



14 ๗๐

ด.น.อ.วิ.ท.๒๕๕๕

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี	
เลขที่	๑๑๑
วันที่	๑๑ ต.ค. ๒๕๕๕
เวลา	๑.๐๗
ผู้	๔

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักศิลปะและวัฒนธรรม โทร. ๔ ๘๐๐๘

ที่ ๖๒๐๔/๒๕๕๕

วันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรม

เรียน คณบดี/ผู้อำนวยการสำนัก/ผู้อำนวยการกอง/หัวหน้าหน่วยงาน

ด้วยสำนักศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร กำหนดจัดโครงการปฏิบัติธรรมถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงมีพระชนมายุ ๘๕ พรรษา และมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ก่อตั้งมาครบรอบ ๑๒๐ ปี เพื่อน้อมเกล้าฯ ถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว องค์สถาปนาสถาบัน และพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช องค์พระราชทานนามสถาบัน อันเป็นการแสดงออกซึ่งความจงรักภักดีและสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ ในระหว่างวันที่ ๒๔-๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๕ ณ ห้องประชุม (ชั้น ๒) อาคารเรียนรวมและศูนย์วัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

ในการนี้ สำนักศิลปะและวัฒนธรรม จึงขอเรียนเชิญท่านและบุคลากรในหน่วยงานเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมในครั้งนี้ หากมีความประสงค์เข้าร่วมโครงการฯ กรุณาแจ้งความประสงค์และสมัครเข้าร่วมโครงการฯ ได้ที่สำนักศิลปะและวัฒนธรรม อาคาร ๒๐ ชั้น ๒ ภายในวันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๕

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและกรุณาประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดทราบด้วย

(อาจารย์ประวิทย์ ขาวปลื้ม)

ผู้อำนวยการสำนักศิลปะและวัฒนธรรม

เรียน คณบดี

เพื่อทราบและปฏิบัติ

๒๐๕
๑๑/๑๐/๕๕

1. กราบ มอบ แห. สห. ดน. ๒๕๕๕
2. 11/๑๐/๕๕ สห. ๒๕๕๕
3. 11/๑๐/๕๕ สห. ๒๕๕๕

(คร./อ.ประวิทย์ ขาวปลื้ม)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ใบสมัครเข้าปฏิบัติธรรม

ตามโครงการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดปัญญาและสันติสุข ถวายเป็นพระราชกุศลและ
เทิดพระเกียรติแด่องค์สถาปนา และพระราชทานนามมหาวิทยาลัยและในวโรกาสที่มหาวิทยาลัยราชภัฏ
พระนครศรีอยุธยาครบ 120 ปี

ระหว่างวันที่ 24 ตุลาคม - วันที่ 31 ตุลาคม 2555

1. ชื่อ - นามสกุล ผู้สมัคร (นาย, นาง, นางสาว)
2. อายุ ปี
3. สถานที่ทำงาน
เบอร์โทรศัพท์
4. ที่อยู่บ้านเลขที่ หมู่ ซอย ถนน
ตำบล/แขวง อำเภอ/เขต จังหวัด
รหัสไปรษณีย์
เบอร์โทรศัพท์บ้าน เบอร์โทรศัพท์มือถือ
5. เคยปฏิบัติกรรมฐานมาก่อนหรือไม่ ☐ เคย ☐ ไม่เคย
6. มีโรคประจำตัวหรือไม่
☐ ไม่มี
☐ มี (โรค))

ลงชื่อ ผู้สมัคร

วันที่ เดือน พ.ศ.

การเตรียมตัว และกติการะเบียบปฏิบัติสำหรับผู้เข้าอบรม

1. เตรียม มอบ/วาง ภาระต่างๆ ตั้งใจเข้าปฏิบัติให้ครบตามกำหนดเวลาของหลักสูตร 7 คืน 8 วัน
2. เตรียมเสื้อผ้ามีแขนสีขาว หรือสีครีม ไม่มีลวดลาย ไม่บาง (สำหรับผู้ปฏิบัติหญิงสวมเสื้อยืดได้แต่ต้องไม่รัดรูป)
3. เตรียมเสื้อกันหนาว (เนื่องจากปฏิบัติในห้องแอร์)
4. เตรียมกางเกงต้องเป็นกางเกงขายาว สีดำ สีขาว สีน้ำตาล สีน้ำเงิน ไม่มีลวดลาย (ควรเป็นผ้ายืด หรือ กางเกงชาวเล เพื่อสะดวกในการนั่งสมาธิ)
- * 5. เตรียมเสื้อผ้าให้เพียงพอ ไม่ซักเสื้อผ้าทุกชนิด
6. เตรียมผ้าห่มนอน (เนื่องจากที่พักเป็นห้องแอร์)
7. เตรียมเครื่องใช้ส่วนตัวที่จำเป็น
8. หากมีโรคประจำตัว ให้นำยามาด้วย
9. “เป็นผู้อยู่ง่าย กินง่าย” เกรงใจ และให้เกียรติผู้อื่นโดยถือว่ามาฝึกสติ มาปฏิบัติธรรม
10. รักษาศีล 5 ที่เรียกว่า อาชีวัฏฐะมะกะศีล เป็นศีลสำหรับผู้ครองเรือนที่ยังประกอบอาชีพอยู่
11. รับประทานอาหาร 3 มื้อ
