



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 การอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากร (สำหรับองค์กรภายนอก)

หลักสูตร “สร้างสรรค์สังคมนิยม กับ สวนโมกข์กรุงเทพ”

กระบวนกรโดย: กลุ่มเพลินธรรมนำชม

หลักสูตรการจัดอบรม: กิจกรรม เพลินธรรมนำชม นำชมภาพปริศนาธรรม

เรียนรู้ธรรมะอย่างเพลิดเพลิน จากสวนโมกข์ไชยาถึงสวนโมกข์กรุงเทพ โดยจะมีการพานำชมภาพปริศนาธรรมที่อยู่ในสวนโมกข์กรุงเทพ ทำให้ได้เรียนรู้ เข้าใจธรรมะอย่างลึกซึ้ง

รายละเอียดกิจกรรม:

กิจกรรมการนำชมภาพปริศนาธรรม เป็นกิจกรรมหนึ่งที่เกิดขึ้นนับตั้งแต่มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ เริ่มเปิดดำเนินการในเดือนสิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๓ สืบเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน การนำชมภาพปริศนาธรรมเป็นแนวทางหนึ่งที่ท่านอาจารย์พุทธทาสได้สร้าง “โรงมหรสพทางวิญญาน” ขึ้นที่สวนโมกข์พลา-ราม อำเภอยะยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี เพื่อเป็นสื่อธรรมในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ที่ทำให้ผู้ที่สนใจได้รับความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนา และความสนุกสนานเพลิดเพลิน ไปพร้อม ๆ กัน โดยมีการจัดแสดงภาพปริศนาธรรม ทั้งศิลปะแบบไทยและแบบทิเบต ซึ่งมีวิทยากรนำชมภาพ อธิบายความหมายปริศนาธรรมต่าง ๆ เพื่อสืบสานงานของท่านอาจารย์พุทธทาส และเผยแผ่งานพระพุทธศาสนาต่อไป

สิ่งที่จะได้รับจากหลักสูตรอบรม:

๑. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้เรียนรู้หลักพุทธศาสนาแบบง่าย ๆ เพื่อเป็นพื้นฐานในการนำไปฝึกฝนปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้มีความสงบร่มเย็น
๒. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำประโยชน์ต่อตนเอง ส่งเสริมการพัฒนาภายใน สติและปัญญามากขึ้น
๓. ช่วยส่งเสริมและฟื้นฟูคุณภาพชีวิตคนในสังคมให้เข้าใจพุทธศาสนาอย่างง่าย ๆ ใช้กับชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี



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

รูปแบบของกิจกรรม:

การดำเนินกิจกรรมจะเน้นแบบผ่อนคลาย มุ่งให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้ แลกเปลี่ยน และฝึกฝน แบบมีส่วนร่วมระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้ร่วมกิจกรรม และระหว่างผู้ร่วมกิจกรรมด้วยกันเอง โดยอาศัยภาพปริศนาธรรมภายในบริเวณหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ เป็นส่วนประกอบสำหรับการเรียนรู้ ร่วมกับการทดลองฝึกปฏิบัติ (Workshop) ซึ่งในทุกกิจกรรมจะใช้หลักแห่ง “สติ” เป็นแกนกลาง โดยมีกิจกรรมให้เลือกในรูปแบบต่าง ๆ กัน เพื่อให้เหมาะสมหรือสอดคล้องกับความต้องการของผู้ร่วมกิจกรรมทั้งหมด ๖ โปรแกรมแบ่งเป็น แบบครึ่งวัน ๔ โปรแกรม และแบบเต็มวัน ๒ โปรแกรม ดังนี้

๑. เกิดมาทำไม: มุ่งเน้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้มาระลึกทบทวนการดำเนินชีวิตของตนเองในปัจจุบันทั้งในชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงานโดยใช้ “ภาพพระเจ้าสร้างโลก” และ “ภาพชุดจับวัว” เป็นภาพประกอบกิจกรรม (ครึ่งวัน)

๒. สติเพื่อชีวิตและงาน: มุ่งเน้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้เรื่องสติและทดลองฝึกฝนการเจริญสติอย่างง่าย ๆ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันและการทำงาน โดยใช้ “ภาพกาลจักร” และ/หรือ “รูปปั้นพระโพธิสัตว์” เป็นภาพประกอบกิจกรรม (ครึ่งวัน)

๓. งานสำเร็จ ทีมสำเร็จ: มุ่งเน้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้เรื่องการใช้สติเพื่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น ผู้ร่วมกิจกรรมจะได้ทดลองฝึกปฏิบัติ (Workshop) แลกเปลี่ยนแบ่งปัน จากความหมายของภาพปริศนาธรรม โดยใช้ “รูปปั้นชุดเสาห้าและนกฮูก” และ/หรือ “รูปปั้นพระโพธิสัตว์” “ภาพแจกดวงตา” เป็นภาพประกอบกิจกรรม (ครึ่งวัน)

๔. การแก้ปัญหาด้วยสติ: มุ่งเน้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้เรื่องการใช้สติเพื่อรับมือกับปัญหา โดยใช้หลักคิดจากอริยสัจสี่ และ แลกเปลี่ยนแบ่งปัน จากความหมายของภาพปริศนาธรรม โดยใช้ “ภาพอัตรภาพนาวา” เป็นภาพประกอบกิจกรรม (ครึ่งวัน)

๕. ผ่อนคลายกายใจ: มุ่งเน้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้รับความผ่อนคลายจากสภาพตึงเครียดในการใช้ชีวิตประจำวันและการทำงาน ผู้ร่วมกิจกรรมจะได้ทดลองฝึกปฏิบัติ (Workshop) การตั้งสติ และฝึกสมาธิในรูปแบบผ่อนคลาย โดยใช้ “ภาพกาลจักร” และ “สมถกัมมัฏฐาน แบบทีเบต” เป็นภาพประกอบกิจกรรม (เต็มวัน)

๖. พัฒนาจิตด้วยสติ สมาธิ ปัญญา: มุ่งเน้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการและประโยชน์ของการฝึกสติ สมาธิ และปัญญา รวมถึงจะได้ทดลองฝึกปฏิบัติ (Workshop) ในการเจริญสติ

การทำสมาธิ และพิจารณาโดยใช้ปัญญาตามรูปแบบนั่งสมาธิและเดินจงกรม พร้อมทั้งพิจารณาสภาวะปัจจุบันตามความเป็นจริง โดยใช้ “ภาพกาลจักร” และ “สมถกัมมัฏฐาน แบบทิเบต” เป็นภาพประกอบกิจกรรม (เต็มวัน)

โดยมีรายละเอียดแต่ละโปรแกรมดังต่อไปนี้

โปรแกรม ๑. เกิดมาทำไม

เวลา	หัวข้อ	วิธีการ/กิจกรรม
๙.๐๐ – ๙.๓๐	- ต้อนรับ ทำความรู้จัก - เกิดมาทำไม - กลอนของท่านพุทธทาส	- ทักทาย พูดคุย/แนะนำเรื่องราวของสวนโมกข์กรุงเทพ - แลกเปลี่ยนแบ่งปันความคิดเห็น - อ่านบทกลอน...ฉันเกิดมามิใช่เพื่อเป็นทุกข์...
๙.๓๐ – ๑๐.๐๐	- ภาพชุดจับวัว	- นำชมภาพชุดจับวัว
๑๐.๐๐ – ๑๐.๓๐	- สิ่งที่ได้เรียนรู้จากภาพชุดจับวัว	- แลกเปลี่ยนความคิดเห็น/การปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
๑๐.๓๐ – ๑๐.๔๕	พัก ๑๕ นาที	
๑๐.๔๕ – ๑๑.๑๕	- ภาพพระเจ้าสร้างโลก	- นำชมภาพพระเจ้าสร้างโลก
๑๑.๑๕ – ๑๑.๔๕	- สิ่งที่ได้เรียนรู้จากภาพพระเจ้าสร้างโลก	- แลกเปลี่ยนความคิดเห็น/การปรับใช้ในชีวิตประจำวัน - แลกเปลี่ยนเรื่องราวการดำเนินชีวิตและเป้าหมายของแต่ละคน/เหตุปัจจัยการนำไปสู่ความสำเร็จ
๑๑.๔๕ – ๑๒.๐๐	- สรุปจบ/สิ่งที่ได้เรียนรู้	- แลกเปลี่ยนแบ่งปันสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม/การปรับใช้ในชีวิตประจำวัน - นำภาวนา สงบกายใจ



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

โปรแกรม ๒. สติเพื่อชีวิตและงาน

เวลา	หัวข้อ	วิธีการ/กิจกรรม
๙.๐๐ – ๙.๓๐	- ต้อนรับ ทำความรู้จัก - ทำความรู้จักกับ “สติ”	- ทักทาย พูดคุย/แนะนำเรื่องราวของสวนโมกข์กรุงเทพ - บอกเล่าเรื่อง “สติ” ในมุมมองของท่านพุทธทาส/ แลกเปลี่ยนแบ่งปันความคิดเห็น
๙.๓๐ – ๑๐.๐๐	- ภาพกาลจักร, พระโพธิสัตว์	- นำชมภาพกาลจักร, พระโพธิสัตว์
๑๐.๐๐ – ๑๐.๓๐	- สิ่งที่ได้เรียนรู้จากภาพกาลจักร, พระ โพธิสัตว์	- มุ่งเน้นเรื่อง “ผัสสะ” “สติ” และ “หัวใจพระโพธิสัตว์” - แลกเปลี่ยนความคิดเห็น/การปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
๑๐.๓๐ – ๑๐.๔๕	พัก ๑๕ นาที	
๑๐.๔๕ – ๑๑.๑๕	- การเจริญสติ	- นำเสนอรูปแบบหรือวิธีการฝึกเจริญสติ (แบบย่อ)
๑๑.๑๕ – ๑๑.๔๕	- ทดลองฝึกการเจริญสติ	- ทดลองการฝึกเจริญสติโดยใช้กิจกรรม/เกมส์ - แลกเปลี่ยนความคิดเห็น/เหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความ ต่อเนื่องของสติ
๑๑.๔๕ – ๑๒.๐๐	- สรุปจบ/สิ่งที่ได้เรียนรู้	- แลกเปลี่ยนเรื่องราวการดำเนินชีวิตและเป้าหมายของแต่ละ คน/เหตุปัจจัยการนำไปสู่ความสำเร็จ - แลกเปลี่ยนแบ่งปันสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม/การปรับใช้ ในชีวิตประจำวัน - นำภาวนา สงบกายใจ



มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

เป็นองค์การหรือสถานสาธารณกุศล ลำดับที่ ๖๘๓ ของประกาศกระทรวงการคลังฯ

สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) ถนนนิตยมรดิฟสาย ๒ แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

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

www.bia.or.th

โปรแกรม ๓. งานสำเร็จ ทีมสำเร็จ

เวลา	หัวข้อ	วิธีการ/กิจกรรม
๙.๐๐ – ๙.๓๐	- ต้อนรับ ทำความรู้จัก - ความหมายของ “งานสำเร็จ”	- ทักทาย พูดคุย/แนะนำเรื่องราวของสวนโมกข์กรุงเทพ - บอกเล่าเรื่อง “งานสำเร็จ” ในมุมมองของท่านพุทธทาส/ แลกเปลี่ยนแบ่งปันความคิดเห็น
๙.๓๐ – ๑๐.๐๐	- เส้าห้า และนกฮูก	- นำชมรูปปั้นเส้าห้า และนกฮูก
๑๐.๐๐ – ๑๐.๓๐	- สิ่งที่ได้เรียนรู้จากเส้าห้า และนกฮูก	- แลกเปลี่ยนความคิดเห็น/การปรับใช้กับการทำงาน
๑๐.๓๐ – ๑๐.๔๕	พัก ๑๕ นาที	
๑๐.๔๕ – ๑๑.๑๕	- เรียนรู้เรื่อง “สติ” กับการทำงาน	- “สติ” คืออะไร/ “สติ” ในมุมมองของท่านพุทธทาส - แลกเปลี่ยนแบ่งปันในการใช้ “สติ” ในการทำงาน/การ แก้ปัญหา
๑๑.๑๕ – ๑๑.๔๕	- กรณีศึกษาจากการทำงาน	- แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับกรณีศึกษา
๑๑.๔๕ – ๑๒.๐๐	- สรุปจบ/สิ่งที่ได้เรียนรู้	- แลกเปลี่ยนแบ่งปันสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม/การปรับใช้ใน การทำงานและในชีวิตประจำวัน - นำภาวนา สงบกายใจ



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

โปรแกรม ๔. การแก้ปัญหาด้วยสติ

เวลา	หัวข้อ	วิธีการ/กิจกรรม
๙.๐๐ – ๙.๓๐	- ต้อนรับ ทำความรู้จัก - ทำความรู้จักกับ “สติ”	- ทักทาย พูดคุย/แนะนำเรื่องราวของสวนโมกข์กรุงเทพ - บอกเล่าเรื่อง “สติ” ในมุมมองของท่านพุทธทาส/ แลกเปลี่ยนแบ่งปันความคิดเห็น
๙.๓๐ – ๑๐.๐๐	- เรียนรู้เรื่อง “อริยสัจสี่”	- บอกเล่าเรื่อง “อริยสัจสี่” เชื่อมโยงกับการแก้ปัญหา
๑๐.๐๐ – ๑๐.๓๐	- ภาพอัดภาพนาวา	- นำชมภาพอัดภาพนาวา - บอกเล่าเรื่องทางสายกลางและอริยมรรคมีองค์แปด
๑๐.๓๐ – ๑๐.๔๕	พัก ๑๕ นาที	
๑๐.๔๕ – ๑๑.๑๕	- การแก้ปัญหาด้วย “สติ”	- แลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์ในการแก้ปัญหา
๑๑.๑๕ – ๑๑.๔๕	- เหตุปัจจัยแก้ไข้ปัญหา	- แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องเหตุปัจจัยแห่งปัญหา - แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการแก้ปัญหาด้วยสติ
๑๑.๔๕ – ๑๒.๐๐	- สรุปจบ/สิ่งที่ได้เรียนรู้	- แลกเปลี่ยนแบ่งปันสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม/การปรับใช้ใน ชีวิตประจำวัน - นำภาวนา สงบกายใจ



มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

เป็นองค์การหรือสถานสาธารณกุศล ลำดับที่ ๖๘๓ ของประกาศกระทรวงการคลังฯ

สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) ถนนนิตยมรรคไฟสาย ๒ แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

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

www.bia.or.th

โปรแกรม ๕. ผ่อนคลายกายใจ

เวลา	หัวข้อ	วิธีการ/กิจกรรม
๙.๐๐ - ๙.๓๐	- ต้อนรับ ทำความรู้จัก	- ทักทาย พูดคุย/แนะนำเรื่องราวของสวนโมกข์กรุงเทพ
	- กิจกรรมผ่อนคลาย	- เล่นเกม/กิจกรรมเบา ๆ
๙.๓๐ - ๑๐.๐๐	- รู้จักความเครียดและการผ่อนคลาย	- แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับความเครียด และการผ่อนคลาย
๑๐.๐๐ - ๑๐.๓๐	- ภาพกาลจักร	- นำชมภาพกาลจักร - สิ่งที่ได้เรียนรู้จากภาพกาลจักร
๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕	พัก ๑๕ นาที	
๑๐.๔๕ - ๑๑.๑๕	- การเจริญสติและการฝึกสมาธิ	- บอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับการเจริญสติและการฝึกสมาธิ
๑๑.๑๕ - ๑๒.๐๐	- การผ่อนคลายกายใจ (๑)	- กิจกรรมเพลงภavana/กายบริหาร/โยคะ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐	พักรับประทานอาหารกลางวัน ๖๐ นาที	
๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐	- ภาพกัมมัฏฐานแบบทิเบต	- นำชมภาพกัมมัฏฐานแบบทิเบต - สิ่งที่ได้เรียนรู้จากภาพกัมมัฏฐานแบบทิเบต
๑๓.๓๐ - ๑๔.๐๐	- ผ่อนคลายกายใจ (๒)	- ทดลองฝึกนั่งสมาธิและเดินจงกรม
๑๔.๐๐ - ๑๔.๓๐	- ผ่อนคลายกายใจ (๓)	- ศิลปะภavana
๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕	พัก ๑๕ นาที	
๑๔.๔๕ - ๑๕.๑๕	- แลกเปลี่ยนแบ่งปัน	- แลกเปลี่ยนแบ่งปันวิธีการผ่อนคลายกายใจที่เหมาะสมกับตน
๑๕.๑๕ - ๑๕.๓๐	- สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้	- แลกเปลี่ยนแบ่งปันสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม/การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน/ภavana สงบกายใจ



มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

เป็นองค์การหรือสถานสาธารณกุศล ลำดับที่ ๖๘๓ ของประกาศกระทรวงการคลังฯ

สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) ถนนนิตยมิตรไฟสาย ๒ แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

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

www.bia.or.th

โปรแกรม ๖. พัฒนาจิตด้วยสติ สมาธิ ปัญญา

เวลา	หัวข้อ	วิธีการ/กิจกรรม
๙.๐๐ – ๙.๓๐	- ต้อนรับ ทำความรู้จัก - ทำไม่ต้องพัฒนาจิต	- ทักทาย พูดคุย/แนะนำเรื่องราวของสวนโมกข์กรุงเทพ - แลกเปลี่ยนความคิดเห็น - เกมเรียกสติ
๙.๓๐ – ๑๐.๐๐	- ทำความรู้จักกับสติ สมาธิ ปัญญา	- แลกเปลี่ยนความคิดเห็น
๑๐.๐๐ – ๑๐.๓๐	- ภาพกาลจักร	- นำชมภาพกาลจักร - สิ่งที่ได้เรียนรู้จากภาพกาลจักร
๑๐.๓๐ – ๑๐.๔๕	พัก ๑๕ นาที	
๑๐.๔๕ – ๑๑.๑๕	- การเจริญสติและการฝึกสมาธิ	- บอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับการเจริญสติและการฝึกสมาธิ
๑๑.๑๕ – ๑๒.๐๐	- การฝึกภาวนาแบบง่าย ๆ	- กิจกรรมเพลงภาวนา/กายบริหาร/โยคะ
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐	พักรับประทานอาหารกลางวัน ๖๐ นาที	
๑๓.๐๐ – ๑๓.๓๐	- ภาพกัมมัฏฐานแบบทิเบต	- นำชมภาพกัมมัฏฐานแบบทิเบต - สิ่งที่ได้เรียนรู้จากภาพกัมมัฏฐานแบบทิเบต
๑๓.๓๐ – ๑๔.๐๐	- การนั่งสมาธิและเดินจงกรม	- ทดลองฝึกนั่งสมาธิและเดินจงกรม
๑๔.๐๐ – ๑๔.๓๐	- ปลูกฉันท วิสัชนา	- ถามตอบข้อสงสัยและเกมเรียกสติ
๑๔.๓๐ – ๑๔.๔๕	พัก ๑๕ นาที	
๑๔.๔๕ – ๑๕.๑๕	- แลกเปลี่ยนแบ่งปัน	- แลกเปลี่ยนแบ่งปันสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม/การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
๑๕.๑๕ – ๑๕.๓๐	- สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้	- ภาวนา สงบกายใจ



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 ๓-๖ ชั่วโมง (ครึ่งวัน/เต็มวัน)
- กำหนดระยะเวลาการสำหรับการทำกิจกรรม
 - วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา ๐๙.๐๐-๑๗.๐๐ น. (สามารถปรับได้ตามความเหมาะสม)
 - วันและเวลาตามนัดหมายล่วงหน้า
- ขอความร่วมมือมาให้ตรงต่อเวลา เนื่องจากกิจกรรมจะเริ่มตามเวลาที่กำหนด

หมายเหตุ:

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

รูปภาพบรรยากาศกิจกรรม

