



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้ที่ ๑๓ (สงขลา) ส่วนอำนวยการ โทร. ๐ ๓/๔๒๐ ๕๙๙๐
ที่ ทส ๑๖๒๖.๑(๑)/ ๓๖๖๓ วันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญสมัครเข้ารับการฝึกอบรม โครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม สำหรับข้าราชการและเจ้าหน้าที่กรมป่าไม้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐

เรียน ผู้อำนวยการส่วนอำนวยการ
ผู้อำนวยการส่วนส่งเสริมการปลูกป่า
ผู้อำนวยการส่วนป้องกันรักษาป่าและควบคุมไฟป่า
ผู้อำนวยการส่วนจัดการที่ดินป่าไม้
ผู้อำนวยการส่วนจัดการป่าชุมชน
ผู้อำนวยการส่วนโครงการพระราชดำริและกิจการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มวิจัยและพัฒนาการป่าไม้
หัวหน้ากลุ่มกฎหมาย
ป่าไม้จังหวัดสงขลา
ป่าไม้จังหวัดสตูล
ป่าไม้จังหวัดปัตตานี
ผู้อำนวยการศูนย์จัดการกลุ่มป่าสงวนแห่งชาติทุกศูนย์

สำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้ที่ ๑๓ (สงขลา) ขอส่งสำเนาหนังสือสำนักบริหารกลางด่วนที่สุด ที่ ทส ๑๖๐๑.๔/ว ๖๑๐๐ ลงวันที่ ๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ เรื่อง ขอเชิญสมัครเข้ารับการฝึกอบรม โครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม สำหรับข้าราชการและเจ้าหน้าที่กรมป่าไม้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ มาเพื่อทราบและพิจารณา

ทั้งนี้สามารถดาวน์โหลดเอกสารที่เกี่ยวข้องได้ทางเว็บไซต์สำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้ที่ ๑๓ (สงขลา) <http://new.forest.go.th/songkhla13/th/> หัวข้อหนังสือเวียน

(นายรัชชัย ถัดกรุด)

ผู้อำนวยการสำนักบริหารกลาง รักษาการแทน
ผู้อำนวยการสำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้ ๑๓ (สงขลา)



ด่วนที่สุด

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักบริหารกลาง ส่วนฝึกอบรม โทร. ๐ ๒๕๖๑ ๔๒๙๒ - ๓ ต่อ ๕๔๙๖

ที่ ทส.๑๖๐๑.๔/ว ๖๖๐๐

วันที่ ๙

พฤศจิกายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญสมัครเข้ารับการฝึกอบรม โครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างคุณธรรม

จริยธรรม สำหรับข้าราชการและเจ้าหน้าที่กรมป่าไม้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐

เรียน อธิบดีกรมป่าไม้

รองอธิบดีกรมป่าไม้ทุกท่าน

ผู้ตรวจราชการกรมป่าไม้ทุกท่าน

ผู้อำนวยการสำนักทุกสำนัก

ผู้อำนวยการสำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้ ที่ ๑ - ๑๓

ผู้อำนวยการสำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้สาขาทุกสาขา

ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร

หัวหน้ากลุ่มตรวจสอบภายใน

ด้วย สำนักบริหารกลางโดยส่วนฝึกอบรมกำหนดจัดโครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิต เพื่อเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม สำหรับข้าราชการและเจ้าหน้าที่กรมป่าไม้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ ระหว่างวันที่ ๒๓ - ๒๗ มกราคม ๒๕๖๐ ณ วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี จำนวน ๑๐๐ คน

สำนักบริหารกลาง พิจารณาแล้วเพื่อเป็นการพัฒนาบุคลากรและเพิ่มประสิทธิภาพ ในการปฏิบัติงาน จึงขอเชิญบุคลากรในสังกัดของท่าน สมัครเข้ารับการฝึกอบรมโครงการดังกล่าวฯ และส่งใบสมัครให้ส่วนฝึกอบรม สำนักบริหารกลาง ภายในวันพุธ ที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ ทั้งนี้ ได้แนบโครงการฯ กำหนดการ และใบสมัคร มาพร้อมนี้ ผู้สนใจสามารถสอบถามรายละเอียด เพิ่มเติมได้ที่ส่วนฝึกอบรม สำนักบริหารกลาง โทรศัพท์ ๐ ๒๕๖๑ ๔๒๙๒ ต่อ ๕๐๒๒ และ ๕๔๙๖

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณา

(นางสาวนอมน นนทบุรี)

นักวิชาการเงินและบัญชีชำนาญการพิเศษ

รักษาราชการแทนผู้อำนวยการสำนักบริหารกลาง

ใบสมัครเข้าร่วมการฝึกอบรม

โครงการปฏิบัติการพัฒนาคิดเพื่อเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรม สำหรับข้าราชการ

และเจ้าหน้าที่กรมป่าไม้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐

ระหว่างวันที่ ๒๓ - ๒๗ มกราคม ๒๕๖๐

ณ วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี

กรุณาเขียนตัวบรรจงหรือตัวพิมพ์

๑. ข้าพเจ้า (นาย / นาง / นางสาว)
วัน / เดือน / ปีเกิด อายุตัว ปี เดือน
๒. ตำแหน่งปัจจุบัน ระดับ
สังกัด ฝ่าย / โครงการ / กลุ่มงาน / ศูนย์
สำนัก / ส่วน
ทำหน้าที่
มีหน้าที่ความรับผิดชอบเกี่ยวกับ (โปรดระบุหน้าที่ความรับผิดชอบที่เกี่ยวข้องกับการใช้ความรู้ ทักษะ ที่จะได้รับจากการฝึกอบรมหลักสูตรนี้)
.....
๓. สถานที่ทำงาน ฝ่าย/โครงการ/กลุ่มงาน/ศูนย์
สำนัก / ส่วน
เลขที่ หมู่ที่ ตรอก / ซอย ตำบล / แขวง
อำเภอ / เขต จังหวัด รหัสไปรษณีย์
หมายเลขโทรศัพท์ หมายเลขโทรศัพท์เคลื่อนที่
๔. ความคาดหวังที่จะได้รับประโยชน์จากการฝึกอบรมหลักสูตรนี้ไปปรับใช้ในการปฏิบัติงาน
.....
.....

ข้าพเจ้าขอรับรองว่าข้อความในใบสมัครข้างต้นนี้เป็นความจริง และข้าพเจ้าสามารถเข้าร่วมโครงการนี้
ได้เต็มเวลาครบถ้วนตลอดหลักสูตรการฝึกอบรม

(ลงชื่อ) ผู้สมัคร
(.....)

วัน/เดือน/ปี

(ลงชื่อ) (ผู้รับรอง)
(.....)

วัน / เดือน / ปี

หมายเหตุ : ผู้รับรองจะต้องเป็นผู้บังคับบัญชาระดับผู้อำนวยการส่วนหรือผู้อำนวยการสำนัก

โครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม สำหรับข้าราชการและเจ้าหน้าที่ป่าไม้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๐

หลักการและเหตุผล

สถานการณ์ของโลกในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง ทำให้เจ้าหน้าที่ของรัฐทุกภาคส่วนต้องมีความรู้ความเข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลง พร้อมรับและปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น และมีผลกระทบต่อการปฏิบัติงาน รวมทั้งการดำเนินชีวิต ให้สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข จึงต้องอาศัยคุณธรรม จริยธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ และการดำเนินชีวิต การพัฒนาคนเพื่อให้คนมีความรู้ และทักษะความสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพถือเป็นความจำเป็นของหน่วยงานในการพัฒนา แต่ที่จำเป็นมากกว่าการพัฒนาคนให้มีความรู้ ทักษะที่ใช้ในการปฏิบัติงาน ประกอบกับการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม อันเป็นองค์ประกอบสำคัญยิ่ง ที่ทำให้คนทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นส่วนเสริมที่สำคัญที่ทำให้งานสำเร็จตามเป้าหมายได้ซึ่งคุณธรรม จริยธรรมดังกล่าวเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกในทางที่ดี เกิดผลในภาพรวมในการปฏิบัติราชการ และได้นำมาใช้ในการประเมินผลการปฏิบัติราชการด้วย เช่น การทำงานมุ่งผลสัมฤทธิ์ การทำงานเป็นทีม การให้บริการที่ดี การส่งเสริมความเชี่ยวชาญ ความรับผิดชอบ เป็นต้น ดังนั้นการพัฒนานุคลากรในปัจจุบันจึงมุ่งเน้นการพัฒนาด้านคุณธรรม จริยธรรม ให้กับเจ้าหน้าที่ของรัฐ โดยผ่านการเรียนรู้ที่หลากหลาย ให้สามารถเป็นผู้พัฒนาตนเอง พัฒนาทีม และนำไปสู่การพัฒนาองค์กร โดยใช้หลักคุณธรรม จริยธรรมและหลักธรรมทางพุทธศาสนาเป็นเข็มทิศนำชีวิตได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน และสามารถปฏิบัติงานตามภารกิจของหน่วยงานได้อย่างเกิดผลสัมฤทธิ์

กรมป่าไม้ ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมของบุคลากร โดยมุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น โดยใช้กระบวนการพัฒนาสมรรถนะของบุคลากรด้วยหลักธรรมทางศาสนา สร้างสติปัญญาและการเปลี่ยนแปลงจากภายในแบบมีส่วนร่วม เพื่อสร้างพลังขับเคลื่อนองค์กรสู่ความเป็นเลิศในการครองตน ครองคน และครองงาน จึงได้จัดทำโครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม สำหรับข้าราชการและเจ้าหน้าที่กรมป่าไม้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๐ ขึ้น

วัตถุประสงค์

เพื่อเป็นการเสริมสร้างให้ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ของกรมป่าไม้

๑. เกิดความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเอง และสามารถประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน เพื่อให้ปฏิบัติงานราชการอย่างมีความสุข มีจิตสำนึกพร้อมที่จะปฏิบัติงานเพื่อประโยชน์สุขของประชาชน และความเจริญก้าวหน้าของประเทศ

๒. มีโอกาสพึงธรรมในแนวทางของพระพุทธศาสนา คือ การทำความดี ละความชั่ว ทำจิตใจให้ผ่องใส มีธรรมะเป็นที่พึ่งของตนเอง สามารถปฏิบัติประโยชน์ของตนและประโยชน์แก่ผู้อื่นได้อย่างสมบูรณ์

๓. ได้ปลูก...

๓. ได้ปลูกจิตสำนึกในการกระทำความดีให้แก่ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ของรัฐ โดยนำธรรมะไปใช้ครองตน ครองคน ครองงาน และเกิดปัญญา รู้เหตุ รู้ผล รู้ประมาณ รู้กาลเวลา รู้บุคคล และรู้ชุมชน

๔. ได้มีกระบวนการทัศน์ วัฒนธรรม และค่านิยม ในการปฏิบัติงานที่มุ่งเพิ่มสมรรถนะ และพัฒนาข้าราชการไทยเพื่อประโยชน์สุขของประชาชน โดยยึดหลักธรรมคำสอนของศาสนาเป็นแนวทาง

กลุ่มเป้าหมาย

ข้าราชการทุกระดับ ลูกจ้างประจำ พนักงานราชการ ในสังกัดกรมป่าไม้

จำนวนผู้เข้ารับการฝึกอบรม

จำนวน ๑๐๐ คน

คุณสมบัติผู้เข้ารับการฝึกอบรม

๑. ต้องเป็นผู้สมัครเข้ารับการฝึกอบรม ที่ ผู้บังคับบัญชาให้การรับรอง
๒. ต้องเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ไม่วิกลจริต มีสุขภาพจิตที่ปกติดี มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงช่วยเหลือตัวเองได้
๔. เป็นผู้ที่มีความอดทนและมุ่งมั่นต่อการปฏิบัติ โดยไม่เห็นแก่ความเหนื่อยยาก
๕. เป็นผู้ที่ว่าง่าย อยู่ง่าย กินง่าย สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้โดยง่าย
๖. พร้อมทั้งจะรักษาศีล ๘ ตลอดการอบรม
- ๓/. ตรงต่อเวลาตามกำหนดการที่จัดไว้

ระยะเวลาดำเนินการ

ระยะเวลา ๕ วัน ระหว่างวันที่ ๒๓ - ๒๗ มกราคม ๒๕๖๐

สถานที่จัดฝึกอบรม

วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี

วิธีการฝึกอบรม

ภาคบรรยาย

- บรรยายสอดแทรกธรรมะทางพระพุทธศาสนา การนำวิธีการทางพระพุทธศาสนาไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติงาน และการดำเนินชีวิตประจำวัน

ภาคปฏิบัติ

- การเจริญภาวนา นั่งสมาธิภาวนากรรมฐาน เดินจงกรม
- ทำวัตรสวดมนต์เช้า - เย็น
- เจริญจิตภาวนา ตั้งสติ สมาธิ ปัญญา
- กิจกรรมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์

วิทยากร

พระสงฆ์ และผู้ทรงคุณวุฒิของทางวัด

งบประมาณ

แผนงานพื้นฐานด้านการจัดการน้ำและสร้างการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ผลผลิต พื้นที่ป่าไม้ได้รับการบริหารจัดการ กิจกรรมหลักบริหารจัดการงานป่าไม้ กิจกรรมป้องกันปราบปรามการทุจริตและประพฤติมิชอบในภาครัฐ งบดำเนินงาน จำนวนเงิน ๑๒๐,๐๐๐ บาท (หนึ่งแสนสองหมื่นบาทถ้วน)

การประเมินผล

ประเมินผลหลังเสร็จสิ้นการฝึกอบรม โดยใช้แบบประเมินผล หรือ การสังเกต พฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผลผลิต

การฝึกอบรมโครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม สำหรับข้าราชการและเจ้าหน้าที่กรมป่าไม้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๐ ได้เสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ ด้านหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต พัฒนาให้มีความรู้ คู่คุณธรรมและจริยธรรมให้แก่ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ป่าไม้ โดยมุ่งเน้นการเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานและประโยชน์สุขของประชาชน ทั้งยังสร้างความตระหนักรู้ในการป้องกันและปราบปรามการทุจริตและประพฤติมิชอบภาครัฐ

ผลลัพธ์

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้

๑. เกิดความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา กัมมัฏฐาน สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเอง และสามารถประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน เพื่อให้ปฏิบัติงานราชการอย่างมีความสุข มีจิตสำนึกพร้อมที่จะปฏิบัติงานเพื่อประโยชน์สุขของประชาชน และความเจริญก้าวหน้าของประเทศ

๒. มีโอกาสพึงธรรมในแนวทางของพระพุทธศาสนา คือ การทำความดี ละความชั่ว ทำจิตใจให้ผ่องใส มีธรรมะเป็นที่พึ่งของตนเอง สามารถปฏิบัติประโยชน์ของตนและประโยชน์แก่ผู้อื่นได้อย่างสมบูรณ์

๓. ได้ปลูกจิตสำนึกในการทำความดีให้แก่ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ของรัฐ โดยนำธรรมะไปใช้ครองตน ครองคน ครองงาน และเกิดปัญญา รู้เหตุ รู้ผล รู้ประมาณ รู้กาลเวลา รู้บุคคล และรู้ชุมชน

๔. ได้มี...

๔. ได้มีกระบวนการทัศน์ วัฒนธรรม และค่านิยม ในการปฏิบัติงานที่มุ่งเพิ่มสมรรถนะ และพัฒนาข้าราชการไทยเพื่อประโยชน์สุขของประชาชน โดยยึดหลักธรรมคำสอนของศาสนาเป็นแนวทาง

เกณฑ์ชี้วัดผลสำเร็จของโครงการ

ผลผลิต (จากการประเมินผลโครงการ)

๑. จำนวนของผู้เข้ารับการอบรมจริง ต้องไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๘๐ ของจำนวนผู้เข้ารับการฝึกอบรมตามเป้าหมายโครงการที่กำหนดไว้

๒. ร้อยละ ๗๐ ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม มีการวางแผนการนำความรู้จากการสัมมนาไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน

ผลลัพธ์ (จากการติดตามผลโครงการ)

๑. ร้อยละ ๗๐ ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีการนำความรู้จากการฝึกอบรมไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน

๒. ร้อยละ ๗๐ ของผู้บังคับบัญชาต้นสังกัดของผู้เข้ารับการอบรมที่ให้ความเห็นว่าโครงการนี้มีประโยชน์ต่อประสิทธิภาพและประสิทธิผลการปฏิบัติงานของหน่วยงานในกรมป่าไม้

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ส่วนฝึกอบรม สำนักบริหารกลาง และกลุ่มงานคุ้มครองจรรยาบรรณกรมป่าไม้

โทรศัพท์ ๐ ๒๕๖๑ ๔๒๙๒ - ๓ ต่อ ๕๐๒๒ และ ๕๔๙๖

ระเบียบปฏิบัติสำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม – ปฏิบัติธรรม
โครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม
สำหรับข้าราชการและเจ้าหน้าที่ป่าไม้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๐

๑. แต่งกายสุภาพ เรียบร้อย ด้วยผ้าสีขาว ไม่ควรสวมเสื้อผ้าสีสด

เพศชาย สวมเสื้อมีแขนสีขาว กางเกงขายาวสีขาว (ผ้าไม่บางจนเกินไป)

เพศหญิง สวมเสื้อมีแขนสีขาว คอไม่กว้างเกินไป ไม่รัดรูป ไม่มีลวดลายหรือเครื่องประดับ หรือนุ่งผ้าถุงสีขาว หรือกระโปรงยาวสีขาว หรือกางเกงขายาวสีขาว (ผ้าไม่บางจนเกินไป) ถ้าเสื้อ หรือผ้าถุง หรือกระโปรง เป็นผ้าบางควรมีซับใน เพื่อความสุภาพ เรียบร้อย

๒. เตรียมเครื่องใช้ส่วนตัวต่างๆ มาเอง ยกเว้น หมอน ผ้าห่ม ผ้าปูที่นอน

ข้อควรปฏิบัติในขณะที่อยู่อบรมปฏิบัติธรรม

๑. ผู้เข้ารับการอบรม เมื่อสมททานศีลแปดแล้ว ควรสำรวม กาย วาจา ใจ
๒. ผู้ปฏิบัติจะต้องไม่เสพเครื่องดองของมีนเมา หรือนำยาเสพติดทุกชนิด เข้ามาในบริเวณสำนักเป็นอันขาด
๓. นักปฏิบัติต้องระลึกเสมอว่า เรามาปฏิบัติเพื่อยกระดับจิตใจ ชัดเกลากิเลสตัณหาให้เบาบางลง มิใช่มาเพื่อหาความสุข ในการอยู่ดี กินดี จึงต้องใช้ความอดทนเป็นพิเศษต่อความไม่สะดวก และสิ่งทีกระทบกระทั่ง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเครื่องทดสอบ ความอดทนและคุณธรรมของนักปฏิบัติ ว่ามีอยู่มากน้อยเพียงใด
๔. ไม่ควรเปิดน้ำ ไฟฟ้า และพัดลมทิ้งไว้เมื่อไม่อยู่ในห้องพัก
๕. นักปฏิบัติจะต้องอยู่ในบริเวณที่กำหนดให้เท่านั้น ถ้าไม่มีธุระจำเป็น ไม่ควรออกนอกสถานที่ปฏิบัติและถ้ามีธุระจำเป็นต้องออกนอกสำนัก ต้องได้รับอนุญาตจากเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลเสียก่อน
๖. ช่วยกันรักษาความสะอาดบริเวณที่พัก และบริเวณโดยรอบ
๗. ขณะอยู่อบรมปฏิบัติธรรมไม่ควรออกนอกสถานที่ เว้นแต่มีความสำคัญและได้รับอนุญาต
๘. ขณะที่ยังอยู่ในระหว่างการปฏิบัติ ห้ามอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ เรียบหนังสือ ฟังวิทยุ ดูทีวี
๙. หากผู้ปฏิบัติเกิดเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้น ให้รีบแจ้งแก่เจ้าหน้าที่โดยเร็ว เพื่อหาทางช่วยเหลือตามสมควรแก่กรณี ไม่ควรละการปฏิบัติ ในเมื่อไม่มีความจำเป็น
๑๐. ห้องหรือกุฏิที่จัดไว้เป็นห้องปฏิบัติ เฉพาะพระสงฆ์ก็ดี หรือห้องที่จัดไว้เฉพาะนักปฏิบัติที่เป็นบุรุษก็ดี สตรีก็ดี ห้ามมิให้เพศตรงข้ามเข้าไปนอน หรือใช้ห้องน้ำ ห้องส้วมนั้นเด็ดขาด
๑๑. นักปฏิบัติจะต้องไม่นำของที่มีค่าติดตัวมาด้วย หากสูญหาย ทางสำนักจะไม่รับผิดชอบไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น
๑๒. ในกรณีที่มีความจำเป็นต้องลากลับก่อนกำหนดนั้น ผู้ปฏิบัติต้องแจ้งให้ผู้ปกครองทราบสาเหตุ และหากไม่มีความจำเป็น ไม่ควรหนีกลับไปโดยพลการ เพราะจะเป็นผลเสียต่อผู้ปฏิบัติ

กำหนดการ

โครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตเพื่อเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม
สำหรับข้าราชการและเจ้าหน้าที่กรมป่าไม้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐

ระหว่างวันที่ ๒๓ - ๒๗ มกราคม ๒๕๖๐

ณ วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี

วันจันทร์ ที่ ๒๓ มกราคม ๒๕๖๐

เวลา	๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐	น.	ลงทะเบียน ณ ห้องประชุม ๑ กรมป่าไม้
เวลา	๐๘.๐๐ - ๑๐.๓๐	น.	เดินทางออกจากกรมป่าไม้โดยพร้อมเพรียงกัน ไปยังวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี โดยรถบัสปรับอากาศ
เวลา	๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐	น.	เข้าที่พัก ปฐมนิเทศชี้แจงระเบียบปฏิบัติ
เวลา	๑๑.๐๐ - ๑๓.๐๐	น.	รับประทานอาหารกลางวัน และพักผ่อนตามอัธยาศัย หรือ บำเพ็ญกิจกรรมสาธารณประโยชน์
เวลา	๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐	น.	ฝึกปฏิบัติธรรม เติมน้ำใจ / นั่งกรรมฐาน
เวลา	๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐	น.	รับประทานอาหารปานะ และทำภารกิจส่วนตัว
เวลา	๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐	น.	ฝึกปฏิบัติธรรม เติมน้ำใจ / นั่งกรรมฐาน
เวลา	๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐	น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย หรือบำเพ็ญกิจกรรมสาธารณประโยชน์
เวลา	๑๘.๐๐ - ๑๙.๓๐	น.	สวดมนต์ทำวัตรเย็น
เวลา	๑๙.๓๐ - ๒๑.๐๐	น.	ฝึกปฏิบัติธรรม เติมน้ำใจ / นั่งกรรมฐาน

วันอังคาร ที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๐

เวลา	๐๕.๐๐ - ๐๕.๓๐	น.	สัจจะภาวนา ระฆัง สรีระกิจ
เวลา	๐๕.๓๐ - ๐๗.๐๐	น.	สวดมนต์ทำวัตรเช้า
เวลา	๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐	น.	รับประทานอาหารเช้า ทำภารกิจส่วนตัว
เวลา	๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐	น.	ฝึกปฏิบัติธรรม เติมน้ำใจ / นั่งกรรมฐาน
เวลา	๑๑.๐๐ - ๑๓.๐๐	น.	รับประทานอาหารกลางวัน และพักผ่อนตามอัธยาศัย หรือ บำเพ็ญกิจกรรมสาธารณประโยชน์
เวลา	๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐	น.	ฝึกปฏิบัติธรรม เติมน้ำใจ / นั่งกรรมฐาน
เวลา	๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐	น.	รับประทานอาหารปานะ และทำภารกิจส่วนตัว
เวลา	๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐	น.	ฝึกปฏิบัติธรรม เติมน้ำใจ / นั่งกรรมฐาน
เวลา	๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐	น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย หรือบำเพ็ญกิจกรรมสาธารณประโยชน์
เวลา	๑๘.๐๐ - ๑๙.๓๐	น.	สวดมนต์ทำวัตรเย็น
เวลา	๑๙.๓๐ - ๒๑.๐๐	น.	ฝึกปฏิบัติธรรม เติมน้ำใจ / นั่งกรรมฐาน

วันพุธ ที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๖๐

เวลา	๐๕.๐๐ - ๐๕.๓๐	น.	สัณญาณระฆัง สรีระกิจ
เวลา	๐๕.๓๐ - ๐๗.๐๐	น.	สวดมนต์ทำวัตรเช้า
เวลา	๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐	น.	รับประทานอาหารเช้า ทำภารกิจส่วนตัว
เวลา	๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐	น.	ฝึกปฏิบัติธรรม เดินจงกรม / นั่งกรรมฐาน
เวลา	๑๑.๐๐ - ๑๓.๐๐	น.	รับประทานอาหารกลางวัน และพักผ่อนตามอัธยาศัย หรือ บำเพ็ญกิจกรรมสาธารณประโยชน์
เวลา	๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐	น.	ฝึกปฏิบัติธรรม เดินจงกรม / นั่งกรรมฐาน
เวลา	๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐	น.	รับประทานน้ำปานะ และทำภารกิจส่วนตัว
เวลา	๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐	น.	ฝึกปฏิบัติธรรม เดินจงกรม / นั่งกรรมฐาน
เวลา	๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐	น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย หรือบำเพ็ญกิจกรรมสาธารณประโยชน์
เวลา	๑๘.๐๐ - ๑๙.๓๐	น.	สวดมนต์ทำวัตรเย็น
เวลา	๑๙.๓๐ - ๒๑.๐๐	น.	ฝึกปฏิบัติธรรม เดินจงกรม / นั่งกรรมฐาน

วันพฤหัสบดี ที่ ๒๖ มกราคม ๒๕๖๐

เวลา	๐๕.๐๐ - ๐๕.๓๐	น.	สัณญาณระฆัง สรีระกิจ
เวลา	๐๕.๓๐ - ๐๗.๐๐	น.	สวดมนต์ทำวัตรเช้า
เวลา	๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐	น.	รับประทานอาหารเช้า ทำภารกิจส่วนตัว
เวลา	๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐	น.	ฝึกปฏิบัติธรรม เดินจงกรม / นั่งกรรมฐาน
เวลา	๑๑.๐๐ - ๑๓.๐๐	น.	รับประทานอาหารกลางวัน และพักผ่อนตามอัธยาศัย หรือ บำเพ็ญกิจกรรมสาธารณประโยชน์
เวลา	๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐	น.	ฝึกปฏิบัติธรรม เดินจงกรม / นั่งกรรมฐาน
เวลา	๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐	น.	รับประทานน้ำปานะ และทำภารกิจส่วนตัว
เวลา	๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐	น.	ฝึกปฏิบัติธรรม เดินจงกรม / นั่งกรรมฐาน
เวลา	๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐	น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย หรือบำเพ็ญกิจกรรมสาธารณประโยชน์
เวลา	๑๘.๐๐ - ๑๙.๓๐	น.	สวดมนต์ทำวัตรเย็น
เวลา	๑๙.๓๐ - ๒๑.๐๐	น.	ฝึกปฏิบัติธรรม เดินจงกรม / นั่งกรรมฐาน

วันศุกร์ ที่ ๒๓ มกราคม ๒๕๖๐

เวลา	๐๔.๐๐ - ๐๔.๓๐	น.	สัญญาณระพีง์ สรีระกิจ
เวลา	๐๔.๓๐ - ๐๗.๐๐	น.	สวดมนต์ทำวัตรเช้า
เวลา	๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐	น.	รับประทานอาหารเช้า ทำภารกิจส่วนตัว
เวลา	๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐	น.	ฝึกปฏิบัติธรรม เดินจงกลม / นั่งกรรมฐาน
เวลา	๑๑.๐๐ - ๑๓.๐๐	น.	รับประทานอาหารกลางวัน และพักผ่อนตามอัธยาศัย หรือ บำเพ็ญกิจกรรมสาธารณประโยชน์
เวลา	๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐	น.	ฝึกปฏิบัติธรรม เดินจงกลม / นั่งกรรมฐาน
เวลา	๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐	น.	รับประทานน้ำปานะ และทำภารกิจส่วนตัว
เวลา	๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐	น.	พิธีลาศีล ๘ สมาทานศีล ๕ ขอมมาศีล ขอมมาธรรม ขอมมาพระกรรมฐาน พิธีมาลาบูชาคุณ พิธีถวายพระพร
เวลา	๑๖.๐๐ - ๑๖.๓๐	น.	บำเพ็ญกิจกรรมสาธารณประโยชน์
เวลา	๑๖.๓๐ - ๑๘.๓๐	น.	เดินทางกลับจากวัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี ถึงกรมป่าไม้ ด้วยรถโดยสารปรับอากาศ โดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

- กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
- รับประทานอาหารเช้า รวม ๔ มื้อ
วันที่ ๒๔ - ๒๗ มกราคม ๒๕๕๙
- รับประทานอาหารกลางวัน รวม ๕ มื้อ
วันที่ ๒๓ - ๒๗ มกราคม ๒๕๕๙
- ดื่มเครื่องดื่ม (น้ำปานะ) รวม ๔ มื้อ
วันที่ ๒๓ - ๒๖ มกราคม ๒๕๕๙