**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