

ตารางเวลาปฏิบัติธรรมประจำวัน

- เวลา ๐๔.๐๐ - ๐๔.๓๐ น. ตื่นนอน และทำกิจส่วนตัว
- เวลา ๐๔.๓๐ - ๐๗.๐๐ น. ทำวัตรเช้า/ปฏิบัติธรรมรับอรุณ
- เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. ฉันทน์อาหารเช้า/ทานอาหารเช้า
- เวลา ๐๘.๔๕ น. สัญญาณเข้าปฏิบัติธรรม
- เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. ปฏิบัติธรรม เดินจงกรม/นั่งกรรมฐาน
- เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ฉันทน์อาหารเพล/ทานอาหารเพล
- เวลา ๑๒.๓๐ น. สัญญาณเข้าปฏิบัติธรรม
- เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ปฏิบัติธรรม เดินจงกรม/นั่งกรรมฐาน
- เวลา ๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. สรงน้ำ/อาบน้ำ/ทำกิจส่วนตัว
- เวลา ๑๗.๑๕ น. สัญญาณทำวัตรเย็น/เข้าปฏิบัติธรรม
- เวลา ๑๗.๓๐ - ๒๑.๐๐ น. สวดมนต์ทำวัตรเย็น/ฟังธรรม/ปฏิบัติธรรม
- เวลา ๒๑.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

หมายเหตุ: ตารางนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม