



บันทึกข้อความ

วส 1260

ส่วนราชการ ส่วนพัฒนาทรัพยากรบุคคล สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล โทร. ๐ ๒๕๘๓ ๔๑๙๒

ที่ สบค ๐๖/๑๕๒๕

วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๖

500 4357/15อ.บ.๖

เรื่อง ขอประชาสัมพันธ์การฝึกอบรมการพัฒนาจิต เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงาน ๐๓/๑๓๑๗

เรียน ผู้อำนวยการสำนัก/กอง ศูนย์ กลุ่ม และสถาบัน

ด้วยชมรมศิษย์กรรมฐานพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ มีหนังสือ ที่ ข.ศ.พ. ๐๘/๒๕๖๖ ลงวันที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖ ขอประชาสัมพันธ์การฝึกอบรมกรรมฐานเบื้องต้นหลักสูตร ๗ วัน (ไป-กลับ) เพื่อพัฒนาจิต เพิ่มคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงาน รุ่นที่ ๖๓ ระหว่างวันที่ ๒๕ - ๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๖ ณ ชั้นล่างอาคารศาสตราจารย์สัญญา ธรรมศักดิ์ฯ พุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยมีค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียนคนละ ๑,๐๐๐ บาท (หนึ่งพันบาทถ้วน) สามารถสแกนรายละเอียดตาม QR Code ด้านล่างนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดทราบต่อไป

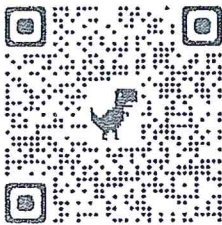
ว่าที่ร้อยตรี

(ยุทธนา จันทโรภาส)

ผพบ.บค. ปฏิบัติราชการแทน ผส.บค.

เรียน ผอ.ส่วน ผอช.ภาค ทน.๑-๙ บอ. และหัวหน้าฝ่ายในส่วนบริหารทั่วไป

เพื่อโปรดทราบและประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดทราบต่อไป



เอกสารแนบ

พี่ กิ่งกมล

(นางยานี กลิ่นเจริญ)

บส.บอ. แทน ผบท.บอ.

๑๖ มิ.ย. ๒๕๖๖



ชมรมศิษย์กรรมฐานพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ (ช.ศ.พ.)

๔๑ ถนนพระอาทิตย์ แขวงวัดชนะสงคราม เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

โทร. ๐๒-๒๕๑-๕๕๖๓-๔ กค ๔๒๐

ที่ ช.ศ.พ. ๐๘/๒๕๖๖

๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖

กรมชลประทาน
เลขรับ. ๘๒ 8218
วันที่. 12/06/2566
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 (ช) 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) ตั้งแต่วันที่ จนถึงวันที่ ๓ ตุลาคม ๒๕๖๖

จึงเรียนมาเพื่อโปรดประชาสัมพันธ์ ในหน่วยงานของท่านด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

INTS 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
 อบรมเบื้องต้น หลักสูตร ๗ วัน รุ่นที่ ณ พุทธสมาคมแห่งประเทศไทยฯ
 จากที่อื่นๆ (โปรดระบุ)

ข้าพเจ้าขอสมัครเข้ารับการฝึกอบรมตามโครงการฝึกอบรมกรรมฐานเบื้องต้นฯ 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 โทธิ์สุ) ภายใน
กำหนด ใบเสร็จนำไปลดหย่อนภาษีได้
๒. ในกรณีที่มิให้ผู้สมัครเกินจำนวน จะพิจารณาผู้ที่ส่งใบสมัครตามลำดับก่อนหลัง ที่มีข้อมูลในใบสมัครครบถ้วน
และชำระค่าสมัครเรียบร้อยแล้ว ให้เข้ารับการอบรมก่อน
๓. ถ้าส่งใบสมัครแล้ว ไม่สามารถเข้ารับการอบรมในวันนั้นได้ กรุณาแจ้งทันที ที่คุณวัลลภา โชติสกุลสุข (๐๒-๒๙๑-
๕๕๖๓-๔ กค ๔๒๐ หรือ ๐๙๑-๗๗๗-๕๑๔๖)



การฝึกอบรมการพัฒนาขีดความสามารถชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงาน ตามโครงการฝึกอบรมครูแกนนำเมืองต้นกล้าสู่ครู ๗ วัน (ไป-กลับ)
 ณ ชั้นล่างอาคารศาลากลางจังหวัดภูเก็ต และประสิทธิ์วิทยุ โทรทัศน์ภูเก็ตฯ กรุงเทพมหานคร แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์
 วันที่ ๑๓ ระหว่างวันที่ ๒๕ - ๒๙ ธันวาคม ๒๕๖๖

พระอาจารย์ผู้อำนวยการฝึกอบรม พระกิตติวิมลเมธี ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดบูรพาภิรามราชวรวิหาร เจ้าคณะเขตธนบุรี (อ) กรุงเทพมหานคร

วัน	กิจกรรมฝึกอบรม									
	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.	๑๓.๐๐-๑๓.๓๐ น.	๑๓.๓๐-๑๔.๐๐ น.	๑๔.๐๐-๑๕.๐๐ น.
วันที่หนึ่ง (๒๕ ธ.ค. ๒๕๖๖)	พิธีเปิดการฝึกอบรม (แนะนำพระอาจารย์ กล่าวต้อนรับ กล่าวรายงาน นายกฤษณาสกุลมา กุลวาทิต)	พิธีมอบกาย ถวายตัว สวดมนต์	บรรยายเรื่อง การบำเพ็ญสมาธิเบื้องต้น	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	บรรยายเรื่อง การตัดความกังวล (พัก ๑๕ นาที)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	สวดมนต์อุทิศส่วนกุศล -แผ่เมตตา	๑๔.๐๐-๑๕.๐๐ น.
วันที่สอง (๒๖ ธ.ค. ๒๕๖๖)	บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ สภาทานศีล-วัปัสสี	บรรยายเรื่อง ไตรสิกขา (พัก ๑๕ นาที)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	บรรยายเรื่อง การสร้างบุญกุศลขึ้นให้ที่บังเอิญตนเอง	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	สวดมนต์อุทิศส่วนกุศล -แผ่เมตตา	๑๔.๐๐-๑๕.๐๐ น.
วันที่สาม (๒๗ ธ.ค. ๒๕๖๖)	บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ สภาทานศีล-วัปัสสี	บรรยายเรื่อง อานาปานสติภาวนา (พัก ๑๕ นาที)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	บรรยายเรื่อง นิรอรทัยภาวนา (พัก ๑๕ นาที)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	สวดมนต์อุทิศส่วนกุศล -แผ่เมตตา	๑๔.๐๐-๑๕.๐๐ น.
วันที่สี่ (๒๘ ธ.ค. ๒๕๖๖)	บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ สภาทานศีล-วัปัสสี	บรรยายเรื่อง เขตแดนและเขตตนีรอรทัย (พัก ๑๕ นาที)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	บรรยายเรื่อง อุบายกำจัดนิวรณ์ (พัก ๑๕ นาที)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	สวดมนต์อุทิศส่วนกุศล -แผ่เมตตา	๑๔.๐๐-๑๕.๐๐ น.
วันที่ห้า (๒๙ ธ.ค. ๒๕๖๖)	บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ สภาทานศีล-วัปัสสี	บรรยายเรื่อง กิจกรรมบำเพ็ญกุศลเนื่องในวันออกพรรษา	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	บรรยายเรื่อง พระสมณวิหารธรรม (พัก ๑๕ นาที)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	สวดมนต์อุทิศส่วนกุศล -แผ่เมตตา	๑๔.๐๐-๑๕.๐๐ น.
วันที่หก (๓๐ ธ.ค. ๒๕๖๖)	บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ สภาทานศีล-วัปัสสี	บรรยายเรื่อง การเจริญรูปของดีในตัวเอง ตามหลักพระอภิธรรม (พัก ๑๕ นาที)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	บรรยายเรื่อง คล้ายเครียด โดย พงษ์สิทธิ์	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	สวดมนต์อุทิศส่วนกุศล -แผ่เมตตา	๑๔.๐๐-๑๕.๐๐ น.
วันที่เจ็ด (๓๑ ธ.ค. ๒๕๖๖)	บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ สภาทานศีล-วัปัสสี	บรรยายเรื่อง สัมมาธรรมวิธี สิ้นพบสุข	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	บรรยายเรื่อง ฝึกสติเพื่อใจมั่นคง (พัก ๑๕ นาที)	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิ-เดินจงกรม)	สวดมนต์อุทิศส่วนกุศล -แผ่เมตตา	๑๔.๐๐-๑๕.๐๐ น.