



เตโช  
วิปัสสนา

## ประกาศกฎใหม่: การเข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐานและอบรมสมาธิอานาปานสติ

1. ตั้งแต่คอร์สเดือนกันยายน 2017 เป็นต้นไป ผู้สมัครศิษย์ใหม่ที่จะเข้าอบรมเตโชวิปัสสนาได้ ต้องผ่านการอบรมสมาธิอานาปานสติของสายเตโชวิปัสสนา ก่อนอย่างน้อย 1 ครั้ง และต้องปฏิบัติอานาปานสติต่อเนื่องอีก 30 ชั่วโมง ที่บ้านก่อนที่จะเข้าอบรมเตโชวิปัสสนากรรมฐานได้
2. ตั้งแต่คอร์สเดือนเมษายน 2017 เป็นต้นไป ผู้เข้าอบรมเตโชวิปัสสนาและอบรมสมาธิอานาปานสติ ทุกคนต้องมาปฏิบัติภาวนาด้วยชุดขาวปฏิบัติธรรม หรือเสื้อขาวล้วนและผ้าถุงหรือกางเกงขายาวสีขาว "ห้ามใส่เสื้อยัด" (อ่านเพิ่มเติมได้ที่ [ระเบียบการเข้าอบรม ข้อ 2](#))
3. กฎการเข้าอบรมเตโชวิปัสสนา **คอร์สวิถีอาสา**
  - ต้องผ่านการอบรมเตโชวิปัสสนา 7 วัน ไม่ต่ำกว่า 7 คอร์ส (**ไม่นับคอร์สที่เป็นธรรมะบริการ**)
  - ผู้ที่เคยผ่านการอบรมไปแล้ว ต้องเว้นอย่างน้อย 4 ปี จึงจะสมัครซ้ำได้
  - หากมีผู้สมัครเกินกว่าจำนวนที่นั่ง ต้องให้สิทธิ์แก่ผู้สมัครคอร์สวิถีอาสาครั้งแรกก่อน

## เงื่อนไขการสมัคร

1. ศิษย์ใหม่ รับเฉพาะอายุ 21-70 ปี สตรีมีครรภ์ ห้ามปฏิบัติเตโชวิปัสสนา แต่ปฏิบัติอานาปานสติได้
2. ศิษย์ใหม่ ต้องเขียนใบสมัครด้วยลายมือตนเอง โดยกรอกข้อมูลให้ครบทุกช่อง ห้ามเว้นว่าง แล้วถ่ายภาพใบสมัครแนบมาที่อีเมล ส่งไปยัง [info@techovipassana.org](mailto:info@techovipassana.org)
3. ศิษย์เก่า ต้องมีวินัยในการภาวนา วันละ 1 ชั่วโมง 5 วันต่อสัปดาห์ ต่อเนื่องกันอย่างน้อย 1 เดือนก่อนเข้ารับการอบรม มิฉะนั้นจะไม่ได้รับการพิจารณาเข้ารับการอบรม และการเข้ารับการอบรมแต่ละครั้งจะต้องเว้นช่วง 4 คอร์ส เป็นอย่างน้อย
4. ศิษย์เก่า สมัครด้วยการ ระบุชื่อ-นามสกุล วันเวลาของคอร์ส ที่ต้องการสมัคร ส่งอีเมลไปที่ [info@techovipassana.org](mailto:info@techovipassana.org) โดยไม่ต้องแนบภาพถ่ายใบสมัคร ไม่ต้องส่งแฟกซ์ซ้ำ
5. ผู้เข้าอบรมจะต้องมาถึงธรรมสถาน ในวันแรกของการอบรม ไม่เกิน 09.30 น. วันสุดท้ายของการอบรมจะสิ้นสุดในเวลาไม่เกิน 08.00 น.

ผู้เข้าอบรมจะต้องยอมรับการปิดวาจา และไม่ใช้อุปกรณ์เครื่องมือสื่อสารใดๆ ตลอดการเข้ารับการอบรม



เตโช  
วิปัสสนา



ตารางอบรมวิปัสสนากรรมฐาน สติปัฏฐานสี่ สายเตโชวิปัสสนา 8 วัน 7 คืน (อายุ 21-70 ปี)  
ปี 2560/2561

เดือน	ระหว่างวันที่	หมายเหตุ
มกราคม	อา. 15 ม.ค. - อา. 22 ม.ค.	ปิดรับสมัคร
กุมภาพันธ์	อ. 31 ม.ค. - อา. 5 ก.พ.	ปิดรับสมัคร (คอร์สเฉพาะศิษย์เก่า)
กุมภาพันธ์	พ. 22 ก.พ. - อ. 28 ก.พ.	ปิดรับสมัคร (เลื่อนกำหนดการมาจาก 19-26 ก.พ. 2560 ผู้สมัครแล้วที่ไม่สะดวกเลื่อนตาม สามารถอีเมลแจ้งเพื่อขอสำรองที่นั่งในคอร์สถัดๆ ไปเป็นกรณีพิเศษได้ ขออภัยในความไม่สะดวก) (ประกาศเมื่อ 15 ม.ค. 60)
มีนาคม	อา. 26 มี.ค. - อา. 2 เม.ย.	ปิดรับสมัคร
พฤษภาคม	ส. 29 เม.ย. - ศ. 5 พ.ค.	ปิดรับสมัคร (คอร์สเฉพาะศิษย์เก่า)
พฤษภาคม	อา. 21 พ.ค. - อา. 28 พ.ค.	ปิดรับสมัคร
มิถุนายน	อา. 11 มิ.ย. - อา. 18 มิ.ย.	ปิดรับสมัคร
มิถุนายน	จ. 26 มิ.ย. - อา. 2 ก.ค.	ปิดรับสมัคร (คอร์สเฉพาะศิษย์เก่า)
สิงหาคม	อา. 30 ก.ค. - อา. 6 ส.ค.	เปิดรับสมัคร
สิงหาคม	อา. 27 ส.ค. - ส. 2 ก.ย.	เปิดรับสมัคร (คอร์สเฉพาะศิษย์เก่า)
กันยายน	อา. 17 ก.ย. - อา. 24 ก.ย.	เปิดรับสมัคร
ตุลาคม	อ. 10 ต.ค. - อา. 15 ต.ค.	เปิดรับสมัคร (คอร์สเฉพาะศิษย์เก่า 6 วัน 5 คืน)
พฤศจิกายน	จ. 20 พ.ย. - อา. 26 พ.ย.	เปิดรับสมัคร (คอร์สวิถีอาสวะ รับเฉพาะผู้ผ่านการอบรม 7 ครั้งขึ้นไป)
ธันวาคม	อา. 10 ธ.ค. - อา. 17 ธ.ค.	เปิดรับสมัคร
มกราคม	อา. 14 ม.ค. - อา. 21 ม.ค.	เปิดรับสมัคร (คอร์สแรกปี 2561)

หมายเหตุ:

- แต่ละคอร์สจะปิดรับสมัครก็ต่อเมื่อ มีจำนวนผู้ยื่นใบสมัคร รวบรวม 2 เท่าของจำนวนที่ว่างแล้ว
- ผู้ที่ไม่ใช่ศิษย์ที่อยากพบท่านอาจารย์เพื่อฟังเทศน์สั้นๆ มาพบได้ในวันก่อนสุดท้ายของการอบรม วิปัสสนากรรมฐานในเวลา 14.30 น. เช่น คอร์ส อา.17 ม.ค. - อา. 24 ม.ค. มาพบได้ในวันเสาร์ที่ 23 ม.ค. เพื่อความมั่นใจโปรดโทรฯ สอบถามที่ 02-634-7461-3 ก่อนจะมา
- ข้อพึงทราบ พบท่านอาจารย์ได้เฉพาะในการอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามตารางข้างบนเท่านั้น (ไม่ใช่การอบรม 3 วัน 2 คืน, ไม่ใช่การอบรมสมาธิอานาปานสติ)

ตารางอบรมวิปัสสนากรรมฐาน สติปัฏฐานสี่ สายเตโชวิปัสสนา 3 วัน 2 คืน (เฉพาะศิษย์เก่า)  
ปี 2560

เดือน	ระหว่างวันที่	หมายเหตุ
มกราคม	ศ. 6 ม.ค. - อา. 8 ม.ค.	ปิดรับสมัคร (3 วัน 2 คืน เฉพาะศิษย์เก่า)
กุมภาพันธ์	ศ. 10 ก.พ. - อา. 12 ก.พ.	ปิดรับสมัคร (3 วัน 2 คืน เฉพาะศิษย์เก่า)
มีนาคม	ศ. 10 มี.ค. - อา. 12 มี.ค.	ปิดรับสมัคร (3 วัน 2 คืน เฉพาะศิษย์เก่า)
พฤษภาคม	ศ. 12 พ.ค. - อา. 14 พ.ค.	ปิดรับสมัคร (3 วัน 2 คืน เฉพาะศิษย์เก่า)
กรกฎาคม	ศ. 21 ก.ค. - อา. 23 ก.ค.	เปิดรับสมัคร (3 วัน 2 คืน เฉพาะศิษย์เก่า)
พฤศจิกายน	ศ. 3 พ.ย. - อา. 5 พ.ย.	เปิดรับสมัคร (3 วัน 2 คืน เฉพาะศิษย์เก่า) **เลื่อนกำหนดการมาจาก 17-19 พ.ย. 2560 ผู้ที่สมัครแล้วสามารถ อีเมลแจ้ง เพื่อขอสำรองที่นั่งตามวันที่เปลี่ยนแปลงใหม่ได้ ขอภัยในความไม่สะดวก (ประกาศเมื่อ 15 พ.ค. 2560)

หมายเหตุ:

- เปิดโอกาสให้ศิษย์เก่าที่ต้องการมาภาวนาระยะสั้น ให้เข้ามาปฏิบัติได้ที่ธรรมสถานโดยไม่มีการสอน เป็นคอร์ส สามารถเข้าธรรมสถานได้ตั้งแต่เวลา 10.30 น. เริ่มปฏิบัติเวลา 12.30 น.
- โดยจะแผ่เมตตาในวันอาทิตย์ เวลา 15.00 น.
- สมัครผ่านทางอีเมลเท่านั้น เพียงแจ้ง ชื่อ-นามสกุล เบอร์โทรติดต่อและระบุคอร์ส วันเวลาคอร์สที่ต้องการ "ไม่ต้องเขียนใบสมัคร" (ยกเลิก การรับลงชื่อทางโทรศัพท์)

ตารางอบรมสมาธิอานาปานสติ 4 วัน 3 คืน (อายุ 17-70 ปี)  
ปี 2560

เดือน	ระหว่างวันที่	หมายเหตุ
มีนาคม	พ.ศ. 2 มี.ค. - อ. 5 มี.ค.	ปิดรับสมัคร (คอร์สอานาปานสติ)
เมษายน	พ.ศ. 6 เม.ย. - อ. 9 เม.ย.	ปิดรับสมัคร (คอร์สอานาปานสติ)
มิถุนายน	พ.ศ. 1 มิ.ย. - อ. 4 มิ.ย.	ปิดรับสมัคร (คอร์สอานาปานสติ)
กรกฎาคม	พ.ศ. 6 ก.ค. - อ. 9 ก.ค.	เปิดรับสมัคร (คอร์สอานาปานสติ)
สิงหาคม	พ.ศ. 17 ส.ค. - อ. 20 ส.ค.	เปิดรับสมัคร (คอร์สอานาปานสติ)
ตุลาคม	พ.ศ. 5 ต.ค. - อ. 8 ต.ค.	เปิดรับสมัคร (คอร์สอานาปานสติ)
พฤศจิกายน	พ.ศ. 9 พ.ย. - อ. 12 พ.ย.	เปิดรับสมัคร (คอร์สอานาปานสติ)

หมายเหตุ:

- การอบรมสมาธิอานาปานสติ “สอนโดยพระภิกษุและพรานวาสผู้ทรงธรรม”
- ในการสมัครเข้าอบรมสมาธิอานาปานสติ ให้เขียนความจำนงว่า “ต้องการสำรองที่นั่งอบรมเตโชวิปัสสนา ระหว่างวันที่...ถึงวันที่...” เพื่อเจ้าหน้าที่จะได้สำรองที่นั่งไว้ให้ หากผู้สมัครประสงค์จะใช้สิทธิ์ในการเข้าอบรมเตโชวิปัสสนากรรมฐาน ต่อไป
- อนุญาตให้สมัครล่วงหน้าได้ไม่เกิน 6 เดือนและอายุผู้สมัครใหม่ ไม่เกิน 70 ปี

ตารางอบรมธรรมะแคมป์เด็ก 5 วัน 4 คืน (อายุ 10 -15 ปี)  
ปี 2560

เดือน	ระหว่างวันที่	หมายเหตุ
ตุลาคม	พุธ 18 ต.ค. - อาทิตย์ 22 ต.ค.	เปิดรับสมัคร

หมายเหตุ: เป็นหลักสูตร 5 วัน 4 คืน สอนที่ เตโชวิปัสสนาสถาน อ.แก่งคอย จ.สระบุรี



# TECHO VIPASSANA COURSE 2017/2018

## NOW OPEN FOR FOREIGNER

January Jan 15 – 22 Closed

February Feb 22 – 28 Closed

March Mar 26 – Apr 2 Closed

May May 21 – 28 Closed

June Jun 11 – 18 Closed

August Jul 30 – Aug 6 Available

September Sep 17 – 24 Available

December Dec 10 – 17 Available

January Jan 14 – 21, 2018 Available

### More information?

Please email your query to [info@techovipassana.org](mailto:info@techovipassana.org).





# ปฏิทินแสดงการใช้งาน หอปฏิบัติเตโชวิปัสสนาสถาน

# 2560

## วันจัดงานสำคัญ

- 9 กันยายน งานเข้าป่าเตโชฯ
- 18 พฤศจิกายน งานรวมผลไม้จิ้ง บุตดำ
- 16-17 ธันวาคม งานกวางนาเพื่อแผ่นดิน

มกราคม	กุมภาพันธ์	มีนาคม	เมษายน
S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
พฤษภาคม	มิถุนายน	กรกฎาคม	สิงหาคม
S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
กันยายน	ตุลาคม	พฤศจิกายน	ธันวาคม
S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

## หมายเหตุ

- คอรัสศิษย์ใหม่
- คอรัสศิษย์เก่า
- คอรัสศิษย์เก่า 3 วัน 2 คืน
- คอรัสวิถีอาสา-
- งานบำานาสติ
- รรสม-าเคมปี



## RULES AND REGISTRATIONS

### ระเบียบการเข้าอบรม

1. รักษากฎของการห้ามพูด และติดต่อสื่อสารระหว่างกัน ทั้งระหว่าง ผู้ปฏิบัติและกับโลกภายนอก ตลอดระยะเวลาเข้ารับการอบรม ยกเว้น การสอบถามใดๆ กับอาจารย์ผู้สอน หรือธรรมบริการ

2. ต้องใส่ชุดสีขาวปฏิบัติธรรมเท่านั้น

เนื้อผ้าไม่บางเกินไป กางเกงต้องมีความยาวเลยเข่าลงมา ต้องเป็นทรงหลวม ๆ สบาย ๆ

เพื่อให้ศิษย์ทั้งใหม่และเก่า ปรับตัวปรับใจก่อนที่จะมานั่งปฏิบัติธรรม ณ เตโชสถานอันศักดิ์สิทธิ์ มาอยู่เบื้องหน้าอาจารย์เพื่อรับการอบรมสอนสั่ง แผ่พลังและสอบอารมณ์ให้

เริ่มตั้งแต่คอร์สปลายเดือนเมษายน 2017 เป็นต้นไป ผู้ที่เข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐานและอบรมสมาธิอานาปานสติ ทุกคนต้องมาปฏิบัติภาวนาด้วยชุดขาวปฏิบัติธรรม หรือเสื้อขาวล้วนและผ้าถุงหรือกางเกงขาวสีขาว **"ห้ามใส่เสื้อยืด"** เพื่อเตือนตัวเองว่า มาอบรมจิตเช่นนักบวช ไม่ใช่แค่มาย้ายที่นอนและมานั่งสะสมแต้มบุญกุศล หากใครไม่พร้อม ให้นอนอยู่บ้าน พักผ่อนท่องเที่ยว ไปตระเวนทำบุญให้สบายใจ ไม่ต้องออกมาสู่ศึกสงครามประหารกิเลสเพื่อการสิ้นภพจบชาติ เตโชสถานไม่ใช่ที่แวะจ่ายตลาด แต่เป็นที่ๆ ปลุกจิตสำนึกที่มีขอบเขต ให้ตื่น และเป็นที่ๆ จะพาทุกดวงจิตให้พ้นกรรมและพ้นจากความเป็นทาส ได้รับความเป็นไท พ้นจากการกดขี่ข่มเหงของกิเลสไว้ในสังสารวัฏ

3. ไม่ให้นำหนังสือ วิทยุ เครื่องมือสื่อสารใดๆ เช่น คอมพิวเตอร์, iPad, Smart Phone, เครื่องเล่นเพลง และของมีค่าใดๆ ติดตัวมาด้วย

4. โทรศัพท์มือถือ ในระหว่างปฏิบัติจะต้องฝากไว้ที่ส่วนกลาง ตลอดทั้ง 7 วันเท่านั้น ห้ามใช้ติดต่อสื่อสารเด็ดขาด หากมีเรื่องกังวลใจใดๆ ให้ธรรมบริการช่วยติดต่อแทนท่านได้

5. ผู้ปฏิบัติต้องอยู่ปฏิบัติ จนครบตามวันเวลาที่กำหนดในแต่ละคอร์ส ห้ามลากลับก่อน ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ยกเว้น อาจารย์จะอนุญาตให้ในกรณีของการเจ็บป่วยที่จำเป็นต้องออกไปรักษาตัวเท่านั้น

## ระเบียบอื่นๆ

### สิ่งที่พึงตระหนัก

การอบรมเตโชวิปัสสนานี้ เป็นการฝึกวิปัสสนาอย่างจริงจัง เพื่อให้สามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์ได้ลงลึกในระดับจิตไร้สำนึกอย่างทรงพลัง ด้วยวิธีการจุดธาตุไฟในกายมาเผากิเลส อันจะเกิดประโยชน์และกุศลสูงมากแก่ผู้ปฏิบัติ ทั้งในชีวิตนี้และชีวิตหน้า ด้วยการปฏิบัตินี้สามารถเข้าถึงการชุตราคถอนโคณอาสวะกิเลสเพื่อการจบสิ้นวัฏสงสาร ผู้ปฏิบัติจำต้องรักษากฎระเบียบอย่างเคร่งครัด เพราะเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ ต้องสำรวมโดยเฉพาะกฎของการไม่พูด เป็นหัวใจสำคัญของความสำเร็จ เป็นการลดการปรุงแต่งเข้าสู่กระแสจิต การอบรมนี้ไม่ใช่เป็นเพียงให้ผู้แสวงธรรมมาถือศีล สวดมนต์ แล้วมาช่วยปิดกวดศาลาธรรม แต่เป็นการมาปฏิบัติภาวนาขั้นสูง เพื่อก้าวสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์ที่จองจำชีวิตมาเนิ่นนานนับชาติภพไม่ถ้วน ผู้ปฏิบัติจำต้องมีความมุ่งมั่น มีความเพียรอย่างแท้จริง เพื่อการเข้าถึงซึ่งมรรคผล

### การเตรียมจิตใจ

เตรียมความมุ่งมั่นตั้งใจในการก้าวมาสู่การเจริญภาวนาอย่างจริงจัง ควรตัดความกังวลใจใด ๆ ทิ้งไปเพื่อให้จิตใจสงบ ไม่ไขว้เขว ให้ตระหนักว่า นี่เป็นโอกาสสำคัญในชีวิต ที่จะได้ออกเดินสู่เส้นทางแห่งการหลุดพ้น ที่ผลของความพากเพียร ในการวิปัสสนาแม้ในระดับเริ่มต้น ก็จะช่วยเป็นพลังยกชีวิตผู้ปฏิบัติและจักมีผลแผ่มาถึงครอบครัวอีกด้วย ดังนั้น การต้องปลีกตนจากภารกิจและความห่วงใยใดๆ เพียงชั่วระยะเวลาสั้น แม้จะทำได้ยาก แต่ก็เป็นภาระที่มีคุณค่ายิ่ง แทนการใช้ทุกวันของชีวิตให้วนเวียนอยู่กับภาระ หรือเครื่องเศร้าหมอง อย่างไม่มีวันสิ้นสุด



## สิ่งที่ต้องนำติดตัวมาด้วย

1. เครื่องใช้ส่วนตัวที่จำเป็น เช่น สบู่ ยาสีฟัน ยาสระผม ผ้าขนหนูเสื่อกันหนาว และถุงเท้า (สำหรับหน้าหนาว) รองเท้าแตะ ยาทากันยุง ควรนำเสื้อผ้ามาเปลี่ยนอย่างเพียงพอ หรืออาจจะมาซักเสื้อผ้าเองได้ ควรติดผ้าพันคอหรือผ้าคลุมไหล่มาด้วยในทุกฤดู เพราะลมแรง ควรนำเสื่อกันหนาวอย่างน้อย 1 ตัวมาด้วยทุกฤดู และควรนำถุงเท้ามาด้วยหากเป็นฤดูหนาว เนื่องจากอากาศจะหนาวเย็นมาก
2. สำหรับผู้ที่ต้องการเดินทางมาเอง การอบรมนี้ไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ หากต้องการเดินทางมากับรถที่ธรรมสถานจัดเตรียมให้ ต้องเตรียมค่ารถไป-กลับ 600 บาทต่อคน\* รถตู้จะออกจากโรงเรียนแห่งชีวิต ซอยสุขุมวิท 67 เวลาไม่เกิน 07.15 น.
3. ที่ธรรมสถานมียารักษาโรคพื้นฐานทั่วไปจัดเตรียมไว้ให้ หากผู้ใดที่ต้องมียาเฉพาะทาง โปรดจัดเตรียมมาให้พอเพียงด้วยตัวท่านเอง ให้หลีกเลี่ยงยาที่ทำให้ง่วงซึม ยานอนหลับ และไม่อนุญาตให้ใช้ยาที่รบกวนสติสัมปชัญญะทั้งหลายในระหว่างการอบรม

\*ปรับค่ารถไป-กลับจาก 700 เป็น 600 บาทต่อคน ตั้งแต่วันที่ 1 มิ.ย. 2560 เป็นต้นไป

## วัตรปฏิบัติตลอด 7 วัน ที่ธรรมสถาน

04.10 น.	ตื่นนอน
04.30 - 06.30 น.	ปฏิบัติธรรม และ เติมน้ำ
06.30 - 08.00 น.	อาหารเช้า และ ทำกิจส่วนตัว
08.00 - 11.00 น.	ปฏิบัติภาคเช้า (พัก 10 นาทีทุกชั่วโมง)
11.00 - 13.00 น.	อาหารเที่ยง และ นอนพัก
13.00 - 16.30 น.	ปฏิบัติภาคบ่าย (พัก 10 นาทีทุกชั่วโมง)
16.30 - 17.00 น.	เติมน้ำ
17.00 - 18.30 น.	ดื่มน้ำปานะ และ พักผ่อน
18.30 - 19.30 น.	ปฏิบัติธรรม
19.30 - 20.45 น.	ฟังธรรมบรรยาย และ สวดมนต์
21.00 น.	พักผ่อน นอนหลับ

\*ปิดวาจาตลอดระยะเวลาการอบรม 7 วัน