

# โครงการ “ปฏิบัติธรรมนำสุข บุคลากรสหกรณ์ออมทรัพย์ ประจำปี 2560”

ระหว่างวันที่ 2 - 4 กุมภาพันธ์ 2561

ณ วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

โดย ชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด

ร่วมกับ เขตพื้นที่สหกรณ์สมาชิก ชสอ. 8 ภูมิภาค

\*\*\*\*\*

## 1. หลักการและเหตุผล

ชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด ร่วมกับ เขตพื้นที่สหกรณ์สมาชิก ชสอ. 8 ภูมิภาค จัดโครงการ “ปฏิบัติธรรมนำสุข บุคลากรสหกรณ์ออมทรัพย์ ประจำปี 2560” เพื่อให้บุคลากรสหกรณ์ออมทรัพย์ได้ปฏิบัติธรรม เจริญสมาธิ บริหารจิตเพื่อการปฏิบัติงาน เนื่องจากสภาพปัญหาสังคมปัจจุบัน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง มีความสลับซับซ้อนและเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของเราทุกคนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ หากประสบกับปัญหาต่าง ๆ แล้วไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพของปัญหาได้ ก็จะทำให้เกิดความเครียดขึ้น ส่งผลกระทบไปถึงชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ซึ่งผู้ที่สามารถประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมทางพุทธศาสนาได้ ก็จะสามารถเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจให้เข้มแข็ง พัฒนาสติปัญญาให้มีความรอบคอบ เมื่อทำงานแล้วพบปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ สามารถตั้งรับกับปัญหาได้ดีขึ้น สามารถนำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน รวมถึงชีวิตการทำงานและการปฏิบัติงานสหกรณ์ได้อย่างเป็นผลดีและมีประสิทธิภาพ เกิดทัศนคติที่ดีในการอยู่ในสังคมอย่างเป็นสุข

## 2. วัตถุประสงค์

เพื่อให้บุคลากรสหกรณ์สมาชิกของชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์ฯ ทั่วทุกภูมิภาค เข้าใจในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาดียิ่งขึ้น สามารถนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันและการปฏิบัติงานสหกรณ์อย่างได้ผลดี ก่อให้เกิดทัศนคติที่ดีในการอยู่ในสังคมอย่างเป็นสุข

## 3. เป้าหมาย

บุคลากรสหกรณ์ และสมาชิกสหกรณ์ ของเขตพื้นที่สหกรณ์สมาชิก ชสอ. 8 ภูมิภาค เข้าร่วมกิจกรรมเขตพื้นที่ละ 20 คน รวม 160 คน

## 4. สถานที่จัดกิจกรรม

วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

**5. ระยะเวลาดำเนินโครงการ**

วันที่ 2 - 4 กุมภาพันธ์ 2561

**6. กิจกรรม**

การปฏิบัติธรรมเจริญจิตภาวนา ( 3 วัน 2 คืน )

**7. งบประมาณค่าใช้จ่าย**

ชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด เป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการจัดโครงการปฏิบัติธรรม โดยจะสนับสนุน ค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าน้ำค่าไฟ (บำรุงวัด) ค่าวิทยากร ให้กับทางวัด และสนับสนุนชุดปฏิบัติธรรมให้แก่ผู้เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรม คนละ 1 ชุด

**8. ผู้รับผิดชอบโครงการ**

ชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด ร่วมกับ เขตพื้นที่สหกรณ์สมาชิก ชสอ. 8 ภูมิภาค

**9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

บุคลากรสหกรณ์ และสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ทั่วประเทศ ได้เจริญสมาธิ พัฒนากายและจิต สามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตและปฏิบัติงานอย่างได้ผลเป็นอย่างดี

\*\*\*\*\*

กำหนดการ

โครงการ “ปฏิบัติธรรมนำสุข บุคลากรสหกรณ์ออมทรัพย์ ประจำปี 2560”

ระหว่างวันที่ 2 - 4 กุมภาพันธ์ 2561

ณ วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

โดย ชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด

ร่วมกับ เขตพื้นที่สหกรณ์สมาชิก ชสอ. 8 ภูมิภาค

\*\*\*\*\*

วันศุกร์ที่ 2 กุมภาพันธ์ 2561

10.00 น.	ลงทะเบียน
11.00 น.	อาหารกลางวัน
12.00 น.	พักผ่อน / กำหนดอิริยาบถย่อย
13.00 น.	พิธีเปิดโครงการปฏิบัติธรรม
14.00 น.	ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
16.00 น.	พักผ่อน / ทำกิจส่วนตัว / กำหนดอิริยาบถย่อย
17.30 น.	ทำวัตรเย็น / ฟังธรรมบรรยาย
19.30 น.	พักผ่อน / ทำกิจส่วนตัว
20.00 น.	ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
21.00 น.	พักผ่อน / กำหนดอิริยาบถย่อย

วันเสาร์ที่ 3 กุมภาพันธ์ 2561

04.30 น.	ตื่นนอนทำกิจส่วนตัว
05.30 น.	ทำวัตรเช้า/ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
06.30 น.	อาหารเช้า / กำหนดอิริยาบถย่อย
08.30 น.	ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
11.00 น.	อาหารกลางวัน
12.00 น.	พักผ่อน / กำหนดอิริยาบถย่อย
14.00 น.	ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
16.00 น.	พักผ่อน / ทำกิจส่วนตัว / กำหนดอิริยาบถย่อย
17.30 น.	ทำวัตรเย็น / ฟังธรรมบรรยาย
19.30 น.	พักผ่อน / ทำกิจส่วนตัว
20.00 น.	ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
21.00 น.	พักผ่อน / กำหนดอิริยาบถย่อย

วันอาทิตย์ที่ 4 กุมภาพันธ์ 2561

04.30 น.	ตื่นนอนทำกิจส่วนตัว
05.30 น.	ทำวัตรเช้า/ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
06.30 น.	อาหารเช้า / กำหนดอิริยาบถย่อย
08.30 น.	ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
10.30 น.	พักผ่อน / กำหนดอิริยาบถย่อย
11.00 น.	อาหารกลางวัน / เก็บสัมภาระ
14.00 น.	เดินทางกลับ

\*\*\*\*\*

หมายเหตุ :

1. กำหนดการนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
2. การแต่งกาย - ใส่ชุดขาวสุภาพ สวมใส่สบายเหมาะแก่การปฏิบัติธรรม และกาลเทศะ (ชสอ. สนับสนุนชุดปฏิบัติธรรม คนละ 1 ชุด)
3. ของใช้ส่วนตัว – ผู้เข้าปฏิบัติธรรมจัดเตรียมมาเองให้เรียบร้อย