

สำนักปฏิบัติธรรม วัดอัมพวัน
อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี

เช้า	๐๓.๓๐ น.	- ตื่นนอน พร้อมกัน ณ สถานที่ปฏิบัติธรรม - สวดมนต์ทำวัตรเช้า (แปล) - เดินจงกรม นั่งกรรมฐาน
	๐๗.๐๐ น.	- รับประทานอาหารเช้า
	๐๘.๐๐ น.	- สวดมนต์ เดินจงกรม นั่งกรรมฐานที่สถานที่ปฏิบัติ
	๑๑.๐๐ น.	- รับประทานอาหารกลางวัน
บ่าย	๑๓.๐๐ น.	- เดินจงกรม นั่งกรรมฐาน ที่สถานที่ปฏิบัติ
	๑๗.๐๐ น.	- คัดน้ำปานะ พักผ่อน
ค่ำ	๑๘.๐๐ น.	- สวดมนต์ทำวัตรเย็น (แปล) - เดินจงกรม นั่งกรรมฐานที่ศาลาปฏิบัติ
	๒๒.๐๐ น.	- สอบอารมณ์
	๒๓.๐๐ น.	- พักผ่อน นอน