



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองการเจ้าหน้าที่ ฝ่ายสรรหาและประเมินประสิทธิภาพทร.๐-๒๖๑๘--๒๓๒๓ ต่อ ๑๓๐๒
ที่ นร ๐๒๐๓.๐๕ /ร ๒๖๑๘ วันที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๔
เรื่อง การจัดโครงการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมในป่าประมาณ ๒๕๕๔

เรียน ผอ.สำนัก/กอง ในส่วนกลาง

ด้วย กรมประชาสัมพันธ์ จะดำเนินการจัดโครงการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนากายและจิตให้เกิดปัญญา แก่บุคลากรกรมประชาสัมพันธ์ โดยกำหนดจัดอบรมนอกสถานที่ เพื่อให้การสร้างความผูกพันและความพึงพอใจของบุคลากรและการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของกรมประชาสัมพันธ์ ในการส่งเสริมให้บุคลากรของกรมประชาสัมพันธ์มีการพัฒนาตนพัฒนาจิต และส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรม รวมทั้งเพื่อให้บุคลากรกรมประชาสัมพันธ์สามารถพัฒนาคุณภาพด้านอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกรับรู้เปลี่ยนแปลงกระบวนทัศน์ วัฒนธรรม และ ค่านิยมในการดำเนินงานแบบใหม่ ตามหลักการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี อันเป็นประโยชน์ต่อตัวบุคคล ครอบครัว และ องค์กร โดยกำหนดจัดอบรมการปฏิบัติธรรมในวันที่ ๒๓ - ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๕๔ นั้น

ในการนี้ กองการเจ้าหน้าที่ ขอให้ทุกสำนัก/กองและหน่วยงานในส่วนกลางเวียนแจ้งให้เจ้าหน้าที่ในสังกัด ได้แก่ ข้าราชการ พนักงานราชการ ลูกจ้างประจำ ลูกจ้างชั่วคราว สมัครเข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมตามโครงการดังกล่าว ซึ่งกกจ.จะรับผู้เข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรมในครั้งนี้จำนวน ๔๐ คน ดังนี้-

๑. ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมต้องมีคุณสมบัติ

- ๑.๑) บุคลากรกรมประชาสัมพันธ์ในส่วนกลาง (กทม.)จำนวน ๔๐ คน
- ๑.๒) เป็นผู้ที่ไม่ป่วยด้วยโรคเรื้อรังและ มีความตั้งใจในการปฏิบัติธรรม
- ๑.๓) สามารถเข้าร่วมการอบรมปฏิบัติธรรมต่อเนื่องจนจบโครงการ
- ๑.๔) เป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัวอันก่อให้เกิดอุปสรรค

ในการปฏิบัติและมีสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง

๒. ให้สำนัก/กองต่าง ๆดำเนินการ ดังนี้-

- ๒.๑) แจ้งกำหนดการฝึกอบรมตามเอกสารแนบ ๑
- ๒.๒) แจ้งรายชื่อผู้ประสงค์เข้าร่วมฝึกอบรมสำนัก/กองละ ๓ คนและสำรองอีก ๑ คน
- ๒.๓) ให้ผู้ที่ประสงค์เข้าร่วมฝึกอบรมทุกคนกรอกใบสมัครเข้าอบรมหลักสูตรหลักเรียน

/ ๒.๔) กำหนดส่งรายชื่อ.....

๒.๔) กำหนดส่งรายชื่อผู้ประสงค์เข้าร่วมฝึกอบรมพร้อมใบสมัครไปที่ฝ่ายสรรหาและ
ประเมินประสบการณ์ กองการเจ้าหน้าที่ ภายในวันศุกร์ที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๔
หรือ ทางโทรสารหมายเลข ๐-๒๖๑๘-๒๓๗๖

๒.๕) กรณีที่ผู้สมัครเข้ารับการอบรม ไม่ครบตามจำนวนที่กำหนดไว้ กกจ.จะพิจารณา
จากลำดับผู้ที่เสนอชื่อสำรองของสำนัก/กองที่แจ้งรายชื่อไว้

ทั้งนี้ เพื่อที่กองการเจ้าหน้าที่จะได้สำรวจด้านที่พัก ยานพาหนะ และ รวบรวมรายชื่อ
ในการจัดทำคำสั่งกรมประชาสัมพันธ์เสนอ อปส.ลงนาม โดยจะเวียนแจ้งรายชื่อผู้เข้ารับการอบรมทาง
Intranet

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง



(นายกิตติศักดิ์ หาญกล้า)

กกจ.

ตารางโครงการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนากายและจิตให้เกิดปัญญา
ของข้าราชการกรมประชาสัมพันธ์ในส่วนกลาง
ณ วัดป่าดอนหายโศก อ.หนองหาน จ.อุดรธานี
วันที่ ๒๒ - ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๕๔ (๙ วัน)

วันเดินทาง (วันศุกร์ที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๕๔)		
เวลา	รายการ	ผู้บรรยายธรรม
๑๙.๐๐ น.	ปฐมนิเทศและออกเดินทางไป วัดป่าดอนหายโศก จ.อุดรธานี	รถบัสจอดหน้าอาคารกปส.
วันแรก (วันเสาร์ที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๕๔)		
เวลา	รายการ	ผู้บรรยายธรรม
๐๕.๐๐ น.	ถึงวัดป่าดอนหายโศก จ.อุดรธานี	
๐๖.๐๐ น.	- เข้าที่พัก พักผ่อน	
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	- รับประทานอาหารกลางวัน - ลงทะเบียน	
๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	- นำปานะ - ปฐมนิเทศ	พระอาจารย์ไพบุลย์
๑๘.๔๕ - ๑๙.๐๐ น.	เริ่มการอบรม สมาธิวิปัสสนา (ศาลาปฏิบัติธรรม)	พระอาจารย์ไพบุลย์
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	ฟังธรรมร่วมกัน (ศาลาปฏิบัติธรรม)	”
๒๐.๓๐ - ๒๑.๐๐ น.	ตอบคำถาม (ถ้ามี)	”
๒๑.๐๐ - ๒๑.๓๐ น.	กิจส่วนตัว (ที่พัก) / ดับไฟ	

วันที่ ๒๔ - ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๕๔		
เวลา	รายการ	ผู้บรรยายธรรม
๐๔.๓๐ น.	ตีสระฆังปลุก	
๐๔.๓๐ - ๐๕.๐๐ น.	กิจส่วนตัว (ที่พักร)	
๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติร่วมกัน (ศาลาปฏิบัติธรรม)	พระอาจารย์สะอาด
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ปฏิบัติ (ศาลาปฏิบัติธรรม หรือ ที่พักร)	"
๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐ น.	อาหารเช้า (โรงกัตตอาหาร)	
๐๘.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	ปฏิบัติโดยการเดิน (ที่พักร หรือ บริเวณวัดฯ)	"
๑๐.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติร่วมกัน (ศาลาปฏิบัติธรรม)	"
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	- รับประทานอาหารว่าง - ทำข้อวัตรฝึกสติ (บริเวณวัด หรือ ที่พักร)	
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน หรือ ตอบคำถาม	"
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม (ศาลาปฏิบัติธรรม หรือ ที่พักร)	"
๑๔.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.	ปฏิบัติร่วมกันที่ศาลาปฏิบัติธรรม	"
๑๕.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติตามที่อาจารย์กำหนด (ศาลาปฏิบัติธรรม หรือ ที่พักร)	พระอาจารย์ไพบุลย์
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	น้ำปานะ	
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ปฏิบัติร่วมกัน (ศาลาปฏิบัติธรรม)	"
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	ฟังธรรมร่วมกัน (ศาลาปฏิบัติธรรม)	"
๒๐.๓๐ - ๒๑.๐๐ น.	ตอบคำถาม (ถ้ามี)	"
๒๑.๐๐ - ๒๑.๓๐ น.	กิจส่วนตัว (ที่พักร)	
๒๑.๓๐ น.	ดับไฟ	

วันสุดท้าย (วันอาทิตย์ที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๕๔)		
เวลา	รายการ	ผู้บรรยายธรรม
๐๔.๓๐ น.	ตีสระพังปลูก	
๐๔.๓๐ - ๐๕.๐๐ น.	กิจส่วนตัว (ที่พักร)	
๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติร่วมกัน (ศาลาปฏิบัติธรรม)	พระอาจารย์ไพฑูรย์
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	- ลากรรมฐาน - รับประทานอาหารเช้า	”
๐๘.๓๐ น.	เดินทางกลับกรุงเทพ ฯ	

กฎระเบียบการปลีกเรือนปฏิบัติ หลักสูตรจาก“พุทธโอษฐ์”

การปฏิบัติสมาธิวิปัสสนานั้นสามารถทำได้ทุกสถานที่ทุกอิริยาบถอย่างต่อเนื่อง และผู้ปฏิบัติควรหาเวลาในการปลีกเรือนเพิ่มเติม เพื่อให้ผลแห่งการปฏิบัติก้าวหน้ายิ่งขึ้น ซึ่งพระพุทธเจ้าก็ทรงกระทำพระองค์เป็นตัวอย่างในการปลีกเรือนอยู่หลายโอกาส โดยในหลักสูตรฯ ท่านจะได้ฟังได้เห็นและได้ประสบกับสิ่งที่เป็น **พุทธวัจนะล้วนๆ** ซึ่งมีกฎระเบียบในการปลีกเรือนปฏิบัติดังนี้

ระยะเวลาการปฏิบัติ:

๗ วันเต็ม ผู้ปลีกเรือนต้องพักอาศัยอยู่ในบริเวณวัดฯ และอยู่ปฏิบัติเต็มหลักสูตรตลอด ๗ วันเต็มเท่านั้น

ศิลปะ:

ผู้ปลีกเรือนทุกท่านต้องรักษาศีลแปด

กฎการปลีกเรือน:

คือการรักษาความเงียบทั้งกาย วาจา และใจ โดยไม่พูดกับใครเลย และงดการสื่อสารไม่ว่าจะเป็นรูปแบบใดก็ตาม ทั้งการออกท่าทาง การเขียนหนังสือ หรือทำสัญญาณต่าง ๆ ตลอด ๖ วันแรกของการปฏิบัติ และผู้ปลีกเรือนสามารถพูดกับพระอาจารย์ผู้สอนได้หากมีคำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติ หรือกับ ผู้ช่วยงานธรรมได้ หากมีความต้องการเกี่ยวกับเรื่องความเป็นอยู่/อาหาร, ให้สร้างความรู้สึกเสมือนว่าตนเองอยู่คนเดียวในโลก เว้นขาดจากการสัมผัสร่างกายผู้อื่นไม่ว่าส่วนใดๆ ทั้งสิ้น ตลอดระยะเวลาการปลีกเรือนและในเขตวัดฯ

การแต่งกาย:

สุภาพสตรี สวมใส่เสื้อผ้าที่คล่องตัว, ลูกนั่งสบาย, สีเรียบๆ ไม่ฉูดฉาด (เป็นชุดขาว/ผ้าถุงขาวหรือดำ) ไม่สวมเสื้อกล้าม, เสื้อแขนกุด, กางเกงขาสั้นหรือผ้าถุงที่เปิดเผยเข้า อนึ่ง ทางวัดฯ ไม่มีบริการซักผ้า ดังนั้นท่านควรเตรียมเสื้อผ้าให้พอเพียงที่จะใช้ตลอดระยะเวลาการปลีกเรือนปฏิบัติ หรือก็ต้องซักผ้าเองและควรทำในช่วงเวลาพักเท่านั้น

อาหาร:

เป็นอาหารปราศจากเนื้อสัตว์หนึ่งมือ, อาหารว่างในเวลาเพลและน้ำปานะในเวลาเย็น (หากผู้ใดที่แพทย์สั่งให้รับประทานอาหารพิเศษเนื่องจากปัญหาด้านสุขภาพกรุณาแจ้งให้ ผู้ช่วยงานธรรมทราบในเวลาลงทะเบียน)

ที่พักอาศัย/เสนาสนะป่า:

กุฏิที่พักเป็นแบบกรรมฐาน แบ่งเขตชาย/หญิง ที่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติ โดยบางส่วนเป็นเสนาสนะป่า (ทางวัดขอสงวนสิทธิ์ในการเลือกเสนาสนะตามความเหมาะสม)

การเดินจงกรม:

ทางวัดฯได้เตรียมทางจงกรมให้ผู้หลักเรือนแต่ละท่านเพื่อใช้ในการปฏิบัติเพราะ ...

“สมาธิที่ได้ในขณะแห่งการเดิน ย่อมตั้งอยู่ได้นาน”

การปฏิบัติร่วมกัน:

ตารางการหลักเรือนจะจัดให้มีการนั่งปฏิบัติร่วมกัน ในศาลาปฏิบัติธรรม วันละ ๔ ครั้ง ครั้งละ ๑ ชั่วโมง คือเวลา ๐๕.๐๐, ๐๙.๐๐, ๑๔.๓๐ และ ๑๘.๐๐ ทุกท่านต้องมาปฏิบัติร่วมกันที่ศาลาฯ นอกจากนี้ยังมีการฟังธรรม ตั้งแต่เวลา ๑๙.๐๐ เป็นต้นไป

ความสะอาด:

เนื่องจากผู้เข้ารับการอบรมจะต้องพักอาศัยในวัดฯ และปฏิบัติร่วมกันในห้องศาลาปฏิบัติธรรม เพราะฉะนั้นทุกท่านจำเป็นที่จะต้องรักษาความสะอาดส่วนบุคคล และส่วนรวม โดยอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายทุกวัน และรักษาเสื้อผ้าให้สะอาด

การทำข้อวัตร:

เพราะการทำสมาธิวิปัสสนา มิได้จำกัดอยู่แต่กับการนั่ง หรือการเดินแต่อย่างเดียว จึงมีช่วงเวลาให้ผู้เข้ารับการอบรมทำกิจกรรมต่าง ๆ ในวัดฯ เรียกว่า การทำข้อวัตร เช่น การกวาด/ถู ที่พัக்கัย, ลานวัด, ห้องน้ำ ฯลฯ

ยา/ของมีนเมา:

ห้ามนำเหล้า, ของมีนเมา, ยาแก้ปวดประสาท, ยานอนหลับ, ยาระงับประสาท และสารระเหยเข้ามาในวัด หากต้องรับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง กรุณาแจ้งให้พระอาจารย์ผู้สอนทราบล่วงหน้า และ ห้ามสูบบุหรี่, ยาเส้น, ใปปี้, ชิกก้าร์ และห้ามเคี้ยวหมาก

การติดต่อภายนอก:

ผู้หลักเรือนต้องงดการโทรศัพท์ การเขียนจดหมาย การใช้รถยนต์ และการพบปะกับผู้ที่มาเยี่ยมเยียน นอกจากในกรณีฉุกเฉินต้องติดต่อ *ผู้ช่วยงานธรรม*ก่อน

สมุด/หนังสือ/อุปกรณ์ไฟฟ้า:

ห้ามนำสิ่งที่ใช้เขียนหรืออ่านเข้ามาในวัดฯ ห้ามฟังวิทยุ เทป หรือเครื่องเล่นที่สร้างเสียงแบบต่าง ๆ (เช่น MP3 หรือ PDA) รวมทั้งการบันทึกภาพและเสียง นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นกรณีพิเศษเท่านั้น

นาฬิกา:

ห้ามใช้นาฬิกาสัญญาณเสียงในศาลาปฏิบัติธรรมโดยเด็ดขาดและไม่ควรใช้นาฬิกาปลุกที่มีเสียงดังในที่พักร ทางวัดฯจะมีสัญญาณระฆังในทุกช่วงเวลาปฏิบัติ

ใบสมัครการฝึกเรียนรู้ปฏิบัติสมาธิวิปัสสนา

หลักสูตรจาก“พุทธโอษฐ์” วัดป่าดอนหายโศก อ.หนองหาน จ.อุดรธานี

“พวกเธอทั้งหลาย จงเจริญสมาธิเถิด เธอผู้มีจิตเป็นสมาธิแล้ว ย่อมรู้ได้ตามเป็นจริง”

ปฏิบัติระหว่างวันที่ ๒๓ - ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๕๔

นาย/นาง/นางสาวนามสกุล.....

ที่อยู่: บ้านเลขที่.....ถนน.....ซอย.....

ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....

จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์ที่ติดต่อได้ (๑) บ้าน/มือถือ ๑

โทรศัพท์ที่ติดต่อได้ (๒) มือถือ ๒

อีเมล e-mail (ถ้ามี)

วัน/เดือน/ปีเกิด

☐ เคยผ่านการฝึกเรียนรู้ปฏิบัติในหลักสูตรพุทธโอษฐ์ครบ ๗ วันจำนวน.....ครั้ง

☐ ไม่เคยผ่านการอบรมหลักสูตรนี้

บุคคลที่ติดต่อได้ในกรณีฉุกเฉิน

ชื่อ.....นามสกุล.....ความสัมพันธ์.....

โทรศัพท์.....

ลงชื่อ

วันที่เดือน.....พ.ศ. ๒๕๕๔

โปรดระบุถ้าท่านต้องการรถรับจากตัวเมืองอุดรฯ มาที่วัดฯ

☐ เวลา ๐๗.๐๐ น. สถานีขนส่งอุดรฯ

☐ เวลา ๑๑.๐๐ น. สนามบินอุดรฯ

☐ จะเดินทางมาวัดฯ ด้วยตนเอง

ข้อมูลอื่นๆ ที่ต้องการแจ้งให้ทราบ

(ถ้ามี) ก่อนการสมัครโปรดแน่ใจว่าท่านได้...

✓ อ่านทำความเข้าใจกฎระเบียบและให้มั่นใจว่าสามารถปฏิบัติตามได้

✓ ส่งใบสมัครล่วงหน้าอย่างน้อย ๑๐ วันก่อนเริ่มการฝึกเรียนรู้

✓ เตรียมพร้อมและวางแผนล่วงหน้าที่จะมาอยู่ปฏิบัติเป็นเวลา ๗ วันเต็ม

ลงชื่อผู้เข้าปฏิบัติธรรม.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ๒๕๕๔

แบบตอบรับเข้าร่วมฝึกอบรมของ(ชื่อหน่วยงาน.....)

โครงการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนากายและจิตให้เกิดปัญญา

ตั้งแต่วันที่ ๒๓ - ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๕๔ (๙ วัน)

ณ วัดป่าดอนหายโศก อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี

.....

ลำดับที่ ๑. ชื่อ-สกุล.....

ตำแหน่ง.....

หน่วยงาน.....

โทรศัพท์.....มือถือ.....

ลำดับที่ ๒. ชื่อ-สกุล.....

ตำแหน่ง.....

หน่วยงาน.....

โทรศัพท์.....มือถือ.....

ลำดับที่ ๓. ชื่อ-สกุล.....

ตำแหน่ง.....

หน่วยงาน.....

โทรศัพท์.....มือถือ.....

สำรองลำดับที่ ๑. ชื่อ-สกุล.....

ตำแหน่ง.....

หน่วยงาน.....

โทรศัพท์.....มือถือ.....

ชื่อเจ้าหน้าที่ผู้ประสานงานสำนัก/กอง.....

โทรศัพท์.....

โปรดส่งคืน ฝ่ายสรรหาและประเมินประสบการณ์ กองการเจ้าหน้าที่ ภายในวันที่ ๑ กรกฎาคม

๒๕๕๔ โทรสาร ๐-๒๖๑๘-๒๓๗๖ หากต้องการรายละเอียดเพิ่มเติมติดต่อ

๑. นางดวงสวรรค์ ลิ้มปณวัฒน์กุล โทร ๐-๒๖๑๘-๒๓๒๓ ต่อ ๑๓๐๒

๒. นางสาวนิภาพรรณ จันทวงศ์วาน โทร ๐-๒๖๑๘-๒๓๒๓ ต่อ ๑๓๐๒