



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองการเจ้าหน้าที่ ฝ่ายสรรหาและประเมินประสิทธิภาพโทร.๐-๒๖๑๘-๒๓๒๓ ต่อ ๑๓๑๓
ที่ นร ๐๒๐๓.๐๕/ว ๑๕๗๖ วันที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๒
เรื่อง การจัดโครงการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมในบึงบประมาณ ๒๕๕๒

เรียน ผอ.สำนัก/กอง ในส่วนกลาง

ตามที่คณะทำงานจัดทำแผนสร้างราชการใสสะอาดได้มีมติที่ประชุมเมื่อวันที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๕๒ และ คณะกรรมการบริหารศูนย์ประสานราชการใสสะอาดได้มีมติที่ประชุมเมื่อวันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๕๒ อนุมัติให้ดำเนินกิจกรรม/โครงการตามแผนสร้างราชการใสสะอาดปี ๒๕๕๒ และ ตามมาตรการป้องกันและปราบปรามการทุจริต การปฏิบัติ หรือ ละเว้นการปฏิบัติหน้าที่โดยมิชอบ ปี ๒๕๕๒ ให้ดำเนินการจัดโครงการจัดฝึกอบรมปฏิบัติธรรมเพื่อการปฏิบัติงาน (นอกสถานที่) ซึ่ง อนุมัติเมื่อวันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๕๒ ให้ดำเนินการจัดโครงการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมเพื่อการ ปฏิบัติงาน (นอกสถานที่) ในบึงบประมาณ ๒๕๕๒ โดยไม่ถือเป็นวันลา ระหว่างวันที่ ๑๗ - ๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๒ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรชาราชนครินทร์(เขาดินหนองแสง) ตำบล เขาวงกต อำเภอแก่งหางแมว จังหวัดจันทบุรี

ในการนี้ กองการเจ้าหน้าที่ ขอให้ทุกสำนัก/กองและหน่วยงานในส่วนกลางเวียนแจ้ง ให้เจ้าหน้าที่ในสังกัด ได้แก่ ข้าราชการ พนักงานราชการ ลูกจ้างประจำ ลูกจ้างชั่วคราว สมัครเข้ารับ การฝึกอบรมปฏิบัติธรรมตามโครงการดังกล่าว ซึ่งก กจ.จะรับผู้เข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรมในครั้งนี้ จำนวน ๕๐ คน ดังนี้.-

๑. ผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมต้องมีคุณสมบัติ
 - ๑.๑) บุคลากรกรมประชาสัมพันธ์ในส่วนกลาง (กทม.)
 - ๑.๒) เป็นผู้ที่ยึดด้วยศรัทธาและ มีความตั้งใจในการปฏิบัติธรรม
 - ๑.๓) สามารถเข้าร่วมการอบรมปฏิบัติธรรมต่อเนื่องจนจบโครงการ
 - ๑.๔) เป็นผู้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัวอันก่อให้เกิดอุปสรรค
ในการปฏิบัติและมีสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง
๒. ให้สำนัก/กองต่าง ๆ ดำเนินการ ดังนี้.-
 - ๒.๑) แจ้งกำหนดการฝึกอบรมตามเอกสารแนบ ๑
 - ๒.๒) แจ้งรายชื่อผู้ประสงค์เข้าร่วมฝึกอบรมสำนัก/กองละ ๓ คนและสำรองอีก ๒ คน
 - ๒.๓) กำหนดส่งรายชื่อผู้ประสงค์เข้าร่วมฝึกอบรมไปที่ฝ่ายสรรหาและประเมิน
ประสิทธิภาพ กองการเจ้าหน้าที่ ภายในวันศุกร์ที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๕๒ หรือ
ทางโทรสารหมายเลข ๐-๒๖๑๘-๒๓๒๖

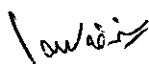
๒.๔) ให้ผู้สมัคร.....

๒.๔) ให้ผู้สมัครเข้ารับการอบรมทุกคนกรอกรายละเอียดในใบสมัครให้ถูกต้อง
ชัดเจน

๒.๕) กรณีที่ผู้สมัครเข้ารับการอบรม ไม่ครบตามจำนวนที่กำหนดไว้ กกจ.จะ
พิจารณาจากลำดับผู้ที่เสนอชื่อสำรองของสำนัก/กองที่แจ้งรายชื่อไว้

ทั้งนี้ เพื่อที่กองการเจ้าหน้าที่จะได้สำรวจด้านที่พัก ยานพาหนะ และ รวบรวมรายชื่อ
ในการจัดทำคำสั่งกรมประชาสัมพันธ์เสนอ อปส.ลงนาม โดยจะเวียนแจ้งรายชื่อผู้เข้ารับการอบรมทาง
Intranet

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง



(นายไพฑูรย์ หิรัญประดิษฐ์)

กกจ.

แบบตอบรับเข้าร่วมฝึกอบรม

โครงการปฏิบัติการธรรมเพื่อพัฒนากายและพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา

ตั้งแต่วันที่ ๑๗ - ๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๒ (๕ วัน)

ณ ศูนย์ปฏิบัติการธรรมเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พระราชาราชนครินทร์ (เขาดินหนองแสง)

ตำบลเขาวงกต อำเภอแก่งหางแมว จังหวัดจันทบุรี

- ลำดับที่ ๑. ชื่อ-สกุล.....
ตำแหน่ง.....
หน่วยงาน.....
โทรศัพท์..... มือถือ.....
- ลำดับที่ ๒. ชื่อ-สกุล.....
ตำแหน่ง.....
หน่วยงาน.....
โทรศัพท์..... มือถือ.....
- ลำดับที่ ๓. ชื่อ-สกุล.....
ตำแหน่ง.....
หน่วยงาน.....
โทรศัพท์..... มือถือ.....
- สำรองลำดับที่ ๑. ชื่อ-สกุล.....
ตำแหน่ง.....
หน่วยงาน.....
โทรศัพท์..... มือถือ.....
- สำรองลำดับที่ ๒. ชื่อ-สกุล.....
ตำแหน่ง.....
หน่วยงาน.....
โทรศัพท์..... มือถือ.....

ชื่อเจ้าหน้าที่ผู้ประสานงานสำนัก/กอง.....

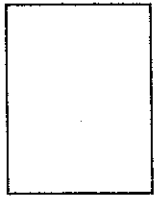
โทรศัพท์.....

โปรดส่งคืน ฝ่ายสรรหาและประเมินประสบการณ์ กองการเจ้าหน้าที่ โทรสาร ๐-๒๖๑๘-๒๓๗๖

หากต้องการรายละเอียดเพิ่มเติมติดต่อ

๑. นางดวงสวรรค์ ลิ้มปนวัฒนกุล โทร ๐-๒๖๑๘-๒๓๒๓ ต่อ ๑๓๐๒

๒. นางสาวนิภาพรรณ จันทนวงศ์วาน โทร ๐-๒๖๑๘-๒๓๒๓ ต่อ ๑๓๐๒



ใบสมัคร

ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ๙๔ พรรษาฯราชนครินทร์ (เขาดินหนองแสง)
 ตู้ ปณ.๒ เลขที่ ๑๕๐ หมู่ ๑ ต.เขาวงกต อ.แก่งหางแมว จ.จันทบุรี ๒๒๑๖๐ โทร. ๐๓๕-๓๑๗๒๒๐

เข้าปฏิบัติวันที่ ถึงวันที่ รวมเป็นระยะเวลา

1. ชื่อ (นาย/นาง/นางสาว) นามสกุล.....
 ฉายา (สำหรับพระภิกษุ)
 วัน/เดือน/ปีเกิด อายุ ปี รหัสบัตรประชาชน 13 หลัก
2. อาชีพ ตำแหน่ง สถานที่ทำงาน
3. ที่อยู่ซึ่งติดต่อได้สะดวก ที่บ้าน ที่ทำงาน
 เลขที่ หมู่ที่ หมู่บ้าน ซอย
 ถนน แขวง/ตำบล เขต/อำเภอ
 จังหวัด รหัสไปรษณีย์ โทร โทรสาร
- มือถือ E-mail
4. การศึกษา ประถมศึกษา มัธยมศึกษา อนุปริญญา ปริญญาตรี ปริญญาโท
 ปริญญาเอก อื่นๆ (โปรดระบุ)
5. ประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
 ไม่เคยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาก่อน เคยปฏิบัติ ครั้ง ภาวนาระบุ 2 ครั้งสุดท้าย
 เดือน.....พ.ศ.....สถานที่..... อาจารย์ผู้สอน.....
 เดือน.....พ.ศ.....สถานที่..... อาจารย์ผู้สอน.....
6. ประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตร “สติปัญญาฐาน 4” โดยพระอาจารย์มานพ อุปสโม
 ไม่เคย เคยปฏิบัติ จำนวน.....ครั้ง
7. ความคาดหวังหรือจุดประสงค์ในการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครั้งนี้
8. อาหาร: รับประทานเนื้อสัตว์ได้ ไม่รับประทานเนื้อสัตว์
9. สุขภาพ: แข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว มีโรคประจำตัวคือ
10. บุคคลที่สามารถติดต่อได้ในกรณีฉุกเฉิน ชื่อ

ในการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครั้งนี้ ข้าพเจ้าขอสัญญาว่าจะตั้งใจปฏิบัติตามกฎระเบียบของทางศูนย์ปฏิบัติธรรมฯ
 ที่แนบมากับใบสมัครอย่างเคร่งครัด และขอรับรองว่าข้าพเจ้ามีสุขภาพอนามัย ร่างกายและจิตใจแข็งแรงสมบูรณ์ ในขณะที่ฝึกปฏิบัติ
 หากมีปัญหาใดเกิดขึ้นกับข้าพเจ้า ไม่ว่าจะเป็นปัญหาสุขภาพอนามัย ร่างกาย จิตใจหรือปัญหาอื่นใด ข้าพเจ้าจะไม่เรียกร้องเอา
 ความผิดกับทางศูนย์ปฏิบัติธรรมฯ ไม่ว่าในกรณีใดๆ

ลงชื่อ ผู้สมัคร
 วันที่/...../.....
 (หากอายุต่ำกว่า 18 ปี) ลงชื่อ ผู้ยินยอม

ทุกท่านที่รำลึกอยู่เสมอว่า สถานที่นี้เป็นที่แสวงหาความสงบทางกาย วาจา ใจ
 “การคลุกคลีสนทนาเรื่องไร้สาระ เป็นอุปสรรคต่อความสงบ”

**ตารางโครงการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนากายและพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา
ของข้าราชการกรมประชาสัมพันธ์ในส่วนกลาง
ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษาราชนครินทร์
ต.เขาวงกต อ.แก่งหางแมว จ.จันทบุรี
วันที่ ๑๗ - ๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๒**

วันแรก (วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๒)	
๐๗.๐๐ น.	ปฐมนิเทศและออกเดินทางไปศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษาราชนครินทร์ จ.จันทบุรี
๑๑.๐๐ น.	ถึงศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษาราชนครินทร์ จ.จันทบุรี
๑๑.๓๐ น.	รายงานตัว - เข้าที่พัก
๑๑.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน - เปลี่ยนเครื่องแต่งตัวเป็นชุดขาว
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ทำพิธีบวช - ปฐมนิเทศ โดย พระอาจารย์มานพ อุปสโม
๑๕.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรมพร้อมกัน ณ ศาลาปฏิบัติธรรม หรือสถานที่ต่างๆที่เห็นสมควรแก่การปฏิบัติ
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	ดื่มน้ำปานะ , ทำความสะอาด
๑๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	ทำวัตรสวดมนต์เย็น , ปฏิบัติธรรมพร้อมกัน ณ ศาลาปฏิบัติธรรม
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	ฟังพระธรรมเทศนาเพื่อเกื้อกูลในการปฏิบัติจากพระวิปัสสนาจารย์
๒๑.๐๐ น.	เข้าที่พัก เจริญสติจนกระทั่งหลับไป

วันที่สอง-วันที่สี่ (วันที่ ๑๘ - ๒๐ สิงหาคม ๒๕๕๒)	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอน
๐๕.๓๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้า - ปฏิบัติรวม
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า , สรีระกิจ , ทำความสะอาด
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรมพร้อมกัน ณ ศาลาปฏิบัติธรรม หรือ สถานที่ต่างๆที่เห็นสมควร แก่การปฏิบัติ , สอบอารมณ์
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	ปฏิบัติตามอรรถาภัย
๑๓.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรมพร้อมกัน ณ ศาลาปฏิบัติธรรม หรือสถานที่ต่างๆที่เห็นสมควร แก่การปฏิบัติ , สอบอารมณ์
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	ตึมน้ำปานะ , ทำความสะอาด
๑๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	ทำวัตรเย็น , ปฏิบัติธรรมพร้อมกัน ณ ศาลาปฏิบัติธรรม
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	ฟังพระธรรมเทศนาเพื่อเกื้อกูลในการปฏิบัติจากพระวิปัสสนาจารย์
๒๑.๐๐ น.	เข้าที่พัก เจริญสติจนกระทั่งหลับไป

วันที่ห้า (วันที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๒)	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอน
๐๕.๓๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้า - ปฏิบัติรวม
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า , สรีระกิจ , ทำความสะอาด
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรมพร้อมกัน ณ ศาลาปฏิบัติธรรม หรือ สถานที่ต่างๆที่เห็นสมควร แก่การปฏิบัติ , สอบอารมณ์
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	<ul style="list-style-type: none">● ปิดการอบรมโดย พระอาจารย์มานพ อุปสโม● ขอขมา , ลาลึกษา● เก็บกวาดสถานที่เดินทางกลับ

การเตรียมตัว เตรียมใจ

๑. วางความรู้เดิมทั้งหมดไว้ที่บ้านและทำตนประหนึ่งว่าท่านเป็นนักเรียนที่เพิ่งได้รับการเรียนรู้และประสบการณ์ใหม่ๆ
๒. วางภารกิจทั้งหลายไว้ที่บ้าน ตัดความกังวลใจในทุกๆ เรื่อง
๓. วางยศศักดิ์ ฐานะ ตำแหน่ง ทั้งหมดไว้ที่บ้าน
๔. ตั้งใจปฏิบัติตามระเบียบในการปฏิบัติอย่างเคร่งครัด
๕. ผู้ปฏิบัติต้องระลึกอยู่เสมอว่า เรามาปฏิบัติเพื่อยกระดับจิตใจ ชัดเกลากิเลสตัณหาให้เบาบางลง มิใช่มาเพื่อแสวงหาความสุขในการกินดี อยู่ดี จึงต้องใช้ความอดทนเป็นพิเศษต่อความไม่สะดวก และสิ่งทีกระทบ กระทั่ง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเครื่องทดสอบความอดทนและคุณธรรมของผู้ปฏิบัติว่ามีอยู่มากน้อยเพียงใด
๖. รักษาความเพียรให้คงที่และพัฒนาอื่นๆ ขึ้น

ระเบียบในการปฏิบัติ

ผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติตามระเบียบในการปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

๑. พึงรักษาศีล ๘ อย่างเคร่งครัด
๒. พึงเจริญสติ เผ้าดู รู้ อาการของกายและใจอย่างต่อเนื่อง แม้เวลาพักผ่อน
๓. เป็นผู้มีความเพียรในการสำรวมอินทรีย์ตลอดเวลา
๔. ไปสอบอารมณ์ตามเวลาที่กำหนดอย่างเคร่งครัด (ผู้ประสานงานจะเรียนให้แต่ละท่านทราบ)
๕. งดเว้นการพูดคุยตลอดเวลาที่ปฏิบัติ ในหลักสูตรการอบรม ยกเว้นสนทนาข้อธรรมกับ พระวิปัสสนาจารย์ หรือ ผู้ประสานงานโครงการเท่านั้น
๖. งดเว้นการเขียน อ่าน หรือฟังวิทยุเทปและงดใช้เครื่องมือสื่อสารทุกชนิด (สามารถฝากไว้กับเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯได้)
๗. งดพูดคุย หรือ สอบอารมณ์กันเอง
๘. หากมีความไม่สบายกายไม่สบายใจ ให้ปรึกษาพระวิปัสสนาจารย์ หรือผู้ประสานงานโครงการได้ตลอดเวลา
๙. งดพบผู้มาเยี่ยม โดยมีได้รับอนุญาตจากพระวิปัสสนาจารย์
๑๐. งดสูบบุหรี่ เครื่องดอง ของมีเมาทั้งหลาย
๑๑. ไม่ยืมต็มน้ำ ไม่ยืมรับประทานอาหาร และไม่รับประทานอาหารเลี้ยงดัง
๑๒. ไม่เก็บสะสมอาหารและไม่นำอาหารทุกชนิด ไปรับประทานในที่พัก เพื่อป้องกันมดและแมลงต่างๆ จะมารบกวน
๑๓. กรณีต้องการความช่วยเหลือให้เขียนบนกระดาษแทนคำพูด ส่งให้ผู้ประสานงานโครงการ
๑๔. สามารถอยู่ปฏิบัติได้ตลอดหลักสูตร

อุปกรณ์ของใช้ส่วนตัวที่ต้องเตรียม

๑. เตรียมเสื้อผ้า ให้เพียงพอตลอดเวลาที่กำหนดในโครงการ โดยไม่ต้องซักหรือรีดระหว่างปฏิบัติ (ขอความกรุณาหลีกเลี่ยงการใช้ถุงพลาสติกขณะอยู่ในที่พักด้วย)
๒. ของใช้ส่วนตัว (สบู่ ยาสีฟัน แปรงสีฟัน ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้า ผ้านวม)
๓. ผู้ปฏิบัติที่มีปัญหาด้านสุขภาพกรุณาเตรียมยาประจำตัวของผู้เข้าปฏิบัติให้เพียงพอตลอดระยะเวลาการปฏิบัติ
๔. ไฟฉาย ๑ กระบอก ต่อ ๑ ท่าน
๕. ร่ม (ถ้ามี เพื่อความสะดวกในการเดินทางจากที่พักมาศาลาปฏิบัติ)
๖. รองเท้าแตะ เข็มขัด เข็มกลัด
๗. เสื้อผ้าชุดขาว ผ้าถุงขาว หรือ ผ้าถุงดำ (หญิง) หรือ กางเกงดำ (ชาย)
๘. ทางศุนย์ปฏิบัติฯ ได้เตรียมที่นอน หมอน ผ้าห่ม และไม้แขวนเสื้อไว้ให้ทุกท่านแล้ว
๙. ผ้าคลุมที่นอน ปลอกหมอน

หมายเหตุ หากผู้ปฏิบัติขาดสิ่งของใดกรุณาแจ้งผู้ประสานงานได้ตลอดเวลา

การแต่งกายอุบาสิกา

เพื่อแสดงความเคารพต่อ พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ และต่อสถานที่ ผู้ปฏิบัติพึงแต่งกาย ดังนี้.-

๑. ให้สวมเสื้อสีขาว ผ้าถุงขาว หรือ ผ้าถุงดำ พร้อมกับหมอลาบเฉียงเท่านั้น เพื่อความสุภาพเรียบร้อย ตลอดเวลาที่กัม เงย เหยียด คู้
๒. หากท่านผู้ปฏิบัติมีเสื้อผ้าส่วนตัวคล้ายคลึงกัน สามารถใส่ได้
๓. ไม่สวมกางเกงขายาว ขาสั้น ขาสวมส่วน
๔. ไม่สวมเสื้อผ้ารัดรูป เสื้อไม่มีแขน เสื้อบาง เสื้อคอกว้าง หรือมีลวดลายฉูดฉาด ในบริเวณสถานที่ปฏิบัติ
๕. งดใช้เครื่องประดับ ต่างหู สร้อยคอ สร้อยข้อมือ แหวน และกำไลต่าง ๆ ยกเว้นนาฬิกาข้อมือ
๖. มัดผม หรือใช้ที่คาดผม สำหรับท่านที่มีผมยาวให้เรียบร้อย
๗. สุภาพสตรี ไม่สวมชุดนอน สีฉูดฉาด มีลวดลาย หรือบางเบา ออกนอกห้องที่พัก
๘. ติดป้ายชื่อตลอดเวลาในการปฏิบัติ เพื่ออำนวยความสะดวกต่อเจ้าหน้าที่ประสานงาน

การแต่งกายอุบาสก

๑. ให้สวมเสื้อขาวเท่านั้น
๒. ให้สวมกางเกงขาว หรือ ดำ เท่านั้น
๓. ไม่สวมกางเกงขาสั้น ขาสวมส่วน
๔. หากท่านผู้ปฏิบัติมีเสื้อผ้าส่วนตัวคล้ายคลึงกัน สามารถสวมใส่ได้
๕. งดใช้เครื่องประดับ ต่างหู สร้อยคอ สร้อยข้อมือ แหวน และกำไลต่าง ๆ ยกเว้นนาฬิกาข้อมือ
๖. มัดผม หรือใช้ที่คาดผม สำหรับท่านที่มีผมยาวให้เรียบร้อย
๗. ติดป้ายชื่อตลอดเวลาในการปฏิบัติ เพื่ออำนวยความสะดวกต่อเจ้าหน้าที่ประสานงาน
๘. สุภาพบุรุษ ไม่สวมชุดนอน สีฉูดฉาด มีลวดลาย หรือบางเบา ออกนอกห้องที่พัก

การแบ่งเวลาในการปฏิบัติ ในแต่ละวัน

๑. ในการปฏิบัติธรรมแบ่งออกเป็น ๔ ช่วงในแต่ละวัน ดังนี้
ช่วงแรก ๐๕.๓๐ น. - ๐๗.๐๐ น. (๒ ชม.๓๐นาที)
ช่วงที่สอง ๐๘.๓๐ น. - ๑๑.๐๐ น. (๒ ชม.๓๐นาที)
ช่วงที่สาม ๑๓.๓๐ น. หรือ ๑๔.๐๐ น. - ๑๗.๐๐ น. (๓ ชม. ๓๐นาที)
ช่วงที่สี่ ๑๘.๐๐ น. - ๒๑.๐๐ น. (๓ ชม.)
๒. ผู้ปฏิบัติต้องมาพร้อมกันตามเวลาที่กำหนดไว้ในทุกๆ ช่วงเวลาของการปฏิบัติ
๓. ในช่วงเวลาที่ ๑ (๐๕.๓๐ - ๐๗.๐๐ น.)
เมื่อผู้ปฏิบัติมาพร้อมกันตามเวลา ณ ศาลาปฏิบัติธรรม กราบบูชาพระรัตนตรัยพร้อมกัน เดินจงกรม นั่งสมาธิตามสมควรจนถึงเวลาอันสมควร ทำวัตรเช้า แล้วจึงรับประทานอาหารเช้า ณ โรงอาหาร
๔. ในช่วงเวลาที่ ๒ (๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.)
ผู้ปฏิบัติมาพร้อมกัน ณ ศาลาปฏิบัติธรรม หรือสถานที่ต่างๆ ที่เห็นสมควรแก่การปฏิบัติ กราบบูชาพระรัตนตรัยพร้อมกัน เดินจงกรม นั่งสมาธิตามสมควร จนถึงเวลาอันควร จึงเข้ารับประทานอาหารกลางวัน ณ โรงอาหาร เสร็จแล้วพักผ่อนอิริยาบถ พร้อมกับการเจริญสติ ใฝ่ดู รู้ ภายและใจอย่างต่อเนื่อง
๕. ในช่วงเวลาที่ ๓ (๑๓.๓๐ น. หรือ ๑๔.๐๐ น. - ๑๗.๐๐ น.)
ผู้ปฏิบัติมาพร้อมกัน ณ ศาลาปฏิบัติธรรม หรือสถานที่ต่างๆ ที่เห็นสมควรแก่การปฏิบัติ กราบบูชาพระรัตนตรัยพร้อมกัน เดินจงกรม นั่งสมาธิตามสมควร จนถึงเวลาอันควร จึงเข้าพร้อมกัน ณ โรงอาหาร เพื่อตักน้ำปานะ เสร็จแล้ว เข้าที่พักปฏิบัติภารกิจส่วนตัว พร้อมกับการเจริญสติใฝ่ดู รู้ ภายและใจอย่างต่อเนื่อง
๖. ในช่วงเวลาที่ ๔ (๑๘.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.)
ผู้ปฏิบัติมาพร้อมกัน ณ ศาลาปฏิบัติธรรม กราบบูชาพระรัตนตรัยพร้อมกัน ทำวัตรเย็น เดินจงกรม นั่งสมาธิตามสมควร จนถึงเวลาอันควร เสร็จแล้วฟังธรรมบรรยาย เพื่อเกื้อกูลในการปฏิบัติ และรับฟังข้อซักถามต่างๆ ที่มีผู้เขียนข้อซักถามมากราบเรียนพระวิปัสสนาจารย์ จนถึงเวลาอันสมควร จึงแยกย้ายเข้าที่พัก หรือบางท่านอาจจะยังปฏิบัติต่อ ก็แล้วแต่เห็นสมควร
ในช่วงเวลาที่ ๒ และ ๓ ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถหาสถานที่อันเหมาะสม ในการทำความเพียรในบริเวณโคนไม้ และบริเวณอันสมควรแก่การเดินจงกรม นั่งสมาธิ ตามที่เห็นสมควร
๗. ผู้ปฏิบัติต้องเข้าร่วมการสมาทานกรรมฐานและลากรรมฐาน สมาทานศีลทั้งหมดทุกๆ ท่านโดยไม่มีข้อยกเว้น
๘. ขอความร่วมมือโปรดช่วยกันรักษาความสะอาดในห้องพัก หน้าห้องพัก ศาลาปฏิบัติธรรม โรงอาหาร ห้องน้ำ และขอให้ใช้น้ำ-ไฟอย่างมีคุณค่า เมื่อออกจากห้องพักทุกครั้งกรุณาปิดน้ำ-ไฟและพัดลม

๙. การรับประทานอาหารมี ๒ เวลา และดื่มน้ำปานะ ๑ เวลา ดังนี้
 - ๐๗.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้า
 - ๑๑.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
 - ๑๗.๐๐ น. ดื่มน้ำปานะ (ผู้มีปัญหาด้านสุขภาพและต้องรับประทานอาหารว่าง กรุณาแจ้งผู้ประสานงานก่อนล่วงหน้า)ในการดื่มน้ำปานะ ผู้ปฏิบัติกรณานั่งตี่มในที่ที่เหมาะสม กรุณาอย่ายืนดื่มน้ำอันเป็นการไม่สำรวมอินทรีย์
๑๐. หากผู้ปฏิบัติต้องการอุปกรณ์ของใช้ต่างๆ ให้เขียนลงในกระดาษ และส่งให้ผู้ประสานงานโครงการ
๑๑. การใช้ห้องน้ำ ห้องอาบน้ำ ให้ผู้ปฏิบัติชายใช้ในส่วนของที่พักชาย ในส่วนของผู้ปฏิบัติหญิงให้ใช้ในส่วนของที่พักหญิง
๑๒. การพักผ่อนอิริยาบถ ให้ผู้ปฏิบัติตามดู ตามรู้อาการของกายและใจอย่างต่อเนื่อง
๑๓. ผู้ปฏิบัติต้องแต่งกายสุภาพเรียบร้อยตลอดเวลาในการปฏิบัติ
๑๔. ในการมาปฏิบัติในคราวครั้งนี้ขอให้ทุกท่านพึงใช้ความเพียรเป็นเครื่องพิสูจน์ ตัวท่านเอง เนื่องจากท่านได้ตั้งใจมาปฏิบัติธรรมด้วยตัวท่านเองด้วยความศรัทธาในพระพุทธศาสนา และเคารพต่อครูบาอาจารย์ผู้จัดจึงไม่เน้นให้มีพิธีเลี้ยงคอยควบคุมในการปฏิบัติ จึงขอให้ทุกท่านปฏิบัติอย่างมีอิสระตามระเบียบที่วางไว้