



ความที่สุต

บันทึกข้อความ

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

ที่ นร.๐๒๒๔/ว๑๕๕ วันที่ ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ... รับสมัครเข้ารับการฝึกอบรมโครงการปฏิบัติธรรมเพื่อการทำงาน(นอกสถานที่) ปี ๒๕๕๙

เรียน ผอ.สำนัก/กอง และ ผอ.สพข.๑-๘

๑. ข้อเท็จจริง

ด้วย กรมประชาสัมพันธ์ จะดำเนินการจัดโครงการปฏิบัติธรรมเพื่อการทำงานนอกสถานที่ แก่บุคลากรกรมประชาสัมพันธ์ โดยกำหนดจัดอบรมนอกสถานที่ จำนวน ๒ รุ่น รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๒๗ มิถุนายน - ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๙ อบรมที่วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา และ รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๙ - ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๕๙ อบรมที่วัดป่าดอนหายไศก อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี

๒. พิจารณา

๒.๑ กองการเจ้าหน้าที่ ขอให้ทุกสำนัก/กอง หากมีความประสงค์ให้ ข้าราชการ พนักงานราชการ ลูกจ้างประจำ ลูกจ้างชั่วคราว เข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมตามโครงการดังกล่าว ขอให้แจ้งรายชื่อพร้อมใบสมัคร สำนัก/กอง ละ ๓ คน ไปที่กลุ่มงานคุ้มครองจริยธรรม กรมประชาสัมพันธ์ ภายในวันศุกร์ที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๙ หรือ ทางโทรสารหมายเลข ๐-๒๖๑๘-๒๓๓๖ โดยจะเปิดรับผู้เข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรม จำนวนรุ่นละ ๔๐ คน โดยมีคุณสมบัติ ดังนี้-

- เป็นผู้ที่ยึดด้วยศรัทธาและมีความตั้งใจในการปฏิบัติธรรม
- สามารถเข้าร่วมการอบรมปฏิบัติธรรมต่อเนื่องจนจบโครงการ
- เป็นผู้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัวอันก่อให้เกิดอุปสรรค

ในการปฏิบัติและมีสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง

๒.๒ กรณีที่ผู้สมัครเข้ารับการอบรม ไม่ครบตามจำนวนที่กำหนดไว้ กกจ. จะพิจารณาจากลำดับผู้ที่เสนอชื่อสำรองของสำนัก/กองที่แจ้งรายชื่อไว้

๒.๓ เนื่องจากงบประมาณมีจำนวนจำกัด ผู้สมัครเข้ารับการอบรมทั้งส่วนกลาง และ ส่วนภูมิภาค ให้เบิกจ่ายค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการจากต้นสังกัด โดย กกจ. จะจัดเตรียมรถบัสสำหรับเดินทางไปปฏิบัติธรรม ทั้ง ๒ รุ่น โดยกำหนดจุดขึ้น - ลง ณ กปส. เท่านั้น

ทั้งนี้ เพื่อให้กลุ่มงานคุ้มครองจริยธรรมจะได้สำรวจด้านที่พัก ยานพาหนะ และรวบรวมรายชื่อในการจัดทำคำสั่งกรมประชาสัมพันธ์เสนอ อปส. ลงนาม โดยจะเวียนแจ้งรายชื่อผู้เข้ารับการอบรมทาง Intranet ของ กปส. ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

(นายกิตติศักดิ์ หาญกล้า)

ผอ.กกจ.

แบบตอบรับเข้าร่วมฝึกอบรมของ(ชื่อหน่วยงาน.....)

โครงการปฏิบัติธรรมเพื่อการปฏิบัติงาน รุ่นที่ ๑

วันที่ ๒๗ มิถุนายน - ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๙

ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม บ้านทรัพย์ทวี ตำบลวังหมี่

อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

.....

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 กลุ่มงานคุ้มครองจริยธรรม กรมประชาสัมพันธ์ ภายในวันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๙

โทรสาร ๐-๒๖๑๘-๒๓๗๖ หากต้องการรายละเอียดเพิ่มเติมติดต่อ

๑. นางดวงสวรรค์ ลิ้มปนวัฒนกุล โทร ๐-๒๖๑๘-๒๓๒๓ ต่อ ๑๓๐๒ , ๑๓๑๓

๒. นายจักรกฤษณ์ วงษ์สุวรรณ โทร ๐-๒๖๑๘-๒๓๒๓ ต่อ ๑๓๐๙

ตารางโครงการปฏิบัติธรรมเพื่อการปฏิบัติงาน
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	รศ.บัสจอตหน้าอาคารกปส.
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.	- พิธีเปิดการอบรมปฏิบัติธรรมฯ โดยอธิบดีกรมประชาสัมพันธ์ หรือ พิธีรับศีล ๘	
๑๓.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	- เริ่มการอบรม สมาธิวิปัสสนา (ศาลาปฏิบัติธรรม) - ปฏิบัติธรรมร่วมกัน	พระอาจารย์กัญญา สุขกาโม/ พระอาจารย์ที่ได้รับมอบหมาย
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.	- ตีระฆังปลุก - ทำกิจส่วนตัว (ที่พักร)	
๐๔.๐๐ - ๐๕.๐๐ น.	- ทำวัตรเช้า - นั่งสมาธิ / เดินจงกรม	
๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	- ทำความสะอาดที่พักร/บริเวณวัด - ไปตักบาตรพระ	
๐๖.๓๐ - ๐๗.๓๐ น.	ทานอาหารเช้า (โรงภัตตาหาร)	
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน	
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ปฏิบัติร่วมกัน (ศาลาปฏิบัติธรรม หรือ บริเวณวัดฯ)	พระอาจารย์กัญญา 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.	พักผ่อน	
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 / เติมน้ำมัน	พระอาจารย์กัญญา สุขกาโม
๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	- ทำความสะอาดที่พักร/บริเวณวัด - ไปตักบาตร	
๐๖.๓๐ - ๐๗.๓๐ น.	ทานอาหารเช้า (โรงภัตตาคาร)	
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	- กลับที่พักรเตรียมเก็บกระเป๋า - ทำความสะอาดที่พักร - เก็บผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าห่มที่ใช้ แล้วไปไว้ที่โรงครัว	
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ปฏิบัติร่วมกัน (ศาลาปฏิบัติธรรม)	”
๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	- รับประทานอาหารกลางวัน	
๑๓.๐๐ น.	- ลากรรมฐาน - ไปกราบพระอาจารย์กัญญา สุขกาโม ที่กุฏิรับใบประกาศนียบัตร	”
๑๔.๓๐ น.	เดินทางกลับกรุงเทพฯ ฯ	

รายละเอียดคำชี้แจงการเตรียมตัวเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรม
เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพการทำงาน
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๙

ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม บ้านทรัพย์ทวี ตำบลวังหมี่
อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

วันจันทร์ที่ ๒๗ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๙ (๕ วันทำการ)

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ได้ทราบข้อมูลเบื้องต้น และคำแนะนำในการเตรียมตัวก่อนเข้ารับการฝึกอบรม ฝ่ายสรรหาและประเมินประสิทธิภาพ กองการเจ้าหน้าที่ กรมประชาสัมพันธ์ ขอชี้แจงประเด็นต่างๆ ให้ทราบ ดังนี้

การเตรียมตัวก่อนเข้ารับการฝึกอบรม

- ๑.๑ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องมอบหมายหน้าที่การงานให้เรียบร้อยก่อนเข้ารับการฝึกอบรม ทั้งนี้เพื่อสามารถเข้ารับการฝึกอบรมได้อย่างสม่ำเสมอตลอดหลักสูตร
- 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 กางเกงขายาวสีขาว และ กางเกงขายาวสีดำ(๑ ตัว)
- เสื้อกันหนาว
- รองเท้าฟองน้ำ (ไม่ควรเป็นรองเท้านิรโรค) , รองเท้าที่สวมใส่สบายเท้า

หญิง

- เสื้อแขนยาวสีขาว ไม่รัดรูป ไม่สั้น ถ้าเสื้อเนื้อผ้าบางควรใส่เสื้อทับสีขาวข้างในหรือห่มผ้าสไบ
- ใส่ผ้าถุงสีขาว/สีดำ หรือ กางเกงขายาวสีขาวและสีดำไม่รัดรูป
- เสื้อกันหนาวสีขาว/ครีม/สีอ่อน
- รองเท้าฟองน้ำ (ไม่ควรเป็นรองเท้านิรโรค) , รองเท้าที่สวมใส่สบายเท้า

หมายเหตุ :*** ให้เตรียมเสื้อผ้าให้พอกับจำนวนวันที่อบรม เพื่อประหยัดน้ำในการซักผ้า และ
ความสะดวกแก่ผู้มาปฏิบัติ

- ๑.๓.๒ เครื่องใช้ประจำตัวที่จำเป็น ได้แก่ ผ้าเช็ดตัว สบู่ ยาสระผม หวี แปรงสีฟัน ยาสีฟัน กระดาษทิชชู แก้วน้ำและขันสำหรับแปรงฟัน ไม้แขวนเสื้อ เสื้อกันหนาว ยาทากันยุง ยารักษาโรคประจำตัว ฯลฯ
- ๑.๓.๓ ควรนำไฟฉาย , รมกันฝน ไปด้วย
- 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 พุดน้อย 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
- พิธีเปิดโครงการและพิธีรับศีล ๘

การเดินทางไปวัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม

- ๓.๑ เดินทางไปกับรถที่กองการเจ้าหน้าที่จัดให้ (ไม่เสียค่าใช้จ่าย) มีรถบัสรับส่ง รถจะออกจากกรมประชาสัมพันธ์เวลา ๐๖.๓๐ น.

แบบตอบรับเข้าร่วมฝึกอบรมของ(ชื่อหน่วยงาน.....)

โครงการปฏิบัติธรรมเพื่อการปฏิบัติงาน รุ่นที่ ๒

วันที่ ๙ - ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๕๙

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 กลุ่มงานคุ้มครองจริยธรรม กรมประชาสัมพันธ์ ภายในวันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๙

โทรสาร ๐-๒๖๑๘-๒๓๗๖ หากต้องการรายละเอียดเพิ่มเติมติดต่อ

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

๒. นายจักรกฤษณ์ วงษ์สุวรรณ โทร ๐-๒๖๑๘-๒๓๒๓ ต่อ ๑๓๐๙

ใบสมัครการหลีกเร้นปฏิบัติสมาธิวิปัสสนา
หลักสูตรจาก “พุทธโอษฐ์” วัดป่าดอนหายโศก อ.หนองหาน จ.อุดรธานี

“พวกเธอทั้งหลาย จงเจริญสมาธิเถิด เธอผู้มีจิตเป็นสมาธิแล้ว ย่อมรู้ได้ตามเป็นจริง”

ปฏิบัติระหว่างวันที่ ๙ – ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๕๙

นาย/นาง/นางสาว.....นามสกุล.....

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.....

เคยผ่านการหลีกเร้นปฏิบัติในหลักสูตรพุทธโอษฐ์ครบ ๘ วันจำนวน.....ครั้ง

ไม่เคยผ่านการอบรมหลักสูตรนี้

ประสบการณ์การปฏิบัติ:

สำหรับผู้หลีกเร้นใหม่ ท่านเคยปฏิบัติสมาธิ/วิปัสสนาในที่อื่นๆบ้างหรือไม่

ไม่เคย เคย

หากเคยโปรดระบุ ยุวพุทธา โกเอ็นก้า วัดอัมพวัน อื่นๆระบุ.....

หลักสูตรและจำนวนครั้ง.....

เฉพาะผู้หลีกเร้นเก่า จำนวนครั้งที่ท่านเข้าหลีกเร้นครบ ๘ วันเต็ม.....ครั้ง

ความต่อเนื่องในการปฏิบัติของท่าน ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นครั้งคราว ไม่ได้ปฏิบัติ

สุขภาพ : ท่านเคยได้รับการรักษาจากแพทย์ทางด้าน...(โปรดระบุ)

❖ อายุรเวท(โรคหัวใจ/ความดัน/เบาหวาน/ตับ/อื่นๆ) ไม่เคย เคย

❖ โรคติดต่อ(โรคตับอักเสบ/วัณโรค/เอดส์/อื่นๆ) ไม่เคย เคย

❖ กายภาพ(ผ่าตัดอวัยวะหรือกระดูกคอ/หลัง/อื่นๆ) ไม่เคย เคย

❖ ระบบประสาท(ลมชัก/เครียด/แพ้/ภาพหลอน/อื่นๆ) ไม่เคย เคย

หากเคยโปรดระบุให้ชัดเจน.....

ปัจจุบันเป็นอย่างไรบ้าง.....

❖ ขณะนี้ท่านกำลังรับประทานยาที่อยู่ในความควบคุมของแพทย์หรือไม่ หากรับประทานกรุณา

ระบุชื่อยาและปริมาณ.....

❖ ท่านเคยเสพสิ่งเสพติด(เช่น บุหรี่ สุรา หมาก ฯลฯ) ไม่เคย เคย

หากเคยโปรดระบุให้ชัดเจน.....

ปัจจุบันยังเสพอยู่ในปริมาณต่อวัน เลิกแล้ว

บุคคลที่ติดต่อดีในกรณีฉุกเฉิน

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

โทรศัพท์.....

ท่านมีญาติ/คนรู้จัก มาร่วมปฏิบัติครั้งนี้หรือไม่ หากมี โปรดระบุ ชื่อ

ความสัมพันธ์.....

โปรดระบุถ้าท่านต้องการรถรับจากตัวเมืองอุดรฯ มาที่วัดฯ

เวลา ๐๗.๐๐ น. สถานีขนส่งอุดรฯ

เวลา ๑๑.๐๐ น. สนามบินอุดรฯ

จะเดินทางมาวัดฯ ด้วยตนเอง

ข้อมูลอื่นๆ ที่ต้องการแจ้งให้ทราบ(ถ้ามี)

ส่งใบสมัครล่วงหน้าอย่างน้อย ๑๐ วันก่อนเริ่มการหลีกเร้น

ก่อนการสมัครโปรดแน่ใจว่าท่านได้..

ได้อ่านทำความเข้าใจเอกสาร คำแนะนำ กฎระเบียบต่างๆเป็นอย่างดีแล้ว และยินดีที่จะปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด และสัญญาว่าจะอยู่ปฏิบัติจนครบ ๘ วันตลอดหลักสูตร

มาหลีกเร้นปฏิบัติในครั้งนี้ด้วยความสมัครใจของข้าพเจ้าเอง และ ในกรณีที่เจ็บป่วย หรือ ประสบอุบัติเหตุ อันมีสาเหตุเนื่องมาจากตัวข้าพเจ้าเอง ข้าพเจ้าจะไม่เรียกร้องค่าเสียหายใดๆจากทางวัดฯ

ข้าพเจ้าขอรับรองว่าข้อมูลที่ระบุไว้ในใบสมัครนี้เป็นความจริงทุกประการ

ลงชื่อผู้เข้าปฏิบัติธรรม.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ๒๕๕๙

ตารางโครงการปฏิบัติธรรมเพื่อการปฏิบัติงาน
ของข้าราชการกรมประชาสัมพันธ์
ณ วัดป่าดอนหายโศก อ.หนองหาน จ.อุดรธานี
วันที่ ๙ - ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๕๙ (๙ วัน)

วันเดินทาง (วันศุกร์ที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๙)		
เวลา	รายการ	ผู้บรรยายธรรม
๑๙.๐๐ น.	ปฐมนิเทศและออกเดินทางไป วัดป่าดอนหายโศก จ.อุดรธานี	รถบัสจอดหน้าอาคารกปส.
วันแรก (วันเสาร์ที่ ๙ กรกฎาคม ๒๕๕๙)		
เวลา	รายการ	ผู้บรรยายธรรม
๐๕.๐๐ น.	ถึงวัดป่าดอนหายโศก จ.อุดรธานี	
๐๖.๐๐ น.	- ทานอาหารเช้า - เข้าที่พัก พักผ่อน	
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	- รับประทานอาหารว่าง - ลงทะเบียน	
๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	- น้ำปานะ - ปฐมนิเทศ	พระอาจารย์ไพฑูริย์
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	เริ่มการอบรม สมาธิวิปัสสนา (ศาลาปฏิบัติธรรม)	พระอาจารย์ไพฑูริย์
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	ฟังธรรมร่วมกัน (ศาลาปฏิบัติธรรม)	”
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	ตอบคำถาม (ถ้ามี)	”
๒๑.๐๐ - ๒๑.๓๐ น.	กิจส่วนตัว (ที่พักร) / ดับไฟ	

วันที่ ๑๐ - ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๕๙		
เวลา	รายการ	ผู้บรรยายธรรม
๐๔.๓๐ น.	ตีระฆังปลุก	
๐๔.๓๐ - ๐๕.๐๐ น.	กิจส่วนตัว (ที่พักร)	
๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติร่วมกัน (ศาลาปฏิบัติธรรม)	พระอาจารย์สะอาด
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ปฏิบัติ (ศาลาปฏิบัติธรรม หรือ ที่พักร)	"
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	อาหารเช้า (โรงภัตตาหาร)	
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 - ๑๔.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม (ศาลาปฏิบัติธรรม หรือ ที่พักร)	"
๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	ปฏิบัติร่วมกันที่ศาลาปฏิบัติธรรม	"
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติตามที่อาจารย์กำหนด (ศาลาปฏิบัติธรรม หรือ ที่พักร)	พระอาจารย์ไพบุลย์
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	น้ำปานะ	
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ปฏิบัติร่วมกัน (ศาลาปฏิบัติธรรม)	"
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	ฟังธรรมร่วมกัน (ศาลาปฏิบัติธรรม)	"
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	ตอบคำถาม (ถ้ามี)	"
๒๑.๐๐ - ๒๑.๓๐ น.	กิจส่วนตัว (ที่พักร)	
๒๑.๓๐ น.	ดับไฟ	

วันสุดท้าย (วันอาทิตย์ที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๕๙)		
เวลา	รายการ	ผู้บรรยายธรรม
๐๔.๓๐ น.	ตีระฆังปลุก	
๐๔.๓๐ - ๐๕.๐๐ น.	กิจส่วนตัว (ที่พักร)	
๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติร่วมกัน (ศาลาปฏิบัติธรรม)	พระอาจารย์ไพฑูริย์
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	- ลากรรมฐาน - รับประทานอาหารเช้า	”
๐๘.๓๐ น.	เดินทางกลับกรุงเทพ ฯ	