

ด่วนที่สุด

ที่ พย ๐๐๑๙.๓/ ๖๒๕๒๐



สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดพะเยา
ถนนพหลโยธิน พย ๕๖๐๐๐

๖๒
กรกฎาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอเชิญร่วมกิจกรรมอบรมปฏิบัติธรรม จังหวัดพะเยา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๔

เรียน พัฒนาการอำเภอทุกอำเภอ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการ

จำนวน ๑ ฉบับ

๒. แบบตอบรับเข้าร่วมกิจกรรมฯ

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย จังหวัดพะเยา โดยสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดพะเยา กำหนดจัดกิจกรรมปฏิบัติธรรม จังหวัดพะเยา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ สำหรับข้าราชการ บุคลากรในหน่วยงานภาครัฐ สามารถน้อมนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปปรับใช้ในการทำงานและการดำเนินชีวิตในปัจจุบันได้อย่างเหมาะสม โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น ดังนี้

รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑๓ - ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๔ (๓ วัน ๒ คืน) ณ สำนักปฏิบัติธรรม วัดอนาลโยทิพยาราม ตำบลสันป่าม่วง อำเภอเมืองพะเยา จำนวน ๕๐ คน

รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๒ สิงหาคม ๒๕๖๔ (๓ วัน ๒ คืน) ณ สำนักปฏิบัติธรรม วัดอนาลโยทิพยาราม ตำบลสันป่าม่วง อำเภอเมืองพะเยา จำนวน ๕๐ คน

สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดพะเยา จึงขอประชาสัมพันธ์ให้ท่านและข้าราชการในสังกัด เข้าร่วมกิจกรรมอบรมปฏิบัติธรรม โดยส่งแบบตอบรับเข้าร่วมกิจกรรมให้กลุ่มงานประสานและสนับสนุน การบริหารงานพัฒนาชุมชน สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดพะเยา ในวันศุกร์ที่ ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๖๔ เพื่อรวบรวมส่งสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดพะเยา ทั้งนี้ ขอสงวนสิทธิ์หากมีผู้ส่งแบบตอบรับเข้าร่วม กิจกรรมฯ ครบจำนวน ๕๐ คน ของแต่ละรุ่น

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นางอักษรา ธงพิทักษ์)

พัฒนาการจังหวัดพะเยา

กลุ่มงานประสานและสนับสนุนการบริหารงานพัฒนาชุมชน

โทร. ๐-๕๔๔๔-๙๕๕๔

เศรษฐกิจฐานรากมั่นคงและชุมชนพึ่งตนเองได้
ภายในปี ๒๕๖๕



Change for Good

กำหนดการ

กิจกรรมอบรมปฏิบัติธรรม จังหวัดพะเยา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔

รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑๓ - ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๔

รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๒ สิงหาคม ๒๕๖๔

ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดอนาลโยทิพยาราม ตำบลสันปาม่วง อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา

วันที่หนึ่ง

เวลา	
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมอบรมปฏิบัติธรรม ลงทะเบียนที่พัก
๐๘.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.	พิธีเปิดโครงการฯ <ul style="list-style-type: none">- ผู้ว่าราชการจังหวัดพะเยา จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย- ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดพะเยา กล่าวรายงานความเป็นมาและวัตถุประสงค์ของโครงการฯ- ผู้ว่าราชการจังหวัดพะเยา กล่าวเปิดโครงการฯ และให้กำลังใจผู้เข้าร่วมอบรม- พระโพธิญาณรังสี เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมวัดอนาลโย กล่าวให้โอวาท- บันทึกภาพหมู่ร่วมกัน
๑๐.๐๐ - ๑๐.๑๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๐.๑๕ - ๑๑.๓๐ น.	ชี้แจงกติกา/ และให้โอวาทธรรม
๑๑.๓๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ธรรมบรรยาย
๑๔.๓๐ - ๑๗.๓๐ น.	อธิษฐานพระธรรมฐาน/เจริญจิตเมตตา
๑๗.๓๐ - ๑๘.๓๐ น.	รับประทานอาหาร-น้ำปานะ/พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๘.๓๐ - ๒๐.๐๐ น.	ธรรมะยามฟ้าสนธยา เรื่อง ทางแห่งสุข
๒๐.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	บรรยายธรรมะก่อนนอน
๒๒.๐๐ น. เป็นต้นไป	พักผ่อนอย่างมีสติ

วันที่สอง

เวลา	
๐๔.๐๐ น.	สัญญาณระฆัง/ทำภารกิจส่วนตัว
๐๔.๓๐ - ๐๕.๓๐ น.	สวดมนต์ทำวัตรเช้า
๐๕.๓๐ - ๐๗.๓๐ น.	ธรรมะก่อนฟ้าสว่างเรื่องทางพ้นทุกข์
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.	อธิษฐานพระกรรมฐานเจริญจิตภาวนา
๑๐.๐๐ - ๑๐.๑๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๐.๑๕ - ๑๑.๓๐ น.	ธรรมะบรรยาย เรื่อง ภาวิตปัญญา
๑๑.๓๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	อธิษฐานพระกรรมฐานเจริญจิตภาวนา
๑๕.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.	ธรรมะบรรยาย เรื่อง ภาวิตปัญญา (ต่อ)
๑๗.๓๐ - ๑๘.๓๐ น.	รับประทานอาหาร-น้ำปานะ/พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น.	สวดมนต์ทำวัตรเย็น/เจริญสมาธิ
๑๙.๓๐ - ๒๒.๐๐ น.	ธรรมะยามฟ้าสนธยา เรื่อง ประโยชน์ ๒
๒๒.๐๐ น. เป็นต้นไป	พักผ่อนอย่างมีสติ

วันที่สาม

เวลา

๐๔.๐๐ น.	สัญญาณระฆัง/ทำภารกิจส่วนตัว
๐๔.๓๐ - ๐๕.๓๐ น.	สวดมนต์ทำวัตรเช้า
๐๕.๓๐ - ๐๗.๓๐ น.	ธรรมะก่อนฟ้าสว่าง เรื่อง การดำเนินไปแห่งชีวิต
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.	ธัมมะสากัจฉา (เปิดใจ)
๑๐.๐๐ - ๑๐.๑๕ น.	รับประทานอาหารเช้าว่าง
๑๐.๑๕ - ๑๑.๓๐ น.	ธรรมะบรรยายสรุป
๑๑.๓๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้ากลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	ธรรมบรรยายสรุป (ต่อ) และพิธีขอขมากรรมแด่พระรัตนตรัย
๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	พิธีปิดโครงการฯ
๑๖.๓๐ น. เป็นต้นไป	กลับสู่วิชาสถานโดยสวัสดิ์ฯ

- หมายเหตุ
- กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม
 - แต่งกายด้วยชุดขาวปฏิบัติธรรม หรือชุดสีโทนขาว
 - ให้ผู้เข้าร่วมอบรมโครงการนำของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดตัว และยารักษาโรคประจำตัว รวมถึงเครื่องป้องกันการแพ้ยุง แมลงอื่นๆ มาด้วย
 - ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถนำเครื่องนอน อาทิ ผ้าห่ม มาเพิ่มเติมได้

แบบตอบรับเข้าร่วม

กิจกรรมอบรมปฏิบัติธรรม จังหวัดพะเยา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔
ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดอนาลโยทิพยาราม ตำบลสันป่าม่วง อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา

รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑๓ - ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๔

รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๒ สิงหาคม ๒๕๖๔

๑. หน่วยงาน

โทรศัพท์/โทรสาร

๒. มีความประสงค์ส่งบุคลากรเข้าร่วมอบรมปฏิบัติธรรม จำนวน คน ประกอบด้วย

๒.๑ นาย/นาง/นางสาว นามสกุล.....

ตำแหน่ง (ถ้ามี)

หมายเลขโทรศัพท์ (มือถือ)

๒.๒ นาย/นาง/นางสาว นามสกุล.....

ตำแหน่ง (ถ้ามี)

หมายเลขโทรศัพท์ (มือถือ)

๒.๓ นาย/นาง/นางสาว นามสกุล.....

ตำแหน่ง (ถ้ามี)

หมายเลขโทรศัพท์ (มือถือ)

๒.๔ นาย/นาง/นางสาว นามสกุล.....

ตำแหน่ง (ถ้ามี)

หมายเลขโทรศัพท์ (มือถือ)

มีผู้ทานมังสวิรัต จำนวน.....คน มีผู้ทานเจ จำนวน.....คน

หมายเหตุ : ๑. กรุณาส่งแบบสำรวจให้สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดพะเยา
ทางโทรสาร ๐ ๕๔๔๘ ๔๘๓๙ หรืออีเมล onabpyo@gmail.com

๒. การแต่งกายชุดขาวปฏิบัติธรรม หรือสีขาวล้วน

๓. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้เตรียมของใช้ส่วนตัว ยารักษาโรคประจำตัวมาด้วย

๔. เครื่องนอน เช่น ผ้าห่ม สามารถเตรียมมาเพิ่มเติมได้

๕. สามารถพิมพ์รายชื่อเพิ่มเติมได้ และขอสงวนสิทธิ์หากมีผู้สมัครเข้าร่วมอบรมปฏิบัติธรรม

เต็มจำนวน ๕๐ คน/รุ่น