



ที่ 1/๒๕๖๐  
 ฝ่ายจัดการทรัพย์สินและหารายได้  
 เลขรับ..... 43  
 วันที่..... 11 มี.ค. 2560  
 เวลา..... 14.27 น.

สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสงขลา แห่งที่ 2  
 วัดชัยมงคล พระอารามหลวง ตำบลบ่อยาง  
 อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา ๙๐๐๐๐

๑๐ มกราคม ๒๕๖๐

กองประสานงาน  
 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีนครินทร์  
 เลขรับ..... ๓๓  
 วันที่..... ๑๐ มี.ค. ๒๕๖๐  
 เวลา..... ๑๕:๒๖

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วม โครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาชีวิตฯ

เจริญพร สภากอปฏิบัติมณฑลพายัพเทคโนโลยีราชมงคลศรีนครินทร์

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาชีวิตฯ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสงขลา วัดชัยมงคล พระอารามหลวง อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา จัดโครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาชีวิตถวายเป็นพุทธบูชาและเฉลิมพระเกียรติ ในเทศกาลวันมาฆบูชา ในวันที่ ๔ - ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ พุทธศาสนิกชนผู้สนใจ จะได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยการเจริญสติปัญญาตามสมควร โครงการฯ นี้มีจุดประสงค์ที่จะพัฒนาประชาชนให้เป็นผู้มีคุณธรรม จริยธรรม สามารถนำความรู้ความเข้าใจพระพุทธานุญาตปฏิบัติไปได้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ในการนี้ จึงแจ้งข่าวมายังท่านเพื่อประชาสัมพันธ์โครงการและเปิดโอกาสให้บุคลากรในหน่วยงานท่าน รับทราบกิจกรรมตลอดจนมีโอกาสร่วมสร้างมหากุศลในโครงการปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่เวลา และภาระหน้าที่ต่อไป (ยินดีรับผู้ร่วมโครงการที่ไม่มีเวลาร่วมกิจกรรมตลอดโครงการ แต่มีเวลาร่วมกิจกรรมได้อย่างน้อย 3 คืน 3 วันเต็ม)

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

ขอเจริญพร

เพี้ยน อธิการบดี

*(Signature)*

เห็นสมควร ปิดประกาศ

(พระเทพสุธรรมญาณ)

หอวิชาเอกจิว ทุกคณะในมหา.สงขลา  
 สงขลา

ที่ปรึกษาเจ้าคณะจังหวัดสงขลา เจ้าอาวาสวัดชัยมงคล พระอารามหลวง  
 เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสงขลา วัดชัยมงคล

วัดชัยมงคล พระอารามหลวง อ.เมืองสงขลา จ.สงขลา  
 โทร. ๐๙๕-๐๙๐๙๕๒๔ โทรสาร ๐๙๔-๓๑๔๕๖๓

*(Signature)*  
 ๑๑ มี.ค. ๖๐

**กิจกรรม** ดังโปรแกรมกิจกรรมแนบท้ายโครงการ

**งบประมาณ** ได้รับการอนุเคราะห์จาก

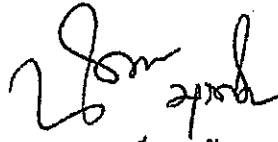
๑. มูลนิธิพระวิเชียรโมลี
๒. ผู้มีจิตศรัทธาต่อโครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาชีวิต
๓. ผู้ปฏิบัติธรรมร่วมบริจาคสมทบทุน

**ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

๑. ได้ปฏิบัติธรรมถวายเป็นพุทธบูชา
๒. มีโอกาสปฏิบัติธรรมตามแนวทางการเจริญสติปัญญา ๔
๓. มีโอกาสศึกษาโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ
๔. ได้นำหลักธรรมไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ส่งเสริมสุขภาพกายสุขภาพจิต ในชีวิตประจำวันมากยิ่งขึ้น

**พระวิปัสสนาจารย์** พระเทพสุธรรมญาณ (ແລ້ມ ເໝປຸ ໂຢ ປ.ຮ.໖, ດຣ.)  
พระมหาธีระวัฒน์ สุภาจาโร (ປ.ຮ.໑)  
พระครูใบฎีกาแสงทอง ที่บึงกโร

**ผู้เสนอโครงการ**



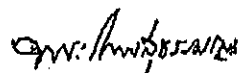
(รองศาสตราจารย์ ดร. นันทกาญจน์ มุรสิต)

อาจารย์ประจำภาควิชาฟิสิกส์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ หาดใหญ่  
กรรมการบริหารบริษัท วอนนาเทค จำกัด  
ประธานคณะกรรมการดำเนินการโครงการฯ

**ผู้พิจารณาโครงการ**

พระเทพสุธรรมญาณ (ແລ້ມ ເໝປຸ ໂຢ ປ.ຮ.໖, ດຣ.)  
เจ้าอาวาสวัดชัยมงคล  
ที่ปรึกษาเจ้าคณะจังหวัดสงขลา  
ประธานคณะกรรมการอำนวยการโครงการฯ

**ผู้อนุมัติโครงการ**



(พระเทพสุธรรมญาณ)

เจ้าอาวาสวัดชัยมงคลและที่ปรึกษาเจ้าคณะจังหวัดสงขลา  
หัวหน้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสงขลา

สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสงขลา

วัดชัยมงคล พระอารามหลวง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

ติดต่อ สอบถาม โทรศัพท์ ๐๗๕ ๕๓๔๒๕๔๑ โทรสาร ๐๗๕-๓๑๔๕๖๗

# โครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาชีวิตและเฉลิมพระเกียรติ

ถวายเป็นพุทธบูชาเนื่องในโอกาสเทศกาลวันมาฆบูชา

ณ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งที่ ๒ วัดชัยมงคล อ. เมือง จ. สงขลา

วันที่ ๔-๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

## หลักการและเหตุผล

นับจากโบราณกาลมาตราบจนปัจจุบัน วัดเป็นแหล่งรวมของประเพณี พิธีกรรม เทศกาลงานบุญต่างๆ งานบุญอันยิ่งใหญ่สำหรับพุทธศาสนิกชนก็คือการได้ศึกษาฝึกฝนอบรมปฏิบัติตามคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งมุ่งให้ลดละกิเลสตัดทอนอุปาทาน ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกันอันจะนำไปสู่ความสุข ความเจริญและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ทั้งนี้ไม่ว่าพุทธศาสนิกชนจะอยู่ในวัยเด็ก วัยรุ่น วัยทำงานหรือสูงวัย และไม่ว่าพุทธศาสนิกชนจะประกอบอาชีพใด เป็นครูอาจารย์ ข้าราชการบำนาญ พ่อค้า แม่ค้า วิศวกร แพทย์ พยาบาล นักแสดง นักเรียน นักศึกษา ฯลฯ ล้วนนำหลักปฏิบัติของพระพุทธองค์มาเป็นเครื่องมือพัฒนาชีวิตตนเองได้ทั้งสิ้น ผู้ที่สามารถปฏิบัติให้เป็นผลสำเร็จได้ย่อมได้รับซึ่งความศรัทธาเชื่อถือ มีแต่กัลยาณมิตรที่ต่างมีวิริยะ สมาธิ สติ ปัญญา และคุณสมบัติอื่นๆอันจะมีผลช่วยให้พระพุทธานุภาพมีความมั่นคงสืบไป

สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสงขลาแห่งที่ ๒ วัดชัยมงคล อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ดำเนินกิจกรรมตามโครงการปฏิบัติธรรมแก่พุทธศาสนิกชนในโอกาสต่างๆอย่างต่อเนื่องโดยมีกิจกรรมอย่างน้อยปีละ ๔ ครั้งคือในช่วงเทศกาลมาฆบูชา วิสาขบูชา วันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ และวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ สำหรับโครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาชีวิตในครั้งนี้จัดขึ้นเนื่องในเทศกาลสำคัญทางพุทธศาสนาคือวันมาฆบูชา เริ่มตั้งแต่ เช้าวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ จนถึงเช้า วันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ซึ่งตรงกับวันมาฆบูชา โดยที่พุทธศาสนิกชนทั่วไปอายุตั้งแต่ ๗ ปีขึ้นไปทั้งสุภาพบุรุษ สุภาพสตรี ฆราวาส ภิกษุ สามเณร แม่ชี สามารถร่วมกิจกรรมได้โดยไม่เสียค่าสมัครแต่อย่างใด

## วัตถุประสงค์

๑. ปฏิบัติถวายเป็นพุทธบูชา
๒. ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยการเจริญสติปัญญานาน ๔
๓. ไหว้พระสวดมนต์และฟังคำบรรยายธรรมอันจะนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้
๔. ได้ส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต

เป้าหมาย จำนวน ๘๐ คน

ระยะเวลา ๗ คืน ๘ วัน คือ วันที่ ๔-๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

# คณะกรรมการโครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาชีวิตเฉลิมพระเกียรติ

## คณะกรรมการอำนวยการ

### พระเทพสุธรรมญาณ (แฉล้ม เขมปญฺโญ) เจ้าอาวาสวัดชัยมงคล

#### กรรมการ

นางสมศรี รักนุ้ย	วัฒนธรรมจังหวัดสงขลา
นายชอบ บุญช่วย	ผู้จัดการ โรงเรียนมงกุฎวิทย์
นางสมใจ พุทธิวี	ผู้อำนวยการ โรงเรียนชัยมงคลวิทย์
นายสมชาย เพ็ญศิริ	ข้าราชการบำนาญอาจารย์ชั้น ๓ ระดับ ๘
นางละเอียด นิ่มมโน	ข้าราชการบำนาญศึกษานิเทศก์เชี่ยวชาญ
นายเห็ง อารมณฺ์ฤทธิ์	ข้าราชการบำนาญสถานพินิจฯ สงขลา เขต ๕
พ.ต.อ. กรณ์พงศ์ พานิชประเสริฐ	ผกก. สส.บก.สส.ศษต. (ศูนย์ปฏิบัติการตำรวจชายแดนใต้)
นางสุนาด เพ็ญศิริ	ข้าราชการบำนาญอาจารย์ชั้น ๓ ระดับ ๕
นายไพโรจน์ พูลยรัตน์	ข้าราชการบำนาญศึกษานิเทศก์
นายอเนก แซ่ตั้ง	เจ้าของโครงการหมู่บ้านเบญจพรฯ
นางทัศนีย์ รัตนมณี	ผู้จัดการร้านทองรัตนมณี
นายชนวัฒน์ พรหมจินดา	ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคโนโลยีนครหาดใหญ่
นางนารีวัฒน์ พรหมจินดา	ผู้จัดการวิทยาลัยเทคโนโลยีนครหาดใหญ่
นางสาวจันทนา วรรณกุล	ข้าราชการบำนาญสถาบันราชภัฏสงขลา
นายแพทย์ศุภอรรถ พลอินทร์	แพทย์สูตินารี
ดร. ไพโรจน์ ดั่งวิเศษ	อดีตอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
นางบุญสงค์ คงศรี	รองผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษาสงขลา

#### คณะกรรมการดำเนินการ

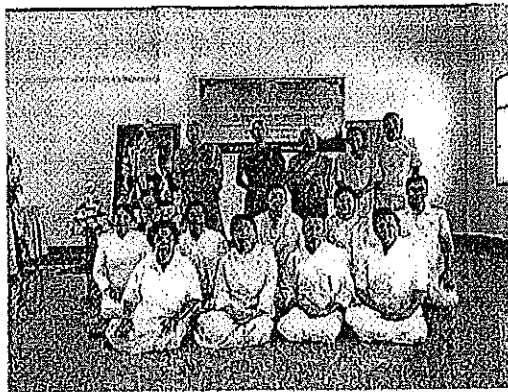
รศ.ดร. นันทกาญจน์ มุรติศ	อาจารย์ประจำภาควิชาฟิสิกส์ คณะวิทยาศาสตร์ ม.สงขลานครินทร์และกรรมการบริหารทวอ.นนาเทค จำกัด ประธานคณะกรรมการดำเนินการ
ดร. นุชลี ทิพย์มณฑา	คณบดีคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย
นายจักราบุช มุ่งศิริ	รองคณบดีคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย
นางสาววิภาวรรณ วัชรพันธุ์	ผู้จัดการสถานวิจัยฯ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เลขานุการ โครงการ

#### กรรมการ

คต. ธนชาติ จวบความสุข	ข้าราชการตำรวจเมืองสงขลา
นางวรรณุช สัตถาวร	ดูแลธุรกิจของครอบครัว
นางประทุม สาครินทร์	ข้าราชการบำนาญ
นายณัฐพงษ์ เพ็ญศิริ	เจ้าหน้าที่บริหารทั่วไป สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา
นางกัญญาภัก จวบความสุข	เจ้าของร้านขวัญสูงแว็กซ์ที่ห้างเมสโก้โลตัสสงขลา
นางสาวอੰนภเกต พงศ์เพชร	อาจารย์วิทยาลัยนาฏศิลป์กรุงเทพฯ
นางสาวบัวทิพย์ จันทรมณี	เจ้าหน้าที่กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่าและพันธุ์พืช
นางพรเพ็ญ สุขจันทร์	ผู้อำนวยการกลุ่มส่งเสริมศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรม
นางจตุพร ชูชื่น	นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ
นางวาสนา ศรีกรวด	หัวหน้าฝ่ายบริหารทั่วไป เทศบาลนครสงขลา

## การเตรียมตัวและปฏิบัติตัวของผู้เข้าฝึกปฏิบัติ

๑. แจ้งให้ผู้ปกครองหรือผู้ใกล้ชิดทราบว่าจะไปปฏิบัติธรรม ๗ คืน ๘ วัน ณ วัดชัยมงคล อ.เมือง จ.สงขลา
๒. งดการใช้เครื่องสำอาง น้ำหอม ประูณแต่งใบหน้าและร่างกาย
๓. ควรเตรียมสุขภาพกายใจให้สดชื่น ตั้งใจว่าจะใช้เวลาเพื่อการปฏิบัติให้มากที่สุด
๔. ควรเตรียมเสื้อผ้าให้พอดีใช้ตลอด 8 วัน เสื้อผ้าควรเป็นชุดหลวม ๆ ไม่รัดรูป สวมใส่สบาย สีสวมใส่สบาย สำหรับสุขภาพสตรี
๕. ควรเตรียมของใช้ส่วนตัว เช่น ชันน้ำ สบู่ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน รองเท้าแตะ ผ้าห่ม ไฟฉาย และ ของใช้อื่น ๆ หรือ ยาประจำตัวที่จำเป็น
๖. ไม่ควรนำของมีค่าติดตัวไปให้ต้องระมัดระวังเป็นกังวล
๗. รับประทานอาหารที่สำนักปฏิบัติธรรมจัดให้วันละ ๒ มื้อ คือมื้อหลังทำวัตรเช้าและมื้อก่อนเที่ยง คั้นน้ำปานะช่วงบ่าย มีน้ำดื่ม นม ชา กาแฟ โอวัลตินให้ตามสมควร งดเครื่องคั้นที่มีเยื่อหรือเนื้อสารหลังเวลา ๑๒.๐๐ น. เป็นต้นไป
๘. รักษา มารยาทในการนอนร่วมห้องนอนรวม โดยมีเตียงนอนไม่เป็นเตียงเดี่ยวจำนวนหลายเตียง จัดให้แต่ละท่านพร้อมผ้าปู หมอน ผ้าบางสำหรับห่มนอน แยกห้องนอนหญิง-ชาย
๙. รักษา มารยาทในการใช้ห้องน้ำหญิง ห้องน้ำชาย



รูปที่ ๑ การแต่งกายของผู้เข้าปฏิบัติธรรม

## กำหนดการโครงการปฏิบัติธรรม

### วันที่ ๑ ของการปฏิบัติวันเปิดโครงการ

๘.๐๐ - ๘.๐๐ น. ๘.๐๐-๑๐.๓๐ น. ๑๐.๓๐-๑๑.๐๐ น. ๑๑.๐๐-๑๓.๐๐ น. ๑๓.๓๐	ลงทะเบียน (บริจาคทุนทรัพย์ตามจิตศรัทธาพร้อมรับใบอนุโมทนา) ปฐมนิเทศ สักการะพระธาตุ, หลวงพ่อองค์ดำ รับประทานอาหารร่วมกัน พิธีเปิด	จุดธูปเทียน บูชาพระรัตนตรัย เปิดพานกรวยหน้าพระบรมฉายาลักษณ์ บูชาพระรัตนตรัย สมာทานศีล ๘ กล่าวรายงาน โครงการ กล่าวเปิด สมာทานวิปัสสนากรรมฐาน ให้กรรมฐาน
๑๔.๐๐-๑๖.๓๐ น.	ผู้ร่วมปฏิบัติธรรม ประธานคณะกรรมการ ประธานพิธี	ผู้ปฏิบัติธรรม พังจันทอนและแนวทางการเจริญสติปัญญา ๔ ผีกเดินจงกรม นั่งสมาธิ โดยพระวิปัสสนาจารย์ คัมมน้ำปานะ พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๖.๓๐-๑๘.๐๐ น. ๑๘.๐๐-๑๘.๐๐ น. ๑๘.๐๐- ๒๑.๐๐ น. ๒๑.๐๐-๐๔.๐๐ น.	พระวิปัสสนาจารย์ ผู้ปฏิบัติธรรม ทำวัตรเย็น - ฟังธรรมบรรยาย ผีกเดินจงกรม นั่งสมาธิ โดยพระวิปัสสนาจารย์ ทำกิจส่วนตัว พักผ่อนเข้านอน	ให้กรรมฐาน ทำวัตรเย็น - ฟังธรรมบรรยาย ผีกเดินจงกรม นั่งสมาธิ โดยพระวิปัสสนาจารย์ ทำกิจส่วนตัว พักผ่อนเข้านอน

### วันที่ ๒-๗ ของการปฏิบัติ

๐๔.๐๐-๐๔.๓๐ น. ๐๔.๓๐-๐๕.๓๐ น. ๐๕.๓๐-๐๖.๐๐ น. ๐๖.๐๐-๐๗.๑๐ น. ๐๗.๑๐-๐๘.๓๐ น. ๐๘.๓๐-๑๑.๑๐ น. ๑๑.๑๐-๑๒.๐๐ น. ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. ๑๓.๐๐-๑๖.๓๐ น. ๑๖.๓๐-๑๘.๐๐ น. ๑๘.๐๐-๑๘.๓๐ น. ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. ๒๑.๐๐-๐๔.๐๐ น.	ตื่นนอน ทำกิจส่วนตัว เดินจงกรม นั่งสมาธิ ฟังธรรมบรรยาย ทำวัตรเช้าฟังธรรม กล่าวคำพิจารณาอาหารก่อนรับประทานอาหารเช้า เดินจงกรม นั่งสมาธิ กล่าวคำพิจารณาอาหารก่อนรับประทานอาหารเที่ยง พักผ่อน เดินจงกรม นั่งสมาธิ พักคัมมน้ำปานะ, พักผ่อน ทำวัตรเย็น ฟังธรรม เดินจงกรม นั่งสมาธิ แผ่เมตตา ทำกิจส่วนตัว พักผ่อนเข้านอน โดยไม่รบกวนผู้อื่น
--	---

### วันที่ ๘ ของการปฏิบัติ วันปิดโครงการ

๐๔.๓๐ น. ๐๔.๓๐-๐๖.๐๐ น. ๐๖.๐๐-๐๘.๐๐ น.	พร้อมกันที่ห้องปฏิบัติธรรม เดินจงกรม นั่งสมาธิ สวดมนต์ทำวัตรเช้า และทำพิธีปิด โครงการ
--	---

## ระเบียบปฏิบัติทั่วไป

๑. งดการพูดพร่ำเพรื่อ เพื่อเชื้อ
๒. ไม่อ่าน ไม่เขียน ไม่พูดโทรศัพท์ ไม่ดูหมอบ หรือทำงานอื่นใดที่ไม่ใช่การกำหนดครุ้อาการของรูปนาม (ยกเว้นคู่มือที่ใช้ประกอบบรรยายที่อาจจะมี)
๓. ตรงต่อเวลา ตื่นนอน เข้าและออกห้องฝึกปฏิบัติ และทำกิจกรรมทุกอย่างตรงต่อเวลา รับผิดชอบต่อตนเองให้มากที่สุด
๔. ไม่รบกวนผู้อื่นในทุกกรณี ถ้าต้องการความช่วยเหลือให้บอกตรงต่อวิทยากร
๕. ไม่นอนกลางวันตลอดระยะเวลาของการเข้าฝึกปฏิบัติ
๖. ไม่ออกจากเขตสถานที่ฝึกปฏิบัติตลอดระยะเวลาของการฝึกปฏิบัติ
๗. ไม่สวมเครื่องประดับ หรือนำของมีค่าติดตัวไปให้เป็นกังวล
๘. ไม่ใช่เครื่องสำอาง
๙. ไม่สูบบุหรี่ และยาเสพติดทุกชนิด
๑๐. ไม่ควรกลับบ้านก่อนกำหนด ควรปฏิบัติให้ครบตามกำหนดการ
๑๑. ในกรณีที่มีความจำเป็นต้องกลับบ้านก่อนกำหนด ต้องขออนุญาตโดยตรงต่อวิทยากร

## ระเบียบปฏิบัติในการเจริญสติปัฏฐาน ๔

๑. รับฟังคำชี้แนะของพระวิปัสสนาจารย์ หรือวิทยากรอย่างเอาใจใส่ และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด
๒. งดวิธีการปฏิบัติธรรมแบบอื่น ๆ ที่เคยฝึกปฏิบัติมาก่อนอย่างสิ้นเชิง ระมัดระวังวิธีการฝึกปฏิบัติที่อาจปะปนกันระหว่างวิธีการปฏิบัติแบบอื่น ๆ กับการเจริญสติปัฏฐาน ๔
๓. สำรวมอินทรีย์ในการรับอารมณ์ของทวาร 6 คือ หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ ตลอดเวลา
๔. ขณะการเคลื่อนไหวทุกอิริยาบถให้ช้าลง เพื่อติดตามกำหนดครุ้อาการของกายและใจที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ขณะให้ทันอาการตามความเป็นจริง ให้ชัดเจน อย่างตั้งใจและต่อเนื่องไม่ขาดตอน
๕. ไม่เปล่งเสียงคำที่ใช้กำหนดครุ้อาการ (ทั้งหมดเป็นการกำหนดครุ้ในใจ)
๖. ตั้งใจและเอาใจใส่ฟัง กระบวนการ การกำหนดครุ้ อย่างเอาใจใส่ยิ่ง เพียรฝึกปฏิบัติให้มาก
๗. กินน้อย นอนน้อย พุดน้อย (กำหนดครุ้อาการของรูปนามให้มากที่สุด)
๘. ห้ามพูดคุยประสพการณ์จากการปฏิบัติกันเอง ไม่ปรึกษาหรือแนะนำกันเอง มีอะไรสงสัยให้ถามจากพระวิปัสสนาจารย์ หรือวิทยากรเท่านั้น
๙. เมื่อมีกิจกรรมสอบอารมณ์ รับฟังคำชี้แนะของพระวิปัสสนาจารย์หรือวิทยากรอย่างเอาใจใส่ มีข้อสงสัยต้องถามให้เข้าใจ และปฏิบัติตามข้อชี้แนะอย่างเคร่งครัด
๑๐. ควรกำหนดครุ้อาการของรูปและนามให้ต่อเนื่องตลอดเวลา หมั่นฝึกกำหนดอิริยาบถย่อยไม่ว่าจะอยู่ในหรือนอกห้องฝึกปฏิบัติ เช่น ในนอน นอน หืออาหาร หือน้ำ หือส้วม หรือตามทางเดินที่อยู่กลางแจ้ง (ไม่ใช่เคร่งครัดกำหนดครุ้เฉพาะในห้องฝึกปฏิบัติอย่างเดียว)
๑๑. กำหนดกราบพระประธานในห้องปฏิบัติด้วยการตามรู้อิริยาบถอย่างละเอียดช้า ๆ นุ่มนวล ทุกครั้งที่เข้าและออกจากห้องปฏิบัติ
๑๒. สำรวมกายตลอดเวลาฝึกปฏิบัติ ไม่นั่งยึดเท้าในห้องปฏิบัติ
๑๓. ไม่ฝึกโยคะ หรือฝึกกายบริหารในห้องฝึกปฏิบัติ
๑๔. ในกรณีที่ปวดป่วยไข้ ผู้ฝึกปฏิบัติต้องลงมอยู่ในห้องฝึกปฏิบัติ วิทยากร หรือวิทยากร จะได้ดูแลให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด เพราะอาการที่คิดว่าป่วยไข้อาจเป็นสภาวะที่เกิดจากการฝึกปฏิบัติ