



ด่วนที่สุด

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองการเจ้าหน้าที่ ฝ่ายสรรหาและประเมินประสิทธิภาพโทร.๐-๒๖๑๘-๒๓๒๓ ต่อ ๑๓๐๒
ที่ นร ๐๒๐๓.๐๕ / ๑๖๖๖ วันที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๖
เรื่อง แจ้งคำสั่งให้ผู้เข้าฝึกอบรมโครงการปฏิบัติธรรม ฯ

เรียน ผอ.สำนัก/กอง และ หัวหน้าหน่วยงาน

ตามคำสั่งกรมประชาสัมพันธ์ที่ ๘๗๕ / ๒๕๕๖ ลงวันที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๖ เรื่อง ให้ข้าราชการและเจ้าหน้าที่เข้าร่วมการฝึกอบรมในโครงการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนากายและจิตใจให้เกิดปัญญาที่วัดป่าดอนหายโศก อ.หนองหาน จ.อุดรธานี และกำหนดวันที่ไปปฏิบัติธรรมในวันที่ ๒๑ - ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๖ นั้น

ในการนี้กองการเจ้าหน้าที่ขอให้ทุกสำนัก/กองและหน่วยงานในส่วนกลางเวียนแจ้งให้เจ้าหน้าที่ในสังกัด ได้แก่ ข้าราชการ พนักงานราชการ ลูกจ้างประจำ ลูกจ้างชั่วคราว ที่สมัครเข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมตามโครงการดังกล่าวทราบและ ขอนัดประชุมเตรียมความพร้อมในวันพฤหัสบดีที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๕๖ เวลา ๑๐.๐๐ น. ณ ห้องประชุม ๒๑๑ A

สำหรับผู้ที่อยู่ต่างจังหวัดให้จัดทำเอกสารการเบิกค่าใช้จ่ายในการเดินทาง คือ คาร์ตโดยสารประจำทาง , ค่าที่พักให้เบิกตามที่เบิกจ่ายจริง(ตามสิทธิที่ได้รับ)ไม่เบิกค่าที่พักแบบเหมาจ่าย ส่งให้กับเจ้าหน้าที่กกจ.ภายในวันที่ ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๕๖ ส่วนการเตรียมความพร้อมในการไปปฏิบัติธรรมให้โทรสอบถามรายละเอียดที่ฝ่ายสรรหาและประเมินประสิทธิภาพ โทร.๑๓๐๒ , ๑๓๑๓

จึงเรียนมาเพื่อโปรดแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง


(นายกิตติศักดิ์ หาญกล้า)

อกจ.

- สำเนา -

คำสั่งกรมประชาสัมพันธ์

ที่ ๘๗๕ / ๒๕๕๖

เรื่อง ให้ข้าราชการและเจ้าหน้าที่เข้าร่วมการฝึกอบรมใน
โครงการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนากายและจิตให้เกิดปัญญา

ตามที่ กองการเจ้าหน้าที่ ได้รับอนุมัติงบประมาณตามแผนยุทธศาสตร์ปี ๒๕๕๖ ในการจัดทำโครงการฝึกอบรมบริหารจัดการจิตเพื่อการปฏิบัติงาน (นอกสถานที่) รวมทั้ง เพื่อให้บุคลากรของ กรมประชาสัมพันธ์สามารถพัฒนาคุณภาพด้านอารมณ์ความคิด ความรู้สึก การปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ วัฒนธรรม และค่านิยมในการดำเนินงานแบบใหม่ ตามหลักการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี อันเป็น ประโยชน์ต่อตัวบุคคล คนรอบข้าง และองค์กร จึงได้กำหนดจัดกิจกรรมฝึกอบรมปฏิบัติธรรมเพื่อ พัฒนากายและจิตให้เกิดปัญญาในระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๖ ณ วัดป่าคอนหายโศก อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี จึงเห็นสมควรให้ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ที่มีรายชื่อดังต่อไปนี้ เข้าร่วมการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมฯ ตามวัน เวลา และสถานที่ที่กำหนดดังกล่าว

กองกฎหมายและระเบียบ

๑. นายยุทธนา	เทียมพงศ์	ผู้อำนวยการกองกฎหมายและระเบียบ
--------------	-----------	--------------------------------

กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร

๒. นางอัครจินดา	อินทรทัต	ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร
-----------------	----------	---------------------------------

ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศการประชาสัมพันธ์

๓. นางสาวศิริกาญจน์	บุญลือ	นักวิชาการคอมพิวเตอร์ชำนาญการ
---------------------	--------	-------------------------------

สำนักงานเลขานุการกรม

๔. นางขวัญจิตต์	มงคลรัตนศิริ	นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ
๕. นางศศิมน	กาญจนพิมาย	เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน

สำนักส่งเสริมและพัฒนางานเทคนิค

๖. นายโชคชัยกาญ	ราชฟู	นายช่างไฟฟ้าชำนาญงาน
-----------------	-------	----------------------

/ ศูนย์ประชาสัมพันธ์....

ศูนย์ประชาสัมพันธ์ กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในภาค ๔ ส่วนหน้า

๗. นายชัยณรงค์ กพยัณเกิด นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ

กองกรเจ้าหน้าที่

๘. นายสมบัติ ชัยรัตน์ นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ

สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย

๙. นายชลิต ศรีราษฎร์ นายช่างไฟฟ้าอาวุโส

๑๐. นายปัญญา งามจำปี นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ

๑๑. นายประธาน ก่ออำไพ เจ้าหน้าที่งานธุรการปฏิบัติงาน

๑๒. นางสาวพิมพ์พรรณ เงินสว่าง นักสื่อสารมวลชนชำนาญการ

๑๓. นายทรงพล ชูเวช นักสื่อสารมวลชนปฏิบัติการ

๑๔. นางสาวปัทมณันท์ เทพรักษ์ นักสื่อสารมวลชนปฏิบัติการ

สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย

๑๕. นางสาวอารยา สุวิเศษศักดิ์ นักสื่อสารมวลชน

๑๖. นางสาวธิดาทิพย์ หอมมะลิ นักสื่อสารมวลชน

กองคลัง

๑๗. นางสาวสุดใจ ถาวร เจ้าหน้าที่งานการเงินและบัญชี

สำนักพัฒนาการประชาสัมพันธ์

๑๘. นายพอล สุดสังเกตุ นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ

๑๙. นางสาวกัลยวีร์ณัฐ วีระกิจ เจ้าหน้าที่งานโสตทัศนศึกษา

สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทยจังหวัดขอนแก่น

๒๐. นายสมเดช ธรรมประเสริฐ นายช่างไฟฟ้าชำนาญงาน

สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทยจังหวัดอุบลราชธานี

๒๑. นางสาวชรรดา คำไสย นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ

/ สถานีวิทยุกระจายเสียง...

สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดนครราชสีมา

๒๒. นางวีรวรรณ ดัดเพ็ชร นักสื่อสารมวลชนชำนาญการ

สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๓ เชียงใหม่

๒๓. นายอุดม สีใส ผู้อำนวยการสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดแพร่

๒๔. นายพลศักดิ์ จันทโร นายช่างไฟฟ้าอาวุโส

๒๕. นางสาวจิตติมา พันรอด นักสื่อสารมวลชนชำนาญการ

สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดภูเก็ต

๒๖. นายบัญชา กันหาสินธุ์ นายช่างไฟฟ้าอาวุโส

สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี

๒๗. นางสาวอุทัยวรรณ เดชสิงห์โสภ นักสื่อสารมวลชนชำนาญการ

สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๗ จันทบุรี

๒๘. ว่าที่ ร.ต.หญิงวิลาวัลย์ สังอรดี เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีชำนาญงาน

๒๙. นางสาวพัฒนจิตา สุขผลภักคพงศ์ เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน

สำนักประชาสัมพันธ์เขต ๘ กาญจนบุรี

๓๐. นายอนุ ทองดี ผู้อำนวยการสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยสังขละบุรี

๓๑. นายพิสิต ดวงชัย นายช่างไฟฟ้าชำนาญงาน

๓๒. นางสาวอุลัยพร ฤทธิ์บุญ นักประชาสัมพันธ์ปฏิบัติการ

สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดนครราชสีมา

๓๓. นางชนิดดา แอร์ริส ประชาสัมพันธ์จังหวัดนครราชสีมา

สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดเชียงราย

๓๔. นางสาวพิมพ์พิศา พจนานูรัตน์ ประชาสัมพันธ์จังหวัดเชียงราย

/ สำนักงานประชาสัมพันธ์....

สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดระยอง

๓๕. นางสาวสวรศ รูปแก้ว นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ

สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดยะลา

๓๖. นางสาวกฤษฎาพร ฐิธรรมโม นักประชาสัมพันธ์

คณะกรรมการปฏิรูปติธรรม

๓๗. นางดวงสวรรค ลิมนวันทนกุล นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ

๓๘. นายฉัตรชัย ศรีสมาน บุคลากร

ทั้งนี้ ตั้งแต่วันที่ ๑๘ - ๒๙ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

สั่ง ณ วันที่ ๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

(ลงชื่อ) อภินันท์ จันทรังษี
(นายอภินันท์ จันทรังษี)
อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์

สำเนาถูกต้อง

๑๖๖๖๕

(นางดวงสวรรค ลิมนวันทนกุล)

นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ

๘ กรกฎาคม ๒๕๕๖

รายละเอียดคำชี้แจงการเตรียมตัวเข้าร่วมโครงการ
โครงการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพการทำงาน
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๖
ณ วัดป่าดอนหายโศก
อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี
วันเสาร์ที่ ๒๐ – วันอาทิตย์ที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๖

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ได้ทราบข้อมูลเบื้องต้น และคำแนะนำในการเตรียมตัวก่อนเข้ารับการฝึกอบรม
ฝ่ายสรรหาและประเมินประสิทธิภาพ กองการเจ้าหน้าที่ กรมประชาสัมพันธ์ ขอชี้แจงประเด็นต่างๆ ให้ทราบ
ดังนี้

การเตรียมตัวก่อนเข้ารับการฝึกอบรม

๑.๑ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องมอบหมายหน้าที่การงานให้เรียบร้อยก่อนเข้ารับการฝึกอบรม ทั้งนี้
เพื่อสามารถเข้ารับการฝึกอบรมได้อย่างสม่ำเสมอตลอดหลักสูตร

๑.๒ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องถึงวัดป่าดอนหายโศก อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี วันเสาร์ที่ ๒๐
กรกฎาคม ๒๕๕๖ ก่อนเวลา ๑๒.๐๐ น. หลังจากนั้นจะเป็นพิธีบวชและปฐมนิเทศผู้เข้ารับการฝึกอบรม
เวลา ๑๕.๐๐ น.

๑.๓ เนื่องจากการฝึกอบรมหลักสูตรนี้ต้องอยู่ประจำและพักค้าง ผู้เข้ารับการฝึกอบรมต้องเตรียมของใช้
ส่วนตัวที่จำเป็นมาให้พร้อม ดังนี้

๑.๓.๑ เครื่องแต่งกาย ตลอด ๘ วัน ๙ คืน

(ยกเว้นการเดินทางไปและกลับให้แต่งกายสุภาพทั่วไป)

ชาย

- เสื้อสีขาว กางเกงขาสั้นสีขาว
- เสื้อกันหนาว
- รองเท้าฟองน้ำ (ไม่ควรเป็นรองเท้านิรภัย)

หญิง

- เสื้อแขนยาวสีขาว ไม่รัดรูป ไม่สั้น ถ้าเสื้อเนื้อผ้าบางควรใส่เสื้อทับสีขาวข้างในหรือหม่ผ้าสไบ
- ใส่ผ้าถุงสีขาว/ดำ หรือ กางเกงขาสั้นสีขาว
- เสื้อกันหนาว
- รองเท้าฟองน้ำ (ไม่ควรเป็นรองเท้านิรภัย)

หมายเหตุ :*** ให้เตรียมเสื้อผ้าให้พอกับจำนวนวันที่อบรม เพื่อประหยัดน้ำในการซักผ้า และความสะอาดแก่ผู้มาปฏิบัติ

๑.๓.๒ เครื่องใช้ประจำตัวที่จำเป็น ได้แก่ ผ้าเช็ดตัว สบู่ ยาสระผม หวี แปรงสีฟัน ยาสีฟัน กระดาษทิชชู เสื้อกันหนาว ยาพอกันยุง ยารักษาโรคประจำตัว ฯลฯ

๑.๓.๓ ควรนำไฟฉาย ร่ม ไปด้วย

๑.๓.๔ จดเว้น การใช้ เครื่องหอม และเครื่องสำอางทุกชนิด

๑.๓.๕ จดเว้น ใส่เครื่องประดับทุกชนิด และของมีค่าติดตัวไป ทางวัดไม่รับผิดชอบ หากมีการสูญหาย

๑.๓.๖ จดเว้น การสูบบุหรี่

หลักปฏิบัติ

- กรรมฐานโดย **วิธีอานาปานสติภาวนา**

- เน้น พุคณ้อย กิณน้อย และนอนน้อย

- รับประทานอาหาร ๑ มื้อ เวลา ๐๙.๐๐ น. และ อาหารว่าง เป็นอาหารแบบมังสวิรัต

กำหนดการเฉพาะวันที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๕๖

เวลา ๑๓.๐๐ น. - เริ่มลงทะเบียน (ปิดรับลงทะเบียน ๑๔.๐๐ น.)

เวลา ๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น. - รับประทานอาหารกลางวัน

เวลา ๑๓.๐๐ น. - เข้าที่พัก , เปลี่ยนเครื่องแต่งกายให้พร้อมเข้ารับการฝึกอบรม

เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. - ผู้เข้ารับการฝึกอบรมพร้อมกันที่ศาลา

- พิธีเปิดโครงการและพิธีรับศีล ๘

การเดินทางไปวัดป่าดอนหายโศก

๓.๑ เดินทางไปกับรถบัสที่กองการเจ้าหน้าที่จัดให้ (ไม่เสียค่าใช้จ่าย) และมีรถบัสรับส่ง

- วันที่เดินทางไปรถจะออกจากกรมประชาสัมพันธ์ในวันศุกร์ที่ ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๕๖ เวลา ๑๙.๐๐ น.

จอดที่หน้าอาคารที่ทำงานกรมประชาสัมพันธ์

- วันที่เดินทางกลับรถจะออกจากวัดป่าดอนหายโศกในวันอาทิตย์ที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๕๖ เวลา ๐๘.๓๐ น.

กฎระเบียบการหลีกเร้นปฏิบัติ หลักสูตรจาก“พุทธโอษฐ์”

การปฏิบัติสมาธิวิปัสสนานั้นสามารถทำได้ทุกสถานที่ทุกอิริยาบถโดยต่อเนื่อง และผู้ปฏิบัติควรหาเวลาในการหลีกเร้นเพิ่มเติม เพื่อให้ผลแห่งการปฏิบัติก้าวหน้ายิ่งขึ้น ซึ่งพระพุทธเจ้าก็ทรงกระทำพระองค์เป็นตัวอย่างในการหลีกเร้นอยู่หลายโอกาส โดยในหลักสูตรฯ ท่านจะได้ฟังได้เห็นและได้ประสบกับสิ่งที่เป็น **พุทธวัจนะล้วนๆ** ซึ่งมีกฎระเบียบในการหลีกเร้นปฏิบัติดังนี้

ระยะเวลาการปฏิบัติ:

๗ วันเต็ม ผู้หลีกเร้นต้องพักอาศัยอยู่ในบริเวณวัดฯ และอยู่ปฏิบัติเต็มหลักสูตรตลอด ๗ วันเต็มเท่านั้น

ศีล:

ผู้หลีกเร้นทุกท่านต้องรักษาศีลแปด

กฎการหลีกเร้น:

คือการรักษาความเจียมทั้งกาย วาจา และใจ โดยไม่พูดกับใครเลย และงดการสื่อสารไม่ว่าจะเป็นรูปแบบใดก็ตาม ทั้งการออกท่าทาง การเขียนหนังสือ หรือทำสัญญาณต่าง ๆ ตลอด ๖ วันแรกของการปฏิบัติ และผู้หลีกเร้นสามารถพูดกับพระอาจารย์ผู้สอนได้หากมีคำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติ หรือกับ ผู้ช่วยงานธรรมได้ หากมีความต้องการเกี่ยวกับเรื่องความเป็นอยู่/อาหาร, ให้สร้างความรู้สึกลึกซึ้งเสมือนว่าตนเองอยู่คนเดียวในโลก เว้นขาดจากการสัมผัสร่างกายผู้อื่นไม่ว่าส่วนใดๆ ทั้งสิ้น ตลอดระยะเวลาการหลีกเร้นและในเขตวัดฯ

การแต่งกาย:

สุภาพสตรี สวมใส่เสื้อผ้าที่คล่องตัว, ลูกนั่งสบาย, สีเรียบๆ ไม่ฉูดฉาด (เป็นชุดขาว/ผ้าถุงขาวหรือดำ/กางเกงขาว) ไม่สวมเสื้อกล้าม, เสื้อแขนกุด, กางเกงขาสั้นหรือผ้าถุงที่เปิดเผยเข่า อนึ่ง ทางวัดฯไม่มีบริการซักผ้า ดังนั้นท่านควรเตรียมเสื้อผ้าให้พอเพียงที่จะใช้ตลอดระยะเวลาการหลีกเร้นปฏิบัติ หรือก็ต้องซักผ้าเองและควรทำในช่วงเวลาพักเท่านั้น

อาหาร:

เป็นอาหารปราศจากเนื้อสัตว์หนึ่งมือ, อาหารว่างในเวลาเพลและน้ำปานะในเวลาเย็น (หากผู้ใดที่แพทย์สั่งให้รับประทานอาหารพิเศษเนื่องจากปัญหาด้านสุขภาพกรุณาแจ้งให้ ผู้ช่วยงานธรรมทราบในเวลาลงทะเบียน)

ที่พักอาศัย/เสนาสนะป่า:

กุฏิที่พักเป็นแบบกรรมฐาน แบ่งเขตชาย/หญิง ที่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติ โดยบางส่วนเป็นเสนาสนะป่า (ทางวัดขอสงวนสิทธิ์ในการเลือกเสนาสนะตามความเหมาะสม)

การเดินจงกรม:

ทางวัดฯได้เตรียมทางจงกรมให้ผู้หลักเรือนแต่ละท่านเพื่อใช้ในการปฏิบัติเพราะ ...

“สมาธิที่ได้ในขณะแห่งการเดิน ย่อมตั้งอยู่ได้นาน”

การปฏิบัติร่วมกัน:

ตารางการหลักเรือนจะจัดให้มีการนั่งปฏิบัติร่วมกัน ในศาลาปฏิบัติธรรม วันละ ๔ ครั้ง ครั้งละ ๑ ชั่วโมง คือเวลา ๐๕.๐๐, ๐๙.๐๐, ๑๔.๓๐ และ ๑๘.๐๐ ทุกท่านต้องมาปฏิบัติร่วมกันที่ศาลา นอกจากนี้ยังมีการฟังธรรม ตั้งแต่เวลา ๑๙.๐๐ เป็นต้นไป

ความสะอาด:

เนื่องจากผู้เข้ารับการอบรมจะต้องพักอาศัยในวัดฯ และปฏิบัติร่วมกันในห้องศาลาปฏิบัติธรรม เพราะฉะนั้นทุกท่านจำเป็นที่จะต้องรักษาความสะอาดส่วนบุคคล และส่วนรวม โดยอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายทุกวัน และรักษาเสื้อผ้าให้สะอาด

การทำข้อวัตร:

เพราะการทำสมาธิวิปัสสนา มิได้จำกัดอยู่แต่กับการนั่ง หรือการเดินแต่อย่างเดียว จึงมีช่วงเวลาให้ผู้เข้ารับการอบรมทำกิจกรรมต่าง ๆ ในวัดฯ เรียกว่า การทำข้อวัตร เช่น การกวาด/ถู ที่พัக்கัย, ลานวัด, ห้องน้ำ ฯลฯ

ยา/ของมีนเมา:

ห้ามนำเหล้า, ของมีนเมา, ยาแก้ลมประสาท, ยานอนหลับ, ยาระงับประสาท และสารระเหยเข้ามาในวัด หากต้องรับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง กรุณาแจ้งให้พระอาจารย์ผู้สอนทราบล่วงหน้า และ ห้ามสูบบุหรี่, ยาเส้น, ไปป์, ซิกการ์ และห้ามเคี้ยวหมาก

การติดต่อภายนอก:

ผู้หลักเรือนต้องงดการโทรศัพท์ การเขียนจดหมาย การใช้รถยนต์ และการพบปะกับผู้ที่มาเยี่ยมเยียน นอกจากในกรณีฉุกเฉินต้องติดต่อ ผู้ช่วยงานธรรมก่อน

สมุด/หนังสือ/อุปกรณ์ไฟฟ้า:

ห้ามนำสิ่งที่ใช้เขียนหรืออ่านเข้ามาในวัดฯ ห้ามฟังวิทยุ เทป หรือเครื่องเล่นที่สร้างเสียงแบบต่าง ๆ (เช่น MP3 หรือ PDA) รวมทั้งการบันทึกภาพและเสียง นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นกรณีพิเศษเท่านั้น

นาฬิกา:

ห้ามใช้นาฬิกาสัญญาณเสียงในศาลาปฏิบัติธรรมโดยเด็ดขาดและไม่ควรใช้นาฬิกาปลุกที่มีเสียงดังในที่พัค ทางวัดฯจะมีสัญญาณระฆังในทุกช่วงเวลาปฏิบัติ