



สำนักงานตรวจบัญชีสหกรณ์สงขลา
วันที่ ๕๗๖๑
วันที่ ๓๑ ส.ค. ๒๕๖๑
เวลา ๑๕.๐๑

ที่ สข ๐๐๓๑/ ๐๕๗๖๑

ศาลากลางจังหวัดสงขลา

ถนนราชดำเนิน สข ๔๐๐๐๐

๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง โครงการปฏิบัติธรรมถวายเป็นพระราชกุศลพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
บรมนาถบพิตร พุทธศักราช ๒๕๖๑

เรียน หัวหน้าส่วนราชการประจำจังหวัด หัวหน้าส่วนราชการสังกัดบริหารราชการส่วนกลาง
หัวหน้าหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ นายอำเภอทุกอำเภอ นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดสงขลา
นายกเทศมนตรีนครสงขลา นายกเทศมนตรีนครหาดใหญ่

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการและแบบตอบรับฯ

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยวัดชัยมงคล พระอารามหลวง อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา กำหนดจัดโครงการ
ปฏิบัติธรรมถวายเป็นพระราชกุศลพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร
พุทธศักราช ๒๕๖๑ ระหว่างวันที่ ๑๒ - ๑๔ ตุลาคม ๒๕๖๑ ณ วัดชัยมงคล พระอารามหลวง เพื่อถวายเป็น
พระราชกุศลพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร และให้พุทธศาสนิกชนได้มีโอกาส
ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้เป็นผู้มีคุณธรรมจริยธรรม สามารถนำความรู้
ความเข้าใจพระพุทธศาสนาภาคปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวัน ดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ในการนี้ จึงขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์เชิญชวนบุคลากรในหน่วยงานของท่านเข้าร่วม
โครงการปฏิบัติธรรมดังกล่าว ทั้งนี้ ยินดีรับผู้ร่วมโครงการที่ไม่มีเวลาร่วมกิจกรรมตลอดโครงการ แต่มีเวลา
ร่วมกิจกรรมได้น้อย ๓ คืน ๓ วันเต็ม รายละเอียดตามกำหนดการและแบบตอบรับ ที่แนบ

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(นางสมศรี รักนุ้ย)

วัฒนธรรมจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน

ผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลา



ใบสมัครออนไลน์
เข้าปฏิบัติธรรม

สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัด เรียน หน.สทส.สงขลา

โทร ๐-๗๔๓๒-๗๑๔๗

โทรสาร ๐-๗๔๓๒-๖๘๒๓

☒ เพื่อโปรดทราบ

☐ เพื่อโปรดพิจารณา

☐ เห็นควรมอบ.....

☐

ดรรชนี ปณ.คำ
๓๑ ส.ค. ๒๕๖๑

ทราบ - ๑๕๗๖๑๗ -

(นางวิภา มิตรารมย์)

หัวหน้าสำนักงานตรวจบัญชีสหกรณ์สงขลา

กำหนดการ

โครงการปฏิบัติธรรมถวายเป็นพระราชกุศล

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร พุทธศักราช ๒๕๖๑

ระหว่างวันที่ ๑๒ - ๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๑

ณ วัดชัยมงคล พระอารามหลวง อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา

.....

วันที่ ๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๑

- เวลา ๐๘.๐๐-๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน
- เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๓๐ น. ปฐมนิเทศผู้ปฏิบัติธรรม
- เวลา ๑๐.๓๐-๑๐.๔๕ น. รับประทานอาหารว่าง-เครื่องดื่ม
- เวลา ๑๐.๔๕-๑๑.๓๐ น. สักการะพระธาตุ และ หลวงพ่อองค์ดำ
- เวลา ๑๑.๓๐-๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา ๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น.
 - ประธานพิธีจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย
 - ประธานพิธีจุดเครื่องทองน้อยหน้าพระบรมฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร หมอบกราบหน้าโต๊ะหมู่บูชา
 - ผู้ปฏิบัติธรรม บูชาพระรัตนตรัย สมาทานศีล ๕
 - ตัวแทนผู้ปฏิบัติธรรมถือพานกรวยธูปเทียนแพ พานดอกไม้
 - ผู้ปฏิบัติธรรมขึ้นกรรมฐาน สมาทานวิปัสสนากรรมฐานและศีล ๘
 - พระวิปัสสนาจารย์ให้กรรมฐาน
 - พระเทพสุธรรมญาณ เจ้าอาวาสวัดชัยมงคล พระอารามหลวงประธานพิธีกล่าวสัมโมทนียกถา
- เวลา ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น. ผู้ปฏิบัติธรรมฟังขั้นตอนและแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ฝึกเดินจงกรม นั่งสมาธิ โดยพระวิปัสสนาจารย์
- เวลา ๑๖.๐๐-๑๘.๐๐ น. ดื่มน้ำปานะ พักผ่อน
- เวลา ๑๘.๐๐-๑๙.๐๐ น. ทำวัตรเย็น ฟังธรรมบรรยาย
- เวลา ๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น. ฝึกเดินจงกรม นั่งสมาธิ โดยพระวิปัสสนาจารย์
- เวลา ๒๑.๐๐ น. ทำกิจส่วนตัว พักผ่อนเข้านอน

วันที่ ๑๓ - ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๑

- เวลา ๐๔.๐๐-๐๔.๓๐ น. ตื่นนอน ทำกิจส่วนตัว
- เวลา ๐๔.๓๐-๐๕.๓๐ น. เดินจงกรม นั่งสมาธิ
- เวลา ๐๕.๓๐-๐๖.๐๐ น. ฟังธรรมบรรยาย

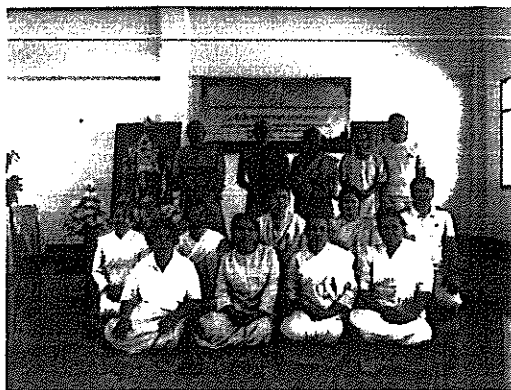
- เวลา ๐๖.๐๐-๐๗.๑๐ น. ทำวัตรเช้า ฟังธรรม
- เวลา ๐๗.๑๐-๐๘.๐๐ น. กล่าวคำพิจารณาอาหาร - รับประทานอาหารเช้า
- เวลา ๐๘.๐๐-๐๘.๓๐ น. ทำกิจส่วนตัว
- เวลา ๐๘.๓๐-๑๐.๐๐ น. เดินจงกรม นั่งสมาธิ
- เวลา ๑๐.๐๐-๑๐.๒๐ น. ดื่มน้ำปานะ
- เวลา ๑๐.๒๐-๑๑.๓๐ น. เดินจงกรม นั่งสมาธิ
- เวลา ๑๑.๓๐-๑๓.๐๐ น. กล่าวคำพิจารณาอาหาร - รับประทานอาหารกลางวัน พักผ่อน
- เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๓๐ น. เดินจงกรม นั่งสมาธิ
- เวลา ๑๕.๓๐-๑๖.๐๐ น. ดื่มน้ำปานะ
- เวลา ๑๖.๐๐-๑๗.๓๐ น. เดินจงกรม นั่งสมาธิ
- เวลา ๑๗.๓๐-๑๘.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย
- เวลา ๑๘.๐๐-๑๘.๓๐ น. ทำวัตรเย็น
- เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. เดินจงกรม นั่งสมาธิ กรวดน้ำ แผ่เมตตา
- เวลา ๒๑.๐๐ น. พักผ่อนเข้านอน

วันที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๑

- พิธีปิด
- เวลา ๐๔.๓๐ - ๐๖.๐๐ น. พร้อมกันที่ห้องปฏิบัติธรรม เดินจงกรม นั่งสมาธิ
 - เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. สวดมนต์ทำวัตรเช้า
 - เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.
 - บูชาพระรัตนตรัย
 - สมาทานศีล ๕
 - ประธานพิธีกล่าวนำถวายเป็นพระราชกุศล
 - ร้องเพลงสรรเสริญพระบารมี
 - ตัวแทนแสดงความรู้สึก
 - ตัวแทนกราบขอมาพระวิปัสสนาจารย์
 - กล่าวขอมาต่อกันระหว่างผู้ปฏิบัติธรรม
 - กรวดน้ำ แผ่เมตตา อุทิศส่วนบุญส่วนกุศล
 - พระเทพสุธรรมญาณ มอญบุดิบัตรแก่ผู้ปฏิบัติธรรม
 - พระเทพสุธรรมญาณ กล่าวสัมโมทนียกถาปิดโครงการ
 - ลาพระ
 - เสร็จพิธี
 - รับประทานอาหารเช้า
 - เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

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 ผ้า
ห่ม ไฟฉาย และของใช้อื่น ๆ หรือ ยาประจำตัวที่จำเป็น
๖. ไม่ควรนำของมีค่าติดตัวไปให้ต้องระมัดระวังเป็นกังวล
๗. รับประทานอาหารที่สำนักปฏิบัติธรรมจัดให้วันละ ๒ มื้อ คือมื้อหลังทำวัตรเช้า
และมื้อก่อนเที่ยง ดื่มน้ำปานะช่วงบ่าย มีน้ำดื่ม นม ชา กาแฟ โอวัลติน ให้
ตามสมควร งดเครื่องดื่มที่มีเยื่อหรือเนื้อสารหลังเวลา ๑๒.๐๐น. เป็นต้นไป
๘. รักษา มารยาทในการนอนร่วมห้องนอนเดียวกันโดยมีเตียงนอนไม้เป็น
เตียงเดี่ยวจำนวนหลายเตียงจัดให้แต่ละท่านพร้อมผ้าปู หมอน ผ้าบางสำหรับ
ห่มนอน แยกห้องนอนหญิง-ชาย
๙. รักษา มารยาทในการใช้ห้องน้ำหญิง ห้องน้ำชาย



รูปที่ ๑ การแต่งกายของผู้เข้าปฏิบัติธรรม

ระเบียบปฏิบัติในการเจริญสติปัฏฐาน ๔

ก. ระเบียบปฏิบัติทั่วไป

๑. งดการพูดอย่างสิ้นเชิง เป็นดีที่สุด
๒. ไม่อ่าน ไม่เขียน ไม่พูดโทรศัพท์ ไม่ดูหมอ หรือทำงานอื่นใดที่ไม่ใช่การกำหนดรู้อาการของรูปนาม (ยกเว้นคู่มือที่ใช้ประกอบธรรมบรรยายที่อาจจะมี)
๓. ตรงต่อเวลา ตื่นนอน เข้าและออกห้องฝึกปฏิบัติ และทำกิจกรรมทุกอย่างตรงต่อเวลา รับผิดชอบต่อตนเองให้มากที่สุด
๔. ไม่รบกวนผู้อื่นในทุกกรณี ถ้าต้องการความช่วยเหลือให้บอกตรงต่อวิทยากร
๕. ไม่นอนกลางวันตลอดระยะเวลาของการเข้าฝึกปฏิบัติ
๖. ไม่ออกจากเขตสถานที่ฝึกปฏิบัติตลอดระยะเวลาของการฝึกปฏิบัติ
๗. ไม่สวมเครื่องประดับ หรือนำของมีค่าติดตัวไปให้เป็นกังวล
๘. ไม่ใช้เครื่องสำอาง
๙. ไม่สูบบุหรี่ และยาเสพติดทุกชนิด
๑๐. ไม่ควรกลับบ้านก่อนกำหนด ควรปฏิบัติให้ครบตามกำหนดการ
๑๑. ในกรณีที่มีความจำเป็นต้องกลับบ้านก่อนกำหนด ต้องขออนุญาตโดยตรงต่อวิทยากร

ข. ระเบียบปฏิบัติธรรม

๑. รับฟังคำชี้แนะของพระวิปัสสนาจารย์ หรือวิทยากรอย่างเอาใจใส่ และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด
๒. งดวิธีการปฏิบัติธรรมแบบอื่น ๆ ที่เคยฝึกปฏิบัติมาก่อนอย่างสิ้นเชิง ระมัดระวังวิธีการฝึกปฏิบัติที่อาจปะปนกันระหว่างวิธีการปฏิบัติแบบอื่น ๆ กับการเจริญสติปัฏฐาน ๔

๓. สำรวมอินทรีย์ในการรับอารมณ์ของทวาร ๖ คือ หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ ตลอดเวลา
๔. ชะลอการเคลื่อนไหวทุกอิริยาบถให้ช้าลง เพื่อติดตามกำหนดรู้อาการของกายและใจ ที่เกิดในปัจจุบันขณะให้ทันอาการตามความเป็นจริง ให้ชัดเจน อย่างตั้งใจและต่อเนื่อง ไม่ขาดตอน
๕. ไม่แปลงเสียงคำที่ใช้กำหนดรู้อาการ (ทั้งหมดเป็นการกำหนดรู้ในใจ)
๖. ตั้งใจและเอาใจใส่ฟัง กระบวนการ การกำหนดรู้ อย่างเอาใจใส่ยิ่ง และเพียรฝึก ปฏิบัติให้มาก
๗. กินน้อย นอนน้อย พุคน้อย (กำหนดรู้อาการของรูปนามให้มากที่สุด)
๘. ห้ามพูดคุยประสพการณ์จากการปฏิบัติกันเอง ไม่ปรึกษาหรือแนะนำกันเอง มีอะไร สงสัยให้ถามจากพระวิปัสสนาจารย์ หรือวิทยากรเท่านั้น
๙. เมื่อมีกิจกรรมสอบอารมณ์ รับฟังคำชี้แนะของพระวิปัสสนาจารย์หรือวิทยากร อย่างเอาใจใส่ มีข้อสงสัยต้องถามให้เข้าใจ และปฏิบัติตามข้อชี้แนะอย่างเคร่งครัด
๑๐. ควรกำหนดรู้อาการของรูปและนามให้ต่อเนื่องตลอดเวลา หมั่นฝึกกำหนด อิริยาบถย่อยไม่ว่าจะอยู่ในหรือนอกห้องฝึกปฏิบัติ เช่น ในนอน นอน ห้องอาหาร ห้องน้ำห้องส้วม หรือตามทางเดินที่อยู่นอกอาคาร (ไม่ใช่ เครื่องครัดกำหนดรู้เฉพาะ ในห้องฝึกปฏิบัติอย่างเดียว)
๑๑. กำหนดกราบพระประธานในห้องปฏิบัติด้วยการตามรู้อิริยาบถอย่างละเอียดช้า ๆ นุ่มนวล ทุกครั้งที่เข้าและออกจากห้องปฏิบัติ
๑๒. สำรวมกายตลอดเวลาฝึกปฏิบัติ ไม่นั่งยืดเท้าในห้องปฏิบัติ
๑๓. ไม่ฝึกโยคะ หรือฝึกกายบริหารในห้องฝึกปฏิบัติ
๑๔. ในกรณีที่เกิดป่วยไข้ ผู้ฝึกปฏิบัติต้องลงมาอยู่ในห้องฝึกปฏิบัติ วิปัสสนาจารย์ หรือวิทยากร จะได้ดูแลให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด เพราะอาการที่คิดว่าป่วยไข้อาจ เป็นสภาวะที่เกิดจากการ ฝึกปฏิบัติ

แบบตอบรับ

โครงการปฏิบัติธรรมถวายเป็นพระราชกุศล

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร พุทธศักราช ๒๕๖๑

ระหว่างวันที่ ๑๒ - ๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๑

ณ วัดชัยมงคล พระอารามหลวง อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา

.....

๑. ชื่อหน่วยงาน.....

ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

โทรศัพท์.....

๒. การเข้าร่วมปฏิบัติธรรม

() ไม่สามารถเข้าร่วมปฏิบัติธรรม

() สามารถเข้าร่วมปฏิบัติธรรมได้ จำนวนคน 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 ๐๙๔-๓๒๖๘๒๓ ก่อนวันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๖๑