



สโมสรโรตารีสงขลา

District 3330 R.I. Thailand Rotary Club Of Songkhla

Home Club of District Governor YI 2016-2017



ROTARY
SERVING
HUMANITY

สารสโมสร ฉบับที่ 21 ประจำปีบริหาร 2559-2560 ประชุมประจำสัปดาห์ วันที่ 25 เดือน มกราคม พ.ศ. 2560

วาระที่ 1 นายสุพิศรา ขอมเจริญ เชิญชวนสมาชิกร่วมงาน “โรตารีสถูลรักษ์ตะรุเตา”





สโมสรโรตารีสถูล

ภาค 3330 โรตารีสากล

โรตารีสถูล รักษ์ ตะรุเตา ครั้งที่ 1

Clean up the unseen Adang

ขอเชิญร่วมกิจกรรมการกุศล เก็บขยะ
ดำน้ำดูปะการัง ชมชายหาดสากล แลฮิลด์งลับขอบฟ้า

วันที่ 11-12 กุมภาพันธ์ 2560

วันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2560

- เวลา 09.30 น. คณะเดินทางถึงท่าเรือปากบารา อ.ละงู จ.สตูล จัดเก็บสัมภาระลงเรือวาสนา 9
- เวลา 10.00 น. ออกจากท่าเรือปากบารา โดยเรือวาสนา 9
- เวลา 12.00 น. ระหว่างเดินทาง รับประทานอาหาร (กล่อง) แวะเกาะไข่ เก็บขยะ พร้อมดำน้ำดูปะการังจุดต่างๆ หินงาม ร่องน้ำจางบั้ง ฯลฯ
- เวลา 16.00 น. ถึงเกาะอาดัง (อาดังรีสอร์ต) และซ่อมแปดล้อจักรยาน 9 ไทย หน้าหาด
- เวลา 16.30 น. Check-in เข้าที่พัก และพักผ่อนตามอัธยาศัย
- เวลา 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น แบบเซตโต๊ะ และกิจกรรมบนเวที
- เวลา 20.00 น. ร่วมจุดเทียนถวายความอาลัย แด่ในหลวงรัชกาลที่ 9 พร้อมแปดล้อจักรยาน
- เวลา 20.30 น. มีศรภาพสังสรรค์

วันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2560

- เวลา 06.30 น. รับประทานอาหารเช้า
- เวลา 09.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย
- เวลา 11.00 น. Check-Out ออกจากอาดังรีสอร์ต
- เวลา 12.00 น. รับประทานอาหารเที่ยง (กล่อง) ระหว่างเดินทาง
- เวลา 13.00 น. เรียบรอบเกาะตะรุเตา ชมทัศนียภาพอันสวยงามของทะเลอันดามันใต้และน่านน้ำสากล
- เวลา 15.00 น. เดินทางกลับเรือชมพระอาทิตย์ตก
- เวลา 17.00 น. ถึงท่าเรือปากบาราโดยสวัสดิภาพ



ราคาท่านละ
3,500 บาท
 ที่พัก อาดังรีสอร์ต





วาระที่ 2 อน.นิทานันท์ ธรรมรัตน์ แจ้งข่าว

- วันที่ 17-18/2/60 อบรมคณะกรรมการภาค
- วันที่ 24-26/2/60 อบรม PREPET ที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

วาระที่ 3 อน.ปราโมทย์ เบ็ญจพรกุลพงษ์ สนเทศทั่วไป เรื่อง ชั้นที่ 5

ชั้นที่ 5 ได้แก่

1. รูป หมายถึง กองเลือดเนื้อ ร่างกาย กระดูก ทุกสิ่งที่เห็นด้วยตา
2. เวทนา คือ ความรู้สึกที่สุข ทุกข์
3. สัญญา คือ ความจำ
4. สังขาร คือ การปรุงแต่งของจิต เช่น ความรู้สึกต่าง ๆ เช่น เหงา ดีใจ เสียใจ เศร้า ครีมีใจ ใจฟู
5. วิญญาณ ในที่นี้ท่านหมายถึง อารมณ์ทางประสาททั้ง 5 เช่น การปวดเมื่อย การปวดหัว ปวดท้องต่างๆ

ท่านให้มองสิ่งเหล่านี้ว่ามีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับ ไปเป็นปกติ ไม่มีใครสามารถบังคับมันได้ เช่น

รูป เมื่อร่างกายแก่ เราก็ห้ามความแก่ไม่ได้ เมื่อเจ็บก็ห้ามมันไม่ได้ เมื่อตายก็ห้ามไม่ได้

เวทนา ความสุข-ทุกข์ เช่น เราลองตั้งใจให้เป็นสุขสัก 5 ชั่วโมง หลังจากนั้นให้มันทุกข์สัก 2 ชั่วโมง ในเมื่อเรากำหนดไม่ได้ มันเป็นของมันอย่างนั้นเอง มันสุขทุกข์ มันก็เป็นของมัน ไม่สามารถเข้าไปบังคับมันได้ มีเพียงสติตามรู้เท่านั้น

สัญญา คือความจำนั่นเอง อันนี้ไม่อธิบายมาก

สังขาร คือการปรุงแต่งของจิต เช่น ความรู้สึกดีใจ รู้สึกเสียใจ รู้สึกว่าเหงา สิ่งเหล่านี้มันก็ไม่เที่ยง ไม่มีใครจะกำหนดได้ว่าฉันขอมีความสุขรู้สึกดีใจ 5 ชั่วโมง หลังจากนั้นฉันขอรู้สึกเฉย ๆ หรือ จะตั้งว่าขอโกรธสัก 10 ชั่วโมง หลังจากนั้นให้มีความสุขต่อ เพราะว่าสิ่งเหล่านี้เองมันไม่เที่ยง มันเกิดความรู้สึกก็เกิดของมันเอง เมื่อมันดับ ก็ดับของมันเอง เช่นกัน มีเพียงสติเข้าไปตามรู้ว่า ตอนนี้โกรธ ตอนนี้เกลียด ก็อย่าหลงไปตามความรู้สึกนั้น ๆ

คืออาการทางประสาท เช่น เมื่อยมาก แต่สักพักมันก็หายของมันเอง

วาระที่ 4 อน.ธีระนันท์ วงศ์หล่อ

-การประชุม INTER CITY ในปีนี้จะมีการจัด 2 ครั้ง ซึ่งในปีนี้จะเป็นการจัดแบบเรียบง่าย