



ด่วนที่สุด บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มงานคุ้มครองจริยธรรม กปส. โทร. ๐-๒๖๑๘-๒๓๒๓ ต่อ ๑๓๐๙

ที่ นร. ๐๒๒๔/๖๖๓๔ วันที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๙

เรื่อง ส่วนนาคำสั่งกรมประชาสัมพันธ์ เรื่อง ให้ข้าราชการและเจ้าหน้าที่เข้าร่วมการฝึกอบรมตามโครงการ
ปฏิบัติธรรมเพื่อการปฏิบัติงาน

เรียน ผอ.สำนัก, ผชช., ผอ.กอง และหัวหน้าหน่วยงาน

กจ.กปส. ขอส่งสำเนาคำสั่งกรมประชาสัมพันธ์ที่ ๓๖๑/๒๕๕๙ และสำเนาคำสั่งกรมประชาสัมพันธ์
ที่ ๓๖๒/๒๕๕๙ ลงวันที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๙ เรื่อง ให้ข้าราชการและเจ้าหน้าที่เข้าร่วมการฝึกอบรมตามโครงการ
ปฏิบัติธรรมเพื่อการปฏิบัติงาน ดังรายละเอียดแนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และกรุณาแจ้งเวียนให้ข้าราชการเจ้าหน้าที่ได้ทราบต่อไปด้วย
จักขอบพระคุณยิ่ง

(นางสาววิไล ถนนอมจิตวิสุทธิ)

ร.ผอ.กกจ.

- สำเนา -

คำสั่งกรมประชาสัมพันธ์

ที่ ๗๖๑/ ๒๕๕๔

เรื่อง ให้ข้าราชการและเจ้าหน้าที่เข้าร่วมการฝึกอบรมตามโครงการปฏิบัติธรรม
เพื่อการปฏิบัติงาน

ด้วย กรมประชาสัมพันธ์ มีกำหนดจัดฝึกอบรมปฏิบัติธรรมตามโครงการปฏิบัติธรรมเพื่อการ
ปฏิบัติงานแก่บุคลากรกรมประชาสัมพันธ์ เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรมีการพัฒนาตนพัฒนาจิต และ
ส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรม ระหว่างวันที่ ๒๗ มิถุนายน - ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๔ ณ วัดป่าทรัพย์ทวี
ธรรมาราม อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

เพื่อให้การจัดโครงการดังกล่าวเป็นไปตามวัตถุประสงค์ จึงให้ข้าราชการและเจ้าหน้าที่
เข้าร่วมการฝึกอบรมตามโครงการปฏิบัติธรรมเพื่อการปฏิบัติงาน ดังรายชื่อต่อไปนี้

หน่วยตรวจสอบภายใน

๑. นางปทุม	กองศาสนา	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน
<u>ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศการประชาสัมพันธ์</u>		
๒. นายพลี	อุดมพรมนตรี	นักวิชาการคอมพิวเตอร์ชำนาญการ
<u>กองกฎหมายและระเบียบ</u>		
๓. นางสาวอัจฉรา	ศิลป์ไชย	ผู้อำนวยการกองกฎหมายและระเบียบ
<u>กองการเจ้าหน้าที่</u>		
๔. นางสาวนิภาพรรณ	จันทนวงศ์วาน	นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ
๕. นางกุลธรา	โรจน์วีระ	พนักงานธุรการ ส ๒
๖. นางสาวลลิตา	การิยา	เจ้าหน้าที่บริหารทั่วไป
๗. นายประสิทธิ์	สุขสำโรง	บุคลากร
<u>สำนักพัฒนาการประชาสัมพันธ์</u>		
๘. นางดลภัทร	การธราษฐ์	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน
๙. นางสาวพิมพ์พอร	พีรเกียรติเลิศ	เจ้าหน้าที่บริหารทั่วไป
๑๐. นายปกรณ์พัฒน์	เห็นไพรวัลย์	นักประชาสัมพันธ์

/สำนัก...

สำนักการประชาสัมพันธ์ต่างประเทศ

๑๑. นางเกศสินี	हरुดคง	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ
<u>สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย</u>		
๑๒. นางสาวรัชนี	กอไผ่แก้ว	นักสื่อสารมวลชนชำนาญการ
๑๓. นางสาวจันทิมา	เจษฎาจิตรพัฒนา	นักสื่อสารมวลชนชำนาญการ
๑๔. นางภรพรรณ	เอี่ยมมูณี	คีตศิลป์ชำนาญงาน
๑๕. นางสาววัชรรา	สุชนาวี	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป

สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๑ ขอนแก่น

๑๖. นายสมบัติ	ชัยรัตน์	รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการสถานี วิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย จังหวัดหนองบัวลำภู
๑๗. นางสาวระพีพรรณ	วิเศษ	นักสื่อสารมวลชนชำนาญการ
๑๘. นางสาวทยาทร	ไชยแสง	เจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติงาน
๑๙. นางสาวพิชยา	ชำโพธิ์	นักสื่อสารมวลชน
๒๐. นางระพีพร	โคตรชุม	นักสื่อสารมวลชน

สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๒ อุบลราชธานี

๒๑. นายภาณุ	มัชฌิมา	นักสื่อสารมวลชนชำนาญการ
๒๒. นายธีรณมย์	ผลงาม	นายช่างไฟฟ้าชำนาญงาน

สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๓ เชียงใหม่

๒๓. นายพูลศักดิ์	จันทร์โถ	นายช่างไฟฟ้าอาวุโส
------------------	----------	--------------------

สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๔ พิษณุโลก

๒๔. นางสาวชิสาพัชร	คงเพชร	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน
๒๕. นางสาวสุนันท์	ปรางวิเศษ	เจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติงาน
๒๖. นางสาวปัทมา	หาญกล้า	นักประชาสัมพันธ์

สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๖ สงขลา

๒๗. นางสาวพิมพ์ศิภัคดี	บัณฑิตโต	นักสื่อสารมวลชนชำนาญการพิเศษ
๒๘. นางเสริมศรี	เพชรสุทธิ	นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ
๒๙. นางวันดี	มุสิกพงศ์	นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ

๓๐. นางสาวสุภา	ด้วงนัย	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ
๓๑. นางสาววงศ์ทิพย์	จันทภาโส	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ
๓๒. นางนุชนาฏ	รัตนพันธ์	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ
๓๓. นางสาวศศิธร	เกื้อลาย	นักประชาสัมพันธ์

สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๘ กาญจนบุรี

๓๔. นายชนาวุธ	บุญเมธี	ผู้อำนวยการสถานีวิทยุกระจายเสียง แห่งประเทศไทยจังหวัดประจวบคีรีขันธ์
๓๕. นางรุจิรา	สุภาชัย	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ
๓๖. นางสาวพนิดา	สิทธิรส	เจ้าพนักงานการเงินและบัญชี

สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดนครราชสีมา

๓๗. นางอาศมยา	ทองเฟื่อง	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน
---------------	-----------	---------------------------

สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดยโสธร

๓๘. นางกมลพร	คำนึ่ง	ประชาสัมพันธ์จังหวัด
--------------	--------	----------------------

คณะกรรมการปฏิบัติธรรม

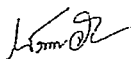
๓๙. นางดวงสวรรค์	ลิมนวัฒนกุล	นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ
๔๐. นายนิธิโรจน์	อภิญาวิระวงศ์	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป

ทั้งนี้ ตั้งแต่วันที่ ๒๗ มิถุนายน - ๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

สั่ง ณ วันที่ ๑๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๙

(ลงชื่อ) อภินันท์ จันทรังษี
(นายอภินันท์ จันทรังษี)
อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์

สำเนาถูกต้อง



(นางสาวนิภาพรรณ จันทวงศ์วาน)
นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ
๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๙

ร่าง...ดวงสวรรค์.....
พิมพ์...นฤกร.....
ตรวจ...ดวงสวรรค์.....

-สำเนา-

คำสั่งกรมประชาสัมพันธ์

ที่ ๗๖๒ / ๒๕๕๙

เรื่อง ให้ข้าราชการและเจ้าหน้าที่เข้าร่วมการฝึกอบรมตามโครงการปฏิบัติธรรม
เพื่อการปฏิบัติงาน

ด้วย กรมประชาสัมพันธ์ มีกำหนดจัดฝึกอบรมปฏิบัติธรรมตามโครงการปฏิบัติธรรมเพื่อการ
ปฏิบัติงานแก่บุคลากรกรมประชาสัมพันธ์ เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรมีการพัฒนาตนพัฒนาจิต และ
ส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรม ระหว่างวันที่ ๙-๑๗ กรกฎาคม ๒๕๕๙ ณ วัดป่าดอนหายโศก
อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี

เพื่อให้การจัดโครงการดังกล่าวเป็นไปตามวัตถุประสงค์ จึงให้ข้าราชการและเจ้าหน้าที่
เข้าร่วมการฝึกอบรมตามโครงการปฏิบัติธรรมเพื่อการปฏิบัติงาน ดังรายชื่อต่อไปนี้

สำนักพัฒนาการประชาสัมพันธ์

๑. นางสาวสุภาภรณ์	อุทยานิก	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ
๒. นางสาวพัฒนพิภา	เอนกสัมพันธ์	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ
๓. นางเพททาย	พิศุทธิ์ประภัสสร	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน
๔. นางวรวลัญช์	ตลับทอง	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน
๕. นางสาวกัลยวีร์ณัฐ	วีระกิจ	เจ้าพนักงานโสตทัศนศึกษา

สำนักการประชาสัมพันธ์ต่างประเทศ

๖. นางสาวจุฑามณี	ศรีเจริญวนะกิจ	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ
------------------	----------------	-------------------------------

ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศการประชาสัมพันธ์

๗. นางสาวศิริกาญจน์	บุญลือ	นักวิชาการคอมพิวเตอร์ชำนาญการ
---------------------	--------	-------------------------------

สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย

๘. นางสุพัชรินทร์	ชาญช่างเหล็ก	นักสื่อสารมวลชนชำนาญการ
๙. นางสาวอารยา	สุวิเศษศักดิ์	นักสื่อสารมวลชน
๑๐. นางสาวไพไลพร	วินามนต์	นักสื่อสารมวลชน

/ สถานที่....

สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย

๑๑. นางอรุณี	แดงพันธ์	ผู้อำนวยการส่วนผลิตรายการ
๑๒. นายปัญญา	ชมจำปี	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ
๑๓. นายทรงพล	ชูเวช	นักสื่อสารมวลชนชำนาญการ

สำนักข่าว

๑๔. นางจิรภิญญา	สมลังกา	นักสื่อสารมวลชน
-----------------	---------	-----------------

สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๑ ขอนแก่น

๑๕. นางสาวพร	เสภาศิริภรณ์	นักสื่อสารมวลชนชำนาญการพิเศษ
๑๖. นางภูษิตมา	ศิริสม	นักสื่อสารมวลชนชำนาญการ
๑๗. นางสาวจุฑามาศ	จิเจริญ	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ
๑๘. นายสมเดช	ธรรมประเสริฐ	นายช่างไฟฟ้าชำนาญงาน

สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๒ อุบลราชธานี

๑๙. นางสาวมธุริน	ศิริทัฬห	ผู้อำนวยการสถานีวิทยุกระจายเสียง แห่งประเทศไทยจังหวัดสุรินทร์
------------------	----------	--

สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๓ เชียงใหม่

๒๐. นางสาวจันทร์สวย	บุญนำมา	ผู้อำนวยการสถานีวิทยุกระจายเสียง แห่งประเทศไทยจังหวัดลำปาง
---------------------	---------	---

สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๔ พิษณุโลก

๒๑. นางวชิราภรณ์	น้อยยม	ผู้อำนวยการสถานีวิทยุกระจายเสียง แห่งประเทศไทยจังหวัดเพชรบูรณ์
๒๒. นายปิยะ	เหล่าบุรินทร์	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ
๒๓. นายภคิน	เลี้ยงสุข	นายช่างไฟฟ้าชำนาญงาน

สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๖ สงขลา

๒๔. นางสาวธัญพร	น้อยเสงี่ยม	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ
๒๕. นายพิทักษ์	ทองชุม	นายช่างไฟฟ้าอาวุโส
๒๖. นางสาวอุทัยวรรณ	เดชสิงห์โสภา	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ

/ สำนัก...

สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๗ จันทบุรี

๒๗. นางศิริวรรณ	บุญมี	นักสื่อสารมวลชนปฏิบัติการ
๒๘. นางสาวจุฑารักษ์	กอพุทธคุณ	นักสื่อสารมวลชนปฏิบัติการ
๒๙. ว่าที่ร้อยตรีหญิงวิลาวัลย์	สังอรดี	เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีชำนาญงาน
๓๐. นายธณินทร์	แก้วบัวไข	นายช่างไฟฟ้าชำนาญงาน

สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๘ กาญจนบุรี

๓๑. นายอนุ	ทองดี	ผู้อำนวยการสถานีวิทยุกระจายเสียง แห่งประเทศไทยจังหวัดกาญจนบุรี
๓๒. นายสุรเชษฐ์	เห็มมวอล	นายช่างไฟฟ้าชำนาญงาน

สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดสิงห์บุรี

๓๓. นางจิตติมา	รัตนสุนทร	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ
----------------	-----------	--------------------------

สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดชัยภูมิ

๓๔. นางธัญญรัตน์	โรจนหัสติน	ประชาสัมพันธ์จังหวัด
------------------	------------	----------------------

สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดหนองคาย

๓๕. นางสาวสุภาพ	นพเก้า	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ
-----------------	--------	--------------------------

สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดน่าน

๓๖. นางสาวพวงพยอม	คำมุง	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน
-------------------	-------	---------------------------

สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดยะลา

๓๗. นางจิระพา	หนูชัย	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ
๓๘. นางสาวกฤษฎาพร	จิธรรมโม	นักประชาสัมพันธ์

คณะกรรมการปฏิบัติธรรม

๓๙. นางดวงสวรรค์	ลิมนวันพัฒนกุล	นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ
------------------	----------------	-------------------------------

ทั้งนี้ ตั้งแต่วันที่ ๙ - ๑๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

สั่ง ณ วันที่ ๑๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๙

สำเนาถูกต้อง



(ลงชื่อ) อภินันท์ จันทรังษี
(นายอภินันท์ จันทรังษี)
อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์

(นางสาวนิภาพรรณ จันทนวงศ์วาม)

นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ

๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๙

ร่าง...ดวงสวรรค์.....

พิมพ์...นฤกร.....

ตรวจ...ดวงสวรรค์.....

ตารางโครงการปฏิบัติธรรม
ของข้าราชการกรมประชาสัมพันธ์
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม บ้านทรัพย์ทวี ตำบลวังหมี่
อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา
วันจันทร์ที่ ๒๗ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๙ (๕ วันทำการ)

วันเดินทาง (วันจันทร์ที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๙)		
เวลา	รายการ	ผู้บรรยายธรรม
๐๖.๓๐ น.	ปฐมนิเทศและออกเดินทางไป วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม จังหวัดนครราชสีมา	รถบัสจอดหน้าอาคารกปส.
วันแรก (วันจันทร์ที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๙)		
เวลา	รายการ	ผู้บรรยายธรรม
๑๑.๐๐ น.	ถึงวัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม	
๑๑.๐๐ – ๑๑.๓๐ น.	- ทานอาหารกลางวัน	
๑๒.๐๐ – ๑๒.๔๕ น.	- ลงทะเบียน	
๑๓.๐๐ – ๑๓.๓๐ น.	- พิธีรับศีล ๘	พระอาจารย์กัญหา สุขกาโม/ พระอาจารย์ที่ได้รับมอบหมาย
๑๓.๓๐ – ๑๗.๐๐ น.	- เริ่มการอบรม สมาธิวิปัสสนา (ศาลาปฏิบัติธรรม) - ปฏิบัติธรรมร่วมกัน	”
๑๗.๐๐ – ๑๗.๓๐ น.	ดื่มน้ำปานะ	
๑๗.๓๐ – ๑๙.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรมร่วมกัน (นั่งสมาธิ / เดินจงกรม)	”
๑๙.๐๐ – ๒๐.๐๐ น.	- ทำวัตรเย็น - ฟังธรรมร่วมกัน (ศาลาปฏิบัติธรรม)	”
๒๐.๐๐ – ๒๑.๓๐ น.	ตอบคำถาม (ถ้ามี)	”
๒๑.๓๐ น.	กิจส่วนตัว (ที่พักร) / ดับไฟ	

วันที่ ๒๘ - ๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๙		
เวลา	รายการ	ผู้บรรยายธรรม
๐๓.๐๐ น.	- ตีระขึงปลุก - ทำกิจส่วนตัว (ที่พักร)	
๐๔.๐๐ - ๐๕.๐๐ น.	- ทำวัตรเช้า - นั่งสมาธิ / เติ่นจงกรม	
๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	- ทำความสะอาดที่พักร/บริเวณวัด - ไปตักบาตรพระ	
๐๖.๓๐ - ๐๗.๓๐ น.	ทานอาหารเช้า (โรงกัตตาคาร)	
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักรผ่อน	
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ปฏิบัติร่วมกัน (ศาลาปฏิบัติธรรม หรือ บริเวณวัดฯ)	พระอาจารย์กัญหา สุขกาโม
๑๐.๓๐ - ๑๒.๔๕ น.	- รับประทานอาหารกลางวัน - ทำข้อวัตรฝึกสติ (บริเวณวัด หรือ ที่พักร)	
๑๒.๔๕ น.	พร้อมกันที่ศาลาปฏิบัติธรรม	”
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรมร่วมกันตามที่อาจารย์กำหนด ที่ศาลาปฏิบัติธรรม	”
๑๕.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	พักรผ่อน	
๑๕.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติร่วมกัน (ศาลาปฏิบัติธรรม)	
๑๗.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.	น้ำปานะ	
๑๗.๓๐ - ๑๙.๐๐ น.	- พักผ่อน - ทำความสะอาดที่พักร/บริเวณวัด	
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	- ทำวัตรเย็น - ฟังธรรมร่วมกัน (ศาลาปฏิบัติธรรม)	”
๒๐.๐๐ - ๒๑.๓๐ น.	ตอบคำถาม (ถ้ามี)	”
๒๑.๓๐ น.	กิจส่วนตัว (ที่พักร) / ดับไฟ	

วันสุดท้าย (วันศุกร์ที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๙)		
เวลา	รายการ	ผู้บรรยายธรรม
๐๓.๐๐ น.	- ตีระฆังปลุก - ทำกิจส่วนตัว (ที่พักร)	
๐๔.๐๐ - ๐๕.๐๐ น.	- ทำวัตรเช้า - นั่งสมาธิ / เดินจงกรม	พระอาจารย์กัญหา สุขกาโม
๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	- ทำความสะอาดที่พัก/บริเวณวัด - ไปตักบาตร	
๐๖.๓๐ - ๐๗.๓๐ น.	ทานอาหารเช้า (โรงภัตตาหาร)	
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	- กลับที่พักเตรียมเก็บกระเป๋ - ทำความสะอาดที่พัก - เก็บผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าห่มที่ใช้ แล้วไปไว้ที่โรงครัว	
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ปฏิบัติร่วมกัน (ศาลาปฏิบัติธรรม)	”
๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	- รับประทานอาหารกลางวัน	
๑๓.๐๐ น.	- ลากรรมฐาน - ไปกราบพระอาจารย์กัญหา สุขกาโม ที่กุฏิรับใบประกาศนียบัตร	”
๑๔.๓๐ น.	เดินทางกลับกรุงเทพ ฯ	

รายละเอียดคำชี้แจงการเตรียมตัวเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรม
เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพการทำงาน
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๙
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม บ้านทรัพย์ทวี ตำบลวังหมี่
อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา
วันจันทร์ที่ ๒๗ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๙ (๕ วันทำการ)

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ได้ทราบข้อมูลเบื้องต้น และคำแนะนำในการเตรียมตัวก่อนเข้ารับการฝึกอบรม ฝ่ายสรรหาและประเมินประสบการณ์ กองการเจ้าหน้าที่ กรมประชาสัมพันธ์ ขอชี้แจงประเด็นต่างๆ ให้ทราบ ดังนี้

การเตรียมตัวก่อนเข้ารับการฝึกอบรม

๑.๑ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องมอบหมายหน้าที่การงานให้เรียบร้อยก่อนเข้ารับการฝึกอบรม ทั้งนี้ เพื่อสามารถเข้ารับการฝึกอบรมได้อย่างสม่ำเสมอตลอดหลักสูตร

๑.๒ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องถึงวัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา วันจันทร์ที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๙ ก่อนเวลา ๑๒.๐๐ น. หลังจากนั้นจะเป็นพิธีบวชและปฐมนิเทศ ผู้เข้ารับการฝึกอบรม เวลา ๑๓.๐๐ น.

๑.๓ เนื่องจากการฝึกอบรมหลักสูตรนี้ต้องอยู่ประจำและพักค้าง ผู้เข้ารับการฝึกอบรมต้องเตรียมของใช้ส่วนตัวที่จำเป็นมาให้พร้อม ดังนี้

๑.๓.๑ เครื่องแต่งกาย ตลอด ๕ วัน ๔ คืน

(ยกเว้นการเดินทางไปและกลับให้แต่งกายสุภาพทั่วไป)

ชาย

- เสื้อสีขาว กางเกงขาสั้นสีขาว และ กางเกงขาสั้นสีดำ(๑ ตัว)
- เสื้อกันหนาว
- รองเท้าฟองน้ำ (ไม่ควรเป็นรองเท้านิรภัย) , รองเท้าที่สวมใส่สบายเท้า

หญิง

- เสื้อแขนยาวสีขาว ไม่รัดรูป ไม่สั้น ถ้าเสื้อเนื้อผ้าบางควรใส่เสื้อทับสีขาวข้างในหรือหมวกผ้าสไบ
- ใส่ผ้าถุงสีขาว/สีดำ หรือ กางเกงขาสั้นสีขาวและสีดำไม่รัดรูป
- เสื้อกันหนาวสีขาว/ครีม/สีอ่อน
- รองเท้าฟองน้ำ (ไม่ควรเป็นรองเท้านิรภัย) , รองเท้าที่สวมใส่สบายเท้า

หมายเหตุ :*** ให้เตรียมเสื้อผ้าให้พอกับจำนวนวันที่อบรม เพื่อประหยัดน้ำในการซักผ้า และความสะดวกแก่ผู้มาปฏิบัติ

๑.๓.๒ เครื่องใช้ประจำตัวที่จำเป็น ได้แก่ ผ้าเช็ดตัว สบู่ ยาสระผม หวี แปรงสีฟัน ยาสีฟัน กระดาษ
ทิชชู แก้วน้ำและขันสำหรับแปรงฟัน ไม้แขวนเสื้อ เสื้อกันหนาว ยาทากันยุง ยารักษาโรค
ประจำตัว ฯลฯ

๑.๓.๓ ควรนำไฟฉาย , รมกันฝนไปด้วย

๑.๓.๔ งดเว้น การใช้ เครื่องหอม และเครื่องสำอางทุกชนิด

๑.๓.๕ งดเว้น ใส่เครื่องประดับทุกชนิด และของมีค่าติดตัวไป ทางวัดไม่รับผิดชอบ หากมีการสูญหาย

๑.๓.๖ งดเว้น การสูบบุหรี่

หลักปฏิบัติ

- กรรณฐานโดยวิธีอานาปนสติภาวนา

แบบบริการ "พุทโธ" ของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต โดยความเมตตาของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม
เจ้าอาวาสวัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม (หลานหลวงปู่ชา วัดหนองป่าพง)

- เน้น พุคน้อย กินน้อย และนอนน้อย

- รับประทานอาหาร ๒ มื้อ เวลา ๐๖.๓๐ น. และ เวลา ๑๑.๐๐ น.อาหารเป็นแบบมังสวิรัต

กำหนดการเฉพาะวันจันทร์ที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๙

เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. - รับประทานอาหารกลางวัน

เวลา ๑๒.๐๐ น. - เริ่มลงทะเบียน (ปิดรับลงทะเบียน ๑๒.๐๐ น.)

เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๒.๔๕ น. - เข้าที่พัก , เปลี่ยนเครื่องแต่งกายให้พร้อมเข้ารับการฝึกอบรม

เวลา ๑๒.๔๕ - ๑๓.๐๐ น. - ผู้เข้ารับการฝึกอบรมพร้อมกันที่ศาลา

- พิธีรับศีล ๘

การเดินทางไปวัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม

๓.๑ เดินทางไปกับรถที่กองการเจ้าหน้าที่จัดให้ (ไม่เสียค่าใช้จ่าย) มีรถบัสรับส่ง รถจะออกจาก

กรมประชาสัมพันธ์เวลา ๐๖.๓๐ น.

กฎระเบียบการหลีกเร้นปฏิบัติ หลักสูตรจาก“พุทธโอษฐ์”

วัดป่าดอนหายโศก จ.อุดรธานี

การปฏิบัติสมาธิวิปัสสนานั้นสามารถทำได้ทุกสถานที่ทุกอิริยาบถโดยต่อเนื่อง และผู้ปฏิบัติควรหาเวลาในการหลีกเร้นเพิ่มเติม เพื่อให้ผลแห่งการปฏิบัติก้าวหน้ายิ่งขึ้น ซึ่งพระพุทธเจ้าก็ทรงกระทำพระองค์เป็นตัวอย่างในการหลีกเร้นอยู่หลายโอกาส โดยในหลักสูตรฯ ท่านจะได้ฟังได้เห็นและได้ประสบกับสิ่งที่เป็น พุทธวัจนะล้วนๆ ซึ่งมีกฎระเบียบในการหลีกเร้นปฏิบัติดังนี้

ระยะเวลาการปฏิบัติ:

๗ วันเต็ม ผู้หลีกเร้นต้องพักอาศัยอยู่ในบริเวณวัดฯ และอยู่ปฏิบัติเต็มหลักสูตรตลอด ๗ วันเต็มเท่านั้น

ศีล:

ผู้หลีกเร้นทุกท่านต้องรักษาศีลแปด

กฎการหลีกเร้น:

คือการรักษาความเจียบทั้งกาย วาจา และใจ โดยไม่พูดกับใครเลย และงดการสื่อสารไม่ว่าจะเป็นรูปแบบใดก็ตาม ทั้งการออกท่าทาง การเขียนหนังสือ หรือทำสัญญาณต่าง ๆ ตลอด ๖ วันแรกของการปฏิบัติ และผู้หลีกเร้นสามารถพูดกับพระอาจารย์ผู้สอนได้หากมีคำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติ หรือกับ ผู้ช่วยงานธรรมได้ หากมีความต้องการเกี่ยวกับเรื่องความเป็นอยู่/อาหาร, ให้สร้างความรู้สึกเสมือนว่าตนเองอยู่คนเดียวในโลก เว้นขาดจากการสัมผัสร่างกายผู้อื่นไม่ว่าส่วนใดๆ ทั้งสิ้น ตลอดระยะเวลาการหลีกเร้นและในเขตวัดฯ

การแต่งกาย:

สุภาพสตรี สวมใส่เสื้อผ้าที่คล่องตัว, ลูกนั่งสบาย, สีเรียบๆ ไม่ฉูดฉาด (เป็นชุดขาว/ผ้าถุงขาวหรือดำ/กางเกงขาว) ไม่สวมเสื้อกล้าม, เสื้อแขนกุด, กางเกงขาสั้นหรือผ้าถุงที่เปิดเผยเข้า อนึ่ง ทางวัดฯไม่มีบริการซักผ้า ดังนั้นท่านควรเตรียมเสื้อผ้าให้พอเพียงที่จะใช้ตลอดระยะเวลาการหลีกเร้นปฏิบัติ หรือก็ต้องซักผ้าเองและควรทำในช่วงเวลาพักเท่านั้น

อาหาร:

เป็นอาหารปราศจากเนื้อสัตว์หนึ่งมือ, อาหารว่างในเวลาเพลและน้ำปานะในเวลาเย็น (หากผู้ใดที่แพทย์สั่งให้รับประทานอาหารพิเศษเนื่องจากปัญหาด้านสุขภาพกรุณาแจ้งให้ ผู้ช่วยงานธรรมทราบในเวลาลงทะเบียน)

ที่พักอาศัย/เสนาสนะป่า:

กุฏิที่พักเป็นแบบกรรมฐาน แบ่งเขตชาย/หญิง ที่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติ โดยบางส่วนเป็นเสนาสนะป่า (ทางวัดขอสงวนสิทธิ์ในการเลือกเสนาสนะตามความเหมาะสม)

การเดินจงกรม:

ทางวัดฯได้เตรียมทางจงกรมให้ผู้หลักเรือนแต่ละท่านเพื่อใช้ในการปฏิบัติเพราะ ...

“สมาธิที่ได้ในขณะแห่งการเดิน ย่อมตั้งอยู่ได้นาน”

การปฏิบัติร่วมกัน:

ตารางการหลักเรือน จะจัดให้มีการนั่งปฏิบัติร่วมกัน 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, ไปป์, ซิกการ์ และห้ามเคี้ยวหมาก

การติดต่อภายนอก:

ผู้หลักเรือนต้องงดการโทรศัพท์ การเขียนจดหมาย การใช้รถยนต์ และการพบปะกับผู้ที่มาเยี่ยมเยียน นอกจากในกรณีฉุกเฉินต้องติดต่อ ผู้ช่วยงานธรรมก่อน

สมุด/หนังสือ/อุปกรณ์ไฟฟ้า:

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

นาฬิกา:

ห้ามใช้นาฬิกาสัญญาณเสียงในศาลาปฏิบัติธรรมโดยเด็ดขาดและไม่ควรใช้นาฬิกาปลุกที่มีเสียงดังในที่พัก ทางวัดฯจะมีสัญญาณระฆังในทุกช่วงเวลาปฏิบัติ