



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานปลัดกระทรวง ๘ (ส่วนยุทธศาสตร์ฯ) อ.เมือง จ.สุราษฎร์ธานี โทร. ๐ ๗๗๒๘ ๒๓๒๐

ที่ กษ ๐๖๑๖(๘) / -

วันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

เรื่อง รายงานสรุปผลการเข้ารับการฝึกอบรมโครงการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพการทำงาน ปี ๒๕๕๘ รุ่นที่ ๑๕

เรียน ปลัดกระทรวง ๘

ตามที่ ปลัดกระทรวง ๘ ได้อนุมัติให้ข้าพเจ้า นางวรรณ ไทยทอง ตำแหน่ง นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ พร้อมด้วยคณะ เข้ารับการฝึกอบรมโครงการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพการทำงาน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๘ รุ่นที่ ๑๕ เมื่อระหว่างวันที่ ๒๕ - ๓๐ มกราคม ๒๕๕๘ ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งจัดโดย กองการเจ้าหน้าที่ กรมปลัดกระทรวง นั้น

บัดนี้ ข้าพเจ้า และคณะได้เข้ารับการฝึกอบรมดังกล่าวเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงขอรายงานสรุปผลการเข้ารับการฝึกอบรมฯ รายละเอียดตามรายงานที่แนบมาพร้อมนี้ ทั้งนี้ ไว้ใช้เป็นหลักฐานประกอบในการรายงานผลการพัฒนาบุคลากรของหน่วยงานต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

นางวรรณ ไทยทอง

(นางวรรณ ไทยทอง)

นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ

นายอำนาจ มะอั้นนัต

(นายอำนาจ มะอั้นนัต)

นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ

นายบรรจง จงรักษ์วัฒนา
WJK
A.M.S.G.

(นายบรรจง จงรักษ์วัฒนา)
ปลัดกระทรวง ๘

รายงานสรุปผลการเข้ารับการฝึกอบรม
โครงการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพการทำงาน
ปี ๒๕๕๙ รุ่นที่ ๑๕
เมื่อระหว่างวันที่ ๒๕ - ๓๐ มกราคม ๒๕๕๙
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

๑. การฝึกอบรมดังกล่าวมีวัตถุประสงค์เพื่อ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าใจเกี่ยวกับ

- ๑.๑ หลักการและวิธีการพัฒนาจิตใจของตนเองโดยวิธีสมาธิและวิปัสสนากรรมฐาน
- ๑.๒ มีทัศนคติของตนเองและต่อการทำงานบนหลักแห่งศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม และ
ธรรมภิบาล

๒. เนื้อหาและหัวข้อการอบรม มีดังนี้

๒.๑ ศิล ๘ สมทานพระกัมมฏฐาน โดยผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกท่านได้ขอสมทานศีล ๘ ต่อหน้าพระพักตร์พระพุทธรูป ต่อคุณพระศรีรัตนตรัย คือ

- ๑) งดเว้นจากการฆ่าสัตว์, และทรมาณให้สัตว์ได้รับความทุกข์เดือดร้อน
- ๒) งดเว้นจากการขโมย ฉ้อโกง เอาของผู้อื่นมาเป็นของตนโดยมิได้รับอนุญาต
- ๓) งดเว้น จากการกระทำความผิดอันมิใช่พรหมจรรย์
- ๔) งดเว้นจากการที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เช่น พูดคำเท็จ , พูดจายุยงส่อเสียด , พูดจาหยาบ
คายด่าทอ, พูดจาเพ้อเจ้อไร้สาระ
- ๕) งดเว้นจากการดื่มสุราเมรัย , และเครื่องดองของเมา, อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท
- ๖) งดเว้น จากการบริโภคอาหารในยามวิกาล
- ๗) งดเว้นจากการ ฟ้อนรำ , การขับร้องเพลง การดนตรี , การละเล่นทุกชนิดที่เป็นข้าศึกต่อกุศล ,
การตกแต่งตนด้วยพวงมาลา , ด้วยเครื่องกลิ่นหอม และเครื่องผิดทา
- ๘) งดเว้นจากการนั่งนอนบนที่นอนสูง และที่นอนใหญ่

๒.๒ การทำวัตรสวดมนต์

การทำวัตรสวดมนต์ คือ การทำกิจที่ต้องทำจนเป็นกิจวัตรประจำวันซึ่งเป็นหน้าที่ของพระภิกษุสามเณร และอุบาสกอุบาสิกาทั่วไป การทำวัตรนิยมทำกันวันละ ๒ เวลา คือ เช้ากับเย็น เรียกว่า ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น กิจที่ต้องทำในเวลาทำวัตรทั้งสองเวลานั้น คือ สวดบูชาพระรัตนตรัย สวดพิจารณาปัจจัยที่บริโภคทุกวัน สวดกรรมฐานตามสมควร สวดอนุโมทนาทานของทนาย และสวดแผ่ส่วนกุศล (กรวดน้ำ) ซึ่งคำสวดเหล่านี้มีแบบสากลใช้ทั่วไป จะมีต่างกันบ้างในบางแห่งก็เฉพาะบางบทที่ตัดออกหรือเพิ่มเติมเข้ามาตามความนิยมในถิ่นนั้น ๆ เท่านั้น

การสวดมนต์ คือ การสวดสาธยายบทพระพุทธรมณต์ต่างๆ เช่น ที่เป็นพระสูตร เป็นพระปริตร เป็นคาถา การสวดนี้นิยมสวดต่อท้ายทำวัตร จะสวดมากสวดน้อยและสวดบทไหนบ้างแล้วแต่วัดนั้นๆ จะกำหนดขึ้น ด้วยเหตุนี้จึงมักเรียกรวมกันไปว่า “ทำวัตรสวดมนต์” การทำวัตรสวดมนต์นอกจากมุ่งหมายเพื่อให้ชาวพุทธได้เข้าเฝ้าองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเหมือนเมื่อครั้งพุทธกาลแล้ว ยังให้ผู้ปฏิบัติได้บำเพ็ญพระกรรมฐานอันเป็นอุบายให้จิตเป็นสมาธิ มีความสงบ ไม่ฟุ้งซ่านวุ่นวายในขณะนั้น แม้จะชั่วระยะเวลาเพียงครึ่งชั่วโมงหรือหนึ่งชั่วโมงก็จะมีผลทำให้จิตใจได้พักผ่อนจากอารมณ์ภายนอก ทำให้เกิดความเยือกเย็นสุขุมขึ้น

การทำวัตรเช้า การทำวัตรเช้าประจำทุกวันนั้นมีความหมาย บทที่สวดนั้นแยกออกได้เป็น ๓ ตอน คือ

ข้อความตอนต้น เป็นการกล่าววอนบิณฑมต่อพระรัตนตรัยและเป็นการกล่าวสวดดีสรรเสริญ

พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริยสงฆ์ เมื่อกล่าวสวดดีสรรเสริญพระรัตนตรัยจบลงแต่ละครั้งแล้วก็ อธิษฐานอ้างถึงอำนาจแห่งบุญอันเกิดจากการนอบน้อมและการสวดดีสรรเสริญพระรัตนตรัยดังกล่าวมาแล้ว ขออุปัทวเหตุความขัดข้องทั้งหลายจงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้าเลย กล่าวอธิษฐานอย่างนี้ทุกครั้งทีกล่าวสวดดีสรรเสริญพระรัตนตรัยจบลง

ข้อความตรงกลาง เป็นการกล่าวปฏิญาณยืนยันถึงภาวะที่ตนรู้ซึ่งถึงพระศาสนาธรรมคำสั่งสอนของพระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงแสดงสั่งสอนไว้ว่า “ความเกิด ความแก่ ความตาย เป็นทุกข์ ความโศกเศร้าพิโรธรำพัน ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ ความได้ประสพกับสิ่งที่ไม่น่ารัก ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นล้วนเป็นทุกข์ทั้งสิ้น สรุปรวมความว่า อุปาทานชั้น ๕ คือ ๑) รูปชั้น ๓ ได้แก่ สังขารร่างกาย ๒) เวทนาชั้น ๓ ได้แก่ ความรู้สึกสุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ ๓) สัญญาชั้น ๓ ได้แก่ ความจำได้หมายรู้ ๔) สังขารชั้น ๓ ได้แก่ ความคิดนึกปรุงแต่งเรื่องราวต่างๆ ๕) วิญญาณชั้น ๓ ได้แก่ ความรู้แจ้งอารมณ์ต่าง ๆ อุปาทานชั้น ๕ เหล่านี้ ที่คนเราไปยึดถือว่าเป็นของเราล้วนเป็นเหตุก่อให้เกิดความทุกข์ทั้งสิ้น”

ข้อความตอนท้ายของบทสวดทำวัตรเช้า เป็นการสวดคำพระบาลีตั้งขณิกปัจจเวกขณปาฐะ และฐาตุปฏิกุลปัจจเวกขณปาฐะ ซึ่งพระภิกษุสามเณรทุกรูปจะต้องใช้พิจารณาปัจจัย ๔ ทุกครั้งที่รับพระเคน และทุกครั้งที่จะบริโภคใช้สอยปัจจัย เมื่อพระภิกษุสามเณรกล่าวสวดบททำวัตรเช้าจบลงแล้วก็นิยมตั้งจิตแผ่ส่วนกุศลแก่ท่านผู้อุปถัมภ์บำรุงพระพุทธศาสนาทั้งหลายและแก่ทุกสรรพสัตว์ถ้วนหน้า

การทำทำวัตรเย็น การทำวัตรเย็น บทสวดมีความหมายแยกออกได้เป็น ๓ ตอน คือ

ข้อความตอนต้น เป็นการกล่าวนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย และกล่าวสวดดีสรรเสริญพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริยสงฆ์ ต่อจากนั้นเป็นการกล่าวปฏิญาณตนเป็นผู้รับใช้พระศาสนาและกล่าวยืนยันว่าตนมีพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ เป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึก ไม่มีสรณะอื่นยิ่งกว่า และได้กล่าวอธิษฐานว่า โดยอ้างถึงการกล่าวสัจจะวาจานี้ขอให้ข้าพเจ้าเจริญรุ่งเรืองในพระศาสนา คำสอนของพระบรมศาสดา และด้วยเดชบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้ชวนชวายเป็นพระศาสนานี้ ขออันตรายทั้งหลายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้าเลย เมื่อจบการกล่าวสวดดีสรรเสริญพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ การปฏิญาณตนและการอธิษฐานแต่ละตอนแล้วก็ได้กล่าวขอขมาโทษต่อพระรัตนตรัยที่ตนได้ประพฤติล่วงเกินทางกาย ทางวาจา หรือทางใจเพื่อจะได้สังวรระวังต่อไปเช่นนี้ทุกครั้ง

ตอนกลาง นิยมสวดพระพุทธรูปมนต์ที่เป็นพระสูตรต่างๆ เพื่อเป็นการชักชวนการสวดพระพุทธรูปมนต์ให้พร้อมเพรียงกัน และเพื่อให้เกิดความทรงจำพระสูตรนั้นได้แม่นยำ แล้วค่อยสวดพิจารณาด้วยพระบาลีอดีตปัจจเวกขณปาฐะ คือ พระบาลีสำหรับพิจารณาถึงการบริโภคใช้สอยปัจจัยโดยไม่พิจารณา ซึ่งได้ล่วงเลยการพิจารณาเบื้องต้นมาแล้ว

ตอนสุดท้ายแห่งการทำวัตรเย็น คือ การสวดบทแผ่ส่วนกุศลแก่สรรพสัตว์ทั่วไป

ประโยชน์ของการสวดมนต์

การทำวัตรสวดมนต์เป็นอุบายทำความดีซึ่งเป็นบุญอย่างหนึ่ง ฉะนั้นเมื่อทำติดเป็นนิสัยประจำแล้วย่อมได้รับผลอันสงฆ์หลายประการ เช่น

๑) ทำให้ได้รับความชื่นใจสบายใจ ทำให้เกิดพุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ เหมือนได้เข้าเฝ้าองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าต่อพระพักตร์ทุกวัน

๒) ได้ชื่อว่าบำเพ็ญพระกรรมฐาน อบรมจิตใจให้เป็นสมาธิ มีความแน่วแน่สงบเย็น ไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้จิตมีอำนาจมีพลัง สามารถควบคุมอารมณ์ขมกิเลส และควบคุมตนเองได้ดี

๓) ได้มีโอกาสแผ่ส่วนบุญกุศลให้แก่ผู้อื่นจัดว่าได้ทำบุญในข้อปัดทานมัย

๔) ได้รับความนับถือยกย่องจากทายกทายิกาทั่วไปว่าเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี ไม่ละเว้นหน้าที่ที่จะต้องทำ รักษาระเบียบประเพณีไว้ได้ และเป็นการสร้างแบบอย่างที่ดีไว้แก่อนุชนรุ่นหลัง

อานิสงส์การสวดมนต์

มนต์ หมายถึง พุทฺทมนต์ เป็นพระโอวาทที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้ไว้ การที่เราสวดมนต์เป็นการทบทวนพระโอวาท เมื่อทบทวนข้อธรรมะของพระองค์ก็ได้ชื่อว่า ๑) เคารพในพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นต้นมนต์ ๒) เคารพในพระธรรมเพราะข้อความที่สวดเป็นธรรม ๓) เคารพในพระสงฆ์เพราะบทสวดมนต์ได้ถ่ายทอดมาโดยพระสงฆ์

การเคารพพระรัตนตรัยทำให้เรามีโอกาสสร้างบุญได้ต่อไป แม้ขณะที่กำลังสวดผลบุญก็เกิดเป็นลำดับ ๆ แล้วตั้งแต่ขณะสวด ร่างกายของเราอยู่ในอาการอันสงบ ศีลไม่ขาด จิตใจสงบเป็นสมาธิ เมื่อทบทวนธรรมะปัญญาถึงอกงามไปตามลำดับ ๆ ผู้ที่สวดมนต์เป็นประจำเป็นผู้ที่มีโอกาสพิจารณาตนเองได้มากไม่ว่าวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่สวดมนต์เป็นประจำจะมีผลเนื่องมาจากจิตที่สงบของเขา จิตที่เกาะอยู่ในธรรมใจเขาจะสะอาดและใสมาก เมื่อมีเหตุอะไรเกิดขึ้นกับตัวแม้เราจะตอบเหตุผลไม่ได้แต่จะเกิดการสังขรณ์เพราะใจสัมผัสได้เร็ว จะเตรียมตัวรับได้ง่าย ผู้ที่สวดมนต์เป็นประจำเทวดาจะลงรักษา เพราะเทวดาก็อยากได้บุญคนที่เทวดาลงรักษาจะทำอะไรก็เจริญ

๒.๓ การฟังพระธรรมเทศนา

การเทศน์เป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

เนื่องจากการนำธรรมะของพระพุทธศาสนามาแสดงเพื่อให้ผู้ฟังนำไปประพฤติปฏิบัติตามแนวของพระพุทธเจ้าซึ่งพระองค์ทรงเสด็จไปแสดงธรรมโปรดเวไนยสัตว์ตามสถานที่ต่าง ๆ หลังการตรัสรู้ การฟังเทศน์จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ฟัง คือ

- ๑) ได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง
- ๒) สิ่งที่เคยฟังแล้ว แต่ยังไม่เข้าใจแจ่มชัด ก็จะเข้าใจได้แจ่มชัดขึ้น
- ๓) สามารถบรรเทาความสงสัยเสียได้
- ๔) ทำให้ความเห็นถูกต้องตามทำนองคลองธรรม
- ๕) จิตของผู้ฟังธรรมย่อมผ่องใส

ดังนั้น การฟังเทศน์หรือการฟังธรรมใด ๆ ให้ได้ผลดี ผู้ฟังจะต้องตั้งใจฟังด้วยความเคารพ ไม่ทำการใด ๆ อันเป็นการรบกวนผู้อื่นหรือเป็นการแสดงความไม่เคารพในพระธรรม และผู้ฟังพระธรรมเทศนาควรพยายามจับใจความเรื่องที่ฟังว่ากล่าวถึงเรื่องใด อย่างไร แล้วจดจำไว้เพื่อนำไปปฏิบัติในโอกาสอันควรต่อไป

๒.๔ การปฏิบัติธรรม

หัวใจของการปฏิบัติธรรม “เพื่อความพ้นทุกข์” นั้นจะต้องทำความเข้าใจวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง เพราะถ้าไม่รู้วิธี และแนวทางในการปฏิบัติ ก็จะทำให้เสียเวลาและไปไม่ถึงจุดหมายปลายทาง หรือประสบความสำเร็จได้ มัวแต่ลองผิดลองถูก กว่าจะเข้าใจก็เสียเวลาไปนาน

พระองค์ทรงเน้นแสดง “ตัวสมุทัย” คือ เหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ “ตัณหา” ความอยากได้และความไม่ยอมได้ในกองขันธ์ ๕ ที่รู้สึกเป็นสุข และเป็นทุกข์ เช่น ขันธ์ ๕ เป็นสุข ก็ยึดไว้เวลาขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ ก็ผลัดไสไม่ยอมเผชิญหน้ากับมัน จึงเกิดความลำบาก เพราะพยายามที่จะแก้ไขโดย “การวิ่งหนี และวิ่งเข้าหา” คือ “อยากวิ่งหนีทุกข์ และอยากวิ่งหาสุข” แต่โดยความเป็นจริงของสัตว์ และมนุษย์นั้น เมื่อถือกำเนิดขึ้นมาแล้วมีแต่กองแห่งทุกข์ ค้นหาความสุขเท่าไรก็หาไม่เจอ เท่าที่สังเกตดูมีแต่ทุกข์น้อย กับทุกข์มากเท่านั้นเอง ฉะนั้นจึง “มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป” รวมแล้วในขณะที่ยังมีชีวิต ก็คือมีขันธ์ ๕ เป็นเครื่องอาศัยอยู่ จะต้องอยู่กับกองทุกข์ตลอดเวลา มีวิธีเดียวที่จะไม่ทุกข์ คือการไม่เกิดเมื่อไม่กลับมาเกิด ก็ไม่มีขันธ์ ถ้าไม่มีขันธ์ก็ไม่มีทุกข์ เพราะทุกข์มีที่ขันธ์ ไม่ใช่มีที่จิต แต่เหตุที่มากเกิดเพราะความหลง ได้แก่ “อวิชชา” คือความไม่รู้ความจริง ไปยึดขันธ์ ๕ ว่าเป็นตัวเป็นตน จิตจึงเกาะติดขันธ์ ๕ พาให้เวียนว่ายตายเกิดไม่รู้จักจบสิ้น และก็มีทุกข์เพราะขันธ์ ๕ “อยู่ทุกข์ชาติไป” นี่คือเหตุให้เกิดทุกข์

ครั้งสมัยเมื่อ องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านยังทรงพระชนม์อยู่พระองค์ทรงเน้นสอน และทรงแสดงโทษของการยึดมั่นถือมั่นในอุปทาน “ชั้นที่ ๕ เป็นตัวทุกข์” พระองค์ทรงแสดงธรรมเพื่อการ “ตรัสรู้” เพื่อเข้าสู่มรรคผลนิพพาน คือพระองค์จะทรงหยิบยก และแสดงธรรมในเรื่อง “อริยสัจสี่” เป็นส่วนมากและในการแสดงธรรม “อริยสัจสี่” ในแต่ละครั้งนั้นจะมีทั้งอุบาสก, อุบาสิกา, พระภิกษุสงฆ์ และพระภิกษุณีทั้งหลายได้ดวงตาเห็นธรรมเป็นจำนวนมาก

๒.๕ การบูชา – วิปัสสนา

หลักของการเจริญวิปัสสนา คือ ให้มีสติ รู้รูปธรรม นามธรรม ตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่น และเป็นกลาง

สติ คือ การระลึก รู้ ไม่ใช่กำหนดรู้ ไม่ใช่คิด ไม่ใช่เพ่ง

คำว่า รูปนาม ที่เข้าใจง่ายแต่ไม่ตรงทีเดียว คือ กายกับใจ

ความเป็นจริง คือ เห็นว่าไม่เที่ยง ; ถูกบีบคั้น หนีอยู่ไม่ได้ ; บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตนถาวร

จิตที่ตั้งมั่น คือ จิตที่มีสัมมาสมาธิตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู จิตไม่เผลอลืมสิ่งที่ถูกรู้ และจิตไม่ไหลไปเพ่ง
จ้องสิ่งที่ถูกรู้

เป็นกลาง คือ สักว่ารู้โดยไม่เข้าไปแก้ไข หรือแทรกแซง เห็นแล้วไม่ยินดีไม่ยินร้าย

วิปัสสนา เพื่อให้เกิดปัญญา โดยการพิจารณาธรรมอย่างจริงจัง จึงจักยังประโยชน์อย่าง

แท้จริง

๒.๖ ศึกษาดูงานเกี่ยวกับการเลี้ยงไก่ไข่ การปลูกองุ่น การปลูกพุทธรักษา การปลูกกุหลาบ การทำแปลงผัก และการอนุรักษ์กระทิง เป็นการเรียนรู้และแสวงหาประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่คาดหวังว่าจะสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในหน่วยงานหรืองานในหน้าที่ของแต่ละบุคคลได้ ทั้งยังเป็นการเปลี่ยนบรรยากาศอันซ้ำซากจำเจของงานประจำที่ทำอยู่ไปสู่การพบเห็นสิ่งใหม่ ซึ่งสร้างเสริมแนวคิดใหม่และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ทั้งยังเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจในการทำงานได้อีกทางหนึ่ง

๒.๗ เดินทางไกล จำนวน ๑๑ กิโลเมตร เป็นการฝึกความอดทนอยู่ในระเบียบวินัย เสริมสุขภาพพลามัย และการสร้างเจตนาธรรมย์ เจตคติ ในการเสริมความรักความสามัคคีเกี่ยวกับรู้จักช่วยตัวเองและรู้จักช่วยเหลือผู้อื่น

๒.๘ เดินธุดงค์ เป็นการฝึกจิตใจของตนเอง หลีกเลี้ยงความพลุกพล่านวุ่นวาย รบกวนการปฏิบัติ การไม่ให้ติดใจที่อยู่อาศัย การระลึกถึงความตายอยู่เสมอ และความไม่ประมาท และเป็นการฝึกการรู้จักเสียสละ

๓. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ารับการฝึกอบรมครั้งนี้

ต่อตนเอง ดังนี้

- ได้รับความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำธรรมะนั้นไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันให้ถูกต้อง เพื่อให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างราบรื่น มีจิตใจมั่นคงเต็มเปี่ยมด้วยพลังใจ สามารถสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม ก่อเกิดประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเองและสังคมโดยรวม และการสวดมนต์ทำให้ใจสงบ ใจสบาย ใจเย็น ทำให้จิตได้พักผ่อนจากอารมณ์ภายนอก ทำให้เกิดความเยือกเย็น สุขุมขึ้น ทำให้จิตเป็นสมาธิ มีความสงบ ไม่ฟุ้งซ่านวุ่นวาย

- ทำให้มีสมาธิ มีสติ มีความอดทนมากขึ้น

- เข้าใจธรรมะมากขึ้น และสามารถนำมาใช้ได้ในชีวิตประจำวันทั้งในที่ทำงาน ที่บ้าน และในสังคม

สังคม

- ใจเย็นมากขึ้น นิ่งและไม่สนใจสิ่งปรุงแต่งภายนอกให้จิตใจว้าวุ่น สบาย ลดความเครียดจากสิ่งรอบตัว

- ให้อภัย ใจดี ใจสบาย ไม่โกรธง่ายเหมือนอดีต
- ได้ฝึกสมาธิ ฝึกความอดทน การตรงต่อเวลา

□ ต่อหน่วยงาน ดังนี้

- สามารถนำธรรมะที่ได้รับไปปฏิบัติใช้เพื่อเพิ่มศักยภาพและประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานให้เป็นไปตามที่องค์กรและหน่วยงานคาดหวัง มีเมตตาอารีต่อเพื่อนร่วมงาน

- มีสติ สมาธิ ในการทำงานมากขึ้น
- จัดระบบงาน วางแผนงาน รอบคอบในการทำงานมากขึ้น
- มีความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งรอบข้างได้มากขึ้น
- มีความสำรวม กาย วาจา จิตใจมีความสงบ เปลี่ยนมุมมองสังคมการทำงานให้ดียิ่งขึ้น
- ทำให้เกิดความร่วมมือร่วมใจกัน เกิดความรักความสามัคคีในหมู่คณะ ความเห็นอกเห็นใจ

ต่อเพื่อนร่วมงาน และสามารถทำงานเป็นทีมให้สำเร็จได้โดยรวดเร็ว

๔. แนวทางในการนำความรู้ ทักษะที่ได้รับจากการฝึกอบรมครั้งนี้ ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์แก่หน่วยงาน มีดังนี้

- จะนำหลักคุณธรรม มาเป็นสิ่งที่กำกับจิตใจให้ทำแต่สิ่งที่ถูกต้อง ดีงาม ต่อการดำเนินชีวิตและการทำงาน
- จะสร้างจิตสำนึกในการประพฤติมิชอบ โดยยึดมั่นในหลักศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม มีความสุจริต ซื่อตรง เทียงธรรม เป็นกลาง ไม่เลือกปฏิบัติ และจะปฏิบัติราชการอย่างมีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล ประหยัด เกิดความคุ้มค่า มีคุณภาพมาตรฐาน ถูกต้อง ตอบสนองความต้องการของประชาชน และมีความรับผิดชอบต่อสังคม
- จะสร้างความสัมพันธ์ เคารพซึ่งกันและกัน ทำงานเป็นทีม ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อสร้างความสามัคคีในการปฏิบัติงาน สุขภาพ มีน้ำใจ มีมนุษยสัมพันธ์ ไม่นำผลงานของผู้อื่นมาเป็นผลงานของตน
- ช่วยปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ในหน่วยงาน โดยจะเป็นแบบอย่างในการเสริมสร้างทัศนคติและค่านิยมเกี่ยวกับความซื่อสัตย์สุจริต มีความรับผิดชอบ และกล้ายืนหยัดทำในสิ่งที่ถูกต้อง
- จะพยายามนำคุณธรรม จริยธรรม สำหรับเจ้าหน้าที่ของรัฐที่พื้่นนำมาปฏิบัติ ๔ หลักธรรม ได้แก่ ๑) พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวว่าด้วยคุณธรรม ๔ ๒) หลักธรรมาภิบาล ๔ ๓) หลักพรหมวิหาร ๔ และ ๔) หลักธรรมาภิบาล มาใช้เพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพ และไม่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อราชการ ไม่ทุจริตคอร์รัปชัน
- จะครองตนและการประพฤติปฏิบัติตนให้ถูกต้องเหมาะสมทั้งตามหลักกฎหมายและหลักคุณธรรม จริยธรรม ตลอดจนหลักการในวิชาชีพของตนเองโดยมุ่งประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน เพื่อสนับสนุนและผลักดันให้ภารกิจหลักขององค์กรบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้
- เมื่อมีสมาธิดี สติดี ความนิ่งดี การทำงาน การใช้ความคิดในการทำงานก็จะดีขึ้น
- มีระเบียบ วินัย และปรับระบบงานให้ง่ายขึ้นได้ด้วยความคิดใหม่อย่างมีสติ
- ความสามัคคี ร่วมแรงร่วมใจกันทำงานให้ประสบความสำเร็จโดยรวดเร็ว

๕. ความต้องการการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา เพื่อส่งเสริมให้สามารถนำความรู้และทักษะที่ได้รับไปปรับใช้ในการปฏิบัติงานให้สัมฤทธิ์ผล ได้แก่

- ควรส่งเสริม สนับสนุน ขับเคลื่อนให้ผู้ปฏิบัติงานในสังกัด ได้มีการพัฒนาตนเอง เพื่อจะได้มีรากฐานทางจิตใจที่ดี มีความหนักแน่น มั่นคงในสุจริตธรรม และความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติหน้าที่ได้มีประสิทธิภาพ

- ควรสนับสนุนให้บุคลากรที่มีความสนใจเข้าร่วมปฏิบัติธรรมได้มีโอกาสเข้ารับการฝึกอบรมตามโครงการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพการทำงานที่กรมปศุสัตว์จัดขึ้นให้สามารถเข้ารับการฝึกอบรมได้ทุกๆ ปี

(ลงชื่อ) *วิภา ภิณฑล* ผู้เข้ารับการอบรม
(นางวรรณมา ไทยทอง)
นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ
ส่วนยุทธศาสตร์และสารสนเทศการปศุสัตว์

(ลงชื่อ) *ศศิธร* ผู้เข้ารับการอบรม
(นางสาวศศิธรไพเราะ จันทนุรัตน์)
นักวิชาการสัตวบาล
ส่วนมาตรฐานการปศุสัตว์

(ลงชื่อ) *สิริกานต์ เขาว์นุ่น* ผู้เข้ารับการอบรม
(นางสาวสิริกานต์ เขาว์นุ่น)
นักจัดการงานทั่วไป
ส่วนมาตรฐานการปศุสัตว์