัน ณ วัดชัยมงคล
 - ๑.เมือง จ.สงขลา
๒. ระวังการพูดคุย งดใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ในระหว่างปฏิบัติ งดการร้องรำทำเพลง ฟังดนตรี
๓. งดการใช้เครื่องสำอาง น้ำหอม ปรงแต่งใบหน้าและร่างกาย
๔. ควรเตรียมสุขภาพกายใจให้สดชื่น ตั้งใจว่าจะใช้เวลาเพื่อการปฏิบัติให้มากที่สุด
๕. ควรเตรียมเสื้อผ้าให้พอดีใช้ตลอด 8 วัน เสื้อผ้าควรเป็นชุดหลวม ๆ ไม่รัดรูป สวมใส่สบาย สีขาวมีสไบขาวห่มทับสำหรับสุภาพสตรี
๖. ควรเตรียมของใช้ส่วนตัว เช่น ขันน้ำ สบู่ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน รองเท้าแตะ ผ้าห่ม ไฟฉาย และ ของใช้อื่น ๆ หรือ ยาประจำตัวที่จำเป็น
๗. ไม่ควรนำของมีค่าติดตัวไปให้ต้องระมัดระวังเป็นกังวล
๘. รับประทานอาหารที่สำนักปฏิบัติธรรมจัดให้วันละ ๒ มื้อคือมื้อหลังทำวัตรเช้าและมื้อก่อนเที่ยง คัดน้ำปานะช่วงบ่าย มีน้ำดื่ม นม ชา กาแฟ โอวัลตินให้ตามสมควร งดเครื่องดื่มที่มีเยื่อหรือเนื้อสารหลังเวลา ๑๒.๐๐ น. เป็นต้นไป
๙. รักษา มารยาทในการนอนห้องนอนรวม โดยมีเตียงนอนไม่เป็นเตียงเดี่ยวจำนวนหลายเตียงจัดให้แต่ละท่านพร้อมผ้าปู หมอน ผ้าบางสำหรับห่มนอน แยกห้องนอนหญิง-ชาย
๑๐. รักษา มารยาทในการใช้ห้องน้ำหญิง ห้องน้ำชาย



รูปที่ ๑ การแต่งกายของผู้เข้าปฏิบัติธรรม

โปรแกรมการทำกิจกรรม

วันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

๘.๐๐ - ๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน (บริจาคทุนทรัพย์ตามจิตศรัทธาพร้อมรับใบอนุโมทนา)
๙.๐๐- ๑๑.๓๐ น.	ปฐมนิเทศและเปิดงาน มีการบูชาพระรัตนตรัย สมาทานศีล ๕ สมาทานวิปัสสนากรรมฐาน สมาทานศีล ๘ จากนั้นพระวิปัสสนาจารย์ให้ กรรมฐานและให้แนวทางการปฏิบัติการเจริญสติปัญญาฐาน ๔
๑๑.๓๐- ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันร่วมกันและพักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๓.๐๐- ๑๔.๐๐ น.	ผู้ปฏิบัติธรรมฟังขั้นตอนและแนวทางการเจริญสติปัญญาฐาน ๔
๑๔.๐๐- ๑๖.๐๐ น.	ฝึกเดินจงกรม นั่งสมาธิ โดยพระวิปัสสนาจารย์
๑๖.๐๐ -๑๘.๐๐ น.	ดื่มน้ำปานะ พักผ่อน
๑๘.๐๐- ๑๙.๐๐ น.	ทำวัตรเย็น ฟังธรรม
๑๙.๐๐- ๒๑.๐๐ น.	ฝึกเดินจงกรม นั่งสมาธิ โดยพระวิปัสสนาจารย์
๒๑.๐๐- ๐๔.๐๐ น.	ทำกิจส่วนตัว พักผ่อนเข้านอน

วันที่ ๑๗ - ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

๐๔.๐๐- ๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน ทำกิจส่วนตัว
๐๔.๓๐- ๐๖.๐๐ น.	เดินจงกรม นั่งสมาธิ
๐๖.๐๐- ๐๗.๑๐ น.	ทำวัตรเช้า ฟังธรรม
๐๗.๑๐- ๐๘.๐๐ น.	กล่าวคำพิจารณาอาหารก่อนรับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐- ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน
๐๘.๓๐- ๑๑.๑๐ น.	เดินจงกรม นั่งสมาธิ
๑๑.๑๐- ๑๒.๐๐ น.	กล่าวคำพิจารณาอาหารก่อนรับประทานอาหารเที่ยง
๑๒.๐๐- ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน
๑๓.๐๐- ๑๕.๓๐ น.	เดินจงกรม นั่งสมาธิ
๑๕.๓๐- ๑๖.๐๐ น.	พักดื่มน้ำปานะ
๑๖.๐๐- ๑๗.๓๐ น.	เดินจงกรม นั่งสมาธิ
๑๗.๓๐- ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๘.๐๐- ๑๘.๓๐ น.	ทำวัตรเย็น
๑๘.๓๐- ๒๑.๐๐ น.	เดินจงกรม นั่งสมาธิ กรวดน้ำอิมินาแผ่เมตตา
๒๑.๐๐- ๐๔.๐๐ น.	ทำกิจส่วนตัว พักผ่อนเข้านอน โดยไม่รบกวนผู้อื่น

วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ (ทำพิธีเปิดโครงการ)

๐๔.๓๐น.

พร้อมหน้ากัน

๐๔.๓๐น.

เดินจงกรม นั่งสมาธิ

ทำวัตรเช้า

๐๖.๓๐ น.

ลาศีล ๘ รับศีล ๕ จากท่านเจ้าอาวาส

ขอขมาพระรัตนตรัย

ตัวแทนถือพานรูปเทียน และตัวแทนถือพานดอกไม้

กราบขอขมาครูอุปัชฌาย์ วิปัสสนาจารย์ กล่าวคำขอขมา

กล่าวขอขมาระหว่างผู้ปฏิบัติธรรม

แผ่เมตตาให้ตนเอง แผ่เมตตาให้ผู้อื่น

ลาพระ

ร่วมรับประทานอาหาร

เก็บจัดข้าวของทำความสะอาดก่อนแยกย้ายกลับ

โปรแกรมการทำกิจกรรมอาจมีปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม

000