



ที่ มจข. ๒๕/๒๕๖๒

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครพนม พิษณุโลก  
รับเลขที่ ๒๖๘๖  
วันที่ ๒๘ ก.ค. ๖๒  
เวลา ๑.๕๑ น.

มูลนิธิจิตตภาวนาชินวงศ์  
วัดวังหิน ตำบลพลาญชุมพล  
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก  
๖๕๐๐๐

๗ ตุลาคม ๒๕๖๒

เรื่อง เชิญชวนบุคลากรและนักศึกษามาเข้าร่วมกิจกรรมและขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์กิจกรรม  
เจริญพร ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครพิษณุโลก  
สิ่งที่ส่งมาด้วย

๑. ไปสเตอร์ประชาสัมพันธ์งาน “ปลูกพระในใจ เสกให้ถึงธรรม ปีที่ ๕”
๒. รายละเอียดกิจกรรม
๓. ตารางการบรรยายธรรมและข้อมูลผู้บรรยายธรรม

ด้วยมูลนิธิจิตตภาวนาชินวงศ์ วัดวังหิน และสถานภavana บ้านธรรมทาน จังหวัดพิษณุโลก ได้  
ร่วมกันจัดงาน “ปลูกพระในใจ เสกให้ถึงธรรม ปีที่ ๕” โดยมีเป้าหมายคือการ เผยแพร่หลักธรรมที่ช่วยสร้าง  
ภูมิคุ้มกันให้สามารถรับมือกับเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและรวดเร็วในโลกปัจจุบัน ด้วยการจัด  
กิจกรรมทั้งการบรรยายธรรมและฝึกเจริญสติสำหรับประชาชนทุกวัย รวมถึงมีตลาดบุญ เพื่อให้ผู้มีจิต  
ศรัทธาท่านได้ทำบุญตามศรัทธาและอุทิศกุศลของคำบลพลาญชุมพล โดยงานจัดขึ้นในวันที่ ๑๖ -  
๑๗ พฤศจิกายน และวันที่ ๕ - ๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๒

เนื่องจากในช่วงเวลาดังกล่าว ทางวัดได้จัดให้มีการบรรยายธรรมโดยพระสงฆ์และฆราวาสที่  
สามารถถ่ายทอดหลักธรรมให้กับเด็กและผู้ใหญ่ได้เป็นอย่างดี จึงขอเชิญชวนบุคลากรและนักศึกษาจาก  
สถาบันของท่านเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งสามารถสำรองที่นั่งเป็นหมู่คณะเพื่อการฟังธรรมหรือการฝึกภาวนาใน  
คอร์ส “แค่รู้” ได้

ทางมูลนิธิฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์การประชาสัมพันธ์ข้อมูลกิจกรรม  
ทั้งหมดของการจัดงานในครั้งนี้

ขอแสดงความนับถือ

(พระมหาวิเชียร ชินวงศ์)

ประธานมูลนิธิจิตตภาวนาชินวงศ์

เจ้าอาวาสวัดวังหิน

มจร.รองฯ ผู้อำนวยการ / จ.จว.นท  
มจร. มูลนิธิฯ / ส.น.ใจ พ.ว.ง.ม.ค.ค.นท

ร.รองฯ / จ.จว.นท / จ.จว.นท / ส.น.ใจ พ.ว.ง.ม.ค.ค.นท

(นางสาวจรรณ รังสิยานนท์)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ รักษาการในตำแหน่ง  
ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครพิษณุโลก  
๒๘ ๗ ๖๒

ติดต่อและสำรองที่นั่งได้ที่ คร.พุทธวรรณ ขันตันธง โทร.๐๘๕-๒๖๕-๕๑๕๕

**ตารางการบรรยายธรรมและวิปัสสนาจารย์และวิปัสสนาจารย์มรอาวาส**  
**งาน “ปลูกพระในใน เสกให้ถึงธรรม” วัดวังหิน ตำบลพลายชุมพล อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก**  
**วันที่ ๑๖ - ๑๗ พฤศจิกายน และวันที่ ๕ - ๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๒**

**ตารางการบรรยายธรรม**

	๙.๐๐ น. - ๑๑.๓๐ น.	๑๓.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น.	๑๗.๓๐-๒๐.๐๐
วันเสาร์ ที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๒	อาจารย์ธนา เดรัตน์ชัย	พระอธิการไพศาล วิสาโล	ทำวัตรเย็น/กิจกรรมอื่นๆ
วันพฤหัสบดี ที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๖๒	พระอาจารย์มหาวิเชียร ชินวิไล	อาจารย์ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง	ทำวัตรเย็น/กิจกรรมอื่นๆ
วันศุกร์ ที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๖๒	จีวันแบนด์	พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรสี	ทำวัตรเย็น/กิจกรรมอื่นๆ
วันเสาร์ ที่ ๗ ธันวาคม ๒๕๖๒	อาจารย์โจน จันโต	อาจารย์โจน จันโต	ทำวัตรเย็น/กิจกรรมอื่นๆ
วันอาทิตย์ ที่ ๘ ธันวาคม ๒๕๖๒	พระเทพปริยัติสุทธิ	พระเทพปริยัติสุทธิ	ทำวัตรเย็น/กิจกรรมอื่นๆ
วันจันทร์ ที่ ๙ ธันวาคม ๒๕๖๒	คุณพัทธอิทธิ จินต์วุฒิและ คุณปิอต โมเดิร์นเด็อก	พระอาจารย์จิตร จิตตสวโร	ทำวัตรเย็น/กิจกรรมอื่นๆ
วันอังคาร ที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๒	พระอาจารย์จรัญ ทฤษฎาโณ	พระอาจารย์จรัญ ทฤษฎาโณ	ทำวัตรเย็น/กิจกรรมอื่นๆ

**วันเสาร์ ที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๒**



**พระอธิการไพศาล วิสาโล**

พระอธิการไพศาล วิสาโล เจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต อำเภอแก่งศรีภูมิ จังหวัดชัยภูมิ ท่านเป็นพระนักวิชาการ นักคิดนักเขียนในบวรพระพุทธศาสนารุ่นใหม่ เป็นนักปฏิบัติธรรม และนักบรรยายธรรมที่ผลิตผลงานออกมาในรูปแบบสื่อโทรทัศน์ และหนังสือ ออกมาอย่างสม่ำเสมอในยุคปัจจุบัน ท่านเป็นผู้ริเริ่มในการเตรียมตัวทางจิตวิญญาณก่อนตาย เพื่อให้ผู้ตายจากไปอย่างสงบ มีผลงานเผยแพร่ในสื่อหลายรูปแบบ



**อาจารย์ธนา เดรัตน์ชัย**

- จบการศึกษา เอ็มบีเอจากมหาวิทยาลัยนอร์ทเทรอดเดม สหรัฐอเมริกา
- ชนะเกมสโตร์รายการโทรทัศน์ “อัจฉริยะข้ามคืนคนที่ 20”
- เป็นนักร้องในวงดนตรี ซี.ยู.แบนด์
- ผู้ร้องในเพลงแต่ง ได้ เจอะ หนี เพลงประกอบภาพยนตร์ปิดเทอมใหญ่หัวใจว่าอุ่น
- คำกล่าวหนึ่งของอาจารย์คือ

“พระพุทธเจ้าสอนว่าสิ่งที่ เป็นของเราคือของที่ เราให้ไปเท่านั้น นึกถึงเมื่อไหร่เราก็เคยให้ ไปนั่นคือสิ่งที่ยังจดจำได้ สิ่งหนึ่งที่ผมอยากเห็นมากๆ คือการที่คนเราไม่ยึดติดกับวัตถุซึ่งเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปเร็วมากในสังคมไทย ผมอยากเห็นเด็กไทยที่โตขึ้นมาเข้าใจว่า ชีวิตไม่ได้เติมเต็มด้วยวัตถุ”

วันพฤหัสบดี ที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๖๒



พระอาจารย์มหาวิเชียร ชินวโธ

- เจ้าอาวาสวัดวังหิน ต.พลายชุมพล อ.เมืองพิษณุโลก จ.พิษณุโลก
- ประธานมูลนิธิจิตตภาวนาชินวงศ์วัดวังหิน ต.พลายชุมพล อ.เมืองพิษณุโลก จ.พิษณุโลก
- ประธานกองทุน "บิณฑบาตความทุกข์" เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยติดเตียงและผู้ที่ย่อยโอกาส
- วิทยาสนาจารย์ประจำสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดพิษณุโลกแห่งที่ 4 วัดวังหิน
- ผู้แต่งหนังสือ เพื่อเผยแพร่ธรรมะมากกว่า 25 เรื่อง เช่น สุขง่าย ๆ แค่นั่งสมาธิ ฉบับ 2 ภาษา (ไทยและอังกฤษ), บินไกล ใจกว้าง, งดงามในความง่าย, Good ฉบับ 2 ภาษา (ไทยและอังกฤษ) ฯลฯ



อาจารย์ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง

- อดีตกรรมการบริหารและผู้จัดการฝ่ายส่งออก บริษัท ผลไม้แปรรูปเพื่อการส่งออก
- ผู้บรรยายธรรม ในองค์กรหลายแห่ง เช่น วัดพุทธปัญญา ยุวพุทธ อภิเสกสมาคมแห่งประเทศไทย บริษัท ปตท. ฯลฯ
- ผู้แต่งหนังสือธรรมะหลายเล่ม เช่น "หนังสือสอนแม่หัดปฏิบัติธรรม" และ "หนังสือใหม่แกะกล่อง"
- เจ้าของนาม "ลุงพุทธ สะดุดคิด"

วันศุกร์ ที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๖๒



จิววันแบนด์

- วงดนตรีธรรมะ ที่ทำให้ผู้ฟังเกิดปัญญา
- คำกล่าวหนึ่งของคุณแบนด์คือ

ชีวิตมันง่าย แต่คนชอบคิดว่ายาก เพราะมีบางอย่างบังดวงตา มาดูคอนเสิร์ตนี้เรียกว่ามาแตกตากันละ ดูว่ามีอะไรบังดวงตาอยู่-มาเปิดดวงตากัน ผมจะย้ำว่า ธรรมะคือหน้าที่ ฉะนั้นคอนเสิร์ตนี้มันจึงเป็นคอนเสิร์ตหน้าที่ หน้าที่ของพุทธบริษัทที่จะต้องไปรู้ว่ามีสิ่งดี ๆ มันเกิดขึ้นแล้ว คุณอยากจะได้มันไหม จะมอบสิ่งดี ๆ ให้ตัวเองหรือยัง คอนเสิร์ตจะบอกให้ แต่บอกแบบรื่นรมย์"

วันศุกร์ ที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๖๒



พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรสี

- ท่านเจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา
- สำนักปฏิบัติกรรมฐาน วัดมเหยงคณ์ ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา
- ท่านเป็นอาจารย์สอนพระอภิธรรมตั้งแต่อายุพรรษา ๓ พรรษา
- พระธรรมเทศนาของท่านเช่น พระธรรมเทศนาสำหรับผู้ป่วย

วันเสาร์ ที่ ๗ ธันวาคม ๒๕๖๒



อาจารย์ไฉน จันไต

- นักปราชญ์ผู้ซึ่งใช้ชีวิตสวนกระแสกับสังคมสมัยใหม่อย่างสุดขีด
- คนรู้จักอาจารย์ไฉนในนาม "ไฉน บ้านดิน" และ "อัจฉริยะด้านการใช้ชีวิตที่แท้จริง"
- ผู้ที่มีความมุ่งมั่นในเก็บรักษาเมล็ดพันธุ์พืชพื้นบ้านแท้ ๆ เพื่อการเพาะปลูก และอนุรักษ์
- คำกล่าวหนึ่งของอาจารย์ไฉน จันไต คือ

"คนเราเรียนมาก ๆ แล้วจะทำงานดี ๆ ได้เงินเยอะ ๆ จริงหรือ แล้วการมีเงินเยอะ มันคือเป้าหมายของชีวิตมันหรือ มีเงินเยอะทำให้มีความสุขจริงหรือเปล่า และการที่เราทำงานหนัก จะทำให้ลูกเมียเรามีความสุขจริงหรือ.."

วันอาทิตย์ ที่ ๘ ธันวาคม ๒๕๖๒



พระเทพปริยัติสุทธิ

- ท่านเจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี เจ้าอาวาสวัดพระนอนจักรสีห์วรวิหาร อำเภอเมือง จังหวัดสิงห์บุรี
- ประโยค ป.ธ.๙ วัดบพิตรพิมุข วรวิหาร กรุงเทพมหานคร
- กรรมการตรวจธรรมสนามหลวงนักธรรม-บาลี
- ผู้ก่อตั้งทุนการศึกษาเพื่อสงเคราะห์นักเรียนหลายโครงการเช่น ทุนการศึกษาชั้น ประถมศึกษา วัดพระนอนจักรสีห์วรวิหาร ทุนการศึกษาฝากธนาคารออมสิน ทุนการศึกษาสำหรับพระภิกษุสามเณร ฯลฯ

วันจันทร์ ที่ ๙ ธันวาคม ๒๕๖๒



พระอาจารย์จิตร จิตฺตสโร

- วัดป่าธรรมอุทยาน จังหวัดขอนแก่น
- ท่านเคยทำงานในสายการตลาดและการสร้างแบรนด์
- ผู้แปลงานเขียนของ ท่านดิช นัท ยันท์ ซึ่งเป็นครูบาอาจารย์ทางธรรมของท่าน ในหนังสือชื่อ "สันติสุขทุกลมหายใจ" ความบทหนึ่งที่ท่านได้แปลจากหนังสือเล่มนี้คือ

‘การพิจารณาความไม่มุ่งหวัง ช่วยเราหยุดความรู้สึกถูกกดดันให้เสาะแสวงหาสิ่งนี้สิ่งนั้น ไปทั่ว จนทำให้ตนเองต้องเหนื่อยล้าทั้งทางใจและทางกาย การไร้ซึ่งความมุ่งหวัง หมายถึงการไม่ไล่ตามสิ่งใดๆ ไม่ตั้งเป้าใดๆ ไว้เบื้องหน้าให้ต้องวิ่งไล่ตาม ความสุขนั้นมี อยู่แล้วในปัจจุบันขณะ เราเป็นในสิ่งที่เราต้องการเป็นอยู่แล้ว’

วันจันทร์ ที่ ๙ ธันวาคม ๒๕๖๒



คุณป๊อด โมเดิร์นด็อก

- นักร้องนำและนักดนตรีเป็นที่รู้จัก วงโมเดิร์นด็อก
- ชนะการประกวด Thailand Coke Music Awards ประจำปี 2535
- คำกล่าวหนึ่งของคุณป๊อด โมเดิร์นด็อก คือ

"...ธรรมะทำให้ผมได้เรียนรู้เมืองนอก-เมืองใน คือ โลกภายนอกรอบตัวกับสิ่งที่อยู่ในตัวตนของเรา การออกจากความทุกข์ง่าย ๆ ของผมคือ เลิกยึดติด ช่วยทำให้ตาสว่างขึ้น ก่อเกิดความอกงามในใจ ทำให้เดินก้าวเข้ามาเผยแผ่ธรรมะผ่านบทเพลง อยากให้คนรุ่นใหม่เข้าใจว่าธรรมะไม่ใช่เรื่องไกลตัว อธิบายและเห็นภาพประกอบง่าย ๆ จากชีวิตประจำวัน"



คุณพัทธอิทธิ จินต์วุฒิ

- ผู้ก่อตั้งสถานปฏิบัติธรรม 'บ้านธรรมทาน' พิษณุโลก
- จบการศึกษาด้านการโรงแรมจากประเทศสวิตเซอร์แลนด์
- คำกล่าวหนึ่งของคุณพัทธอิทธิ จินต์วุฒิ คือ

"หลังจากที่ศึกษาธรรมะแล้ว ผมมองย้อนกลับไปในอดีต ทำให้พบสังขธรรมว่า จริงๆ แล้วถึงเราจะอยู่นอกคุก แต่ถ้าชีวิตเรามีถึงความทุกข์มันก็เหมือนการติดคุก คุกที่ขังให้เราอยู่ในความรัก โลก โกรธ หลง เราไม่สามารถเป็นอิสระจากสิ่งเหล่านี้ และทันทีที่เราเกิดมา ชีวิตของเราก็มีคำพิพากษาประหารชีวิตรออยู่แล้วทุกคน เพียงแต่เราไม่รู้ว่าจะถูกประหารคือวันไหน พงษ์นี้เราอาจจะเดินออกไปถูกรวดชนตายก็ได้ นักโทษประหารยังรู้วันตาย ยังมีเวลาเตรียมตัว แต่เราที่อยู่นอกคุก ไม่รู้อะไรเลย เพราะฉะนั้น จะดีกว่าไหมที่เราจะเตรียมตัวรับมือกับมัน"

วันอังคาร ที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๒

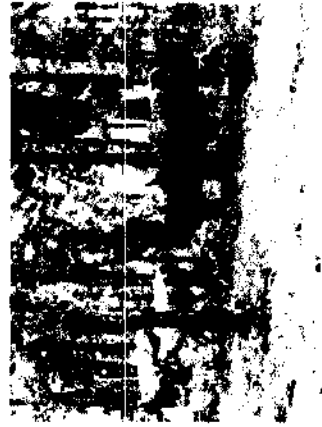


พระอาจารย์จรัญ ทฤษฎาโณ

- วัดหลวงขุนวิน จังหวัดเชียงใหม่
- พระคุณเจ้าผู้ตอบปัญหาธรรมในรายการธรรมะสว่างใจ ทางสถานีของวัดสังฆทาน และยังแสดงธรรมเทศนาในรายการของ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ธรรมะที่ท่านสอนศิษย์ให้ปฏิบัติอยู่เสมอคือเรื่องอริยตัจสี่ และท่านเน้นให้ปฏิบัติแนวสติปัฏฐานสี่ พิจารณากายภายนอก กายภายใน เป็นหลัก ตามคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

## โซน "ทานมัย"

- กิจกรรมสะพานบุญเพื่อให้ผู้มีจิตศรัทธาได้ทำบุญตามใจแต่ละท่านระชะตรา ปรารถนาด้วย
- บุญใส่ชีวิตโค-กระบือ
- บริจาคโรงศพ
- บริจาคดวงชา
- ทำบุญเพื่อการศึกษาระสงฆ์
- ทำบุญเพื่อสงฆ์อาพาธ
- ทำบุญโครงการบิณฑบาตความทุกข์
- ทำบุญอาหารปลา
- ทำบุญพระประจำวันเกิด
- ทำบุญซื้อที่ดินถาวรวัด
- รวมถึงการให้ความรู้เป็นบุญ ซึ่งผู้สนใจสามารถเรียนรู้อีกที่โรงเรียนนี้ได้ คือ การบรรพเพื่อสุขภาพ หลังภัยพิบัติ (ภัยไข้โรค) การสอนทำไม้กวาดทางมะพร้าว



## ชื่อภาษาไทยมูลนิธิเตมีย์แก้ว



087 308 4387 หรือ 062 953 4884



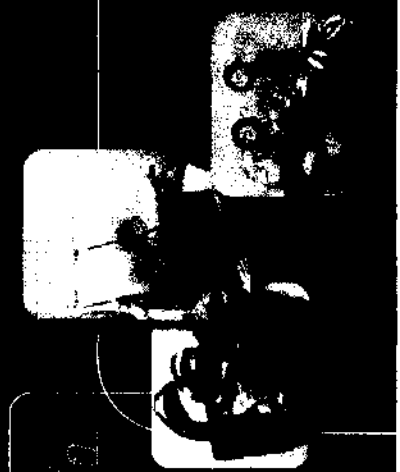
[www.facebook.com/chinawongfoundation](http://www.facebook.com/chinawongfoundation)

[www.facebook.com/Baandhammatan](http://www.facebook.com/Baandhammatan)



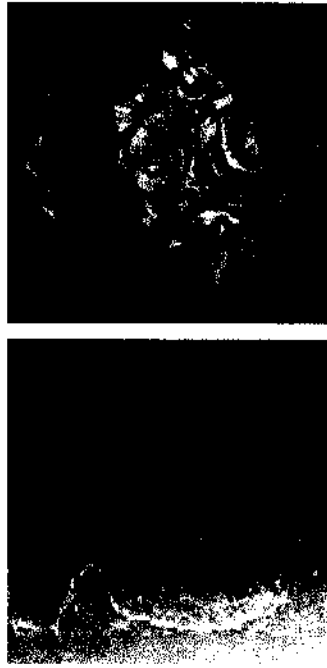
@ixu4336u

รับของบริจาค  
ที่สนาม





• **กิจกรรมประดิษฐ์ดอกไม้จากใจ** การประดิษฐ์ดอกไม้ เช่น ดอกกุหลาบจากกระดาษ ผ้า หรือ ใบเยยหอม หรือการพับดอกไม้ นก ผลไม้จากผ้า, ช็อคโกแลต กิจกรรมที่มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้ทดลองประดิษฐ์ดอกไม้ด้วยตนเอง ซึ่งต้องอาศัยทั้งสติและสมาธิ ส่งผลให้ผู้ทำคุ้นเคยในการอยู่กับความสงบ



• **กิจกรรมถักไหมถักใจ** การถักนิตติ้ง การถักโครเชต์ หรือการถักเชือกจะช่วยให้สมาธิเพิ่มขึ้น และมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ทำ ช่วยให้เกิดการผ่อนคลายและเพิ่มความเคยชินในการอยู่กับความสงบ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้ทดลองทำการถักเบื้องต้น เช่น การถักเป็นสร้อยข้อมือ หรือพวงกุญแจ เป็นต้น



• **กิจกรรมสวนผสมผักสามใบ** การสานตะกร้าจากจันทน์จะเป็นทักษะในการ ประกอบอาชีพแล้ว ยังแฝงไว้ด้วยการฝึกให้มีสมาธิจดจ่ออยู่กับภาระงาน และยัง สามารถใช้เป็นคนเครื่องมือในการฝึกสติให้ระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันได้ด้วย ดังนั้นในกิจกรรมนี้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้ร่วมทดลองฝึกสานตะกร้าเบื้องต้น และมีการระลึกรู้ มีสติ อยู่กับปัจจุบัน



• **กิจกรรมดูหนังหัวใจ** ภาพยนตร์เป็นสิ่งที่ถูกสร้างมาจากจินตนาการ แต่หากกำลังเกิดเหตุการณ์ ในภาพยนตร์ส่วนนี้เป็นภาพจำลองของโลกแห่งความจริง มีทั้งความโกรธ ความหลง มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ตับไป ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรต้องฝึกปฏิบัติเพื่อให้เห็นตรงตามความเป็นจริง การเห็นตรงตามความเป็นจริง คือหลักการสำคัญของการปฏิบัติธรรม เพราะจะนำมาซึ่ง สติ สมาธิ ปัญญา ซึ่งโดยทั่วไปผู้คนส่วนใหญ่มักจะ จมเข้าไปในเรื่องราวจนกระทั่งไม่สามารถเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นตรงตามความเป็นจริงได้ กิจกรรมนี้จึงมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เริ่มฝึกสังเกตเรื่องราวต่างๆ ตรงตามความเป็นจริง โดยอาศัยเหตุการณ์สมมุติจาก ภาพยนตร์เป็นตัวช่วยในการเริ่มฝึก และเรียนรู้ โดยในกิจกรรมนี้จะเลือกภาพยนตร์มาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมา ร่วมชม และหยุดพักเป็นช่วงๆ เพื่อการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

• **กิจกรรมฟังเพลงฟังใจ** จะทดลองเปิดเพลงชนิดต่างๆ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับฟัง และได้ลอง สังเกตผลที่เกิดขึ้นกับใจในแต่ละปัจจุบันขณะ และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้แง่มุมต่างๆ ของชีวิตผ่านทาง เสียงเพลง

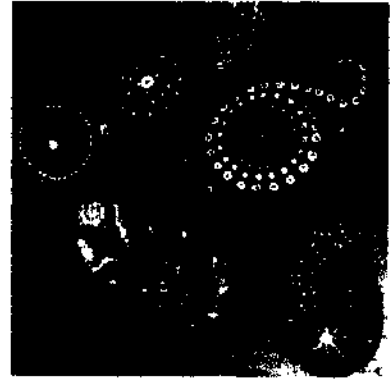
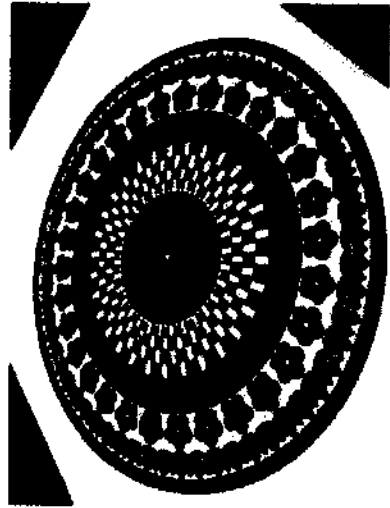


• **กิจกรรมพวงใจกลับสู่กายด้วย mindfulness movement** จะทดลองเปิดเพลงชนิดต่างๆ ให้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับฟัง และได้ลองสังเกตผลที่เกิดขึ้นกับใจในแต่ละปัจจุบันขณะ และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้



• **กิจกรรมการขีดเขียนเส้นเส้นด้วยสติ** กิจกรรมการขีดเขียนเส้นเส้นด้วยสติ เป็นกิจกรรมการฝึกให้มีความระลึกรู้ และสมาธิจดจ่ออยู่กับการวาดภาพและการระบายสี โดยกิจกรรมในส่วนนี้จะประกอบด้วย 2 กิจกรรม

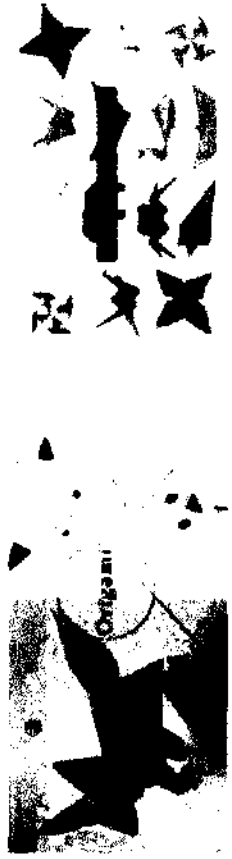
1) **กิจกรรมระบายสี Mandala** เป็นวิธีหนึ่งที่น่าสนใจในการฝึกสมาธิ และมีการนำมาใช้ในทาง การแพทย์สำหรับลดความเครียด รักษาอาการซึมเศร้า ลดความดันโลหิต เป็นต้น มีส่วนช่วยให้เด็กได้เรียนรู้ ในการรู้สึกตัวและอยู่กับความสงบได้อย่างมีสติและสมาธิ กิจกรรมนี้จะใช้ระบายสีลงใน Mandala ซึ่งอยู่บน ผ้า กระดาษ หรือในอุปกรณ์ต่าง ๆ



2) **กิจกรรมวาดภาพจิน** ภาพวาดจินเป็นศิลปะที่ดั้งเดิมในประเทศอินเดียหลายพันปี ภาพวาดจิน นี้จะเน้นความงามที่เรียบง่าย เป็นศิลปะของการใช้ขีด เป็นสัมผัสของลมหายใจ และการเคลื่อนไหวของชีวิต การฝึกวาดจะช่วยให้ท่านได้ฝึกทั้งสติและสมาธิ กิจกรรมนี้ท่านจะได้เรียนรู้เทคนิคเบื้องต้นในการวาดภาพ จินและได้ทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง



• **ศิลปะพับกระดาษของอริกามิด้วยสติ** ออริกามิเป็นภาษาญี่ปุ่นแปลว่าการพับกระดาษ ปัจจุบันมี การนำเทคนิคการพับกระดาษมาใช้ในการฝึกการมีสติจดจ่อ และสร้างความสงบขึ้นภายในจิตใจ นำไปสู่การ พัฒนาความสามารถในการเขียนและการทำงาน



• **กิจกรรม Mindfulness play** Mindfulness คือการเจริญสติ การเจริญสติคือการตระหนักรู้ ระลึกอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่สำคัญในการผ่อนคลาย ลดความเครียดและเพิ่มคุณภาพของชีวิต ใน กิจกรรมนี้จะใช้การเล่นเป็นเครื่องมือให้เด็ก ๆ ใช้ในการฝึกเจริญสติได้อย่างเป็นธรรมชาติ โดยเกมจะมีหลาย เกมขึ้นกับวัยทักในแต่วัน โดยมีตัวอย่างเกมมีดังนี้

1) **เกมส์ผีซึเกอร์ ผีซึเกอร์** ผีซึเกอร์ เป็นเกมส์ที่สอนให้เด็ก ๆ รู้จักความโกรธ ความโมโห ความหลง โดยผ่านบทเพลงประกอบกับการแสดงท่าทาง และเป็นการเล่นที่ช่วยคลายเครียดเกี่ยวกับความโกรธ ความโมโห และความหลง

2) **เกมส์บิสิส** เป็นเกม ที่เป็นการจับคู่แล้วไปยิงลูก เป็เลียนสายพันธุ์ เกมนี้เน้นความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และซื่อสัตย์ต่อผู้อื่นๆ ในสังคมที่เป็นอยู่ รวมไปถึงการยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็นด้วย

3) **เกมส์สูตรคูณ** เป็นเกมส์ที่ฝึกสติขั้นต้นเดียวกัน โดยทุกคนจะอยู่เป็นวงกลมวงใหญ่ 1 วง ให้ห้องสูตร คูณ โดยที่แต่ละคนได้พูดได้เพียงคำเดียวเท่านั้น เช่น สอง หรือ สาม ๆ

4) **นิทานจิมจับ** เป็นการทำได้ไว้ คือ ถ้าได้ยินคำว่า 1 ให้เอามือวางไว้บนตักเพื่อนเบมือ ถ้าได้ยิน คำว่า 2 ให้เอามือขวามาเตรียมที่จะจับลงบนมือเพื่อนของเรา ถ้าได้ยินคำว่า 3 ให้รีบถอนมือที่จับออก และ หุบอีกมือหนึ่งให้จับนิ้วเพื่อนที่จะจับเราให้ได้ โดยเกมส์นี้ต้องนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน แล้วเริ่มการที่จะ บอกว่า 1 2 และ 3 นั้น ก็ให้ใช้ทานามเรา เพื่อให้เกิดความ ระวังและสนใจมากขึ้น อันนี้เล่นได้ประมาณ 1 2 รอบ

5) **เกมส์ Simon Say** ให้เด็กทำตามผู้ที่ได้รับมอบหมายให้เป็น Simon โดยจะต้องทำตามทุกครั้ง ที่มีคำว่า Simon บอกให้ทำ..... เป็นต้น หากไม่มีคำว่า Simon บอกให้ทำแต่มีใครทำตามคนนั้นต้องถูกให้ออกจากเกมส์เป็นต้น ซึ่งจะฝึกทักษะการฟังอย่างมีสติ

6) **เกมส์ Balancing relay** เป็นการเล่นการมีสติตั้งอยู่กับกาย โดยแบ่งเด็กเป็นทีมให้แข่งขันไปคู่คู่ไป หมาย โดยการส่งต่อน้ำ หรือโยโย่โดยใช้ข้อมือตั้งๆ เป็นต้น

7) **เกมส์ฝึกสติ ตา หู จมูก ปาก**

## โซน "ภาวนามัย"

**กิจกรรม "๔ วย ๔ เส้นทองแห่งธรรมะ"** เป็นกิจกรรมเพื่อสื่อถึงสายใยของธรรมะ ที่จะมีการสานต่อกันของแต่ละวัย โดยจะจัดสิ่งแะจัดล้อมให้วัดวังหินเป็นแผนี่สำหรับการเดินทางของกลุ่มคน ๔ วัย คือ วัยเด็ก วัยรุ่น วัยทำงาน วัยชรา ซึ่งผู้เข้ามามีส่วนร่วมทำกิจกรรมร่วมกันกับวัดทุกคน จะได้ท้ายสี่ที่มีความยากและโหดที่ต่างกันไปตามวัย เพื่อนำไปผูกกรอบโครงไม้ที่มีรูปร่างเป็นพระพุทธรูปขนาดความสูง 7 เมตร ซึ่งเป็นจุด Landmark ที่สร้างขึ้นมาเป็นกรณีพิเศษ กิจกรรมนี้ผู้ใช้เข้าร่วมชมสามารถเข้าร่วมทำกิจกรรมได้ตลอดทั้งวัน ด้วยวิธีการผูกเส้นด้าย และโครงร่างของพระพุทธรูป ดังตัวอย่างในภาพด้านล่างนี้



## โซน "ศีลามัย"

กิจกรรมธรรมะ สำหรับเด็กและผู้ใหญ่ เพื่อการฝึกสติและสมาธิของเด็กและผู้ใหญ่ผ่านการลงมือปฏิบัติด้วยเวลาเพียงสั้นๆ รวมถึงมีการประกวดความทนทานของเหรียญพระรัตนตรัย รวมทั้งมีตลาดบุญซึ่งเป็นความร่วมมือนอกเหนือจากนี้ เพื่อจำหน่ายสินค้าของดีตำบลสายชุมพล กิจกรรมต่างๆมีรายละเอียดเบื้องต้นคือ

**กฎประกวดความทนทานของเหรียญพระรัตนตรัย ตำบลสายชุมพล** ในระดับประถมและระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และมีการแสดงตัวอย่างการประกวดความทนทานของเหรียญพระรัตนตรัย โดยทีมที่นักเรียนจากโรงเรียนบ้านเต็ก ซึ่งเป็นทีมที่ชนะเลิศในการประกวดความทนทานระดับประเทศ กิจกรรมนี้จัดให้มีขึ้นในวันที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๖๒ ตั้งแต่เวลา ๙.๐๐ น. เป็นต้นไป

**ตลาดบุญ** ระหว่างวันที่ ๕ ถึง ๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๒ เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. เป็นตลาดเพื่อจำหน่ายสินค้าของดีที่ผลิตโดยคนในชุมชนตำบลสายชุมพลและของดีจังหวัดพิษณุโลก เป็นตลาดย้อนยุคที่ใช้ภาชนะธรรมจากดี เพื่อลดการใช้พลาสติก มีสินค้าที่จำหน่าย เช่น สินค้า OTOP กล้ายแปรรูป ผักทองอบเนย มันเทศ กล้วยอบผง กล้วยไฟร แก่นมะขาม น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น โฉก้น้ำมันมะพร้าว สบู่ น้ำมันมะพร้าว กระเป๋าผ้า สบู่ไฟร ชมิ้นชัน ชิง และมีอาหารจากร้านดังในพิษณุโลกเช่น ยำรสเด็ด น้ำส้ม ผัดหมี่โคราชขนมครกขนมไทย ข้าวต้มมัดข้าวเหนียว ปลาทอดแห้งๆทอด และผลิตภัณฑ์จากศูนย์เรียนรู้บุญยั่งยืน วัดวังหิน



กิจกรรมธรรมะเพื่อเด็กและผู้ใหญ่ วันที่ ๕ ถึง ๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๒  
สอนโดยผู้เข้าร่วมงานในท่านต่างๆ เช่น

ขอเชิญทุกท่านร่วมเป็นเจ้าภาพและเข้าร่วมงาน

## “ปลูกพระไม้ใจ เสกให้ถึงธรรม” ประจำปี ๒๕๖๒

วัดวังหิน ตำบลพลาชัยชุมพล อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

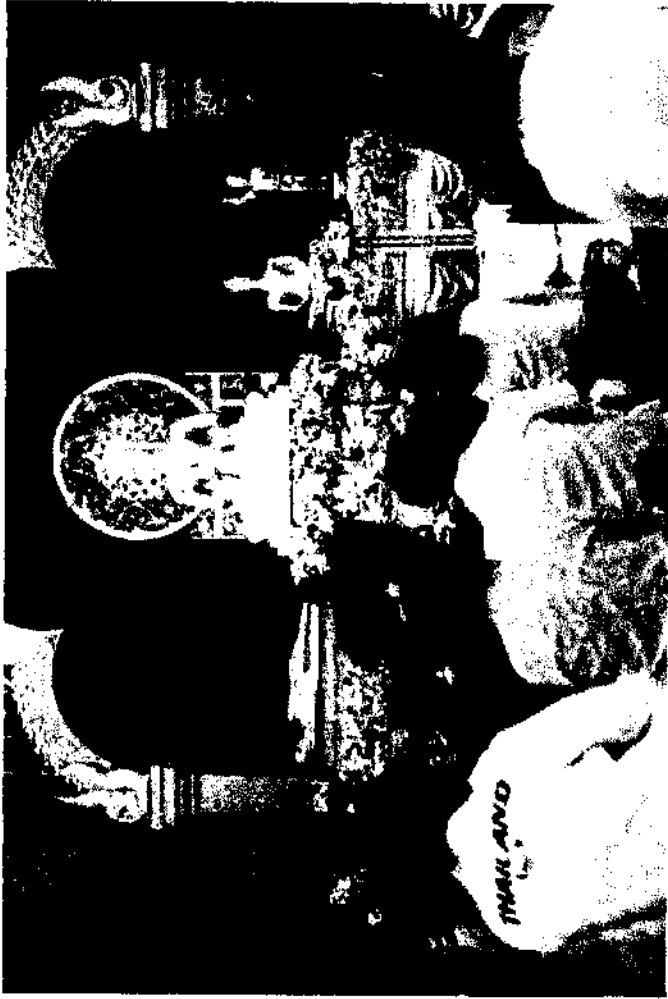
มูลนิธิจิตตภาวนาชินวงศ์ วัดวังหิน และสภากาชาดบ้านธรรมทาน จังหวัดพิษณุโลก ร่วมกันจัดงาน “ปลูกพระไม้ใจ เสกให้ถึงธรรม” เพื่อเผยแผ่หลักธรรม ซึ่งเป็นหลักการที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้สามารถรับมือกับเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและรวดเร็วในโลกปัจจุบัน

ปีที่ ๕ ของการจัดงาน การจัดงานจะมีขึ้นในวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน และวันที่ ๕ - ๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๒ โดยกาฬการมากราก การฟังธรรม กิจกรรมธรรมะสำหรับเด็กและผู้ใหญ่ งานบุญต่างๆ รวมถึงตลาดบุญที่จำหน่ายสินค้าของดีในพื้นที่ตำบลพลาชัยชุมพล ซึ่งงานจะแบ่งเป็น ๓ โซนคือ “ภาวนามัย” “สීමมัย” และ “ทานมัย”

### โซน “ภาวนามัย”

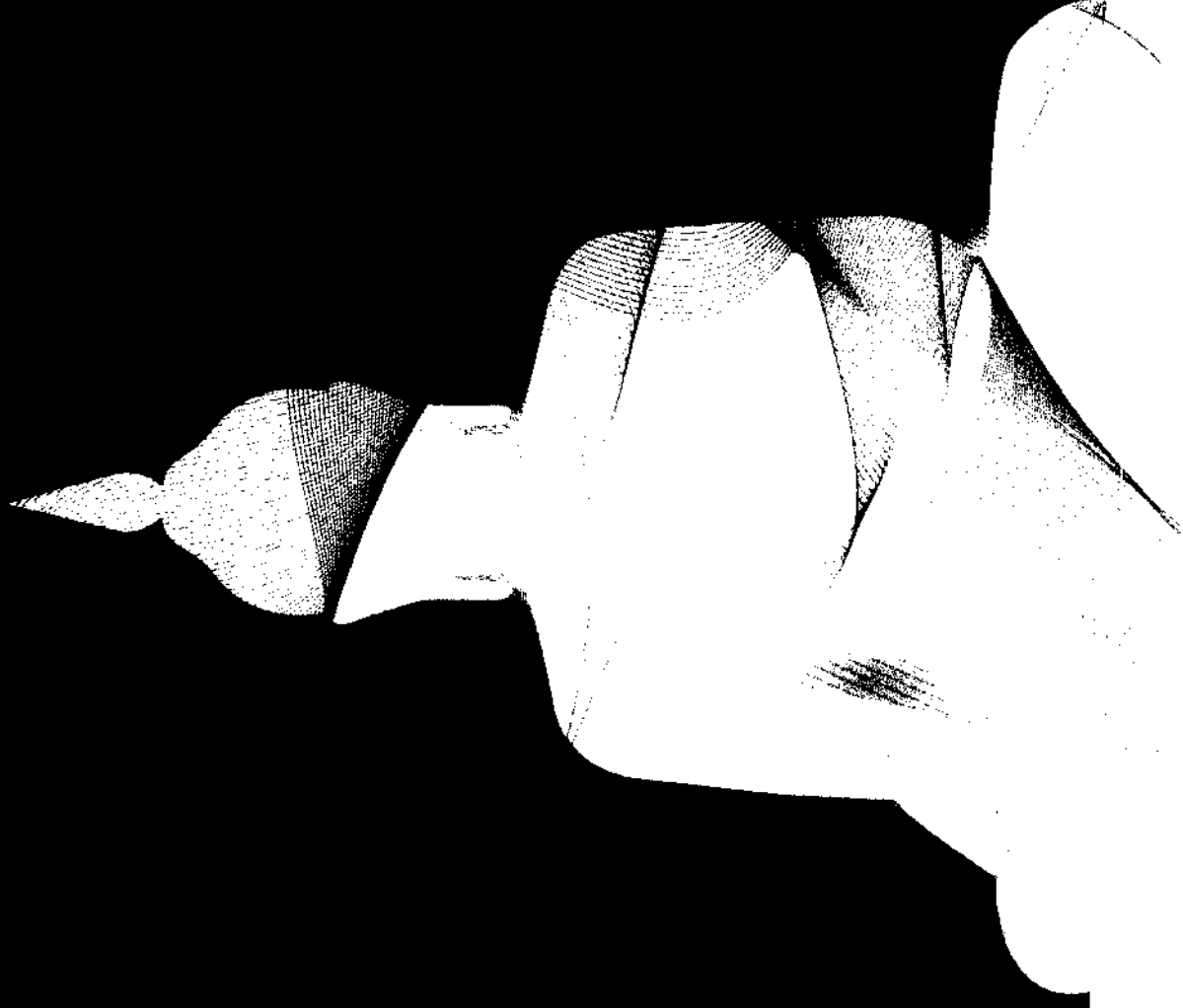
กิจกรรมธรรมบรรยาย ในวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน และ วันที่ ๕ - ๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๒ โดย พระคุณเจ้าและธรรวาสีปฏิบัติธรรมที่เป็นคนรุ่นใหม่หลายท่านมาถ่ายทอดการนำหลักธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันให้กับทุกท่านที่สนใจ

วัน	๙.๐๐ น. - ๑๑.๓๐ น.	๑๓.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น.	๑๗.๓๐ น. - ๒๐.๐๐ น.
วันเสาร์ที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๒	อาจารย์ธนา เกร็ดมชัย	พระอธิการไพศาล วิศาล	ทำวัตรเย็น/กิจกรรมอื่นๆ
วันพฤหัสบดีที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๖๒	พระอาจารย์มหาวิเชียร ชินวีโร	อาจารย์ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง	ทำวัตรเย็น/กิจกรรมอื่นๆ
วันศุกร์ที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๖๒	จิวินแบนด์	พระอาจารย์สุรศักดิ์ เชมรารี	ทำวัตรเย็น/กิจกรรมอื่นๆ
วันเสาร์ที่ ๗ ธันวาคม ๒๕๖๒	คุณโจน จันได	คุณโจน จันได	ทำวัตรเย็น/กิจกรรมอื่นๆ
วันอาทิตย์ที่ ๘ ธันวาคม ๒๕๖๒	พระเทพปริยัติสุทธิ	พระเทพปริยัติสุทธิ	ทำวัตรเย็น/กิจกรรมอื่นๆ
วันจันทร์ที่ ๙ ธันวาคม ๒๕๖๒	คุณพีชอีทธิ์ จินต์วุฒิและคุณปิ๊ด ไนเติร์มต็อก	พระอาจารย์ดิเรก จิตต์สำโร	ทำวัตรเย็น/กิจกรรมอื่นๆ
วันอังคารที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๒	พระอาจารย์จรัญ ทศญาโณ	พระอาจารย์จรัญ ทศญาโณ	ทำวัตรเย็น/กิจกรรมอื่นๆ



ในวันที่ ๑๖ - ๑๗ พฤศจิกายน และวันที่ ๕ - ๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๒ ผู้ที่สนใจสามารถสมัครเข้าคอร์ส “แคร์” เพื่อปฏิบัติธรรมกับทางวัดได้

ปลุกพระในใจ  
เสกให้ถึงธรรม



งานบุญประจำปี วัดวังหิน พิษณุโลก “ปลุกพระในใจเสกให้ถึงธรรม”