

# ด่วนที่สุด

ที่ นร ๐๕๐๖/ว ๑๙๕

สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี  
ทำเนียบรัฐบาล กทม. ๑๐๓๐๐

๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๐

เรื่อง การให้ข้าราชการ เจ้าหน้าที่ และลูกจ้างของหน่วยงานภาครัฐที่เป็นสตรีไปถือศีลและปฏิบัติธรรม

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

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือสำนักงาน ก.พ. ด่วนที่สุด ที่ นร ๑๐๑๒/๑๔๔๔  
ลงวันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๕๐

ด้วยสำนักงาน ก.พ. ได้เสนอเรื่อง การให้ข้าราชการ เจ้าหน้าที่ และลูกจ้างของหน่วยงาน  
ภาครัฐที่เป็นสตรีไปถือศีลและปฏิบัติธรรม มาเพื่อดำเนินการ ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

คณะรัฐมนตรีได้ประชุมปรึกษาเมื่อวันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๕๐ ลงมติว่า

๑. เห็นชอบตามที่สำนักงาน ก.พ. เสนอทั้ง ๔ ข้อ ดังนี้

๑.๑ ให้ถือเป็นหลักการให้ข้าราชการพลเรือนสตรีมีสิทธิไปถือศีลและปฏิบัติธรรม  
ณ สถานปฏิบัติธรรมที่ได้รับการรับรองจากสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติครั้งหนึ่งตลอดอายุราชการ  
เป็นระยะเวลาไม่ต่ำกว่า ๑ เดือน แต่ไม่เกิน ๓ เดือน โดยไม่ถือเป็นวันลา ทั้งนี้ ต้องได้รับอนุญาตจาก  
ผู้บังคับบัญชาก่อน

๑.๒ ให้นำหลักการตามข้อ ๑.๑ ไปใช้กับข้าราชการทหาร ตำรวจ พนักงาน  
ราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ ลูกจ้างส่วนราชการ และหน่วยงานของรัฐซึ่งเป็นสตรีด้วย

๑.๓ ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรับหลักการตามข้อ ๑.๑ ไปพิจารณาปรับใช้กับ  
ข้าราชการและลูกจ้างขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นซึ่งเป็นสตรีด้วย

๑.๔ ให้สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติเป็นหน่วยงานหลักรับผิดชอบดำเนินการ  
ตลอดจนติดตามประเมินผลเพื่อนำเสนอคณะรัฐมนตรีพิจารณาต่อไป

๒. ให้สำนักงาน ก.พ. รับข้อสังเกตของคณะรัฐมนตรีไปพิจารณาด้วยว่า กรณีการถือศีล  
และปฏิบัติธรรมของข้าราชการ เจ้าหน้าที่ และลูกจ้างของหน่วยงานภาครัฐ ที่เป็นชายสมควรจะดำเนินการ  
อย่างไรให้เหมาะสม

จึงเรียนยืนยันมา/จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ



(นายสุรชัย ภูประเสริฐ)  
เลขาธิการคณะรัฐมนตรี

14 S.A. 2550

สำนักวิเคราะห์เรื่องเสนอคณะรัฐมนตรี

โทร. ๐ ๒๒๕๐ ๕๐๐๐ ต่อ ๓๒๖

โทรสาร ๐ ๒๒๕๐ ๕๐๖๔ L5-07-50ธนพร/อวดี

www.cabinet.thaigov.go.th

ร.๓คร. 114 S.A. 2550  
ผอ.สวค. 13 S.A. 2550  
ผอ.กลุ่ม  
1 จวค. ๑๓๑๓ 13 ธค 50  
ผู้พิมพ์

# ด่วนที่สุด

ที่ นร 1012/144๘

วาระเพื่อ พิจารณา

เรื่อง



สวค.	4/222	สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี
วันที่	๙ ๘ ๕๐	รับที่ 10105 ก ๘ ๐๓๖.1
เวลา	13.30 น.	วันที่ 3 ส.ค. 2550 เวลา 13.1๕

สำนักงาน ก.พ.

ถนนพิษณุโลก กทม. 10300

3 ธันวาคม 2550

เรื่อง การให้ข้าราชการ เจ้าหน้าที่ และลูกจ้างของหน่วยงานภาครัฐที่เป็นสตรีไปถือศีลและปฏิบัติธรรม

เรียน เลขาธิการคณะรัฐมนตรี

จัดเข้าวาระ

- 4 ธ.ค. 2550

สิ่งที่ส่งมาด้วย บันทึกเสนอคณะรัฐมนตรี เรื่อง การให้ข้าราชการ เจ้าหน้าที่ และลูกจ้างของหน่วยงานภาครัฐที่เป็นสตรีไปถือศีลและปฏิบัติธรรม จำนวน 70 ชุด

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

จึงเรียนมาเพื่อโปรดนำบันทึกดังกล่าวเสนอคณะรัฐมนตรีพิจารณาให้ความเห็นชอบต่อไปด้วย จะขอขอบคุณยิ่ง

อนุมัติ  
พลเอก (สุรยุทธ์ จุลานนท์)  
นายกรัฐมนตรี  
- 4 ส.ค. 2550

ขอแสดงความนับถือ

(นายปรีชา วัชรากัย)  
เลขาธิการ ก.พ.

สำนักวิจัยและพัฒนาระบบงานบุคคล

โทร. 0 2547 1870

โทรสาร 0 2547 1869

กราบเรียน นรม. ผ่าน รอง นรม.

เห็นควรอนุมัติให้เสนอ ครม. พิจารณา  
ในวันที่ 4 ธ.ค. 50 เนื่องจากมีความจำเป็น  
เร่งด่วน ตาม ม.9 แห่ง พรฎ. ว่าด้วยการเสนอเรื่องฯ

☞ -

(นายสุรชัย ภูประเสริฐ)  
เลขาธิการคณะรัฐมนตรี  
- 4 ส.ค. 2550

## บันทึกเสนอคณะรัฐมนตรี

### เรื่อง การให้ข้าราชการ เจ้าหน้าที่ และลูกจ้างของหน่วยงานภาครัฐที่เป็นสตรี ไปถือศีลและปฏิบัติธรรม

#### ๑. ที่มา

จากแนวความคิดในเรื่องการพัฒนาและบริหารกำลังคนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพระบบราชการ ประกอบกับคณะรัฐมนตรีในการประชุมเมื่อวันที่ ๒๒ สิงหาคม ๒๕๔๙ ได้มีมติมอบให้สำนักงาน ก.พ. ร่วมกับหน่วยงานอื่นๆ 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. ประโยชน์ต่อราชการ จากรายงานการประเมินผลโครงการปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ เพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน พ.ศ. ๒๕๔๘ (จัดทำโดยวิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา) ซึ่งได้นำผลการประเมินการปฏิบัติงานของผู้บังคับบัญชาของผู้เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรม จำนวน ๘,๐๐๐ คน จาก ๒๕๐,๐๐๐ คน มาเปรียบเทียบทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ ผลการประเมินการปฏิบัติงานหลังเข้าโครงการดีขึ้นมาก จากผลงานระดับปานกลาง เป็นระดับดีมาก โดยเฉพาะในเรื่องความตั้งใจมุ่งมั่นในการปฏิบัติราชการให้เกิดผลสัมฤทธิ์ และเรื่องความยึดมั่นในความซื่อสัตย์สุจริต

๒.๒. ประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม การให้ข้าราชการไปปฏิบัติธรรมจึงเป็นการปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ วัฒนธรรม และค่านิยมในการทำงานที่ยึดหลักการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี และคำนึงถึงประโยชน์สาธารณะ โดยเฉพาะการให้ข้าราชการสตรีปฏิบัติธรรมจะยังเกิดผลดีต่อตนเอง บุตร และครอบครัวของข้าราชการสตรีผู้นั้นด้วย เนื่องจากในสังคมไทย สตรีจะมีความรับผิดชอบในการอบรม ดูแลบุตรและใกล้ชิดกับครอบครัว

๒.๓. ความพร้อมของสถานปฏิบัติธรรม ปัจจุบันมีสำนักปฏิบัติธรรม (วัด) ประจำจังหวัดที่ตั้งขึ้นตามมติมหาเถรสมาคมและได้รับการรับรองจากสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ๖๐๙ แห่ง กระจายอยู่ทุกภูมิภาคของประเทศ ดังนั้น ความพร้อมในเรื่องสถานที่ปฏิบัติธรรมสำหรับข้าราชการสตรีจึงมีสูง อย่างไรก็ตาม เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับข้าราชการสตรี ที่ประชุมจึงเห็นควรให้กำหนดเกณฑ์การคัดเลือกสำนักปฏิบัติธรรมที่จะเข้าร่วมโครงการทั้งในด้านสถานที่ เช่น ต้องสะอาด สงบ มีห้องพักและห้องน้ำเพียงพอและแยกเพศการใช้ ฯลฯ ในด้านวิทยากร ต้องมีพระวิปัสสนาจารย์ มีพระภิกษุซึ่งมีความประพฤติดี ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี และในด้านการบริหารจัดการ เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมต้องมีความสนใจและเห็นความสำคัญของการศึกษา และปฏิบัติธรรม (เอกสารแนบท้าย)

๒.๔. ระยะเวลาไปถือศีลและปฏิบัติธรรม เนื่องจากข้าราชการสตรีแต่ละคนอาจมีข้อจำกัดที่แตกต่างกัน ตามสถานภาพ เช่น สมรส โสด และมีบุตรในความรับผิดชอบ ซึ่งจะมีอายุแตกต่างกัน ดังนั้น การกำหนดระยะเวลาให้ไปถือศีลและปฏิบัติธรรมจึงควรยืดหยุ่น คือจะไปช่วงสั้น ๆ ตามหลักสูตรปฏิบัติธรรมของสำนักพระพุทธศาสนา และไปถือศีลและปฏิบัติธรรมระยะยาวก็ได้ ในขณะเดียวกัน ต้องให้ส่วนราชการสามารถวางแผนจัดการได้ด้วย ซึ่งที่ประชุมร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเห็นควรให้ข้าราชการสตรีไปถือศีลและปฏิบัติธรรมโดยไม่ถือเป็นวันลาได้ปีละไม่เกิน ๒ ครั้ง และเมื่อรวมตลอดอายุราชการแล้วต้องไม่เกิน ๓ เดือน แต่เนื่องจากข้อเท็จจริงขณะนี้ มีโครงการให้ข้าราชการไปอบรมและปฏิบัติธรรมในระยะสั้นเป็นเวลา 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. ให้ความเห็นชอบเป็นหลักการให้ข้าราชการพลเรือนสตรีมีสิทธิไปถือศีล และปฏิบัติธรรม ณ สถานปฏิบัติธรรมที่ได้รับการรับรองจากสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ครั้งหนึ่งตลอดอายุราชการ เป็นระยะเวลาไม่ต่ำกว่า ๑ เดือน แต่ไม่เกิน ๓ เดือน โดยไม่ถือเป็น วันลา ทั้งนี้ต้องได้รับอนุญาตจากผู้บังคับบัญชาก่อน

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

๓.๓. มอบหมายให้สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ เป็นหน่วยงานหลัก รับผิดชอบดำเนินการ ตลอดจนถึงติดตามประเมินผลเพื่อนำเสนอคณะรัฐมนตรีพิจารณาต่อไป

-----

## 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

### ด้านวิทยากร

๑. มีพระวิปัสสนาจารย์หรือผู้ฝึกสอนกัมมัฏฐานที่มีความรู้ ความสามารถในการสอนกัมมัฏฐาน ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร โดยสามารถตอบข้อซักถามและสอบถามธรรมกัมมัฏฐานได้
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 มีผู้ยาสามัญไว้ประจำหรือมีเจ้าหน้าที่ที่สามารถให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ในกรณีที่มีผู้เข้าปฏิบัติธรรมจำนวนมาก ควรจัดเตรียมเจ้าหน้าที่จากสถานพยาบาลอยู่ดูแล ถ้าหากมีผู้ป่วยฉุกเฉินก็สามารถนำส่งสถานพยาบาลได้ทันที

ถ้าหากไม่ได้จัดหาเจ้าหน้าที่พยาบาลอยู่ดูแลประจำ ก็ต้องมีการประสานไว้กับสถานพยาบาลใกล้เคียง ให้สามารถปฐมพยาบาลหรือรับผู้ป่วยฉุกเฉินไว้รักษาตัวได้ทันที

๖. มีการจัดการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องตลอดปี และจัดทำตารางการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมไว้อย่างชัดเจน

๗. มีกฎข้อบังคับหรือระเบียบปฏิบัติของวัดหรือสำนัก ที่จัดพิมพ์ไว้เป็นเอกสาร หรือติดประกาศไว้ ณ บริเวณที่เห็นได้โดยชัดเจน

๘. มีการประสานงานกับชุมชนให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมของวัดด้านต่าง ๆ เช่น การจัดหาอาหาร 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

- โจนम्म เรียกว่า นักบวช (แม่ชี สตรีผู้ถือศีลนุ่งขาว ห่มขาว ปฏิบัติธรรมที่วัด/สำนักสงฆ์)

- ไม่โจนम्म เรียกว่า บวชศีลจาริณี

-----

**แนวปฏิบัติในการถือศีลและปฏิบัติธรรมของข้าราชการ  
เจ้าหน้าที่ และลูกจ้างของหน่วยงานภาครัฐที่เป็นสตรี เป็นเวลา  
ไม่ต่ำกว่า 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](http://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 และดำเนินการด้านต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น หลักสูตร วิทยากร และการบริหารจัดการในการถือศีลและปฏิบัติธรรม



๓.๒ จัดเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกให้แก่ข้าราชการ/เจ้าหน้าที่และลูกจ้างของหน่วยงานภาครัฐที่เป็นสตรีผู้ถือศีลและปฏิบัติธรรมตามความเหมาะสม

๓.๓ รับใบสมัครและพิจารณาข้าราชการ/เจ้าหน้าที่และลูกจ้างของหน่วยงานภาครัฐที่เป็นสตรีผู้ถือศีล และปฏิบัติธรรมตามจำนวนที่สามารถรองรับได้ โดยคำนึงถึงความพร้อมของวิทยาการและความเหมาะสมของสถานที่

๓.๔ แจกกำหนดวัน เวลา สถานที่ในการถือศีลและปฏิบัติธรรมให้ชัดเจน

๓.๕ จัดทำทะเบียนข้าราชการ/เจ้าหน้าที่ของรัฐที่เป็นสตรี ผู้ถือศีลและปฏิบัติธรรม

๓.๖ ดำเนินการตามกิจกรรมถือศีลและปฏิบัติธรรม

๓.๗ ออกวุฒิบัตรให้แก่ผู้ถือศีลและปฏิบัติธรรม

๓.๘ กรอกแบบรายงานต่าง ๆ ที่จำเป็น แล้วแจ้งสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติทราบ

๔. สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ และสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัด ดำเนินการ 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 (ขั้นธ, อายุตนะ, ธาตุ)
- โรคกาย โรคจิต ตามแนวพุทธศาสนา
- สาเหตุและวิธีป้องกัน (สัปปายะ, กฏไตรลักษณ์, อริยสัจ)
- ความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต

**๓. หลักและกระบวนการปฏิบัติเบื้องต้น**

- ความหมายของ “สมาธิ” ตามแนวพุทธ
- สมณะ วิปัสสนา และความสัมพันธ์
- ความสัมพันธ์ของศีล สมาธิ และปัญญา
- เครื่องขวางกั้นการปฏิบัติธรรม (สักกายทิฏฐิ/นิวรรณ์/ปลิโพธ ฯลฯ)
- ลักษณะของจิตที่ฝึกได้แล้ว
- ขั้นตอนในการเตรียมการลงสู่ภาคปฏิบัติ

**๔. หลักและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**

- ความหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐาน
- ความต่างระหว่างสมณะกับวิปัสสนา
- กระบวนการแห่งการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

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

#### ๕. มหาสติปัฏฐานสูตรและพระสูตรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

- ความเป็นมาและวัตถุประสงค์ในการตรัสมหาสติปัฏฐานสูตร
- ความหมายและความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔
- วิธีปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

๑. วิธีปฏิบัติกายนุสสนาสติปัฏฐาน : วิธีกำหนดลมหายใจ  
วิธีกำหนดอริยาบถ ๔, วิธีเดินจงกรม ๑ ระยะ

๒. วิธีปฏิบัติเวทนานุสสนาสติปัฏฐาน

๓. วิธีปฏิบัติจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน

๔. วิธีปฏิบัติธัมมานุสสนาสติปัฏฐาน

- อานิสงส์ของการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔
- พระสูตรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน  
(อานาปานัสสติสูตร และกายคตาสติสูตร : มัชฌิมนิกาย อุปริ  
ปิณฑสก์พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๔)

#### ๖. กฏแห่งกรรมและภพภูมิตามหลักพระพุทธศาสนา

- กรรม คืออะไร (หลักความเชื่อทั้งในและนอกพระพุทธศาสนา)
- กรรมและการให้ผลตามหลักในกัมมวิภังคสูตร (ม.อ. ๑๔)
- ความหมายของคำว่า “ภพภูมิ”
- ภพภูมิในชาติปัจจุบัน
- เหตุทำให้เกิดในภพภูมิต่างๆ
- ชาตินี้ ชาติหน้า

#### ๗. เปิดโอกาสให้ซักถาม และปัจฉิมนิเทศ

#### ข. ภาคปฏิบัติ ประกอบด้วย

##### ๑. ภาคพิธีการ สวดมนต์ไหว้พระ ทำวัตรเช้า-เย็น

- พิธีมอบกายถวายอัฐภาพก่อนรับกัมมัฏฐาน

- ทำวัตรเช้า สวดมนต์เจริญสมาธิ แผ่กุศลเจริญเมตตา
- ทำวัตรเย็น สวดมนต์เจริญสมาธิ แผ่กุศลเจริญเมตตา

## ๒. ฝึกเดินจงกรมใช้สติกำหนดพิจารณาอริยาบถ

- วิธีปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร
- ฝึกวิธีกำหนดอริยาบถ 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
- ฝึกการเคลื่อนไหวอริยาบถอย่างมีสติ
- สอบอารมณ์กับพระอาจารย์
- ฝึกกำหนดตั้งใจ (การอยากผลัดเปลี่ยนอริยาบถต่าง ๆ โดยฝึกใช้สติกำหนดที่ใจก่อนทุกครั้งที่ยากเปลี่ยนอริยาบถ)
- ฝึกกำหนดทวารทั้ง ๕ (ใช้สติกำหนดทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย)
- ฝึกนั่งสมาธิพิจารณาสภาวะธรรม
- ฝึกนั่งสมาธิพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม

-----