

ด่วนมาก

ที่ นร ๑๐๑๙/ ๓๗๙



สำนักงาน ก.พ.

ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมโครงการเรียนรู้ตามรอยพระยุคลบาท

เรียน เลขาธิการคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการเรียนรู้ตามรอยพระยุคลบาทและกำหนดการ
๒. แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการฯ
๓. รายละเอียดข้อมูลผู้เข้าร่วมโครงการฯ และคำแนะนำช่วงที่ ๑

ด้วยสำนักงาน ก.พ. กำหนดจัดโครงการเรียนรู้ตามรอยพระยุคลบาทเพื่อพัฒนาข้าราชการให้มีคุณธรรม ซื่อสัตย์สุจริต เสียสละ พากเพียร มุ่งมั่นทำงานเพื่อเป็นหลัก และที่พึงของประชาชน โดยศึกษาและปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม ศึกษาพระราชจริยวัตร และพระบรมราโชวาท เพื่อให้ข้าราชการมีสติ ได้ประพฤติปฏิบัติตนตามรอยพระยุคลบาท เป็นข้าราชการที่ดี รักประชาชน และทำงานเพื่อประชาชน สืบสานพระราชปณิธานของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชต่อไป

โครงการเรียนรู้ตามรอยพระยุคลบาท แบ่งการอบรมเป็น ๒ ช่วง คือ ช่วงแรกระหว่างวันที่ ๒๗ พฤศจิกายน - ๓ ธันวาคม ๒๕๖๐ ณ พระวิหาร วัดโสมนัสราชวรวิหาร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร และช่วงที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๔ - ๕ ธันวาคม ๒๕๖๐ ณ ห้อง ๓๑๑๐ ชั้น ๑ อาคาร ๓ สำนักงาน ก.พ. อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๑

จึงขอเรียนเชิญท่านและข้าราชการในสังกัดที่สนใจ และสามารถเข้าร่วมอบรมได้ ตลอดหลักสูตร จำนวน ๒ คน โดยส่งแบบตอบรับตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๒ และ ๓ ไปยังสำนักงาน ก.พ. ภายในวันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ ด้วย จะขอบคุณยิ่ง ในการนี้ สำนักงาน ก.พ. จะรับผิดชอบค่าอาหารกลางวัน ค่าอาหารว่าง และค่าเอกสารสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ นอกนั้น ขอให้เบิกจ่ายจากต้นสังกัดโดยให้เป็นไปตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมการจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕ ทั้งนี้ ได้มอบหมายให้นายบากัน แสงประทุม นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ หมายเลขโทรศัพท์ ๐ ๒๕๔๗ ๒๐๒๖ หรือ ๐๘ ๗๐๒๙ ๕๖๑๐ เป็นผู้ประสานงาน

ขอแสดงความนับถือ

(นางชุดิมา หาญเผชิญ)

รองเลขาธิการ ก.พ.

ปฏิบัติราชการแทนเลขาธิการ ก.พ.

ศูนย์ส่งเสริมจริยธรรม

โทร. ๐ ๒๕๔๗ ๒๐๒๐ ๐ ๒๕๔๗ ๒๐๒๒

โทรสาร ๐ ๒๕๔๗ ๒๐๒๑ ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๒๗

★ ๓๖. ๒๓๖

คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ
รับที่ ๑๓๕๐๒
วันที่ ๑๓ พ.ย. ๒๕๖๐
เวลา ๑๖.๐๕

งานเลขานุการ รคช.มท
เลขที่รับ ๑๓๖๒
วันที่ ๑๓/๑๑/๒๐
เวลา ๑๐.๕๒ น

สปท.
รับที่ ๐๐๕๓
วันที่ ๑๓/๑๑/๒๕๖๐
เวลา ๑๑.๔๔

โครงการเรียนรู้ตามรอยพระยุคลบาท

๑. หลักการและเหตุผล

มติคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๒ เห็นชอบให้สำนักงาน ก.พ. จัดโครงการเรียนรู้ตามรอยพระยุคลบาทเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในวโรกาสพระราชพิธีมหามงคลที่ทรงมีพระชนมพรรษา ๖ รอบ ตามที่สำนักงาน ก.พ. เสนอ และประกาศเป็นโครงการสำคัญของรัฐบาล โดยให้ทุกส่วนราชการได้เรียนรู้ตามรอยพระยุคลบาทเพื่อเป็นข้าราชการที่ดีและพลังของแผ่นดิน นอกจากนี้ยังมีมติคณะรัฐมนตรีในการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม สำหรับข้าราชการและประชาชน จำนวนหลายครั้ง เป็นต้นว่า มติคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐ เห็นชอบให้มีการฝึกอบรมคุณธรรม จริยธรรม และธรรมาภิบาล โดยให้กระทรวงต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น สำนักงาน ก.พ. กระทรวงศึกษาธิการ ประสานกับศูนย์ส่งเสริมจริยธรรมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรมจัดให้มีการฝึกอบรมเชิงคุณธรรมแก่ข้าราชการระดับสูง ผู้บริหาร อาจารย์ นักศึกษามหาวิทยาลัย ฯลฯ มติคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๑ เห็นชอบร่างประมวลจริยธรรมและจรรยาข้าราชการพลเรือนมติคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๕๔ ในเรื่องการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมสำหรับข้าราชการและประชาชน เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เนื่องในพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔ มติคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๕๙ เห็นชอบให้จัดกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เนื่องในโอกาสมหามงคลเสด็จเถลิงถวัลยราชสมบัติครบ ๗๐ ปี ๙ มิถุนายน ๒๕๕๙ เช่น จัดกิจกรรมศึกษาพระธรรมวินัยและปฏิบัติธรรมตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา

นับแต่บัดนั้นเป็นต้นมา สำนักงาน ก.พ. ได้จัดโครงการเรียนรู้ตามรอยพระยุคลบาท เพื่อพัฒนาข้าราชการให้มีคุณธรรม ซื่อสัตย์สุจริต เสียสละ พากเพียร มุ่งมั่นทำงานเพื่อเป็นหลัก และที่พึ่งของประชาชนด้วยความมุ่งมั่น แน่วแน่ ที่จะส่งเสริมให้ข้าราชการทุกคน ทุกระดับ ประพฤติปฏิบัติ และรักษาคุณความดีไว้อย่างยั่งยืน ข้าราชการเป็นจำนวนมากได้เรียนรู้ ฝึกปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม หลักการทรงงาน เรียนรู้พระบรมราโชวาทที่พระราชทานเนื่องในโอกาสต่าง ๆ ศึกษาดูงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ และดำเนินการจัดหลักสูตรต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการมีคุณธรรม จริยธรรม ปฏิบัติตน ปฏิบัติงานตามรอยพระยุคลบาท ได้แก่ หลักสูตรปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง การครองตน ครองคน ครองงาน การเสริมสร้างเกียรติภูมิข้าราชการ : สำนักข้าราชการไทยไม่โกง ฯลฯ

เพื่อเป็นการน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้และน้อมนำหลักการทรงงานที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงครองแผ่นดินโดยธรรม ปฏิบัติพระราชกรณียกิจเพื่อประโยชน์สุขของประชาชนชาวไทย สำนักงาน ก.พ. จึงเห็นควรจัดโครงการเรียนรู้ตามรอยพระยุคลบาท โดยการศึกษาและปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม ศึกษาพระราชจริยวัตร และพระบรมราโชวาท เพื่อให้

ข้าราชการมีสติ ได้ประพฤติปฏิบัติตนตามรอยพระยุคลบาทเป็นข้าราชการที่ดี รักประชาชน และทำงานเพื่อประชาชน สืบสานพระราชปณิธานของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชต่อไป

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้ข้าราชการประพฤติตนตามหลักพุทธธรรม และประพฤติตนตามรอยพระยุคลบาท

๒.๒ เพื่อให้ข้าราชการสามารถนำความรู้ และประสบการณ์ในการปฏิบัติตนตามหลักพุทธธรรม และปฏิบัติตนตามรอยพระยุคลบาท ไปใช้ในการปฏิบัติงานเพื่อเป็นข้าราชการที่ดี

๓. หลักสูตรการฝึกอบรม

๓.๑ การบรรยายธรรม และการฝึกปฏิบัติจิตตภาวนา จำนวน ๗ วัน

ระหว่างเวลา ๐๙.๐๐ น. – ๑๖.๓๐ น. (วันละ ๖ ชั่วโมง ๓๐ นาที) รวมเป็น ๔๕ ชั่วโมง ๓๐ นาที

๓.๒ การเรียนรู้ตามรอยพระยุคลบาท จำนวน ๒ วัน

ระหว่างเวลา ๐๙.๐๐ น. – ๑๖.๓๐ น. (วันละ ๖ ชั่วโมง ๓๐ นาที) รวมเป็น ๑๓ ชั่วโมง

รวม ๕๘ ชั่วโมง ๓๐ นาที

๔. กลุ่มเป้าหมาย

ข้าราชการที่สามารถเข้าร่วมอบรมได้ตลอดโครงการ กระทรวงละ ๒ - ๕ คน ไม่น้อยกว่า ๙๐ คน

๕. วิทยากร

๕.๑ พระศาสนโสภณ (พิจิตร ฐิตวณฺโณ) เจ้าอาวาสวัดโสมนัสราชวรวิหาร

๕.๒ พระราชกิตติมงคล ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดโสมนัสราชวรวิหาร

๕.๓ พระเกริกเกียรติ กิตติวโร วัดโสมนัสราชวรวิหาร

๕.๔ คุณหญิงทิพาวดี เมฆสวรรค์ ประธานมูลนิธิประเทศไทยใสสะอาด

๕.๕ ดร.ชุติมา หาญเผชิญ รองเลขาธิการ ก.พ.

๕.๖ นางवासนา สุทธิเดชานัย มูลนิธิประเทศไทยใสสะอาด

๕.๗ นางสาวกุลปราณี ขาสีวงศ์ นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ กรมประชาสัมพันธ์

๖. สถานที่จัดโครงการ

๖.๑ พระวิหาร วัดโสมนัสราชวรวิหาร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร

๖.๒ ณ ห้อง ๓๑๑๐ ชั้น ๑ อาคาร ๓ สำนักงาน ก.พ.อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

๗. ระยะเวลาการดำเนินการ

๗.๑ ช่วงแรก ๗ วัน วันที่ ๒๗ พฤศจิกายน – ๓ ธันวาคม ๒๕๖๐ ฟังบรรยายธรรมและฝึกปฏิบัติจิตตภาวนา ณ พระวิหาร วัดโสมนัสราชวรวิหาร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร

๗.๒ ช่วงที่สอง ๒ วัน วันที่ ๔ – ๕ ธันวาคม ๒๕๖๐ จัดกิจกรรมฝึกอบรมตามหลักสูตรการเรียนรู้ตามรอยพระยุคลบาท ณ ห้อง ๓๑๑๐ ชั้น ๑ อาคาร ๓ สำนักงาน ก.พ. อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

๘. วิธีการฝึกอบรม

๘.๑ ฟังพระธรรมเทศนา

๘.๒ ฝึกปฏิบัติจิตตภาวนา (เดินจงกรมสลับนั่งสมาธิ)

๘.๓ บรรยาย อภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ฝึกปฏิบัติ ชมวีดิทัศน์

๙. การประเมินผล

๙.๑ แบบสอบถาม

๙.๒ การนำเสนอผลการเรียนรู้จากกลุ่ม

๑๐. ผลสัมฤทธิ์ของงาน

๑๐.๑ ผลผลิต

ข้าราชการได้รับการอบรม จำนวนไม่น้อยกว่า ๙๐ คน

๑๐.๒ ผลลัพธ์

ข้าราชการที่เข้ารับการอบรม สามารถนำความรู้ตามหลักพุทธธรรม และตามรอยพระยุคลบาท

ไปใช้ในการประพฤติปฏิบัติตน เพื่อเป็นข้าราชการที่ดี

๑๑. ที่ปรึกษาโครงการ

๑๒.๑ พระสาสนโสภณ (พิจิตร ฐิตวณโณ) เจ้าอาวาสวัดโสมนัสราชวรวิหาร

๑๒.๒ พระเกริกเกียรติ กิตติวโร วัดโสมนัสราชวรวิหาร

๑๒.๓ นางเมธินี เทพมณี เลขาธิการ ก.พ.

๑๒.๔ นางชุติมา หาญเผชิญ รองเลขาธิการ ก.พ.

๑๒. ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์ส่งเสริมจริยธรรม สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี ๑๑๐๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๕๔๗ ๒๐๒๒ โทรสาร ๐ ๒๕๔๗ ๒๐๒๑

กำหนดการ
โครงการเรียนรู้ตามรอยพระยุคลบาท
ช่วงที่ ๑ : การบรรยายธรรม และฝึกปฏิบัติจิตตภาวนา
วันที่ ๒๗ พฤศจิกายน - ๓ ธันวาคม ๒๕๖๐
เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๑๖.๓๐ น.

ณ พระวิหาร วัดโสมนัสราชวรวิหาร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร

วันที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ (วันที่ ๑)

- ๐๗.๓๐ น. - ๐๘.๓๐ น. ลงทะเบียนและรับเอกสารที่เดินท์หน้าพระวิหาร
- ๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๒๐ น. ผู้เข้าอบรมพร้อมกัน ณ พระวิหาร วัดโสมนัสวิหาร
พิธีเปิดการอบรม พระสาสนโสภณ กล่าวต้อนรับและแนะนำให้รู้จัก
วัดโสมนัสราชวรวิหารโดยสังเขป และแนะนำวิธีการปฏิบัติสมาธิภาวนา
รับศีล และวิธีอ่านออกเสียงภาษาบาลีๆ เสร็จแล้วจัดรูปเทียนบูชา
พระรัตนตรัย พิธีกรนำบูชาพระรัตนตรัย แล้วผู้เข้าฝึกอบรมอาราธนาศีล
และรับศีลพร้อมกัน
- ๐๙.๒๐ น. - ๐๙.๕๐ น. พระสาสนโสภณให้โอวาทและเปิดการอบรม
- ๐๙.๕๐ น. - ๑๐.๐๐ น. เริ่มการฝึกอบรมด้วยการสวดมนต์ และการถวายตัวเป็นศิษย์
- ๑๐.๐๐ น. - ๑๐.๓๐ น. บรรยายเรื่อง “การบำเพ็ญจิตตภาวนา”
- ๑๐.๓๐ น. - ๑๒.๐๐ น. ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิสลับการเดินจงกรม)
- ๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ น. - ๑๓.๓๐ น. บรรยายเรื่อง “การตัดความกังวล”
- ๑๓.๓๐ น. - ๑๖.๓๐ น. ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิสลับการเดินจงกรม) และสวดอุทิศส่วนกุศล
และแผ่เมตตาประจำวัน

วันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ (วันที่ ๒)

- ๐๗.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น. ผู้เข้าอบรมลงทะเบียน
- ๐๙.๐๐ น. - ๐๙.๒๐ น. บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ และสมาทานศีล
- ๐๙.๒๐ น. - ๐๙.๕๐ น. บรรยายเรื่อง “ไตรสิกขา”
- ๐๙.๕๐ น. - ๑๒.๐๐ น. ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิสลับการเดินจงกรม)
- ๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ น. - ๑๓.๓๐ น. บรรยายเรื่อง “อานิสงส์การเดินจงกรม”
- ๑๓.๓๐ น. - ๑๖.๓๐ น. ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิสลับการเดินจงกรม) และสวดอุทิศส่วนกุศล
และแผ่เมตตาประจำวัน

วันที่ ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ (วันที่ ๓)

๐๗.๓๐ น. – ๐๙.๐๐ น.	ผู้เข้าอบรมลงทะเบียน
๐๙.๐๐ น. – ๐๙.๒๐ น.	บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ และสมาทานศีล
๐๙.๒๐ น. – ๐๙.๕๐ น.	บรรยายเรื่อง “ <u>อานาปานสติภาวนา</u> ”
๐๙.๕๐ น. – ๑๒.๐๐ น.	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิสลับการเดินจงกรม)
๑๒.๐๐ น. – ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น. – ๑๓.๓๐ น.	บรรยายเรื่อง “ <u>นิเวศน์ตัวกันความดี</u> ”
๑๓.๓๐ น. – ๑๖.๓๐ น.	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิสลับการเดินจงกรม) และสวดอุทิศส่วนกุศล และแผ่เมตตาประจำวัน

วันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ (วันที่ ๔)

๐๗.๓๐ น. – ๐๙.๐๐ น.	ผู้เข้าอบรมลงทะเบียน
๐๙.๐๐ น. – ๐๙.๒๐ น.	บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ และสมาทานศีล
๐๙.๒๐ น. – ๐๙.๕๐ น.	บรรยายเรื่อง “ <u>เหตุเกิดและเหตุดับนิเวศน์</u> ”
๐๙.๕๐ น. – ๑๒.๐๐ น.	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิสลับการเดินจงกรม)
๑๒.๐๐ น. – ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น. – ๑๓.๓๐ น.	บรรยายเรื่อง “ <u>ตัวกำจัดนิเวศน์</u> ”
๑๓.๓๐ น. – ๑๖.๓๐ น.	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิสลับการเดินจงกรม) และสวดอุทิศส่วนกุศล และแผ่เมตตาประจำวัน

วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๐ (วันที่ ๕)

๐๗.๓๐ น. – ๐๙.๐๐ น.	ผู้เข้าอบรมลงทะเบียน
๐๙.๐๐ น. – ๐๙.๒๐ น.	บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ และสมาทานศีล
๐๙.๒๐ น. – ๐๙.๕๐ น.	บรรยายเรื่อง “ <u>การปรับอินทรีย์</u> ”
๐๙.๕๐ น. – ๑๒.๐๐ น.	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิสลับการเดินจงกรม)
๑๒.๐๐ น. – ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น. – ๑๓.๓๐ น.	บรรยายเรื่อง “ <u>อัปนาโกศล</u> ”
๑๓.๓๐ น. – ๑๖.๓๐ น.	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิสลับการเดินจงกรม) และสวดอุทิศส่วนกุศล และแผ่เมตตาประจำวัน

วันที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๖๐ (วันที่ ๖)

๐๗.๓๐ น. – ๐๙.๐๐ น.	ผู้เข้าอบรมลงทะเบียน
๐๙.๐๐ น. – ๐๙.๒๐ น.	บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ และสมาทานศีล
๐๙.๒๐ น. – ๐๙.๕๐ น.	บรรยายเรื่อง “การบำเพ็ญวิปัสสนาเบื้องต้น”
๐๙.๕๐ น. – ๑๒.๐๐ น.	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิสลับการเดินจงกรม)
๑๒.๐๐ น. – ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น. – ๑๓.๓๐ น.	บรรยายเรื่อง “คลายเครียด”
๑๓.๓๐ น. – ๑๖.๓๐ น.	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิสลับการเดินจงกรม) และสวดอุทิศส่วนกุศลและแผ่เมตตาประจำวัน

วันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๖๐ (วันที่ ๗)

๐๗.๓๐ น. – ๐๙.๐๐ น.	ผู้เข้าอบรมลงทะเบียน
๐๙.๐๐ น. – ๐๙.๒๐ น.	บูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ และสมาทานศีล
๐๙.๒๐ น. – ๐๙.๕๐ น.	บรรยายเรื่อง “อุบายระงับความโกรธ”
๐๙.๕๐ น. – ๑๒.๐๐ น.	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิสลับการเดินจงกรม)
๑๒.๐๐ น. – ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น. – ๑๓.๓๐ น.	บรรยายเรื่อง “พรหมวิหารภาวนา”
๑๓.๓๐ น. – ๑๕.๐๐ น.	ฝึกจิตตภาวนา (นั่งสมาธิสลับการเดินจงกรม) สวดอุทิศส่วนกุศลและแผ่เมตตาประจำวัน
๑๕.๐๐ น. – ๑๖.๓๐ น.	พิธีปิดการอบรม

หมายเหตุ

- วิทยากรภาคเช้า พระสาสนโสภณ เจ้าอาวาสวัดโสมนัสราชวรวิหาร
- วิทยากรภาคบ่าย พระราชกิตติมงคล ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดโสมนัสราชวรวิหาร
- พักรับประทานอาหารว่างช่วงเช้า เวลาประมาณ ๑๐.๓๐ น. – ๑๐.๔๕ น.
- พักรับประทานอาหารว่างช่วงบ่าย เวลาประมาณ ๑๔.๓๐ น. – ๑๔.๔๕ น.
(เวลาพักอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม)

กำหนดการ

โครงการเรียนรู้ตามรอยพระยุคลบาท

ช่วงที่ ๒ : การเรียนรู้ตามรอยพระยุคลบาท

วันที่ ๔ – ๕ ธันวาคม ๒๕๖๐ เวลา ๐๘.๓๐ น. – ๑๖.๓๐ น.

ณ ห้อง ๓๑๑๐ ชั้น ๑ อาคาร ๓ สำนักงาน ก.พ. อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๖๐

- | | |
|---------------------|--|
| ๐๘.๓๐ น. – ๐๙.๐๐ น. | ลงทะเบียน |
| ๐๙.๐๐ น. – ๐๙.๓๐ น. | กล่าวต้อนรับ
โดย เลขาธิการ ก.พ. (นางเมธินี เทพมณี) |
| ๐๙.๓๐ น. – ๑๐.๓๐ น. | การบรรยายเรื่อง “ประสบการณ์ในการเรียนรู้ตามรอยพระยุคลบาท”
โดย คุณหญิงทิพาวดี เมฆสวรรค์ ประธานมูลนิธิประเทศไทยใสสะอาด |
| ๑๐.๓๐ น. – ๑๐.๔๕ น. | พักรับประทานอาหารว่าง |
| ๑๐.๔๕ น. – ๑๒.๐๐ น. | การบรรยายเรื่อง “การเรียนรู้ตามรอยพระยุคลบาท กับการพัฒนาข้าราชการ”
โดย รองเลขาธิการ ก.พ. (ดร. ชุตินา หาญเผชิญ) |
| ๑๒.๐๐ น. – ๑๓.๐๐ น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน |
| ๑๓.๐๐ น. – ๑๓.๓๐ น. | ชมวีดิทัศน์ ชุดการเรียนรู้ตามรอยพระยุคลบาท |
| ๑๓.๓๐ น. – ๑๔.๓๐ น. | การประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่อง “การเรียนรู้ตามรอยพระยุคลบาท : การเป็น
ข้าราชการที่รักประชาชน” (ช่วงที่ ๑)
โดย พระเกริกเกียรติ์ กิตติวโร
นางวาสนา สุทธิเดชาลัย |
| ๑๔.๓๐ น. – ๑๔.๔๕ น. | พักรับประทานอาหารว่าง |
| ๑๔.๔๕ น. – ๑๖.๓๐ น. | การประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “การเรียนรู้ตามรอยพระยุคลบาท : การเป็น
ข้าราชการที่รักประชาชน” (ช่วงที่ ๒)
โดย พระเกริกเกียรติ์ กิตติวโร
นางวาสนา สุทธิเดชาลัย |

วันอังคารที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๖๐

๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน

๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๓๐ น. การบรรยายเรื่อง “การสร้างความคิดสร้างสรรค์ และการร่วมสร้างพลังของแผ่นดิน”
(ช่วงที่ ๑)

โดย นางสาวกุลปราณี ขาสีวงศ์ นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ

๑๐.๓๐ น. - ๑๐.๔๕ น. พักรับประทานอาหารว่าง

๑๐.๔๕ น. - ๑๒.๐๐ น. การบรรยายเรื่อง “การสร้างความคิดสร้างสรรค์ และการร่วมสร้างพลังของแผ่นดิน”
(ช่วงที่ ๒)

โดย นางสาวกุลปราณี ขาสีวงศ์ นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ

๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๔๕ น. การเสนอผลงานการประชุมเชิงปฏิบัติการ และการแสดงบทบาทสมมุติของแต่ละกลุ่ม

๑๔.๔๕ น. - ๑๕.๐๐ น. พักรับประทานอาหารว่าง

๑๕.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น. การสะท้อนการเรียนรู้ตลอดหลักสูตร โดยคณะผู้แทนรุ่น และผู้อำนวยความสะดวก

๑๖.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น. ปิดการฝึกอบรม / กิจกรรมสืบสานพระราชปณิธาน : เรียนรู้ตามรอยพระยุคลบาท
มอบเกียรติบัตร



แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการเรียนรู้ตามรอยพระยุคลบาท

วันที่ ๒๗ พฤศจิกายน - วันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๖๐

ณ วัดโสมนัสราชวรวิหาร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร

วันที่ ๔ - ๕ ธันวาคม ๒๕๖๐

ณ ห้อง ๓๑๑๐ ชั้น ๑ อาคาร ๓ สำนักงาน ก.พ. อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

กระทรวง.....

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	เบอร์โทรศัพท์	อีเมล
๑				
๒				

ชื่อผู้ประสานงาน.....ตำแหน่ง.....

เบอร์โทรศัพท์.....โทรสาร.....

อีเมล.....

กรุณาตอบกลับที่ ศูนย์ส่งเสริมจริยธรรม สำนักงาน ก.พ. (ภายในวันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๐)

ผู้ประสานงาน : นายбакัน แสงประทุม โทรศัพท์ ๐ ๒๕๔๗ ๒๐๒๖ ๐๘ ๗๐๒๙ ๕๖๑๐ โทรสาร ๐ ๒๕๔๗ ๒๐๒๑

อีเมล : bargbarn@gmail.com

รายละเอียดข้อมูลผู้เข้าร่วมโครงการเรียนรู้ตามรอยพระยุคลบาท

ช่วงที่ ๑ : การบรรยายธรรม และฝึกปฏิบัติจิตตภาวนา

ณ วัดโสมนัสราชวรวิหาร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร

อำนวยการฝึกอบรมโดย

พระสาสนโสภณ (พิจิตร จิตฺตวนฺโณ)

เจ้าอาวาสวัดโสมนัสราชวรวิหารและที่ปรึกษาเจ้าคณะภาค ๑๖-๑๗-๑๘ (๕)

ในวันที่ ๒๗ พฤศจิกายน - ๓ ธันวาคม ๒๕๖๐



ชื่อ นาย/นาง/นางสาว _____ นามสกุล _____
การศึกษา _____ อายุ _____ ปี

ที่อยู่ บ้านเลขที่ _____ หมู่ที่ _____ ซอย _____
ถนน _____ แขวง/ตำบล _____ เขต/อำเภอ _____
จังหวัด _____ รหัสไปรษณีย์ _____ โทรศัพท์ _____

ที่ทำงาน _____ หมู่ที่ _____ ซอย _____
ถนน _____ แขวง/ตำบล _____ เขต/อำเภอ _____
จังหวัด _____ รหัสไปรษณีย์ _____ โทรศัพท์ _____

☐ เดินทาง ไป - กลับ ☐ ขอให้ทางวัดจัดที่พักให้

ลงชื่อ _____ ผู้สมัคร
(_____)
วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. ๒๕๖๐

หมายเหตุ (กรุณากรอกข้อความด้วยตัวบรรจง เพื่อความถูกต้องชัดเจนในการจัดทำเกียรติบัตร)

กรุณาตอบกลับที่ ศูนย์ส่งเสริมจริยธรรม สำนักงาน ก.พ. (ภายในวันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๐)

ผู้ประสานงาน : นายบากบั่น แสงประทุม โทรศัพท์ ๐ ๒๕๔๗ ๒๐๒๖ ๐๘ ๗๐๒๙ ๕๖๑๐ โทรสาร ๐ ๒๕๔๗ ๒๐๒๑

อีเมล : bargbarn@gmail.com

คำแนะนำสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการเรียนรู้ตามรอยพระยุคลบาท ช่วงที่ ๑



เพื่อให้ได้รับผลดีจากการฝึกอบรมในครั้งนี้ สมจุดมุ่งหมายที่วางไว้ ผู้เข้าฝึกอบรมต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบดังต่อไปนี้

๑. ทำตนให้ว่างจากการงาน โดยทำธุระส่วนตัวให้เสร็จเสียก่อน หรือมอบธุระให้ผู้อื่นทำแทน หรือเลื่อนธุระไปให้พ้นช่วงที่ฝึกอบรมเมื่อไรความกังวลก็จะปฏิบัติได้ดี
๒. ตั้งใจเข้าฝึกอบรมให้ตรงเวลาทุกวัน อย่ามาสายและอย่าขาดโดยไม่จำเป็น จะได้ไม่รบกวนผู้อื่นที่ปฏิบัติอยู่
๓. รับประทานอาหารเข้าแต่พอประมาณ เพราะถ้าหิวหรืออิ่มมากไปจะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ
๔. ทุกคนต้องแต่งชุดขาวสุภาพ ไม่สวมใส่เสื้อยัด สำหรับสุภาพสตรีห้ามนุ่งกระโปรงสั้น ห้ามใส่กางเกง
๕. ตั้งใจรักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ อย่าคิดหรือคายนอกธรรมะ อย่าคายนะปฏิบัติ สำรวมกายวาจาใจ ให้มากเท่าที่จะทำได้
๖. หากมีข้อสงสัย ให้เรียนถามท่านเจ้าคุณอาจารย์ได้ตลอดเวลา หากไม่กล้าถาม จะเขียนเป็นคำถามส่งก็ได้
๗. ควรเตรียมตัว เตรียมใจ ให้พร้อม เพื่อเข้าฝึกอบรมต่อเนื่องและจริงจังตลอด ๗ วัน
๘. ไม่ควรใช้นาฬิกาข้อมือที่มีเสียงปลุก หรือมีเสียงบอกนาฬิกา / ชั่วโมง
๙. สุภาพสตรีถ้าต้องการพักที่สำนักชี วัดโสมนัสราชวรวิหาร ซึ่งรับได้ไม่เกิน ๓๐ คน ต้องบวชเนกขัมมะ
๑๐. สำหรับสุภาพบุรุษ สามารถพักที่วัดโสมนัสราชวรวิหารได้ไม่เกิน ๑๐ คน เพราะสถานที่จำกัด
๑๑. ไม่ควรนำเด็กมาด้วย เพราะจะทำให้เป็นภาระ

พุทธศาสนสุภาษิต

- ในหมู่มนุษย์ผู้ที่ฝึกตนแล้วเท่านั้น เป็นผู้ประเสริฐที่สุด
- จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้
- ไม่มีความสุขใดยิ่งไปกว่าความสงบ
- สิ่งทั้งปวงไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น