



**โครงการปฏิบัติธรรม
วิปัสสนากรรมฐาน**

ดำเนินภายใต้ คณะสงฆ์อำเภอปากพนัง

ร่วมทำบุญสนับสนุนกิจกรรม : ธ.อมลสิน ชื้อบัญญัติ วัดปากแพรก เพื่องานปฏิบัติธรรมวิปัสสนา
สาขापากพนัง เลข บข. 020415251899 ติดต่อสอบถาม : โทร 084-3560851



กำหนดการ

วันที่ 23 มิถุนายน 2567

- เวลา 18.00 น.

สวดมนต์

- เวลา 19.00 น.

สมาทานฯ แผ่เมตตาปฏิบัติ

วันที่ 24-28 มิถุนายน 2567

- เวลา 04.30 - 21.10 น.

ปฏิบัติปกติ

วันที่ 29 มิถุนายน 2567

- เวลา 04.30 น.

ปฏิบัติปกติ

- เวลา 10.30 น.

พิธีอำลาฯ

- เวลา 13.00 น.

เดินทางกลับ โดยสวัสดิภาพ

การปฏิบัติประจำวัน

เวลา 04.00 น.	ตื่นนอน, ทำกิจส่วนตัว
เวลา 04.30 น.	ทำวัตรสวดมนต์
เวลา 05.15 น.	ศึกษาธรรม, ปฏิบัติ
เวลา 07.00 น.	รับประทานอาหาร
เวลา 07.30 น.	พักผ่อน, ทำกิจส่วนตัว
เวลา 08.30 น.	ศึกษาธรรม, ปฏิบัติ
เวลา 11.00 น.	รับประทานอาหาร
เวลา 12.00 น.	พักผ่อน, ทำกิจส่วนตัว
เวลา 13.00 น.	ศึกษาธรรม, ปฏิบัติ
เวลา 16.00 น.	พักผ่อน, ทำกิจส่วนตัว
เวลา 18.00 น.	ทำวัตรสวดมนต์
เวลา 18.45 น.	ส่งอารมณ์, ปฏิบัติ
เวลา 21.10 น.	พักผ่อน



สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดปากแพรก

โครงการ

ปฏิบัติธรรม

รุ่นที่ ๓๙

วิปัสสนากรรมฐาน

ระหว่างวันที่ ๒๓ ถึง ๒๙ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๗

ดำเนินการโดย คณะสงฆ์อำเภอปากแพ