

## ตารางปฏิบัติ

วันที่ 23 ตุลาคม 2552 (ควรรับประทานอาหารเช้ามาก่อน)

<u>เวลา</u>	<u>รายการปฏิบัติ</u>
08.00-08.30 น.	ลงทะเบียน
08.00-09.00 น.	ฟังโอวาท
09.00-12.00 น.	ฟังคำแนะนำต่างๆ และกางกลด
12.00-13.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
12.00-16.00 น.	ปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน
16.00-17.00 น.	พักดื่มน้ำปานะ
17.00-18.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
18.00-19.00 น.	สวดมนต์ทำวัตรเย็น
19.00-22.00 น.	ปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน
22.00-04.00 น.	เข้านอน

วันที่ 24 ตุลาคม 2552

<u>เวลา</u>	<u>รายการปฏิบัติ</u>
04.00 น.	ตื่นนอน
04.30-05.30 น.	สวดมนต์ทำวัตรเช้า
05.30-08.00 น.	ปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน
08.00-09.00 น.	รับประทานอาหารเช้า
09.00-12.00 น.	ปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน
12.00-13.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
13.00-16.00 น.	ปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน
16.00-17.00 น.	พักดื่มน้ำปานะ
17.00-18.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
18.00-19.00 น.	สวดมนต์ทำวัตรเย็น
19.00-22.00 น.	ปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน
22.00-04.00 น.	เข้านอน

วันที่ 25 ตุลาคม 2552

<u>เวลา</u>	<u>รายการปฏิบัติ</u>
04.00 น.	ตื่นนอน
04.30-05.30 น.	สวดมนต์ทำวัตรเช้า
05.30-08.00 น.	ปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน
08.00-09.00 น.	รับประทานอาหารเช้า
09.00-12.00 น.	ปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน
12.00-13.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
13.00-16.00 น.	ปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน
16.00-16.30 น.	พักดื่มน้ำปานะ
16.30 น.	เก็บสัมภาระ (อาจมีการเปลี่ยนแปลงแล้วแต่ความเหมาะสม แล้วแต่หลวงพ่

หมายเหตุ เวลาในช่วงปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน บางช่วงจะมีฟังธรรมหลวงพ่อ เจริญสมาธิ (แล้วแต่หลวงพ่อพิจารณา)

สนทนาธรรมหลวงพ่อ 22.00-24.00 (ตามอัธยาศัย)

อพิจารณา)