



ร่วมปฏิบัติธรรมกัมมัฏฐาน รักษาศีล ๘ ทุกวันพระ
ณ วัดจากแดง อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ

กำหนดการ

- ๐๕.๐๐ น. สวดมนต์ที่ ศาลาหอฉัน
- ๑๐.๐๐ น. สมาทานศีล 5, ศีล 8 และฟังธรรม
- ๑๑.๐๐ น. พิจารณาภัตตาหาร
- ๑๒.๐๐ น. พักผ่อน
- ๑๓.๓๐ น. ปฏิบัติกรรมฐาน อานาปานสติ (พุทธรพจน์ อรรถกถา)
- ๑๖.๐๐ น. พักผ่อน, กวาดลานวัดลานเจดีย์
- ๑๗.๓๐ น. ทำวัตรเย็น
- ๑๘.๐๐ น. บูชาเจดีย์
- ๑๘.๓๐ น. ฟังธรรมบรรยาย โดย คณะสงฆ์วัดจากแดง
- ๒๑.๐๐ น. พักผ่อน
- ๐๔.๐๐ น. ตื่นนอน
- ๐๔.๓๐ น. นั่งสมาธิ
- ๐๕.๐๐ น. สวดมนต์ทำวัตรเช้า
- ๐๖.๑๕ น. ลาศีล ๕, รับศีล ๕ และ พิจารณาอาหาร

ผู้รับผิดชอบกิจกรรม ร่วมปฏิบัติธรรมกัมมัฏฐาน รักษาศีล ๘ ทุกวันพระ
พระมหาขวัญโดม ปสนุนจิตฺโต