



# ด่วนที่สุด

# บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองการเจ้าหน้าที่ ฝ่ายสรรหาและประเมินประสิทธิภาพ โทร. ๐-๒๖๑๘-๒๓๒๓ ต่อ ๑๓๐๒

ที่ นร ๐๒๐๓.๐๕/๑๙๗๗

วันที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๕๘

เรื่อง รับสมัครเข้ารับการฝึกอบรมโครงการปฏิบัติธรรมปีงบประมาณ ๒๕๕๘

เรียน ผอ.สำนัก/กอง และ ผอ.สปข.๑ - ๘

ด้วย กรมประชาสัมพันธ์ จะดำเนินการจัดโครงการปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลและแสดงมุทิตาจิตสำนึกในพระกรุณาธิคุณที่มีต่อพสกนิกรชาวไทย โดยกำหนดจัดอบรมปฏิบัติธรรมนอกสถานที่แก่บุคลากรกรมประชาสัมพันธ์ เพื่อให้การสร้างความสุขและความพึงพอใจของบุคลากรและการสร้างราชการใสสะอาด รวมทั้งในการส่งเสริมให้บุคลากรของกรมประชาสัมพันธ์มีการพัฒนาตนพัฒนาจิต และส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรม โดยกำหนดจัดอบรมการปฏิบัติธรรมในวันที่ ๑๓ - ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๕๘ ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา นั้น

ในการนี้ กองการเจ้าหน้าที่ ขอให้ทุกสำนัก/กอง และหน่วยงานทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาคเวียนแจ้งให้เจ้าหน้าที่ในสังกัด ได้แก่ ข้าราชการ พนักงานราชการ ลูกจ้างประจำ ลูกจ้างชั่วคราว สมัครเข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมตามโครงการดังกล่าว ซึ่ง กกจ. จะรับผู้เข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรมในครั้งนี้นี้จำนวน ๕๐ คน ดังนี้.-

๑. ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมต้องมีคุณสมบัติ

- ๑.๑) บุคลากรกรมประชาสัมพันธ์ในส่วนกลางและส่วนภูมิภาคจำนวน ๕๐ คน
- ๑.๒) เป็นผู้ที่ยึดด้วยศรัทธาและ มีความตั้งใจในการปฏิบัติธรรม
- ๑.๓) สามารถเข้าร่วมการอบรมปฏิบัติธรรมต่อเนื่องจนจบโครงการ
- ๑.๔) เป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัวอันก่อให้เกิดอุปสรรค

ในการปฏิบัติและมีสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง

๒. ให้สำนัก/กองต่าง ๆ ดำเนินการ ดังนี้.-

- ๒.๑) แจ้งกำหนดการฝึกอบรมตามเอกสารแนบ
- ๒.๒) แจ้งรายชื่อผู้ประสงค์เข้าร่วมฝึกอบรมสำนัก/กองละ ๓ คนและสำรองอีก ๑ คน โดย กกจ. จะพิจารณาผู้ที่ไม่เคยเข้าอบรมปฏิบัติธรรมเป็นลำดับต้น และผู้ที่เคยผ่านการอบรมปฏิบัติธรรมมาแล้วเป็นลำดับรองลงมา


๒.๓) กำหนดส่งรายชื่อผู้ประสงค์เข้าร่วมฝึกอบรมพร้อมใบสมัครไปที่ฝ่ายสรรหาและ  
ประเมินประสิทธิภาพ กองการเจ้าหน้าที่ ภายในวันที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๕๘  
หรือ ทางโทรสารหมายเลข ๐-๒๖๑๘-๒๓๗๖

๒.๔) กรณีที่ผู้สมัครเข้ารับการอบรม ไม่ครบตามจำนวนที่กำหนดไว้ กกจ.จะพิจารณา  
จากลำดับผู้ที่เสนอชื่อสำรองของสำนัก/กองที่แจ้งรายชื่อไว้

๒.๕) ผู้สมัครเข้ารับการอบรมจากส่วนภูมิภาคไม่สามารถเบิกจ่ายค่าใช้จ่าย  
ในการเดินทางเพราะโครงการมีงบประมาณจำกัด และทาง กกจ.จะขออนุมัติให้ไปอบรมปฏิบัติธรรม  
๕ วันทำการโดยไม่ถือเป็นวันลา

ทั้งนี้ เพื่อที่กองการเจ้าหน้าที่จะได้สำรวจด้านที่พัก ยานพาหนะ และ รวบรวมรายชื่อ  
ในการจัดทำคำสั่งกรมประชาสัมพันธ์เสนอ อปส.ลงนาม โดยจะเวียนแจ้งรายชื่อผู้เข้ารับการอบรมทาง  
Intranet

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการโดยด่วนต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

  
(นายกิตติศักดิ์ หาญกล้า)

อกจ.

แบบตอบรับเข้าร่วมฝึกอบรมของ(ชื่อหน่วยงาน.....)

โครงการปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ

ตั้งแต่วันที่ ๑๓ - ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๕๘ (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 ๒๔ มิถุนายน ๒๕๕๘

โทรสาร ๐-๒๖๑๘-๒๓๗๖ หากต้องการรายละเอียดเพิ่มเติมติดต่อ

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

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

ตารางโครงการปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระรัตนราชสุตาฯ

ของข้าราชการกรมประชาสัมพันธ์

ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม บ้านทรัพย์ทวี ตำบลวังหมี่

อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

วันจันทร์ที่ ๑๓ - วันศุกร์ที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๕๘ (๕ วันทำการ)

วันเดินทาง (วันจันทร์ที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๘)		
เวลา	รายการ	ผู้บรรยายธรรม
๐๖.๓๐ น.	ปฐมนิเทศและออกเดินทางไป วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม จังหวัดนครราชสีมา	รถบัสจอดหน้าอาคารกปส.
วันแรก (วันจันทร์ที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๘)		
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 - ๑๘.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรมร่วมกัน (นั่งสมาธิ / เดินจงกรม)	"
๑๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	- ทำวัตรเย็น - ฟังธรรมร่วมกัน (ศาลาปฏิบัติธรรม)	"
๒๐.๐๐ - ๒๑.๓๐ น.	ตอบคำถาม (ถ้ามี)	"
๒๑.๓๐ น.	กิจส่วนตัว (ที่พักร) / ดับไฟ	

วันที่ ๑๔ - ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๕๘		
เวลา	รายการ	ผู้บรรยายธรรม
๐๓.๐๐ น.	- ตีระจงปลุก - ทำกิจส่วนตัว (ที่พักร)	
๐๓.๓๐ - ๐๕.๐๐ น.	- ทำวัตรเช้า - นั่งสมาธิ / เดินจงกรม	
๐๕.๐๐ - ๐๖.๓๐ น.	ทำความสะอาดที่พักร/บริเวณวัด	
๐๖.๓๐ - ๐๗.๓๐ น.	ทานอาหารเช้า (โรงภัตตาหาร)	
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน	
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ปฏิบัติร่วมกัน (ศาลาปฏิบัติธรรม หรือ บริเวณวัด)	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.	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 ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๕๘)		
เวลา	รายการ	ผู้บรรยายธรรม
๐๓.๐๐ น.	- ตีระฆังปลุก - ทำกิจส่วนตัว (ที่พักร)	
๐๓.๓๐ - ๐๕.๐๐ น.	- ทำวัตรเช้า - นั่งสมาธิ / เดินจงกรม	พระอาจารย์กัญหา สุขกาโม
๐๕.๐๐ - ๐๖.๓๐ น.	ทำความสะอาดที่พักร/บริเวณวัด	
๐๖.๓๐ - ๐๗.๓๐ น.	ทานอาหารเช้า (โรงภัตตาหาร)	
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	พักผ่อน	
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ปฏิบัติร่วมกัน (ศาลาปฏิบัติธรรม)	"
๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	- รับประทานอาหารกลางวัน	
๑๓.๐๐ น.	- ลากกรรมฐาน - ไปกราบพระอาจารย์กัญหา สุขกาโม ที่กุฏิรับใบประกาศนียบัตร	"
๑๔.๓๐ น.	เดินทางกลับกรุงเทพฯ ฯ	

รายละเอียดคำชี้แจงการเตรียมตัวเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติฯ  
เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพการทำงาน  
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๘  
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม บ้านทรัพย์ทวี ตำบลวังหมี่  
อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา  
วันจันทร์ที่ ๑๓ - วันศุกร์ที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๕๘ (๕ วันทำการ)

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ได้ทราบข้อมูลเบื้องต้น และคำแนะนำในการเตรียมตัวก่อนเข้ารับการฝึกอบรม ฝ่ายสรรหาและประเมินประสบการณ์ กองการเจ้าหน้าที่ กรมประชาสัมพันธ์ ขอชี้แจงประเด็นต่างๆ ให้ทราบ ดังนี้

### **การเตรียมตัวก่อนเข้ารับการฝึกอบรม**

- ๑.๑ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องมอบหมายหน้าที่การงานให้เรียบร้อยก่อนเข้ารับการฝึกอบรม ทั้งนี้เพื่อสามารถเข้ารับการฝึกอบรมได้อย่างสม่ำเสมอตลอดหลักสูตร
- ๑.๒ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องถึงวัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา วันจันทร์ที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๘ ก่อนเวลา ๑๒.๐๐ น. หลังจากนั้นจะเป็นพิธีบวงสรวงและปฐมนิเทศผู้เข้ารับการฝึกอบรม 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 (ไม่ควรเป็นรองเท้ายาง), รองเท้าที่สวมใส่สบายเท้า

### **หญิง**

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

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

- ๑.๓.๒ เครื่องใช้ประจำตัวที่จำเป็น ได้แก่ ผ้าเช็ดตัว สบู่ ยาสระผม หรือ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน กระดาษทิชชู แก้วน้ำและขันสำหรับแปรงฟัน ไม้แขวนเสื้อ เสื้อกันหนาว ยาหากันยุง ยารักษาโรคประจำตัว ฯลฯ
- ๑.๓.๓ ควรนำไฟฉาย , ร่มกันฝน ไปด้วย
- ๑.๓.๔ งตเว้น การใช้ เครื่องหอม และเครื่องสำอางทุกชนิด
- ๑.๓.๕ งตเว้น ใส่เครื่องประดับทุกชนิด และของมีค่าติดตัวไป ทางวัดไม่รับผิดชอบ หากมีการสูญหาย
- ๑.๓.๖ งตเว้น การสูบบุหรี่

### **หลักปฏิบัติ**

#### **- ธรรมเนียมโดยวิธีอานาปนสติภาวนา**

- แบบบริกรรม "พุทโธ" ของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต โดยความเมตตาของหลวงพ่อกัณฑ์หา สุขกาโม เจ้าอาวาสวัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม (หลานหลวงปู่ชา วัดหนองป่าพง)
- เน้น พุคน้อย กิณน้อย และนอนน้อย
- รับประทานอาหาร ๒ มื้อ เวลา ๐๖.๓๐ น. และ เวลา ๑๑.๐๐ น.อาหารเป็นแบบมังสวิรัต

### **กำหนดการเฉพาะวันจันทร์ที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๘**

- 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.