



สวนอุศม์

สถานปฏิบัติธรรมสำหรับเพศหญิง

เลขที่ 19 ถ.เฉลิมพระเกียรติ ร.9 แขวงหนองบอน เขตประเวศ กทม. โทร 083 083 8381

9 มค.58

การทำงาน คือ การปฏิบัติธรรม

สวนอุศม์ สถานปฏิบัติธรรมแนวสวนโมกข์ ตั้งอยู่ใกล้ๆ บ้านท่าน (ริมถ.เฉลิมพระเกียรติ ร.9 ใกล้ๆ ปากซอย 1) กำลังจะจัดอบรมปฏิบัติธรรม ระหว่างวันที่ 16-18 มค. นี้ หัวข้อ "การทำงานคือการปฏิบัติธรรม" กิจกรรมประกอบด้วยการทำวัตรสวดมนต์แปล, การฝึกสมาธิ เติบจงกรม, โยคะ+เจริญสติ, ฟังเสียงธรรมบรรยายโดย **พุทธทาสภิกขุ** เปิดรับสมัครแล้ว ที่พิกมีจำกัด หากท่านสมัครไม่ทัน สามารถมาร่วมกิจกรรมต่อไปนี้

เรื่องเล่าจากพระไตรปิฎก

วันเสาร์ที่ 17 มค.นี้ เวลา 13.00-14.30 น. รศ.ดร.สุภาพรรณ ณ บางช้าง ประธานหอพระไตรปิฎกนานาชาติ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย **จะมาเล่าเรื่องจากพระไตรปิฎก** อันจะเป็นกำลังใจในการปฏิบัติธรรม ฟังง่าย และได้ประโยชน์ รายการนี้ไม่ต้องสมัครล่วงหน้า ไม่จำกัดเพศ หรือวัย

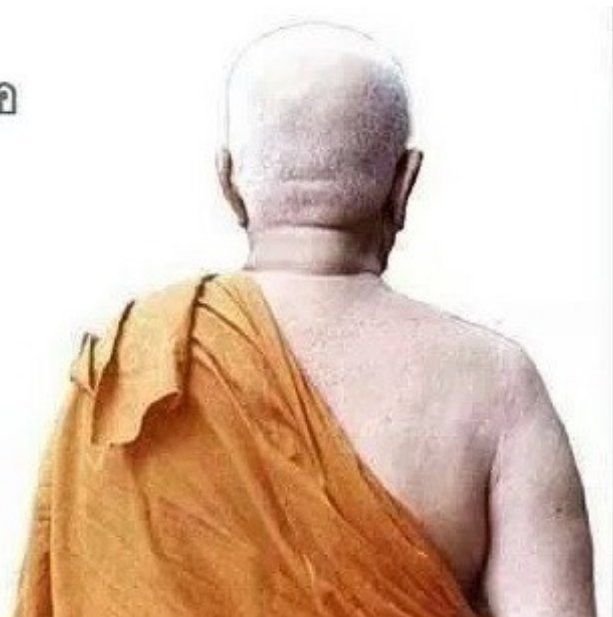
กำหนดการจัดอบรม ปี ๒๕๕๘

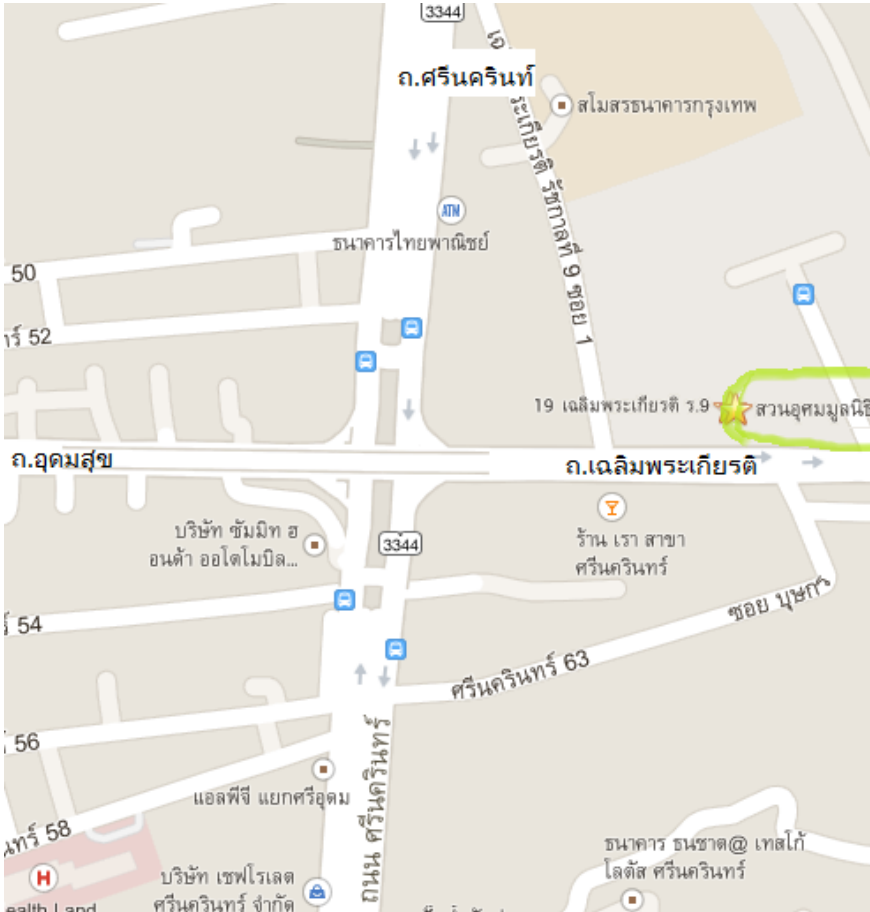
เดือน	วันจัดอบรม
มค.	ศุกรีที่ ๑๖ - อาทิตย์ที่ ๑๘
กพ.	ศุกรีที่ ๒๐ - อาทิตย์ที่ ๒๒
มีค.	พุธที่ ๔ - เสาร์ที่ ๗
เมย.	ศุกรีที่ ๑๗ - อาทิตย์ที่ ๑๙
พค.	พุธที่ ๒๖ - จันทร์ที่ ๑
มิย.	ศุกรีที่ ๑๙ - อาทิตย์ที่ ๒๑
กค.	พฤหัสบดีที่ ๓๐ - เสาร์ที่ ๑
สค.	ศุกรีที่ ๒๑ - อาทิตย์ที่ ๒๓
กย.	ศุกรีที่ ๑๘ - อาทิตย์ที่ ๒๐
ตค.	ศุกรีที่ ๑๖ - อาทิตย์ที่ ๑๘
พย.	ศุกรีที่ ๒๐ - อาทิตย์ที่ ๒๒
ธค.	ศุกรีที่ ๑๘ - อาทิตย์ที่ ๒๐

"ไอ้คนโง่ มันจะคิดอย่างนี้เสมอ

กูก็คนเคียว
คนอื่นไม่คี่."

พุทธทาสภิกขุ





กิจกรรมการอบรม

วันแรก

๑๙.๐๐ น. ปฐมนิเทศ, ทำวัตรเย็น, แนะนำวิธีการนั่งสมาธิ

๒๑.๐๐ น. เข้านอน

วันที่สอง

๔.๐๐ น. ตื่นนอน, ทำวัตรเช้า/นั่งสมาธิ/เดินจงกรม, ออกกำลังกาย

๘.๐๐ น. อาหารเช้า

๑๐.๐๐ น. ฟัง CD พุทธศาสนิกฯ

๑๑.๓๐ น. อาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ น. “เรื่องเล่าจากพระไตรปิฎก”

๑๖.๐๐ น. ฝึกการทำงาน+ปฏิบัติธรรม

๑๗.๐๐ น. ต้มน้ำปานะ, เวลาอิสระ

๑๙.๐๐ น. ทำวัตรเย็น, ธรรมะก่อนนอน

๒๑.๐๐ น. เข้านอน

วันที่สาม

๔.๐๐ น. ตื่นนอน, เหมือนวันที่สอง

๘.๐๐ น. อาหารเช้า

๑๐.๐๐ น. การนำปฏิบัติธรรมในชีวิตจริง

๑๑.๓๐ น. อาหารกลางวัน

๑๔.๐๐ เดินทางกลับ

สวนอุศุมจัดอบรมปฏิบัติธรรมทุกเดือน

การอบรมนี้เหมาะสำหรับผู้ต้องการลดทอนความทุกข์ให้น้อยลง

คุณสมบัติผู้เข้าอบรม 1.เพศหญิง 2.ในระหว่างอบรมต้องสามารถทำทุกกิจกรรม และใช้ชีวิตเรียบง่าย ไม่เป็นทาสวัตถุ ใช้เครื่องมือสื่อสารและบันเทิง ดิမ် กินเฉพาะที่จัดให้ตามเวลา 3.ไม่ออกนอกสวนอุศุมจนกว่าการอบรมจะเสร็จสิ้น

สิ่งที่ต้องนำมา 1.แก้วนํ้า, ขวด หรือกระบอกใส่นํ้าดื่ม (มีนํ้าและเครื่องดื่มให้) 2. เสื้อผ้าที่มีสีและแบบสุภาพ 3.ของใช้ส่วนตัว (สบู่, ยาสีฟัน ฯลฯ) 4.ปลอกหมอน และผ้าห่มนอน

สิ่งที่ขอให้นำมา ของมีค่าที่จะเป็นภาระในการดูแล

ค่าใช้จ่าย ฟรี (สวนอุศุมมูลนิธิอุปถัมภ์ค่าใช้จ่ายทั้งหมด)

การสมัคร ขอรับใบสมัครได้ที่ โทร: 083 083 8381, อีเมล

suan.u.som@gmail.com

การแจ้งผลการสมัคร โปรดรอรับการแจ้งผลการสมัครทางโทรศัพท์, ไลน์ หรือ อีเมล

สวนอุศุมจัด “เรื่องเล่าจากพระไตรปิฎก” ให้บุคคลทุกเพศทุกวัย มารับฟัง ในเวลา 13.00-14.30 น.ของวันที่สองของการจัดอบรมปฏิบัติธรรมแต่ละครั้ง กิจกรรมนี้ไม่ต้องสมัครล่วงหน้า



แม่ชีวิมุตติยา