

จดหมายเหตุพุทธทาส

เอกสารจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญญา. ศีลธรรมที่ข้างเท้าหลัง.
(ม.ท.) BIA4.3/128 กล่อง 16 หน้า 89.
ผู้สนใจสามารถศึกษาเอกสารจดหมายเหตุพุทธทาสฯ
ได้ที่ archives.bia.or.th
สอบถาม ๐ ๒๕๓๖ ๒๕๐๐ ต่อ ๗๒๐๑

ประชาสัมพันธ์

ปฏิบัติบูชาพระคุณแม่

เนื่องในวันวาระ ๑๐๐ วันละสังขาร อุบาสิกาคุณธัญจวน อินทรกำแหง ผู้ร่วมก่อตั้งธรรมมาศรม ธรรมมาตา สวนโมกข์พลาธาราม อ.ไชยา ขอเชิญปฏิบัติบูชาพระคุณแม่ อบรมอานาปานสติภาวนา หลักสูตร ๑ วัน "รักษาใจให้อยู่ในธรรม" สำหรับบุคคลทั่วไป
๑๒ ส.ค. เวลา ๘.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. • ชั้น ๒ ห้องปฏิบัติธรรม
สอบถาม คุณจิรภัทร์ ๐ ๒๕๓๖ ๒๕๐๐ ต่อ ๗๑๑๐



ศีลธรรมแนะนำในเดือนสิงหาคม : หนังสือแม่ ปรมัตถวิจารณ์เกี่ยวกับพระคุณของแม่, หนังสือคุณของมารดาบิดา พระคุณของแม่, CD ธรรมบรรยายแม่ที่ท่านยังไม่รู้จัก และ CD ธรรมบรรยายพระคุณของแม่คือสันติภาพของโลก และเนื่องจากห้องหนังสือฯ ปิดพื้นที่เพื่อปรับปรุงชั่วคราว จึงเปิดบริการบริเวณริมทางเดินหน้าห้องหนังสือฯ เฉพาะวันเสาร์-อาทิตย์

และเปิดเพิ่มในวันศุกร์ที่ ๑๒ สิงหาคม จึงขอภัยในความไม่สะดวก
สอบถาม ห้องหนังสือและสื่อธรรม ๐ ๒๕๓๖ ๒๕๐๐ ต่อ ๕๑๐๑
และ facebook.com/bookclub.bia

พักรรรมตามกาล กับครูบาอาจารย์

๑ ในกาล ๔ อันบุคคลบำเพ็ญโดยชอบ ให้เป็นไปโดยชอบ ย่อมให้ถึงความสิ้นอาสวะโดยลำดับ กับพระอธิการสุธรรม สุธมฺโม เจ้าอาวาสวัดป่าหนองไผ่ จังหวัดสกลนคร
๒๐ ส.ค. เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.
ชั้น ๑ โถงกิจกรรม



บทความพิเศษ

กลวิธีการสื่อสารธรรมโดยใช้กวีนิพนธ์ของพุทธทาสภิกขุ กรณีศึกษา นิราศลพบุรี

ย้อนอดีตไปเมื่อ ๗๕ ปีที่แล้ว พุทธทาสภิกขุกับคณะศาสตราจารย์สัญญา ธรรมศักดิ์ ได้เดินทางไปที่ยวชมเมืองลพบุรีแบบไปกลับหนึ่งวัน ตลอดสายทางที่ผ่าน พุทธทาสภิกขุนำมาเขียนเป็นนิราศลพบุรี หากแต่มิใช่ในราศที่ร่างรักดังโลกนิยม เป็นนิราศเรื่องที่แฝงคติธรรมเตือนใจให้ผู้อ่านสำนึกภูมิไม่พลัดหลง แฝงหลักธรรมทั้งระดับโลกียธรรมและปรมัตถธรรมอันลึกซึ้ง นำเอาธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบมาเผยแผ่ตามเจตนารมณ์ที่ประกาศเป็นทาสของพระองค์ผู้ซื่อสัตย์
บทความโดย สมบัติ ทารัก : เจ้าหน้าที่จดหมายเหตุ
ท่านสามารถดาวน์โหลดบทความฉบับเต็มได้ที่
<http://goo.gl/rVIRHI>



งานบูชาคุณหลวงพ่อคำเขียน ๒



ไม่ผิดอะไร
ไม่ผิดอะไร
งานบูชาคุณ หลวงพ่อคำเขียน ๒

งานบูชาคุณหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ ครั้งที่ ๒ "ไม่ผิดอะไร กับอะไร" หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ เกิดและมรณภาพในเดือนสิงหาคม คณะศิษยานุศิษย์ได้ร่วมกันจัดงานบูชาคุณหลวงพ่อทุกปี และในเดือน ส.ค. นี้ เป็นปีที่หลวงพ่อคำเขียน มีอายุครบ ๘๐ ปี ถือเป็นโอกาสอันดีที่เหล่าศิษยานุศิษย์ จะได้มาร่วมกันปฏิบัติบูชาหลวงพ่อ และร่วมกิจกรรม การตักบาตร การเสวนา รับชมนิทรรศการ "อาพาธธรรม" ที่ถ่ายทอดธรรมะผ่านลายมือหลวงพ่อในช่วงอาพาธ ๙ - ๑๒ ส.ค. เวลา ๔.๐๐ - ๒๑.๐๐ น. • ชั้น ๑ โถงกิจกรรม
รายละเอียดของงานและกำหนดการในแต่ละวัน
เฟสบุ๊ก : บูชาคุณ หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ
(facebook.com/boocharkhunluangporkhamkhen)
สอบถาม คุณกิ๊ก ๐๘ ๖๖๖๖ ๒๔๒๔ • คุณนาง ๐๘ ๑๓๒๑ ๒๑๕๗
*นิทรรศการอาพาธธรรม ๘ - ๓๐ ส.ค. เวลา ๙.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.

ลั่นกลองการาบความระทม ที่สวนโมกข์กรุงเทพ



ม่วงเรืองสุขติ ๑, วิษณุโกลด์ ๑, เวราครูซโรส ๑, จีน่าเรด ๑, รุ่งศิริโชค ๑, ขาวกัญจนพร ๑ ที่ได้รับมอบมาจากราชาลั่นทม ลงปลูกบริเวณพื้นที่ด้านหน้า ลือเป็นสหายตนะ อันเป็นปาก ประตุสำคัญของชีวิตจิตใจของ พวกเราทั้งหลาย “ลั่นทม” นี้

ทั่วทั้งโลกถือเป็นคนดอกไม้มงคล ไม่รู้จักตาย นิยมใช้เป็นดอกไม้บูชาและ ต้อนรับมิตร รวมทั้งปลูกกันในวัดและสถาน เพื่อหวังให้พื้นดิน มิได้เกี่ยว อะไรกับความ “ระทมทุกข์” ที่ไทยเราเอามาปรุงและจดจำกันในนามของ “ลั่นทม” แม้แต่น้อย

ธรรมะในสวน ตักบาตรเดือนเกิด

๗ ส.ค. เวลา ๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ชั้น ๑ โถงกิจกรรม
ทุกวันอาทิตย์แรกของเดือน ฟังธรรมบรรยายของพุทธศาสนิกชน ฟัง ปรารภธรรมโดย **พระพุทธิสารเมธี** (สุวิทย์ อชิโต) เจ้าอาวาสวัดศรีทวี จ.นครศรีธรรมราช และภิกษุสงฆ์ ๘ รูป จากวัดศรีทวี และวัดสุวรรณารามวรวิหาร (กทม.) ร่วมสวดมนต์ทำวัตรเช้า แล้วกินข้าวกันบาตรในชาม แมวแบบสวนโมกข์ ฟังเพลงดีมีข้อคิดจากอาสาสมัครนคณตรีคู่พิเศษ **กิม (กั๊รม นาคขวัญ) กิตาร์ และ อ้อย (สุวิช อินทรนุกูลกิจ) ร้องนำ** **หมายเหตุ** แต่งกายสุภาพ • อาหารเตรียมได้ทั้งอาหารสดและอาหาร แห้ง • อาหารแห้งส่วนหนึ่งจะมอบแก่มูลนิธิสืบนาคะเสถียร ใช้ภาชนะ เช่น ปิ่นโต เพื่อลดปริมาณขยะโฟม ขยะพลาสติก
ร่วมเป็นเจ้าของตักบาตรเดือนเกิด แจกความประสงค์ล่วงหน้า อย่างน้อย ๓ วัน ที่ ๐ ๒๕๓๖ ๒๕๐๐ ต่อ ๗๒๐๑ หรือส่งชื่อ ที่อยู่ และ หมายเลขโทรศัพท์มาที่ info@bia.or.th

กิจกรรมพิเศษ

ธรรมะปฏิบัติ

พระอาจารย์ **ครรรชิต สุทธิจิตโต**

วัดป่าภูไม้ขาว จ.มุกดาหาร

๓๐ ส.ค. เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.

ชั้น ๒ ห้องปฏิบัติธรรม

จัดโดย ชมรมพุทธธรรม ปตท.

และชมรมรักษัธรรม ปตท.สพ.



ค่ายเพลินธรรมนำปัญญา ครั้งที่ ๑๔ อัมรัก...จากแม่

แม่ คือ บ้านหลังแรกที่เรอาศัยอยู่ ๙ เดือน ขอเชิญท่านผู้ปกครอง พาลูกหลานที่มีอายุระหว่าง ๙ - ๑๒ ปี มาร่วมปลูกฝังการดำเนินชีวิต ด้วยธรรมะ เรียนรู้ข้อธรรม เรียนรู้หน้าที่ ผิดสติ • รับ ๘๐ ท่าน • สมัคร



ออนไลน์ได้ที่ bit.ly/1UaOYH3 หรือกรอกใบสมัครที่ ห้องประชาสัมพันธ์ ตั้งแต่วันนี้ถึงวันที่ ๗ ส.ค. แล้วพบกัน **๑๔ ส.ค.** เวลา ๘.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. • ชั้น ๑ โถงกิจกรรม

บุญจาริก

จาริกที่เป็นบุญ ได้รู้ได้เห็นสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับพระพุทธเจ้าและ ประวัติศาสตร์ทางพุทธศาสนา แล้วน้อมนำโยงเอาเรื่องราวมาบรรจบกับ หลักการแห่งพระพุทธศาสนา พร้อมกับได้ปฏิบัติธรรมเจริญจิตภาวนา

- **วันพฤหัสบดีที่ ๑๑ - วันจันทร์ที่ ๑๕ ส.ค.** ร่วมงานอาจารย์บูชา หลวงปู่่ม สัจจิตโต และพระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา ปฏิบัติ ภาวนาในวันแม่ที่วัดพระธาตุเชิงชุมวรวิหาร แวะชมอุทยานบัว เฉลิมพระเกียรติ ชมพิพิธภัณฑ์พระอาจารย์ฝั้น อาจาโร และ พิพิธภัณฑ์ภูพาน • รับ ๒๘ ท่าน • สมทบการเดินทาง ๓,๙๐๐ บาท
- **วันพฤหัสบดีที่ ๒๐ - วันจันทร์ที่ ๒๔ ต.ค.** ร่วมปฏิบัติธรรม ณ วัด ป่าหนองไผ่ จ.สกลนคร กับครูอาจารย์สายหลวงปู่่ม ภูริทัตโต โดย **พระอาจารย์สุธรรม สุทธิโม** • รับ ๒๙ ท่าน • สมทบการเดินทาง ๒,๒๐๐ บาท

สำรองที่นั่ง คุณแก้ว ๐๙ ๔๐๖๘ ๘๓๘๖ • dhammatrip@bia.or.th

กิจกรรมประจำ

ทำวัตร สวดมนต์ เช้า-เย็น

วันจันทร์-ศุกร์ เช้า ๗.๓๐ - ๘.๑๕ น. • เย็น ๑๗.๓๐ - ๑๘.๓๐ น.

วันหยุด เสาร์ อาทิตย์ เช้า ๘.๓๐ - ๙.๓๐ น. • เย็น ๑๖.๓๐ - ๑๗.๓๐ น.
ชั้น ๒ โถงโถงพาติโมกข์

- วันโกน ๒, ๑๐, ๑๗ และ ๒๕ ส.ค. สวดบทอริยมรรคมีองค์แปด
- วันพระ ๓, ๑๑, ๑๘ และ ๒๖ ส.ค. ร่วมเจริญสติภาวนาและฟังธรรม

ธรรมสวดภาวนา ภาคอาสาฬหบูชา

ร่วมปฏิบัติเป็นพุทธบูชา เติมธรรมลงในชีวิต ด้วยการเจริญในศีล สมาธิ และปัญญา ร่วมพินิจคุณค่าและความหมายของวันพระ ร่วมทำวัตรเย็น สวดมนต์บทพิเศษ ฟังธรรมตามกาลกับเสียงธรรมพุทธศาสนิกชน เรียนรู้ ธรรมะในฐานะที่ต้องรู้ว่า “ศีลธรรมกลับมาโลกาสงบเย็น ปรมัตถธรรม กลับมาโลกาสว่างไสว” • ชั้น ๒ โถงโถงพาติโมกข์

- วันพระ ๓, ๑๑, ๑๘ และ ๒๖ ส.ค. เวลา ๑๗.๓๐ - ๑๙.๐๐ น.
- วันเสาร์ ๖, ๑๓, ๒๐ และ ๒๗ ส.ค. เวลา ๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.

เพ็ญภาวนา ชาศรียานุโยค

โดย กลุ่มอยู่เย็นเป็นประโยชน์
ทุกวันเพ็ญ ขึ้น ๑๕ ค่ำ ของทุกเดือน ฝึกปฏิบัติภาวนาตามพระสูตร “อปัณณกสูตร” คือการปฏิบัติที่ไม่ผิด ประกอบด้วยความรู้ประมาณในการ บริโภค การสำรวมอินทรีย์ (ชาครียานุโยค: ธรรมอันเป็นเครื่องตื่น) **๑๘ ส.ค.** เวลา ๑๘.๓๐ - ๗.๐๐ น. ของวันรุ่งขึ้น • สวนพุทธธรรม กรุณาเตรียมเครื่องนอนของตนเองมาด้วย • ท่านที่ไม่สะดวกพักค้าง เข้าร่วมได้ถึงเวลา ๒๒.๐๐ น. • สอบถาม คุณบรรจง ๐๘ ๖๐๓๒ ๘๘๖๕

ธรรมโยชน์ศึกษา ๑๐๗

โดย กลุ่มอยู่เย็นเป็นประโยชน์
กิจกรรมต่อเนื่อง ๔ ครั้ง ทุกวันอังคาร เรียนรู้ ทำความเข้าใจ อริยสัจสี่ อันเป็นโลกตระสัมมาทิฎฐิ เมื่อจิตมีความเห็นที่ถูกต้องแล้ว ทำให้เกิดปัญญา ในการดำเนินชีวิตให้มีความเจริญก้าวหน้าสู่ความสงบสุข ทั้งกายและใจ **๙, ๑๖, ๒๓ และ ๓๐ ส.ค.** เวลา ๑๗.๓๐ - ๑๙.๓๐ น. • ชั้น ๓ ห้องประชุม

ธรรมสวนะภาวนา ภาควิชาพระพุทธศาสนา

ร่วมปฏิบัติเป็นพุทธบูชา เติมธรรมลงในชีวิต ด้วยการเจริญในศีล สมาธิ และปัญญา ร่วมฟื้นคุณค่าและความหมายของวันพระ ร่วมทำวัตรเย็น สวดมนต์บทพิเศษ ฟังธรรมตามกาลกับเสียงธรรมพุทธทาสภิกขุ เรียนรู้ธรรมะในฐานะที่ต้องรู้ว่า “ศีลธรรมกลับมาโลกาสงบเย็น ปรมัตถธรรมกลับมาโลกาสว่างไสว” • ชั้น ๒ โถงโอบวาทปาติโมกข์

- **วันพระ** ๓, ๑๑, ๑๘ และ ๒๖ ส.ค. เวลา ๑๗.๓๐ - ๑๙.๐๐ น.
- **วันเสาร์** ๖, ๑๓, ๒๐ และ ๒๗ ส.ค. เวลา ๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.

เพล็ยธรรม นำชม โดย กลุ่มเพลินธรรมนำชม

เรียนรู้ปริศนาธรรมผ่านภาพจิตรกรรมและภาพปูนปั้นพุทธประวัติชุดแรกของโลก ที่จำลองและได้มาจากสวนโมกข์ ไซยา พร้อมชมสถานที่ต่างๆ ภายในหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ (สวนโมกข์กรุงเทพ) ทุกวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ วันละ ๒ รอบ ๑๐.๐๐ น. และ ๑๓.๐๐ น. (เฉพาะวันอาทิตย์แรกของเดือน มีเฉพาะรอบบ่าย) **จุดนัดพบ** ชั้น ๑ หน้าห้องหนังสือและสื่อธรรม

ดูหนังหาแก่นธรรม^๒

“Dhammafims: Films for Awakening” การดูหนังหาแก่นธรรม เป็นพื้นที่ใหม่ให้บุคคลที่สนใจแก่นธรรมผ่านภาพยนตร์ได้มีพื้นที่แลกเปลี่ยน พูดคุยและมีเวลาที่ได้ดูหนังที่มีสาระเกี่ยวกับชีวิตด้านในและมิติของจิตใจ เป็นพื้นที่ใหม่ของผู้คนที่สนใจศิลปะภาพยนตร์ได้มารวมตัวและพบปะกัลยาณมิตร เป็นทางเลือกใหม่ให้คนเมืองได้เสพสื่อที่มีคุณค่าทางจิตใจมากกว่าแค่เพียงความบันเทิง

- **รอบวันเสาร์** ดูหนัง HER (2013) กับเม้ง (ประสิทธิ์ วิทย์สัมฤทธิ์) ครีเอทีฟ จาก ‘ซูใจ กะ กัลยาณมิตร’ เอเจนซี่ กลุ่มนักคิดเพื่อสังคม **๒๐ ส.ค.** เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. • ชั้น ๒ ห้องนิพพานชิมลอง
- **รอบหาแก่นธรรม (เข้มขัน)** The Matrix กับ อ.วรภัทร์ ภูเจริญ **๒๘ ส.ค.** เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. • ชั้น ๒ ห้องนิพพานชิมลอง

สอบถาม facebook.com/Dhammafims

คู่มือมุนุษย์ รุ่นที่ ๒๓ โดย กลุ่มต้นโมกข์

กิจกรรมต่อเนื่อง ๔ ครั้ง ทุกวันอาทิตย์สัปดาห์ที่ ๑ และ ๓ ของเดือน หลักสูตรเน้นที่ความเข้าใจเรื่องทุกข์และการดับทุกข์ อันเป็นจุดหมายหลัก ของพระพุทธศาสนา

- **๗ ส.ค.** (ครั้งที่ ๓/๔) หัวข้อ: ปฏิจสงมุขปาฐ เรื่องที่ลึกซึ้ง เข้าใจยากของพุทธศาสนา
- **๒๑ ส.ค.** (ครั้งที่ ๔/๔) หัวข้อ: ทางดับทุกข์ที่ไม่ค่อยได้พูดถึง

เวลา ๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. • ชั้น ๒ ห้องปฏิบัติธรรม

สอบถาม คุณจรงค์ศักดิ์ ๐๘ ๕๔๘๓ ๐๐๗๐

บรรยาย จิตว่าง จิตวุ่น โดย กลุ่มต้นโมกข์

จิตว่างคืออะไร มีกี่แบบ การไม่คิดอะไร เรียกว่าจิตว่างหรือไม่ จิตว่างเป็นแก่นพุทธศาสนาหรือไม่ จิตว่างกับจิตประภัสสร ต่างกันอย่างไร **๑๒ ส.ค.** เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. • ชั้น ๒ โถงโอบวาทปาติโมกข์ **สอบถาม** คุณสุรชัย ๐๘ ๙๑๕๕ ๕๖๓๕

หมอดูใจ ไขความสุข โดย กลุ่มอยู่เย็นเป็นประโยชน์

ทุกวันอาทิตย์แรกของเดือน เรียนรู้ความจริงของจิตใจผ่าน “เกมส์การ์ด เข้าถึงใจ” โดยมีอาสาหมอดูใจ เป็นผู้นำกระบวนการ **๗ ส.ค.** เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. • ชั้น ๒ โถงโอบวาทปาติโมกข์ (รับสมัครคิวบริเวณโถงโอบวาทฯ โดยไม่ต้องลงทะเบียน)

เข้าถึงใจ สร้างสุข รุ่นที่ ๑๓ โดย กลุ่มอยู่เย็นเป็นประโยชน์

กระบวนการเรียนรู้จิตใจผ่านเกมส์ และการสนทนาแลกเปลี่ยน เพื่อให้เข้าใจความจริงของชีวิต จิตใจ อันนำไปสู่การเริ่มเห็นว่าการมีความสุขสามารถจะมีได้ โดยไม่ขึ้นกับปัจจัยภายนอก (ทุกวันเสาร์ที่ ๓ ของเดือน) **๒๐ ส.ค.** เวลา ๙.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. • ชั้น ๒ ห้องปฏิบัติธรรม **สอบถาม** คุณบรรจง ๐๘ ๖๐๓๒ ๘๘๖๕

มาตากานาเพื่อพัฒนาตน โดย กลุ่มมาตากานา

ทุกวันเสาร์ สัปดาห์ที่ ๒ และ ๔ ของเดือน หลักสูตรอบรมเจริญสติ ๑๖ ชั่วโมงแบบพักค้างสำหรับสตรี • ชั้น ๒ ห้องนิพพานชิมลอง **๑๓ และ ๒๗ ส.ค.** เวลา ๑๔.๐๐ - ๘.๐๐ น.ของวันรุ่งขึ้น ลงทะเบียน register.bia.or.th หรือกรอกใบสมัครที่ห้องประชาสัมพันธ์ (การสมัครจะสมบูรณ์เมื่อท่านได้รับการยืนยันจากเจ้าหน้าที่) **สอบถาม** คุณจิรภัทร์ ๐ ๒๙๓๖ ๒๘๐๐ ต่อ ๗๑๑๐

อานาปานสติกับพุทธทาสภิกขุ โดย กลุ่มต้นโมกข์



ทุกวันพุธ และวันพฤหัสบดี ฝึกอานาปานสติ ที่พระพุทธรูปและพระประธาน มีอารมณอยู่ ๑๖ อย่าง **๓, ๔, ๑๐, ๑๑, ๑๗, ๑๘, ๒๔, ๒๕ และ ๓๑ ส.ค.** เวลา ๑๖.๓๐ - ๑๘.๓๐ น. **ชั้น ๒ ห้องนิพพานชิมลอง** **สอบถาม** คุณสุรชัย ๐๘ ๙๑๕๕ ๕๖๓๕

อานาปานสติภาวนา (วันอาทิตย์)

สวดมนต์และฟังธรรมว่าด้วยอานาปานสติ แนะนำการปฏิบัติภาวนา ทำสมาธิกับเสียงคำสอนของพุทธทาสภิกขุ ฝึกปฏิบัติ นั่ง เดินจงกรม และตอบคำถาม • ชั้น ๒ ห้องปฏิบัติธรรม

- **อาทิตย์ที่ ๑** สมาธิภาวนาอานาปานสติ “เตรียมกาย วางจิต” **๗ ส.ค.** เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. พระมหาสนทนา เขมาภิกขโต วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จ.นนทบุรี
- **อาทิตย์ที่ ๒** ชั้น “เริ่มต้น ฝึกใจ” **๑๔ ส.ค.** เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. พระวันเต็ม ปญญาทีโป วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จ.นนทบุรี
- **อาทิตย์ที่ ๓** ชั้น “สมาธิ ภาวนา” **๒๑ ส.ค.** เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. พระอธิการคัมภีร์ญาณ อภิปัญโญ เจ้าอาวาสวัดป่าสุฤณฤตา จ.ประจวบคีรีขันธ์
- **อาทิตย์ที่ ๔** ชั้น “มุ่งระงับกายจิตและเห็นธรรมเย็นใจ” **๒๘ ส.ค.** เวลา ๗.๓๐ - ๑๗.๐๐ น. พระเมธี สุธเมธโส ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดธารน้ำไหล สวนโมกขพลาราม

สอบถาม คุณบรรจง ๐๘ ๖๐๓๒ ๘๘๖๕, คุณสุรชัย ๐๘ ๙๑๕๕ ๕๖๓๕

อบรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว โดย คณะศิษย์หลวงพ่อกุศล
กิจกรรมต่อเนื่อง ๒ วัน ทุกวันเสาร์และวันอาทิตย์สัปดาห์ที่ ๒ ของเดือน
ฝึกวิธีเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก ให้มีสติ
ระลึกผ่านการเคลื่อนไหวมือ ๑๔ จังหวะ นำภาวนาโดย **พระอาจารย์**
ทรงศิลป์ สุจินโณ วัดป่าสุคะโต จ.ชัยภูมิ • ชั้น ๒ ห้องปฏิบัติธรรม
๑๓ ก.ค. เวลา ๘.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. และ ๑๔ ส.ค. เวลา ๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.
(กรุณาลงทะเบียนล่วงหน้าเพื่อการจัดเตรียมอาหารกลางวันให้เพียงพอ)
สอบถาม พญ.พรทิพย์ ภูวบัณฑิตลิน ๐๘ ๗๐๗๙ ๙๑๒๘

อานาปานสติแบบย่อ โทเอ็นก้า โดย มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานฯ
แนะนำการฝึกปฏิบัติฝึกอานาปานสติ ๑๖ ชั้น โดยศิษย์เก่า
๒๘ ส.ค. เวลา ๑๗.๐๐ - ๑๘.๓๐ น. • ชั้น ๒ ห้องปฏิบัติธรรม
สอบถาม คุณอำนาจ ๐๘ ๑๖๔๕ ๒๘๗๓, คุณวิบูลย์ ๐๘ ๑๘๔๙ ๗๕๗๒

อานาปานสติสำหรับเยาวชน โทเอ็นก้า
หลักสูตร ๑ วันสำหรับเด็กและเยาวชน อายุระหว่าง ๘-๑๖ ปี รับสมัคร
จำนวน ๓๐ คนต่อครั้ง จัดอบรม ๔ ครั้งในวันที่ ๑๐, ๑๑, ๒๕ และ
๒๖ ต.ค. เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๕.๓๐ น. • ชั้น ๒ ห้องปฏิบัติธรรม
สอบถาม คุณเอมิกา ๐๙ ๐๙๔๕ ๓๖๖๔, คุณกนกนิกขา ๐๘ ๑๖๒๓ ๖๔๗๘
อีเมล postal_kidz@hotmail.com

โยคะภาวนา โดย เครือข่ายชีวิตสิกขา
ทุกวันเสาร์แรกของเดือน ฝึกภาวนากับอาสนะ ๗ ทิศทาง ที่จะช่วยจัด
และปรับโครงสร้างของร่างกายและลมหายใจให้สมดุลและสมบูรณ์ขึ้น
๖ ก.ค. เวลา ๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. • ชั้น ๒ ห้องปฏิบัติธรรม

โยคะ และ ปราณายามะในสวนธรรม โดย สถาบันโยคะวิชาการ
• **โยคะ** ทุกวันพุธ และวันเสาร์สัปดาห์ที่ ๔ ของเดือน
๓, ๑๗, ๒๔, ๓๑ ส.ค. เวลา ๑๗.๐๐ - ๑๘.๓๐ น.
และ ๒๗ ก.ค. เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. • ชั้น ๒ ห้องปฏิบัติธรรม
• **ปราณายามะ** ทุกวันพฤหัสบดี ๔, ๑๘, ๒๕ ส.ค.
เวลา ๑๗.๐๐ - ๑๘.๓๐ น. • ชั้น ๒ ห้องปฏิบัติธรรม

โยคะ-สติ-บำบัด รุ่นที่ ๘ โดย อ.จุฑาภรณ์ สกุกศักดิ์ (สวนโยคะธรรม)
กิจกรรมต่อเนื่อง ๕ ครั้ง ปรับสมดุลร่างกายแก้ผู้มีปัญหาเขาเสื่อม
ปวดเอว ปวดหลัง ฟันฟูสภาพร่างกาย พร้อมฝึกสติภาวนา
๒๖ ส.ค., ๒, ๙, ๒๓ ก.ย. และ ๗ ต.ค. เวลา ๑๖.๓๐ - ๑๘.๓๐ น.
ชั้น ๒ ห้องปฏิบัติธรรม • เปิดลงทะเบียน ๑ ส.ค.

ไท่เก๊ก โยคะ สมาริ โดย อ.สุพล โสหัสจิตกุล
ทุกวันอาทิตย์สัปดาห์ที่ ๓ ของเดือน กิจกรรมเพื่อการผ่อนคลาย สงบ
เยือกเย็น ความยืดหยุ่นของท่าทาง การเคลื่อนไหวที่สมดุล มั่นคง สง่า
งาม เป็นธรรมชาติ และการมีจิตตั้งมั่น
๒๑ ส.ค. เวลา ๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. • ชั้น ๑ โถงกิจกรรม

ฟัง (Contemplative Listening) โดย เมธี จันทรา และทีมงาน
ทุกวันเสาร์แรกของเดือน ฟังเสียงภายนอก และ ฟังเสียงภายใน มีสติทุก
ครั้งที่มีการกระทบ เข้าใจการปรุงแต่งจากการได้ยิน
๖ ส.ค. เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. • ชั้น ๒ ห้องปฏิบัติธรรม

ความตายออกแบบได้ โดย เครือข่ายชีวิตสิกขา
ทุกวันเสาร์แรกของเดือน ฝึกมรณานุสติ ช่วยให้เกิดความไม่ประมาทใน
ชีวิต ออกแบบชีวิตที่เหลือให้สงบ เย็น และเป็นประโยชน์
๖ ส.ค. เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. • ชั้น ๒ ห้องนิพพานซิมลอง

ศิลปะภาวนา
กิจกรรมจิตอาสา เจริญในทาน ศิล สมาธิ ปัญญา กับงานศิลปะภาวนา
ฝึกสติกับการเรียนรู้อาการของกาย ใจ อารมณ์ผ่านงานฝีมือ

- **เพนท์ถุงผ้าทำแกนธรรม** ทุกวันพุธสัปดาห์แรกของเดือน
๓ ส.ค. เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. • ชั้น ๑ โถงกิจกรรม
สอบถาม คุณตุ๊ก ๐๘ ๑๖๘๕ ๗๐๑๘
- **ถักไม้กวาดภาวนา** ทุกวันเสาร์แรกของเดือน
๖ ส.ค. เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. • สวนพุทธธรรม
- **ถุงชายผ้าเหลืองเต็มใจผู้ป่วย, ดูกดลัมแล้วลูกเต็มใจผู้ป่วย และ**
บุหงาธรรมเพื่อผู้ป่วย ทุกวันอาทิตย์แรกของเดือน
๗ ส.ค. เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. • ชั้น ๑ โถงกิจกรรม
สอบถาม ครูอ่าง ฌพาริ ๐๘ ๖๙๙๙ ๒๒๙๘
- **ดอกไม้ภาวนา** ทุกวันอาทิตย์สัปดาห์ที่ ๒ ของเดือน
๑๔ ส.ค. เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. • ชั้น ๓ ห้องประชุม
สอบถาม คุณสมจิตร ๐๙ ๑๙๓๖ ๖๙๘๙
- **พัฒนกรรมคลายใจเพื่อผู้ป่วย** ทุกวันเสาร์สัปดาห์ที่ ๔ ของเดือน
๒๗ ส.ค. เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. • ชั้น ๑ โถงกิจกรรม
สอบถาม ครูอ่าง ฌพาริ ๐๘ ๖๙๙๙ ๒๒๙๘
- **ถักรักปิ่นอุ่นแต่นั้นองบนดอย และ ถักรักเต็มใจแต่ผู้ป่วยมะเร็ง**
ทุกวันอาทิตย์สัปดาห์ที่ ๔ ของเดือน
๒๘ ส.ค. เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. • ชั้น ๑ โถงกิจกรรม
สอบถาม คุณแม่หนู ๐๘ ๕๘๓๔ ๘๘๐๖

หมายเหตุ ทุกกิจกรรมไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ใดๆ และไม่มีค่าใช้จ่าย
รับสมัครก่อนกิจกรรมเริ่ม ๓๐ นาที ชั้น ๑ ห้องประชาสัมพันธ์

SSSU Drive



สวนโมกข์กรุงเทพ รับผิดชอบ Thumb
Drive เก่าแล้ว ความจุน้อย ๆ หรือมี
มากจนเหลือใช้ นำมาบริจาคได้ เพื่อที่
จะนำมาบวชให้เป็น "ธรรม Drive"
ด้วยการใส่ไฟล์เสียงธรรม ของเหล่า
ครูบาอาจารย์, เสียงสวดมนต์ทำวัตร,
สื่อธรรมต่างๆ ฯลฯ เพื่อจัดส่งไปตาม

วัด โรงเรียน หรือองค์กรต่างๆ ที่ต้องการนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป
เพิ่มเติม facebook.com/DhammaDrive

