

โครงการปฏิบัติธรรมส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง  
เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี  
กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี  
เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันประสูติ ๔ กรกฎาคม ๒๕๖๒  
กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม

**หลักการและเหตุผล**

เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันประสูติ ๔ กรกฎาคม ๒๕๖๒ สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี นับเป็นวาระพิเศษยิ่งสำหรับปวงชนชาวไทย ที่จะได้แสดงความจงรักภักดี เพื่อระลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณ ของสถาบันพระมหากษัตริย์ ซึ่งเป็นศูนย์รวมทางจิตใจของคนในชาติ ที่ทรงอุทิศพระองค์ในพระกรณียกิจน้อยใหญ่เพื่อพสกนิกรชาวไทย เพื่อความเจริญก้าวหน้าของประเทศชาติเป็นสำคัญ

ในการนี้ กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม ได้พิจารณาเห็นว่า การปฏิบัติธรรมเป็นการพัฒนาจิตใจ มีกระบวนการและขั้นตอนเพื่อให้มีสมาธิ เกิดสติปัญญา เป็นการนำศีลธรรมและคุณธรรมมาใช้เป็นแนวทางในการดำรงชีวิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นการปฏิบัติอันสูงสุดตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อขัดเกลากิเลส (เครื่องเศร้าหมอง) อวิชชา (ความไม่รู้จริง) เพื่อพัฒนาจิตใจให้เกิดปัญญา (การเห็นความจริง) และเกิดความสันติสุขแก่ชีวิต ครอบครัว และสังคม รวมถึงประเทศชาติ เป็นการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมภาคสังคม ให้เกิดผลในทางปฏิบัติที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติ ดังนั้น เพื่อแสดงความจงรักภักดีที่พระองค์ได้สร้างคุณประโยชน์แก่ประเทศชาติอย่างอนงอนันต์ กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม ได้ร่วมกับหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน ประชาชนทุกหมู่เหล่า และทุกสาขาอาชีพ ทั้งในเขตกรุงเทพมหานคร และ ๗๖ จังหวัดทั่วประเทศ จัดโครงการปฏิบัติธรรมส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมตามแนวหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันประสูติ ๔ กรกฎาคม ๒๕๖๒ ขึ้น

**วัตถุประสงค์**

๑. เพื่อเฉลิมพระเกียรติและถวายพระราชกุศลแด่สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันประสูติ ๔ กรกฎาคม ๒๕๖๒
๒. เพื่อให้ข้าราชการ เจ้าหน้าที่ของรัฐ และประชาชน ได้ฝึกปฏิบัติธรรมขั้นพื้นฐาน ฝึกสมาธิ เกิดความสงบร่มเย็นทางจิตใจ เพิ่มพลังใจในการปฏิบัติงานได้อย่างมีคุณภาพ
๓. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาตามแนวหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเกิดความอยู่เย็นเป็นสุขในหน้าที่และสังคม

**สถานที่ที่ดำเนินการ**

๑. ส่วนกลาง : ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร
๒. ส่วนภูมิภาค ๗๖ จังหวัด : ณ วัด/สถานปฏิบัติธรรม

## เป้าหมาย

### เป้าหมายเชิงปริมาณ

๑. ส่วนกลาง : ข้าราชการ เจ้าหน้าที่ของรัฐ สื่อมวลชน และประชาชน จำนวน ๒๐๐ คน

๒. ส่วนภูมิภาค ๗๖ จังหวัด : ข้าราชการ เจ้าหน้าที่ของรัฐ สื่อมวลชน และประชาชน  
จังหวัดละ ๖๓ คน รวมจำนวน ๔,๗๘๘ คน

### เป้าหมายเชิงคุณภาพ

๑. ข้าราชการ เจ้าหน้าที่ของรัฐ สื่อมวลชน และประชาชน ที่เข้าร่วมโครงการฯ ได้ฝึกปฏิบัติธรรม และได้ฝึกสมาธิ เพื่อส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม ตามแนวหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

๒. ข้าราชการ เจ้าหน้าที่ของรัฐ สื่อมวลชน และประชาชน ที่เข้าร่วมโครงการฯ มีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยผ่านทางการปฏิบัติธรรม สามารถนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน ทำให้ปฏิบัติงานอย่างมีความสุข มีจิตสำนึกที่จะปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ

### ระยะเวลาดำเนินการ

ระหว่างวันที่ ๒ - ๔ กรกฎาคม ๒๕๖๒ ทั่วประเทศ

### กิจกรรมที่ดำเนินการ

- บรรยายหลักธรรมตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
- การเจริญภาวนา นั่งสมาธิ เดินจงกรม
- ทำวัตรสวดมนต์เช้า - เย็น
- เจริญจิตภาวนา ตั้งสติ สมาธิ ปัญญา
- สัตส่วนของภาคกิจกรรม

๑) ภาคปริยัติ ๒๐% บรรยายสอดแทรกธรรมะในเวลาที่เหมาะสม

๒) ภาคปฏิบัติ ๗๕% การเจริญสมาธิ การเจริญสติ เดินจงกรม ฯ

๓) กิจกรรมอื่น ๆ ๕% เช่น พิธีเปิด - ปิดโครงการ การปฐมนิเทศ ปัจฉิมนิเทศ พิธีมอบวุฒิบัตร

### หน่วยงานที่รับผิดชอบ

๑. กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม
๒. สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดทั่วประเทศ
๓. วัด/สถานปฏิบัติธรรม
๓. หน่วยงานภาคราชการ
๔. หน่วยงานภาคเอกชน/ภาคประชาชน
๕. หน่วยงานที่สนับสนุน

### การประเมินผล

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการประเมินโครงการ

ผู้เข้ารับการปฏิบัติธรรมทุกคน

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน

ใช้แบบสอบถามก่อน และภายหลัง การเข้ารับการปฏิบัติธรรม

๑. ความคิดเห็นก่อน และหลังการเข้าโครงการปฏิบัติธรรม

๒. ประโยชน์/ความพึงพอใจที่ผู้เข้ารับการปฏิบัติธรรมได้รับในช่วงหลังจากที่ผ่านการปฏิบัติธรรม

๓. ประเมินผลโครงการปฏิบัติธรรม ด้านหลักสูตร เนื้อหา และด้านกระบวนการจัดการ

### ได้รับวุฒิบัตร

สำหรับผู้เข้ารับการปฏิบัติธรรม ครบหลักสูตรจะได้รับวุฒิบัตรฯ จากกรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม

### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เข้ารับการปฏิบัติธรรมมี ีสมาธิในการปฏิบัติงานได้อย่างมีคุณภาพ
  ๒. ผู้เข้ารับการปฏิบัติธรรมนำหลักธรรมทางศาสนา ไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน ทำให้ปฏิบัติงานอย่างมีความสุข มีจิตสำนึกพร้อมที่จะปฏิบัติงานเพื่อประชาชนและแผ่นดิน
  ๓. เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันโดยการพัฒนาด้านจิตใจ ซึ่งจะทำให้เกิดพฤติกรรมในเชิงสร้างสรรค์ ความสงบเรียบร้อยของสังคม
-

(ร่าง)

กำหนดการ

โครงการปฏิบัติธรรมส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง  
เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร

กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี

เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันประสูติ ๔ กรกฎาคม ๒๕๖๒

กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม

ระหว่างวันที่ ๒ - ๔ กรกฎาคม ๒๕๖๒

ณ ศูนย์วิปัสสนาญาณุพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

วันที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒

- ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. - ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฯ พร้อมกัน ณ ศูนย์วิปัสสนาญาณุพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ (อาคารธรรมนิเวศ) ลงทะเบียนเข้าที่พัก
- ๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. - ปฐมนิเทศทั่วไป
- ๑๐.๐๐ - ๑๑.๓๐ น. - สมาทานศีล ๕ / สมาทานกรรมฐาน / ฟังธรรม / แนะนำการปฏิบัติ โดย พระอาจารย์ประสงค์ ปริบูรณ์
- ๑๑.๓๐ - ๑๓.๐๐ น. - รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น. - พิธีเปิด โดย นายกิตติพันธ์ พานสุวรรณ อธิบดีกรมการศาสนา ประธานในพิธี จุฑารูปเทียนบุชาพระรัตนตรัย / กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย อาราธนาศีล พระให้ศีล
- ประธานในพิธีเปิดกรวยรูปเทียนและถวายราชสักการะ และกล่าวสดุดี  
เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร  
กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี
- เปิดเพลงมหาชัย
- ประธานกล่าวเปิดโครงการฯ
- ๑๔.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. - พักเบรก
- ๑๔.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. - ฟังธรรม “การเข้าถึงพระรัตนตรัย” โดย พระมหาประนอม ธีมมาลังกาโร
- ๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น. - ปฏิบัติธรรม
- ๑๗.๐๐ - ๑๘.๓๐ น. - รับประทานอาหารเย็น / สรีระกิจ
- ๑๘.๓๐ - ๒๐.๓๐ น. - ทำวัตรเย็น / ฟังธรรม โดย พระอาจารย์ประสงค์ ปริบูรณ์
- ๒๐.๓๐ - ๒๑.๐๐ น. - ปฏิบัติธรรมตามอภัยาศัย
- ๒๑.๐๐ น. - พักผ่อน

วันที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๖๒

- ๐๕.๓๐ - ๐๖.๓๐ น. - ตื่นนอน / สรีระกิจ
- ๐๖.๓๐ - ๐๗.๐๐ น. - ทำวัตรเช้า
- ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. - ฟังธรรม โดย พระอาจารย์ประสงค์ ปริบูรณ์
- ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. - รับประทานอาหารเช้า
- ๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น. - ฟังธรรม “ความจริงของสิ่งทั้งปวง” โดย อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง
- ๑๐.๓๐ - ๑๑.๓๐ น. - ปฏิบัติธรรม

- ๑๑.๓๐ - ๑๓.๐๐ น. - รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. - ฟังธรรม “ความไม่ประมาท ๕ ฐานะ” โดย อาจารย์ประเสริฐ ตั้งอุดมเลิศ
- ๑๕.๐๐ - ๑๕.๓๐ น. - พักเบรก
- ๑๕.๓๐ - ๑๗.๐๐ น. - ปฏิบัติธรรม / ฝึกเจริญสติ(กายบริหาร)
- ๑๗.๐๐ - ๑๘.๓๐ น. - รับประทานอาหารเย็น / สรีระกิจ
- ๑๘.๓๐ - ๒๐.๓๐ น. - ทำวัตรเย็น / ฟังธรรม โดย พระอาจารย์ประสงค์ ปริบูรณ์
- ๒๐.๓๐ - ๒๑.๐๐ น. - ปฏิบัติธรรมตามอภัยาศัย
- ๒๑.๐๐ น. - พักผ่อน

#### วันที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๖๒

- ๐๕.๓๐ - ๐๖.๓๐ น. - ตื่นนอน / สรีระกิจ
- ๐๖.๓๐ - ๐๗.๓๐ น. - ทำวัตรเช้า / ฟังธรรม โดย พระมหาประนอม อัมมalingกาโร
- ๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น. - รับประทานอาหารเช้า
- ๐๘.๓๐ - ๑๐.๐๐ น. - ปฏิบัติธรรม
- ๑๐.๐๐ - ๑๐.๓๐ น. - พักเบรก
- ๑๐.๓๐ - ๑๑.๓๐ น. - ฟังธรรม โดย พระอาจารย์ประสงค์ ปริบูรณ์
- ๑๑.๓๐ - ๑๓.๐๐ น. - รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น. - กรอกแบบประเมินผล / แสดงความรู้สึก / ไขปัญหาธรรม / โอวาทปิด
- ๑๔.๐๐ น. - พิธีปิด โดย นายกิตติพันธ์ พานสุวรรณ อธิบดีกรมการศาสนา ประธานในพิธี
- ประธานพิธี จุฑารูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย
- มอบวุฒิบัตร
- ๑๕.๐๐ น. - ถ่ายรูปหมู่
- เดินทางกลับ

- หมายเหตุ :
๑. ประธานใส่ชุดปกติขาว
  ๒. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม สวมใส่ชุดขาวปฏิบัติธรรม
  ๓. กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

หลักสูตรการปฏิบัติธรรมส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง  
เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี

กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี

เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันประสูติ ๔ กรกฎาคม ๒๕๖๒

ระหว่างวันที่ ๒ - ๔ กรกฎาคม ๒๕๖๒

ณ ศูนย์วิปัสสนาธุระพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

เป็นหลักสูตรการพัฒนาจิตใจด้วยการปฏิบัติธรรมหรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการเจริญสติปัญญา สืบตามแนวทางของพระพุทธองค์ เน้นศีล สมาธิ ปัญญา โดยการฝึกสติและสมาธิอย่างต่อเนื่อง ใช้หลักการพัฒนาตนด้วยตนเอง

### การปฏิบัติธรรม

#### การเตรียมตัว - เตรียมใจ

- เตรียมมอบภารกิจให้ผู้ที่เกี่ยวข้อง ไม่นำภารกิจไปด้วย ตั้งใจปฏิบัติให้ครบ ๓ วัน ๒ คืน
- เตรียมเสื้อผ้าสวมสบาย สีขาว จำนวน ๓ ชุด ให้พอใช้ ไม่มีการซักหรือซักตลอด ๓ วัน ผู้ปฏิบัติไม่สวมกางเกงขาสั้น ไม่สวมเครื่องประดับนอกจากนาฬิกา ไม่นำของมีค่าติดตัวทำให้เป็นกังวล
- อาหารจะเป็นอาหารปกติ จัดให้วันละ ๓ มื้อ คือ อาหารเช้า กลางวัน และเย็น
- บอกกับตนเองว่า การไปปฏิบัติธรรมครั้งนี้ ข้าพเจ้าจะไปเพื่อฝึกขัดเกลาจิตใจ จะละทิ้งยศศักดิ์ฐานะตำแหน่ง ฯลฯ ไว้ที่บ้าน ข้าพเจ้าจะไปบวชใจ ๓ วัน เพื่อจะไปพิสูจน์ว่าธรรมะของพระพุทธองค์ปฏิบัติตามได้จริง มีผลประเสริฐจริงเพียงใด
- ไม่นำเอาเครื่องมือสื่อสาร เช่น โทรศัพท์มือถือ และอื่น ๆ ติดตัวมา (มีตู้และกุญแจให้แต่ละท่านเก็บสัมภาระ)
- ทำตนให้เป็นผู้อยู่ง่าย กินง่าย มีความเกรงใจและให้เกียรติผู้อื่น

#### ระเบียบปฏิบัติ

- เมื่อเดินทางมาถึง ท่านต้องลงทะเบียนกับเจ้าหน้าที่ นำสัมภาระไปเก็บให้เรียบร้อย หากท่านมีกิจจำเป็นต้องออกจากกรปฏิบัติ ต้องแจ้งแก่วิทยากรผู้ควบคุมหรือเจ้าหน้าที่ก่อน
- พยายามปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ไม่พูดคุยกัน เพื่อใช้เวลา ๓ วันของท่านให้คุ้มค่า
- ถ้าท่านรู้สึกไม่สะดวก ไม่สบายกาย หรือไม่สบายใจ โปรดแจ้งแก่วิทยากรผู้ควบคุม เจ้าภาพ หรือเจ้าหน้าที่ ทุกคนยินดีช่วยเหลือ

ขอขอบคุณ

