



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองการเจ้าหน้าที่ ฝ่ายสรรหาและประเมินประสภการณ์โทร.๐-๒๖๑๘-๒๓๒๓ ต่อ ๑๓๐๒  
ที่ นร ๐๒๐๓.๐๕ / ๑๑๑๕๑ วันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๗  
เรื่อง รับสมัครเข้ารับการฝึกอบรมโครงการปฏิบัติธรรมปีงบประมาณ ๒๕๕๗

เรียน ผอ.สำนัก/กอง และ ผอ.สพข.๑-๘

ด้วย กรมประชาสัมพันธ์ จะดำเนินการจัดโครงการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนากายและจิตให้เกิดปัญญา แก่บุคลากรกรมประชาสัมพันธ์ โดยกำหนดจัดอบรมนอกสถานที่ เพื่อให้การสร้างความรู้และความพึงพอใจของบุคลากรและการสร้างราชการใสสะอาดของกรมประชาสัมพันธ์ ในการส่งเสริมให้บุคลากรของกรมประชาสัมพันธ์มีการพัฒนาตนพัฒนาจิต และส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรม รวมทั้งเพื่อให้บุคลากรกรมประชาสัมพันธ์สามารถพัฒนาคุณภาพด้านอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก การปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ วัฒนธรรม และ ค่านิยมในการดำเนินงานแบบใหม่ ตามหลักการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี อันเป็นประโยชน์ต่อตัวบุคคล คนรอบข้าง และ องค์กร โดยกำหนดจัดอบรมการปฏิบัติธรรมในวันที่ ๒๑-๒๕ กรกฎาคม ๒๕๕๗ นั้น

ในการนี้ กองการเจ้าหน้าที่ ขอให้ทุกสำนัก/กอง และหน่วยงานทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาคเวียนแจ้งให้เจ้าหน้าที่ในสังกัด ได้แก่ ข้าราชการ พนักงานราชการ ลูกจ้างประจำ ลูกจ้างชั่วคราว สมัครเข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมตามโครงการดังกล่าว ซึ่ง กกจ. จะรับผู้เข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรมในครั้งนี้จำนวน ๔๐ คน ดังนี้.-

๑. ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมต้องมีคุณสมบัติ

- ๑.๑) บุคลากรกรมประชาสัมพันธ์ในส่วนกลางและส่วนภูมิภาคจำนวน ๔๐ คน
- ๑.๒) เป็นผู้ที่ยึดด้วยศรัทธาและ 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) กำหนดส่งรายชื่อผู้ประสงค์เข้าร่วมฝึกอบรมพร้อมใบสมัครไปที่ฝ่ายสรรหาและประเมินประสภการณ์ กองการเจ้าหน้าที่ ภายในวันศุกร์ที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๗ หรือ ทางโทรสารหมายเลข ๐-๒๖๑๘-๒๓๒๖

๒.๔) กรณีที่ผู้สมัครเข้ารับการอบรม ไม่ครบตามจำนวนที่กำหนดไว้ กกจ.จะพิจารณาจากลำดับผู้ที่เสนอชื่อสำรองของสำนัก/กองที่แจ้งรายชื่อไว้

๒.๕) ผู้สมัครเข้ารับการอบรมจากส่วนภูมิภาคไม่สามารถเบิกจ่ายค่าใช้จ่ายในการเดินทางเพราะโครงการนี้ไม่มีงบประมาณสนับสนุน และทาง กกจ.จะขออนุมัติให้ไปอบรมปฏิบัติธรรม ๕ วันทำการโดยไม่มีถือเป็นวันลา

ทั้งนี้ เพื่อที่กองการเจ้าหน้าที่จะได้สำรวจด้านที่พัก ยานพาหนะ และ รวบรวมรายชื่อในการจัดทำคำสั่งกรมประชาสัมพันธ์เสนอ อปส.ลงนาม โดยจะเวียนแจ้งรายชื่อผู้เข้ารับการอบรมทาง Intranet

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง



(นายกิตติศักดิ์ หาญกล้า)  
กกจ.

แบบตอบรับเข้าร่วมฝึกอบรมของ(ชื่อหน่วยงาน.....)

โครงการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนากายและจิตให้เกิดปัญญา

ตั้งแต่วันที่ ๒๑ - ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๕๗ (๕ วันทำการ)

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 ฝ่ายสรรหาและประเมินประสบการณ์ กองการเจ้าหน้าที่ ภายในวันที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๗

โทรสาร ๐-๒๖๑๘-๒๓๗๖ หากต้องการรายละเอียดเพิ่มเติมติดต่อ

๑. นางดวงสวรรค์ สิมปนวัฒนกุล โทร ๐-๒๖๑๘-๒๓๒๓ ต่อ ๑๓๑๓

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

ตารางโครงการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนากายและจิตให้เกิดปัญญา  
ของข้าราชการกรมประชาสัมพันธ์

ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม บ้านทรัพย์ทวี ตำบลวังหมี่

อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

วันจันทร์ที่ ๒๑ - วันศุกร์ที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๕๗ (๕ วันทำการ)

วันเดินทาง (วันจันทร์ที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๕๗)		
เวลา	รายการ	ผู้บรรยายธรรม
๐๖.๓๐ น.	ประชุมนิเทศและออกเดินทางไป วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม จังหวัดนครราชสีมา	รถบัสจอดหน้าอาคารกปส.
วันแรก (วันจันทร์ที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๕๗)		
เวลา	รายการ	ผู้บรรยายธรรม
๑๑.๐๐ น.	ถึงวัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม	
๑๑.๐๐ - ๑๑.๓๐ น.	- ทานอาหารกลางวัน	
๑๒.๐๐ - ๑๒.๔๕ น.	- ลงทะเบียน	
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	- ทำพิธีรับศีล ๘ - เริ่มการอบรม สมาธิวิปัสสนา (ศาลาปฏิบัติธรรม)	พระอาจารย์กัญญา สุขกาโม
๑๔.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	พักผ่อน	
๑๕.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	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 (ที่พัก) / ดับไฟ	

วันที่ ๒๒ - ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๕๗		
เวลา	รายการ	ผู้บรรยายธรรม
๐๓.๐๐ น.	- ตีระฆังปลุก - ทำกิจส่วนตัว (ที่พักร)	
๐๓.๓๐ - ๐๕.๐๐ น.	- ทำวัตรเช้า - นั่งสมาธิ / เดินจงกรม	
๐๕.๐๐ - ๐๖.๓๐ น.	ทำความสะอาดที่พักร/บริเวณวัด	
๐๖.๓๐ - ๐๗.๓๐ น.	ทานอาหารเช้า (โรงภัตตาคาร)	
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 ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๕๗)		
เวลา	รายการ	ผู้บรรยายธรรม
๐๓.๐๐ น.	- ตีระฆังปลุก - ทำกิจส่วนตัว (ที่พักร)	
๐๓.๓๐ - ๐๕.๐๐ น.	- ทำวัตรเช้า - นั่งสมาธิ / เดินจงกรม	พระอาจารย์พุทธศาสตร์
๐๕.๐๐ - ๐๖.๓๐ น.	ทำความสะอาดที่พักร/บริเวณวัด	
๐๖.๓๐ - ๐๗.๓๐ น.	ทานอาหารเช้า (โรงภัตตาหาร)	
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักรผ่อน	
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ปฏิบัติร่วมกัน (ศาลาปฏิบัติธรรม)	พระอาจารย์พุทธศาสตร์
๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	- รับประทานอาหารกลางวัน	
๑๓.๐๐ น.	- ลากกรรมฐาน - ไปกราบพระอาจารย์กัญหา สุขกาโม ที่ภูริรับใบประกาศนียบัตร	"
๑๔.๓๐ น.	เดินทางกลับกรุงเทพ ฯ	

รายละเอียดคำชี้แจงการเตรียมตัวเข้าร่วมโครงการพัฒนากายและจิตให้เกิดปัญญา  
เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพการทำงาน  
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๗  
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม บ้านทรัพย์ทวี ตำบลวังหมี่  
อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา  
วันจันทร์ที่ ๒๑ - วันศุกร์ที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๕๗ (๕ วันทำการ)

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ได้ทราบข้อมูลเบื้องต้น และคำแนะนำในการเตรียมตัวก่อนเข้ารับการฝึกอบรม ฝ่ายสรรหาและประเมินประสบการณ์ กองการเจ้าหน้าที่ กรมประชาสัมพันธ์ ขอชี้แจงประเด็นต่างๆ ให้ทราบ ดังนี้

### **การเตรียมตัวก่อนเข้ารับการฝึกอบรม**

๑.๑ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องมอบหมายหน้าที่การงานให้เรียบร้อยก่อนเข้ารับการฝึกอบรม ทั้งนี้ เพื่อสามารถเข้ารับการฝึกอบรมได้อย่างสม่ำเสมอตลอดหลักสูตร

๑.๒ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องถึงวัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา วันจันทร์ที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๕๗ ก่อนเวลา ๑๒.๐๐ น. หลังจากนั้นจะเป็นพิธีบวงสรวงและปฐมนิเทศ ผู้เข้ารับการฝึกอบรม เวลา ๑๓.๐๐ น.

๑.๓ เนื่องจากการฝึกอบรมหลักสูตรนี้ต้องอยู่ประจำและพักค้าง ผู้เข้ารับการฝึกอบรมต้องเตรียมของใช้ส่วนตัวที่จำเป็นมาให้พร้อม ดังนี้

๑.๓.๑ เครื่องแต่งกาย ตลอด ๕ วัน ๔ คืน  
(ยกเว้นการเดินทางไปและกลับให้แต่งกายสุภาพทั่วไป)

#### **ชาย**

- เสื้อสีขาว กางเกงขายาวสีขาว
- เสื้อกันหนาว
- รองเท้าฟองน้ำ (ไม่ควรเป็นรองเท้ายาง) , รองเท้าที่สวมใส่สบายเท้า

#### **หญิง**

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

หมายเหตุ :\*\*\* ให้เตรียมเสื้อผ้าให้พอกับจำนวนวันที่อบรม เพื่อประหยัดน้ำในการซักผ้า และ  
ความสะดวกแก่ผู้มาปฏิบัติ

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

แบบบริการม "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

### **กำหนดการเฉพาะวันที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๕๗**

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 เดินทางไปกั้รถที่กองการเจ้าหน้าที่จัดให้ (ไม่เสียค่าใช้จ่าย) มีรถบัสรับส่ง รถจะออกจาก  
กรมประชาสัมพันธ์เวลา ๐๖.๓๐ น.