

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช



ปีที่ 40 ฉบับที่ 9 วันพฤหัสบดีที่ 9 มิถุนายน พ.ศ. 2554

10 มิ.ย. นี้ ขอเชิญหัวหน้าส่วนราชการประชุมเตรียมพร้อมกรอปรอัตรากำลั้ง ปี 54

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช จัดประชุมหัวหน้าส่วนราชการทุกส่วนงานเข้าประชุมแผนอัตรากำลั้ง ในวันศุกร์ที่ 10 มิถุนายน 2554 เวลา 10.30 น. ณ ห้องประชุมสำนักงานอธิการบดี ชั้น 2

รศ.วิมล คำศรี รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร กล่าวถึงการประชุมแผนอัตรากำลั้งว่า สืบเนื่องจากการประชุม คณะกรรมการบริหารงานบุคคล (ก.บ.ม.) เมื่อวันที่ 1 มิถุนายน 2554 ที่ผ่านมามีมติเห็นชอบกรอปรอัตรากำลั้ง (เฉพาะงบประมาณแผ่นดิน ซึ่ง ครม. อนุมัติเมื่อมิถุนายน 2550) ทั้งสายวิชาการและสายสนับสนุนแล้ว และจะมีการนัดประชุมครั้งต่อไปในวันที่ 17 มิถุนายน 2554 เพื่อนำผลการประชุมเข้าสู่สภามหาวิทยาลัยในวันที่ 24 มิถุนายน 2554 เพื่อดำเนินการในรายละเอียดตามมติที่ประชุม ก.บ.ม. จึงได้เชิญประชุมหัวหน้าส่วนราชการทุกส่วนงานเพื่อทำแผนอัตรากำลั้งให้เรียบร้อยก่อนนำเข้าไปประชุมคณะกรรมการบริหารงานบุคคล (ก.บ.ม.) ในการประชุมครั้งนี้โปรดนำข้อมูลกรอปรอัตรากำลั้งที่ท่านได้ดำเนินการจัดทำเรียบร้อยแล้วมาเสนอต่อที่ประชุมด้วย

การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคงดจ่ายกระแสไฟชั่วคราว

ด้วยการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคจังหวัดนครศรีธรรมราชจะงดจ่ายกระแสไฟฟ้าเป็นการชั่วคราวเพื่อปฏิบัติงานสับเปลี่ยนอุปกรณ์เครื่องวัดแรงสูงที่ชำรุด ในวันที่ 10 มิถุนายน 2554 เวลา 09.00 - 12.00 น.

สื่อสารสัมพันธ์ สร้างสรรค์ความคิด เกาะติดสถานการณ์

สว่างมากขึ้น

ผศ.บุญวัฒนา บุญธรรม

วันวิสาขบูชาปีนี้ (17 พฤษภาคม 2554) ที่เชียงใหม่ฝนตกหนักมาก ตกตั้งแต่เข้ายันค่ำ ฝนตกก็ตกไปไม่เป็นทุกข์หรือรำคาญแต่อย่างใด ในเมื่อตัดสินใจแล้วว่าไม่ไปวัดเพราะไม่อยากจะออกไปตากฝน บุนบุญจึงใช้วันมงคลนี้ทำประโยชน์ให้กับตนเองที่บ้าน เริ่มต้นการทำแบบฝึกหัดฝึก "ตัวรู้" ด้วยการอาบน้ำ เพราะมีประสบการณ์เรียนรู้ "ตัว" จากการอาบน้ำที่วัดหลวงพ่อกล้วยมาบ้างแล้ว เมื่อกลับมาที่บ้านจึงพบว่า การอาบน้ำด้วยฝักบัวเป็นการกำหนดตัวรู้ได้ยากกว่า ลองหันกลับมาอาบน้ำด้วยขันตึกกว่า และการตักน้ำเต็ม ๆ ชันรวดเร็ว ๆ ก็กำหนดได้ยากเช่นกัน จึงเปลี่ยนมาเป็นตักน้ำเพียงครึ่งขันและราดน้ำผ่านตัวเองช้า ๆ เพื่อให้เห็น "ตัวรู้" ตลอดเวลา ขณะอาบน้ำความคิดจรเข้ามาเบียดตัวรู้เป็นช่วง ๆ ต้องกลับมาดูลมหายใจใหม่เดี่ยว ๆ ความคิดพุ่งมาอีกแล้วกลับไปกลับมาอย่างนี้หลายครั้งมาก แต่ก็ไม่รู้สึกหงุดหงิดนะคะ คิดได้ก็ดึงกลับมาได้ พอแต่งตัวเรียบร้อยแล้วก็ลองนั่งหลับตาดูจิตตนเองหลับตานั่งนิ่ง ๆ มันก็เหมือนเดิมคะ คือ เดี่ยวรู้ เดี่ยวคิด ดึงกันไปกลับกันมา การฝึกตัวรู้โดยไม่ต้องคิดทำได้แค่ระยะสั้น ๆ เท่านั้นคะ จึงคิดให้กำลังใจตัวเองว่า เราเป็นคนฝึกใหม่ ได้แค่ไหนพอใจแค่นั้นก่อนค่อย ๆ ทำบ่อย ๆ ก็แล้วกัน ตึกว่าไม่ทำเลย (ได้สิบเอาสิบก่อน ได้สิบไม่เอาศอกคะ) สิ่งที่ได้คือรู้สึกปลอดโปร่ง ภาษาพระท่านว่า การเจริญสติคือการหมั่นสร้างความรู้สึกรู้ตัวอย่างต่อเนื่อง ใครก็ได้ก็ถือว่าประสบความสำเร็จไปขั้นหนึ่งแล้วคะ

ถึงแม้ว่าจะเคยได้ยินว่า การปฏิบัติธรรมทำที่ไหนก็ได้ ไม่จำกัดเฉพาะว่าปฏิบัติธรรมต้องไปทำที่วัด และยังไม่เข้าใจว่าการอยู่กับตนเองในทุกสถานที่เป็นการปฏิบัติธรรมได้อย่างไร ตอนนี้พี่เริ่มเข้าใจบ้างเพราะถ้าเราอยู่กับ "ตัวรู้" บ่อย ๆ อยู่กับปัจจุบันขณะโดยที่สมองไม่คิดอะไรเราก็ไม่มีทางผิติดลข้อไหนเลยสักข้อ ก็เท่ากับเรารักษาสติให้บริสุทธิ์ จึงเป็นการปฏิบัติธรรม ถ้าเราคิดฟุ้งไปเรื่อย ๆ เราอาจคิดถึงอดีต คิดถึงอนาคต ตีเทียนอนาคต ตีเทียนคนอื่น หรือคิดไปทำสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ถึงเราร่างกายจะอยู่เฉย ๆ แต่เราก็มีโอกาสผิติดลได้ ดังนั้นการรักษาสติได้บริสุทธิ์แม้เพียงแป๊บเดียวก็น่าจะ ตึกว่าไม่รักษาเลยนะคะ ประมาณว่าสะสมหน่วยกิตไปเรื่อย ๆ

สว่างมากขึ้น (ต่อจากหน้า 2)

เมื่อบุนนบุญย้อนกลับมาอ่านหนังสือธรรมเล่มที่เคยอ่านมาแล้ว ทำให้ได้เห็นมุมมองบางมุมที่เคยมองข้าม หนังสือดี ๆ หลายเล่มอาจมีเนื้อหาแตกต่างมักมีแก่นเหมือนกันคือ เน้นให้มองจิตตัวเองและอยู่กับลมหายใจ พอมาอ่านซ้ำอีกเริ่มเข้าใจมากขึ้นอีกหน่อยค่ะ หนังสือที่ยืมจากวัดมาและหนังสือ "หลวงพ่อกเพียงแต่เล่าให้ฟัง" เขียนด้วย คำอธิบายง่าย ๆ ทำให้สามารถเข้าใจมากขึ้น ว่าการนั่งสมาธิเป็นอย่างไร จากนั้นไปคงต้องหาเวลาอ่านซ้ำหลาย ๆ ครั้งและทำความเข้าใจให้ลึกซึ้งไปเรื่อย ๆ ทำให้ย้อนคิดว่าที่ผ่านมาเป็นการอ่านแบบพอรู้ เข้าใจผิวเผินหรือเข้าใจในแง่มุมมองอื่น ให้ทำก็ลองทำไปตามที่บอกให้ทำ จากหนังสือที่ยืมมาบอกว่าจับความรู้สึกที่ตรงไหนก็ได้ในร่างกาย สำหรับบุนนบุญซึ่งเป็นคนหัดใหม่จับความรู้สึกถึงลมหายใจกระทบปลายจมูกได้น้อยมาก จึงหันมาจับการเคลื่อนไหวของกระดูกซี่โครงแทน เพราะรู้สึกว่าจะจับได้ง่ายกว่า และชัดเจนว่า บางครั้งก็ได้ยินเสียงลมหายใจตนเองชัดเจนมาก และก็พยายามกลับมาดูลมหายใจตัวเองบ่อยมากขึ้น สภาวะตามตรงทำได้มั่งไม่ได้มั่งค่ะ บางทีเพลิดเพลิดทำอะไรไปเรื่อย ๆ พอนึกได้ก็ดูลมหายใจตัวเองสักที ก็อยู่ในระยะฝึกหัดนี่ค่ะ ทำได้ครั้งละนิดละหน่อยเท่านั้นค่ะ คงยังต้องอาศัยเวลาอีกยาวนาน และเกิดความคิดว่าการนั่งสมาธิหลาย ๆ คนที่วัดน่าจะง่ายกว่า เพราะมีคนกำกับ และมีอิทธิพลของคนหมู่เข้ามาช่วย อีกกิจกรรมหนึ่งที่บุนนบุญว่าน่าจะเป็นโอกาสดีในการฝึกตัวรู้ คือการเดินไปทำงาน บุนนบุญโชคดีที่ไม่มีรถขับ การเดินนอกจากจะได้ออกกำลังกายไปในตัวแล้วยังได้ปฏิบัติอีกด้วย การฝึก "ตัวรู้" ฟังดูเหมือนเป็นเรื่องง่าย แต่ก็ไม่ง่ายค่ะ ผลที่ได้จากตัวรู้ทำให้ไม่เผลอตัวในทุกขณะ ซึ่งจำเป็นสำหรับคนแก่มาก เพราะคนแก่มักจะลื่นหกล้ม

ถึงแม้จะทำได้แบบเตาะเตาะ บุนนบุญซึ่งมีความซี้เกียจติดตัวมาแต่กำเนิดและพอกพูนขึ้นตามวัยก็อยากตั้งจิตอธิษฐาน ถ้าสิ่งที่ปฏิบัติมาถูกทางแล้วขอบารมีของหลวงพ่อกด้วยช่วยให้มีพลังในการปฏิบัติต่อไปเรื่อย ๆ ถ้ายังไม่ถูกทางก็ขอให้พบผู้รู้มาช่วยชี้แนะให้ถูกทางต่อไป บุนนบุญคงไม่มีโอกาสไปที่วัดหลวงพ่อกด้วยบ่อย ๆ เพราะด้วยระยะทางที่ไกลมาก และด้วยภาระหน้าที่ในปัจจุบัน และหลวงพ่อกก็บอกว่าฝึกที่ไหนก็ฝึกได้ไม่ต้องมาวัดหรอก ตอนที่บุนนบุญไปพักค้างที่วัดถือเป็นประสบการณ์ที่ดีมากครั้งหนึ่งในชีวิตค่ะ ขอขอบคุณเจ้าภาพทุกคนที่ชวนแค้นและหนังสือของ ดร. วรภัทรที่ทำให้เกิดประกายความคิดทั้งมวล



บรรณาธิการมหาชัยสาร ผศ.ดร บำรุง ศรีนวลปาน
 ผู้ช่วยบรรณาธิการ นางศิริวรรณ จุลทับ, นางณัชฌา นนทโชติ
 พิสูจน์อักษร อัดสำเนา นายกองภพ ปรีชาชาญ

สวัสดิ์จะพบกับมหาชัยสารคอลัมน์พักเที่ยงฉบับวันพฤหัสบดีที่ 9 มิถุนายน 2554 ตรงกับวันขึ้น 8 ค่ำ เดือน 7 ปีเถาะ

เย็นวานนี้หน้าสำนักงานอธิการบดี ได้มีกลุ่มพลังนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กว่าสามพันคนมาร่วมพิธีมอบธงโครงการคนรุ่นใหม่หัวใจประชาธิปไตย เป็นโครงการที่มุ่งให้นักศึกษาซึ่งอยู่ในวัยเยาวชนร่วมแสดงพลังสร้างสรรค์ทางการเมือง ในการออกไปใช้สิทธิในการออกไปใช้สิทธิเลือกตั้งสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร และทำหน้าที่รณรงค์การเลือกตั้งไปยังกลุ่มประชาชนในท้องที่เขตการเลือกตั้งในจังหวัดนครศรีธรรมราชและภูมิภาคอื่นนักศึกษาในพื้นที่ต่างๆ นอกเขตจังหวัดนครศรีธรรมราช โครงการดังกล่าวได้รับการสนับสนุนจาก TV ช่อง 3 โดยมีการถ่ายทอดบรรยากาศสดๆของพิธีมอบธงฯ จากหน้าสำนักงานอธิการบดีไปทั่วประเทศ ในรายการข่าวเด่นเย็นนี้ ของครอบครัวข่าว 3 ช่วงเวลา 17.00 น. หลายคนคงมีโอกาสได้ชม

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ขอแสดงความยินดีให้กับ ผศ.บุบผา เรืองรอง ที่ได้รับรางวัลอาจารย์ดีเด่นของสภาคณบดีคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์แห่งประเทศไทย ประจำปี 2554 จากสภาคณบดีคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์แห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม 2554 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

อีกหนึ่งความภาคภูมิใจของคณะวิทยาศาสตร์ฯ ที่ได้รับมอบหมายจากมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราชให้เป็นเจ้าภาพร่วมในการจัดกิจกรรมนิทรรศการ “น้ำพระทัยรินหลัง ลุ่มน้ำปากพนังร่มเย็น เจริญพระชนมพรรษา 7 รอบ 84 พรรษา” ระหว่างวันที่ 9-12 มิถุนายน 2554 ณ บริเวณห้วงานโครงการพัฒนาพื้นที่ลุ่มน้ำปากพนัง อันเนื่องมาจากพระราชดำริ ในการนี้คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีได้นำนิทรรศการเกี่ยวกับการเกิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว กิจกรรมสาธิตเกี่ยวกับ “การทำน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น” จากศูนย์วิทยาศาสตร์ และกิจกรรม “การประดิษฐ์ดอกไม้จากผ้าใยบัว” จากคลินิกเทคโนโลยี

งานนี้ ผศ.ชัยภรณ์ แก้วอ่อน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์ฯ ให้มอบหมายให้ ผศ.อำนาจโชค เวชกุล อาจารย์โสภี แก้วชะภา คุณหัสณีย์ คำวงษ์ คุณนุชวรา อังศารา และคุณโชคชัย หมั่นถนอม เป็นหัวเรี่ยวหัวแรงในการจัดนิทรรศการและจัดกิจกรรมสาธิต

ห้องสมุดมีหนังสือใหม่เพิ่มขึ้นเพียง โดยเมื่อวันที่ 6 มิ.ย.ที่ผ่านมา บริษัทซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน) ได้มามอบหนังสือตามโครงการหนังสือเพื่อน้อง (ปีที่ 6) ให้แก่ห้องสมุด มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช จำนวน 2,288 เล่ม มูลค่าราคา 755,553 บาท โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้อ่านได้รับความรู้ที่ได้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันและในอนาคต ซึ่งเป็นการช่วยเสริมการอ่านอีกวิธีหนึ่งให้เยาวชนคนไทยเก่งขึ้นนั่นเอง

ปิดท้ายพักเที่ยงวันนี้ด้วยคำคม “ความรักไม่ใช่งานเลี้ยง ฉะนั้นอย่าได้มีวันเลิกลา” สวัสดิ์จะ