

ต้นฉบับ

เลขที่เอกสารในระบบ E ช.ศ.พ.08/2566

ส่วนบริหารทั่วไป (สกก.รับเอกสารจากภายนอก) รับที่ ซป 7670

วันที่ 30 พ.ค. 2566

เรื่อง การฝึกอบรมพัฒนาจิต เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงาน

พ.ค 66 | 12 มิ.ย. 66

เรียน ผู้อำนวยการสำนัก/กอง/กลุ่ม/ศูนย์/สถาบัน	วันที่กำหนด
<input type="checkbox"/> เพื่อโปรดพิจารณา <input type="checkbox"/> เพื่อโปรดดำเนินการ <input checked="" type="checkbox"/> เพื่อโปรดทราบ	
	หมายเหตุ

วรรณวิสา

(Signature)

(นายธีรภฤติ อภีรักษ์ชิต)

ผบหนูลก. ปฏิบัติราชการแทน สกก.

๓๑ พ.ค. ๒๕๖๖

เรียน ผอ.ส่วน สอช.ภาค กาน.๑-๙ และหน่วยงานต่างในส่วนบริหารทั่วไป

เพื่อโปรดทราบ และประชาสัมพันธ์ไปยังสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

เข้าร่วมงานฝึกอบรมดังกล่าวไปโปรดติดต่อผู้จัดฝึกอบรมโดยตรงต่อไป

(Signature)

(นางสาวประทุมทิพย์ ลอการรณ์)

นักวิชาการเงินและบัญชีชำนาญการ

รักษาการในตำแหน่ง ผบหน.บอ.

๑๒ มิ.ย. ๒๕๖๖



ชมรมศิษย์กรรมฐานพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ (ช.ศ.พ.)

๔๑ ถนนพระอาทิตย์ แขวงวัดชนะสงคราม เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

โทร. ๐๒-๒๘๑-๕๕๖๓-๔ กค ๔๒๐

ที่ ช.ศ.พ. ๐๘/๒๕๖๖

๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖

กรมชลประทาน
เลขรับ ๗๗ 7670/66
วันที่ 20 พ.ค. 66
เวลา

เรื่อง การฝึกอบรมการพัฒนาจิต เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงาน

เรียน อธิบดี กรมชลประทาน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการฝึกอบรมฯ

๒. ใบสมัครเข้ารับการฝึกอบรมฯ

ด้วยชมรมศิษย์กรรมฐานพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ จะจัดการฝึกอบรมกรรมฐานเบื้องต้นหลักสูตร ๗ วัน (ไป-กลับ) เพื่อพัฒนาจิต เพิ่มคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงาน ในปี ๒๕๖๖ จะเป็นการอบรมรุ่นที่ ๖๓ กำหนดอบรมระหว่างวันพุธ ที่ ๒๕ ถึง วันอังคาร ที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๖ โดยพระกิตติวิมลเมธี ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร เจ้าคณะเขตธนบุรี (ธ) เป็นพระวิปัสสนาจารย์ การอบรมครั้งนี้มีค่าใช้จ่ายท่านละ ๑,๐๐๐.๐๐ บาท (สามารถเบิกได้จากหน่วยราชการตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมฯ มีประกาศในราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ ๑๒๕ ตอนพิเศษ ๑๔๑ ง ลงวันที่ ๑๗ กันยายน ๒๕๕๕ ประกาศฉบับที่ ๓)

ชมรมศิษย์กรรมฐานพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยฯ ใคร่ขอเรียนเชิญท่านผู้บริหารและบุคลากรในสังกัดเข้ารับการฝึกอบรมฯ ดังกล่าว ผู้สนใจโปรดสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมและส่งใบสมัครที่ชมรมศิษย์กรรมฐานฯตามที่อยู่ข้างต้น และชำระค่าสมัครได้ที่ฝ่ายการเงินพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยฯ (คุณดวงเด่น โพธิ์สุ) หรือฝากเงินเข้าบัญชีพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยฯ บัญชีออมทรัพย์ ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาบางลำพู เลขที่ ๐๐๓-๒๐๐๔๒๕-๐ กรุณาส่งใบนำฝากธนาคาร พร้อมใบสมัคร ทางไปรษณีย์ หรือ Id line (Y696ZR) คุณวัลลภา โชติสกุลสุข (โทร. ๐๘๑-๗๗๗-๕๑๔๖) ตั้งแต่บัดนี้ จนถึงวันที่ ๓ ตุลาคม ๒๕๖๖

จึงเรียนมาเพื่อโปรดประชาสัมพันธ์ ในหน่วยงานของท่านด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

นส. วีระชาติ

(รองศาสตราจารย์เกษร วีระชาติ)

ประธานคณะกรรมการอำนวยการชมรมศิษย์กรรมฐาน
พุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์



ใบสมัครเข้ารับการฝึกอบรมโครงการอบรมกรรมฐานเบื้องต้น หลักสูตร ๗ วัน (ไป-กลับ) รุ่นที่ ๖๓
จัดโดยชมรมศิษย์กรรมฐานพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

ข้าพเจ้า (นาย/นาง/นางสาว/ยศ) นามสกุล โทรศัพท์
วุฒิการศึกษา อายุ ปี เกิดวันที่ เดือน พ.ศ.
อยู่บ้านเลขที่ หมู่ที่ หมู่บ้าน ซอย ถนน
แขวง/ตำบล เขต/อำเภอ จังหวัด รหัสไปรษณีย์
สถานที่ทำงาน (โปรดระบุ หน่วยงาน กระทรวง ทบวง กรม หรือหน่วยงานอิสระของทางราชการ/รัฐวิสาหกิจ/เอกชน/อื่นๆ)
กระทรวง/รัฐวิสาหกิจ กรม/สำนักงาน ตำแหน่ง
ถนน แขวง/ตำบล เขต/อำเภอ
จังหวัด รหัสไปรษณีย์ โทรศัพท์

ข้าพเจ้า ไม่เคยเข้ารับการฝึกอบรมกรรมฐานจากที่ใดมาก่อน

เคยเข้ารับการอบรม

กรรมฐานเบื้องต้น หลักสูตร ๗ วัน รุ่นที่ ณ พุทธสมาคมแห่งประเทศไทยฯ

จากที่อื่นๆ (โปรดระบุ)

ข้าพเจ้าขอสมัครเข้ารับการฝึกอบรมตาม โครงการฝึกอบรมกรรมฐานเบื้องต้นฯ รุ่นที่ ๖๓ ระหว่างวันพุธ
ที่ ๒๕ ถึงวันศุกร์ ที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๖ ณ พุทธสมาคมแห่งประเทศไทยฯ และยินดีปฏิบัติตามระเบียบทุกประการ
ลงชื่อผู้สมัคร ลงชื่อผู้รับสมัคร

(.....)

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.....

วันที่ เดือน พ.ศ.....

ชำระค่าสมัคร ๑,๐๐๐.๐๐ บาท เมื่อวันที่

ใบเสร็จรับเงินเลขที่

ลงชื่อผู้รับเงิน

(.....)

หมายเหตุ ๑. โปรดเขียนใบสมัครตัวบรรจง แล้วรีบส่งใบสมัครด่วนที่ คุณวัลลภา โชติสกุลสุข ชมรมศิษย์กรรมฐานพุทธสมาคม
แห่งประเทศไทยฯ ๔๑ ถนนพระอาทิตย์ เขตพระนคร กทม. ๑๒๐๐๐ โทร. ๐๒-๒๙๑-๕๕๖๓ - ๔ กค ๔๒๐ และ
กรุณาชำระค่าสมัคร ๑,๐๐๐.๐๐ บาท ที่ฝ่ายการเงิน พุทธสมาคมแห่งประเทศไทยฯ (คุณดวงเด่น โพธิ์สุ) ภายใน
กำหนด ใบเสร็จนำไปลดหย่อนภาษีได้

๒. ในกรณีที่ผู้สมัครเกินจำนวน จะพิจารณาผู้ที่ส่งใบสมัครตามลำดับก่อนหลัง ที่มีข้อมูลในใบสมัครครบถ้วน
และชำระค่าสมัครเรียบร้อยแล้ว ให้เข้ารับการอบรมก่อน

๓. ถ้าส่งใบสมัครแล้ว ไม่สามารถเข้ารับการอบรมในรุ่นนั้นได้ กรุณาแจ้งทันที ที่คุณวัลลภา โชติสกุลสุข (๐๒-๒๙๑-
๕๕๖๓-๔ กค ๔๒๐ หรือ ๐๙๑-๗๗๗-๕๑๔๖)



การฝึกอบรมการพัฒนาจิตเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงาน ตามโครงการฝึกอบรมครูในเมืองต้นหลักสูตร ๗ วัน (ไป-กลับ)
ณ ชั้นล่างอาคารศาสตราจารย์สัญญา ธรรมศักดิ์ฯ พุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

รุ่นที่ ๖๓ ระหว่างวันที่ ๒๕ - วันอังคาร ที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๖

พระอาจารย์ผู้ช่วยการฝึกอบรม พระกิตติวิมลเมธี ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดบูรพาภิรามบุรี (ธ) กรุงเทพมหานคร

วัน	กิจกรรมที่อบรม									
	๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.	๐๙.๐๐-๐๙.๓๐ น.	๐๙.๓๐-๑๐.๐๐ น.	๑๐.๐๐-๑๐.๓๐ น.	๑๐.๓๐-๑๑.๐๐ น.	๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น.	๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น.	๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น.	
วันที่หนึ่ง (๒๕ ต.ค. ๒๕๖๖)	พิธีเปิดการฝึกอบรม เริ่มเวลา ๐๙.๓๐ น. (แนะนำพระอาจารย์ กล่าวต้อนรับ กล่าวรายงาน นายกพุทธสมาคมฯ กล่าวเปิด)	พิธีมอบป้าย ถวายตัว สวดมนต์	บรรยายเรื่อง การบำเพ็ญสมาธิเบื้องต้น	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	บรรยายเรื่อง การตัดความกังวล (พัก ๑๕ นาที)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม) สวดมนต์อุทิศส่วนกุศล -แม่เมตตา	
วันที่สอง (๒๖ ต.ค. ๒๕๖๖)	บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ สมาทานศีล-วัปปศีล	บรรยายเรื่อง ไตรสิกขา (พัก ๑๕ นาที)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	บรรยายเรื่อง การสร้างบุญกุศลร่วมกัน ให้กับจิตใจตนเอง	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม) สวดมนต์อุทิศส่วนกุศล -แม่เมตตา		
วันที่สาม (๒๗ ต.ค. ๒๕๖๖)	บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ สมาทานศีล-วัปปศีล	บรรยายเรื่อง อนานุปสนสติภาวนา (พัก ๑๕ นาที)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	บรรยายเรื่อง นิเวศน์ไว้กับความดี (พัก ๑๕ นาที)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม) สวดมนต์อุทิศส่วนกุศล -แม่เมตตา		
วันที่สี่ (๒๘ ต.ค. ๒๕๖๖)	บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ สมาทานศีล-วัปปศีล	บรรยายเรื่อง เมตตูกิเลสและเมตตุดังนิเวศน์ (พัก ๑๕ นาที)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	บรรยายเรื่อง อุบายกำจัดนิเวศน์ (พัก ๑๕ นาที)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม) สวดมนต์อุทิศส่วนกุศล -แม่เมตตา		
วันที่ห้า (๒๙ ต.ค.๒๕๖๖)	บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ สมาทานศีล-วัปปศีล	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	กิจกรรมบำเพ็ญกุศลเนื่องในวันออกพรรษา			ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	บรรยายเรื่อง พรหมวิหารธรรม (พัก ๑๕ นาที)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม) สวดมนต์อุทิศส่วนกุศล -แม่เมตตา	
วันที่หก (๓๐ ต.ค. ๒๕๖๖)	บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ สมาทานศีล-วัปปศีล	บรรยายเรื่อง การเขียนรูปของดีในตัวเอง ตามหลักพระอภิกรรม (พัก ๑๕ นาที)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	บรรยายเรื่อง คลายเครียด โดย เพลงกลืน	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม) สวดมนต์อุทิศส่วนกุศล -แม่เมตตา		
วันที่เจ็ด (๓๑ ต.ค. ๒๕๖๖)	บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ สมาทานศีล-วัปปศีล	บรรยายเรื่อง สนทนาธรรมวิธี สรีรวิบสย				ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	บรรยายเรื่อง ฝึกสติเพื่อใจมั่นคง (พัก ๑๕ นาที)	พิธีมอบวุฒิบัตร และปิดการ ฝึกอบรม	