



## โครงการ “ปฏิบัติธรรมนำสุข”

### ๑. หลักการและเหตุผล

เนื่องจากสภาพปัญหาสังคมปัจจุบัน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง มีความสลับซับซ้อน และเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของเราทุกคนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ หากประสบกับปัญหาต่าง ๆ แล้วไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพของปัญหาได้ ก็จะทำให้สภาพจิตใจเสื่อมถอยลง เกิดความเครียดมากขึ้น ส่งผลกระทบต่อชีวิตและการทำงาน ทำให้ไม่มีสมาธิในการทำงาน ทำงานบกพร่อง และผิดพลาด ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ดังนั้น การจัดการกับความเครียดก็คือ การนำหลักธรรมทางพุทธศาสนา มาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต ทั้งชีวิตประจำวันและชีวิตการทำงาน เช่น อธิปไตย ๔ ธรรมะสำหรับผู้ปฏิบัติงาน สังคหวัตถุ ๔ ธรรมะสำหรับการทำงานร่วมกัน ซึ่งสอดคล้องกับ Happy 8 Workplace ความสมดุลของการใช้ชีวิตและการทำงาน ๘ ประการ ตามแนวทางของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) คือ ๑. Happy Soul (คุณธรรม) มีความศรัทธาในศาสนาและมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อการกระทำของตน ๒. Happy Heart (น้ำใจงาม) มีน้ำใจเอื้ออาทรต่อกันและกัน ๓. Happy Relax (ผ่อนคลาย) รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิตและการทำงาน และผู้ที่สามารถประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมทางพุทธศาสนาได้ ก็จะสามารถเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจให้เข้มแข็ง พัฒนาสติปัญญาให้มีความรอบคอบ เมื่อทำงานแล้วพบปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ สามารถตั้งรับกับปัญหาได้ดีขึ้น

คณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพให้แก่บุคลากรของราชบัณฑิตยสถาน จึงจัดโครงการ “ปฏิบัติธรรมนำสุข” ขึ้น เพื่อให้บุคลากรของราชบัณฑิตยสถานได้ตระหนักและเล็งเห็นถึงความสำคัญของหลักธรรมทางพุทธศาสนาที่จะสามารถนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน รวมถึงชีวิตการทำงานให้มีความสุขได้

### ๒. วัตถุประสงค์

- ๒.๑ เพื่อให้บุคลากรของราชบัณฑิตยสถานได้รับความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนายิ่งขึ้น และสามารถนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันรวมถึงชีวิตการทำงานได้
- ๒.๒ เพื่อปฏิบัติธรรมฝึกจิตภาวนา ตามหลักพระพุทธศาสนา
- ๒.๓ เพื่อให้เป็นการผ่อนคลายกายและจิตใจจากความเครียด
- ๒.๔ เพื่อก่อให้เกิดทัศนคติที่ดีในการอยู่ในสังคม มีจิตใจเกื้อกูล สงบร่มเย็น

### ๓. กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรของราชบัณฑิตยสถานเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๘๖ คน

### ๔. วัน เวลา และสถานที่ดำเนินโครงการ

๔.๑ วันเสาร์ที่ ๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๗ ณ เกาะแกร์ด จังหวัดนนทบุรี

๔.๒ วันเสาร์ที่ ๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๗ ณ ศูนย์เผยแพร่ธรรมพระโพธิญาณเถร (ชา สุภโท)

กรุงเทพมหานคร

## ๕. หน่วยงานที่รับผิดชอบ

คณะกรรมการและคณะทำงานพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพให้แก่บุคลากรของราชบัณฑิตยสถาน

## ๖. ผลผลิต

ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มีทัศนคติที่ดีในการอยู่ในสังคม มีจิตในเกื้อกูล สงบร่มเย็น ทั้งเกิดความผ่อนคลายและใจจากความเครียด และสามารถนำความรู้ในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันรวมถึงชีวิตการทำงานได้อย่างมีความสุข

## ๗. ผลลัพธ์

บุคลากรของราชบัณฑิตยสถานได้รับขวัญและกำลังใจจากการอบรม มีพลังกายพลังใจในการทำงานและอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข และนำความรู้ที่ได้รับจากการฟังธรรม และปฏิบัติธรรมไปเผยแพร่บุคคลอื่น ๆ เป็นการขยายเครือข่ายในสังคมต่อไป

## ๘. วิธีการดำเนินการ

๘.๑ กิจกรรมล่องเรือเข้าวัดฟังธรรม

๘.๒ กิจกรรมปฏิบัติธรรม

## ๙. งบประมาณค่าใช้จ่าย

เบิกจ่ายจากเงินสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ภายใต้โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพให้แก่บุคลากรของราชบัณฑิตยสถาน เป็นเงินจำนวน ๑๘๒,๐๐๐ บาท (หนึ่งแสนแปดหมื่นสองพันบาทถ้วน)

## ๑๐. ตัวชี้วัดโครงการ

บุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรมการปฏิบัติธรรม มีความพึงพอใจไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

## ๑๑. การประเมินผล

ประเมินโครงการ โดยให้บุคลากรของราชบัณฑิตยสถานที่เกี่ยวข้องโครงการเป็นผู้ประเมิน ซึ่งเป็นการประเมินภาพรวมในการดำเนินงานโครงการ และประโยชน์ที่ได้รับ โดยใช้แบบสอบถามในการประเมิน

กำหนดการ  
โครงการ “ปฏิบัติธรรมนำสุข”

ครั้งที่ ๑ กิจกรรมล่องเรือเข้าวัดฟังธรรม วันเสาร์ที่ ๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๗  
ณ เกาะเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

เวลา	รายการ
๐๖.๓๐ น.	ลงทะเบียน ณ บริเวณโถงชั้น ๑ ราชบัณฑิตยสถาน
๐๖.๓๐-๐๗.๐๐ น.	ออกเดินทางจากราชบัณฑิตยสถาน ถึงท่าเรือเทเวศร์
๐๗.๐๐-๐๘.๐๐ น.	ล่องเรือจากท่าเรือเทเวศร์ไปถึงไหว้พระที่วัดเฉลิมพระเกียรติวรวิหาร
๐๘.๐๐-๑๐.๓๐ น.	ไหว้พระที่วัดท้ายเมือง
๑๐.๓๐-๑๒.๐๐ น.	ไหว้พระที่วัดแคนอก
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐-๑๔.๓๐ น.	ไหว้พระที่วัดปรมย์ยิกาวาสวรวิหาร/ฟังธรรม
๑๔.๓๐-๑๕.๐๐ น.	ไหว้พระที่วัดไผ่ล้อม
๑๕.๐๐-๑๕.๓๐ น.	ไหว้พระที่วัดเสาธงทอง
๑๕.๓๐-๑๗.๐๐ น.	เดินทางกลับราชบัณฑิตยสถาน

หมายเหตุ

๑. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

ภาคเช้า เวลา ๑๐.๓๐-๑๐.๔๕ น.

ภาคเย็น เวลา ๑๔.๓๐-๑๔.๔๕ น.

๒. กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ครั้งที่ ๒ กิจกรรมปฏิบัติธรรม วันเสาร์ที่ ๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๗

ณ ศูนย์เผยแผ่ธรรมดกธรรมพระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท) ซอยรามอินทรา ๖๑  
แยก ๑๒ ถนนรามอินทรา กรุงเทพมหานคร

เวลา	รายการ
๐๕.๓๐ น.	ลงทะเบียน ณ บริเวณโถงชั้น ๑ ราชบัณฑิตยสถาน
๐๕.๔๕ น.	ออกเดินทางจากราชบัณฑิตยสถาน กรุงเทพมหานคร
๐๖.๓๐ น.	ทำบุญตักบาตร (บริเวณหน้าศูนย์ศูนย์เผยแผ่ธรรมดกธรรมพระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท)
๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้า
๐๘.๐๐ น.	กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย/สมาทานศีล ๕ กล่าวคำถวายสังฆทาน กล่าวสัมนิเทศนียกถา/พระสงฆ์ให้พร
๐๙.๐๐ น.	พระสงฆ์รับอาหารบิณฑบาต
๑๐.๐๐ น.	ฟังพระธรรมเทศนา
๑๑.๓๐ น.	ปฏิบัติภาวนาตามอภัยคำ (รับประทานอาหารกลางวัน)
๑๒.๐๐ น.	เดินจงกรม/นั่งสมาธิภาวนา
๑๔.๐๐ น.	ฟังธรรมเทศนา
๑๕.๓๐ น.	ถาม/ตอบ ปัญหาธรรมะ ปฏิบัติภาวนาตามอภัยคำ
๑๗.๐๐ น.	ทำวัตรเย็น/ฟังพระธรรมเทศนา
๑๘.๓๐ น.	เสร็จกิจกรรม

หมายเหตุ ๑. กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

๒. การแต่งกาย ในวันเสาร์ที่ ๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๗ กรุณาแต่งกายด้วยชุดสุภาพเรียบร้อย  
(สวมใส่เสื้อสีขาวหรือสีอ่อน)

๓. สามารถเตรียมชุดตักบาตร/ชุดสังฆทานเพื่อไปทำบุญได้