

เครือข่ายงานธรรม
เพื่อวิถีสุขภาวะทางปัญญา

รายงานความก้าวหน้าประจำเดือน

กรกฎาคม



โดยหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ และธรรมภาคี



๑ ใส่บาตร ข้าวเหนียว ที่สวนลุม

สวนลุมพินีเป็นสวนสาธารณะขนาดใหญ่ที่
รัชกาลที่ ๖ ทรงสร้างไว้ให้เป็นตั้งสวนลุมพินีอันเป็น
แดนเกิดขององค์พระศาสดา ซึ่งปัจจุบันสวนลุมเป็น
พื้นที่ทำกิจกรรมของคนเมือง โดยส่วนใหญ่จะเป็น
กิจกรรมด้านการออกกำลังกาย ความหมายเดิมของ
สวนลุมพินีจึงค่อยๆ เลื่อนหายไป หอจดหมายเหตุ
พุทธทาส อินทปัญโญ ร่วมกับการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ภูมิภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และ
สวนลุมพินี กรุงเทพมหานคร ร่วมกันจัดกิจกรรม
งานบุญ ที่ส่งเสริมการพัฒนาทางด้านจิตใจ

จะทำให้สวนลุมพินีกลับมามีความหมายใน
การเสริมสร้างสุขภาพทั้งกายและใจ จะทำให้ผู้ที่มา
ใช้สวนฯ ได้ประโยชน์ครบทุกด้าน กิจกรรมประกอบ
ไปด้วยการทำบุญตักบาตร การฟังธรรม การสวด
มนต์ทำวัตร (แปล) และกินข้าวกันบาตรร่วมกัน

เป็นการส่งเสริมการทำบุญที่ถูกต้องตามหลักบุญกิริยา
วัตถุ ทาน ศีล ภาวนา เป็นการขยายพื้นที่กิจกรรม
นำร่องไปยังกลุ่มเป้าหมายที่เป็นสวนสาธารณะของ
กรุงเทพมหานคร เพื่อให้เกิดกิจกรรมส่งเสริมสุข
ภาวะทางปัญญา ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตคนเมือง อีกทั้ง
ทั้งเป็นการพลิกฟื้นคืนสวนลุมพินีให้เป็นพื้นที่ทางจิต
วิญญาณตามเจตนาเมื่อครั้งแรกสร้าง



ธรรมะ บำบัดความป่วย... ได้จริงหรือ?

ครั้งที่ 27



วันอาทิตย์ที่ 25 มิถุนายน 2560 เวลา 9.00 - 16.00 น.
 โถงกิจกรรม ชั้น 1 หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ (สวนโมกข์กรุงเทพ)

เช้า

- 08.00 - 09.00 น. สวดพระปริตร
- 09.00 - 09.30 น. สวดมนต์ น้อมจิต เป็นมิตรความเจ็บป่วย
โดย **วิภา เลิศฤทธิ์ภูวาล**
*กลุ่มเจริญธรรมนิสิต
- 09.30 - 11.30 น. "กายนายใช้ โใจหายทุกข์"
โดย พระบดินทร์ คุณวิฑูริโธ
วัดญาณเวศกวัน
- 11.30 - 12.00 น. เจริญสติกับโศกเศร้า
โดย **กุสธิดา แซ่ตั้ง (ครูหมู)**
เครือข่ายชีวิตศึกษา
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน (ไม่มีค่าใช้จ่าย)
(โดยเจ้าภาพจัดเตรียมอาหารทุกท่าน)

บ่าย

- 13.00-13.30 น. มีกถอนศานกับสมทนายโจ้สมบุญ
โดย **กุสธิดา แซ่ตั้ง (ครูหมู)**
- 13.30 -15.30 น. **มายแพทย์สกล สิงหะ** หนวยวิชาเวทีกาล
ราช. สงขลา.ศรีนครินทร์
- *หัวข้อ "ธรรมะ คือ ยาสานมัยประจำบ้าน"
คุณอรทัย ชะฟู ผู้วางระเบียบและ
ผู้มีประสบการณ์ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย
- *หัวข้อ "วัฏวดีของอายุของชีวิต"
แลกเปลี่ยนเรียนรู้ : **สุข รักษ์ เข็มใจ**
ท่ามกลางความเจ็บป่วย
โดย **วิมลวรรณและวิมลศรณมิตร**
ผู้เข้ารับการอบรมหลักสูตร

ลงทะเบียนออนไลน์เพื่อร่วมอบรม ได้ที่ register.bia.or.th
 การอบรมครั้งนี้เป็นธรรมทานไม่มีค่าใช้จ่าย เหมาะสำหรับผู้ป่วย, ผู้ดูแลผู้ป่วยและผู้ที่เกี่ยวข้องไป
 สอบถามข้อมูล หรือลงทะเบียนสามารถโทรแจ้งได้ (086)332-2424, (063)723-2457, (087)719-9555,
 (096)443-7720, (091)551-2945, (081) 594-8919 และ(087)544-1233

๒๕
ป.ย.
๖๐



ธรรมะ
บำบัดความป่วย
ได้จริงหรือ

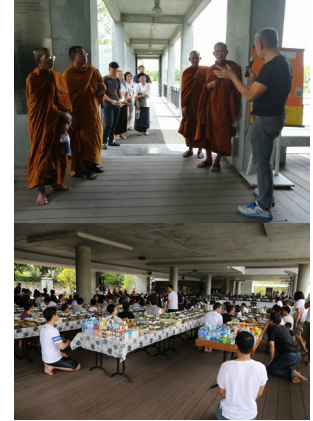


กิจกรรมที่นำธรรมะไปปรับใช้ให้เข้ากับบริบทต่างๆ ของชีวิต โดยเฉพาะประยุกต์ใช้ในการเยียวยา แม้ยามเจ็บป่วยก็สามารถมีดวงตาเห็นธรรม สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติ และมีคุณค่า ผู้เข้าร่วมจะได้รับประโยชน์ในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจ แม้ร่างกายจะเจ็บป่วยก็มีกำลังใจสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข เป็นกิจกรรมที่สามารถเข้าร่วมได้ทุกคนแม้จะยังไม่ป่วย เพราะจะช่วยให้เราเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต โดยกิจกรรมออกแบบให้มีการแบ่งปันประสบการณ์การดูแลสุขภาพกายและใจในมิติต่างๆ ทั้งผู้ป่วย แพทย์ และพระ และเวิร์คช็อปการดูแลสุขภาพ ทั้งนี้เพื่อนำกลับไปใช้ได้กับบริบทต่างๆ ของแต่ละคนทั้งผู้ป่วย และผู้ยังไม่ป่วย

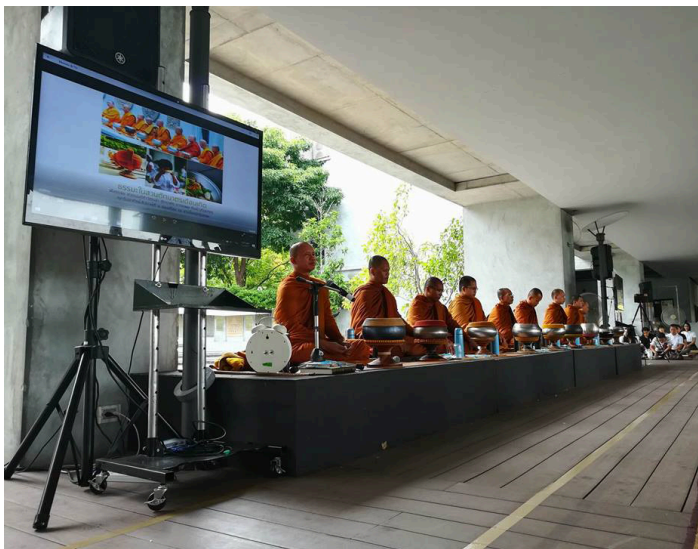


M

ธรรมะในสวน ตักบาตรเดือนเกิด



๒
ก.ค.
๕๐



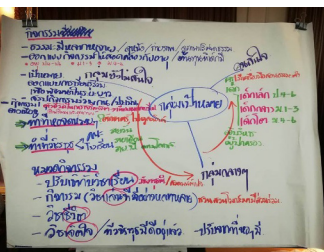
เป็นกิจกรรมงานบุญประเพณีที่มีพุทธศาสนิกชนเข้าร่วมจำนวนมาก เพื่อการบำเพ็ญบุญกุศลวิถุ ทาน ศีล ภาวนา ประกอบด้วยการตักบาตรสาธิต ฟังธรรม ทำวัตร สวดมนต์ มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมกว่า ๔๐๐ คน นอกจากนี้ในการนิมนต์พระมาร่วมประกอบศาสนพิธีและแสดงธรรมแล้ว หลังจากเสร็จกิจกรรมได้นิมนต์คณะสงฆ์ศึกษาดูงาน อาทิ งานจดหมายเหตุ งานหนังสือและสื่อธรรม และงานกิจกรรมต่างๆ ของหอจดหมายเหตุพุทธทาสฯ อีกด้วย เพื่อเป็นการขยายผลกิจกรรมไปยังกลุ่มเป้าหมายที่จะเป็นพื้นที่สุขภาวะอื่นๆ ซึ่งในเดือนกรกฎาคมนี้ได้นิมนต์คณะสงฆ์จากวัดป่าโนนกุศหล่ม จ.ศรีสะเกษ นำโดยพระครูจารุธรรมพิมล (ราวี จารุธมโม) เจ้าอาวาส วัดป่าโนนกุศหล่มเป็นหนึ่งในวัดบันดาลใจ ซึ่งเป็นวัดเป้าหมายที่โครงการจะขยายผลดำเนินงานกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา



งานธรรม ที่วชิราวุธ



ก.ค.
๖๐



งานธรรมที่วชิราวุธเป็นความร่วมมือกันระหว่างโรงเรียน
วชิราวุธวิทยาลัย และหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ
เป็นการวางแผนเพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ และกิจกรรมธรรมะ
ที่สร้างสรรค์เหมาะสำหรับเด็กนักเรียน โดยบูรณาการและประสาน
ความร่วมมือทั้งผู้บริหาร ครู ผู้ปกครอง นักเรียน และองค์กร
ภายนอก ในการเข้าไปจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาเด็กนักเรียนให้
เป็นทั้งคนเก่ง และคนดี ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายสำคัญของโครงการฯ
ในการขยายพื้นที่การจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาไป
ยังสถานศึกษา เพื่อเป็นต้นแบบในการพัฒนาหลักสูตรสู่การขยาย
ผลในวงกว้างต่อไป



๕

วันอาสาฬหบูชา



เป็นวันสำคัญทางพุทธศาสนาที่พุทธศาสนิกชนมาร่วมทำบุญ ตักบาตร ไหว้พระ ฟังธรรม เวียนเทียน และปฏิบัติธรรมเพื่อเป็นการบูชา ต่อองค์สัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งกิจกรรมประกอบด้วย ตักบาตรสาธิต ฟังธรรม เวียนเทียน (รอบเช้า รอบบ่าย และรอบค่ำ) ปฏิบัติอานาปานสติ สวณ โมกข์เสวนา ศิลปะภาวนา สวดมนต์ทำวัตรเช้า และเย็น และร่วมปฏิบัติ ในพิพิธภัณฑ์ชาคริยานุโยค รวมถึงการสมათานศิลป์ในช่วงเช้าพรรษา และ กิจกรรมเชิญชวนผู้สนใจในการตั้งใจทำดีเพื่อถวายเป็นพระราชกุศล แต่ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช โดยการเขียนโปสการ์ด ในสิ่งที่ตั้งใจจะละ และตั้งใจจะทำในตลอดพรรษา โดยกิจกรรมทั้งหมดมีผู้ มาร่วมกิจกรรมเกือบ ๑,๐๐๐ คน



๘
ก.ค.
๖๐



มีครูอาจารย์ วิชาการ แนะนำหลักปฏิบัติ และกิจกรรมอาสา



จิตที่ได้รับการพัฒนาแล้วจะเป็นผู้ที่สามารถทำหน้าที่ของตน เป็นประโยชน์ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ในทุกบทบาท ได้ดีขึ้น

การปฏิบัติธรรมร่วมกันเป็นหมู่คณะในบรรยากาศของกัลยาณมิตรจะช่วยให้เสริมสร้างกำลังใจ เพิ่มพูนการเรียนรู้ในห้วงธรรม ผ่านกิจกรรมการนั่งธรรม สนทนาและแลกเปลี่ยน

๕ มาตาภาวนา และเพ็ญภาวนาชาคริยานุโยค

มาตาภาวนา : หลักสูตรอบรมเจริญสติสำหรับสตรี ๑๘ ชั่วโมง แบบพักค้าง

วัตถุประสงค์ : เพื่อสนับสนุนให้สตรีวิถีเมืองที่มีความรู้พื้นฐานในการปฏิบัติธรรม ได้มีโอกาสในการปลีกวิเวกออกจากชีวิตประจำวัน เพื่อฝึกดำเนินชีวิตพรหมจรรย์

“เพ็ญภาวนาชาคริยานุโยค” เป็นการปรารถนาความเพียรแห่งธรรมอันเป็นเครื่องตื่น ขำระจิตให้หมดจดจากกิเลส โดยการภาวนาตลอดคืน มีการเจริญสติอิริยาบถเดินและนั่งในยามแรกแห่งราตรี (๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.) นอนอย่างราชสีห์ (ตะแคงขวา เท้าเหลื่อมเท้ามีสัมผัสชัญญะในการลุกขึ้น) ในยามกลาง (๒๒.๐๐ - ๐๒.๐๐ น.) ภาวนาในยามสุดท้าย (๐๒.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.) ด้วยอิริยาบถเดินและนั่ง ผู้มาเข้าร่วมสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ไม่จำกัดรูปแบบของการปฏิบัติ

กิจกรรมปฏิบัติภาวนาทั้ง ๒ กิจกรรม เป็นแนวทางการปฏิบัติธรรมสำหรับผู้สนใจ ที่ต้องการฝึกปฏิบัติอย่างมีรูปแบบวิธีการ และระยะเวลาเหมาะสมกับการฝึกปฏิบัติ ซึ่งปัจจุบันมีคณสนใจเข้ามาร่วมปฏิบัติเป็นจำนวนมากขึ้น

แสงจากพ่อ ผู้กษัตริย์ดุษณี



“ธรรมราชา”
กิจกรรรม
“ลานธรรมบันดาลใจ”



Workshop ปลูกผัก-ปักผ้าภาวนา อ่านหนังสือเสียง ทำดอกไม้จันทน์
และร่วมเปิดโรงงานบันดาลใจ เพื่อน้อมรำลึกและถวายความอาลัยแด่ในหลวงรัชกาลที่ ๙
ฟังดนตรีภาวนา จาก ธนศ วราภรณ์เคราะห์ ชมนิทรรศการจากโครงการวัดบันดาลใจ
และเครือข่ายมหาวิทยาลัยราชภัฏ เด่นตลาดยั่งยืนและสินค้าเกษตรปลอดภัย

วันที่ 13 กรกฎาคมนี้ ตั้งแต่ 09.30-17.00 น.
ณ ห้องคอนเวนชัน ฮอลล์ ชั้น 2 อาคาร D สถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส
ดูรายละเอียดเพิ่มเติม www.thaipbs.or.th/GuidingLight



ธรรมธุรกิจ



Thai PBS 3

๑๓

ก.ค.

๕๐

MJ

แสงจากพ่อ สู่ความยั่งยืน



หอดจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญและธรรมภาณี ร่วมกับสถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส จัดงาน แสงจากพ่อสู่ความยั่งยืน “ธรรมราชา” เพื่อน้อมรำลึก และแสดงความอาลัยแด่ในหลวง รัชกาลที่ ๙ ณ ห้องคอนเวนชันฮอลล์ ชั้น ๒ อาคาร D สถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส โดยหอดจดหมายเหตุพุทธทาสฯ และธรรมภาณีได้นำกิจกรรมในโครงการเครือข่ายงานธรรมเพื่อวิถีสุขภาวะทางปัญญา เพื่อให้ผู้ร่วมงานสามารถเข้ามาศึกษาเรียนรู้การทำกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาและทำกิจกรรมจิตอาสาเพื่อน้อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่ในหลวงรัชกาลที่ ๙ โดยมีกิจกรรมดังต่อไปนี้ ๑) ถวายผ้าเหลืองเต็มใจผู้ป่วย ๒) ตักต้ำแล้วลูกเต็มใจผู้ป่วย ๓) ถักรักปั้นอ่อนเพื่อน้องบนดอย ๔) พันธุ์ถักผ้าหาแก่นธรรม ๕) ปลูกผักภาวนา ๖) งานศิลปะงามใจ บัวบูชา กุหลาบใบเตย ๗) ตักต้ำน่องแทนใจ ๘) ประดิษฐ์ดอกไม้จันทน์ และกิจกรรมดนตรีภาวนาโดย เอก ธนศ วราภรณ์เคราะห์ ได้เปิดวิดีโอทัศน์เพลง “๑๓ ตุลา” และร่วมบรรเลงเพลงภาวนา “พ่อยังอยู่” เพื่อน้อมรำลึกถึงธรรมราชา รัชกาลที่ ๙ สามารถติดตามบรรยากาศงานและข่าวสารข้อมูลจากลิงค์ข่าวที่ส่งมาให้พร้อมกันนี้



๑. หนีไทยพีบีเอส (เวลา ๓.๐๗ นาที)

https://www.youtube.com/watch?v=cpo5thb00tg&list=PLhSp_mSSOCh8E6XmrqZWkLNhMACAlhuon&index=3



๒. บ่ายโมตรงประเด็น (เวลา ๒๗.๒๓)

https://www.youtube.com/watch?v=YXEGe_Joi1U&list=PLhSp_mSSOCh8E6XmrqZWkLNhMACAlhuon&index=2

๓. ไทยพีบีเอส LIVE (เวลา ๓๓.๑๖)

https://www.youtube.com/watch?v=vC7JXcT3YrA&list=PLhSp_mSSOCh8E6XmrqZWkLNhMACAlhuon&index=1



แสงจากพ่อ
ลูกอาสาสมัคร

“ธรรมราชา”
กิจกรรม
“สานธรรมบันดาลใจ”

Workshop ปลูกผัก-ปันผักทาน อ่านหนังสือเสียง ทำดอกไม้จันทน์ และร่วมเปิดโรงพยาบาลบันดาลใจ เพื่อมอบรำลึกและถวายความอาลัยแด่ในหลวงรัชกาลที่ 9 ฟังดนตรีทิวาณา จาก สมค วิราภุมุทระราช หอพิพิธภัณฑ์โครงการวัดบันดาลใจ และเครือข่ายมหาวิทยาลัยราชภัฏ เวียดนามยังยืนและสืบคำขอร้องของสารพัด

วันที่ 13 กรกฎาคมนี้ ตั้งแต่ 09.30-17.00 น.
ณ ห้องคอมพิวเตอร์ ออเอส 8น 2 อาคารD ลานป๋อโกรมกีฬาศูนย์พิบูล
ดูรายละเอียดเพิ่มเติม www.thaipbs.or.th/GuidingLight

BIA ธรรมราชา Thai PBS 3

๑

สรุป กิจกรรมโครงการเครือข่ายงานธรรม เพื่อวิถีสุขภาวะทางปัญญา

โครงการฯ ได้พัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญามากมาย แบ่งเป็น ๖ หมวด ได้แก่ หมวดงานบุญประเพณี, ธรรมนันทนาการ, ภาวนา วิถีเมือง, ปรียัติสัทธรรม, ปฏิบัติสัทธรรม และอบรมปัมเพาะ ซึ่งในเดือน พฤษภาคม สรุปข้อมูลทางสถิติงานกิจกรรมที่เก็บจากการลงทะเบียนร่วม กิจกรรมได้ดังต่อไปนี้

จัดกิจกรรมทั้งหมด	๖๘	ครั้ง
มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด	๑,๑๔๖	คน
มีการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด	๑,๖๓๒	ครั้ง

ข้อมูลจากโปรแกรมช่วยบริหารจัดการงานกิจกรรม เก็บข้อมูลวันที่ ๑-๑๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๐ <http://www.bia.or.th/portal/main.php>

เครือข่ายงานธรรม
เพื่อวิถีสุขภาวะทางปัญญา
กรกฎาคม ๒๕๖๐