

สำนักงานส่งเสริมการค้าในต่างประเทศ ณ นครเชียงใหม่
 เลขที่ 110 ส.ก. 2558
 วันที่ ๑๖/๑๒/๕๕
 () ฝ่ายบริหาร () การเงิน () ทั่วไป
 () บุคคล () ฝึกอบรม () คอมพิวเตอร์
 () แผน () นิเทศ () อื่นๆ



ที่ ชม ๐๐๓๔/๑๐๕๒๓

ศาลากลางจังหวัดเชียงใหม่
 ถนนโชตนา ชม ๕๐๓๐๐

๑ มีนาคม ๒๕๕๘

เรื่อง กิจกรรมอบรมปฏิบัติธรรมข้าราชการและเจ้าหน้าที่ของรัฐจังหวัดเชียงใหม่
 เรียน หัวหน้าส่วนราชการทุกส่วนราชการ นายอำเภอทุกอำเภอ นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงใหม่
 นายกเทศมนตรีนครเชียงใหม่ นายกเทศมนตรีเมืองทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบตอบรับ

จำนวน ๑ ฉบับ

๒. กำหนดการอบรมฯ

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยจังหวัดเชียงใหม่ กำหนดจะจัดกิจกรรมอบรมปฏิบัติธรรมข้าราชการและเจ้าหน้าที่ของรัฐจังหวัดเชียงใหม่ ขึ้น ณ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ ๑ วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ และ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ ๒ วัดร่ำเปิง (ดโปหาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน ๓ รุ่น ดังนี้

รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑-๕ พฤษภาคม ๒๕๕๘	ณ วัดร่ำเปิง (ดโปหาราม)
รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๒๐-๒๔ พฤษภาคม ๒๕๕๘	ณ วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร
รุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๙-๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๘	ณ วัดร่ำเปิง (ดโปหาราม)

เพื่อให้จัดกิจกรรมอบรมปฏิบัติธรรมข้าราชการและเจ้าหน้าที่ของรัฐเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จังหวัดเชียงใหม่ จึงขอเชิญชวนท่านและข้าราชการในสังกัดเข้าร่วมกิจกรรมอบรมปฏิบัติธรรมดังกล่าว โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งนี้ ขอให้ผู้ที่ประสงค์จะเข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรมส่งแบบตอบรับมายังสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดเชียงใหม่ โทรสาร ๐ ๕๓๑๑ ๒๖๗๒ หรือ E-mail: cmio@onab.go.th ภายในวันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๕๘ ทั้งนี้ให้อำเภอได้แจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในอำเภอได้ทราบด้วย

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายสุวิทย์ ประสาทบัณฑิตย์)
 ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่

กลุ่มการศึกษาและเผยแผ่พระพุทธศาสนา
 โทร ๐ ๕๓๑๑ ๒๖๗๓
 โทรสาร ๐ ๕๓๑๑ ๒๖๗๒

กำหนดการกิจกรรมอบรมปฏิบัติธรรมข้าราชการและเจ้าหน้าที่ของรัฐจังหวัดเชียงใหม่
ณ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่
แหล่งที่ ๑ วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ และ
แหล่งที่ ๒ วัดป่าปิง (ดโปหาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

วันที่ ๑ ของการอบรม

เวลา ๐๐.๐๐-๐๓.๓๐ น.
 เวลา ๐๓.๓๐-๐๕.๓๐ น.
 เวลา ๐๕.๓๐-๐๕.๕๕ น.
 เวลา ๐๕.๕๕-๐๖.๓๐ น.
 เวลา ๐๗.๐๐-๐๘.๐๐ น.
 เวลา ๐๘.๐๐-๐๙.๓๐ น.
 เวลา ๐๙.๓๐-๒๐.๐๐ น.
 เวลา ๒๐.๐๐-๒๒.๐๐ น.
 เวลา ๒๒.๐๐ น.

รายงานตัวเข้าสู่ที่พัก
 พิธีเปิด/บรรยายพิเศษโดยประธานพิธี
 พัก
 ปฐมนิเทศ สาธิตวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (กราบ/ยืน/เดิน/นั่ง)
 รับกรรมฐาน/รับโอวาทหลักการปฏิบัติธรรม/บรรยายเรื่อง สติปัฏฐานสูตร
 พักทำภารกิจส่วนตัว
 ดื่มน้ำปานะ
 ฝึกปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐาน
 พักผ่อน

วันที่ ๒-๔ ของการอบรม

เวลา ๐๕.๐๐-๐๕.๓๐ น.
 เวลา ๐๕.๓๐-๐๖.๐๐ น.
 เวลา ๐๖.๐๐-๐๘.๓๐ น.
 เวลา ๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.
 เวลา ๐๙.๐๐-๐๙.๓๐ น.
 เวลา ๐๙.๓๐-๐๙.๕๐ น.
 เวลา ๐๙.๕๐-๑๐.๓๐ น.
 เวลา ๑๐.๓๐-๑๑.๓๐ น.
 เวลา ๑๑.๓๐-๑๒.๓๐ น.
 เวลา ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐ น.
 เวลา ๑๓.๓๐-๑๔.๓๐ น.
 เวลา ๑๔.๓๐-๑๕.๓๐ น.
 เวลา ๑๕.๓๐-๑๖.๐๐ น.
 เวลา ๑๖.๐๐-๑๖.๓๐ น.
 เวลา ๑๖.๓๐-๑๘.๓๐ น.
 เวลา ๑๘.๓๐-๑๙.๓๐ น.
 เวลา ๑๙.๓๐-๒๐.๐๐ น.
 เวลา ๒๐.๐๐-๒๒.๐๐ น.
 เวลา ๒๒.๐๐ น.

ตื่นนอนทำภารกิจส่วนตัว
 สวดมนต์ทำวัตรเช้า
 รับประทานอาหารเช้า พักผ่อนตามอัธยาศัย
 ฝึกปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐาน ภาคเช้า
 รับประทานอาหารเพล พักผ่อนตามอัธยาศัย
 ฝึกปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐาน ภาคบ่าย
 พักดื่มน้ำปานะ
 ฝึกปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐาน ภาคบ่าย (ต่อ)
 สวดอารมณ์
 พักทำภารกิจส่วนตัว
 สวดมนต์ทำวัตรเย็น
 พักดื่มน้ำปานะ
 ฟังการบรรยายธรรม/ฝึกปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐาน ภาคค่ำ
 พักผ่อน

วันที่ ๕ ของการอบรม

เวลา ๐๕.๐๐-๐๕.๓๐ น.
 เวลา ๐๕.๓๐-๐๖.๐๐ น.
 เวลา ๐๖.๐๐-๐๘.๓๐ น.
 เวลา ๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.
 เวลา ๐๙.๐๐-๐๙.๓๐ น.
 เวลา ๐๙.๓๐-๑๐.๐๐ น.
 เวลา ๑๐.๐๐-๑๑.๐๐ น.
 เวลา ๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น.
 เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.
 เวลา ๑๓.๐๐ น.

ตื่นนอนทำภารกิจส่วนตัว
 สวดมนต์ทำวัตรเช้า
 รับประทานอาหารเช้า พักผ่อนตามอัธยาศัย
 ฝึกปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐาน
 รับประทานอาหารเพล
 พิธีปิด , ถวายภัตตาหาร , รับวุฒิบัตร , ปิ่อิมโอวาท
 เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

๑. การแต่งกาย - ชาย กางเกง เลือ สีขาว
 - หญิง ผ้าถุง หรือ กางเกง เลือ สีขาว
๒. ตารางอาจเปลี่ยนแปลงได้ ตามความเหมาะสม

แบบตอบรับเข้าร่วม

กิจกรรมอบรมปฏิบัติธรรมข้าราชการและเจ้าหน้าที่ของรัฐ จังหวัดเชียงใหม่

ณ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่

แห่งที่ ๑ วัดพระธาตุดอยสุเทพวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ และ

แห่งที่ ๒ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่



ข้าพเจ้า.....ตำแหน่ง.....
หน่วยงาน.....สังกัด.....
กระทรวง.....เบอร์โทรศัพท์.....
มีความประสงค์ขอสมัครเข้าร่วมการอบรมปฏิบัติธรรมข้าราชการและเจ้าหน้าที่ของรัฐ ณ สำนักปฏิบัติธรรมประจำ
จังหวัดเชียงใหม่

- ☐ รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑-๕ พฤษภาคม ๒๕๕๘ ณ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม)
☐ รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๒๐-๒๔ พฤษภาคม ๒๕๕๘ ณ วัดพระธาตุดอยสุเทพ
☐ รุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๙-๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๘ ณ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม)

ลงชื่อผู้สมัคร

(.....)

ตำแหน่ง.....

วันที่...../...../.....

ความคิดเห็นของผู้บังคับบัญชาชั้นต้น.....

(.....)

ตำแหน่ง.....

วันที่...../...../.....

หมายเหตุ :- ส่งแบบตอบรับไปยัง สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดเชียงใหม่ หรือโทรสาร ๐ ๕๓๑๑ ๒๖๗๒
หรือระบบสารบรรณอิเล็กทรอนิกส์จังหวัดเชียงใหม่ หรือ E-mail : cmi@onab.go.th และหาก
ท่านต้องการทราบรายละเอียดเพิ่มเติม สามารถติดต่อสอบถามได้ที่ นางสาวมนต์ณัฐ จุฬาโคตร
นักวิชาการศาสนาชำนาญการ โทร. ๐ ๘๔๗๖ ๒๔๘๔ ๒ E-mail : mnnt.1979@gmail.com