

# JUMSEEN 13

POWERPEACE YOURSELF

ปลูกพลัง V-PEACE ในตัวคุณ



ทาน



ดิล



ภาวนา

6 สิงหาคม - 28 ตุลาคม 2566

[WWW.V-PEACE.COM/JUMSEEN](http://WWW.V-PEACE.COM/JUMSEEN)

# พรรษานี้

ควรให้เป็นพรรษาที่พิเศษสำหรับพวกเราทุกคน

เป็นพรรษาแห่งการเข้าถึงธรรม

พรรษาแห่งความสมปรารถนา

หลวงพ่อปรารถนาเชิญชวน

ให้ทุก ๆ คนทั่วโลก นั่งสมาธิกันทุกวัน

อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

แต่ถ้าทำได้มากกว่านั้นก็ยิ่งดี

ให้ตั้งใจแน่วแน่ว่าตลอดพรรษานี้

เราจะนั่งสมาธิทุก ๆ วัน

วันละ 1 ชั่วโมงเป็นอย่างน้อย

นั่งกันทั้งครอบครัว ยิ่งถ้าเรมานั่งรวมกันมาก ๆ

ก็จะยิ่งเกิดกำลังใจซึ่งกันและกัน

ในวันธรรมดาเราก็ปฏิบัติกันที่บ้าน

ส่วนวันอาทิตย์เราก็มาสร้างบารมีรวมกันที่วัด

ถ้าทำเช่นนี้ได้


พรรษานี้จะเป็นพรรษาแห่งความสมปรารถนา

ของพวกเราทุกคน


# วิธีการบันทึกลงสมุด และการคิดคะแนน

 <b>ทำงาน</b>	✓	ถ้าได้ทำให้ ✓ ในช่อง
---	---	----------------------


วันละ 20 คะแนน

 <b>รักชาติ</b>	<b>5</b>	ถ้าศีล 5 กรอกเลข 5 ถือศีล 8 กรอกเลข 8
---	----------	--

ศีล 5 : 20 คะแนน / ศีล 8 : 40 คะแนน

 <b>นั่งสมาธิ</b>	<b>1+45</b>	เขียนจำนวนชั่วโมง + นาที เช่น นั่งสมาธิ 1 ชั่วโมง 45 นาที ให้เขียน 1+45
---	-------------	--

นาทีละ 1 คะแนน ( สูงสุด 120 คะแนน ต่อวัน )

 <b>สวด ธรรมจักร</b>	<b>10</b>	เขียนจำนวนจบในการสวด เช่นสวดได้ 10 จบ เขียนเลข 10
--	-----------	--

จบละ 10 คะแนน ( สูงสุด 100 คะแนน ต่อวัน )

 <b>สวดสรรเสริญ หลวงปู่</b>	✓	ถ้าในวันนั้นได้สวด ให้ ✓ ในช่อง
--	---	---------------------------------

วันละ 20 คะแนน ( 1 จบขึ้นไป )

 <b>แผ่เมตตา</b>	✓	ถ้าได้ทำให้ ✓ ในช่อง
--	---	----------------------

วันละ 20 คะแนน

 <b>เตรียม งานบุญ</b>	✓	
---	---	--

วันละ 100 คะแนน

 <b>ทำหน้าที่ อาสาสมัคร</b>	✓	
--	---	--

วันละ 200 คะแนน

( เฉพาะวันอาทิตย์ / งานบุญใหญ่ รวม 15 ครั้ง ในช่วงโครงการจำศีล )

# สัปดาห์ที่ 1

วันที่ 6 - 12 สิงหาคม 2566

**JUMSEEN 13**  
POWER PEACE YOURSELF  
ปลูกพลัง V-PEACE ในตัวคุณ



6



7



8



9



10



11



12



ทำทาน



รักษาศีล



นั่งสมาธิ



สวด  
ธรรมจักร



สวดสรรเสริญ  
หลวงปู่



แผ่เมตตา



เตรียม  
งานบุญ



ทำหน้าที่  
อาสาสมัคร

บันทึกผลเรียบร้อยแล้ว อย่าลืม! ส่งคะแนนทางเว็บไซต์  
[www.v-peace.com/jumseen](http://www.v-peace.com/jumseen)

# สัปดาห์ที่ 2

วันที่ 13 - 19 สิงหาคม 2566

**JUMSEEN 13**  
POWERPEACE YOURSELF  
ปลูกพลัง V-PEACE ในตัวคุณ



13



14



15



16



17



18



19



ทำงาน



รักษาดี



นั่งสมาธิ



สวด  
ธรรมจักร



สวดสรรเสริญ  
หลวงปู่



แผ่เมตตา



เตรียม  
งานบุญ



ทำหน้าที่  
อาสาสมัคร

บันทึกลงสมุดแล้ว อย่าลืม! ส่งคะแนนทางเว็บไซต์  
[www.v-peace.com/jumseen](http://www.v-peace.com/jumseen)

# สัปดาห์ที่ 3

วันที่ 20 - 26 สิงหาคม 2566

**JUMSEEN 13**  
POWER PEACE YOURSELF  
ปลูกพลัง V-PEACE ในตัวคุณ



20



21



22



23



24



25



26



ทำงาน



รักษาตัว



นั่งสมาธิ



สวด  
ธรรมจักร



สวดสรรเสริญ  
หลวงปู่



แผ่เมตตา



เตรียม  
งานบุญ



ทำหน้าที่  
อาสาสมัคร

บันทึกจบสมุดแล้ว อย่าลืม! ส่งคะแนนทางเว็บไซต์  
[www.v-peace.com/jumseen](http://www.v-peace.com/jumseen)

# สัปดาห์ที่ 4

วันที่ 27 สิงหาคม - 2 กันยายน 2566

**JUMSEEN 13**  
POWERPEACE YOURSELF  
ปลูกพลัง V-PEACE ในตัวคุณ



27



28



29



30



31



1



2



ทำงาน



รักษาสิ่งแวดล้อม



นั่งสมาธิ



สวด  
ธรรมจักร



สวดสรรเสริญ  
หลวงปู่



แผ่เมตตา



เตรียม  
งานบุญ



ทำหน้าที่  
อาสาสมัคร

บันทึกลงสมุดแล้ว อย่าลืม! ส่งคะแนนทางเว็บไซต์  
[www.v-peace.com/jumseen](http://www.v-peace.com/jumseen)

# สัปดาห์ที่ 5

วันที่ 3 - 9 กันยายน 2566

**JUMSEEN 13**  
POWER PEACE YOURSELF  
ปลูกพลัง V-PEACE ในตัวคุณ



3



4



5



6



7



8



9



ทำทาน



รักษาศีล



นั่งสมาธิ



สวด  
ธรรมจักร



สวดสรรเสริญ  
หลวงปู่



แผ่เมตตา



เตรียม  
งานบุญ



ทำหน้าที่  
อาสาสมัคร

บันทึกจบสมุดแล้ว อย่าลืม! ส่งคะแนนทางเว็บไซต์  
[www.v-peace.com/jumseen](http://www.v-peace.com/jumseen)



# สัปดาห์ที่ 6

วันที่ 10 - 16 กันยายน 2566

**JUMSEEN 13**  
POWER PEACE YOURSELF  
ปลูกพลัง V-PEACE ในตัวคุณ



10



11



12



13



14



15



16



ทำงาน



รักษาศีล



นั่งสมาธิ



สวด  
ธรรมจักร



สวดสรรเสริญ  
หลวงปู่



แผ่เมตตา



เตรียม  
งานบุญ



ทำหน้าที่  
อาสาสมัคร

บันทึกลงสมุดแล้ว อย่าลืม! ส่งคะแนนทางเว็บไซต์  
[www.v-peace.com/jumseen](http://www.v-peace.com/jumseen)

# สัปดาห์ที่ 7

วันที่ 17 - 23 กันยายน 2566

**JUMSEEN 13**  
POWER PEACE YOURSELF  
ปลูกพลัง V-PEACE ในตัวคุณ



17



18



19



20



21



22



23



ทำทาน



รักษาศีล



นั่งสมาธิ



สวด  
ธรรมจักร



สวดสรรเสริญ  
หลวงปู่



แผ่เมตตา



เตรียม  
งานบุญ



ทำหน้าที่  
อาสาสมัคร

บันทึกผลเรียบร้อยแล้ว อย่าลืม! ส่งคะแนนทางเว็บไซต์  
[www.v-peace.com/jumseen](http://www.v-peace.com/jumseen)

# สัปดาห์ที่ 8

วันที่ 24 - 30 กันยายน 2566

**JUMSEEN 13**  
POWERPEACE YOURSELF  
ปลูกพลัง V-PEACE ในตัวคุณ



24



25



26



27



28



29



30



ทำงาน



รักษาสิ่งแวดล้อม



นั่งสมาธิ



สวด  
ธรรมจักร



สวดสรรเสริญ  
หลวงปู่



แผ่เมตตา



เตรียม  
งานบุญ



ทำหน้าที่  
อาสาสมัคร

บันทึกลงสมุดแล้ว อย่าลืม! ส่งคะแนนทางเว็บไซต์  
[www.v-peace.com/jumseen](http://www.v-peace.com/jumseen)

# สัปดาห์ที่ 9

วันที่ 1 - 7 ตุลาคม 2566

**JUMSEEN 13**  
POWER PEACE YOURSELF  
ปลูกพลัง V-PEACE ในตัวคุณ



1



2



3



4



5



6



7



ทำทาน



รักษาศีล



นั่งสมาธิ



สวด  
ธรรมจักร



สวดสรรเสริญ  
หลวงปู่



แผ่เมตตา



เตรียม  
งานบุญ



ทำหน้าที่  
อาสาสมัคร

บันทึกลงสมุดแล้ว อย่าลืม! ส่งคะแนนทางเว็บไซต์  
[www.v-peace.com/jumseen](http://www.v-peace.com/jumseen)

# สัปดาห์ที่ 10

วันที่ 8 - 14 ตุลาคม 2566

**JUMSEEN 13**  
POWERPEACE YOURSELF  
ปลูกพลัง V-PEACE ในตัวคุณ



8



9



10



11



12



13



14



ทำงาน



รักษาสิ่งแวดล้อม



นั่งสมาธิ



สวด  
ธรรมจักร



สวดสรรเสริญ  
หลวงปู่



แผ่เมตตา



เตรียม  
งานบุญ



ทำหน้าที่  
อาสาสมัคร

บันทึกลงสมุดแล้ว อย่าลืม! ส่งคะแนนทางเว็บไซต์  
[www.v-peace.com/jumseen](http://www.v-peace.com/jumseen)

# สัปดาห์ที่ 11

วันที่ 15 - 21 ตุลาคม 2566

**JUMSEEN 13**  
POWERPEACEYOURSELF  
ปลุกพลัง V-PEACE ในตัวคุณ



15



16



17



18



19



20



21



ทำทาน



รักษาศีล



นั่งสมาธิ



สวด  
ธรรมจักร



สวดสรรเสริญ  
หลวงปู่



แผ่เมตตา



เตรียม  
งานบุญ



ทำหน้าที่  
อาสาสมัคร

บันทึกจบสมบูรณ์แล้ว อย่าลืม! ส่งคะแนนทางเว็บไซต์  
[www.v-peace.com/jumseen](http://www.v-peace.com/jumseen)

# สัปดาห์ที่ 12

วันที่ 22 - 28 ตุลาคม 2566

**JUMSEEN 13**  
POWERPEACE YOURSELF  
ปลูกพลัง V-PEACE ในตัวคุณ



22



23



24



25



26



27



28



ทำงาน



รักษาสิ่งแวดล้อม



นั่งสมาธิ



สวด  
ธรรมจักร



สวดสรรเสริญ  
หลวงปู่



แผ่เมตตา

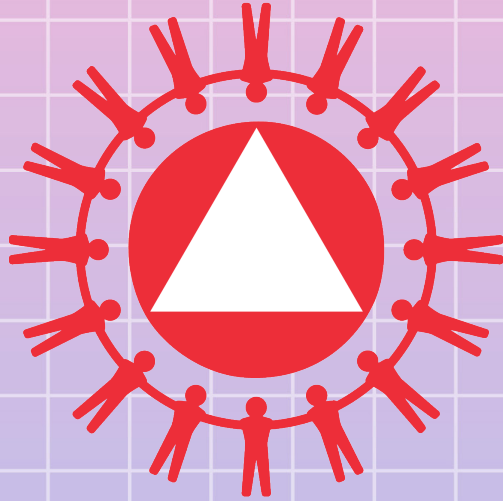


เตรียม  
งานบุญ



ทำหน้าที่  
อาสาสมัคร

บันทึกลงสมุดแล้ว อย่าลืม! ส่งคะแนนทางเว็บไซต์  
[www.v-peace.com/jumseen](http://www.v-peace.com/jumseen)



# V-PEACE

VOLUNTEERS FOR WORLD PEACE ALLIANCE