



ด่วนมาก

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองการเจ้าหน้าที่ ฝ่ายสรรหาและประเมินประสิทธิภาพโทร.0-2618-2323 ต่อ 1302

ที่ นร 0203.05 / ๑ 2017

วันที่ ๗ สิงหาคม 2553

เรื่อง แจ้งคำสั่งให้ผู้เข้าฝึกอบรมโครงการปฏิบัติธรรม ฯ

เรียน ผอ.สำนัก/กอง ในส่วนกลาง และ สปข.7

ตามคำสั่งกรมประชาสัมพันธ์ที่ 661/2553 ลงวันที่ 11 สิงหาคม 2553 เรื่อง ให้ข้าราชการและเจ้าหน้าที่เข้าร่วมการฝึกอบรมในโครงการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนากายและพัฒนาจิตให้เกิดปัญหาที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์(เขาดินหนองแสง) จ.จันทบุรี และกำหนดวันที่ไปปฏิบัติธรรมในวันที่ 29-31 สิงหาคม และ 1-3 กันยายน 2553 นั้น

ในการนี้กองการเจ้าหน้าที่ขอให้ทุกสำนัก/กองและหน่วยงานในส่วนกลางเวียนแจ้งให้เจ้าหน้าที่ในสังกัด ได้แก่ ข้าราชการ พนักงานราชการ ลูกจ้างประจำ ลูกจ้างชั่วคราว ที่สมัครเข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมตามโครงการดังกล่าวทราบและ ขอนัดประชุมเตรียมความพร้อมในวันพฤหัสบดีที่ 26 สิงหาคม 2553 เวลา 10.00 น. ณ ห้องประชุม 211 A

จึงเรียนมาเพื่อโปรดแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

(นายกิตติศักดิ์ หาญกล้า)

อกจ.

สำเนา

คำสั่งกรมประชาสัมพันธ์

ที่ ๖๖1 / 2553

เรื่อง ให้ข้าราชการและเจ้าหน้าที่เข้าร่วมการฝึกอบรมใน
โครงการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนากายและพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา

ตามที่ กองการเจ้าหน้าที่ ได้รับอนุมัติงบประมาณปี 2553 เพื่อดำเนินงานตามโครงการ
สำรวจความพึงพอใจและความพึงพอใจของบุคลากรกรมประชาสัมพันธ์และ ในการสร้างราชการใสสะอาด
ของกรมประชาสัมพันธ์ในการส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรม ซึ่งได้กำหนดกิจกรรมตามแผนการสร้าง
ความพึงพอใจ โดยจัดทำโครงการฝึกอบรมบริหารจัดการเพื่อการปฏิบัติงาน(นอกสถานที่) รวมทั้ง เพื่อให้
บุคลากรกรมประชาสัมพันธ์สามารถพัฒนาคุณภาพด้านอารมณ์ความคิด ความรู้สึก การปรับเปลี่ยน
กระบวนทัศน์ วัฒนธรรม และค่านิยมในการดำเนินงานแบบใหม่ ตามหลักการบริหารกิจการบ้านเมือง
ที่ดี อันเป็นประโยชน์ต่อตัวบุคคล ครอบครัว และองค์กร จึงได้กำหนดกิจกรรมฝึกอบรมปฏิบัติธรรม
เพื่อพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาในระหว่างวันที่ 29 - 31 สิงหาคม , 1-3 กันยายน 2553 ณ ศูนย์ปฏิบัติ
ธรรมเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษาราชนครินทร์(เขาดินหนองแสง) จังหวัดจันทบุรี จึงเห็นสมควร
ให้ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ที่มีรายชื่อดังต่อไปนี้ เข้าร่วมการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมฯ ตามวัน เวลา
และสถานที่ที่กำหนดดังกล่าว

สำนักประชาสัมพันธ์เขต 7

1. นายเอนก	เกตุเอน	ผู้อำนวยการสำนักประชาสัมพันธ์เขต 7
2. นายธีรพล	สมมาตร	ผู้อำนวยการสถานีวิทยุกระจายเสียง- แห่งประเทศไทย จังหวัดจันทบุรี
3. นายเกรียงไกร	วิวัฒน์พนชาติ	ผู้อำนวยการสถานีวิทยุกระจายเสียง- แห่งประเทศไทย จังหวัดชลบุรี
4. นายสิงห์สมุทร	ผิวเหลือง	ผู้อำนวยการสถานีวิทยุกระจายเสียง- แห่งประเทศไทย จังหวัดระยอง
5. นายสาโรช	บุญบุตร	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ
6. นางฐานิยา	นิยมญาติ	นักสื่อสารมวลชนชำนาญการ
7. นางสาวปาริชาติ	กุลรักษา	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ

8. นางสาวทิพานันท์	สุขผล	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน
9. ว่าที่ ร.ต. หญิงวิลาวัลย์	สังอรติ	เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีชำนาญงาน
10. นางสาวอรุณี	โรจนพทธิกุล	พนักงานพิมพ์ดีดระดับ 3
11. นางชลิสา	บุศยรัตน์	เจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติงาน
12. นางสาวอุลัษพร	ฤทธิบุญ	เจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติงาน
13. นางสาวจิราพร	พิพิธภัณฑ์	เจ้าหน้าที่กระจายเสียง
14. นางสมรรม	สมสงวน	นักการภารโรง
15. นายศุภฤกษ์	กลั่นเกล้า	พนักงานขับรถยนต์
16. นายไพบร่ง	น้อยพิทักษ์	นักการภารโรง
17. นางสาวสร้อยยา	สุภาวงศ์รัตน์	เจ้าหน้าที่บันทึกข้อมูล

ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศการประชาสัมพันธ์

18. นายพลี	อุดมพรมนตรี	นักวิชาการคอมพิวเตอร์ชำนาญการ
19. นางสาวสโรชา	ชามทอง	นักวิชาการคอมพิวเตอร์ชำนาญการ
20. นางสาวพวงมาลัย	ทีหนองสังข์	เจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติงาน
21. นางสาวขมาภรณ์	เอกกิติ	เจ้าหน้าที่ระบบงานคอมพิวเตอร์

สำนักพัฒนานโยบายและแผนการประชาสัมพันธ์

22. นางสาวจิรภิญญา	สมลังกา	นักประชาสัมพันธ์
23. นางสาวจุฑารักษ์	กอพุทธคุณ	นักประชาสัมพันธ์
24. นายวีรพันธุ์	สุนสุวรรณ	เจ้าหน้าที่ธุรการ

สำนักข่าว

25. นางชัชวาลย์	รณภูมิ	พนักงานบริการอัดสำเนา
26. นางกัญญารัตน์	ดวงเพียรราช	ผู้เรียบเรียงเอกสาร
27. นางปทุม	ฤทธิ์บัว	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป

กองกฎหมายและระเบียบ

28. นางสาวจรรยา	อังกาบ	นิติกร
-----------------	--------	--------

สำนักพัฒนาการประชาสัมพันธ์

29. นางดลภัทร	การธราชวี	นายช่างภาพชำนาญงาน
30. นายเลิศเดช	สุวรรณวิสิทธิ์	พนักงานเข้าเล่มและเย็บเล่ม
31. นายฤชากร	เอกสมัย	พนักงานเข้าเล่มและเย็บเล่ม

/ สถาบันวิทยุโทรทัศน์...

สถานีวิทย์โทรทัศน์แห่งประเทศไทย

32. นางปิยาภรณ์	ชูชื่น	ผู้จัดรายการ
33. นางสาวณิษกมล	กาญจนะชาติ	ผู้จัดรายการ

กองงานคณะกรรมการกิจการวิทยุกระจายเสียงและวิทยุโทรทัศน์แห่งชาติ

34. นางสาวฉลวยลักษณ์	ฤทธิมงคล	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ
35. นางกอบกุล	ร่มคูหา	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ
36. นางสาวศิริเพ็ญ	สายธารธรรม	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ
37. นางสาวททัยรัตน์	ยุติวงศ์สันติ	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน

สถาบันการประชาสัมพันธ์

38. นางสาวปาชิดารัตน์	มีแสง	นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ
-----------------------	-------	--------------------------

ศูนย์ปฏิบัติการข้อมูลข่าวสาร

39. นางบุญเรือน	ทองปิ่น	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ
40. นางสาวเปรมจิต	วิสัย	นักประชาสัมพันธ์

สำนักงานเลขานุการกรม

41. นายสุเมธ	ปทุมมาศ	นายช่างไฟฟ้าชำนาญงาน
42. นางสาวนริศรา	พิมพ์ทา	เจ้าหน้าที่ธุรการปฏิบัติงาน

หน่วยตรวจสอบภายใน

43. นางประทุม	กองศาสนา	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน
44. นางนิตยา	ทรงประกอบ	เจ้าหน้าที่ตรวจสอบภายใน

สำนักส่งเสริมและพัฒนางานเทคนิค

45. นายประยูร	ไม้แก้ว	นายช่างไฟฟ้าอาวุโส
46. นายชัชวาล	สารทอง	นายช่างไฟฟ้าอาวุโส
47. นายศรีเมือง	จันตะศรี	นายช่างไฟฟ้าอาวุโส

สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยเพื่อการศึกษา

48. นางสาวรัชณี	กอไผ่แก้ว	นักสื่อสารมวลชนชำนาญการ
-----------------	-----------	-------------------------

/ สถานีวิทยุกระจายเสียง.....

สถานีวิจัยกระจายเสียงแห่งประเทศไทย

49. นางสาวจุฑาทิพย์	แสนยศ	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน
50. นางสาวณิชากร	เจริญกิจ	เจ้าหน้าที่ธุรการ
51. นางสาวณัฐณี	การพล	เจ้าหน้าที่ธุรการ

กองการเจ้าหน้าที่

52. นางสาวกันยรัตน์	เที่ยงน้อย	นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ
---------------------	------------	-------------------------------

คณะกรรมการโครงการปฏิบัติธรรม

53. นางดวงสวรรค์	ลิมนวนวัฒนกุล	นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ
54. นางสาวนิภาพรรณ	จันทนวงศ์วาน	นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ
55. นางสาวธราณีดา	แจ้งชัด	นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ
56. นางสาวนุชจรินทร์	อินผิ้ง	บุคลากร
57. นายพงษ์ศักดิ์	แซ่แต้	เจ้าพนักงานธุรการ

ทั้งนี้ ตั้งแต่วันที่ 29 - 31 สิงหาคม , 1 - 3 กันยายน พ.ศ. 2553

สั่ง ณ วันที่ 11 สิงหาคม พ.ศ. 2553



(นายกฤษฎพร เสริมพานิช)
อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์

**ตารางโครงการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนากายและพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา
ของข้าราชการกรมประชาสัมพันธ์ในส่วนกลาง
ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษาราชนครินทร์
ต.เขาวงกต อ.แก่งหางแมว จ.จันทบุรี
วันที่ ๒๕ - ๓๑ สิงหาคม , ๑ - ๓ กันยายน ๒๕๕๓**

วันแรก (วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๓)	
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 - ๑๕.๓๐ น.	ทำพิธีบวงสรวง - 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 ๓๐ - ๓๑ สิงหาคม , ๑-๒ กันยายน ๒๕๕๓)	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอน
๐๕.๓๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้า - ปฏิบัติธรรม , บรรยายธรรม , สวดอารมณ์
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า , สรีระกิจ , ทำความสะอาด
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรมพร้อมกัน ณ ศาลาปฏิบัติธรรม หรือ สถานที่ต่างๆที่เห็นสมควร แก่การปฏิบัติ , สวดอารมณ์
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	ปฏิบัติตามอภัยาศัย
๑๓.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรมพร้อมกัน ณ ศาลาปฏิบัติธรรม หรือสถานที่ต่างๆที่เห็นสมควร แก่การปฏิบัติ , สวดอารมณ์
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	ดื่มน้ำปานะ , ทำความสะอาด
๑๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	ทำวัตรเย็น , ปฏิบัติธรรมพร้อมกัน ณ ศาลาปฏิบัติธรรม
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	ฟังพระธรรมเทศนาเพื่อเกื้อกูลในการปฏิบัติจากพระวิปัสสนาจารย์
๒๑.๐๐ น.	เข้าที่พัก เจริญสติจนกระทั่งหลับไป

วันที่ห้า (วันที่ ๓ กันยายน ๒๕๕๓)	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอน
๐๕.๓๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้า - ปฏิบัติธรรม , บรรยายธรรม , สวดอารมณ์
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า , สรีระกิจ , ทำความสะอาด
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรมพร้อมกัน ณ ศาลาปฏิบัติธรรม หรือ สถานที่ต่างๆที่เห็นสมควร แก่การปฏิบัติ , สวดอารมณ์
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	● ปิดการอบรมโดย พระอาจารย์มานพ อุปสโม ● ขอมมา , ลาสิกขา ● เก็บกวาดสถานที่เดินทางกลับ

การเตรียมตัว เตรียมใจ

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

ระเบียบในการปฏิบัติ

ผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติตามระเบียบในการปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

๑. พึงรักษาศีล ๘ อย่างเคร่งครัด
๒. พึงเจริญสติ เฝ้าดู รู้ อาการของกายและใจอย่างต่อเนื่อง แม้เวลาพักผ่อน
๓. เป็นผู้มีความเพียรในการสำรวจอินทรีย์ตลอดเวลา
๔. ไปสวดบารมีตามเวลาที่กำหนดอย่างเคร่งครัด (ผู้ประสานงานจะเรียนให้แต่ละท่านทราบ)
๕. จดวันการพูดคุยตลอดเวลาที่ปฏิบัติ ในหลักสูตรการอบรม ยกเว้นสนทนาข้อธรรมกับ พระวิปัสสนาจารย์ หรือ ผู้ประสานงานโครงการเท่านั้น
๖. จดวันการเขียน อ่าน หรือฟังวิทยุเทปและงดใช้เครื่องมือสื่อสารทุกชนิด (สามารถฝากไว้กับเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯได้)
๗. จดพูดคุย หรือ สวดบารมีกันเอง
๘. หากมีความไม่สบายกายไม่สบายใจ ให้ปรึกษาพระวิปัสสนาจารย์ หรือผู้ประสานงานโครงการได้ตลอดเวลา
๙. จดพบผู้มาเยี่ยม โดยมีได้รับอนุญาตจากพระวิปัสสนาจารย์
๑๐. จดสูบบุหรี่ เครื่องดื่ม ของมีเมาทั้งหลาย
๑๑. ไม่ยืมตม้น้ำ ไม่ยืมรับประทานอาหาร และไม่รับประทานอาหารเลี้ยงดัง
๑๒. ไม่เก็บสะสมอาหารและไม่นำอาหารทุกชนิด ไปรับประทานในที่พัก เพื่อป้องกันมดและแมลงต่างๆ จะมารบกวน
๑๓. กรณีต้องการความช่วยเหลือให้เขียนบนกระดาษแทนคำพูด ส่งให้ผู้ประสานงานโครงการ
๑๔. สามารถอยู่ปฏิบัติได้ตลอดหลักสูตร

อุปกรณ์ของใช้ส่วนตัวที่ต้องเตรียม

๑. เตรียมเสื้อผ้า ให้เพียงพอตลอดเวลาที่กำหนดในโครงการ โดยไม่ต้องซักรีดระหว่างปฏิบัติ (ขอความกรุณาหลีกเลี่ยงการใช้ถุงพลาสติกขณะอยู่ในที่พักด้วย)
๒. ของใช้ส่วนตัว (สบู่ ยาสีฟัน แปรงสีฟัน ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้า ผ้าอนามัย)
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. ทางศุูนย์ปฏิบัติฯ ได้เตรียมที่นอน หมอน ผ้าห่ม และไม้แขวนเสื้อไว้ให้ทุกท่านแล้ว
๙. ผ้าคลุมที่นอน ปลอกหมอน

หมายเหตุ หากผู้ปฏิบัติขาดสิ่งของใดกรุณาแจ้งผู้ประสานงานได้ตลอดเวลา

การแต่งกายอุบาสิกา

เพื่อแสดงความเคารพต่อ พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ และต่อสถานที่ ผู้ปฏิบัติพึงแต่งกาย ดังนี้.-

๑. ให้สวมเสื้อสีขาว ผ้าถุงขาว หรือ ผ้าถุงดำ พร้อมกับห่มสบงเฉียงเท่านั้น เพื่อความสุภาพเรียบร้อย ตลอดเวลาที่กัม เงย เหยียด คู้
๒. หากท่านผู้ปฏิบัติมีเสื้อผ้าส่วนตัวคล้ายคลึงกัน สามารถใส่ได้
๓. ไม่สวมกางเกงขาสั้น 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 ขาสั้น 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 แผ่ดู รู้ กายและใจอย่างต่อเนื่อง
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 เข้าที่พักปฏิบัติภาวะกิจส่วนตัว พร้อมกับการเจริญสติแผ่ดู รู้กายและใจอย่างต่อเนื่อง
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 ผู้ปฏิบัติกรณานั่งดื่มในที่ที่เหมาะสม กรุณาย้ายยืนดื่มน้ำอันเป็นการไม่สำรวมอินทรีย์
๑๐. หากผู้ปฏิบัติต้องการอุปกรณ์ของใช้ต่างๆ ให้เขียนลงในกระดาษ และส่งให้ผู้ประสานงานโครงการ
๑๑. การใช้ห้องน้ำ ห้องอาบน้ำ ให้ผู้ปฏิบัติชายใช้ในส่วนของที่พักชาย ในส่วนของผู้ปฏิบัติหญิงให้ใช้ในส่วนของที่พักหญิง
๑๒. การพักผ่อนอิริยาบถ ให้ผู้ปฏิบัติตามดู ตามรู้อาการของกายและใจอย่างต่อเนื่อง
๑๓. ผู้ปฏิบัติต้องแต่งกายสุภาพเรียบร้อยตลอดเวลาในการปฏิบัติ
๑๔. ในการมาปฏิบัติในคราวครั้งนี้ขอให้ทุกท่านพึงใช้ความเพียรเป็นเครื่องพิสูจน์ ตัวท่านเอง เนื่องจากท่านได้ตั้งใจมาปฏิบัติธรรมด้วยตัวท่านเองด้วยความศรัทธาในพระพุทธศาสนา และเคารพต่อครูบาอาจารย์ผู้จัดจึงไม่แนบให้มีพี่เลี้ยงคอยควบคุมในการปฏิบัติ จึงขอให้ทุกท่านปฏิบัติอย่างมีอิสระตามระเบียบที่วางไว้