

ที่ นศ ๐๐๑๘.๑/ว ๕๖๔

ศาลากลางจังหวัดนครศรีธรรมราช
ถนนราชดำเนิน นศ ๘๐๐๐๐

๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุลสำหรับบุคลากรกรมการปกครอง ส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และบุคลากรสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๗ (รุ่นที่ ๑)

เรียน นายอำเภอ ทุกอำเภอ

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

ด้วยกรมการปกครองได้จัดทำโครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุลสำหรับบุคลากรกรมการปกครอง ส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และบุคลากรสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๗ (รุ่นที่ ๑) มีวัตถุประสงค์เพื่อเปิดโอกาสให้บุคลากรกรมการปกครองและบุคคลในครอบครัวที่สนใจได้บำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ได้เรียนรู้และเข้าใจหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ถูกต้อง สามารถนำหลักการปฏิบัติไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้ได้ผลจริง โดยกำหนดจัดโครงการระหว่างวันที่ ๑๔-๑๘ มีนาคม ๒๕๕๗ ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดคลองตาลอง ตำบลปากช่อง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา พร้อมผู้ติดตาม ๑ คน (ถ้ามี) รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จังหวัดนครศรีธรรมราช ขอความร่วมมือท่านแจ้งบุคลากรในสังกัดที่มีความสนใจ มีจิตศรัทธา และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดตามกำหนดการอย่างสม่ำเสมอตลอดโครงการได้รับทราบ ทั้งนี้ให้ส่งรายชื่อผู้มีความประสงค์เข้าร่วมโครงการให้กลุ่มงานปกครอง ที่ทำการปกครองจังหวัดทราบภายในวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ และหากไม่มีผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการขอให้แจ้งจังหวัดทราบด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นาย[illegible] จันทรักษ์)
ปลัดจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน
ผู้ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช

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

โครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุลสำหรับบุคลากรกรมการปกครอง ส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และบุคลากรสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด ประจำปี พ.ศ.๒๕๕๗ (รุ่นที่ ๑)

.....

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.๒๕๕๖ ระหว่างวันที่ ๑-๗ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๕๖ ณ สำนักปฏิบัติธรรมฝ่ายคฤหัสถ์ วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี รวม ๗ วัน ๖ คืน มีผู้เข้าร่วมโครงการ ๑๙๒ คน และเจ้าหน้าที่โครงการ ๖ คน รวมทั้งสิ้น ๑๙๘ คน โดยบุคลากรผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจคิดเป็นร้อยละ ๙๕ พร้อมทั้งมีข้อเสนอแนะว่า เป็นโครงการที่ดีมาก ควรจัดให้มีอย่างน้อยปีละ ๒ ครั้ง และควรจัดให้มีต่อเนื่องทุกปี เพื่อให้บุคลากรกรมการปกครองได้รับการพัฒนา/ยกระดับจิตใจให้มีความพร้อมในการขับเคลื่อนภารกิจของกรมการปกครองต่อไป

จากภารกิจที่ได้รับมอบหมายดังกล่าวข้างต้น อีกทั้งเพื่อรองรับยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานของบุคลากรกรมการปกครองในมิติด้านส่วนตัวและมิติด้านสังคม ประกอบกับสังคมไทยในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปตามวิทยาการเทคโนโลยีที่เข้ามาจากตะวันตก ทำให้มีผลกระทบด้านคุณธรรม ค่านิยม และวิถีชีวิตของผู้คนในสังคมก่อให้เกิดปัญหาขึ้นหลายรูปแบบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับเยาวชน ซึ่งทำให้เกิดช่องว่างในครอบครัว เนื่องจากผู้ปกครองไม่มีเวลาหรือรู้จักวิธีการอบรมที่เหมาะสมในการอบรมบุตร ปัญหาและสาเหตุจากความเป็นมาดังกล่าวข้างต้น ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ที่เลวร้ายและรุนแรง จนรัฐบาลได้มีการปฏิรูปต่าง ๆ มากมาย ทั้งการปฏิรูประบบราชการ ระบบการศึกษา เพื่อการแก้ปัญหาและพัฒนาประเทศไทยให้มีความสงบสุขและความเจริญก้าวหน้า แต่จากความเป็นจริงถึงแม้การปฏิรูปจะวิเศษเพียงไรก็ตาม ถ้าขาดการปฏิรูปการเลี้ยงดูบุตรหลานให้เป็นคนดี เหตุแห่งความล่มสลายก็จะปรากฏให้เห็น เพราะยังคงมีปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้นในสังคมอย่างมากมาย กระแสความร้อนของกิเลส เป็นเหตุให้ผู้ที่ไม่เคยเรียนรู้ธรรมะ หรือเรียนรู้แต่ไม่เข้าใจ

/หลักปฏิบัติ...

หลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิต เมื่อมีความทุกข์ต่างก็ขวนขวายหาทางปฏิบัติและศึกษาธรรมะเพื่อดับทุกข์ การเจริญจิตภาวนา วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นวิธีหนึ่งที่จะให้ดับทุกข์ได้ ผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมจิตภาวนาด้วยวิธีที่ถูกต้องแล้ว ย่อมมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ มีความสุขในชีวิตมากขึ้น มีสติ มีสมาธิมากขึ้น สามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต การทำงาน เป็นประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมอย่างแท้จริง อีกทั้งแนวทางดังกล่าวยังเป็นพื้นฐานของการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้ครอบครัว ส่งผลให้ครอบครัวมีความอบอุ่น เข้มแข็ง เพียงพอที่จะตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างมีประสิทธิภาพ บุคลากรมีความสุขในการทำงาน มีคุณภาพชีวิตที่ดีและเกิดผลสัมฤทธิ์ต่อภารกิจของรัฐและประโยชน์สุขของประชาชน สอดคล้องกับการพัฒนาสมรรถนะการบริหารทรัพยากรบุคคลของส่วนราชการ

ด้วยเหตุนี้ กรมการปกครองได้ตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรโดยเฉพาะในมิติด้านส่วนตัวและมิติด้านสังคม โดยตระหนักว่าหากครอบครัวของบุคลากรมีความอบอุ่น คนในครอบครัวมีจิตสำนึกที่ดี ก็จะส่งผลต่อประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการปฏิบัติงานที่ดียิ่งขึ้น บุคลากรจะปฏิบัติงานอย่างมีความสุข มีขวัญกำลังใจ มีความผูกพันกับองค์กร และยินดีทุ่มเทผลิตผลงานที่มีประสิทธิภาพให้ราชการอย่างเต็มที่และเต็มความสามารถตลอดไป จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุลสำหรับบุคลากรกรมการปกครอง สังกัดส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และบุคลากรสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด ประจำปี พ.ศ.๒๕๕๗ (รุ่นที่ ๑) ขึ้น

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อเปิดโอกาสแก่บุคลากรกรมการปกครองและสมาชิกในครอบครัวที่สนใจ ได้บำเพ็ญทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา

๒.๒ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้และเข้าใจหลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ถูกต้อง

๒.๓ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้นำหลักการปฏิบัติไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้ได้ผลจริง

๒.๔ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการเข้าใจว่าการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง สามารถเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของตนได้

๒.๕ เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างครอบครัวของบุคลากรกรมการปกครอง โดยเล็งเห็นความสำคัญของสถาบันครอบครัวอันเป็นพื้นฐานในการสร้างสังคมที่เข้มแข็ง

๒.๖ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานของบุคลากร

๒.๗ เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์และความร่วมมืออันดีระหว่างครอบครัวกับหน่วยงาน สร้างเสริมความเข้าใจให้ครอบครัวมีทัศนคติที่ดีต่อหน่วยงาน มีความรักและความภูมิใจในองค์กร ก่อให้เกิดทัศนคติที่ดีในการอยู่ในสังคม มีจิตใจเกื้อกูล สงบเย็นและเป็นประโยชน์ต่อสังคม รวมถึงเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจให้กับบุคลากรกรมการปกครองปฏิบัติงานอย่างมีความสุข เป็นที่น่าเชื่อถือไว้วางใจของประชาชน

๒.๘ เพื่อให้กรมการปกครองมีระบบ กลไก และวิธีดำเนินการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรที่มีประสิทธิภาพและเป็นมาตรฐาน

๒.๙ เพื่อให้ระบบการทำงานของกรมการปกครองมีประสิทธิภาพและมีภาพลักษณ์ที่ดี ส่งผลให้สังคมและประเทศไทยมีความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น

๓. กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรกรมการปกครอง สังกัดส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด พร้อมผู้ติดตามจำนวน ๑ คน (ถ้ามี) รวมทั้งสิ้นไม่น้อยกว่า ๑๖๕ คน กรณีผู้ติดตามต้องเป็นบิดา มารดา สามี ภรรยา หรือบุตร ของผู้เข้าร่วมโครงการ

/๔. วิธีดำเนินการ...

๔. วิธีดำเนินการ

๔.๑ ประชาสัมพันธ์โครงการให้บุคลากรกลุ่มเป้าหมายตามข้อ ๓. เข้าร่วมโครงการ

๔.๒ จัดปฏิบัติธรรมพัฒนาชีวิตด้วยจิตภาวนา วิปัสสนากัมมัฏฐาน และร่วมเสวนาแก้ไขปัญหาจิตและอารมณ์ ประยุกต์ธรรมะมาใช้ในชีวิตประจำวัน พร้อมกับจัดกิจกรรมฝึกสมาธิเพื่อให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ผ่อนคลาย สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ต่อไป

๔.๓ ทอดแบบสอบถามเพื่อประเมินผลความพึงพอใจของบุคลากรกลุ่มเป้าหมายที่มีต่อการจัดโครงการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรให้สูงขึ้น

๕. ระยะเวลาดำเนินการและสถานที่ดำเนินงานโครงการ

๕.๑ กำหนดจัดกิจกรรมตามโครงการ รวม ๕ วัน ๔ คืน **มีผู้เข้าร่วมโครงการไม่น้อยกว่า ๑๖๕ คน** เจ้าหน้าที่โครงการ ๖ คน ดำเนินการในห้วงเดือนมกราคม - พฤษภาคม ๒๕๕๗

๕.๒ สถานที่ดำเนินงาน สำนักปฏิบัติธรรมวัดคลองตาลอง ตำบลปากช่อง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมที่มีวิทยากรดูแลอย่างครบวงจร

๖. หน่วยงานรับผิดชอบ

กลุ่มงานสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล กองการเจ้าหน้าที่ กรมการปกครอง

๗. งบประมาณ

ใช้งบประมาณในการดำเนินการโครงการฯ จำนวนเงิน ๓๖๖,๑๐๐ บาท (สามแสนหกหมื่นหกพันหนึ่งร้อยบาทถ้วน) โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด

๘. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

บุคลากรผู้เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุลสำหรับบุคลากรกรมการปกครอง สังกัดส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และบุคลากรสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด ประจำปี พ.ศ.๒๕๕๗ (รุ่นที่ ๑) มีความพึงพอใจต่อโครงการไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๕

๙. ผลสัมฤทธิ์ของงานที่คาดหวัง

๙.๑ บุคลากรกรมการปกครองมีความสัมพันธ์อันดีระหว่างครอบครัวของบุคลากรเอง และมีความสัมพันธ์อันดีระหว่างครอบครัวของบุคลากรที่เข้าร่วมโครงการ โดยเล็งเห็นความสำคัญของสถาบันครอบครัวอันเป็นพื้นฐานในการสร้างสังคมที่เข้มแข็ง

๙.๒ บุคลากรกรมการปกครองมีภูมิคุ้มกันที่ดี เพียงพอที่จะตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างมีประสิทธิภาพ มีความสุขในการทำงาน มีคุณภาพชีวิตที่ดีและเกิดผลสัมฤทธิ์ต่อภารกิจของรัฐและประโยชน์สุขของประชาชน สอดคล้องกับการพัฒนาสมรรถนะการบริหารทรัพยากรบุคคลของส่วนราชการ

๙.๓ บุคลากรกรมการปกครองมีความสัมพันธ์และความเข้าใจอันดีต่อกัน มีความสามัคคี มีความรักและความภูมิใจในองค์กร อีกทั้งครอบครัวของบุคลากรก็มีทัศนคติที่ดีต่อหน่วยงาน

/๙.๔ ผู้เข้าร่วม...

๙.๔ ผู้เข้าร่วมโครงการเกิดการเรียนรู้ ตระหนักถึงคุณธรรมความดีงามในชีวิต สามารถนำองค์ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการฯ ไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมในชีวิตประจำวัน เพื่อปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตไปในทางที่ดีขึ้น และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับการสร้างความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

๙.๕ กรมการปกครองมีระบบ กลไก และวิธีดำเนินการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรที่มีประสิทธิภาพ เป็นมาตรฐาน และมีภาพลักษณ์ที่ดีส่งผลให้สังคมและประเทศไทยมีความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น

๑๐. ผู้เสนอโครงการ

(ลงชื่อ) .....

(นายสมคิด จันทมฤก)

ผู้อำนวยการกองการเจ้าหน้าที่

๑๑. ความเห็น รองอธิบดีกรมการปกครอง (กลุ่มภารกิจด้านการบริหารงานปกครอง)

.....

เห็นควรอนุมัติ

.....

(ลงชื่อ) .....

(นายยูเกียรติ มุทธากาญจน์)

รองอธิบดีกรมการปกครอง

๑๒. ความเห็น อธิบดีกรมการปกครอง

.....

อนุมัติ

.....

(ลงชื่อ) .....

(นายศิริพงษ์ ห่านตระกูล)

อธิบดีกรมการปกครอง

กำหนดการปฏิบัติธรรม

ตามโครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุลสำหรับบุคลากรกรมการปกครอง

ส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และบุคลากรสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด

ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๗ (รุ่นที่ ๑)

ระหว่างวันที่ ๑๔-๑๘ มีนาคม ๒๕๕๗

ณ สำนักปฏิบัติธรรม วัดคลองตาลอง ต.ปากช่อง อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา

.....

<u>วันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๕๗</u>

เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	- ผู้เข้าร่วมโครงการลงทะเบียนเพื่อขึ้นรถที่กรมจัดให้ ณ สถานที่ที่กำหนด (จะแจ้งให้ทราบอีกครั้งหนึ่ง)
เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	- ออกเดินทางจากกรมการปกครองไปสำนักปฏิบัติธรรม (รับประทานอาหารว่าง และอาหารกลางวันบนรถ)
	- ถึงสำนักปฏิบัติธรรมวัดคลองตาลอง
	- ผู้เข้าร่วมโครงการเข้าที่พักและเปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นชุดขาวสำหรับปฏิบัติธรรม
เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	- ผู้เข้าร่วมโครงการพร้อมกัน ณ ห้องปฏิบัติธรรม ชั้น ๓ ของอาคารปฏิบัติธรรม
เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	- ผู้บริหารระดับสูงของ ปค. กล่าวเปิดและให้โอวาทแก่ผู้เข้าร่วมโครงการ
	- เจ้าอาวาสวัดคลองตาลอง กล่าวต้อนรับ ปฐมนิเทศ และบรรยายธรรม
เวลา ๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	- ดื่มน้ำปานะ / พักทำกิจส่วนตัว
เวลา ๑๘.๐๐ - ๒๒.๓๐ น.	- ทำวัตรเย็น ทำสมาธิภาวนา ฟังการบรรยายธรรม และปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

<u>วันที่ ๑๕ มีนาคม 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 ๐๙.๓๐ - 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 ทำสมาธิภาวนา
เวลา ๒๐.๓๐ - ๒๑.๓๐ น.	- ดื่มน้ำปานะ / พักทำกิจส่วนตัว
เวลา ๒๑.๓๐ - ๒๓.๐๐ น.	- ฟังการบรรยายธรรม และปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

/<u>วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๕๗</u>...

วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๕๗

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 ๐๙.๓๐ - 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 และทำสมาธิภาวนา
เวลา ๒๐.๓๐ - ๒๑.๓๐ น.	- ดื่มน้ำปานะ / พักทำกิจส่วนตัว
เวลา ๒๑.๓๐ - ๒๔.๐๐ น.	- ฟังการบรรยายธรรม และปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

วันที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๕๗

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 ๐๙.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	- ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	- ดื่มน้ำปานะ / พักทำกิจส่วนตัว
เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	- ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
เวลา ๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	- ดื่มน้ำปานะ / พักทำกิจส่วนตัว
เวลา ๑๘.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	- ทำวัตรเย็น ทำสมาธิภาวนา
เวลา ๒๐.๓๐ - ๒๑.๓๐ น.	- ดื่มน้ำปานะ / พักทำกิจส่วนตัว
เวลา ๒๑.๓๐ – ๐๖.๐๐ น.	- ฟังการบรรยายธรรมภาคพิเศษ

วันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๗

เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	- พักทำกิจส่วนตัว - ดื่มน้ำปานะ / อาหารว่าง
เวลา ๐๗.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	- ตัวแทนกรมการปกครองถวายเครื่องปัจจัยไทยธรรมแด่พระสงฆ์ - ตัวแทนกรมการปกครองรับมอบใบวุฒิบัตรจากเจ้าอาวาสวัดคลองตาลอง - รับบิณฑบาตอาหารและรับประทานอาหาร - ปัจฉิมนิเทศ แสดงความคิดเห็น ประธานให้โอวาท และกล่าวปิดโครงการ - รับประทานอาหารเที่ยง ณ สำนักปฏิบัติธรรม - ออกเดินทางจากวัดกลับกรมการปกครองโดยสวัสดิภาพ พร้อมรอยยิ้มแห่งความสุข

.....

ระเบียบการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๑. ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต้องเป็นผู้มีจิตศรัทธา และมีความสมัครใจเข้าร่วมโครงการ
(ทานอาหารมื้อเดียว น้ำปานะ ๔ มื้อ)

๒. ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ต้องเลิกสิ่งเสพติดทุกชนิด เช่น บุหรี่ เป็นต้น

๓. ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ต้องปิดวาจาตลอดระยะเวลาการเข้าปฏิบัติ
(เว้นแต่พระอาจารย์สอบอารมณ์หรือเจ็บไข้)

๔. ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน **ต้องปิดอุปกรณ์สื่อสารทุกชนิด และฝากโทรศัพท์มือถือไว้กับพระเจ้าหน้าที่ของวัด หากมีความจำเป็นต้องใช้โทรศัพท์ให้ขอใช้ได้เป็นครั้งคราวในช่วงเวลาพักการปฏิบัติ และส่งคืนพระเจ้าหน้าที่ของวัดเก็บรักษาไว้เหมือนเดิม และสามารถรับโทรศัพท์คืนได้ในเช้าวันปิดโครงการ)**

๔. ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ต้องยอมทำตามพระอาจารย์อย่างเคร่งครัด
และยินดีปฏิบัติตามกฎระเบียบ

หมายเหตุ : ๑. ให้จัดเตรียมชุดขาวสำหรับใส่ปฏิบัติธรรม สำหรับผู้หญิงให้ใช้ผ้าสไบสีขาวคลุมไหล่

๒. วันเดินทางไป-กลับ ให้ใส่เสื้อสีขาว

๓. เนื่องจากสถานที่ปฏิบัติธรรมอากาศจะเย็นในเวลากลางคืนควรเตรียมผ้าคลุม
หรือเสื้อกันหนาวไปด้วย

๔. ผู้มีโรคประจำตัว ขอให้นำยาที่ใช้รักษาติดตัวไปด้วย

แบบแจ้งรายชื่อผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุล
สำหรับบุคลากรกรมการปกครอง ส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และบุคลากรสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด
ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๗ (รุ่นที่ ๑)
ณ สำนักปฏิบัติธรรม วัดคลองตาลอง ตำบลปากช่อง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
ระหว่างวันที่ ๑๔-๑๘ มีนาคม ๒๕๕๗
จังหวัด/สำนัก/กอง.....

ที่	รายละเอียดผู้เข้าร่วมโครงการ (ก)	รายละเอียดผู้ติดตาม	หมายเหตุ
๑	ชื่อ – สกุล..... ตำแหน่ง/ระดับ..... สังกัด.....อายุ.....ปี โทรศัพท์มือถือ..... โทรศัพท์ที่ทำงาน.....	ชื่อ – สกุล..... ตำแหน่ง..... สังกัด.....อายุ.....ปี โทรศัพท์มือถือ..... ความเกี่ยวข้องกับ (ก).....	การเดินทาง ☐ รถส่วนตัว/ไปเอง ☐ รถกรมจัดให้
๒	ชื่อ – สกุล..... ตำแหน่ง/ระดับ..... สังกัด.....อายุ.....ปี โทรศัพท์มือถือ..... โทรศัพท์ที่ทำงาน.....	ชื่อ – สกุล..... ตำแหน่ง..... สังกัด.....อายุ.....ปี โทรศัพท์มือถือ..... ความเกี่ยวข้องกับ (ก).....	การเดินทาง ☐ รถส่วนตัว/ไปเอง ☐ รถกรมจัดให้
๓	ชื่อ – สกุล..... ตำแหน่ง/ระดับ..... สังกัด.....อายุ.....ปี โทรศัพท์มือถือ..... โทรศัพท์ที่ทำงาน.....	ชื่อ – สกุล..... ตำแหน่ง..... สังกัด.....อายุ.....ปี โทรศัพท์มือถือ..... ความเกี่ยวข้องกับ (ก).....	การเดินทาง ☐ รถส่วนตัว/ไปเอง ☐ รถกรมจัดให้
๔	ชื่อ – สกุล..... ตำแหน่ง/ระดับ..... สังกัด.....อายุ.....ปี โทรศัพท์มือถือ..... โทรศัพท์ที่ทำงาน.....	ชื่อ – สกุล..... ตำแหน่ง..... สังกัด.....อายุ.....ปี โทรศัพท์มือถือ..... ความเกี่ยวข้องกับ (ก).....	การเดินทาง ☐ รถส่วนตัว/ไปเอง ☐ รถกรมจัดให้
๕	ชื่อ – สกุล..... ตำแหน่ง/ระดับ..... สังกัด.....อายุ.....ปี โทรศัพท์มือถือ..... โทรศัพท์ที่ทำงาน.....	ชื่อ – สกุล..... ตำแหน่ง..... สังกัด.....อายุ.....ปี โทรศัพท์มือถือ..... ความเกี่ยวข้องกับ (ก).....	การเดินทาง ☐ รถส่วนตัว/ไปเอง ☐ รถกรมจัดให้
๖	ชื่อ – สกุล..... ตำแหน่ง/ระดับ..... สังกัด.....อายุ.....ปี โทรศัพท์มือถือ..... โทรศัพท์ที่ทำงาน.....	ชื่อ – สกุล..... ตำแหน่ง..... สังกัด.....อายุ.....ปี โทรศัพท์มือถือ..... ความเกี่ยวข้องกับ (ก).....	การเดินทาง ☐ รถส่วนตัว/ไปเอง ☐ รถกรมจัดให้