

กิจวัตรประจำวัน

สำหรับผู้มาปฏิบัติธรรม ณ วัดสุนันทวนาราม

02.45 น.	สัจจญาณระฆัง
03.15 น.	ทำวัตรเช้า
04.00 น.	ทำวัตรเช้า — เดินจงกรม
05.30 น.	บำเพ็ญประโยชน์ช่วงเช้า (อุบาสก ตามพระไปบิณฑบาต กวาดลานวัด ถนนทางเดิน ช่วยดูปิดน้ำ ปิดไฟฟ้า ปูเสื่อ อุบาสิกา ช่วยงานวัด งานในครัว ช่วยจัดอาหารคาว-หวาน ทำความสะอาดหอฉัน โรงปानะ ต้มน้ำใส่กระติก เก็บแก้วน้ำ แก้วกาแฟเข้าวางชั้น
08.00 น.	ถวายภัตตาหาร รับพร รับประทานอาหาร
09.00 น.	ปรารภความเพียร เดิน ยืน นั่งสมาธิ หรืออ่านหนังสือธรรม
14.45 น.	สัจจญาณระฆัง
15.00 น.	ภาวนากับการงาน กวาดใบไม้แห้ง ถนนทางเดิน ล้างห้องน้ำ เช็ดทำความสะอาดตู้หนังสือ กวาดอุทธรณศาลา
16.00 น.	ต้มน้ำปानะ สรรภกิจ
17.45 น.	สัจจญาณระฆัง
18.00 น.	เดินจงกรม
19.00 น.	ทำวัตรเย็น
20.00 น.	เจริญสมาธิภาวนา ฟังธรรมบรรยาย
21.00 น.	พักผ่อน กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม ผู้กลับก่อนกรุณาทำความสะอาดที่พักให้เรียบร้อย