

ตารางปฏิบัติธรรมสำหรับพระสงฆ์ และชีพรามณ์
สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดลำปาง แห่งที่ ๑ (ธ) วัดสันตินิคม
ตำบลใหม่พัฒนา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

เวลา ๐๔.๐๐	สัจญานตึนนอน
เวลา ๐๔.๓๐-๐๖.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าพร้อมกันที่ “วิหารพระเจ้า ๕ พระองค์”
เวลา ๐๖.๐๐-๐๗.๓๐ น.	กิจวัตรสำหรับพระสงฆ์
-	ปิณฑบาต
	กิจวัตรสำหรับแม่ชี – ชีพรามณ์
-	เตรียมภัตตาหารเช้าถวายพระสงฆ์
เวลา ๐๗.๓๐-๐๙.๓๐ น.	ฉันภัตตาหารเช้า
	* พระภิกษุสงฆ์
	- กรณีนั่งอาหารคาว ให้ฉันร่วมกับเจ้าอาวาสวัด
-	กรณีนั่งอาหารเจ ให้ฉันฉันกับหลวงปู่สวด
	* แม่ชี – ชีพรามณ์
	- ทานอาหารร่วมกันที่โรงเจชีพรามณ์
เวลา ๐๙.๓๐-๑๐.๐๐ น.	ทำกิจธุระส่วนตัว
เวลา ๑๐.๐๐-๑๑.๓๐ น.	ทำความสะอาดที่พักอาศัยหรือกิจตามความเหมาะสม
	- พระบวชใหม่ศึกษาพระธรรมวินัย (ชีพรามณ์แยกแผนก)
	- เรียนรู้กฎระเบียบข้อบังคับของสำนัก/วัด (ชีพรามณ์แยกแผนก)
	- ศึกษาค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมที่ห้องสมุด
	- ปฏิบัติธรรมเบื้องต้นตามความเหมาะสม (ชีพรามณ์แยกแผนก)
เวลา ๑๑.๓๐-๑๒.๐๐ น.	ฉันภัตตาหารเพล
เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	ทำกิจธุระส่วนตัว
เวลา ๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัยหรือกิจตามความเหมาะสม
	- พระบวชใหม่ศึกษาข้อวัตรปฏิบัติเพิ่มเติม (ชีพรามณ์แยกแผนก)
เวลา ๑๔.๐๐-๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรมกับหลวงปู่สวด กุศลจิตโต (ชีพรามณ์แยกแผนก)
เวลา ๑๗.๐๐-๑๘.๐๐ น.	ทำกิจตามข้อวัตรปฏิบัติ (ชีพรามณ์แยกแผนก)
	- ทำความสะอาดเสนาสนะบริเวณที่พัก , กวาดลานวัด , รดน้ำต้นไม้
เวลา ๑๘.๐๐-๑๙.๐๐ น.	ทำกิจส่วนตัว
เวลา ๑๙.๐๐-๒๐.๐๐ น.	ทำวัตรเย็นพร้อมกันที่ “วิหารพระเจ้า ๕ พระองค์”
เวลา ๒๐.๐๐-๒๑.๐๐ น.	สวดมนต์บทพิเศษ/ปฏิบัติธรรม และพักผ่อนตามอัธยาศัย

หมายเหตุ : ข้อวัตรและการปฏิบัติตามตารางกิจวัตรของพระภิกษุสงฆ์ในวัดและชีพรามณ์นี้ สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมกับสถานการณ์