

กำหนดการ

กิจกรรม ปฏิบัติธรรมถวายเป็นพระราชกุศลเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ

วันที่ ๑๙ - ๒๓ เมษายน ๒๕๖๘

ณ วัดถ้ำสุมะโน วิปัสสนา จังหวัดพัทลุง

วัน/เดือน/ปี	วัน/เวลา	กิจกรรม
๑๙ เมษายน ๒๕๖๘	๐๘.๐๐-๐๘.๑๕ น.	- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลงทะเบียนพร้อมกัน ณ จุดนัดพบ
	๐๘.๑๕-๑๑.๐๐ น.	- เดินทางจากจุดนัดพบไปยัง วัดถ้ำสุมะโน วิปัสสนา จังหวัดพัทลุง
	๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น.	- รับประทานอาหารกลางวัน
	๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	- ลงทะเบียนเข้าที่พัก ณ วัดถ้ำสุมะโน วิปัสสนา จังหวัดพัทลุง
	๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น.	- ปฐมนิเทศ
		- พระวิทยากรปฐมนิเทศ
		- ชี้แจงระเบียบการเข้าปฏิบัติ
		- อารธนาศีล ๘
	๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น.	- เดินชมถ้ำและสถานที่สำคัญภายในวัดถ้ำสุมะโน วิปัสสนา
	๑๖.๐๐-๑๗.๐๐ น.	- ทำความสะอาดบริเวณวัด
	๑๗.๐๐-๑๘.๐๐ น.	- พักผ่อนอิริยาบถ
		- ทำภารกิจส่วนตัว
	๑๘.๐๐-๑๘.๓๐ น.	- สัญญาณระฆังดัง
		- เตรียมตัวปฏิบัติภาคค่ำ
	๑๘.๓๐-๒๐.๓๐ น.	- สวดมนต์ทำวัตรเย็น
		- ฟังพระธรรมเทศนา
		- ปฏิบัติพระกรรมฐาน
		- แผ่เมตตาถวายเป็นพระราชกุศล
	๒๐.๓๐ น. เป็นต้นไป	- พักผ่อน เข้านอนอย่างมีสติ
๒๐ เมษายน ๒๕๖๘	๐๓.๓๐-๐๔.๐๐ น.	- สัญญาณระฆังดัง
		- เตรียมตัวปฏิบัติภาคเช้า
	๐๔.๐๐-๐๖.๐๐ น.	- สวดมนต์ทำวัตรเย็น
		- ปฏิบัติพระกรรมฐาน
		- แผ่เมตตาถวายเป็นพระราชกุศล
	๐๖.๐๐-๐๗.๔๕ น.	- กวาดและทำความสะอาดบริเวณวัดและบริเวณที่พักอาศัย
		- รับประทานอาหารเช้า
		- พักผ่อนทำภารกิจส่วนตัว
	๐๗.๔๕-๐๘.๐๐ น.	- สัญญาณระฆังดัง
		- เตรียมทำกิจกรรมภาคสาย
	๐๘.๐๐-๐๙.๐๐ น.	- สวดมนต์/ถวายทาน
		- ตักบาตรถวายเป็นพระราชกุศล
	๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น.	- พิจารณาอาหาร
		- รับประทานอาหารกลางวัน

วัน/เดือน/ปี	วัน/เวลา	กิจกรรม
	๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	- พักผ่อนเปลี่ยนอิริยาบถ/ทำภารกิจส่วนตัว
	๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น.	- พิธีเปิด
		- ประธานในพิธี จุดเทียนธูปบูชาพระรัตนตรัย กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย
		- ประธานในพิธีเปิดกรวยเบื้องหน้าพระบรมฉายาลักษณ์ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า
		กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
		- ตัวแทนโครงการกล่าวรายงานวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม
		- ประธานกล่าวเปิดงาน
		- ประธานสงฆ์ให้โอวาทธรรม
	๑๔.๐๐-๑๕.๓๐ น.	- สวดมนต์
		- ฟังธรรมเทศนา
		- ปฏิบัติพระกรรมฐาน
		- แผ่เมตตาถวายเป็นพระราชกุศล
	๑๕.๓๐-๑๖.๐๐ น.	- พักดื่มน้ำปานะ
	๑๖.๐๐-๑๗.๐๐ น.	- ทำความสะอาดบริเวณวัด
	๑๗.๐๐-๑๘.๐๐ น.	- พักผ่อนอิริยาบถ
		- ทำภารกิจส่วนตัว
	๑๘.๐๐-๑๘.๓๐ น.	- สัญญาณระฆังดัง
		- เตรียมตัวปฏิบัติภาคค่ำ
	๑๘.๓๐-๒๐.๓๐ น.	- สวดมนต์ทำวัตรเย็น
		- ฟังพระธรรมเทศนา
		- ปฏิบัติพระกรรมฐาน
		- แผ่เมตตาถวายเป็นพระราชกุศล
	๒๐.๓๐ น. เป็นต้นไป	- พักผ่อน เข้านอนอย่างมีสติ
๒๑ เมษายน ๒๕๖๘	๐๓.๓๐-๐๔.๐๐ น.	- สัญญาณระฆังดัง
		- เตรียมตัวปฏิบัติภาคเช้า
	๐๔.๐๐-๐๖.๐๐ น.	- สวดมนต์ทำวัตรเช้า
		- ปฏิบัติพระกรรมฐาน
		- แผ่เมตตาถวายเป็นพระราชกุศล
	๐๖.๐๐-๐๗.๔๕ น.	- กวาดและทำความสะอาดบริเวณวัดและบริเวณที่พักอาศัย
		- รับประทานอาหารเช้า
		- พักผ่อนทำภารกิจส่วนตัว
	๐๗.๔๕-๐๘.๐๐ น.	- สัญญาณระฆังดัง
		- เตรียมทำกิจกรรมภาคสาย
	๐๘.๐๐-๐๙.๐๐ น.	- สวดมนต์/ถวายทาน
		- ตักบาตรถวายเป็นพระราชกุศล
	๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น.	- พิจารณาอาหาร

วัน/เดือน/ปี	วัน/เวลา	กิจกรรม
		- รับประทานอาหารกลางวัน
	๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	- พักผ่อนเปลี่ยนอิริยาบถ/ทำภารกิจส่วนตัว
	๑๓.๐๐-๑๕.๓๐ น.	- สวดมนต์
		- ฟังธรรมเทศนา
		- ปฏิบัติพระกรรมฐาน
		- แผ่เมตตาถวายเป็นพระราชกุศล
	๑๖.๐๐-๑๗.๐๐ น.	- ทำความสะอาดบริเวณวัด
	๑๗.๐๐-๑๘.๐๐ น.	- พักผ่อนอิริยาบถ
		- ทำภารกิจส่วนตัว
	๑๘.๐๐-๑๘.๓๐ น.	- สัญญาณระฆังดัง
		- เตรียมตัวปฏิบัติภาคค่ำ
	๑๘.๓๐-๒๐.๓๐ น.	- สวดมนต์ทำวัตรเย็น
		- ฟังพระธรรมเทศนา
		- ปฏิบัติพระกรรมฐาน
		- แผ่เมตตาถวายเป็นพระราชกุศล
	๒๐.๓๐ น. เป็นต้นไป	- พักผ่อน เข้านอนอย่างมีสติ
๒๒ เมษายน ๒๕๖๘	๐๓.๓๐-๐๔.๐๐ น.	- สัญญาณระฆังดัง
		- เตรียมตัวปฏิบัติภาคเช้า
	๐๔.๐๐-๐๖.๐๐ น.	- สวดมนต์ทำวัตรเช้า
		- ปฏิบัติพระกรรมฐาน
		- แผ่เมตตาถวายเป็นพระราชกุศล
	๐๖.๐๐-๐๗.๔๕ น.	- กวาดและทำความสะอาดบริเวณวัดและบริเวณที่พักอาศัย
		- รับประทานอาหารเช้า
		- พักผ่อนทำภารกิจส่วนตัว
	๐๗.๔๕-๐๘.๐๐ น.	- สัญญาณระฆังดัง
		- เตรียมทำกิจกรรมภาคสาย
	๐๘.๐๐-๐๙.๐๐ น.	- สวดมนต์/ถวายทาน
		- ตักบาตรถวายเป็นพระราชกุศล
	๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น.	- พิจารณาอาหาร
		- รับประทานอาหารกลางวัน
	๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	- พักผ่อนเปลี่ยนอิริยาบถ/ทำภารกิจส่วนตัว
	๑๓.๐๐-๑๕.๓๐ น.	- สวดมนต์
		- ฟังธรรมเทศนา
		- ปฏิบัติพระกรรมฐาน
		- แผ่เมตตาถวายเป็นพระราชกุศล
	๑๖.๐๐-๑๗.๐๐ น.	- ทำความสะอาดบริเวณวัด

วัน/เดือน/ปี	วัน/เวลา	กิจกรรม
	๑๗.๐๐-๑๘.๐๐ น.	- พักผ่อนอิริยาบถ
		- ทำภารกิจส่วนตัว
	๑๘.๐๐-๑๘.๓๐ น.	- สัญญาณระฆังดัง
		- เตรียมตัวปฏิบัติภาคค่ำ
	๑๘.๓๐-๒๐.๓๐ น.	- สวดมนต์ทำวัตรเย็น
		- ฟังพระธรรมเทศนา
		- ปฏิบัติพระกรรมฐาน
		- แผ่เมตตาถวายเป็นพระราชกุศล
	๒๐.๓๐ น. เป็นต้นไป	- พักผ่อน เข้านอนอย่างมีสติ
๒๓ เมษายน ๒๕๖๘	๐๓.๓๐-๐๔.๐๐ น.	- สัญญาณระฆังดัง
		- เตรียมตัวปฏิบัติภาคเช้า
	๐๔.๐๐-๐๖.๐๐ น.	- สวดมนต์ทำวัตรเช้า
		- ปฏิบัติพระกรรมฐาน
		- แผ่เมตตาถวายเป็นพระราชกุศล
	๐๖.๐๐-๐๗.๔๕ น.	- กวาดและทำความสะอาดบริเวณวัดและบริเวณที่พักอาศัย
		- รับประทานอาหารเช้า
		- พักผ่อนทำภารกิจส่วนตัว
	๐๗.๔๕-๐๘.๐๐ น.	- สัญญาณระฆังดัง
		- เตรียมทำกิจกรรมภาคสาย
	๐๘.๐๐-๐๙.๐๐ น.	- สวดมนต์/ถวายทาน
		- ตักบาตรถวายเป็นพระราชกุศล
	๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ น.	- พิจารณาอาหาร
		- รับประทานอาหารกลางวัน
	๑๐.๐๐-๑๒.๐๐ น.	- พิธีปิด
		- ประธานจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย
		- ผู้ร่วมกิจกรรมกล่าวคำลาสิกขา สมาทานศีล ๕ และขอขมาพระอาจารย์
		- เจ้าของโครงการกล่าวสรุปรายงาน
		- ประธานกล่าวปิดงาน
		- ประธานสงฆ์ให้โอวาทธรรม
		- ทุกคนร่วมกันร้องเพลงสรรเสริญพระบารมี
	๑๒.๐๐-๑๗.๐๐ น.	- เดินทางกลับภูมิลำเนาโดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ รับประทานอาหารว่าง/เครื่องดื่ม/น้ำปานะ วันละ ๒ มื้อ