



กำหนดการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับนิสิต

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๕

ณ พุทธภูมิสถานพระโพธิญาณ สำนักปฏิบัติธรรมราชเขมากรม่องพรณวนาราม ต.แม่ยางตาล อ.ร้องกวาง จ.แพร่
ระหว่างวันที่ ๑๖ - ๒๖ เดือนธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๖๕



วันที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๕

- | | |
|-----------------------|---|
| เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น. | - นิสิตลงทะเบียน ณ พุทธภูมิสถานพระโพธิญาณ สำนักปฏิบัติธรรมราชเขมากรม่องพรณวนาราม |
| เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. | - ฉันทน์อาหารเพล (ตามอัยยาศัย) |
| เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. | - พักผ่อนอิริยาบถ |
| เวลา ๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. | - ผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่และนิสิตพร้อมกัน ณ ศาลาปฏิบัติธรรม |
| เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. | - พิธีเปิดโครงการ |
| | - พระราชเขมากร. ฐศ.ดร. รองอธิการบดีวิทยาเขตแพร่
ประธานในพิธีจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย |
| | - ผู้ว่าราชการจังหวัดแพร่ เปิดกรวยกระทงดอกไม้ธูปเทียนแพ เบื้องหน้า พระบรมฉายาลักษณ์ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และพระฉายาลักษณ์สมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินี |
| | - พระวรพล. ขนติสุโก นายกองคกรนิสิต ถวายเครื่องสักการะ |
| | - ผู้ว่าราชการจังหวัดแพร่ ถวายเครื่องสักการะ |
| | - นายอนุวัธ. วงศ์วรรณ นายกองคกรบริหารส่วนจังหวัดแพร่ ถวายเครื่องสักการะ |
| | - นายสมเกียรติ. อัจฉรังษ์ นายอำเภอร้องกวาง ถวายเครื่องสักการะ |
| | - นายสุขุม. กันกา ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป ถวายเครื่องสักการะ |
| | - พระครูสุนทรธรรมนิทัศน์. ผศ.ดร. ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์แพร่ กล่าวถวายรายงาน |
| | - ประธานกล่าวเปิดโครงการฯ และให้โอวาท |
| | - ผู้ว่าราชการจังหวัดแพร่กล่าวอนุโมทนา |
| | - ปลัดคองการบริหารส่วนจังหวัดแพร่กล่าวอนุโมทนา |
| | - ถ่ายภาพพร้อมกัน เสร็จพิธีการเปิดโครงการ |
| เวลา ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. | - ทำวัตรเย็น/พิธีขึ้นกรรมฐาน |
| เวลา ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น. | - ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน (เดินจงกรม- นั่งสมาธิ) |
| เวลา ๒๑.๓๐ น. | - พักผ่อนอย่างมีสติ |

วันที่ ๑๗ - ๒๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

- | | |
|--------------------------|---|
| เวลา ๐๕.๐๐น. - ๐๖.๐๐ น. | - ทำวัตรเช้า / ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ |
| เวลา ๐๖.๐๐ น. - ๐๗.๓๐ น. | - ฉันทน์ / ออกรับบิณฑบาต |
| เวลา ๐๘.๐๐ น. - ๑๑.๐๐ น. | - ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ |
| เวลา ๑๑.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น. | - ฉันทน์เพล / รับประทานอาหารกลางวัน / พักอิริยาบถ |

/เวลา ๑๓.๐๐ น...

เวลา ๑๓.๐๐ น. – ๑๖.๐๐ น.

- ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

เวลา ๑๖.๐๐ น. – ๑๘.๐๐ น.

- พักอิริยาบถ

เวลา ๑๘.๐๐ น. – ๑๙.๐๐ น.

- ทำวัตรเย็น แพล

เวลา ๑๙.๐๐ น. – ๒๑.๐๐ น.

- ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

เวลา ๒๑.๐๐ น.

- แผ่เมตตา, พักผ่อน

วันที่ ๒๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

เวลา ๐๕.๐๐ น. – ๐๖.๐๐ น.

- ทำวัตรเช้า / ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

เวลา ๐๖.๐๐ น. – ๐๗.๓๐ น.

- ฉ้นเช้า / ออกรับบิณฑบาต

เวลา ๐๘.๐๐ น. – ๑๑.๐๐ น.

- ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

เวลา ๑๑.๐๐ น. – ๑๓.๐๐ น.

- ฉ้นเพล / รับประทานอาหารกลางวัน / พักอิริยาบถ

เวลา ๑๓.๐๐ น. – ๑๘.๐๐ น.

- จัดเตรียมสถานที่เทศน์มหาชาติเวสสันดรชาดก

เวลา ๑๙.๐๐ น. – ๒๑.๐๐ น.

- ทำวัตรเย็น แพล

เวลา ๒๑.๐๐ น.

- แผ่เมตตา, พักผ่อน

วันที่ ๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

เวลา ๐๕.๐๐ น. – ๐๖.๐๐ น.

- ทำวัตรเช้า / ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

เวลา ๐๖.๐๐ น. – ๐๗.๓๐ น.

- ฉ้นเช้า / ออกรับบิณฑบาต

เวลา ๐๘.๐๐ น. – ๑๑.๐๐ น.

- เริ่มกิจกรรมเทศน์มหาชาติเวสสันดรชาดก

เวลา ๑๑.๐๐ น. – ๑๓.๐๐ น.

- ฉ้นเพล / รับประทานอาหารกลางวัน / พักอิริยาบถ

เวลา ๑๓.๐๐ น. – ๑๘.๐๐ น.

- กิจกรรมเทศน์มหาชาติเวสสันดรชาดก (ต่อ)

เวลา ๑๙.๐๐ น. – ๒๐.๐๐ น.

- ทำวัตรเย็น / กิจกรรมเทศน์มหาชาติเวสสันดรชาดก (ต่อ)

เวลา ๒๑.๐๐ น.

- แผ่เมตตา, พักผ่อน

วันที่ ๒๖ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

เวลา ๐๕.๐๐ น. – ๐๖.๐๐ น.

- ทำวัตรเช้า / ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

เวลา ๐๖.๐๐ น. – ๐๗.๓๐ น.

- ฉ้นเช้า / ออกรับบิณฑบาต

เวลา ๐๘.๐๐ น. – ๑๐.๐๐ น.

- นิสิตบำเพ็ญสาธารณประโยชน์พัฒนาสำนักปฏิบัติธรรม
(เก็บขยะบริเวณสถานที่ปฏิบัติธรรม)

เวลา ๑๑.๐๐ น. – ๑๒.๐๐ น.

- ฉ้นเพล / รับประทานอาหารกลางวัน

- พักอิริยาบถ/เก็บสัมภาระส่วนตัว / ทำความสะอาดสถานที่

- พิธีปิดโครงการปฏิบัติธรรม

- พระราชเขมาภร. รศ. ดร. รองอธิการบดีวิทยาเขตแพร่
กล่าวนำบูชาพระรัตนตรัย

- พระครูสุนทรธรรมนิทัศน์, ผศ. ดร. ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์แพร่
กล่าวถวายรายงาน

- พระราชเขมาภร. รศ. ดร. รองอธิการบดีวิทยาเขตแพร่
กล่าวให้โอวาทและปิดโครงการ

หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

โทร ๐๖๒ – ๒๔๖๔๕๓๕ พระอนุสรณ์ กิตติวัฒนโธ, ดร. ประธานกิจการนิสิต

๐๘๕ – ๗๒๓๔๔๔๑ อาจารย์มิ่งมล มานพทวี เจ้าหน้าที่กิจการนิสิต

๐๘๘ – ๔๓๘๙๔๔๘ พระจิริพิพรรธ อาภาธโช นิสิตปฏิบัติศาสนกิจ