

กำหนดการ

โครงการปฏิบัติธรรมเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
มหิตลธิเบศรามาธิบดินทร์ จักรีนถบดินทร สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร
วันพฤหัสบดีที่ ๒๔ ถึงวันศุกร์ที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๙
ณ วัดแทนวันดีเจริญสุข เขตบางขุนเทียน กรุงเทพฯ

วันพฤหัสบดีที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

- | | |
|------------------|--|
| ๐๗.๐๐ น. | - รถออกจากศูนย์ราชการฯ อาคารรัฐประศาสนภักดี |
| ๐๗.๐๐ น. | - รถออกจากสำนักงานที่ดินกรุงเทพมหานคร ถนนพระพิพิธ |
| ๐๘.๐๐ น. | - เดินทางถึงวัดแทนวันดีเจริญสุข เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร |
| ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. | - ลงทะเบียน |
| ๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. | - ปฐมนิเทศ / เข้าที่พัก , ทำวัตรเช้า / รับศีล ๘ |
| ๑๑.๐๐ น. | - ถวายอาหารเพล / รับประทานอาหารกลางวัน |
| ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. | - ปฏิบัติธรรม (เดินจงกลม / นั่งสมาธิ) |
| ๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. | - บำเพ็ญประโยชน์ (กวาดลานวัด ขัดห้องน้ำ รดน้ำต้นไม้) |
| ๑๘.๐๐ - ๒๑.๐๐ น. | - ทำวัตรเย็น / สนทนาธรรม / เช็คชื่อ |
| ๒๑.๐๐ - ๒๒.๐๐ น. | - ทำภารกิจส่วนตัว / ปิดไฟ / นอนพักผ่อน |

วันศุกร์ที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

- | | |
|------------------|--|
| ๐๔.๓๐ น. | - ตื่นนอน / ทำภารกิจส่วนตัว |
| ๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น. | - ทำวัตรเช้า |
| ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. | - บริหารกาย ฤๅษีดัดตนหรือโยคะ / บำเพ็ญประโยชน์ |
| ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. | - ถวายอาหารเช้า / รับประทานอาหารเช้า |
| ๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. | - บรรยายธรรม หรือ ปฏิบัติธรรม(เดินจงกลม / นั่งสมาธิ) |
| ๑๑.๐๐ น. | - ถวายอาหารเพล / รับประทานอาหารกลางวัน |
| ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. | - ปฏิบัติธรรม / ลาสิกขา / รับศีล ๕ |
| ๑๖.๐๐ น. | - เดินทางกลับ กรมที่ดิน |

หมายเหตุ

๑. การแต่งกาย : ชุดปฏิบัติธรรม หรือ เสื้อสีขาว หรือสีอ่อน กางเกง ผ้านุ่ง สีขาว สีอ่อน หรือ สีเข้ม สุภาพเหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรม
๒. ของใช้ส่วนตัวที่ต้องเตรียมไป : สบู่ , แชมพู , แปรงสีฟัน , ยาสีฟัน , ยารักษาโรคประจำตัว , ผ้าห่ม และ ผ้าเช็ดตัว
๓. ห้ามสูบบุหรี่ภายในบริเวณวัด อนุญาตให้สูบบุหรี่นอกรั้ววัดในเวลารว่างจากกิจกรรมที่กำหนด
๔. ห้ามใช้โทรศัพท์ตลอดระยะเวลาการปฏิบัติธรรม โดยให้นำไปฝากที่จุดรับฝากของวัดหรือไม่ต้องนำโทรศัพท์ไปใช้
- ๕ กำหนดการสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม