



BHUBHARAA UPAJASSANO 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 Tea Meditation Tea dialogue

### การอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากร

#### “สร้างสรรค์สังคมนิยม กับ สวนโมกข์กรุงเทพ”

**กระบวนกรโดย:** พระโชติก อภิชาโต – พระสงฆ์กลุ่มอาสาชิลานธรรม

มาร่วมจิบน้ำชา พร้อมเปิดดวงสนทนาเรียนรู้เรื่องราวของกันและกันด้วยหัวใจในพื้นที่ที่เปิดกว้าง พร้อมรับฟัง โอบอ้อม เรียนรู้ชีวิต เพื่อพัฒนาการเติบโตภายในให้ลึกซึ้ง ร่วมแลกเปลี่ยนกับมุมมองจากพระกลุ่มชิลานธรรม กลุ่มพระสงฆ์ที่ทำงานด้านการดูแลจิตใจผู้ป่วยและญาติด้วยกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

#### หลักการและเหตุผล:

เป็นกิจกรรมที่ประยุกต์มาจากหลักปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติที่นำไปสู่การดับทุกข์ หรือ มรรค ผล นิพพาน นำมาประยุกต์ให้เกิดการเรียนรู้อย่างสุนทรีย์ะ บ่มเพาะพลังแห่งสติสัมปชัญญะ อยู่กับปัจจุบัน ขณะผ่านอายตนะภายในและภายนอกในวงน้ำชา เพิ่มการตระหนักรู้เกี่ยวกับการสังเกต รับรู้ปัจจุบันขณะโดยปราศจากการตัดสินตีความ เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายถูกสัมผัส และประสบการณ์ทำงานของจิต พัฒนาพลังแห่งสติและคุณภาพของใจ เท่าทันอารมณ์ ความคิดและความรู้สึกได้อย่างลึกซึ้งจนสามารถจำแนกความต่างกันได้

ดังนั้นสติสัมปชัญญะจึงเป็นคุณสมบัติที่สำคัญอย่างยิ่งของการใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพและคุณภาพแน่นอนว่าเรายังไม่มีสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์ เราเผลอคิดเผลอตัดสินได้ตลอดเวลา แต่การฝึกฝนสติสัมปชัญญะโดยผ่านกิจกรรมน้ำชาภาวนาจะทำให้เรารับรู้อารมณ์ที่ถูกปรุงแต่งจิต และสามารถกลับมาตระหนักรู้อยู่กับปัจจุบันขณะคือการสังเกตได้เร็วยิ่งขึ้น เพราะทุกขณะอันประเสริฐคือสติ

#### สิ่งที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับ:

๑. พื้นที่ปลอดภัยในการปฏิบัติธรรม
๒. มีประสบการณ์ปฏิบัติธรรมวิถีใหม่
๓. ได้เรียนรู้ต่อยอดจากการแบ่งปันของบุคคลอื่น

#### จุดประสงค์ของหลักสูตรอบรม:

๑. เพื่อเชื่อเชิญให้ผู้เข้าร่วมกลับมาตระหนักรู้ และนำพาตนเองสู่ปัจจุบันขณะ
๒. เพื่อรับรู้ความจริงในปัจจุบันขณะ แยกแยะความรู้สึก และความคิด
๓. เพื่อเปิดพื้นที่แห่งการรับฟัง และเยียวยาความทุกข์ภายในใจตน



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 Tea Meditation Tea dialogue

กระบวนกรโดย: พระโชติก อภิชาโต - พระสงฆ์กลุ่มอาสาชานาธิปไตย

องค์กร:

จำนวนผู้เข้าอบรม:

วันและเวลา:

สถานที่จัดอบรม: หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ (สวนโมกข์กรุงเทพ)

กำหนดการ:

๐๙.๐๐ – ๑๑.๐๐ น. Tea Meditation Tea Dialogue

๑๑.๓๐ – ๑๒.๔๕ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ – ๑๖.๐๐ น. Tea Meditation Tea Dialogue

รูปแบบการอบรม:

๑. นั่งล้อมวง สังเกตผู้นำกระบวนกรชงน้ำชา
๒. สังเกตและภาวนาร่วมกัน
๓. แบ่งปันแลกเปลี่ยน
๔. สรุปกิจกรรม

\*ขอความร่วมมือมาให้ตรงต่อเวลา เนื่องจากกิจกรรมจะเริ่มตามเวลาที่กำหนด\*