**ตารางเวลาการปฏิบัติธรรม  
สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเพชรบุรี แห่งที่ ๒๑  
วัดเขาสมอระบัง**

**ต.หนองปลาไหล อ.เขาย้อย จ.เพชรบุรี**

๐๓.๓๐ น. ตื่นนอน / ทำกิจส่วนตัว  
๐๔.๐๐ น. ทำวัตรเช้า / ปฏิบัติธรรม  
๐๖.๐๐ น. แผ่เมตตา / พักผ่อนอิริยาบถ  
๐๖.๔๕ น. รับประทานอาหารเช้า  
๐๘.๐๐ น. สมาทานพระกรรมฐาน / ปฏิบัติธรรม  
๑๐.๐๐ น. แผ่เมตตา / พักผ่อนอิริยาบถ  
๑๑.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน  
๑๓.๐๐ น. สมาทานพระกรรมฐาน / ปฏิบัติธรรม  
๑๖.๐๐ น. แผ่เมตตา / พักผ่อนอิริยาบถ  
๑๗.๓๐ น. ดื่มน้ำปานะ  
๑๘.๐๐ น. ทำวัตรเย็น / สมาทานพระกรรมฐาน  
๑๙.๐๐ น. ฟังธรรมมะบรรยาย  
๒๐.๐๐ น. ปฏิบัติธรรม  
๒๑.๐๐ น. แผ่เมตตา / พักผ่อน

หมายเหตุ : ตารางเวลาอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม