



ศูนย์ปฏิบัติธรรม ดาณัง เลณัง เณลิมราช ๖๐ ปี

๙๑ หมู่ ๔ บ้านพันหลัง ตำบลสาราญราษฎร์ อำเภอคอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๒๐
โทรศัพท์ ๐๕๓-๘๘๗๒๑๐ ๐๕๓-๐๕๒๗๐๕-๖ โทรสาร ๐๕๓-๐๕๒๗๐๕

ระเบียบการอบรม

หลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐาน สติปัฏฐาน ๔

ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ดาณัง เลณัง เณลิมราช ๖๐ ปี

๙๑ หมู่ ๔ บ้านพันหลัง ตำบลสาราญราษฎร์ อำเภอคอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๒๐

ศูนย์ปฏิบัติธรรม ดาณัง เลณัง เณลิมราช ๖๐ ปี ตระหนักในคุณค่าของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ว่าเป็นเสมือนโอสถทรงสรรพคุณพิเศษที่สามารถลดอวิชชาและกิเลสอันเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ได้ ผู้ปฏิบัติเมื่อได้รับผลด้วยตนเองแล้วว่า ได้ทั้งปัญญาและความสุขก็เกิดศรัทธาที่จะขยายผลแห่งการปฏิบัติให้กว้าง ไกลออกไปถึงบุคคลอื่นด้วย ศูนย์ปฏิบัติธรรม ดาณัง เลณัง เณลิมราช ๖๐ ปี จึงถือเอาการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นกิจกรรมของศูนย์ฯ ตลอดมา ด้วยปณิธานดังกล่าวข้างต้นนี้ และเพื่อเป็นการฝึกฝนประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่ผู้มีศรัทธาในการประพฤติปฏิบัติ ทางศูนย์ปฏิบัติธรรม ดาณัง เลณัง เณลิมราช ๖๐ ปี จึงได้เปิดสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามนัยแห่งสติปัฏฐาน ๔ อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอตลอดมา

คุณสมบัติของผู้สมัครเข้าปฏิบัติธรรม

๑. มีอายุครบ ๑๘ ปีบริบูรณ์ในวันเข้ารับการอบรม
๒. เป็นผู้เปี่ยมศรัทธาในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามนัยแห่งสติปัฏฐาน ๔ และสามารถเปิดใจยอมรับการสอนของพระวิปัสสนาจารย์
๓. เป็นผู้มีสุขภาพกายดี มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและไม่มีโรคประจำตัวต่าง ๆ อันจะก่อให้เกิดอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม และไม่เป็นโรคที่สามารถติดต่อไปสู่ผู้อื่นได้
๔. เป็นผู้มีสุขภาพจิตที่ปกติ ไม่วิกลจริต ไม่เป็นโรคลมชัก
๕. เป็นผู้ที่สามารถดูแลตนเองได้ เพราะการปฏิบัติครั้งนี้ผู้ปฏิบัติจะต้องควบคุมเวลาในการเดินจงกรมและนั่งสมาธิในแต่ละบัลลังก์ ตลอดจนการกำหนดอิริยาบถย่อยด้วยตนเองโดยไม่มีผู้นำปฏิบัติห่ม
๖. สามารถรักษาศีล ๘ ได้
๗. สามารถลงทะเบียนเข้าพักในศูนย์ในช่วงบ่ายของวันก่อนการเปิดอบรมหนึ่งวัน ตั้งแต่เวลา ๑๓.๐๐ น. เป็นต้นไป
๘. ผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่านจะต้องเข้ารับฟังการปฐมนิเทศในเช้าวันแรกของการอบรม และจะต้องสามารถอยู่ปฏิบัติได้อย่างน้อย ๓ คืน ๘ วัน การปิดการอบรมในวันสุดท้ายของการปฏิบัติ พิธีสิ้นสุดในเวลา ๑๑.๓๐ น. โดยประมาณ
๙. สามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบโดยเคร่งครัด

การเตรียมตัว-เตรียมใจ

๑. วางความรู้เดิมทั้งหมดไว้ที่บ้าน/วัด ทำตนประหนึ่งเป็นนักเรียนที่เริ่มเรียนรู้ เพื่อรับประสบการณ์ใหม่
๒. วางภารกิจทั้งหลายไว้ที่บ้าน ตัดความกังวลในทุก ๆ เรื่อง
๓. วางยศศักดิ์ ฐานะ ตำแหน่งทั้งหมดไว้ที่บ้าน/ที่ทำงาน/วัด
๔. ตั้งใจปฏิบัติตามวิธีการที่พระวิปัสสนาจารย์สอน
๕. พึงกำหนดใจว่า สิ่งที่ได้ฟังนั้นเป็นคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ควรน้อมนำมาประพฤติปฏิบัติ

การเตรียมของใช้

๑. เพื่อประโยชน์ของผู้ปฏิบัติธรรมเอง ผู้ปฏิบัติธรรมพึงทบทวนเวลาให้การปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่ ทางศูนย์ฯ ได้อำนวยความสะดวก โดยให้ทางร้านรับซักผ้า มารับไปในราคา ชั้นละ ๑๐ บาท แต่สำหรับผู้ที่ไม่ต้องการส่งซักจะต้องเตรียมเสื้อผ้ามาให้พอใช้ตลอดหลักสูตร

๒. เพื่อแสดงความเคารพต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์และสถานที่ ผู้ปฏิบัติควรแต่งกายดังนี้

สุภาพบุรุษ แต่งกายสุภาพ สวมเสื้อสีขาว กางเกงขาขาว

(ไม่สวมกางเกงยีนส์ กางเกงขาสั้น ขาสวมส่วน หรือสวมผ้าเนื้อบาง และไม่คาดผ้าขาวม้า)

สุภาพสตรี แต่งกายสุภาพ สวมเสื้อผ้าชุดสีขาว ผ้าถุง กางเกงหรือกระโปรงยาวเหนือข้อเท้า ห่มสไบสีขาวเมื่อไปสอบอารมณ์หรือฟังธรรม

(ไม่ควรสวมผ้าเนื้อบาง ใส่กางเกงยีนส์ รัดรูป กางเกงขาสั้นหรือสามส่วน หรือเสื้อคอกว้าง ตัวสั้น เหวลอย)

๓. เตรียมของใช้ส่วนตัว เช่น รองเท้าแตะ ถุงเท้า ทิชชู สบู่ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ยาสระผม หวี ผ้าเช็ดตัว ผงซักฟอก ฟ้อนามัย ยางรัดผม กิ๊บติดผม ยาประจำตัว สมุดและปากกาสำหรับจดตอนฟังธรรม เครื่องดื่มประเภทอาหารเสริม หรือนมกล่อง น้ำผลไม้ต่างๆ รวมทั้งของใช้ส่วนตัวอื่น ๆ เท่าที่จำเป็นมาให้พร้อม และไม่อนุญาตให้ใช้นาฬิกาปลุก

การบริการของศูนย์

ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามัง เฌนัง เฉลิมราช ๖๐ ปี เล็งเห็นว่าความสับสน ยะของศูนย์ปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะเป็นกฎที่พัก ศาลาปฏิบัติธรรม อาหาร น้ำดื่ม และการบริการทั่วไป มีผลโดยตรงต่อการปฏิบัติธรรมของผู้เข้าปฏิบัติ จึงได้ออกแบบการให้บริการทั้งหมดอย่างพิถีพิถัน และให้สอดคล้องกับหลักสูตรการจัตอบรมการปฏิบัติธรรมของศูนย์ฯ แห่งนี้ คือ ให้ความสะดวกสบายแต่พอสมควร ทั้งแก่พระภิกษุสงฆ์ สามเณร แม่ชี ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัวต้องรับประทานยา เป็นต้น

๑. **กฎที่พัก** ทางศูนย์ฯ ได้จัดที่พักแบบกฎเดี่ยว สำหรับผู้ปฏิบัติหนึ่งท่าน อำนวยความสะดวกครบด้วย อาทิ เช่น ตู้เสื้อผ้า ไม้แขวนเสื้อ พูก หมอน ผ้าปูที่นอนและปลอกหมอน ผ้าห่ม นาฬิกาแขวนบนผนัง

เครื่องทำน้ำอุ่นในห้องน้ำ ตู้เย็นสำหรับแช่ยา กระติกน้ำร้อน แก้วน้ำเย็นและแก้วชงเครื่องดื่มร้อน ช้อนชง เครื่องดื่ม ผ้าเช็ดมือ อุปกรณ์ทำความสะอาดต่าง ๆ รม รองเท้าฟองน้ำแบบหนีบ (สำหรับใช้ในห้องน้ำ เท่านั้น) เป็นต้น

๒. อาหาร ทางศูนย์ได้เตรียมอาหารมังสวิรัตให้ผู้ปฏิบัติธรรมวันละ ๒ มื้อ คือ มื้อเช้า เวลา ๐๖.๐๐ น. และ มื้อเพล เวลา ๑๐.๓๐ น.
๓. เครื่องดื่ม ทางศูนย์ได้จัดเครื่องดื่มทั้งร้อนและเย็นไว้ในที่ห้องรับประทานอาหาร สำหรับน้ำดื่มที่ญาติจัดวางไว้ที่ห้องรับประทานอาหาร ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถนำไปดื่มที่บ้านพักและนำขวด เปล่าไปเปลี่ยนได้ สำหรับน้ำปานะบรรจุกล่อง เพื่อดื่มในกุฏิที่พัก โยคีควรเตรียมมาด้วยตัวเอง
๔. ยาสามัญประจำบ้าน ทางศูนย์ได้จัดเตรียมยาสามัญประจำบ้านวางไว้ที่บริเวณศาลาปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถใช้ได้ตลอดเวลา
๕. บริการซักเสื้อผ้า ผู้ปฏิบัติสามารถส่งเสื้อผ้าซัก-รีด ได้ในราคาชิ้นละ ๑๐ บาท

กฎระเบียบและข้อบังคับในระหว่างการอยู่ปฏิบัติธรรม

๑. การเข้าพักที่กุฏิ จะไม่อนุญาตให้ญาติเข้าไปส่งถึงที่พัก และเมื่อลงทะเบียนเข้ารับการอบรมแล้ว จะไม่อนุญาตให้ออกไปนอกบริเวณศูนย์ปฏิบัติธรรม
๒. ดูแลข้าวของเครื่องใช้ในกุฏิเสมือนเป็นของตัวเอง ไม่ควรสลับสับเปลี่ยนสิ่งของประจำกุฏิที่พัก หรือนำกลับไปบ้าน (ถ้าของใช้มีปัญหา ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ) ในวันเข้าและวันออกกรุณาเช็ครายการสิ่งของเครื่องใช้ในกุฏิที่พักให้เรียบร้อยแล้วส่งใบรายการพร้อมกุญแจกุฏิที่พักให้เจ้าหน้าที่สำนักงาน
๓. กุฏิที่พักซึ่งจัดไว้เฉพาะพระสงฆ์ก็ดี นุรุษก็ดี สตรีก็ดี ห้ามมิให้เพศตรงข้ามเข้าไปนอน หรือใช้ห้องน้ำโดยเด็ดขาด
๔. เมื่อขึ้นกรรมฐานในวันแรกแล้ว ไม่อนุญาตให้ออกไปนอกเขตปฏิบัติธรรมโดยเด็ดขาด ถ้ามีเหตุจำเป็น ให้เรียนกับพระวิปัสสนาหรือผู้ช่วยพระวิปัสสนาจารย์ด้วยตนเอง โยคีจะต้องพักในกุฏิที่พักที่ทางศูนย์จัดไว้ให้เท่านั้น ห้ามย้ายหรือสับเปลี่ยนกุฏิที่พักก่อนได้รับอนุญาตจากทางศูนย์
๕. ในระหว่างการปฏิบัติธรรม ให้ลง ปฏิบัติธรรมที่ศาลาปฏิบัติธรรมเท่านั้น ในกรณีที่ได้รับอนุญาตจากพระวิปัสสนาจารย์ให้ปฏิบัติในที่พักได้ ห้ามปิดประตูปฏิบัติอยู่ แต่ในห้องนอน ควรปฏิบัติที่ระเบียบหน้าห้องพัก (เพื่อสะดวกแก่การดูแลและช่วยเหลือของพระวิปัสสนาจารย์หรือผู้ประสานงาน) ในเวลากลางคืนให้เปิดไฟปฏิบัติด้วย
๖. ไม่ติดต่อกับใครตลอดระยะเวลาของการปฏิบัติ เว้นแต่มีเหตุจำเป็นจริงๆ ซึ่งต้องผ่านการพิจารณาและได้รับอนุญาตจากพระวิปัสสนาจารย์ก่อน

๓. เมื่อเข้ากรรมฐานแล้ว ห้ามสวดมนต์ อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ฟังวิทยุ และใช้โทรศัพท์ มือถือ และเครื่องสื่อสารทุกชนิดโดยเด็ดขาด
๔. ผู้เข้าปฏิบัติธรรมต้องฝากโทรศัพท์มือถือไว้กับเจ้าหน้าที่ ถ้าผู้ปฏิบัติยังมีความกังวล เป็นห่วงงานที่ยังต้องมีการติดต่อ หรือมีเรื่องราวต่าง ๆ ที่ยังสะสางไม่เสร็จเรียบร้อย ไม่สมควรจะเข้ามาปฏิบัติธรรม เพราะการใช้โทรศัพท์มือถือดังกล่าว นอกจากจะเป็นการกระ ทำที่ผิดกฎระเบียบของศูนย์ฯ แล้ว ยังทำให้การปฏิบัติของท่านไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควรจะเป็น ทำให้เสียผลประโยชน์และเสียเวลาที่ท่านตั้งใจมาปฏิบัติ นอกจากนี้ยังนับว่าเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีให้แก่ผู้อื่นอีกด้วย หากเจ้าหน้าที่หรือผู้ประสานงานพบว่ามีการใช้โทรศัพท์ ทางศูนย์ฯจะดำเนินการตามกฎหมายข้อที่ ๒๒ ต่อไป
๕. ในระหว่างอยู่ปฏิบัติธรรมตามหลักสูตรนี้ **ไม่นำวิธีการปฏิบัติแบบอื่นมาปฏิบัติ**
๑๐. ปฏิบัติตามคำสอนของพระวิปัสสนาจารย์โดยเคร่งครัด
๑๑. ผู้เข้าปฏิบัติธรรม ต้องถือศีล ๘ โดยเคร่งครัด ไม่แต่งหน้าทาแป้ง หรือใช้เครื่องหอมต่างๆ ยิ่งคิดท่านบริสุทธิ์เท่าใดผลการปฏิบัติก็บังเกิดได้ชัดเจน (ผู้ป่วยที่ต้องทานยาหลังอาหารเย็นให้แจ้งผู้ประสานงาน ตอนลงทะเบียนเข้าปฏิบัติในวันแรก เพื่อผู้ ประสานงานจะได้กราบเรียนขออนุญาตจากพระวิปัสสนาจารย์ก่อน) เพื่อทางศูนย์ฯ จะได้จัดให้ตามความเหมาะสมของท่านตามที่ต้องการ
๑๒. ไม่ยืมคิมน้ำ ไม่ยืมรับประทานอาหาร และไม่รับประทานอาหารเสียดัง
๑๓. การปฏิบัติที่ศาลาปฏิบัติธรรม ให้นั่งประจำที่ทุก ๆ วัน โดยหันหน้าไปทางพระประธาน เคนจงกรมตามแนวของอาสนะ ไม่ เปลี่ยนที่เคนจงกรมหรือที่นั่ง ไม่ควรเดินตัดหน้าในช่องทางเดินของโยคีท่านอื่น เพราะเป็นการรบกวนผู้ปฏิบัติท่านอื่น หากมีปัญหาให้ปรึกษาผู้ประสานงาน สำหรับผู้ที่มีปัญหานั่งพื้นไม่ได้ อนุญาตให้นั่งบนที่นั่งคานข้างทั้งสองข้าง
๑๔. หากมีความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ให้ปรึกษาพระวิปัสสนาจารย์หรือผู้ประสานงานเท่านั้น
๑๕. ฟังเจริญสติ กำหนดรู้อาการของกาย ใจ อย่างซ้าๆ สม่่าเสมอ และต่อเนื่อง ทั้งที่ศาลาปฏิบัติธรรม ห้องรับประทานอาหาร ห้องนอน ทุก ๆ ขณะ ระหว่างการปฏิบัติ แม้ในเวลาพักเปลี่ยนอิริยาบถ
๑๖. ห้ามคุย บอก หรือ สอบถามสถานะธรรมกับผู้ปฏิบัติด้วยกันเองเป็นอันขาด เพราะจะเป็นภัยแก่ผู้ที่กำลังปฏิบัติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น โดยจะทำให้ จิตฟุ้งซ่านและเสียสมาธิ หากมีความสงสัยในก ารปฏิบัติอย่างไรแล้ว ให้สอบถามพระวิปัสสนาจารย์ตอนสอบอารมณ์ หรือพระผู้ช่วยพระวิปัสสนาจารย์เท่านั้น
๑๗. ส่งอารมณ์ตามวัน เวลา สถานที่ที่พระวิปัสสนาจารย์กำหนดให้ และควรไปก่อนเวลาที่กำหนดไว้อย่างน้อย ๑๐ นาที
๑๘. งดเว้นจากสิ่งเสพติดทุกชนิด อาทิ เครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีน บุหรี่ หมาก เครื่องคองของมีนเมา เป็นต้น และห้ามนำยาเสพติดทุกชนิดเข้ามาในบริเวณศูนย์ฯ เป็นอันขาด

๑๕. ห้ามมิให้ผู้เข้าปฏิบัติให้เงิน อาหาร เครื่องดื่ม หรือของมีค่าใดๆ กับเจ้าหน้าที่ในศูนย์ฯ หากต้องการบริจาค ให้บริจาคที่ฝ่ายการเงินของศูนย์ฯ ที่อาคารสำนักงานด้านหน้าเท่านั้น เพื่อจะได้จัดสรรให้เจ้าหน้าที่โดยทั่วถึงกัน เพื่อไม่ให้เป็นการปลุกนินทาให้แก่เจ้าหน้าที่ในการเลือกที่จะทำแ่งงานที่ได้รางวัลสินน้ำใจเท่านั้น ซึ่งผิดหลักการของการบริหารงานบุคคลของศูนย์ฯ

๒๐. ดินดี ๔.๐๐ น. และเข้านอน ๒๒.๐๐ น. หรือตามที่พระวิปัสสนาจารย์กำหนดให้

๒๑. ถ้ามีปัญหาด้านสุขภาพหรืออื่นๆ ให้ติดต่อผู้ประสานงานเท่านั้น

๒๒. ในกรณีที่ผู้ปฏิบัติธรรมไม่สามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบดังกล่าวข้างต้น และได้รับการตักเตือนจากพระวิปัสสนาจารย์หรือผู้ประสานงานแล้วก็ยังคงประพฤติปฏิบัติเช่นเดิมอยู่ ผู้ปฏิบัติธรรมต้องยินยอมที่จะออกจากศูนย์ฯ โดยไม่มีข้อโต้แย้งใดๆ ทั้งสิ้น และในการเข้าปฏิบัติธรรมครั้งต่อไป ทางศูนย์ฯ จะพิจารณาที่จะไม่รับผู้ปฏิบัติที่ฝ่าฝืนกฎระเบียบเข้ารับการอบรมอีก

ข้อพึงปฏิบัติเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ไม่ควรมองข้าม เพราะจะมีผลต่อการปฏิบัติเป็นอย่างมาก

๑. ปฏิบัติธรรมจะต้องระลึกเสมอว่า เรามาปฏิบัติ เพื่อยกระดับจิตใจ ขัดเกลากิเลสตัณหาให้เบาบางลง มิใช่มาเพื่อหาความสุขในการอยู่ดีกินดี เราจึงต้องใช้ความอดทนเป็นพิเศษต่อความไม่สะดวก และกระทบกระทั่งต่างๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเครื่องทดสอบความอดทน และคุณธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมว่ามีอยู่มากน้อยเพียงใด
๒. เพื่อความสะดวกในการกราบแบบสติปัญญา ๔ ผู้ที่ไว้ผมยาวให้ใช้ยางรัดผม ที่คาดผม หรือก๊ฟติดผม ผู้หญิงให้ใช้เข็มกลัดติดสไบไม่ให้หลุดลุ่ยเวลากราบ
๓. ผู้ปฏิบัติธรรม จะต้องไม่นำสิ่งของมีค่าติดตัวมาด้วย หากมีการสูญหายเกิดขึ้นทางศูนย์ฯ จะไม่รับผิดชอบใดๆ ทั้งสิ้น
๔. เพื่อเป็นการช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายให้ทางศูนย์ฯ ผู้ปฏิบัติธรรมพึงใช้น้ำ ไฟฟ้า อย่างประหยัด ไม่ควรเปิดไฟฟ้า เสียบกระดิกน้ำร้อน หรือเปิดพัดลมทิ้งไว้เมื่อไม่อยู่ห้องพัก กรุณานำขยะไปทิ้งในถังขยะตามจุดที่ได้วางไว้ ไม่ควรทิ้งถุงขยะที่สามารถนำมาใช้ต่อได้ (เพื่อช่วยลดมลพิษ)
๕. ขอความร่วมมือผู้ปฏิบัติช่วยทำความสะอาดกุฏิที่พัก คูแลร์รักษาอุปกรณ์ - เครื่องใช้ให้ครบและอยู่ในสภาพดีก่อน และช่วยตรวจเช็คตามใบตรวจนับอุปกรณ์ของใช้ใน กุฏิโยคี เพื่อตรวจเช็ครายการที่เจ้าหน้าที่อาจเช็คไม่ครบถ้วน ในวันเช้า และตรวจนับให้เรียบร้อย ก่อนส่งคืนฝ่ายทะเบียนพร้อมกุญแจกุฏิในวันกลับ

กำหนดการ

โครงการปฏิบัติธรรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามัง เฌนัง เฉลิมราช ๖๐ ปี

๕๑ ม. ๔ บ้านพันหลัง ต.สำราญราษฎร์ อ.คอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่

กำหนดการวันเปิดอบรม	ตารางปฏิบัติประจำวัน
06.00 – 08.00 น. ลงทะเบียน เข้าที่พัก	04.00 น. ตื่นนอนด้วยสติ
08.30 น. พร้อมกันที่จิตตปริโยทปนศาลา	04.00 – 06.00 น. ปฏิบัติด้วยสติบนศาลา
09.00 – 11.00 น. ปฐมนิเทศ	06.00 – 08.00 น. รับประทานอาหารเช้าด้วยสติ
11.00 – 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน	08.00 – 10.30 น. ปฏิบัติด้วยสติบนศาลา/ ส่งอารมณ์
12.45 – 13.00 น. พร้อมกันที่จิตตปริโยทปนศาลา	10.30 – 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันด้วยสติ
13.00 – 17.00 น. เริ่มพิธีเปิดการอบรม	12.00 – 13.00 น. กำหนดอิริยาบถด้วยสติตามอรรถาชัย
- พระวิปัสสนาจารย์จตุรรูป-เทียนบุชา	13.00 – 17.00 น. ปฏิบัติด้วยสติบนศาลา/ ส่งอารมณ์
พระรัตนตรัย และนำไหว้พระสวดมนต์	17.00 – 18.00 น. ดื่มน้ำปานะด้วยสติ และกำหนดอิริยาบถ
- ถ่ายภาพร่วมกัน	ด้วยสติตามอรรถาชัย
- พิธีขอขมา สมาทานศีล 8	18.00 – 19.15 น. ปฏิบัติด้วยสติบนศาลา
และสมาทานพระกรรมฐาน	19.30 – 21.00 น. ฟังธรรมบรรยาย/กำหนดอิริยาบถด้วยสติ
- พระวิปัสสนาจารย์ให้กรรมฐาน	21.00 – 22.00 น. ปฏิบัติด้วยสติบนศาลา
17.00 – 17.45 น. ดื่มน้ำปานะ / พักผ่อน	22.00 – 04.00 น. เข้านอนพักผ่อน หลับด้วยสติ
17.45 – 22.00 น. - สาธิตการปฏิบัติธรรม	
- เริ่มปฏิบัติธรรมจนถึงเวลาพัก	
22.00 – 04.00 น. เข้านอนพักผ่อน หลับด้วยสติ	
กำหนดการวันปิดอบรม	หมายเหตุ
04.00 น. ตื่นนอน	1. ท่านสามารถบริหารเวลาอาบอาบน้ำได้เอง
04.00 – 06.00 น. ปฏิบัติด้วยสติบนศาลา	2. น้ำปานะ จัดไว้ตามจุดบริการ ขอให้ท่านบริการตนเอง ตามความเหมาะสม
06.00 – 07.00 น. รับประทานอาหารเช้า	3. ในการฟังบรรยายธรรม เมื่อพระวิปัสสนาจารย์เข้ามากราบพระรัตนตรัยและนั่งเข้าที่แล้ว โยคีกราบพระวิปัสสนาจารย์ด้วยสติ เมื่อพร้อมแล้ว ให้โยคี อาราธนาศีล 8 พร้อมกัน เริ่มด้วยการกล่าว”มะยังกัณเฑ” ตามลำดับ(หนังสือคู่มือโยคี หน้า 26) มีวิทยากรนำ
07.00 น. พร้อมกันที่จิตตปริโยทปนศาลา	4. การสอบอารมณ์เริ่มสอบวันที่ 3 ของการปฏิบัติ โดยจะแบ่งเป็นกลุ่ม และจะสลับกันสอบอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์ทุกรูป
07.00 – 09.00 น. - ตอบแบบประเมิน - แสดงความรู้สึก	5. ท่านต้องไปสอบอารมณ์ตามวัน เวลาที่กำหนด จะแจ้งให้ทราบในตอนเย็นของวันที่ 2 ของการปฏิบัติ (กรุณาไปถึงก่อนเวลาที่กำหนด 15 นาที)
09.00 – 11.00 น. เริ่มพิธีปิดการอบรม	
- พระวิปัสสนาจารย์จตุรรูป-เทียนบุชา	
พระรัตนตรัย และนำไหว้พระสวดมนต์	
- พระวิปัสสนาจารย์ให้โอวาท	
- พิธีขอขมา และสมาทานศีล 5	
- ถวายปัจจัย และเครื่องไทยธรรม	
แต่พระวิปัสสนาจารย์	
- พระวิปัสสนาจารย์ให้พร นำแผ่เมตตา	
และอุทิศส่วนกุศล	
11.00 – 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน / เดินทางกลับ	