



# ด่วนที่สุด

## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองการเจ้าหน้าที่ ฝ่ายสรรหาและประเมินประสบการณ์ โทร. ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓ ต่อ ๑๓๐๒  
ที่ นร ๐๒๐๓.๐๕/๑๑๕๙๐ วันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๒

เรื่อง รับสมัครการไปปฏิบัติธรรมเพื่อการปฏิบัติงาน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒

เรียน ผอ.สำนัก/กอง ผอ.สพข.๑ - ๘ และ ปชส.จังหวัดทุกจังหวัด

กปส. ดำเนินการจัดโครงการปฏิบัติธรรมให้แก่บุคลากร กปส. โดยกำหนดจัดอบรมนอกสถานที่ ซึ่ง กกจ. ได้ดำเนินงานตามแผนงานพัฒนาระบบการบริหารจัดการองค์การให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานการพัฒนาคุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) ในการจัดกิจกรรมโครงการปฏิบัติธรรม (นอกสถานที่) ในการส่งเสริมให้บุคลากรมีการพัฒนาตนพัฒนาจิต และส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรม อันเป็นประโยชน์ต่อตัวบุคคล คนรอบข้าง และองค์การ โดยกำหนดการไปปฏิบัติธรรมในวันที่ ๓ - ๗ มิถุนายน ๒๕๖๒ ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา นั้น

ในการนี้ กกจ. ขอให้ทุกสำนัก/กอง ในส่วนกลาง และส่วนภูมิภาคเวียนแจ้งให้เจ้าหน้าที่ในสังกัด ได้แก่ ข้าราชการ ลูกจ้างประจำ พนักงานราชการ ลูกจ้างชั่วคราว สมัครเข้าร่วมปฏิบัติธรรมตามโครงการดังกล่าว ซึ่ง กกจ. จะรับผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมในครั้งนี้ จำนวน ๔๐ คน โดยมีหลักเกณฑ์การพิจารณา ดังนี้

๑. คุณสมบัติของผู้เข้ารับอบรม

- ๑.๑) บุคลากรกรมประชาสัมพันธ์ในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค
- ๑.๒) เป็นผู้ที่ยึดด้วยศรัทธาและ มีความตั้งใจในการปฏิบัติธรรม
- ๑.๓) สามารถเข้าร่วมการปฏิบัติธรรมต่อเนื่องจนจบโครงการ
- ๑.๔) เป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัวอันก่อให้เกิดอุปสรรคในการปฏิบัติ

๒. ให้สำนัก/กองต่างๆ ดำเนินการ ดังนี้.-

- ๒.๑) แจ้งกำหนดการไปปฏิบัติธรรมตามเอกสารแนบ ๑
- ๒.๒) แจ้งรายชื่อผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการฯ สำนัก/กอง ๆ ละ ๓ คน และสำรองอีก ๑ คน
- ๒.๓) กำหนดส่งรายชื่อผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการฯ พร้อมใบสมัครไปที่ฝ่ายสรรหาและ


ประเมินประสบการณ์ กกจ. ภายในวันจันทร์ที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๒ หรือทาง E-mail : duangsawan9@gmail.com

๒.๔) กรณีที่ผู้สมัครไปปฏิบัติธรรมไม่ครบตามจำนวนที่กำหนดไว้ กกจ. จะพิจารณาจากลำดับผู้ที่เสนอชื่อสำรองของสำนัก/กอง ที่แจ้งรายชื่อไว้

/ ๒.๕ ผู้สมัคร.....

๒.๕) ผู้สมัครไปปฏิบัติธรรมจากส่วนภูมิภาคไม่สามารถเบิกจ่ายค่าใช้จ่ายในการเดินทางเข้าร่วมโครงการทุกกรณีเพราะโครงการนี้ไม่มีงบประมาณสนับสนุน และทาง กกจ. จะขออนุมัติให้ไปปฏิบัติธรรม ๕ วันทำการ โดยไม่ถือเป็นวันลา และจัดทำคำสั่งเสนอ อปส. ลงนาม โดยจะเวียนแจ้งรายชื่อผู้เข้ารับการอบรมทาง Intranet

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไปด้วย



(นางจรรยา อัมหิรัญ)

ผอ.กกจ.

แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมของ(ชื่อหน่วยงาน.....)

โครงการปฏิบัติธรรมเพื่อการปฏิบัติงาน

ตั้งแต่วันที่ ๓ - ๗ มิถุนายน ๒๕๖๒ (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 ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๒

E-mail : duangsawan9@gmail.com หากต้องการรายละเอียดเพิ่มเติมติดต่อ

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

๒. นางสาวนฤภร ชัยสายัณห์ โทร ๐ - ๒๖๑๘ - ๒๓๒๓ ต่อ ๑๓๐๒

ตารางโครงการปฏิบัติธรรมเพื่อการปฏิบัติงาน  
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม บ้านทรัพย์ทวี ตำบลวังหมี่

อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

วันจันทร์ที่ ๓ - วันศุกร์ที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๒ (๕ วันทำการ)

วันเดินทาง (วันจันทร์ที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๖๒)		
เวลา	รายการ	ผู้บรรยายธรรม
๐๖.๓๐ น.	ปฐมนิเทศและออกเดินทางไป วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม จังหวัดนครราชสีมา	รถบัสจอดหน้าอาคารกปส.
วันแรก (วันจันทร์ที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๖๒ )		
เวลา	รายการ	ผู้บรรยายธรรม
๑๑.๐๐ น.	ถึงวัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม	
๑๑.๐๐ - ๑๑.๓๐ น.	- ทานอาหารกลางวัน	
๑๒.๐๐ - ๑๒.๔๕ น.	- ลงทะเบียน - เข้าที่พัก	
๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	- พิธีรับศีล ๘ / ศีล ๕	พระอาจารย์กัญญา 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 ๔ - ๖ มิถุนายน ๒๕๖๒		
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 (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 - ๑๘.๐๐ น.	- พักผ่อน - ทำความสะอาดที่พักร/บริเวณวัด	
๑๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	- ทำวัตรเย็น - ฟังธรรมร่วมกัน (ศาลาปฏิบัติธรรม)	”
๒๐.๐๐ - ๒๑.๓๐ น.	ตอบคำถาม (ถ้ามี)	”
๒๑.๓๐ น.	กิจส่วนตัว (ที่พักร) / ดับไฟ	

วันสุดท้าย (วันศุกร์ที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๒)		
เวลา	รายการ	ผู้บรรยายธรรม
๐๓.๐๐ น.	- ตีระฆังปลุก - ทำกิจส่วนตัว (ที่พักร)	
๐๔.๐๐ - ๐๕.๐๐ น.	- ทำวัตรเช้า - นั่งสมาธิ / เดินจงกรม	พระอาจารย์กัญญา สุขกาโม
๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	- ทำความสะอาดที่พักร/บริเวณวัด - ไปตักบาตร	
๐๖.๓๐ - ๐๗.๓๐ น.	ทานอาหารเช้า (โรงกัตตาคาร)	
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	- กลับที่พักรเตรียมเก็บกระเป่า - ทำความสะอาดที่พักร - เก็บผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าห่มที่ใช้ แล้วไปไว้ที่โรงครัว	
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ปฏิบัติร่วมกัน (ศาลาปฏิบัติธรรม)	”
๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	- รับประทานอาหารกลางวัน	
๑๓.๐๐ น.	- ลากธรรมฐาน - ไปกราบพระอาจารย์กัญญา สุขกาโม ที่กุฏิรับใบประกาศนียบัตร	”
๑๔.๓๐ น.	เดินทางกลับกรุงเทพ ฯ	

รายละเอียดคำชี้แจงการเตรียมตัวเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมเพื่อการปฏิบัติงาน  
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒

ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม บ้านทรัพย์ทวี ตำบลวังหมี่  
อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา  
วันจันทร์ที่ ๓ - วันศุกร์ที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๒ (๕ วันทำการ)

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ได้ทราบข้อมูลเบื้องต้น และคำแนะนำในการเตรียมตัวก่อนเข้ารับการ  
ฝึกอบรม ฝ่ายสรรหาและประเมินประสบการณ์ กองการเจ้าหน้าที่ กรมประชาสัมพันธ์ ขอชี้แจง  
ประเด็นต่างๆ ให้ทราบ ดังนี้

**การเตรียมตัวก่อนเข้ารับการฝึกอบรม**

- ๑.๑ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องมอบหมายหน้าที่การงานให้เรียบร้อยก่อนเข้ารับการฝึกอบรม ทั้งนี้  
เพื่อสามารถเข้ารับการฝึกอบรมได้อย่างสม่ำเสมอตลอดหลักสูตร
- ๑.๒ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องถึงวัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา  
วันจันทร์ที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๖๒ ก่อนเวลา ๑๒.๐๐ น. หลังจากนั้นจะเป็นพิธีบวชและปฐมนิเทศ  
ผู้เข้ารับการฝึกอบรม เวลา ๑๓.๐๐ น.
- ๑.๓ เนื่องจากการฝึกอบรมหลักสูตรนี้ต้องอยู่ประจำและพักค้าง ผู้เข้ารับการฝึกอบรมต้องเตรียมของใช้  
ส่วนตัวที่จำเป็นมาให้พร้อม ดังนี้
  - ๑.๓.๑ เครื่องแต่งกาย ตลอด ๕ วัน ๔ คืน  
(ยกเว้นการเดินทางไปและกลับให้แต่งกายสุภาพทั่วไป)

**ชาย**

- เสื้อสีขาว กางเกงขาสั้นสีขาว และ การเกงขาสั้นสีดำ(๑ ตัว)
- เสื้อกันหนาว
- รองเท้าฟองน้ำ (ไม่ควรเป็นรองเท้ายาง) , รองเท้าที่สวมใส่สบายเท้า

**หญิง**

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

- ธรรมเนียมโดยวิธีอานาปนสติภาวนา  
แบบบริการกรม "พุทธโธ" 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 ๓ มิถุนายน ๒๕๖๒**

- 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

### **การเดินทางไปวัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม**

- ๓.๑ เดินทางไปกับรถที่กองการเจ้าหน้าที่จัดให้ (ไม่เสียค่าใช้จ่าย) มีรถบัสรับส่ง รถจะออกจากกรมประชาสัมพันธ์เวลา ๐๖.๓๐ น.