

## โครงการปฏิบัติธรรมเจริญภาวนาวิปัสสนากรรมฐาน

### หลักการและเหตุผล

เนื่องจากสภาพปัญหาสังคมปัจจุบัน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง มีความสลับซับซ้อน และเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของเราทุกคนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้หากประสบกับ ปัญหาต่าง ๆ แล้วไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพของปัญหาได้ ก็จะทำให้สภาพจิตใจเสื่อมถอยลง เกิดความเครียดมากขึ้น ส่งผลกระทบต่อชีวิตและการทำงาน ทำให้ไม่มีสมาธิในการทำงาน ทำงานบกพร่อง และผิดพลาด ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ดังนั้น การจัดการกับความเครียดก็คือ การนำหลักกรรมทาง พุทธศาสนา มาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต เสริมสร้างพื้นฐานจิตใจให้เข้มแข็ง พัฒนาสติปัญญาให้มี ความรอบคอบ เมื่อทำงาน แล้วพบปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ สามารถตั้งรับกับปัญหาได้ดีขึ้น

คณะกรรมการบริหารทรัพยากรบุคคล ( HR) โรงพยาบาลพิมายได้เห็นความสำคัญในด้านการดูแล บุคลากรซึ่งถือได้ว่ามีคุณค่าและมีความสำคัญต่อองค์กร จึงเห็นควรให้บุคลากรได้เข้ารับการปฏิบัติธรรมเจริญ วิปัสสนากรรมฐาน เพื่อเป็นการเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม เดินทางสายกลางรู้จักพอประมาณมีความสมดุล ความพอดีอันจะนำมาซึ่งความอึดอึดเต็มสุขแก่ใจตนเอง

### วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อให้บุคลากรในองค์กรได้รับความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนของ พระพุทธศาสนาดี ยิ่งขึ้น และสามารถนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันรวมถึงชีวิตการทำงานได้
- 2.3 เพื่อปฏิบัติธรรมฝึกจิตภาวนา ตามหลักพระพุทธศาสนา
- 2.4 เพื่อให้เป็นการผ่อนคลายกายและจิตใจจากความเครียด
- 2.5 เพื่อก่อให้เกิดทัศนคติที่ดีในการอยู่ในสังคม มีจิตใจเกื้อกูล สงบร่มเย็น

### กลุ่มเป้าหมาย

-เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลพิมาย

### ระยะเวลาสถานที่ดำเนินการ

ปีงบประมาณ 2560 – ปัจจุบัน กำหนด 2 รุ่น ระยะเวลาตามความเหมาะสม ณ สำนักปฏิบัติธรรม วัดคลองตาลอง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา, วัดป่าสุคะโต สถาบันสติปัญญา อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ

### กิจกรรม

1. เสนอโครงการต่อผู้อำนวยการโรงพยาบาลพิมาย
2. ประสานกับทางวัดคลองตาลอง, วัดป่าสุคะโต
3. เชิญชวนผู้ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรม
4. เดินทางไปปฏิบัติธรรมมีกิจกรรม ดังนี้

- ทำวัตรเช้า – เย็น
- ปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิ เดินจงกรม
- บำเพ็ญประโยชน์ เช่น ทำความสะอาดห้องน้ำ

งบประมาณ รถยนต์รับ-ส่ง

### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. บุคลากรเมื่อมีจิตมุ่งมั่นอยู่กับการสวดมนต์- นั่งสมาธิ – เดินจงกรม จะลดช่วงเวลาที่ต้องคิดฟุ้งซ่าน เรื่องครอบครัว, เรื่องงาน สมองจะลดความตึงเครียด จะผ่อนคลาย
2. การปฏิบัติธรรมแม้จะเป็นช่วงเวลาที่สั้น ๆ แต่ก็เป็นการทำให้ตัวเองมีกำลังใจ จะดำเนินชีวิตต่อไป
- 3 เป็นการเริ่มต้นเข้าสู่ธรรมะ เมื่อชีวิตเกิดปัญหาจะมีทางออกให้เลือกสำหรับ แก้ไขปัญหาเพิ่มขึ้น

### ผู้เสนอโครงการ

(ลงชื่อ)

(นางเสริมจิตร จันทรวงทอง)

ประธานคณะกรรมการบริหารทรัพยากรบุคคล

### ผู้อนุมัติโครงการ

(ลงชื่อ)

(นายสุผล ตติยันทพร)

นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ รักษาการในตำแหน่ง

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพิมาย

## กำหนดการกิจกรรมปฏิบัติธรรม ณ วัดคลองตะเอน อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

วันแรก เวลา 14.00 น - 18.00 น. ออกเดินทางจากโรงพยาบาลพิมาย

เวลา 18.00 น. - 20.00 น. ทำวัตรเย็นสวดมนต์, นั่งสมาธิเจริญภาวนา, ฟังธรรมะบรรยาย

เวลา 20.00 น. - 23.00 น. เติมน้ำจืด, นั่งสมาธิ

เวลา 23.00 น. - 03.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่สองเวลา 04.00 น. - 07.00 น. สวดมนต์ทำวัตรเช้า, นั่งสมาธิเจริญภาวนา

เวลา 08.00 น. - 09.00 น. รับประทานอาหารเช้า

เวลา 09.00 น. - 12.00 น. เติมน้ำจืด, นั่งสมาธิ

เวลา 13.00 น. - 16.00 น. เติมน้ำจืด, นั่งสมาธิ

เวลา 18.00 น. - 20.00 น. ทำวัตรเย็นสวดมนต์, นั่งสมาธิเจริญภาวนา, ฟังธรรมะบรรยาย

เวลา 20.00 น. - 23.00 น. เติมน้ำจืด, นั่งสมาธิ

เวลา 23.00 น. - 03.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่สาม เวลา 04.00 น. - 07.00 น. สวดมนต์ทำวัตรเช้า, นั่งสมาธิเจริญภาวนา

เวลา 08.00 น. - 09.00 น. รับประทานอาหารเช้า

เวลา 09.00 น. - 10.00 น. ทำความสะอาดห้องน้ำ/กวาดลานวัด ฯลฯ

เวลา 11.00 น. เดินทางกลับ

-----

- หมายเหตุ
- วัดคลองตาลอง การแต่งกายชุดปฏิบัติธรรมสีขาว
  - วัดป่าสุคะโต การแต่งกายชุดลำลองสุภาพ ไม่จำเป็นต้องเป็นชุดขาว

## กำหนดการกิจกรรมปฏิบัติธรรม ณ วัดคลองตะเกรา อำเภอบางบาล

วันที่ 19 กรกฎาคม 2556 14.00 น. - ออกเดินทางจากโรงพยาบาลพิมาย

18.00 น. - เตรียมทำวัตร

- ทำวัตรสวดมนต์ เจริญกรรม นิ่งสมาธิ

วันที่ 20-21 กรกฎาคม 2556 04.00 น. - ทำวัตร สวดมนต์ เจริญกรรม นิ่งสมาธิ

07.00 น. - รับประทานอาหารเช้า

08.30 น. -

ปฏิบัติธรรมเจริญกรรม นิ่งสมาธิ

18.00 น. - ทำวัตรเย็น

วันที่ 22 กรกฎาคม 2556 04.00 น. - ทำวัตร สวดมนต์ เจริญกรรม นิ่งสมาธิ

07.00 น. - รับประทานอาหารเช้า

08.30 น. -

ปฏิบัติธรรมเจริญกรรม นิ่งสมาธิ

18.00 น. - เวียนเทียนเนื่องในวันอาสาฬหบูชา

- ทำวัตรเย็น

วันที่ 23 กรกฎาคม 2556 04.00 น. - ทำวัตรเช้า , นิ่งสมาธิ

07.00 น. - รับประทานอาหารเช้า

11.00 น. เดินทางกลับ

-----  
หมายเหตุ การแต่งกายชุดปฏิบัติธรรมสีขาว