

ที่ สข ๐๐๓๑/ ๗๗๙๗



คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ปีที่ 1651
วันที่ 2 N.V. 61
เวลา 10.38 น.
ศาลากลางจังหวัดสงขลา
ถนนราชดำเนิน จังหวัดสงขลา 90000

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
รับที่ 5913
วันที่ 31 ต.ค. 2561
เวลา 9.52

สงขลา ตุลาคม ๒๕๖๑

เรื่อง โครงการปฏิบัติธรรมถวายเป็นพระราชกุศลเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพของ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร วันชาติ และวันพ่อแห่งชาติ

เรียน หัวหน้าส่วนราชการประจำจังหวัด หัวหน้าส่วนราชการสังกัดบริหารราชการส่วนกลาง หัวหน้าหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ นายอำเภอทุกอำเภอ นายกองค้การบริหารส่วนจังหวัดสงขลา นายกเทศมนตรีนครสงขลา นายกเทศมนตรีนครหาดใหญ่

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการและแบบตอบรับฯ

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสงขลา แห่งที่ ๒ วัดชัยมงคล พระอารามหลวง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา จัดโครงการปฏิบัติธรรมถวายเป็นพระราชกุศลเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพของ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร วันชาติ และวันพ่อแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๑ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ระหว่างวันที่ ๒๙ พฤศจิกายน ถึง วันที่ ๖ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๑ ณ วัดชัยมงคล พระอารามหลวง เพื่อให้พุทธศาสนิกชน ได้มีโอกาส ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เรียนรู้หลักธรรมในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ เป็นผู้มีความดี จริยธรรม สามารถนำความรู้ความเข้าใจพระพุทธานุภาพปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข ผู้สนใจสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดสงขลา

จึงเรียนมาเพื่อประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในหน่วยงานและผู้สนใจเข้าร่วมปฏิบัติธรรมตามวัน เวลา และสถานที่ ดังกล่าว ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียน ผู้อำนวยการ

ในโอกาสงานพระราชพิธี
สงขลา ๗๗๗๗

ขอแสดงความนับถือ

(นางสมศรี รักนุ้ย)

วัฒนธรรมจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน

ผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลา

๑๑ ต.ค. ๒๕๖๑

31 ต.ค. 2561



ใบสมัครออนไลน์
เข้าปฏิบัติธรรม

สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัด

โทร ๐-๗๕๓๒-๗๑๔๗

โทรสาร ๐-๗๕๓๒-๖๘๒

- ทราบ
- จัดการตามเสนอ
- ขนส่ง
- อนุมัติ/ดำเนินการตามระเบียบ
- สำเนาแจ้ง

(นายพิเศษ จันทวี)

รองอธิการบดี รักษาการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

แบบตอบรับ

โครงการปฏิบัติธรรมถวายเป็นพระราชกุศลเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษาของ
พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร วันชาติ และวันพ่อแห่งชาติ

ประจำปี ๒๕๖๑

ระหว่างวันที่ ๒๙ พฤศจิกายน ถึง วันที่ ๖ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๑

ณ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสงขลา แห่งที่ ๒

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 ๐ ๙๔๓๒ ๖๘๒๓ ก่อนวันที่ ๒๖ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๖๑

กำหนดการโครงการปฏิบัติธรรม

วันที่ ๑ ของการปฏิบัติวันเปิดโครงการ

- ๐๘.๐๐-๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน (บริจาคทุนทรัพย์ตามจิตศรัทธาร่วมรับใบอนุโมทนา)
- 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. กล่าวคำพิจารณาอาหารก่อนรับประทานอาหารเช้า
- 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
๐๖.๐๐-๐๗.๐๐น. สวดมนต์ทำวัตรเช้า
๐๗.๓๐-๐๙.๓๐น. ประเมินผล และทำพิธีปิดโครงการ
รับประทานอาหาร

หมายเหตุ กำหนดการปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม