

กำหนดการ
โครงการอบรมปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ถวายเป็นพระราชกุศลพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร
มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร
“บูชาคุณพ่อ รำลึกคุณแผ่นดิน” ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๕
ระหว่างวันที่ ๓ - ๕ ธันวาคม ๒๕๖๕
ณ วัดป่าบ้านทูลกระหม่อม (ธ) ตำบลผาสิงห์ อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน

วันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๖๕

เวลา ๐๘.๐๐ น.	- ลงทะเบียน
เวลา ๐๙.๐๐ น.	- พระราชศาสนาภิบาล เจ้าคณะจังหวัดน่าน ประธานพิธี ถึงวัดป่าบ้านทูลกระหม่อม ตำบลผาสิงห์ อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน จุดธูปเทียน บูชาพระรัตนตรัย นำกล่าวสวดมนต์ไหว้พระ (๑๐ นาที)
	- นายณัฏฐ์ปวัฒน์ ลือยศ ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดน่าน กล่าวรายงานความเป็นมาของโครงการฯ (๑๐ นาที)
	- พระราชศาสนาภิบาล เจ้าคณะจังหวัดน่าน ประธานพิธี กล่าวสัมโมทนียกถา และกล่าวเปิดโครงการ ฯ บูชาคุณพ่อ รำลึกคุณแผ่นดิน ในหลวงรัชกาลที่ ๙ (๑๕ นาที)
	- พระครูสุนทรธรรมวิมล ประธานคณะกรรมการปฏิรูปกิจการพระพุทธศาสนา ฝ่ายเผยแผ่พระพุทธศาสนา คณะสงฆ์จังหวัดน่าน ถวายของที่ระลึกแด่ประธานพิธี (๑๐ นาที)
	- พระครูสุนทรธรรมวิมล ประธานคณะกรรมการปฏิรูปกิจการพระพุทธศาสนา ฝ่ายเผยแผ่พระพุทธศาสนา คณะสงฆ์จังหวัดน่าน บรรยายธรรม แสงแห่งธรรม ของในหลวง รัชกาลที่ ๙ (๑๕ นาที)
เวลา ๑๐.๐๐ น.- ๑๑.๐๐ น.	- ทิมงานจิตอาสาวัดป่าบ้านทูลกระหม่อม ตำบลผาสิงห์ ภาคปฏิบัติ “เทคนิคการรักษาจิตใจ ด้วยสติและหลักพุทธธรรม” SKT ๑ , ๒
เวลา ๑๑.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	- พักร่างกาย พักร่างจิต ทบทวนชีวิตตนเอง / พักร่อนนริยาบท
เวลา ๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๓๐ น.	- ทิมงานจิตอาสาวัดป่าบ้านทูลกระหม่อม ตำบลผาสิงห์ ภาคปฏิบัติ “เทคนิคการรักษาจิตใจ ด้วยสติและหลักพุทธธรรม” SKT ๓ , ๔
เวลา ๑๔.๓๐ น. - ๑๕.๓๐ น.	- ฝึกสมาธิ SKT ๑ ลมหายใจ ๓๐ นาที / เดินจงกรม SKT ๔ ๓๐ นาที
เวลา ๑๕.๓๐ น. - ๑๖.๓๐ น.	- กิจกรรมจิตอาสาบำเพ็ญประโยชน์ ทำความสะอาดบริเวณวัด ล้างห้องน้ำ
เวลา ๑๖.๓๐ น. - ๑๘.๐๐ น.	- พักร่อน/ภารกิจส่วนตัว / พักรดน้ำ/น้ำปานะ และพักร่อนนริยาบท
เวลา ๑๘.๐๐ น. - ๑๙.๓๐ น.	- ทำวัตรเย็น
เวลา ๑๙.๓๐ น. - ๒๐.๑๕ น.	- เดินจงกรม ๔๕ นาที
เวลา ๒๐.๑๕ น. - ๒๑.๐๐ น.	- นั่งสมาธิ ๔๕ นาที
เวลา ๒๑.๐๐ น. - ๒๒.๐๐ น.	- พระครูกิตติจันทโรภาส เจ้าคณะอำเภอเมืองน่าน (ธ) รองประธานคณะกรรมการปฏิรูป กิจการพระพุทธศาสนา ฝ่ายเผยแผ่พระพุทธศาสนา คณะสงฆ์จังหวัดน่าน บรรยายธรรม “สมาธิและประโยชน์ของสมาธิ ”
เวลา ๒๒.๐๐ น.	- พักร่อนในเรือนนอน

วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๖๕

เวลา ๐๓.๓๐ น.	- ระวังสติ ตื่นนอน/ภารกิจส่วนตัว
เวลา ๐๔.๐๐ น. - ๐๕.๓๐ น.	- สวดมนต์ทำวัตรเช้า นั่งสมาธิ
เวลา ๐๕.๓๐ น. - ๐๖.๓๐ น.	- กิจกรรมจิตอาสาบำเพ็ญประโยชน์ ทำความสะอาดบริเวณวัด ล้างห้องน้ำ
เวลา ๐๖.๓๐ น. - ๐๗.๓๐ น.	- เดินชมวัด
เวลา ๐๗.๓๐ น. - ๐๘.๐๐ น.	- ฟังธรรมเทศนา/ถวายภัตตาหารเช้า
เวลา ๐๘.๐๐ น. - ๐๙.๓๐ น.	- รับประทานอาหารเช้า
เวลา ๐๙.๓๐ น. - ๑๑.๐๐ น.	- ทิมงานจิตอาสาวัดป่าบ้านทูลกระหม่อมสังวราราม ภาคปฏิบัติ “เทคนิคการรักษาจิตใจ ด้วยสติและหลักพุทธธรรม” SKT ๕
เวลา ๑๑.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	- พักกาย พักจิต ทบทวนชีวิตตนเอง / พักผ่อนอริยาบท
เวลา ๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๓๐ น.	- ทิมงานจิตอาสาวัดป่าบ้านทูลกระหม่อมสังวราราม ภาคปฏิบัติ “เทคนิคการรักษาจิตใจ ด้วยสติและหลักพุทธธรรม” SKT ๕
เวลา ๑๔.๓๐ น. - ๑๕.๓๐ น.	- ฝึกสมาธิ SKT ๑ ลมหายใจ ๓๐ นาที / เดินจงกรม SKT ๔ ๓๐ นาที
เวลา ๑๕.๓๐ น. - ๑๖.๓๐ น.	- กิจกรรมจิตอาสาบำเพ็ญประโยชน์ ทำความสะอาดบริเวณวัด ล้างห้องน้ำ
เวลา ๑๖.๓๐ น. - ๑๘.๐๐ น.	- พักผ่อน/ภารกิจส่วนตัว / พักดื่มน้ำ/น้ำปานะ และพักผ่อนอริยาบท
เวลา ๑๘.๐๐ น. - ๑๙.๓๐ น.	- ทำวัตรเย็น
เวลา ๑๙.๓๐ น. - ๒๐.๑๕ น.	- เดินจงกรม ๔๕ นาที
เวลา ๒๐.๑๕ น. - ๒๑.๐๐ น.	- นั่งสมาธิ ๔๕ นาที
เวลา ๒๑.๐๐ น. - ๒๒.๐๐ น.	- พระครูกิตติจันทโรภาส เจ้าคณะอำเภอเมืองน่าน (ธ) รองประธานคณะกรรมการ ปฏิรูปกิจการพระพุทธศาสนา ฝ่ายเผยแผ่พระพุทธศาสนา คณะสงฆ์จังหวัดน่าน บรรยายธรรม “บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ”
เวลา ๒๒.๐๐ น.	- พักผ่อนในเรือนนอน

วันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๖๕

เวลา ๐๓.๓๐ น.	- ระฆังสตี ตีนอน/ภารกิจส่วนตัว
เวลา ๐๔.๐๐ น. - ๐๕.๓๐ น.	- สวดมนต์ทำวัตรเช้า นั่งสมาธิ
เวลา ๐๕.๓๐ น. - ๐๖.๓๐ น.	- กิจกรรมจิตอาสาบำเพ็ญประโยชน์ ทำความสะอาดบริเวณวัด ล้างห้องน้ำ
เวลา ๐๖.๓๐ น. - ๐๗.๓๐ น.	- ทำความสะอาดที่พัก (ซักผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าห่ม)
เวลา ๐๗.๓๐ น. - ๐๘.๐๐ น.	- ฟังธรรมเทศนา/ถวายภัตตาหารเช้า
เวลา ๐๘.๐๐ น. - ๐๙.๓๐ น.	- รับประทานอาหารเช้า
เวลา ๐๙.๓๐ น. - ๑๑.๐๐ น.	- ทิมงานจิตอาสาวัดป่าบ้านบุรีญาณสังวราราม ภาคปฏิบัติ "เทคนิคการรักษาจิตใจ ด้วยสติและหลักพุทธธรรม" SKT ๗,๘
เวลา ๑๑.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	- พักกาย พักจิต ทบทวนชีวิตตนเอง / พักผ่อนอริยาบท
เวลา ๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๓๐ น.	- ทิมงานจิตอาสาวัดป่าบ้านบุรีญาณสังวราราม ภาคปฏิบัติ "เทคนิคการรักษาจิตใจ ด้วยสติและหลักพุทธธรรม" SKT ๖
เวลา ๑๔.๓๐ น. - ๑๕.๓๐ น.	- ฝึกสมาธิ SKT ๑ สบายใจ ๓๐ นาที / เดินจงกรม SKT ๔ ๓๐ นาที
เวลา ๑๕.๓๐ น.	- พิธีปิดการอบรมโครงการฯ - ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดน่าน กล่าวรายงาน สรุปผลการดำเนินงานโครงการฯ และอ่านรายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการฯ รับวุฒิบัตร - พระครูสุนทรวรนาถ ประธานคณะกรรมการปฏิรูปกิจการพระพุทธศาสนา ฝ่ายเผยแผ่พระพุทธศาสนา คณะสงฆ์จังหวัดน่าน มอบวุฒิบัตรแก่ผู้เข้าร่วม โครงการฯ และกล่าวสัมโมทนียพจน์ปิดการอบรม

แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการอบรมปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ
ถวายเป็นพระราชกุศลพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร
“บูชาคุณพ่อ รำลึกคุณแผ่นดิน” ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๕
ระหว่างวันที่ ๓ - ๕ ธันวาคม ๒๕๖๕
ณ วัดป่ามันทุริญาณสังวราราม (ธ) ตำบลผาสิ่ง อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน

หน่วยงาน/องค์กร.....
มีความประสงค์สมัครเข้าร่วมโครงการฯ จำนวน.....คน ดังนี้

๑. ชื่อ..... สกุล..... อายุ.....ปี
สังกัดหน่วยงาน/องค์กร.....
เลขที่..... หมู่ที่..... ตำบล..... อำเภอ..... จังหวัด.....
หมายเลขโทรศัพท์.....

๒. ชื่อ..... สกุล..... อายุ.....ปี
สังกัดหน่วยงาน/องค์กร.....
เลขที่..... หมู่ที่..... ตำบล..... อำเภอ..... จังหวัด.....
หมายเลขโทรศัพท์.....

๓. ชื่อ..... สกุล..... อายุ.....ปี
สังกัดหน่วยงาน/องค์กร.....
เลขที่..... หมู่ที่..... ตำบล..... อำเภอ..... จังหวัด.....
หมายเลขโทรศัพท์.....

๔. ชื่อ..... สกุล..... อายุ.....ปี
สังกัดหน่วยงาน/องค์กร.....
เลขที่..... หมู่ที่..... ตำบล..... อำเภอ..... จังหวัด.....
หมายเลขโทรศัพท์.....

๕. ชื่อ..... สกุล..... อายุ.....ปี
สังกัดหน่วยงาน/องค์กร.....
เลขที่..... หมู่ที่..... ตำบล..... อำเภอ..... จังหวัด.....
หมายเลขโทรศัพท์.....

ลงชื่อ.....ผู้รายงาน
(.....)
ตำแหน่ง.....
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

หมายเหตุ รับจำนวนจำกัด สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่หมายเลขโทรศัพท์
๐๙๐ - ๐๕๖๓๒๒๐ , ๐๘๙ - ๗๑๑๐๔๕๙ และส่งแบบตอบรับเข้าร่วมโครงการฯ มายังสำนักงาน
พระพุทธศาสนาจังหวัดน่าน ทาง LINE ID : ๐๘๑ - ๗๖๔๙๕๘๔ หมายเลขโทรสาร ๐ ๕๔๗๗ ๕๕๘๗
ภายในวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๕