

ที่ นศ ๐๐๑๘.๑/ว ๓๓๙๒

ศาลากลางจังหวัดนครศรีธรรมราช
ถนนราชดำเนิน นศ ๘๐๐๐๐

๑๙ กันยายน ๒๕๕๗

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุลสำหรับบุคลากรกรมการปกครอง ส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และบุคลากรสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๗ (รุ่นที่ ๒)

เรียน นายอำเภอ ทุกอำเภอ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. สำเนาโครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุล จำนวน ๑ ชุด
๒. กำหนดการและระเบียบการเข้าปฏิบัติธรรม จำนวน ๑ ชุด
๓. แบบแจ้งรายชื่อผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยกรมการปกครองได้จัดทำโครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุลสำหรับบุคลากรกรมการปกครอง ส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และบุคลากรสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๗ (รุ่นที่ ๒) มีวัตถุประสงค์เพื่อเปิดโอกาสให้บุคลากรกรมการปกครองและบุคคลในครอบครัวที่สนใจได้มีโอกาสบวชใจ บำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญภาวนา น้อมนำพาชีวิตให้สดใสภายใต้ร่มเงาร่มธรรมบวรแห่งพระพุทธศาสนา ได้เรียนรู้และเข้าใจหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ถูกต้อง สามารถนำหลักการปฏิบัติไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้ได้ผลจริง โดยกำหนดจัดโครงการระหว่างวันที่ ๗-๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดคลองตาลอง ตำบลปากช่อง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา พร้อมครอบครัว จำนวน ๑ คน (ถ้ามี) สำหรับสิ่งที่ส่งมาด้วยให้ดาวน์โหลดจากเว็บไซต์ที่ทำการปกครองจังหวัด www.pokkrongnakhon.com

จังหวัดนครศรีธรรมราช ขอความร่วมมือท่านแจ้งบุคลากรในสังกัดที่มีความสนใจ มีจิตศรัทธา และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดตามกำหนดการอย่างสม่ำเสมอตลอดโครงการได้รับทราบ ทั้งนี้ให้ส่งรายชื่อผู้มีความประสงค์เข้าร่วมโครงการให้ กลุ่มงานปกครอง ที่ทำการปกครองจังหวัดทราบภายในวันที่ ๒๖ กันยายน ๒๕๕๗ และหากไม่มีผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการขอให้แจ้งจังหวัดทราบด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายสกล จันทรักษ์)
ปลัดจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน
ผู้ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช

ที่ทำการปกครองจังหวัด
กลุ่มงานปกครอง
โทร./โทรสาร ๐-๗๕๓๕-๖๑๓๓, ๐-๗๕๓๑-๐๐๙๖
www.pokkrongnakhon.com

โครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุลสำหรับบุคลากรกรมการปกครอง สังกัดส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และบุคลากรสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๗ (รุ่นที่ ๒)

.....

๑. หลักการและเหตุผล

๑.๑ พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการพลเรือน พ.ศ. ๒๕๕๑ หมวด ๔ มาตรา ๗๒ ได้กำหนดให้ส่วนราชการมีหน้าที่ดำเนินการให้มีการเพิ่มพูนประสิทธิภาพและเสริมสร้างแรงจูงใจแก่ข้าราชการพลเรือนสามัญ เพื่อให้ข้าราชการพลเรือนสามัญมีคุณภาพ คุณธรรม จริยธรรม คุณภาพชีวิต มีขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติราชการให้เกิดผลสัมฤทธิ์ต่อภารกิจของรัฐ ทั้งนี้ ตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่ ก.พ. กำหนด

๑.๒ สำนักงาน ก.พ. ได้กำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการพลเรือนสามัญ พ.ศ.๒๕๕๔-๒๕๕๖ เพื่อให้ส่วนราชการทั่วประเทศได้ถือปฏิบัติ โดยได้กำหนดหลักการและวัตถุประสงค์ของยุทธศาสตร์เพื่อให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการตอบสนองต่อบริบทของสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และการบริหารราชการ และเป็นการเตรียมความพร้อมให้ระบบราชการมีความเข้มแข็ง ข้าราชการมีภูมิคุ้มกันที่ดีเพียงพอที่จะตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างมีประสิทธิภาพ มีความสุขในการทำงาน มีคุณภาพชีวิตที่ดีและเกิดผลสัมฤทธิ์ต่อภารกิจภาครัฐและประโยชน์สุขของประชาชน สอดคล้องกับการพัฒนาสมรรถนะการบริหารทรัพยากรบุคคลของส่วนราชการ

๑.๓ ยุทธศาสตร์กรมการปกครอง พ.ศ.๒๕๕๕-๒๕๕๘ ได้มอบหมายให้กองการเจ้าหน้าที่รับผิดชอบประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๔ พัฒนาระบบการบริหารจัดการและบุคลากร เป้าประสงค์ที่ ๔.๒ บุคลากรมีขีดความสามารถในการขับเคลื่อนภารกิจขององค์กรให้บรรลุเป้าหมาย กลยุทธ์ที่ ๔.๒.๑.๓ พัฒนาระบบการสร้างขวัญกำลังใจและความก้าวหน้าในการทำงาน ตัวชี้วัด : ร้อยละความพึงพอใจของบุคลากรกรมการปกครองต่อโครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุล

๑.๔ อธิบดีกรมการปกครอง ได้โปรดอนุมัติให้กองการเจ้าหน้าที่ กรมการปกครอง จัดทำโครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุลสำหรับบุคลากรกรมการปกครอง สังกัดส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และบุคลากรสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด ประจำปี พ.ศ.๒๕๕๗ (รุ่นที่ ๑) ระหว่างวันที่ ๑๔-๑๘ มีนาคม ๒๕๕๗ ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดคลองตาลอง ตำบลปากช่อง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา รวม ๕ วัน ๔ คืน มีผู้เข้าร่วมโครงการ ๑๙๐ คน และเจ้าหน้าที่โครงการ ๖ คน รวมทั้งสิ้น ๑๙๖ คน **ซึ่งมากกว่าเป้าหมายที่กำหนดไว้คือไม่น้อยกว่า ๑๖๕ คน โดยบุคลากรผู้เข้าร่วมโครงการ มีความพึงพอใจคิดเป็นร้อยละ ๙๕.๘** พร้อมทั้งมีข้อเสนอแนะว่า เป็นโครงการที่ดีมาก ควรจัดให้มีต่อเนื่องทุกปีอย่างน้อยปีละ ๒ ครั้ง เพื่อให้บุคลากรกรมการปกครองได้รับการพัฒนา/ยกระดับจิตใจให้มีความพร้อมในการขับเคลื่อนภารกิจของกรมการปกครองต่อไป

จากภารกิจที่ได้รับมอบหมาย ประกอบกับเพื่อเป็นการจัดสวัสดิการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในหน่วยงานโดยเฉพาะในมิติด้านส่วนตัวและมิติด้านสังคม ด้วยการเสริมสร้างบุคลากรในองค์กรให้มีกระบวนทัศน์ วัฒนธรรม และค่านิยมในการปฏิบัติงานที่มุ่งเพิ่มสมรรถนะและพัฒนาระบบการบริหารราชการ โดยยึดหลักบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี หลักเศรษฐกิจพอเพียง เป็นแนวทางเพื่อประโยชน์สุขของประชาชน การเสริมสร้างบุคลากรในองค์กรได้มีโอกาสบวชใจ บำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ได้ทำความดีอย่างเหมาะสมด้วยการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม การเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของบุคลากรในหน่วยงานให้มีสำนึกในคุณธรรมที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติปัญญา และมีความรอบคอบ เพื่อให้เกิดสมดุลและพร้อมรับกับความเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้านที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว

/สามารถ...

สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างพอประมาณและมีเหตุผล สามารถนำความรู้ ความเข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ถูกต้องไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ตลอดจนสามารถประยุกต์ใช้ในการบริหารงานและปฏิบัติงานอย่างมีความสุข มีจิตสำนึกพร้อมที่จะปฏิบัติงานเพื่อประชาชนและแผ่นดิน

ด้วยเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น กรมการปกครองได้ตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรโดยเฉพาะในมิติด้านส่วนตัวและมิติด้านสังคม โดยตระหนักว่าหากครอบครัวของบุคลากรมีความอบอุ่น คนในครอบครัวมีจิตสำนึกที่ดี ก็จะส่งผลต่อประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการปฏิบัติงานที่ดียิ่งขึ้น บุคลากรจะปฏิบัติงานอย่างมีความสุข มีขวัญกำลังใจ มีความผูกพันกับองค์กร และยินดีทุ่มเทผลิตผลงานที่มีประสิทธิภาพให้ราชการอย่างเต็มที่และเต็มความสามารถตลอดไป จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุลสำหรับบุคลากรกรมการปกครอง สังกัดส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และบุคลากรสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด ประจำปี พ.ศ.๒๕๕๗ (รุ่นที่ ๒) ขึ้น

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อจรรโลงสังคมของบุคลากรในหน่วยงาน ให้เป็นสังคมที่มีคุณธรรมและจริยธรรมอย่างยั่งยืนโดยใช้มิติทางศาสนา

๒.๒ เพื่อเปิดโอกาสแก่บุคลากรกรมการปกครองและสมาชิกในครอบครัวที่สนใจ ได้มีโอกาสบวชใจ บำเพ็ญทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา

๒.๓ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้และเข้าใจหลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ถูกต้อง

๒.๔ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้นำหลักการปฏิบัติไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน รวมถึงการบริหารงานและการปฏิบัติงานอย่างมีความสุข

๒.๕ เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างครอบครัวของบุคลากรกรมการปกครอง โดยเล็งเห็นถึงความสำคัญของสถาบันครอบครัวอันเป็นพื้นฐานในการสร้างสังคมที่เข้มแข็ง

๒.๖ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของบุคลากร

๒.๗ เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์และความร่วมมืออันดีระหว่างครอบครัวกับหน่วยงาน สร้างเสริมความเข้าใจให้บุคลากรมีทัศนคติที่ดีต่อหน่วยงาน มีความรัก ความผูกพัน และความภูมิใจในองค์กร รวมถึงเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจให้กับบุคลากรในหน่วยงาน

๒.๘ เพื่อให้กรมการปกครองมีระบบ กลไก และวิธีดำเนินการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรที่มีประสิทธิภาพและเป็นมาตรฐาน

๒.๙ เพื่อให้ระบบการทำงานของกรมการปกครองมีประสิทธิภาพและมีภาพลักษณ์ที่ดี ส่งผลให้สังคมและประเทศไทยมีความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น

๓. กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรกรมการปกครอง สังกัดส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และบุคลากรสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด พร้อมครอบครัว จำนวน ๑ คน (ถ้ามี)

/๔. วิธีดำเนินการ...

๔. วิธีดำเนินการ

๔.๑ เสนออธิบดีกรมการปกครอง เพื่อขออนุมัติจัดทำโครงการ

๔.๒ ประสานสถานที่จัดกิจกรรมตามโครงการ

๔.๓ ประชาสัมพันธ์โครงการให้บุคลากรกลุ่มเป้าหมายตามข้อ ๓. เข้าร่วมโครงการ

๔.๔ จัดปฏิบัติธรรมพัฒนาชีวิตด้วยจิตภาวนา วิปัสสนากัมมัฏฐาน และร่วมเสวนาแก้ไขปัญหาจิตและอารมณ์ ประยุกต์ธรรมะมาใช้ในชีวิตประจำวัน พร้อมกับจัดกิจกรรมฝึกสมาธิเพื่อให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ผ่อนคลาย

๔๕ ทอดแบบสอบถามประเมินผลความพึงพอใจของบุคลากรกลุ่มเป้าหมายที่มีต่อการจัดโครงการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรให้สูงขึ้น

๕. ระยะเวลาดำเนินการและสถานที่ดำเนินงานโครงการ

๕.๑ กำหนดจัดกิจกรรมตามโครงการ รวม ๕ วัน ๔ คืน **มีผู้เข้าร่วมโครงการไม่น้อยกว่า ๑๖๕ คน** เจ้าหน้าที่โครงการ ๖ คน ดำเนินการในห้วงเดือนพฤษภาคม – ธันวาคม ๒๕๕๗

๕.๒ สถานที่ดำเนินงาน สำนักปฏิบัติธรรมวัดคลองตาลอง ตำบลปากช่อง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมที่มีวิทยากรดูแลอย่างครบวงจร

๖. หน่วยงานรับผิดชอบ

กลุ่มงานสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล กองการเจ้าหน้าที่ กรมการปกครอง

๗. งบประมาณ

ใช้งบประมาณในการดำเนินการโครงภารฯ จำนวนเงิน ๓๖๖,๑๐๐ บาท (สามแสนหกหมื่นหกพันหนึ่งร้อยบาทถ้วน) โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด (รายละเอียดตามประมาณการแนบท้าย)

๘. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

๘.๑ ตัวชี้วัดเชิงปริมาณ : ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๕

๘.๒ ตัวชี้วัดเชิงคุณภาพ : บุคลากรกรมการปกครองได้มีโอกาสบวชใจ บำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญภาวนา น้อมนำพาชีวิตให้สดใสภายใต้ร่มเงาร่มธรรมบวรพระพุทธศาสนา

๙. ผลสัมฤทธิ์ของงานที่คาดหวัง

๙.๑ บุคลากรกรมการปกครองได้มีโอกาสบวชใจ บำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เห็นคุณค่าพระพุทธศาสนา น้อมนำพาชีวิตให้สดใสภายใต้ร่มเงาร่มธรรมบวรพระพุทธศาสนา

๙.๒ บุคลากรกรมการปกครองมีภูมิคุ้มกันที่ดี เพียงพอที่จะตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างมีประสิทธิภาพ มีความสุขในการทำงาน มีคุณภาพชีวิตที่ดีและเกิดผลสัมฤทธิ์ต่อภารกิจของรัฐและประโยชน์สุขของประชาชน สอดคล้องกับการพัฒนาสมรรถนะการบริหารทรัพยากรบุคคลของส่วนราชการ

๙.๓ บุคลากรกรมการปกครองมีความสัมพันธ์และความเข้าใจอันดีต่อกัน มีความสามัคคี มีความรักและความภูมิใจในองค์กร อีกทั้งครอบครัวของบุคลากรก็มีทัศนคติที่ดีต่อหน่วยงาน

/๙.๔ ผู้เข้าร่วม...

๙.๔ ผู้เข้าร่วมโครงการเกิดการเรียนรู้ ตระหนักถึงคุณธรรมความดีงามในชีวิต สามารถนำองค์ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการ ไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมในชีวิตประจำวัน เพื่อปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตไปในทางที่ดีขึ้น และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการสร้างความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

๙.๕ กรมการปกครองมีระบบ กลไก และวิธีดำเนินการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรที่มีประสิทธิภาพ เป็นมาตรฐาน และมีภาพลักษณ์ที่ดีส่งผลให้สังคมและประเทศไทยมีความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น

๑๐. ผู้เสนอโครงการ

(ลงชื่อ)

(นายสมคิด จันทมฤก)
ผู้อำนวยการกองการเจ้าหน้าที่

๑๑. ความเห็น รองอธิบดีกรมการปกครอง (กลุ่มภารกิจด้านการบริหารงานปกครอง)

.....

.....

เห็นควรอนุมัติ

.....

(ลงชื่อ)

(นายชูเกียรติ มุทธากาญจน์)
รองอธิบดีกรมการปกครอง

๑๒. ความเห็น อธิบดีกรมการปกครอง

.....

.....

อนุมัติ

.....

(ลงชื่อ)

(นายศิริพงษ์ ห่านตระกูล)
อธิบดีกรมการปกครอง

กำหนดการปฏิบัติธรรม
ตามโครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุลสำหรับบุคลากรกรมการปกครอง
ส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และบุคลากรสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด
ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๗ (รุ่นที่ ๒)
ระหว่างวันที่ ๗-๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๗
ณ สำนักปฏิบัติธรรม วัดคลองตาลอง ต.ปากช่อง อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา

.....

<u>วันที่ ๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๗</u>

เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. - ผู้เข้าร่วมโครงการที่แจ้งความประสงค์ขึ้นรถที่กรมการปกครองจัดให้ลงทะเบียนหน้าห้องประชุม ปค. ๑ ชั้น ๒
- รับประทานอาหารเช้า
- ขนสัมภาระขึ้นรถ

เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๒.๔๕ น. - ออกเดินทางจากกรมการปกครองไปสำนักปฏิบัติธรรม
- ถึงสำนักปฏิบัติธรรมวัดคลองตาลอง
  - ❖ **ผู้เข้าร่วมโครงการรายงานตัวพร้อมฝากเครื่องมือสื่อสารกับพระเจ้าหน้าที่ของวัด**
    - ➲ **กรณีผู้มีบัตรประจำตัวผู้ปฏิบัติธรรมวัดคลองตาลอง ให้ยื่นบัตรดังกล่าวต่อพระเจ้าหน้าที่ของวัด**
    - ➲ **กรณีผู้ที่เข้ารับการปฏิบัติธรรมที่วัดนี้เป็นครั้งแรก ให้ยื่นใบสมัครปฏิบัติธรรมต่อพระเจ้าหน้าที่ของวัด (รับใบสมัครในวันมาลงทะเบียน)**
- ผู้เข้าร่วมโครงการขนสัมภาระเข้าที่พักที่วัดจัดให้ และเปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นชุดขาวสำหรับปฏิบัติธรรม

เวลา ๑๒.๔๕ - ๑๓.๐๐ น. - ผู้เข้าร่วมโครงการพร้อมกัน ณ ห้องปฏิบัติธรรม ชั้น ๓ ของอาคารปฏิบัติธรรม

เวลา ๑๓.๓๐ – ๑๖.๓๐ น. - **อธิบดีกรมการปกครอง** กล่าวเปิดและให้โอวาทแก่ผู้เข้าร่วมโครงการ
- เจ้าอาวาสวัดคลองตาลอง กล่าวต้อนรับ ปฐมนิเทศ และบรรยายธรรม

เวลา ๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น. - ดื่มน้ำปานะ / พักทำกิจส่วนตัว

เวลา ๑๘.๐๐ - ๒๓.๐๐ น. - ทำวัตรเย็น ปฏิบัติสมาธิภาวนา ฟังการบรรยายธรรม และปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

<u>วันที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๗</u>

เวลา ๐๓.๓๐ น. - สัญญาณไตรสรณคมณ์ / ตื่นนอน ทำกิจส่วนตัว

เวลา ๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น. - ทำวัตรเช้าและปฏิบัติสมาธิภาวนา

เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. - พักทำกิจส่วนตัว
- ดื่มน้ำปานะ / อาหารว่าง

เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. - รับบิณฑบาตอาหาร และรับประทานอาหารเช้า

เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. - ฟังการบรรยายธรรม และปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. - ดื่มน้ำปานะ / พักทำกิจส่วนตัว

เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. - ฟังการบรรยายธรรม และปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

เวลา ๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น. - ดื่มน้ำปานะ / พักทำกิจส่วนตัว

เวลา ๑๘.๐๐ - ๒๐.๓๐ น. - ทำวัตรเย็น และปฏิบัติสมาธิภาวนา

เวลา ๒๐.๓๐ - ๒๑.๐๐ น. - ดื่มน้ำปานะ / พักทำกิจส่วนตัว

เวลา ๒๑.๓๐ - ๒๓.๓๐ น. - ฟังการบรรยายธรรม และปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

/<u>วันที่ ๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๗</u>...

<u>วันที่ ๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๗</u>

เวลา ๐๓.๓๐ น.	- สัญญาณไตรสรณคมณ์ / ตื่นนอน ทำกิจส่วนตัว
เวลา ๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	- ทำวัตรเช้าและปฏิบัติสมาธิภาวนา
เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	- พักทำกิจส่วนตัว / ดื่มน้ำปานะ / อาหารว่าง
เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	- รับบิณฑบาตอาหาร และรับประทานอาหารเช้า
เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	- ฟังการบรรยายธรรม และปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	- ดื่มน้ำปานะ / พักทำกิจส่วนตัว
เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	- ฟังการบรรยายธรรม และปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
เวลา ๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	- ดื่มน้ำปานะ / พักทำกิจส่วนตัว
เวลา ๑๘.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	- ทำวัตรเย็น และปฏิบัติสมาธิภาวนา
เวลา ๒๑.๐๐ - ๒๑.๓๐ น.	- ดื่มน้ำปานะ / พักทำกิจส่วนตัว
เวลา ๒๑.๓๐ - ๒๔.๐๐ น.	- ฟังการบรรยายธรรม และปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

<u>วันที่ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๗</u>

เวลา ๐๓.๓๐ น.	- สัญญาณไตรสรณคมณ์ / ตื่นนอน ทำกิจส่วนตัว
เวลา ๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	- ทำวัตรเช้าและทำสมาธิภาวนา
เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	- พักทำกิจส่วนตัว - ดื่มน้ำปานะ / อาหารว่าง
เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	- รับบิณฑบาตอาหาร และรับประทานอาหารเช้า
เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	- ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	- ดื่มน้ำปานะ / พักทำกิจส่วนตัว
เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	- ฟังการบรรยายธรรม และปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
เวลา ๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	- ดื่มน้ำปานะ / พักทำกิจส่วนตัว
เวลา ๑๘.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	- ทำวัตรเย็น และปฏิบัติสมาธิภาวนา
เวลา ๒๑.๐๐ - ๒๑.๓๐ น.	- ดื่มน้ำปานะ / พักทำกิจส่วนตัว
เวลา ๒๑.๓๐ – ๐๖.๐๐ น.	- **ฟังการบรรยายธรรมภาคพิเศษ**

<u>วันที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๗</u>

เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	- พักทำกิจส่วนตัว - ดื่มน้ำปานะ / อาหารว่าง
เวลา ๐๗.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	- ตัวแทนกรมการปกครองถวายเครื่องปัจจัยไทยธรรมแด่พระสงฆ์ - ตัวแทนกรมการปกครองรับมอบใบวุฒิบัตรจากเจ้าอาวาสวัดคลองตาลอง - รับบิณฑบาตอาหารและรับประทานอาหาร - แสดงความคิดเห็น ปัจฉิมนิเทศ - เจ้าอาวาสวัดคลองตาลอง กล่าวสรุปแนวทางในการดำเนินชีวิต และกล่าวปิดโครงการ - รับประทานอาหารเที่ยง ณ สำนักปฏิบัติธรรม - ออกเดินทางจากสำนักปฏิบัติธรรม - แวะซื้อของฝากร้านครูต้อ - กลับถึงกรมการปกครองโดยสวัสดิภาพพร้อมรอยยิ้มแห่งความสุข

.....

ระเบียบการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๑. ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต้องเป็นผู้มีจิตศรัทธา และมีความสมัครใจเข้าร่วมโครงการ (ทานอาหารมื้อเดียว น้ำปานะ ๔ รอบ)

๒. ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ต้องเลิกสิ่งเสพติดทุกชนิด เช่น บุหรี่ เป็นต้น

๓. ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ต้องปิดวาจาตลอดระยะเวลาการเข้าปฏิบัติ (เว้นแต่พระอาจารย์สอบอารมณ์หรือเจ็บไข้)

๔. ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน **ต้องฝากโทรศัพท์มือถือและเครื่องมือสื่อสารทุกชนิดไว้กับพระเจ้าหน้าที่ของวัด หากมีความจำเป็นต้องใช้โทรศัพท์ให้ขอใช้ได้เป็นครั้งคราวในช่วงเวลาพักการปฏิบัติ และส่งคืนพระเจ้าหน้าที่ของวัดเก็บรักษาไว้เหมือนเดิม อนึ่ง สามารถรับคืนสิ่งของที่ฝากได้ในเช้าวันปิดโครงการ**

๔. ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ต้องยอมทำตามพระอาจารย์อย่างเคร่งครัด และยินดีปฏิบัติตามกฎระเบียบ

หมายเหตุ :

๑. ผู้ที่เคยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมที่วัดนี้แล้ว ให้นำบัตรประจำตัวผู้ปฏิบัติธรรมติดตัวมาด้วย เพื่อยื่นต่อพระเจ้าหน้าที่ของวัดแทนใบสมัครปฏิบัติธรรม

๒. ผู้เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมที่วัดนี้เป็นครั้งแรก ให้ยื่นใบสมัครปฏิบัติธรรมต่อพระเจ้าหน้าที่ของวัด เพื่อจัดทำบัตรประจำตัวผู้ปฏิบัติธรรมทุกคน (รับใบสมัครปฏิบัติธรรมในวันรายงานตัว)

๓. ให้จัดเตรียมชุดขาวสำหรับใส่ปฏิบัติธรรม สุภาพ เรียบร้อย สำหรับผู้หญิงจะเป็นกางเกงไม่รัดรูปหรือผ้าถุงก็ได้ แต่ควรมีผ้าสไบสีขาวคลุมไหล่

๔. เนื่องจากสถานที่ปฏิบัติธรรมอากาศจะเย็นในเวลากลางคืนควรเตรียมผ้าคลุมหรือเสื้อกันหนาวไปด้วย

๕. ให้เตรียมไฟฉายขนาดเล็กติดตัวไปด้วย (ถ้ามี)

๖. ผู้มีโรคประจำตัว ขอให้นำยาที่ใช้รักษาติดตัวไปด้วย

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ :

☺ กลุ่มงานสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล กองการเจ้าหน้าที่ กรมการปกครอง
โทรศัพท์มือถือ ๐๘๖-๖๖๕๖๒๔๔, ๐๘๖-๔๐๒๕๙๓๕

☞ จนท. ผู้ประสานงานโครงการ นางปารย์นลิล อุดมศิริพัชร เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการ

สถานที่จอดรถ : บริเวณด้านข้างกระทรวงมหาดไทย (ฝั่งคลองหลอด)

แบบแจ้งรายชื่อผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุล
สำหรับบุคลากรกรมการปกครอง ส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และบุคลากรสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด
ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๗ (รุ่นที่ ๒)
ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดคลองตาลอง ตำบลปากช่อง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
ระหว่างวันที่ ๗ - ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

อำเภอ..... จังหวัดนครศรีธรรมราช

ลำดับที่	รายละเอียดผู้เข้าร่วมโครงการ (ก)	รายละเอียดผู้ติดตาม	หมายเหตุ
๑.	**ชื่อ-สกุล** **ตำแหน่ง** **สังกัด** **อายุ** **ปี** **โทรศัพท์มือถือ** **โทรศัพท์ที่ทำงาน**	**ชื่อ-สกุล** **ตำแหน่ง** **สังกัด** **อายุ** **ปี** **โทรศัพท์มือถือ** **ความเกี่ยวข้องกับ(ก)**	**การเดินทาง** ☐ รถส่วนตัว ☐ รถกรมจัดให้ **สถิติการเข้าร่วมโครงการ** ☐ เคย ครั้ง ☐ ไม่เคย
๒.	**ชื่อ-สกุล** **ตำแหน่ง** **สังกัด** **อายุ** **ปี** **โทรศัพท์มือถือ** **โทรศัพท์ที่ทำงาน**	**ชื่อ-สกุล** **ตำแหน่ง** **สังกัด** **อายุ** **ปี** **โทรศัพท์มือถือ** **ความเกี่ยวข้องกับ(ก)**	**การเดินทาง** ☐ รถส่วนตัว ☐ รถกรมจัดให้ **สถิติการเข้าร่วมโครงการ** ☐ เคย ครั้ง ☐ ไม่เคย
๓.	**ชื่อ-สกุล** **ตำแหน่ง** **สังกัด** **อายุ** **ปี** **โทรศัพท์มือถือ** **โทรศัพท์ที่ทำงาน**	**ชื่อ-สกุล** **ตำแหน่ง** **สังกัด** **อายุ** **ปี** **โทรศัพท์มือถือ** **ความเกี่ยวข้องกับ(ก)**	**การเดินทาง** ☐ รถส่วนตัว ☐ รถกรมจัดให้ **สถิติการเข้าร่วมโครงการ** ☐ เคย ครั้ง ☐ ไม่เคย
๔.	**ชื่อ-สกุล** **ตำแหน่ง** **สังกัด** **อายุ** **ปี** **โทรศัพท์มือถือ** **โทรศัพท์ที่ทำงาน**	**ชื่อ-สกุล** **ตำแหน่ง** **สังกัด** **อายุ** **ปี** **โทรศัพท์มือถือ** **ความเกี่ยวข้องกับ(ก)**	**การเดินทาง** ☐ รถส่วนตัว ☐ รถกรมจัดให้ **สถิติการเข้าร่วมโครงการ** ☐ เคย ครั้ง ☐ ไม่เคย