

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา  
รับที่ 3572  
วันที่ 28 มิ.ย. 2561  
เวลา 14.14 น.



ที่ สข ๐๐๓๑/๐ ๓๒๓๓

ศาลากลางจังหวัดสงขลา  
ถนนราชดำเนิน สข ๙๐๐๐๐

๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๑

เรื่อง โครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาชีวิตและเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ  
ในรัชกาลที่ ๙ และสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ประจำปี ๒๕๖๑

เรียน หัวหน้าส่วนราชการประจำจังหวัด หัวหน้าส่วนราชการสังกัดบริหารราชการส่วนกลาง  
หัวหน้าหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ นายอำเภอทุกอำเภอ นายกองค้การบริหารส่วนจังหวัดสงขลา  
นายกเทศมนตรีนครสงขลา นายกเทศมนตรีนครหาดใหญ่

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการและแบบตอบรับ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยวัดชัยมงคล พระอารามหลวง อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา กำหนดจัดโครงการ  
ปฏิบัติธรรมพัฒนาชีวิตและเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ ๙  
และสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ประจำปี ๒๕๖๑ ระหว่างวันที่ ๒๖ กรกฎาคม  
- ๒ สิงหาคม ๒๕๖๑ ณ วัดชัยมงคล พระอารามหลวง เพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์  
พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ ๙ และสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร และให้  
พุทธศาสนิกชนผู้สนใจได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยการเจริญสติปัญญา ๔ เรียนรู้หลักธรรมใน  
โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ เป็นผู้มีความประพฤติดี สามารถนำความรู้ความเข้าใจพระพุทธศาสนา  
ภาคปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

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

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(นางสมศรี รักนุ้ย)

วัฒนธรรมจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน  
ผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลา



ใบสมัครออนไลน์  
เข้าปฏิบัติธรรม

สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัด

โทร ๐-๗๔๓๒-๗๑๔๗ โทรสาร ๐-๗๔๓๒-๖๘๒๓

- 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. เติมน้ำดื่ม นั่งสมาธิ
- เวลา ๑๐.๐๐-๑๐.๒๐ น. ดื่มน้ำปานะ
- เวลา ๑๐.๒๐-๑๑.๓๐ น. เติมน้ำดื่ม นั่งสมาธิ
- เวลา ๑๑.๓๐-๑๓.๐๐ น. กล่าวคำพิจารณาอาหาร - รับประทานอาหารกลางวัน พักผ่อน
- เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๓๐ น. เติมน้ำดื่ม นั่งสมาธิ
- เวลา ๑๕.๓๐-๑๖.๐๐ น. ดื่มน้ำปานะ
- เวลา ๑๖.๐๐-๑๗.๓๐ น. เติมน้ำดื่ม นั่งสมาธิ
- เวลา ๑๗.๓๐-๑๘.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย
- เวลา ๑๘.๐๐-๑๘.๓๐ น. ทำวัตรเย็น
- เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. เติมน้ำดื่ม นั่งสมาธิ กรวดน้ำ แม่เมตตา
- เวลา ๒๑.๐๐ น. พักผ่อนเข้านอน

#### วันที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๖๑ พิธีปิด

- เวลา ๐๔.๓๐ - ๐๖.๐๐ น. พร้อมกันที่ห้องปฏิบัติธรรม เติมน้ำดื่ม นั่งสมาธิ
- เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. สวดมนต์ทำวัตรเช้า
- เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.
  - บูชาพระรัตนตรัย
  - สมาทานศีล ๕
  - ประธานพิธีกล่าวนำถวายเป็นพระราชกุศล
  - ร้องเพลงสรรเสริญพระบารมี
  - ตัวแทนแสดงความรู้สึก
  - ตัวแทนกราบขอขมาพระวิปัสสนาจารย์
  - กล่าวขอขมาต่อกันระหว่างผู้ปฏิบัติธรรม
  - กรวดน้ำ แม่เมตตา อุทิศส่วนบุญส่วนกุศล
  - พระเทพสุธรรมญาณ มอญบวชปฏิบัติธรรม
  - พระเทพสุธรรมญาณ กล่าวสัมโมทนียกถาปิดโครงการ
  - ลาพระ
  - เสร็จพิธี
  - รับประทานอาหารเช้า
  - เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

## การเตรียมตัวและปฏิบัติตัวของผู้เข้าฝึกปฏิบัติธรรม

๑. แจ้งให้ผู้ปกครองหรือผู้ใกล้ชิดทราบว่าจะไปปฏิบัติธรรม ๗ คืน ๘ วัน  
ณ วัดชัยมงคล อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา
๒. งดการใช้เครื่องสำอาง น้ำหอม ประดับแต่งใบหน้าและร่างกาย
๓. ควรเตรียมสุขภาพกายใจให้สดชื่น ตั้งใจว่าจะใช้เวลาเพื่อการปฏิบัติให้มากที่สุด
๔. การเตรียมเสื้อผ้าให้พอดีใช้ตลอด ๘ วัน เสื้อผ้าควรเป็นชุดหลวม ๆ ไม่รัดรูป  
สวมสบายสบาย สีขาว มีสไบขาวห่มทับสำหรับสภาพสตรี
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 โอวัลตินให้ตาม  
สมควร งดเครื่องดื่มที่มีเยื่อหรือเนื้อสารหลังเวลา ๑๒.๐๐น. เป็นต้นไป
๘. รักษา มารยาทในการนอนร่วมห้องนอนเดียวกัน โดยมีเตียงนอนไม่เป็นเตียงเดี่ยว  
จำนวนหลายเตียงจัดให้แต่ละท่านพร้อมผ้าปู หมอน ผ้าบางสำหรับห่มนอน  
แยกห้องนอนหญิง-ชาย
๙. รักษา มารยาทในการใช้ห้องน้ำหญิง ห้องน้ำชาย



รูปที่ ๑ การแต่งกายของผู้เข้าปฏิบัติธรรม

## ระเบียบปฏิบัติในการเจริญสติปัฏฐาน ๔

### ก. ระเบียบปฏิบัติทั่วไป

๑. งดการพูดอย่างสิ้นเชิง เป็นดีที่สุด
๒. ไม่อ่าน ไม่เขียน ไม่พูดโทรศัพท์ ไม่ดูหม้อ หรือทำงานอื่นใดที่ไม่ใช่การกำหนด  
รู้อาการของรูปนาม (ยกเว้นคู่มือที่ใช้ประกอบธรรมบรรยายที่อาจจะมี)
๓. ตรงต่อเวลา ตื่นนอน เข้าและออกห้องฝึกปฏิบัติ และทำกิจกรรมทุกอย่าง  
ตรงต่อเวลา รับผิดชอบต่อตนเองให้มากที่สุด
๔. ไม่รบกวนผู้อื่นในทุกกรณี ถ้าต้องการความช่วยเหลือให้บอกตรงต่อวิทยากร
๕. ไม่นอนกลางวันตลอดระยะเวลาของการเข้าฝึกปฏิบัติ
๖. ไม่ออกจากเขตสถานที่ฝึกปฏิบัติตลอดระยะเวลาของการฝึกปฏิบัติ
๗. ไม่สวมเครื่องประดับ หรือนำของมีค่าติดตัวไปให้เป็นกังวล
๘. ไม่ใช้เครื่องสำอาง
๙. ไม่สูบบุหรี่ และยาเสพติดทุกชนิด
๑๐. ไม่ควรกลับบ้านก่อนกำหนด ควรปฏิบัติให้ครบตามกำหนดการ
๑๑. ในกรณีที่มีความจำเป็นต้องกลับบ้านก่อนกำหนด ต้องขออนุญาตโดยตรงต่อ  
วิทยากร

### ข. ระเบียบปฏิบัติธรรม

๑. รับฟังคำชี้แนะของพระวิปัสสนาจารย์ หรือวิทยากรอย่างเอาใจใส่ และปฏิบัติตาม  
อย่างเคร่งครัด
๒. งดวิธีการปฏิบัติธรรมแบบอื่น ๆ ที่เคยฝึกปฏิบัติมาก่อนอย่างสิ้นเชิง ระมัดระวัง  
วิธีการฝึกปฏิบัติที่อาจปะปนกันระหว่างวิธีการปฏิบัติแบบอื่น ๆ กับการเจริญ  
สติปัฏฐาน ๔

๓. สำรวมอินทรีย์ในการรับอารมณ์ของทวาร ๖ คือ หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ ตลอดเวลา
๔. ชะลอการเคลื่อนไหวทุกอิริยาบถให้ช้าลง เพื่อติดตามกำหนดรู้อาการของกายและใจ ที่เกิดในปัจจุบันขณะให้ทันอาการตามความเป็นจริง ให้ชัดเจน อย่างตั้งใจและต่อเนื่อง ไม่ขาดตอน
๕. ไม่เปล่งเสียงคำที่ใช้กำหนดรู้อาการ (ทั้งหมดเป็นการกำหนดรู้ในใจ)
๖. ตั้งใจและเอาใจใส่ฟัง กระบวนการ การกำหนดรู้ อย่างเอาใจใส่ยิ่ง และเพียรฝึกปฏิบัติให้มาก
๗. กินน้อย นอนน้อย พุดน้อย (กำหนดรู้อาการของรูปนามให้มากที่สุด)
๘. ห้ามพูดคุยประสพการณ์จากการปฏิบัติกันเอง ไม่ปรึกษาหรือนำกันเอง มีอะไรสงสัยให้ถามจากพระวิปัสสนาจารย์ หรือวิทยากรเท่านั้น
๙. เมื่อมีกิจกรรมสอบอารมณ์ รับฟังคำชี้แนะของพระวิปัสสนาจารย์หรือวิทยากร อย่างเอาใจใส่ มีข้อสงสัยต้องถามให้เข้าใจ และปฏิบัติตามข้อชี้แนะอย่างเคร่งครัด
๑๐. ควรกำหนดรู้อาการของรูปและนามให้ต่อเนื่องตลอดเวลา หมั่นฝึกกำหนดอิริยาบถย่อยไม่ว่าจะอยู่ในหรือนอกห้องฝึกปฏิบัติ เช่น ในนอนอน ห้องอาหาร ห้องน้ำห้องส้วม หรือตามทางเดินที่อยู่นอกอาคาร (ไม่ใช่ เครื่องครัดกำหนดรู้เฉพาะในห้องฝึกปฏิบัติอย่างเดียว)
๑๑. กำหนดกราบพระประธานในห้องปฏิบัติด้วยการตามรู้อิริยาบถอย่างละเอียดช้า ๆ นุ่มนวล ทุกครั้งที่เข้าและออกจากห้องปฏิบัติ
๑๒. สำรวมกายตลอดเวลาฝึกปฏิบัติ ไม่นั่งยัดเท้าในห้องปฏิบัติ
๑๓. ไม่ฝึกโยคะ หรือฝึกกายบริหารในห้องฝึกปฏิบัติ
๑๔. ในกรณีที่เกิดป่วยไข้ ผู้ฝึกปฏิบัติต้องลงมาอยู่ในห้องฝึกปฏิบัติ วิปัสสนาจารย์ หรือวิทยากร จะได้ดูแลให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด เพราะอาการที่คิดว่าป่วยไข้อาจเป็นสภาวะที่เกิดจากการ ฝึกปฏิบัติ

แบบตอบรับ

โครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาชีวิตและเฉลิมพระเกียรติ  
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ ๙  
และสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ประจำปี ๒๕๖๑  
ระหว่างวันที่ ๒๖ กรกฎาคม - ๒ สิงหาคม ๒๕๖๑  
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 ๐๙๔-๓๒๖๘๒๓ ก่อนวันที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๑