

### จดหมายเหตุพุทธทาส

BIA 4.3/128 กถ๑๖ [67]

ศีลธรรม ในแง่ลึก


๑) คอริกซัส ดุรค มนท กระบี่ศรี  
ตัวบทรณ์ ศีลธรรม, จ-สี(ริ้ว)

๒) ขอนคนไม่มีศีลธรรม ซักซัด  
ก็ใส่ กู๋ ช่างดอดรูไซม์!

เอกสารจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปญฺญ. ศีลธรรม ในแง่ลึก. (ม.ป.)  
BIA4.3/128 กลอง 16 หน้า 67.

ผู้สนใจสามารถศึกษาเอกสารจดหมายเหตุพุทธทาสฯ  
ได้ที่ archives.bia.or.th

สอบถาม ๐ ๒๕๓๖ ๒๕๐๐ ต่อ ๗๒๐๑



### ข่าวและความเคลื่อนไหว

#### พิธีกรรมตามกาล กับครูบาอาจารย์

๑ ในกาล ๔ อันบุคคลบำเพ็ญโดยชอบ  
ให้เป็นไปโดยชอบ ย่อมให้ถึง  
ความสิ้นอาสวะโดยลำดับ กับ  
พระวินัยโมลี (คำปอน สุทธิภาโณ)  
เจ้าอาวาสวัดป่าสาละวัน  
จังหวัดนครราชสีมา

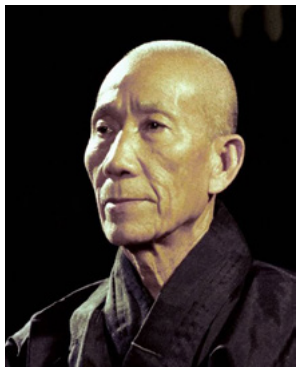


๒๔ ก.ย. เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.  
ชั้น ๒ ห้องปฏิบัติธรรม

#### ธรรมะในสวน ตักบาตรเดือนเกิด

ทุกวันอาทิตย์แรกของเดือน ฟังธรรมบรรยายของพุทธทาสภิกขุ ฟัง  
ปรารภธรรมโดย พระเทพสิทธิมนี (บุญสิน อุดตมชาโต ป.ธ.๙) เจ้า  
อาวาส และภิกษุสงฆ์ ๘ รูป จากวัดดุสิตารามวรวิหาร กทม. ร่วม  
สวดมนต์ทำวัตรเช้า แล้วกินข้าวกันบาตรในซามแมวแบบสวนโมกข์  
ร่วมฟังบทเพลงภูวนากับเด็ก ๆ อาสาสมัครนักดนตรี **กลุ่มคีตธรรม**  
๔ ก.ย. เวลา ๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ชั้น ๑ โถงกิจกรรม  
**หมายเหตุ** แต่งกายสุภาพ • อาหารเตรียมได้ทั้งอาหารสดและ  
อาหารแห้ง • อาหารแห้งส่วนหนึ่งจะมอบแก่มูลนิธิสืบนาคะเสถียร  
ใช้ภาชนะ เช่น ปิ่นโต เพื่อลดปริมาณขยะโฟม ขยะพลาสติก  
ร่วมเป็นเจ้าของภาพตักบาตรเดือนเกิด แจกความประสงค์ล่วงหน้า  
อย่างน้อย ๓ วัน ที่ ๐ ๒๕๓๖ ๒๕๐๐ ต่อ ๗๒๐๑ หรือส่งชื่อ ที่อยู่  
และหมายเลขโทรศัพท์มาที่ info@bia.or.th

### ชาตกาล ๑๐๕ ปี หลวงพ่อเทียน



#### ปฏิบัติบูชาชาตกาล ๑๐๕ ปี หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก “กุญแจดอกเอก”

คณะศิษย์หลวงพ่อเทียน ขอเชิญ  
ปฏิบัติบูชาในวาระชาตกาล ๑๐๕ ปี  
หลวงพ่อเทียน ร่วมฝึกวิธีเจริญสติ  
แบบเคลื่อนไหว ให้มีสติระลึกรู้  
ผ่านการเคลื่อนไหวมือ ๑๔ จังหวะ  
เป็นการเจริญสติปฏิฐานหมวด

กายานุปัสสนาว่าด้วยสติสัมปชัญญะบรรพ เป็นวิธีที่ง่าย ทำได้ทุก  
สถานที่ กิจกรรมต่อเนื่อง ๒ วัน นำภาวนาโดย หลวงพ่อมหาดีเรก  
พุทธยานนโท เจ้าอาวาสวัดพระธาตุแสงเทียน จังหวัดแพร่  
๑๐ ก.ย. เวลา ๘.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. และ ๑๑ ก.ย. เวลา ๘.๐๐ -  
๑๒.๐๐ น. • ชั้น ๒ ห้องปฏิบัติธรรม (กรุณาลงทะเบียนล่วงหน้าเพื่อ  
การจัดเตรียมอาหารกลางวันให้เพียงพอ)  
สอบถาม พญ.พรทิพย์ ๐๘ ๗๐๗๙ ๙๑๒๘

ขอเชิญชมนิทรรศการ ชาตกาล ๑๐๕ ปี หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก  
“กุญแจดอกเอก” จัดแสดง ๑๐ - ๒๓ ก.ย. เวลา ๙.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.  
ชั้น ๒ พื้นที่แสดงนิทรรศการ

#### ธรรมนิทรรศการ

สิ่งที่ปัญหาในการเรียกศีลธรรมกลับมา นิทรรศการที่เนื่องด้วย  
ธรรมบรรยายที่พระเดชพระคุณเจ้าคุณอาจารย์พุทธทาส อินทปญฺญ  
ได้แสดงไว้ในวันขึ้น ๑๓ ค่ำ เดือน ๑๐ ปีวอก (วันทำวัตร, วันเยี่ยม  
สวนโมกข์ : ๒๒ กันยายน พ.ศ. ๒๕๒๓)  
๑ - ๓๐ ก.ย. เวลา ๙.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. • ชั้น ๑ โถงกิจกรรม

#### ค่ายเพลินธรรมนำปัญญา ตอน ยุวชนพลเมืองดีวิถีธรรม

กลุ่มเพลินธรรมนำปัญญา ขอเชิญท่านผู้ปกครองพาลูกหลานที่มีอายุ  
ระหว่าง ๙ - ๑๒ ปี มาร่วมปลูกฝังการดำเนินชีวิตด้วยธรรมะ เรียนรู้  
ข้อธรรม เรียนรู้หน้าที่ ฝึกสติ สมาธิ และปัญญา เพื่อการนำไปปรับ  
ใช้ในชีวิตประจำวัน และเพื่อเป็นคนดีของสังคม  
๑๖ ต.ค. เวลา ๘.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. • ชั้น ๑ โถงกิจกรรม  
สมัครออนไลน์ได้ที่ <http://bit.ly/2almwZ>  
หรือกรอกใบสมัครที่ห้องประชาสัมพันธ์  
ตั้งแต่วันนี้ถึงวันที่ ๑๐ ต.ค. • รับ ๘๐ ท่าน



## สวนโมกข์กรุงเทพปรับโฉมใหม่พื้นที่รับรอง ต้อนรับเทศกาลปีใหม่ ๒๕๖๐



ตลอดระยะเวลา ๒ เดือน นับตั้งแต่ห้องหนังสือและสื่อธรรมได้เปิดปรับปรุงเมื่อวันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๕๙ หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ ได้ดำเนินการสำรวจและระดมความคิดเห็นจากผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อวางแผนพัฒนาพื้นที่รับรองชั้น ๑ โดยมีสถาปนิกอาสาจากบริษัท August Design Consultant มาช่วยออกแบบพื้นที่รับรองชั้น ๑ อันประกอบด้วย ภัตตาคาร ห้องหนังสือและสื่อธรรม และห้องประชาสัมพันธ์ เพื่อการ “ต้อนรับผู้มาเยือน” ให้ดียิ่งๆ ขึ้น • ท่านสามารถอ่านข้อมูลเพิ่มเติมโดยสแกน QR Code หรือ <http://goo.gl/G8nRrA>



### บุญจาริก

จาริกที่เป็นบุญ คือการได้รู้ได้เห็นสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับพระพุทธเจ้า และประวัติศาสตร์ทางพุทธศาสนา แล้วนำมาโยงเอาเรื่องราวมาบรรจบกับหลักการแห่งพระพุทธศาสนา พร้อมทั้งได้ปฏิบัติธรรมเจริญจิตตภาวนา

- **วันเสาร์ที่ ๑๐ - วันอาทิตย์ที่ ๑๑ ก.ย.** ร่วมค้นหาต้นทางพระพุทธศาสนาแห่งเอเชียอาคเนย์, สุวรรณภูมิและอารยธรรมทวาราวดีอยู่ที่ไหน, สะพานเชื่อมอาเซียนเมื่อพันปีก่อนอยู่ที่ใด และสำรวจแดนลูกปัดโบราณสำคัญที่สุดกับทริป อุทอง ...ต้องไปรับ ๒๙ ท่าน • สมทบการเดินทาง • ๒,๒๐๐ บาท
  - **วันพฤหัสบดีที่ ๒๐ - วันจันทร์ที่ ๒๔ ต.ค.** ร่วมปฏิบัติธรรม ณ วัดป่าหนองไผ่ จ.สกลนคร กับครูอาจารย์สายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต โดย พระอาจารย์สุธรรม สุขุมโม • รับ ๒๙ ท่าน • สมทบการเดินทาง ๒,๒๐๐ บาท
- สำรองที่นั่ง คุณแก้ว ๐๙ ๔๐๖๘ ๘๓๘๖ • [dhammatrip@bia.or.th](mailto:dhammatrip@bia.or.th)

### กิจกรรมพิเศษ

#### ธรรมะปฏิบัติ

พระอาจารย์ ครรชิต สุทธิจิตโต

วัดป่าภูไม้ขาว จ.มุกดาหาร

๒๗ ก.ย. เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.

ชั้น ๒ ห้องปฏิบัติธรรม

จัดโดย ชมรมพุทธธรรม ปตท.

และชมรมรักษัธรรม ปตท.สผ.



## ธรรมะบำบัดความป่วย...ได้จริงหรือ? ครั้งที่ ๒๓

ขอเชิญผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรมเป็นมิตรกับความเจ็บป่วย ช่วงเช้า เสวนาหาสุขได้จากทุกข์ โดย กานดาวัชรีย์ ตุลาธรรมิก พยาบาลชำนาญการ สาขารังสีรักษาและมะเร็งวิทยา รพ.สงขลา นครินทร์, “มะเร็ง” เปลี่ยน “ชีวิต” ใจสุขด้วยธรรมะ โดย เขียวลักษณ์ กันนิกา (เวย์) ผู้ประกาศข่าวช่อง 11 NBT ช่วงบ่าย ปรารถธรรม “ตายก็ได้ หายก็ได้” โดย พระปัญญานันทมุนี เจ้าอาวาสวัดชลประทานรังสฤษฎ์ พร้อมกับแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สุขรัก เข้าใจ ท่ามกลางความเจ็บป่วย กับกัลยาณมิตร ๒๕ ก.ย. เวลา ๙.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. • ชั้น ๑ โถงกิจกรรม ลงทะเบียนออนไลน์เพื่อร่วมอบรมได้ที่ <http://goo.gl/I5DosA> สอบถาม โทร. ๐๘ ๗๗๑๘ ๕๕๕๕ และ ๐๙ ๘๔๔๓ ๗๗๒๐

### กิจกรรมประจำ

**ฟ้าสว่างทางใจไหว้พระสวดมนต์** โดย เครือข่ายการเรียนรู้สู่ธรรมมาที่ เรียนรู้มงคลสูตรพร้อมการออกเสียงที่ถูกต้อง น้อมนำมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต เพื่อความสุข ความเจริญ

- ๓ ก.ย. มงคลที่ ๑ - ๑๐ : มงคลแห่งชีวิต สำหรับวัยเรียน
  - ๑๐ ก.ย. มงคลที่ ๑๑ - ๓๐ : มงคลแห่งชีวิต สำหรับวัยทำงาน
  - ๑๗ ก.ย. มงคลที่ ๓๑ - ๓๘ : มงคลแห่งชีวิต สำหรับวัยเกษียณ
- เวลา ๙.๐๐ - ๑๑.๓๐ น. • ชั้น ๒ โถงโถงบาทวิถีโมกข์

### เพ็ญภาวนา ชำคริยานุโยค

โดย กลุ่มอยู่เย็นเป็นประโยชน์  
ทุกวันเพ็ญ ขึ้น ๑๕ ค่ำ ของทุกเดือน ฝึกปฏิบัติภาวนาตามพระสูตร “อัปณณกสูตร” คือการปฏิบัติที่ไม่ผิด ประกอบด้วยความรู้ประมาณในการบริโภค การสำรวมอินทรีย์ (ชาคริยานุโยค: ธรรมอันเป็นเครื่องตื่น) ๑๖ ก.ย. เวลา ๑๘.๓๐ - ๗.๐๐ น. ของวันรุ่งขึ้น • สวนพุทธธรรม กรุณาเตรียมเครื่องนอนของตนเองมาด้วย • ท่านที่ไม่สะดวกพักค้าง เข้าร่วมได้ถึง ๒๒.๐๐ น. • สอบถาม คุณบรรจง ๐๘ ๖๐๓๒ ๘๘๖๕

### มาตากาณาเพื่อพัฒนาตน

โดย กลุ่มมาตากาณา  
ทุกวันเสาร์สัปดาห์ที่ ๒ และ ๔ ของเดือน หลักสูตรอบรมเจริญสติ ๑๖ ชั่วโมงแบบพักค้างสำหรับสตรี • ชั้น ๒ ห้องนิพพานchimลอง ๑๐ และ ๒๔ ก.ย. เวลา ๑๔.๐๐ - ๘.๐๐ น. ของวันรุ่งขึ้น ลงทะเบียน [register.bia.or.th](http://register.bia.or.th) หรือกรอกใบสมัครได้ที่ห้องประชาสัมพันธ์ (การสมัครจะสมบูรณ์เมื่อท่านได้รับการยืนยันจากเจ้าหน้าที่) • สอบถาม คุณจิรภัทร์ ๐ ๒๙๓๖ ๒๘๐๐ ต่อ ๗๑๑๐

### วันแห่งสติ (Day of Mindfulness)

โดย มูลนิธิหมู่บ้านพลัม  
ทุกวันเสาร์สัปดาห์ที่ ๓ ของเดือนนี้ ร่วมปฏิบัติภาวนาเพื่อความรู้อื่น และเบิกบาน ในรูปแบบเซน ตามแนวทางของท่าน ดิซ นัท ฮันท์ เชิญร่วมตักบาตร (๗.๐๐ น. ตักบาตรอาหารมังสวิรัต) ฟังธรรม ฟ้อน คลายอย่างสมบูรณ์ สนทนาธรรม เดินในวิถีสติ ๑๗ ก.ย. เวลา ๖.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. • ชั้น ๒ ห้องปฏิบัติธรรม ลงทะเบียน [info@thaipulumvillage.org](mailto:info@thaipulumvillage.org) หรือออนไลน์ที่ [www.thaipulumvillage.org](http://www.thaipulumvillage.org) สอบถาม โทร. ๐๘ ๗๘๑๐ ๙๗๐๐

## คู่มือมนุษย์

รุ่นที่ ๒๔ โดย กลุ่มต้นโมกข์

กิจกรรมต่อเนื่อง ๔ ครั้ง ทุกวันอาทิตย์สัปดาห์ที่ ๑ และ ๓ ของเดือน  
หลักสูตรเน้นที่ความเข้าใจเรื่องทุกข์และการดับทุกข์ อันเป็นจุดหมาย  
หลักของพระพุทธศาสนา

- ๔ ก.ย. (ครั้งที่ ๑/๔) หัวข้อ: ตัวตน ตัวเรา มี หรือ ไม่มี ความรู้สึก  
ตัวตนของเราเกิดขึ้นมาได้อย่างไร
- ๑๘ ก.ย. (ครั้งที่ ๒/๔) หัวข้อ: คุณรู้จัก “จิต” ไหม จิตแสดง  
กิริยาได้กี่แบบ

เวลา ๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. • ชั้น ๒ ห้องปฏิบัติธรรม

สอบถาม คุณขจรศักดิ์ ๐๘ ๕๔๘๓ ๐๐๗๐

## ธรรมโฆษณศึกษา ๑๐๔

โดย กลุ่มอยู่เย็นเป็นประโยชน์

กิจกรรมต่อเนื่อง ๔ ครั้ง ทุกวันอังคาร ทำความเข้าใจ กลไกของจิต  
เห็นความจริงของจิตในการเกิดขึ้นและดับไปของความทุกข์ ตามเหตุ  
ปัจจัย อันเป็นธรรมปรากฏเฉพาะหน้า เป็นการพอกพูนปัญญา นำสู่  
การดับทุกข์อย่างถาวร

๖, ๑๓, ๒๐ และ ๒๗ ก.ย. เวลา ๑๗.๓๐ - ๑๙.๓๐ น.

ชั้น ๓ ห้องประชุม • เพิ่มเติม [www.bia.or.th](http://www.bia.or.th)

## สังคัมมเยน โลกมีสันติสุข เป็นจริงได้?

กลุ่มเคลื่อนไหวไทยด้วยปัญญา ชวนร่วมกิจกรรม อบรม เสวนา ว่าด้วย  
การนำความรู้ของพระพุทธองค์ มาใช้ในการแก้ปัญหาสังคม ให้เกิด  
ความสงบสุข อย่างยั่งยืน ทำได้จริง? โดยผ่านสมการ และแผนผัง ที่  
อธิบายมนุษย์และสังคม และการจัดกระบวนการเรียนรู้ ฯลฯ โดยนำ  
มาเชื่อมโยงกับศาสตร์กระแสหลักของโลก เพื่อความเข้าใจตรงกัน  
อันนำไปสู่การช่วยกันแก้ปัญหา ก่อให้เกิดความสงบสุข ร่วมเย็น อย่าง  
ยั่งยืน ของสังคม ในที่สุด • เพิ่มเติม [www.bia.or.th](http://www.bia.or.th)

## อานาปานสติภาวนา (วันอาทิตย์)

สวดมนต์และฟังธรรมว่าด้วยอานาปานสติ แนะนำการปฏิบัติภาวนา  
ทำสมาธิกับเสียงคำสอนของพุทธทาสภิกขุ ฝึกปฏิบัติ นั่ง เดินจงกรม  
และตอบคำถาม • ชั้น ๒ ห้องปฏิบัติธรรม

- **อาทิตย์ที่ ๑** สมาธิภาวนาอานาปานสติ “เตรียมกาย วางจิต”  
๔ ก.ย. เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. พระมหาสมณญา เขมาภริโต  
วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จ.นนทบุรี
- **อาทิตย์ที่ ๒** ชั้น “เริ่มต้น ฝึกใจ”  
๑๑ ก.ย. เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. พระวันเดิม ปญญาทีโป  
วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จ.นนทบุรี
- **อาทิตย์ที่ ๓** ชั้น “สมาธิ ภาวนา”  
๑๘ ก.ย. เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. พระอธิการคัมภีร์ญาณ  
อภิบุญโย เจ้าอาวาสวัดป่าสุญญตา จ.ประจวบคีรีขันธ์
- **อาทิตย์ที่ ๔** ชั้น “มุ่งระงับกายจิตและเห็นธรรมเย็นใจ”  
๒๕ ก.ย. เวลา ๗.๓๐ - ๑๗.๐๐ น. พระเมธี สุเมธโส  
ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดธารน้ำไหล สวนโมกขพลาราม

สอบถาม คุณบรรจง ๐๘ ๖๐๓๒ ๘๘๖๕, คุณสุรัชย์ ๐๘ ๙๑๕๕ ๕๖๓๕

## อานาปานสติกับพุทธทาสภิกขุ

โดย กลุ่มต้นโมกข์

ทุกวันพุธ และวันพฤหัสบดี ฝึกอานาปานสติที่พระพุทธรองค์แนะนำ  
มีอารมณอยู่ ๑๖ อย่าง • ๑, ๗, ๘, ๑๔, ๑๕, ๒๑, ๒๒, ๒๘ และ  
๒๙ ก.ย. เวลา ๑๖.๓๐ - ๑๘.๓๐ น. • ชั้น ๒ ห้องนิพพานซิมลอง  
สอบถาม คุณสุรัชย์ ๐๘ ๙๑๕๕ ๕๖๓๕

## อานาปานสติแบบย่อ ไทเอนก้า

โดย มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานฯ

ทุกวันอาทิตย์สัปดาห์ที่ ๔ ของเดือน ฝึกปฏิบัติอานาปานสติและ  
ฟังธรรมคำสอนการปฏิบัติของท่านอาจารย์ไทเอนก้าเป็นหมู่คณะ  
แนะนำการปฏิบัติโดยศิษย์เก่า เพื่อความเข้าใจและเตรียมความ  
พร้อมก่อนไปอบรม ณ ศูนย์วิปัสสนาฯ

๒๕ ก.ย. เวลา ๑๗.๐๐ - ๑๘.๓๐ น. • ชั้น ๒ ห้องปฏิบัติธรรม

สอบถาม คุณอำนาจ ๐๘ ๑๖๔๕ ๒๘๗๓ คุณวิบูลย์ ๐๘ ๑๘๔๙ ๗๕๗๒

## อานาปานสติสำหรับเยาวชน ไทเอนก้า

หลักสูตร ๑ วันสำหรับเด็กและเยาวชน อายุระหว่าง ๘ - ๑๖ ปี รับ  
๔๐ คนต่อครั้ง จัดอบรม ๔ ครั้ง • ชั้น ๒ ห้องปฏิบัติธรรม  
๑๐, ๑๑, ๒๕ และ ๒๖ ต.ค. เวลา ๘.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.

สอบถาม คุณเอมิกา ๐๙ ๐๙๔๕ ๑๖๖๔, คุณกนกนิกขา ๐๘ ๑๖๒๓  
๖๔๗๘ • อีเมล [postal\\_kidz@hotmail.com](mailto:postal_kidz@hotmail.com)

## โยคะภาวนา

โดย เครือข่ายชีวิตสิกขา

ทุกวันเสาร์แรกของเดือน ฝึกภาวนากับอาสนะ ๗ ทิศทาง ที่จะช่วยจัด  
ปรับโครงสร้างของร่างกายและลมหายใจให้สมดุลและสมบูรณ์  
๓ ก.ย. เวลา ๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. • ชั้น ๒ ห้องปฏิบัติธรรม

## โยคะ และ ปรานายามะในสวนธรรม

โดย สถาบันโยคะวิชาการ

- **โยคะ** ทุกวันพุธ และวันเสาร์สัปดาห์ที่ ๔ ของเดือน  
๗, ๑๔, ๒๑, ๒๘ ก.ย. เวลา ๑๗.๐๐ - ๑๘.๓๐ น. และ  
๒๕ ก.ย. เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. • ชั้น ๒ ห้องปฏิบัติธรรม
- **ปรานายามะ** ทุกวันพฤหัสบดี • ๑, ๘, ๑๕, ๒๒ และ ๒๙ ก.ย.  
เวลา ๑๗.๐๐ - ๑๘.๓๐ น. • ชั้น ๒ ห้องปฏิบัติธรรม

## โยคะ-สติ-บำบัด

รุ่นที่ ๙ โดย อ.จตุภรณ์ สกุกศักดิ์ (สวนโยคะธรรม)

กิจกรรมวันศุกร์ ต่อเนื่อง ๕ ครั้ง ปรับสมดุลร่างกายแก่ผู้มีปัญหาเข้า  
เสื่อม ปวดเอว ปวดหลัง ฟันฟูสภาพร่างกาย พร้อมฝึกสติภาวนา  
๑๔, ๒๘ ต.ค., ๔, ๑๑ และ ๑๘ พ.ย. เวลา ๑๖.๓๐ - ๑๘.๓๐ น.  
ชั้น ๒ ห้องปฏิบัติธรรม • เปิดลงทะเบียน ๒๐ ก.ย.

## ไท่เก๊ก โยคะ สมารี

โดย อ.สุพล โสหิตกุล

ทุกวันอาทิตย์สัปดาห์ที่ ๓ ของเดือน กิจกรรมเพื่อการผ่อนคลาย สงบ  
เยือกเย็น ความยืดหยุ่นของท่าทาง การเคลื่อนไหวที่สมดุล มั่นคง  
สง่างาม เป็นธรรมชาติ และการมีจิตตั้งมั่น  
๑๘ ก.ย. เวลา ๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. • ชั้น ๑ โถงกิจกรรม

## ทำวัตร สวดมนต์ เช้า-เย็น

วันจันทร์-ศุกร์ เช้า ๗.๓๐ - ๘.๑๕ น. • เย็น ๑๗.๓๐ - ๑๘.๓๐ น.  
วันเสาร์ อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เช้า ๘.๓๐ - ๙.๓๐ น.  
เย็น ๑๖.๓๐ - ๑๗.๓๐ น. • ชั้น ๒ โถงโถงวาทปาติโมกข์

- วันโกน ๘, ๑๕, ๒๓ และ ๓๐ ก.ย. สวดบทอริยมรรคมีองค์แปด
- วันพระ ๑, ๙, ๑๖ และ ๒๔ ก.ย. เจริญสติภาวนาและฟังธรรม

## ธรรมสวดภาวนา ภาควิชาพระพุทธศาสนา

ร่วมปฏิบัติเป็นพุทธบูชา เติมธรรมลงในชีวิต ด้วยการเจริญในศีล สมาธิ และปัญญา ร่วมพินิจคุณค่าและความหมายของวันพระ ร่วมทำวัตรเย็น สวดมนต์บทพิเศษ ฟังธรรมตามกาลกับเสียงธรรมพุทธทาสภิกขุ เรียนรู้ ธรรมะในฐานะที่ต้องรู้ว่า "ศีลธรรมกลับมาโลกาสงบเย็น ปรมัตถธรรม กลับมาโลกสว่างไสว" • ชั้น ๒ โถงโถงวาทปาติโมกข์

- วันพระ ๑, ๙ และ ๑๖ ก.ย. เวลา ๑๗.๓๐ - ๑๙.๐๐ น.
- วันเสาร์ ๓, ๑๐, ๑๗ และ ๒๔ ก.ย. เวลา ๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.

## เพล็ยธรรม นำชม โดย กลุ่มเพล็ยธรรมนำชม

เรียนรู้ปริศนาธรรมผ่านภาพจิตรกรรมและภาพปูนปั้นพุทธประวัติชุดแรกของโลก ที่จำลองและได้มาจากสวนโมกข์ ไซยา พร้อมชมสถานที่ต่างๆ ภายในหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

ทุกวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ วันละ ๒ รอบ  
๑๐.๐๐ น. และ ๑๓.๐๐ น. (วันอาทิตย์แรกของเดือนมีเฉพาะรอบบ่าย)  
จุดนัดพบ ชั้น ๑ หน้าห้องหนังสือและสื่อธรรม

## หมอดูใจ ไขความสุข โดย กลุ่มอยู่เย็นเป็นประโยชน์

ทุกวันอาทิตย์แรกของเดือน เรียนรู้ความจริงของจิตใจผ่าน "เกมการ์ด เข้าถึงใจ" โดยมีอาสาหมอดูใจ เป็นผู้นำกระบวนการ

๔ ก.ย. เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. • ชั้น ๒ โถงโถงวาทปาติโมกข์  
(รับบัตรคิวบริเวณโถงโถงวาทฯ โดยไม่ต้องลงทะเบียน)

## ดูหนังหาแก่นธรรม Dhammafils: Films for Awakening



ค้นหาและศึกษาธรรมผ่านภาพยนตร์ พื้นที่แลกเปลี่ยนพูดคุย และดูหนังที่มีสาระเกี่ยวกับชีวิตด้านในและมีดีของจิตใจ เป็นทางเลือกใหม่

ให้คนเมือง ได้เสพสื่อที่มีคุณค่าทางจิตใจ มากกว่าแค่เพียงความบันเทิง ครั้งนี้ชวนดูหนังสั้น หลายแบบ หลายมุม ที่จะทำให้คุณย้อนเข้าไปดูใจตัวเอง กับผู้กำกับหนังโฆษณา, ผู้จัดเทศกาลหนังจากสวิสฯ, อาจารย์สอนวิชาภาพยนตร์ และ Speaker สร้างแรงบันดาลใจ

ชวนดูโดย ชินญ์ ตั้งฐานธนา  
ชวนคุยโดย อ้อม สุนิสรา สุขบุญสังข์

๔ ก.ย. เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. • ชั้น ๒ ห้องนิพพานซิมลอง  
สอบถาม facebook.com/Dhammafils

## ฟัง (Contemplative Listening) โดย เมธี จันทรา และทีมงาน



ทุกวันเสาร์แรกของเดือน ฟังเสียงภายนอก และฟังเสียงภายใน มีสติทุกครั้งที่มีการกระทบ  
เข้าใจการปรุงแต่งจากการได้ยิน

๓ ก.ย. เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.  
ชั้น ๒ ห้องปฏิบัติธรรม

## ความตายออกแบบได้ โดย เครือข่ายชีวิตศึกษา

ทุกวันเสาร์แรกของเดือน ฝึกกรรมฐานสติ ช่วยให้เกิดความไม่ประมาทในชีวิต ออกแบบชีวิตที่เหลือให้สงบ เย็น และเป็นประโยชน์

๓ ก.ย. เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. • ชั้น ๒ ห้องนิพพานซิมลอง

## ปั่นไอติม ชิมความสุข โดย ฟาร์มสุขไอศกรีม

ทุกวันเสาร์สัปดาห์ที่ ๓ ของเดือน เรียนรู้ธรรมะ สร้างความใกล้ชิด ความเข้าใจในครอบครัว ผ่านกิจกรรมทำไอติม สนทนา เกม และอื่นๆ

๑๗ ก.ย. รอบครอบครัว เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. (ลงทะเบียนสมาชิกในครอบครัวทุกคนที่เข้าร่วมกิจกรรม) และ รอบบุคคลทั่วไป เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. • ชั้น ๑ โถงกิจกรรม

## ศิลปะภาวนา

กิจกรรมจิตอาสา เจริญในทาน ศีล สมาธิ ปัญญา กับงานศิลปะภาวนา ฝึกสติกับการเรียนรู้อาการของกาย ใจ อารมณ์ผ่านงานฝีมือ

- ถักไม้กวาดภาวนา ทุกวันเสาร์แรกของเดือน • รับ ๑๐ ท่าน  
๓ ก.ย. เวลา ๙.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. • ชั้น ๑ โถงกิจกรรม  
สอบถาม คุณอารีย์ ๐๘ ๒๗๗๙ ๒๒๕๖
  - ถักสายผ้าเหลืองเติมใจผู้ป่วย, ตักตาล้มแล้วลุกเติมใจผู้ป่วย และ บูชาธรรมเพื่อผู้ป่วย ทุกวันอาทิตย์แรกของเดือน  
๔ ก.ย. เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. • ชั้น ๑ โถงกิจกรรม  
สอบถาม คุณณพารี ๐๘ ๖๙๙๙ ๒๒๙๘
  - เพนท์ถุงผ้าหาแก่นธรรม ทุกวันพุธสัปดาห์แรกของเดือน  
๗ ก.ย. เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. • ชั้น ๑ โถงกิจกรรม  
สอบถาม คุณปัญชลี ๐๘ ๑๖๘๔ ๗๐๑๘
  - ดอกไม้ภาวนา ทุกวันอาทิตย์สัปดาห์ที่ ๒ ของเดือน  
๑๑ ก.ย. เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. • ชั้น ๓ ห้องประชุม  
สอบถาม คุณสมจิตร ๐๙ ๑๙๓๖ ๖๙๘๙
  - พัดธรรมคลายใจเพื่อผู้ป่วย ทุกวันเสาร์สัปดาห์ที่ ๔ ของเดือน  
๒๔ ก.ย. เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. • ชั้น ๑ โถงกิจกรรม
  - ถักรักปั้นอุ่นแต่ที่น้องบนดอย และ ถักรักเติมใจแก่ผู้ป่วยมะเร็ง  
ทุกวันอาทิตย์สัปดาห์ที่ ๔ ของเดือน • รับ ๓๐ ท่าน  
๒๕ ก.ย. เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. • ชั้น ๑ โถงกิจกรรม  
สอบถาม คุณพยอม ๐๘ ๕๘๓๔ ๘๘๐๖
  - สีน้าภาวนา ทุกวันอาทิตย์สัปดาห์ที่ ๔ ของเดือน • รับ ๒๐ ท่าน  
๒๕ ก.ย. เวลา ๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. • ชั้น ๒ ลานไม้หอม
- หมายเหตุ ทุกกิจกรรมไม่มีค่าใช้จ่าย และไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ใดๆ

