

ที่ นศ ๐๐๑๘.๑/ว๔๒๐๐ ศาลากลางจังหวัดนครศรีธรรมราช
ถนนราชดำเนิน นศ ๘๐๐๐๐

๒๒ ตุลาคม ๒๕๕๖

เรื่อง แจ้งรายชื่อผู้ที่ได้รับอนุมัติให้ไปราชการตามโครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุล สำหรับบุคลากรกรมการปกครอง สังกัดส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และบุคลากรสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด ประจำปี พ.ศ.๒๕๕๖ (รุ่นที่ ๒)

เรียน **นายอำเภอร่อนพิบูลย์, นายอำเภอหัวไทร, นายอำเภอชะอวด**

อ้างถึง หนังสือจังหวัดนครศรีธรรมราช ด่วนที่สุด ที่ นศ ๐๐๑๘.๑/ว ๓๘๘๘ ลงวันที่ ๒๔ กันยายน ๒๕๕๖

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. บัญชีรายชื่อบุคลากรที่ได้รับอนุมัติให้ไปราชการ จำนวน ๑ ชุด
๒. กำหนดการปฏิบัติธรรม/การเตรียมตัวไปปฏิบัติธรรม จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ จังหวัดนครศรีธรรมราชได้แจ้งให้อำเภอทราบว่ากรมการปกครองได้จัดทำโครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุลสำหรับบุคลากรกรมการปกครอง สังกัดส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และบุคลากรสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด ประจำปี พ.ศ.๒๕๕๖ (รุ่นที่ ๒) โดยกำหนดจัดกิจกรรมตามโครงการระหว่างวันที่ ๑ – ๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๖ ณ สำนักปฏิบัติธรรมฝ่ายคฤหัสถ์ วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี รายละเอียดปรากฏตามหนังสือที่อ้างถึง นั้น

ในการนี้ จังหวัดนครศรีธรรมราชขอเรียนให้ทราบว่าอธิบดีกรมการปกครองได้โปรดอนุมัติรายชื่อบุคลากรกรมการปกครองไปราชการตามโครงการดังกล่าวเรียบร้อยแล้ว (รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๑) จึงขอให้อำเภอแจ้งให้บุคลากรในสังกัดที่ได้รับอนุมัติให้ไปราชการในครั้งนี้ทราบและมอบหมายหน้าที่การงานให้เรียบร้อยแล้วเดินทางไปรายงานตัว เพื่อเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุล ฯ ระหว่างวันที่ ๑ – ๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๖ ตามกำหนดการ ดังนี้

๑. กรณีเดินทางไปสำนักปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง สามารถไปรายงานตัวกับเจ้าหน้าที่โครงการ ณ สำนักปฏิบัติธรรมฝ่ายคฤหัสถ์ วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี ในวันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๖ เวลา ๑๑.๐๐ น. เป็นต้นไป

๒. กรณีเดินทางไปกับรถกรมการปกครอง ให้ไปรายงานตัวกับเจ้าหน้าที่โครงการ ณ ห้องประชุม ปค.๑ ชั้น ๒ ตึกกรมการปกครอง ในวันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๖ เวลา ๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐ น. รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๒

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายศิริพัฒ พัฒกุล)
ปลัดจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน
ผู้ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช

ที่ทำการปกครองจังหวัด
(กลุ่มงานปกครอง)
โทร./โทรสาร ๐-๗๕๓๕-๖๑๓๓,๐-๗๕๓๑-๐๐๔๙
www.pokkrongnakhon.com

จังหวัด	ที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง / สังกัด
๑๑. นครราชสีมา	๓๕	นายปรีชา ด้วยอำพันธ์	ปลัดอำเภอ (เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการ) ที่ทำการปกครองอำเภอเฉลิมพระเกียรติ
	๓๖	นางน้ำผึ้ง หอมขจร	เสมียนตราอำเภอ (นักวิชาการเงินและบัญชีชำนาญการ) ที่ทำการปกครองอำเภอประทาย
	๓๗	นางนวลศรี เยี่ยมสูงเนิน	เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีชำนาญงาน ที่ทำการปกครองอำเภอห้วยแถลง
	๓๘	นายไพศาล จรรยาเลิศ	ปลัดอำเภอ (เจ้าพนักงานปกครองปฏิบัติการ) ที่ทำการปกครองอำเภอโนนสูง
	๓๙	นายบัญญัติ คุปตมุนี	ปลัดอำเภอ (เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการ) ที่ทำการปกครองอำเภอโชคชัย
	๔๐	ส.ต.ท.จักรกฤษณ์ พิงชัยภูมิ	ปลัดอำเภอ (เจ้าพนักงานปกครองปฏิบัติการ) ที่ทำการปกครองอำเภอบ้านเหลื่อม
	๔๑	นางอรไท พันจันทึก	ปลัดอำเภอ (เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการ) ที่ทำการปกครองอำเภอเมืองยาง
๑๒. นครศรีธรรมราช	๔๒	นางภัสสุนีย์ ทิพย์รัศมีวงศ์	เสมียนตราอำเภอ (นักวิชาการเงินและบัญชีชำนาญการ) ที่ทำการปกครองอำเภอร่อนพิบูลย์
	๔๓	นางณัฏฐาพร เสรีวาศ	เสมียนตราอำเภอ (นักวิชาการเงินและบัญชีชำนาญการ) ที่ทำการปกครองอำเภอนบพิตำ
	๔๔	นางสาวอุมา ไข่ทองดี	เจ้าหน้าที่ปกครองชำนาญงาน ที่ทำการปกครองอำเภอหัวไทร
๑๓. นครสวรรค์	๔๕	นายธานินทร์ วิชิตะกุล	นายอำเภอ (ผู้อำนวยการสูง) อำเภอชุมแสง
	๔๖	นายวิทวัฒน์ พิกุลทอง	ปลัดอำเภอ (เจ้าพนักงานปกครองปฏิบัติการ) ที่ทำการปกครองอำเภอชุมแสง
	๔๗	นายธีรัตม์ เนียมหอม	เสมียนตราอำเภอ (เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีชำนาญงาน) ที่ทำการปกครองอำเภอชุมตาบง
	๔๘	นางสาวปูรณ์ภัสสร เนยคำ	เสมียนตราอำเภอ (เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีชำนาญงาน) ที่ทำการปกครองอำเภอแม่เปิน
๑๔. บุรีรัมย์	๔๙	นางสาวสุวรรณี หริรักษ์วงศ์	เสมียนตราอำเภอ (นักวิชาการเงินและบัญชีชำนาญการ) ที่ทำการปกครองอำเภอเมืองบุรีรัมย์
	๕๐	นางสาวสุนันทา ละเอียด	ปลัดอำเภอ (เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการ) ที่ทำการปกครองอำเภอชำนิ
	๕๑	นางสาวศุณัญญา วัฒนะชาติ	เจ้าหน้าที่ธุรการ ที่ทำการปกครองอำเภอชำนิ
๑๕. บึงกาฬ	๕๒	นางสุปราณี มิระสิงห์	เสมียนตราอำเภอ (นักวิชาการเงินและบัญชีชำนาญการ) ที่ทำการปกครองอำเภอเมืองบึงกาฬ

/๑๖. ปัตตานี...

14

กำหนดการ

โครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่สมดุลสำหรับบุคลากร ปค.

สังกัดส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และบุคลากรสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด ประจำปี ๒๕๕๖ (รุ่นที่ ๒)

ระหว่างวันที่ ๑-๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

ณ สำนักปฏิบัติธรรมฝ่ายคฤหัสถ์ วัดอัมพวัน อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี

.....

วันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

เวลา ๐๗.๐๐ น. - ผู้เข้าร่วมโครงการที่แจ้งความประสงค์เดินทางไปกับรถกรมการปกครอง ลงทะเบียนหน้าห้องประชุม ปค. ๑ ชั้น ๒ ตึกกรมการปกครอง และเข้าห้องประชุม

เวลา ๐๙.๐๐ น. - **นายชูเกียรติ มุทธากาญจน์ รองอธิบดีกรมการปกครอง** กล่าวเปิดโครงการและให้โอวาทแก่ผู้เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรม

เวลา ๑๐.๐๐ น. - ออกเดินทางจากกรมการปกครอง (รับประทานอาหารว่างบนรถ)

- รับประทานอาหารเที่ยง (บนรถ)

เวลา ๑๒.๐๐ น. - ถึงสำนักปฏิบัติธรรมฝ่ายคฤหัสถ์ วัดอัมพวัน อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี

- ขนสัมภาระเข้าที่พัก / ทำกิจส่วนตัว **(เปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นชุดขาวสำหรับปฏิบัติธรรม)**

เวลา ๑๒.๓๐ น. - พร้อมกัน ณ ศาลาสุธรรมภาวนา (ศาลาปฏิบัติธรรม)

เวลา ๑๓.๐๐ น. - พระภิกษุสงฆ์กล่าวต้อนรับ ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมรับศีลแปดจากพระภิกษุสงฆ์

- ฟังการบรรยายธรรม และปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

เวลา ๑๖.๐๐ น. - ดื่มน้ำปานะ / พักผ่อน

เวลา ๑๘.๐๐ น. - สวดมนต์ทำวัตรเย็น (แปล) เดินจงกรม นั่งกัมมัฏฐาน

เวลา ๒๓.๓๐ น. - พักผ่อนอย่างมีสติ

วันที่ ๒-๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

เวลา ๐๓.๓๐ น. - ตื่นนอน พร้อมกัน ณ ศาลาปฏิบัติธรรม

เวลา ๐๔.๐๐ น. - สวดมนต์ทำวัตรเช้า (แปล) เดินจงกรม นั่งกัมมัฏฐาน

เวลา ๐๖.๓๐ น. - รับประทานอาหารเช้า

เวลา ๐๘.๐๐ น. - กราบพระ เดินจงกรม นั่งกัมมัฏฐาน

เวลา ๑๑.๐๐ น. - รับประทานอาหารกลางวัน

เวลา ๑๓.๐๐ น. - กราบพระ ตอบปัญหาข้อสงสัยในการปฏิบัติธรรม เดินจงกรม นั่งกัมมัฏฐาน

เวลา ๑๖.๐๐ น. - ดื่มน้ำปานะ / พักผ่อน

เวลา ๑๘.๐๐ น. - สวดมนต์ทำวัตรเย็น (แปล) ตอบปัญหาข้อสงสัยในการปฏิบัติธรรม เดินจงกรม นั่งกัมมัฏฐาน

เวลา ๒๓.๓๐ น. - พักผ่อนอย่างมีสติ

วันที่ ๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

เวลา ๐๓.๓๐ น. - ตื่นนอน พร้อมกัน ณ ศาลาปฏิบัติธรรม

เวลา ๐๔.๐๐ น. - สวดมนต์ทำวัตรเช้า (แปล) เดินจงกรม นั่งกัมมัฏฐาน

เวลา ๐๖.๐๐- น. - รับประทานอาหารเช้า

เวลา ๐๗.๐๐ น. - พร้อมกัน ณ ศาลาปฏิบัติธรรม

- ตัวแทนผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ถวายเครื่องไทยธรรมแด่พระภิกษุสงฆ์
- ตัวแทนผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม รับมอบใบวุฒิบัตรจากพระภิกษุสงฆ์
- พระภิกษุสงฆ์กล่าวปัจฉิมนิเทศ และกล่าวนำลาจากอุโบสถศีล (ศีล ๘)
- ถ่ายภาพร่วมกับพระภิกษุสงฆ์ที่สอนกัมมัฏฐาน

เวลา ๐๙.๐๐ น. - **พร้อมกัน ณ ศาลาที่พักหลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน**

- ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมร่วมถวายปัจจัยไทยธรรมแด่หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม
- กราบลาหลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม

เวลา ๑๐.๓๐ น. - ทำกิจส่วนตัว / เก็บสัมภาระ

เวลา ๑๓.๐๐ น. - รับประทานอาหารกลางวัน

เวลา ๑๒.๐๐ น. - ออกเดินทางจากวัดกลับถึงกรมการปกครองโดยสวัสดิภาพ พร้อมรอยยิ้มแห่งความสุข

<u>ระเบียบการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน</u>

๑. การปฏิบัติและการรับประทานอาหาร แยกต่างหากจากกลุ่มบุคคลทั่วไป

๒. ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทานอาหารสองมื้อ น้ำปานะ ๑ มื้อ

๓. ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ต้องเลิกสิ่งเสพติดทุกชนิด เช่น บุหรี่ เป็นต้น

๔. ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ต้องสำรวม ห้ามพูดคุย บอก หรือถามสภาวะกับผู้ปฏิบัติ หากมีความสงสัย ในข้อวัตรปฏิบัติ ให้สอบถามครูผู้สอน **ห้ามสอบถามผู้ปฏิบัติด้วยกันโดยเด็ดขาด**

๕. ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ต้องปิดวาจาและปิดอุปกรณ์สื่อสารทุกชนิดขณะปฏิบัติธรรม ถือคติ **"กินน้อย พูดน้อย ทำความเพียรมาก"**

๖. ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ต้องยอมทำตามพระอาจารย์อย่างเคร่งครัดและยินดีปฏิบัติตามกฎระเบียบของวัด

หมายเหตุ : กรณีเดินทางไปสำนักปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง สามารถไปรายงานตัวกับเจ้าหน้าที่โครงการ ณ สำนักปฏิบัติธรรมฝ่ายคฤหัสถ์ วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี ในวันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๖ เวลา ๑๑.๐๐ น. เป็นต้นไป

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ :

☺ กลุ่มงานสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล กองการเจ้าหน้าที่ กรมการปกครอง

☞ โทรศัพท์ที่ทำงาน. ๐-๒๒๒๑-๙๖๐๒ ต่อ ๒๓๖ Fax. ต่อ ๒๓๘
โทรศัพท์มือถือ ๐๘-๖๖๖๕-๖๒๔๔, ๐๘-๑๔๒๗-๐๔๘๕

☞ จนท.ผู้รับผิดชอบโครงการ นางปารย์นลิล อุดมศิริพัชร เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการ

สถานที่จอดรถ : บริเวณด้านข้างตึกกรมการปกครอง (คลองหลอด)

การเตรียมตัวไปปฏิบัติธรรม

๑. **ชุดปฏิบัติธรรมสีขาว** ในกรณีที่ท่านไม่สามารถหาชุดขาวได้ ทางวัดมีให้ยืม ครบทุกอย่าง โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด ทางวัดจะให้ยืม ๒ ชุด

๑.๑ ชาย กางเกงขายาวสีขาว เสื้อแขนสั้นสีขาว

๑.๒ หญิง เสื้อแขนยาว ผ้าถุงสีขาว สไบสีขาว

✱ **การแต่งกายของผู้เข้าปฏิบัติธรรมไม่ควรใช้เครื่องแต่งกายอื่น นอกเหนือจากที่กำหนดไว้ในระเบียบปฏิบัติของทางวัด เช่น ผู้หญิงจำเป็นจะต้องนุ่งผ้าถุงสีขาว ไม่ควรสวมกางเกง เราต้องหัดฝืนใจตนเพราะการฝึกปฏิบัตินั้น จะเป็นการฝืนใจตนเองทั้งสิ้น หากตามใจตน ตามความเคยชิน ความถนัดของตนเองตั้งแต่ชุดปฏิบัติธรรมแล้ว ท่านจะปฏิบัติให้ได้ผลได้อย่างไร**

๒. **บัตรประจำตัวประชาชน** หรือบัตรที่แสดงตนเฉพาะบุคคล

๓. **ของใช้ส่วนตัวที่จำเป็น** แปรงสีฟัน ยาสีฟัน สบู่ ผ้าเช็ดตัว ชุดนอนควรใส่ชุดปฏิบัติธรรมนอน หากใส่ชุดนอนแบบอื่น ควรเป็นสีขาวไม่มีลาย รองเท้าสีใดก็ได้แต่ควรเรียบร้อยเหมาะกับสถานที่ ควรงดเว้นการสวมใส่เครื่องประดับ การใช้เครื่องปะทินผิวทุกอย่าง เช่น แป้ง ครีม เพราะเป็นข้อห้ามในการรักษาศีล ๘ ชุดชั้นในควรเป็นสีใกล้เคียงกับชุดปฏิบัติธรรม ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสามารถซักชุดปฏิบัติธรรมได้ มีสถานที่พร้อม หากยืมจากทางวัดก็สามารถให้ทางวัดซักได้

ข้อที่ควรปฏิบัติระหว่างมาเข้าวัดปฏิบัติธรรม

๑. ระลึกถึงคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงพ่อบทนี้อย่าได้ขาด

"ถ้าท่านตั้งใจปฏิบัติธรรมโดย กินน้อย นอนน้อย พูดน้อย ทำความเพียรให้มากแล้ว ไม่สนใจใครทั้งหมด ตัดปลิโพธิกังวลให้หมด (พะว้าพะวัง ห่วงโน้น ห่วงนี่ ห่วงนั่น) ท่านจะไม่ขาดทุน"

๒. ศึกษา "ระเบียบปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมฝ่ายคฤหัสถ์" ให้หมดเสียก่อน

๓. ไม่พูดคุยกัน ไม่คะนองวาจา ไม่โทรศัพท์ และไม่อ่านหนังสือ ตลอดเวลาที่อยู่ปฏิบัติธรรมในวัด

๔. ไม่ทำเสียงดัง เดินต้องสำรวม กำหนดสติตลอดเวลา

๕. เข้าฝึกตรงตามตารางไม่เกียจคร้าน

๖. สำรวมตนอยู่ในเขตภาวนา อย่าไปเดินซื้อของ อย่าเดินสำรวจรอบ ๆ บริเวณวัด

๗. ใช้หลักสติปัฏฐานสี่ในการฝึกปฏิบัติธรรม ตามที่หลวงพ่อสอนเท่านั้น

พระเดชพระคุณหลวงพ่อท่านสอนมาตลอดชีวิตของท่าน โดยมุ่งเน้นให้พวกเรา "สร้างบุญ" โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นบุญสูงสุดในพระพุทธศาสนา ฉะนั้นในช่วงระหว่างที่ท่านปฏิบัติธรรม ขอให้ท่านกระทำกิจนี้ให้สมบูรณ์ก่อน อย่าพะวงกับการ "ทำบุญ" ในระหว่างที่ปฏิบัติธรรม เช่น การตักบาตร การสมทบทุนช่วยทางวัดในด้านต่างๆ เพราะเมื่อท่านพะวงอยู่กับสิ่งนี้แล้ว ก็เท่ากับการ "สร้างบุญ" ของท่านไม่ต่อเนื่อง ไม่ตัดปลิโพธิกังวลทั้งหลายตามที่หลวงพ่อสอน

ขอให้ท่าน "ทำบุญ" เมื่อได้ "สร้างบุญ" จากการปฏิบัติวิปัสสนาเสร็จสิ้นตามจำนวนวันแล้ว เมื่อทำการเปลี่ยนชุดเรียบร้อยแล้วจึงค่อยมา "ทำบุญ" ในลำดับต่อไป บางสิ่งบางอย่างที่เกิดขึ้นที่นี่อาจไม่ถูกใจเรา แต่พึงระลึกไว้เสมอว่า เรามาที่นี่เพื่อพัฒนาตนเอง หรือฝึกฝนตนเองให้เข้มแข็ง มีความอดทน และมีสติสมาธิที่แน่วแน่ เพื่อให้สามารถ ลด ละ เลิกในสิ่งที่เป็นอกุศล ควรกำหนดสติตลอดเวลา