ด่วนที่สุด
ที่ นร ๐๕๐๖/ว ๑๙๕

สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี
ทำเนียบรัฐบาล กทม. ๑๐๓๐๐

๑๙ ธันวาคม ๒๕๕๐

เรื่อง การให้ข้าราชการ เจ้าหน้าที่ และลูกจ้างของหน่วยงานภาครัฐที่เป็นสตรีไปถือศีลและปฏิบัติธรรม

เรียน รอง-นรม., รัฐ-นร., กระทรวง กรม ผู้ว่าราชการจังหวัดทุกจังหวัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือสำนักงาน ก.พ. ด่วนที่สุด ที่ นร ๑๐๑๒/๑๔๔๘
ลงวันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๕๐

ด้วยสำนักงาน ก.พ. ได้เสนอเรื่อง การให้ข้าราชการ เจ้าหน้าที่ และลูกจ้างของหน่วยงานภาครัฐที่เป็นสตรีไปถือศีลและปฏิบัติธรรม มาเพื่อดำเนินการ ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

คณะรัฐมนตรีได้ประชุมปรึกษาเมื่อวันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๕๐ ลงมติว่า

๑. เห็นชอบตามที่สำนักงาน ก.พ. เสนอทั้ง ๔ ข้อ ดังนี้

๑.๑ ให้ถือเป็นหลักการให้ข้าราชการพลเรือนสตรีมีสิทธิไปถือศีลและปฏิบัติธรรม ณ สถานปฏิบัติธรรมที่ได้รับการรับรองจากสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติครั้งหนึ่งตลอดอายุราชการเป็นระยะเวลาไม่ต่ำกว่า ๑ เดือน แต่ไม่เกิน ๓ เดือน โดยไม่ถือเป็นวันลา ทั้งนี้ ต้องได้รับอนุญาตจากผู้บังคับบัญชาก่อน

๑.๒ ให้นำหลักการตามข้อ ๑.๑ ไปใช้กับข้าราชการทหาร ตำรวจ พนักงานราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ ลูกจ้างส่วนราชการ และหน่วยงานของรัฐซึ่งเป็นสตรีด้วย

๑.๓ ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรับหลักการตามข้อ ๑.๑ ไปพิจารณาปรับใช้กับข้าราชการและลูกจ้างขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นซึ่งเป็นสตรีด้วย

๑.๔ ให้สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติเป็นหน่วยงานหลักรับผิดชอบดำเนินการตลอดจนติดตามประเมินผลเพื่อนำเสนอคณะรัฐมนตรีพิจารณาต่อไป

๒. ให้สำนักงาน ก.พ. รับข้อสังเกตของคณะรัฐมนตรีไปพิจารณาด้วยว่า กรณีการถือศีลและปฏิบัติธรรมของข้าราชการ เจ้าหน้าที่ และลูกจ้างของหน่วยงานภาครัฐ ที่เป็นชายสมควรจะดำเนินการอย่างไรให้เหมาะสม

จึงเรียนยืนยันมา/จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายสุรชัย ภู่ประเสริฐ)
เลขาธิการคณะรัฐมนตรี
14 ธ.ค. 2550

สำนักวิเคราะห์เรื่องเสนอคณะรัฐมนตรี
โทร. ๐ ๒๒๘๐ ๙๐๐๐ ต่อ ๓๒๖
โทรสาร ๐ ๒๒๘๐ ๙๐๖๔ L5-07-50ธนพร/อ้อวดี
www.cabinet.thaigov.go.th

ด่วนที่สุด

ที่ นร 1012/1448

3 ธันวาคม 2550

เรื่อง การให้ข้าราชการ เจ้าหน้าที่ และลูกจ้างของหน่วยงานภาครัฐที่เป็นสตรีไปถือศีลและปฏิบัติธรรม

เรียน เลขาธิการคณะรัฐมนตรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย บันทึกเสนอคณะรัฐมนตรี เรื่อง การให้ข้าราชการ เจ้าหน้าที่ และลูกจ้างของหน่วยงานภาครัฐที่เป็นสตรีไปถือศีลและปฏิบัติธรรม จำนวน 70 ชุด

ด้วย รัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี (คุณหญิงทิพาวดี เมฆสวรรค์) ได้เห็นชอบให้สำนักงาน ก.พ. นำเรื่อง การให้ข้าราชการ เจ้าหน้าที่ และลูกจ้างของหน่วยงานภาครัฐที่เป็นสตรีไปถือศีลและปฏิบัติธรรมเสนอคณะรัฐมนตรี รายละเอียดตามเอกสารแนบท้าย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดนำบันทึกดังกล่าวเสนอคณะรัฐมนตรีพิจารณาให้ความเห็นชอบต่อไปด้วย จะขอบคุณยิ่ง

อนุมัติ

พลเอก

(สุรยุทธ์ จุลานนท์)

นายกรัฐมนตรี

- 4 ธ.ค. 2550

ขอแสดงความนับถือ

(นายปรีชา วัชราภัย)

เลขาธิการ ก.พ.

สำนักวิจัยและพัฒนาระบบงานบุคคล

โทร. 0 2547 1870

โทรสาร 0 2547 1869

บันทึกเสนอคณะรัฐมนตรี
เรื่อง การให้ข้าราชการ เจ้าหน้าที่ และลูกจ้างของหน่วยงานภาครัฐที่เป็นสตรีไปถือศีลและปฏิบัติธรรม

---

๑. ที่มา

จากแนวความคิดในเรื่องการพัฒนาและบริหารกำลังคนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพระบบราชการ ประกอบกับคณะรัฐมนตรีในการประชุมเมื่อวันที่ ๒๒ สิงหาคม ๒๕๔๙ ได้มีมติมอบให้สำนักงาน ก.พ. ร่วมกับหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องไปพิจารณาในรายละเอียดเกี่ยวกับการอนุมัติให้ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ของรัฐที่เป็นสตรีไปถือศีลและปฏิบัติธรรมเป็นเวลา ๓ เดือน โดยให้ถือเป็นวันปฏิบัติราชการ แล้วให้นำเสนอคณะรัฐมนตรีพิจารณาอีกครั้งหนึ่ง

๒. การดำเนินการ

สำนักงาน ก.พ. ได้จัดประชุมหารือร่วมกับผู้แทนหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ กรมการศาสนา และกรมบัญชีกลางแล้ว เห็นว่าการให้ข้าราชการสตรีไปถือศีลและปฏิบัติธรรมโดยไม่ถือเป็นวันลา เป็นระยะเวลาไม่เกิน ๓ เดือน จะเป็นประโยชน์กับทางราชการและต่อสังคมไทย โดยเฉพาะสังคมครอบครัว โดยมีข้อเท็จจริงและความเห็นสนับสนุน ดังนี้

๒.๑. <u>ประโยชน์ต่อราชการ</u> จากรายงานการประเมินผลโครงการปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ เพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน พ.ศ. ๒๕๔๘ (จัดทำโดยวิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา) ซึ่งได้นำผลการประเมินการปฏิบัติงานของผู้บังคับบัญชาของผู้เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรม จำนวน ๘,๐๐๐ คน จาก ๒๕๐,๐๐๐ คน มาเปรียบเทียบทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ ผลการประเมินการปฏิบัติงานหลังเข้าโครงการดีขึ้นมาก จากผลงานระดับปานกลาง เป็นระดับดีมาก โดยเฉพาะในเรื่องความตั้งใจมุ่งมั่นในการปฏิบัติราชการให้เกิดผลสัมฤทธิ์ และเรื่องความยึดมั่นในความซื่อสัตย์สุจริต

๒.๒. <u>ประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม</u> การให้ข้าราชการไปปฏิบัติธรรมจึงเป็นการปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ วัฒนธรรม และค่านิยมในการทำงานที่ยึดหลักการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี และคำนึงถึงประโยชน์สาธารณะ โดยเฉพาะการให้ข้าราชการสตรีปฏิบัติธรรมจะยังเกิดผลดีต่อตนเอง บุตร และครอบครัวของข้าราชการสตรีผู้นั้นด้วย เนื่องจากในสังคมไทย สตรีจะมีความรับผิดชอบในการอบรม ดูแลบุตรและใกล้ชิดกับครอบครัว

๒.๓. <u>ความพร้อมของสถานปฏิบัติธรรม</u> ปัจจุบันมีสำนักปฏิบัติธรรม (วัด) ประจำจังหวัดที่ตั้งขึ้นตามมติมหาเถรสมาคมและได้รับการรับรองจากสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ๖๐๙ แห่ง กระจายอยู่ทุกภูมิภาคของประเทศ ดังนั้น **ความพร้อมในเรื่องสถานที่ปฏิบัติธรรมสำหรับข้าราชการสตรีจึงมีสูง** อย่างไรก็ตาม เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับข้าราชการสตรี ที่ประชุมจึงเห็นควรให้กำหนดเกณฑ์การคัดเลือกสำนักปฏิบัติธรรมที่จะเข้าร่วมโครงการทั้งในด้านสถานที่ เช่น ต้องสะอาด สงบ มีห้องพักและห้องน้ำเพียงพอและแยกเพศ การใช้ ฯลฯ ในด้านวิทยากร ต้องมีพระวิปัสสนาจารย์ มีพระภิกษุซึ่งมีความประพฤติดี ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี และในด้านการบริหารจัดการ เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมต้องมีความสนใจและเห็นความสำคัญของการศึกษา และปฏิบัติธรรม (เอกสารแนบท้าย)

๒.๔. <u>ระยะเวลาไปถือศีลและปฏิบัติธรรม</u> เนื่องจากข้าราชการสตรีแต่ละคนอาจมีข้อจำกัดที่แตกต่างกัน ตามสถานภาพ เช่น สมรส โสด และมีบุตรในความรับผิดชอบ ซึ่งจะมีอายุแตกต่างกัน ดังนั้น การกำหนดระยะเวลาให้ไปถือศีลและปฏิบัติธรรมจึงควรยืดหยุ่น คือ จะขอไปช่วงสั้น ๆ ตามหลักสูตรปฏิบัติธรรมของสำนักพระพุทธศาสนา และไปถือศีลและปฏิบัติธรรมระยะยาวก็ได้ ในขณะเดียวกัน ต้องให้ส่วนราชการสามารถวางแผนจัดการได้ด้วย ซึ่งที่ประชุมร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเห็นควรให้ข้าราชการสตรีไปถือศีลและปฏิบัติธรรมโดยไม่ถือเป็นวันลาได้ปีละไม่เกิน ๒ ครั้ง และเมื่อรวมตลอดอายุราชการแล้วต้องไม่เกิน ๓ เดือน แต่เนื่องจากข้อเท็จจริงขณะนี้มีโครงการให้ข้าราชการไปอบรมและปฏิบัติธรรมในระยะสั้นเป็นเวลา ๕-๑๐ วันแล้ว **ดังนั้นเพื่อให้สตรีมีระยะเวลาถือศีลและปฏิบัติธรรมที่ยาวนานมากขึ้นกว่าเดิมครั้งหนึ่งตลอดอายุราชการ เพื่อประโยชน์ต่องานและคุณภาพชีวิต จึงควรมีระยะเวลาปฏิบัติธรรมไม่ต่ำกว่า ๑ เดือน แต่ไม่เกิน ๓ เดือน โดยจะต้องได้รับอนุญาตจากผู้บังคับบัญชาและไม่ถือเป็นวันลา** ทั้งนี้ จะต้องยื่นคำขออนุญาตต่อผู้บังคับบัญชาล่วงหน้าอย่างน้อย ๓๐ วัน ในกรณีที่มีเหตุพิเศษไม่อาจเสนอขออนุญาตล่วงหน้าได้ ให้ชี้แจงเหตุผลความจำเป็นประกอบการขออนุญาต และให้อยู่ในดุลยพินิจของผู้มีอำนาจหน้าที่จะพิจารณาให้หรือไม่ให้ไปถือศีลฯ ก็ได้ (พระราชกฤษฎีกาการจ่ายเงินเดือน เงินปี บำเหน็จ บำนาญ และเงินอื่นในลักษณะเดียวกัน พ.ศ. ๒๕๓๕ ให้ข้าราชการชายลาอุปสมบทและให้ข้าราชการผู้นับถือศาสนาอิสลามทั้งชายและหญิงลาไปประกอบพิธีฮัจย์ ณ เมืองเมกกะ โดยได้รับเงินเดือนระหว่างลาได้ไม่เกิน ๑๒๐ วัน สำหรับผู้ไม่เคยอุปสมบทหรือไม่เคยประกอบพิธีฮัจย์)

๓. ประเด็นเสนอคณะรัฐมนตรี

ขอเสนอคณะรัฐมนตรีเพื่อโปรดพิจารณา ดังนี้

๓.๑. ให้ความเห็นชอบเป็นหลักการให้ข้าราชการพลเรือนสตรีมีสิทธิไปถือศีลและปฏิบัติธรรม ณ สถานปฏิบัติธรรมที่ได้รับการรับรองจากสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ครั้งหนึ่งตลอดอายุราชการ เป็นระยะเวลาไม่ต่ำกว่า ๑ เดือน แต่ไม่เกิน ๓ เดือน โดยไม่ถือเป็นวันลา ทั้งนี้ต้องได้รับอนุญาตจากผู้บังคับบัญชาก่อน

๓.๒. ให้นำหลักการตามข้อ ๓.๑ ไปใช้กับข้าราชการทหาร ตำรวจ พนักงานราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ ลูกจ้างส่วนราชการ และหน่วยงานของรัฐ รวมถึงสมาชิกและผู้บริหารองค์กรปกครองท้องถิ่น ซึ่งเป็นสตรี ด้วย

๓.๓. มอบหมายให้สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ เป็นหน่วยงานหลักรับผิดชอบดำเนินการ ตลอดจนติดตามประเมินผลเพื่อนำเสนอคณะรัฐมนตรีพิจารณาต่อไป

คุณสมบัติของสำนักปฏิบัติธรรม

ในการดำเนินการให้ข้าราชการสตรีไปถือศีลและปฏิบัติธรรมถือเสมือนเป็นการปฏิบัติราชการเป็นเวลาไม่ต่ำกว่า ๑ เดือน แต่ไม่เกิน ๓ เดือน เพื่อให้มีมาตรฐานเป็นเอกภาพในกระบวนการปฏิบัติ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ จึงกำหนดคุณสมบัติของสำนักปฏิบัติธรรมเป็นเกณฑ์มาตรฐานไว้ ๓ ด้าน คือ ด้านสถานที่ ด้านวิทยากร และด้านการบริหารจัดการ ดังนี้

ด้านสถานที่

๑. มีความสะอาด สงบ บริเวณร่มรื่น ไม่มีเสียงรบกวนจากภายนอก

๒. มีห้อง อาคาร หรือศาลาปฏิบัติธรรมที่สามารถให้ผู้ปฏิบัติธรรมนั่งฟังการบรรยายธรรมและฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ไม่แออัดเกินไป

๓. มีที่พัก ห้องน้ำ ห้องสุขาที่สะอาด จำนวนเพียงพอและแยกตามเพศของผู้ใช้ สำหรับห้องพัก ควรมีการป้องกันแมลงและสัตว์ที่จะมารบกวนหรือทำอันตรายได้เป็นอย่างดี

ด้านวิทยาการ

๑. มีพระวิปัสสนาจารย์หรือผู้ฝึกสอนกัมมัฏฐานที่มีความรู้ ความสามารถในการสอนกัมมัฏฐาน ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร โดยสามารถตอบข้อซักถามและสอบอารมณ์กัมมัฏฐานได้

๒. มีวิทยากรบรรยายธรรมที่มีความรู้ ความสามารถในการเทศนาและบรรยายธรรมให้ผู้เข้าใจหลักธรรมและน้อมนำไปประพฤติปฏิบัติได้อย่างมีความสุข

๓. พระภิกษุหรือบุคคลที่เป็นวิทยากรมีความประพฤติดี ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี

ด้านการบริหารจัดการ

๑. เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมมีความสนใจและเห็นความสำคัญของการศึกษาปฏิบัติและเผยแผ่ธรรมอย่างแท้จริง

๒. มีการจัดทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายอย่างเป็นระบบ ที่มีความโปร่งใสสามารถเปิดเผยและตรวจสอบได้

๓. มีบุคลากร/เจ้าหน้าที่เพียงพอในการทำหน้าที่ดูแลด้านที่พัก อาหาร น้ำดื่ม ห้องน้ำ ห้องสุขา และการอำนวยความสะดวกต่างๆ แก่ผู้ปฏิบัติธรรม

๔. มีการดูแลด้านการรักษาความปลอดภัยภายในและบริเวณโดยรอบ ในกรณีที่มีผู้ปฏิบัติธรรมจำนวนมาก สามารถประสานงานขอกำลังเจ้าหน้าที่ตำรวจหรือหน่วยอาสาสมัคร เพื่อมาดูแลรักษาความปลอดภัยอย่างทั่วถึง

๕. มีการดูแลด้านสุขอนามัย กล่าวคือ มีตู้ยาสามัญไว้ประจำหรือมีเจ้าหน้าที่ที่สามารถให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ในกรณีที่มีผู้เข้าปฏิบัติธรรมจำนวนมาก ควรจัดเตรียมเจ้าหน้าที่จากสถานพยาบาลอยู่ดูแล ถ้าหากมีผู้ป่วยฉุกเฉินก็สามารถนำส่งสถานพยาบาลได้ทันที

ถ้าหากไม่ได้จัดหาเจ้าหน้าที่พยาบาลอยู่ดูแลประจำ ก็ต้องมีการประสานไว้กับสถานพยาบาลใกล้เคียง ให้สามารถปฐมพยาบาลหรือรับผู้ป่วยฉุกเฉินไว้รักษาตัวได้ทันที

๖. มีการจัดการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องตลอดปี และจัดทำตารางการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมไว้อย่างชัดเจน

๗. มีกฎข้อบังคับหรือระเบียบปฏิบัติของวัดหรือสำนัก ที่จัดพิมพ์ไว้เป็นเอกสาร หรือติดประกาศไว้ ณ บริเวณที่เห็นได้โดยชัดเจน

๘. มีการประสานงานกับชุมชนให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมของวัดด้านต่าง ๆ เช่น การจัดอาหาร น้ำดื่ม และการบริการต่าง ๆ เป็นต้น

๙. มีการประชาสัมพันธ์การจัดโครงการปฏิบัติธรรมในรูปแบบต่าง ๆ แต่จะต้องไม่เป็นไปในลักษณะเชิงธุรกิจ

หลักเกณฑ์

ข้าราชการสตรีไปถือศีลและปฏิบัติธรรมถือเสมือนเป็นวันปฏิบัติราชการ ดังนี้

๑. ถือศีลและปฏิบัติธรรม เป็นเวลาไม่ต่ำกว่า ๑ เดือน แต่ไม่เกิน ๓ เดือน ตามช่วงเวลาที่หน่วยงานต้นสังกัดพิจารณาว่าเหมาะสม

๒. ถือศีลแล้วต้องอยู่ในสำนักปฏิบัติธรรม

๓. ถือศีล ๘

๔. นุ่งขาว ห่มขาว

๕. การปฏิบัติธรรม ๒ ลักษณะ

- โกนผม เรียกว่า นักบวช (แม่ชี สตรีผู้ถือศีลนุ่งขาว ห่มขาว ปฏิบัติธรรมที่วัด/สำนักสงฆ์)
- ไม่โกนผม เรียกว่า บวชศีลจาริณี

แนวปฏิบัติในการถือศีลและปฏิบัติธรรมของข้าราชการ เจ้าหน้าที่ และลูกจ้างของหน่วยงานภาครัฐที่เป็นสตรี เป็นเวลาไม่ต่ำกว่า ๑ เดือน แต่ไม่เกิน ๓ เดือน

ข้าราชการ/เจ้าหน้าที่และลูกจ้างของหน่วยงานภาครัฐที่เป็นสตรี มีความประสงค์ในการลา เพื่อถือศีลและปฏิบัติธรรม มีแนวปฏิบัติ ดังนี้

๑. ข้าราชการ/เจ้าหน้าที่และลูกจ้างของหน่วยงานภาครัฐที่เป็นสตรีประสงค์จะถือศีลและปฏิบัติธรรม ดำเนินการ ดังนี้

๑.๑ ขอใบสมัครเพื่อถือศีลและปฏิบัติธรรม และกรอกรายละเอียดตามแบบโดยสามารถขอรับใบสมัครได้ที่สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ หรือสำนักงานพุทธศาสนาศึกษา โทรศัพท์หมายเลข ๐ ๒๔๔๑ ๔๕๕๑ และ ๐ ๒๔๔๑ ๔๕๕๓ หรือ www.debthai.net และสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดทุกแห่ง

๑.๒ ยื่นใบสมัครต่อเจ้าหน้าที่รับสมัครของสำนักปฏิบัติธรรมที่ขึ้นทะเบียนไว้กับสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ หรือสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดทุกแห่ง

๑.๓ ทำหนังสือขออนุญาตผู้บังคับบัญชา หรือหน่วยงานต้นสังกัด เพื่อขออนุญาตไปถือศีลและปฏิบัติธรรม

๑.๔ เดินทางไปยังสำนักปฏิบัติธรรม ที่ประสงค์จะถือศีลและปฏิบัติธรรม และต้องปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ หรือข้อกำหนดของสำนักปฏิบัติธรรมโดยเคร่งครัด

๑.๕ ขอรับวุฒิบัตรเมื่อสิ้นสุดระยะเวลาถือศีลและปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นหลักฐานแสดงต่อผู้บังคับบัญชา หรือหน่วยงานต้นสังกัดสำหรับบันทึกลงในสมุดทะเบียนประวัติ

๒. หน่วยงานต้นสังกัดของข้าราชการ/เจ้าหน้าที่และลูกจ้างของหน่วยงานภาครัฐที่เป็นสตรีผู้ประสงค์ไปถือศีลและปฏิบัติธรรมดำเนินการ ดังนี้

๒.๑ รับเรื่อง และใช้ดุลยพินิจในการอนุญาต

๒.๒ รับสำเนาวุฒิบัตร เพื่อเป็นหลักฐานบันทึกลงในทะเบียนประวัติเมื่อเสร็จสิ้นการถือศีลและปฏิบัติธรรม

๒.๓ แจ้งให้สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติทราบ

๓. สำนักปฏิบัติธรรมซึ่งรับสมัครข้าราชการ/เจ้าหน้าที่และลูกจ้างของหน่วยงานภาครัฐที่เป็นสตรีเพื่อถือศีลและปฏิบัติธรรม ดำเนินการ ดังนี้

๓.๑ จัดเตรียมสถานที่ และดำเนินการด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น หลักสูตร วิทยากร และการบริหารจัดการในการถือศีลและปฏิบัติธรรม

๓.๒ จัดเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกให้แก่ข้าราชการ/เจ้าหน้าที่และลูกจ้างของหน่วยงานภาครัฐที่เป็นสตรีผู้ถือศีลและปฏิบัติธรรมตามความเหมาะสม

๓.๓ รับใบสมัครและพิจารณารับข้าราชการ/เจ้าหน้าที่และลูกจ้างของหน่วยงานภาครัฐที่เป็นสตรีผู้ถือศีล และปฏิบัติธรรมตามจำนวนที่สามารถรองรับได้ โดยคำนึงถึงความพร้อมของวิทยากรและความเหมาะสมของสถานที่

๓.๔ แจ้งกำหนดวัน เวลา สถานที่ในการถือศีลและปฏิบัติธรรมให้ชัดเจน

๓.๕ จัดทำทะเบียนข้าราชการ/เจ้าหน้าที่ของรัฐที่เป็นสตรี ผู้ถือศีลและปฏิบัติธรรม

๓.๖ ดำเนินการตามกิจกรรมถือศีลและปฏิบัติธรรม

๓.๗ ออกวุฒิบัตรให้แก่ผู้ถือศีลและปฏิบัติธรรม

๓.๘ กรอกแบบรายงานต่าง ๆ ที่จำเป็น แล้วแจ้งสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติทราบ

๔. สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ และสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดดำเนินการ ดังนี้

๔.๑ ประสานกับสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดที่ขึ้นทะเบียนไว้กับสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

๔.๒ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ จัดทำคู่มือสำหรับผู้ถือศีล และปฏิบัติธรรมเพื่อเผยแพร่ให้แก่สำนักปฏิบัติธรรม และสนับสนุนเอกสาร ตำราทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการถือศีลและปฏิบัติธรรม

๔.๓ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ สนับสนุนสำนักปฏิบัติธรรม

๔.๔ ติดตามประเมินผลและรายงานผลเมื่อสิ้นสุดการถือศีลและปฏิบัติธรรม

เนื้อหาหลักสูตรการถือศีลและปฏิบัติธรรม
เป็นเวลาไม่ต่ำกว่า ๑ เดือน แต่ไม่เกิน ๓ เดือน

เนื้อหาหลักสูตร แบ่งออกเป็น ๒ ส่วน คือ

ก. ภาคปริยัติ (ทฤษฎี) ประกอบด้วย

๑. หลักของการปฏิบัติธรรม

- เสริมสร้างสุขภาพกาย สุขภาพจิต
- จิตเป็นอิสระอย่างแท้จริง
- ความจำดี
- การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพ
- เกิดปัญญาในทางริเริ่มสร้างสรรค์
- มองสิ่งทั้งหลายตรงตามความจริง
- สามารถแก้ปัญหาชีวิตได้ตรงจุด
- ได้รับความสุขและความสงบ

๒. การบริหารกาย การบริหารจิต

- ชีวิตและองค์ประกอบของชีวิต (ขันธ์, อายตนะ, ธาตุ)
- โรคกาย โรคจิต ตามแนวพุทธศาสน์
- สาเหตุและวิธีป้องกัน (สัปปายะ, กฏไตรลักษณ์, อริยสัจ)
- ความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต

๓. หลักและกระบวนการปฏิบัติเบื้องต้น

- ความหมายของ "สมาธิ" ตามแนวพุทธ
- สมถะ วิปัสสนา และความสัมพันธ์
- ความสัมพันธ์ของศีล สมาธิ และปัญญา
- เครื่องขวางกั้นการปฏิบัติธรรม (สักกายทิฏฐิ/นิวรณ์/ปลิโพธ ฯลฯ)
- ลักษณะของจิตที่ฝึกได้แล้ว
- ขั้นตอนในการเตรียมการลงสู่ภาคปฏิบัติ

๔. หลักและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

- ความหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐาน
- ความต่างระหว่างสมถะกับวิปัสสนา
- กระบวนการแห่งการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

- วิธีการจัดการกับความเจ็บปวดและความฟุ้งซ่าน (เวทนา/ทวาร ๖/ การสำรวจอินทรีย์ ฯลฯ)
- สาธิตท่าทางแห่งการฝึก

๕. มหาสติปัฏฐานสูตรและพระสูตรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

- ความเป็นมาและวัตถุประสงค์ในการตรัสมหาสติปัฏฐานสูตร
- ความหมายและความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔
- วิธีปฏิบัติตามหลักมหาสติมัฏฐานสูตร
  - ๑. วิธีปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน : วิธีกำหนดลมหายใจ วิธีกำหนดอริยาบถ ๔, วิธีเดินจงกรม ๑ ระยะ
  - ๒. วิธีปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
  - ๓. วิธีปฏิบัติจิตตานุปัสนาสติปัฏฐาน
  - ๔. วิธีปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- อานิสงส์ของการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔
- พระสูตรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน (อานาปานัสสติสูตร และกายคตาสติสูตร : มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๔)

๖. กฎแห่งกรรมและภพภูมิตามหลักพระพุทธศาสนา

- กรรม คืออะไร (หลักความเชื่อทั้งในและนอกพระพุทธศาสนา)
- กรรมและการให้ผลตามหลักในกัมมวิภังคสูตร (ม.อุ. ๑๔)
- ความหมายของคำว่า "ภพภูมิ"
- ภพภูมิในชาติปัจจุบัน
- เหตุทำให้เกิดในภพภูมิต่าง ๆ
- ชาตินี้ ชาติหน้า

๗. เปิดโอกาสให้ซักถาม และปัจฉิมนิเทศ

ข. ภาคปฏิบัติ ประกอบด้วย

๑. ภาคพิธีการ สวดมนต์ไหว้พระ ทำวัตรเช้า-เย็น

- พิธีมอบกายถวายอัตภาพก่อนรับกัมมัฏฐาน

- ทำวัตรเช้า สวดมนต์เจริญสมาธิ แผ่กุศลเจริญเมตตา
- ทำวัตรเย็น สวดมนต์เจริญสมาธิ แผ่กุศลเจริญเมตตา

๒. ฝึกเดินจงกรมใช้สติกำหนดพิจารณาอิริยาบถ

- วิธีปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร
- ฝึกวิธีกำหนดอิริยาบถ ๔
- ฝึกเดินจงกรมขั้นพื้นฐานหรือเดินจงกรม ๑ ระยะ
- สอบอารมณ์กับพระอาจารย์ผู้ฝึกอบรม
- ฝึกเดินจงกรม ๒ ระยะ
- ฝึกเดินจงกรม ๓ ระยะ
- ฝึกเดินจงกรม ๔ ระยะ
- ฝึกเดินจงกรม ๕ ระยะ
- ฝึกเดินจงกรม ๖ ระยะ
- ฝึกเดินจงกรมสลับกับการนั่งสมาธิโดยอธิษฐานจิตทุกขั้นตอน

๓. ฝึกนั่งสมาธิใช้สติกำหนดพิจารณาอารมณ์

- ฝึกวิธีนั่งสมาธิขั้นต้น (วิธีกำหนดลมหายใจ : อานาปานสติ)
- ฝึกวิธีกำหนดเวทนาและจิต
- ฝึกวิธีปฏิบัติเมื่อได้ยินเสียงขณะนั่งสมาธิ
- ฝึกการเคลื่อนไหวอิริยาบถอย่างมีสติ
- สอบอารมณ์กับพระอาจารย์
- ฝึกกำหนดต้นใจ (การอยากผลัดเปลี่ยนอิริยาบถต่าง ๆ โดยฝึกใช้สติกำหนดที่ใจก่อนทุกครั้งที่อยากเปลี่ยนอิริยาบถ)
- ฝึกกำหนดทวารทั้ง ๕ (ใช้สติกำหนดทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย)
- ฝึกนั่งสมาธิพิจารณาสภาวธรรม
- ฝึกนั่งสมาธิพิจารณากาย เวทยา จิต ธรรม
