



BURABUTRA INDRASANA ARCHIVES FOUNDATION

มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

เป็นองค์การหรือสถานสาธารณกุศล ลำดับที่ ๖๘๓ ของประกาศกระทรวงการคลังฯ

สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) ถนนนิคมรถไฟสาย ๒ แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

ติดต่อประสานงานกิจกรรม โทร. ๐๘๗ ๐๔๖ ๘๕๕๓ email: Narisara_s@bia.or.th

www.bia.or.th

กิจกรรม ภาวนาด้วยหัวใจอันประเสริฐ ยิ้มจากหัวใจ

การอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากร

“สร้างสรรค์สังคมนิยม กับ สวนโมกข์กรุงเทพ”

กระบวนกรโดย: พระโชติก อภิชาโต - พระสงฆ์กลุ่มอาสาชานิตยานธรรม

หากเราปรารถนาให้ผู้อื่นมีความเข้มแข็ง เบิกบาน มีความสุข ขอให้หว่านเมล็ดพันธุ์แห่งความเมตตา กรุณาในหัวใจ และหากเราปรารถนาให้ตนเองมีความเข้มแข็ง เบิกบาน มีความสุข ขอให้หว่านเมล็ดพันธุ์แห่งความเมตตากรุณาในหัวใจ

กิจกรรมนี้เหมาะสำหรับ:

- ๑) ผู้ที่ต้องการมีเครื่องมือในการรักษาและพัฒนาจิตเป็นกุศลและงอกงาม
- ๒) ผู้ที่ต้องการพัฒนาความสุข ความแจ่มใส เบิกบาน
- ๓) ผู้ที่ต้องการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อตัวเอง และผู้อื่น

สิ่งที่จะได้รับจากหลักสูตรอบรม:

เมตตาธรรมฐาน: อานิสงส์การเจริญเมตตาภาวนา

ในสมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่วัดเชตวัน เมืองสาวัตถี ทรงตรัสปรารภเมตตาสูตรว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อเมตตาเจโตวิมุติ อันบุคคลเสพแล้ว เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้ตั้งมั่นโดยลำดับ สัมมดีแล้ว ปรารถนาคือแล้ว พึงหวังอานิสงส์ ๑๑ ประการ

๑๑ ประการเป็นไฉน คือ ย่อมหลับเป็นสุข ๑, ย่อมตื่นเป็นสุข ๑, ย่อมไม่ฝันลามก ๑, ย่อมเป็นที่รักแห่งมนุษย์ทั้งหลาย ๑, ย่อมเป็นที่รักแห่งอมนุษย์ทั้งหลาย ๑, เทวดาทั้งหลายย่อมรักษา ๑, ไฟ ยาพิษหรือศาสตราย่อมไม่กล้ากรายได้ ๑, จิตย่อมตั้งมั่นโดยรวดเร็ว ๑, สีหน้าย่อมผ่องใส ๑, เป็นผู้ไม่หลงใหลทำกาละ (ตาย) ๑, เมื่อไม่แห่งตลอดคุณอันยิ่ง ย่อมเป็นผู้เข้าถึงพรหมโลก ๑



มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

เป็นองค์การหรือสถานสาธารณกุศล ลำดับที่ ๖๘๓ ของประกาศกระทรวงการคลังฯ

สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) ถนนนิคมรถไฟสาย ๒ แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

ติดต่อประสานงานกิจกรรม โทร. ๐๘๗ ๐๔๖ ๘๕๕๓ email: Narisara_s@bia.or.th

www.bia.or.th

ระยะเวลาและเงื่อนไข:

- ระยะเวลาสำหรับทำกิจกรรมหลักสูตรละประมาณ ๖ ชั่วโมง (เต็มวัน)
- กำหนดระยะเวลาการสำหรับการทำกิจกรรม
 - วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา ๐๙.๐๐-๑๖.๐๐ น. (สามารถปรับได้ตามความเหมาะสม)
 - วันและเวลาตามนัดหมายล่วงหน้า
- ขอความร่วมมือมาให้ตรงต่อเวลา เนื่องจากกิจกรรมจะเริ่มตามเวลาที่กำหนด

หมายเหตุ:

- สามารถขอใบเสนอราคาของกิจกรรมที่สนใจและแก้ไขใบเสนอราคาได้ ๑ ครั้ง ภายในระยะเวลา ๒ สัปดาห์ก่อนเริ่มกิจกรรม
- โปรดติดต่อเพื่อการดำเนินกิจกรรมล่วงหน้าอย่างน้อย ๑ เดือน เป็นต้นไป
- สามารถจัดกิจกรรมได้เฉพาะวันจันทร์ - ศุกร์ เนื่องจากความพร้อมด้านสถานที่และตารางเวลาของวิทยากร
- ค่าใช้จ่ายไม่รวมถึงอาหาร ซึ่งทางองค์กรจะต้องเตรียมอาหารเบรกและอาหารกลางวันด้วยตนเอง (กำหนดภาชนะใส่อาหาร งดใช้โฟมเพื่อเป็นการรักษาสภาพโลก) โดยทางสวนโมกข์มีบริการน้ำดื่ม แต่ขอความร่วมมือผู้เข้าร่วมกิจกรรม จัดเตรียมกระบอกน้ำส่วนตัวเพื่อลดการเกิดขยะ
- สถานที่จอดรถ สามารถจอดที่สวนโมกข์กรุงเทพ ได้ไม่เกิน ๑๐ คัน (ติดต่อแจ้งหมายเลขทะเบียนรถกับเจ้าหน้าที่ ล่วงหน้าวันกิจกรรม ๓ วันทำการ) หากต้องการที่จอดรถเพิ่ม สามารถจอดรถได้ในที่พื้นที่จอดรถของสวนวชิรเบญจทัศ(สวนรถไฟ) ซึ่งมีค่าบริการ ๖๐ บาท/วัน



มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

เป็นองค์การหรือสถานสาธารณกุศล ลำดับที่ ๖๘๓ ของประกาศกระทรวงการคลังฯ

สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) ถนนนิคมรถไฟสาย ๒ แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

ติดต่อประสานงานกิจกรรม โทร. ๐๘๗ ๐๔๖ ๘๕๕๓ email: Narisara_s@bia.or.th

www.bia.or.th

กำหนดการ

หลักสูตรการจัดอบรม: กิจกรรม ภาวนาด้วยหัวใจอันประเสริฐ ยืมจากหัวใจ

กระบวนกรโดย: พระโชติก อภิชาโต - พระสงฆ์กลุ่มอาสาชานิตยธรรม

องค์กร:

จำนวนผู้เข้าอบรม:

วันและเวลา:

สถานที่จัดอบรม: หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ (สวนโมกข์กรุงเทพ)

กำหนดการ:

๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. ภาวนาด้วยหัวใจอันประเสริฐ

๑๑.๓๐ - ๑๒.๔๕ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น. ภาวนาด้วยหัวใจอันประเสริฐ

๑๖.๐๐ น. จบกิจกรรม

ขอความร่วมมือมาให้ตรงต่อเวลา เนื่องจากกิจกรรมจะเริ่มตามเวลาที่กำหนด