

พรชัย

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา
รับเลขที่ 1997
วันที่ 4 ส.ค. 2562
เวลา 14.00

ที่ 2562/ว 01

ชมรมรักษ์ธรรมชาติ จังหวัดเชียงราย

245 หมู่ 14 ต.รอบเวียง อ.เมือง

จ.เชียงราย 57100

1 มีนาคม 2562

เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการ/บุคลากรเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมถวายพระราชกุศล
เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพะเยา
สิ่งที่ส่งมาด้วย รายละเอียด จำนวน 1 ชุด

ชมรมรักษ์ธรรมชาติ จังหวัดเชียงราย จัด โครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิต หลักสูตร 7 วัน
ปี พ.ศ.2562 ครั้งที่ 1 ในวันที่ 1-7 เมษายน 2562 ณ วัดถ้ำพระผาคอก (ผางาม) ต.ผางาม
อ.เวียงชัย จ.เชียงราย เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และพัฒนาคุณธรรม/
จริยธรรมข้าราชการ/บุคลากร นักเรียน นักศึกษา ประชาชนที่สนใจการปฏิบัติธรรมตามแนว
สติปัญญาอันดี ให้สามารถนำไปใช้ในการครองตน ครองคน และปฏิบัติหน้าที่ที่รับผิดชอบได้
อย่างมีประสิทธิภาพ มีสุขภาพจิตที่ดี รับประทานประมาณ 100 คน

ชมรมรักษ์ธรรมชาติ จึงใคร่ขอเชิญข้าราชการและบุคลากรในหน่วยงานของท่าน
สมัครเข้าร่วมโครงการโดยถือเป็นการปฏิบัติราชการ ตามมติของคณะรัฐมนตรีที่อนุมติให้
ข้าราชการสามารถเข้าปฏิบัติธรรมได้ ทั้งนี้ให้สมัครทางโทรศัพท์หมายเลข 08-7200-1650
หรือ 08-3868-8493 ก่อนถึงวันอบรมอย่างน้อย 15 วัน โดยผู้เข้าอบรมลงทะเบียน/ร่วมบริจาค
ค่าอาหาร น้ำปานะ และค่าใช้จ่ายในการดำเนินการตามรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพะเยา
() เพื่อโปรดทราบ
(/) เพื่อโปรดพิจารณา

ปรีดี ทน อินทเนต

ป.ท.
(นางสาวศรินดา เสมอใจ)
นักทรัพยากรบุคคล
- 7 มี.ค. 2562

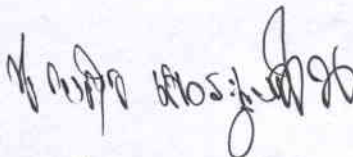
303 จดก.ค.
(นางรัชฎี จัตตะละ)
นักทรัพยากรบุคคลสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา
- 7 มี.ค. 2562

โทร.08-7200-1650 หรือ 08-3868-8493 (ชมรมรักษ์ธรรมชาติ)

ขอแสดงความนับถือ

(นางกัลยา สุทยาศ)

ประธานชมรมรักษ์ธรรมชาติจังหวัดเชียงราย


(นายไกรสุข เพชรนรินทร์)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพะเยา

รายละเอียดและข้อปฏิบัติสำหรับผู้เข้าอบรมโครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิต
ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน วัดถ้ำพระผาคอก(ผางาม) ต.ผางาม อ.เวียงชัย จ.เชียงราย

สถานที่ปฏิบัติ

ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน วัดถ้ำพระผาคอก(ผางาม) อ.เวียงชัย จ.เชียงราย

กำหนดวัน

ครั้งที่ 1 วันที่ 1-7 เมษายน 2562 ครั้งที่ 2 วันที่ 10-16 ตุลาคม 2562

จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ ประมาณ 100 คน

การเตรียมตัวของผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการ

1. เตรียมเสื้อผ้าและเครื่องใช้ต่าง ๆ ให้เพียงพอตลอด 7 วัน โดยไม่ต้องซักเลย เพราะสถานที่พัก อากาศชื้น ซักผ้าจะไม่แห้ง โดยเฉพาะชุดชั้นใน ต้องเตรียมให้ครบทั้ง 7 วัน
2. ต้องสวมใส่ชุดสีขาวตลอด 7 วัน เพราะถือศีล 8 (หากมีไม่ครบ 7 ชุด มีชุดขาวให้ยืม ทั้งเสื้อ / ผ้าถุง / กางเกงขาขาว แต่ให้เตรียมเข็มขัดไปด้วย)
3. ผู้หญิงใส่ผ้าถุง ถ้าเสื้อขาวบางให้ใส่เสื้อชั้นใน หรือมีสไบพาด ห้ามใส่เสื้อรัดรูป เสื้อคอกว้าง เสื้อคอลึก
4. มีที่นอน หมอน ผ้าปูรองนอนให้ ขอให้นำปลอกหมอน / ผ้าปูที่นอนไปเอง ผ้าห่มมีให้ แต่ถ้าไม่ชอบอยากใช้ของร่วมกับคนอื่น ให้เตรียมไปเอง โปรดเตรียมเครื่องใช้ส่วนตัวที่จำเป็นไปเองด้วย ที่พักเป็นห้องรวม ไม่มีตู้เตียง นอนกับพื้น
5. ผู้เข้าร่วมอบรมทุกคนต้องเตรียม (ผ้าขาวม้าสำหรับโยคีชาย) รองเท้าแตะ ชันน้ำ สบู่ แชมพู ยาสีฟัน แปรงสีฟัน ไฟฉาย ผ้าอนามัย (เฉพาะสตรี) มีห้องน้ำแค้มป์ ให้มีเสื้อคลุม ไม่นุ่งกระโจมอกออกจากห้องพักไปห้องอาบน้ำ เตรียมเสื้อกันหนาว / ร่มไปด้วย ผู้ที่มาด้วยกันให้เตรียมเครื่องใช้แต่ละคนมาเอง
6. การถือศีล จะถือศีล 8 เลี่ยงอาหาร 2 มือ เลี่ยงน้ำปานะ 2 มือ (ไม่ต้องเตรียมเครื่องดื่มไปเพิ่มอีก) ไม่แต่งหน้าทาแป้ง ใส่ของหอม แต่งทักทรงเครื่องประดับ ใส่ได้เฉพาะนาฬิกา
7. ไม่อนุญาตให้อ่านหนังสือทุกประเภทระหว่างการอบรม
8. สัปปายะ วาจา ใจ ตลอดระยะเวลาปฏิบัติธรรม งดการพูดคุย เพื่อเก็บอารมณ์ ทั้งในขณะปฏิบัติและช่วงเวลาที่พักตลอด 7 วัน เพื่อผลที่จะเกิดจากการปฏิบัติของทุกท่าน
9. ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ ควรติดต่อสอบถามก่อนว่า สามารถเข้ารับการอบรมได้หรือไม่ หากมีโรคประจำตัว ให้เตรียมยาไปด้วย
10. ผู้ที่ป่วยเป็นโรคประสาท หรือโรคทางจิตทุกประเภท ไม่รับเข้ารับการอบรม
11. ไม่รับผู้ป่วยที่เป็นโรคติดต่อ หรือผู้ติดสารเสพติด หรือผู้ที่เป็นโรคสังคมรังเกียจ
12. ห้ามออกนอกสถานที่ระหว่างการอบรม และต้องอยู่ครบระยะเวลา 7 วัน 6 คืน
13. งดการใช้โทรศัพท์ตลอด 7 วัน หากนำไปให้ส่งมอบไว้กับคณะกรรมการเก็บไว้ จะคืนให้ในวันสุดท้าย
14. ไม่อนุญาตให้มีญาติมาเยี่ยมผู้เข้าอบรม ยกเว้นกรณีฉุกเฉิน หากต้องการฝากของเครื่องใช้ ให้ติดต่อเจ้าหน้าที่โดยตรง เพื่อประโยชน์ในการรักษาความสงบทางจิตของผู้เข้ารับการอบรม
15. ถ้าผู้เข้ารับการอบรมต้องการรับวุฒิบัตรรับรองการอบรม ให้แจ้งชื่อในวันแรกที่เข้ารายงานตัว

ค่าใช้จ่าย

ค่าลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ เป็นค่าอาหาร / น้ำปานะ 7 วัน คนละ 900 บาท (เป็นค่าจ้างทำอาหารมังสะวิรัติโดยกุ๊กพิเศษเฉพาะโครงการนี้) และสามารถบริจาคเพื่อแม่แก่นักเรียน นักศึกษาหรือผู้มีฐานะยากจนที่สมัครเข้าร่วมปฏิบัติธรรมด้วย ก็จะเป็นกุศลอย่างยิ่ง

การรายงานตัว / กำหนดการ

ครั้งที่ 1 วันที่ 1 เมษายน เวลา 06.30 – 08.00 น. รายงานตัวลงทะเบียนเอาของเข้าที่พัก

ครั้งที่ 2 วันที่ 10 ตุลาคม เวลา 06.30 – 08.00 น. รายงานตัวลงทะเบียนเอาของเข้าที่พัก

08.30 – 09.00 น. อยู่ในศาลาปฏิบัติธรรม ปฐมนิเทศด้านต่าง ๆ

จัดที่นั่งประจำที่ / แนะนำวิทยากร

09.00 – 11.00 น. เริ่มพิธีเปิด รับกรรมฐาน ฝึกปฏิบัติ

11.00 – 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

12.00 – 17.00 น. ฝึกปฏิบัติ

17.00 – 18.00 น. คัดน้ำปานะ อาบน้ำ พักผ่อน

18.00 – 18.30 น. สวดมนต์ไหว้พระ ทำวัตร

18.30 – 20.00 น. ฟังธรรม (คัดน้ำปานะหลังฟังธรรม)

20.00 – 21.00 น. ฝึกปฏิบัติ

21.00 – 03.30 น. พักผ่อน

03.30 น. ตื่นนอน

03.45 – 21.00 น. ปฏิบัติธรรม ตามตารางที่กำหนดทุกวัน

* กิจกรรมและพิธีเปิด จะเสร็จเวลาประมาณ 14.00 - 14.30 น. กลับบ้านในวันนี้

ครั้งที่ 1 วันที่ 7 เมษายน

ครั้งที่ 2 วันที่ 16 ตุลาคม

หมายเหตุ

- บุคคลภายนอกที่อยู่ไกล สามารถเข้าที่พักรายงานตัวก่อนได้ 1 วัน ตั้งแต่เวลา 15.00 น. เป็นต้นไป ตามสถานที่ที่ระบุไว้ข้างต้น โดยเตรียมอาหารเย็นไปเอง ยังไม่เริ่มเลี้ยงอาหาร

- ในการอบรมจะมีการเชิญชวนบริจาคทำบุญอยู่ 4 รายการ คือ ร่วมถวายภัตตาหาร / ชำระหนี้สงฆ์, มอบให้ผู้บริการ และทอดผ้าป่าสามัคคีของรุ่น

การเดินทาง

เส้นทางห้าแยกพ่อบุณฯ ไปถึงศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน วัดถ้ำพระผาคอก(ผางาม) ต. ผางาม อ. เวียงชัย จ. เชียงราย ระยะทางประมาณ 30 กิโลเมตร ถนนลาดยางดีตลอด ใช้บริการรถแท็กซี่ได้

ทุกเส้นทางจาก อ. เมืองเชียงราย จะผ่านหนองหลวง อ. เวียงชัย และผ่าน ร.ร.บ้านร่องลม, ร.ร.บ้านหลังกุ่ม, คริสตจักร ไชยธรรม, บ้านคอนเหนือ, บ้านสันม่วงคำ, บ้านร่องค้อ, ร.ร.บ้านร่องค้อ, บ้านคอนศิลา, ผ่าน ร.ร.คอนศิลาผางาม ประมาณ 500 เมตร จะเห็นป้ายทางซ้ายมือทางเข้าบ้านผางาม และมีป้ายวัดถ้ำพระผาคอกอยู่ข้างทางให้เลี้ยวซ้ายจากถนนใหญ่เข้าไปตามถนนของหมู่บ้าน ผ่านวัดผางามซึ่งเป็นวัดของหมู่บ้าน ไปจนพบศาลาไทยทางขวามือ มีป้ายศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน วัดถ้ำพระผาคอก(ผางาม) ให้ขับเกียร์ 1 ขึ้นไป ระยะประมาณ 150 เมตร ทางชันอยู่ระยะหนึ่ง ก็จะถึงศาลาปฏิบัติธรรม ฯ

หมายเหตุ การสมัครเข้าโครงการหลักสูตร 7 วัน ให้โทรสมัครที่ 08-7200-1650 (อ.กานแก้ว ต๊ะพันธ์) หรือ โทร 08-3868-8 493 (อ.สมาน มานม) ก่อนวันเข้าอบรมไม่น้อยกว่า 15 วัน

หากจะเข้าปฏิบัติตามลำพังที่ไม่ใช่หลักสูตร 7 วัน ให้โทร.ติดต่อที่คุณฉวี คำคือ (ฝ่ายปฏิบัติวัด) 08-1469-1161 ให้โทร. เวลาประมาณ 10.00 น. เป็นต้นไป

