

☒ สำนักปลัด	
☒ กองคลัง	
☒ กองช่าง	
☒ กองการโยธา	
☒ กองสาธารณสุข	
☒ ตรวจสอบภายใน	

เทศบาลตำบลบ้านดู่ 6003
 กลุ่ม..... ผู้เสนอ.....
 วันที่ 16 ส.ค. 2566
 ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย 6:20 น.

วันที่ 16 สิงหาคม 2566

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เลขที่รับ 0117
วันที่ 18 ส.ค. 66
เวลา 10.30 น.

เรื่อง รายงานผลการดำเนินโครงการ

เรียน ประธานคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายงานผลการดำเนินโครงการ

ด้วย กลุ่มผู้สูงอายุ N.4 ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

มีความประสงค์ขอส่งสรุปรายงานผลการดำเนินโครงการ ๑๖๘๘ สมัชชาคนเล็กสู่สาธารณะ

ประจำปีงบประมาณ 2566 ซึ่งได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาล

ตำบลบ้านดู่ และได้แนบหลักฐานพร้อมกับรายงานผลการดำเนินโครงการ เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

เรียน ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ

ระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ เทศบาลตำบลบ้านดู่

กลุ่มผู้สูงอายุ N.4 สรุปรายงานผลการ
 ดำเนินโครงการ ๑๖๘๘ สมัชชาคนเล็กสู่สาธารณะ
 ประจำปีงบประมาณ 2566 สหประชาชาติ
 สิ่งที่ไม่ส่งมาด้วย

เพื่อโปรดพิจารณา
 วันที่ 30/8/66

ขอแสดงความนับถือ

(นางอุทิศ ไกรลาศ)

ตำแหน่ง ประธานกลุ่มผู้สูงอายุ N.4

นายอุทิศ ไกรลาศ
 บก. ๑๐๘๘๘๖๖๖๖

วันที่ 30/8/66

(นางสาวสิรินาถยา วงศ์वाल)
 พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
 ๒-1 ก.ย. 2566

ทราบ/ดำเนินการตามเสนอ

(นางพิระพรรณ ศิริกุล)

รองนายกเทศมนตรี รักษาการแทน
 นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่

เรียน ปลัดเทศบาล

- เพื่อโปรดทราบ/เห็นเป็นอันเรียบร้อย
 - เห็นควรดำเนินการตามเสนอ

(นายธนบดี ผ้าเจริญ)

ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
 เรียน นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่

- เพื่อโปรดพิจารณา
 - ดำเนินการตามเสนอ

ว่าที่ร้อยตรี

(จำรอง อ่อนพุทธา)
 ปลัดเทศบาลตำบลบ้านดู่



กองทุนหลักประกันสุขภาพ.....รหัส กปท. L6870
อำเภอ.....จังหวัด.....

0. மருவ வகைகள் பற்றி கீழ்க்கண்டவா வகைகள்

ឧបនគរ ព្រះបាទស្រីសុរិយោវរ្ម័ន ទី១ ព្រះបាទស្រីរាជេន្ទ្រវរ្ម័ន ទី១
ព្រះបាទស្រីជ័យវរ្ម័ន ទី១ ព្រះបាទស្រីវរ្ម័ន ទី១

☒ บรรลุตามวัตถุประสงค์

☐ ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ 12,480 บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง 12,480 บาท คิดเป็นร้อยละ 100

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุน - บาท คิดเป็นร้อยละ -

☒ ไม่เป็น

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ)

แนวทางการแก้ไข (ระบุ)



6.เอกสารประกอบการรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม

- ☒ สำเนาหลักฐานการจ่ายเงิน (กรณีคณะกรรมการ กปท.ต้องการทราบรายละเอียด)
- ☒ ภาพถ่ายหรือวีดิทัศน์ภาพการดำเนินการจริง
- ☐ อื่น ๆ

7.บุคคลอ้างอิง/ตัวแทนผู้รับประโยชน์จากการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม (อย่างน้อย 3 คน ขึ้นไป)

1. ชื่อ นายพลวัฒน์ มรรค หมายเลขโทรศัพท์ 081-387 6588
2. ชื่อ นายอริศ นนทโย หมายเลขโทรศัพท์ 0856278019
3. ชื่อ นายอิทธิพล วัฒน หมายเลขโทรศัพท์ 0962905022

ลงชื่อ  หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน

(นายพลวัฒน์ มรรค)

ตำแหน่ง นายก อบจ. อ่างทอง

วันที่-เดือน-พ.ศ. 16 สิงหาคม 2566



สรุปแบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม
 โครงการ.....อบรมเสริมศักยภาพครูชั้นประถมศึกษา 1
 วันที่.....22 สิงหาคม 2566
 ณ.....อาคารอำนวยการโรงเรียนโพธิ์ทอง/ท 4

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

๑. เพศ เพศหญิง จำนวน38..... คน คิดเป็นร้อยละ63.33
 เพศชาย จำนวน22..... คน คิดเป็นร้อยละ36.67
 รวม60..... คน คิดเป็นร้อยละ100.00

๒. อายุ ต่ำกว่า ๒๐ ปี จำนวน.....-..... คน คิดเป็นร้อยละ-
 ๒๐ - ๓๐ ปี จำนวน.....-..... คน คิดเป็นร้อยละ-
 ๓๑ - ๔๐ ปี จำนวน.....-..... คน คิดเป็นร้อยละ-
 ๔๑ - ๕๐ ปี จำนวน.....-..... คน คิดเป็นร้อยละ-
 ๕๑ ปีขึ้นไป จำนวน60..... คน คิดเป็นร้อยละ100

ตอนที่ ๒ ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ

ด้านวิทยาการ

๑. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน <u>-</u>	คน	คิดเป็นร้อยละ <u>-</u>
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน <u>-</u>	คน	คิดเป็นร้อยละ <u>-</u>
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน <u>5</u>	คน	คิดเป็นร้อยละ <u>8.33</u>
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน <u>11</u>	คน	คิดเป็นร้อยละ <u>18.33</u>
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน <u>44</u>	คน	คิดเป็นร้อยละ <u>73.34</u>

๒. ความสามารถในการระดมการอบรม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน <u>-</u>	คน	คิดเป็นร้อยละ <u>-</u>
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน <u>-</u>	คน	คิดเป็นร้อยละ <u>-</u>
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน <u>4</u>	คน	คิดเป็นร้อยละ <u>6.67</u>
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน <u>21</u>	คน	คิดเป็นร้อยละ <u>35</u>
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน <u>35</u>	คน	คิดเป็นร้อยละ <u>58.33</u>

๓. การเชื่อมโยงเนื้อหาในการฝึกอบรม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน <u>-</u>	คน	คิดเป็นร้อยละ <u>-</u>
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน <u>-</u>	คน	คิดเป็นร้อยละ <u>-</u>
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน <u>14</u>	คน	คิดเป็นร้อยละ <u>23.33</u>
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน <u>20</u>	คน	คิดเป็นร้อยละ <u>33.33</u>
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน <u>26</u>	คน	คิดเป็นร้อยละ <u>43.34</u>

๔. มีความครบถ้วนของเนื้อหาในการฝึกอบรม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน <u>-</u>	คน	คิดเป็นร้อยละ <u>-</u>
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน <u>-</u>	คน	คิดเป็นร้อยละ <u>-</u>
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน <u>7</u>	คน	คิดเป็นร้อยละ <u>11.67</u>
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน <u>23</u>	คน	คิดเป็นร้อยละ <u>38.33</u>
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน <u>30</u>	คน	คิดเป็นร้อยละ <u>50.00</u>

๕. การใช้เวลาตามที่กำหนดไว้

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	20	คน	คิดเป็นร้อยละ	33.33
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	40	คน	คิดเป็นร้อยละ	66.67

๖. การตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	7	คน	คิดเป็นร้อยละ	11.67
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	26	คน	คิดเป็นร้อยละ	43.33
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	27	คน	คิดเป็นร้อยละ	45.00

ด้านสถานที่/ระยะเวลา/อาหาร

๑. สถานที่สะอาดและมีความเหมาะสม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	10	คน	คิดเป็นร้อยละ	16.67
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	50	คน	คิดเป็นร้อยละ	83.33

๒. ความพร้อมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	15	คน	คิดเป็นร้อยละ	25
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	45	คน	คิดเป็นร้อยละ	75

๓. ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	18	คน	คิดเป็นร้อยละ	30
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	42	คน	คิดเป็นร้อยละ	70

๔. อาหาร มีความเหมาะสม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	15	คน	คิดเป็นร้อยละ	25
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	45	คน	คิดเป็นร้อยละ	75

ด้านความรู้ความเข้าใจ

๑. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ ก่อน การอบรม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	38	คน	คิดเป็นร้อยละ	63.33
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	12	คน	คิดเป็นร้อยละ	20
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	10	คน	คิดเป็นร้อยละ	16.67

๒. ความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้ หลัง การอบรม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	25	คน	คิดเป็นร้อยละ	41.67
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	35	คน	คิดเป็นร้อยละ	58.33

ด้านการนำความรู้ไปใช้

๑. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	5	คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	20	คน	คิดเป็นร้อยละ	33.33
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	20	คน	คิดเป็นร้อยละ	33.33
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	20	คน	คิดเป็นร้อยละ	33.33

๒. มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	5	คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	10	คน	คิดเป็นร้อยละ	16.67
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	20	คน	คิดเป็นร้อยละ	33.33
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	30	คน	คิดเป็นร้อยละ	50.00

๓. คาดว่าสามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน		คน	คิดเป็นร้อยละ	
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	15	คน	คิดเป็นร้อยละ	25
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	25	คน	คิดเป็นร้อยละ	41.67
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	20	คน	คิดเป็นร้อยละ	33.33

ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติม

สรุปจากการทำแบบประเมินความพึงพอใจ ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจมากถึงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.48
ระดับความพึงพอใจปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 19.33

สรุปแบบประเมินความรู้ ก่อน อบรม คิดเป็นร้อยละ 16.67
สรุปแบบประเมินความรู้ หลัง อบรม คิดเป็นร้อยละ 58.33

☐ ลำดับที่	
☐ กอง	
☐ ลำดับ	
☒ ตรวจสอบภายใน	

เทศบาลตำบลบ้านดู่
เลขที่ ๑๑๒๕
วันที่ 15 ธ.ค. 2565
ที่ทำการกลุ่มผู้สูงอายุบ้านสันติ หมู่ที่ ๔ 13 ไร่

ตำบลบ้านดู่ อ.เมือง จ.เชียงราย ๕๗๑๐๐

วันที่ ๑๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เลขที่รับ ๑๑๗
วันที่ 15 ธ.ค. 2565
เวลา ๗.๒๙ น.

เรื่อง ส่งโครงการเพื่อขอรับเงินสนับสนุนงบประมาณ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖

เรียน ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการฯ

ตามที่เทศบาลตำบลบ้านดู่ ได้เข้าร่วมโครงการ กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นกับ
สำนักประกันสุขภาพแห่งชาติ เขต ๑ เชียงราย(สปช.) โดยให้หน่วยงาน องค์กรหรือกลุ่มประชาชนอื่นๆในเขต
พื้นที่ได้ดำเนินตามแผนงานหรือโครงการ/กิจกรรม เพื่อการเสริมสร้างสุขภาพการป้องกันโรคให้แก่สมาชิกหรือ
ประชาชนในพื้นที่นั้น

ดังนั้น กลุ่มผู้สูงอายุบ้านสันติ หมู่ที่ ๔ ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย จึงได้ส่ง
โครงการอบรมสมาธิหลักสูตรชินนสมาธิ ๑ เพื่อขอรับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนฯ ตามประกาศ
คณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เพื่อดำเนินการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

เรียน ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ

ระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ เทศบาลตำบลบ้านดู่

ผู้สูงอายุ ม. 4 ส่งโครงการอบรมสมาธิ

๕ หลักสูตร ชินนสมาธิ ๑ ประจำปีงบประมาณ

2566 ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

เพื่อโปรดพิจารณา

จึงเรียน ๑๖/๑๒/๖๕

เรียน ปลัดเทศบาล

ขอแสดงความนับถือ

- เพื่อโปรดทราบ

- เห็นควรดำเนินการตามเสนอ

(นายอุทัย ไกรลาศ)

(นายธนบดี จำเริญ)

ประธานผู้สูงอายุบ้านสันติ หมู่ที่ ๔

เรียน นายกฤษฎา ไกรลาศ โทรศัพท ๐๙๓/๔๐๕๔๖๓

- เพื่อโปรดพิจารณา

เพื่อแจ้งเจ้าภาพประชุมคณะกรรมการ

ดำเนินการตามเสนอ

๑๑ ธ.ค. ๖๕

ว่าที่ร้อยตรี

(จำรอง อ่อนพุทธา)

ปลัดเทศบาลตำบลบ้านดู่

(นางสาวสิรินาถยา วงศ์वाल)

นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่

๑ ธ.ค. 2565

(นายพัฒน์พงษ์ โพธิ์เกิด)

นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่



แบบจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่ รหัส กปท. L6870
อำเภอ เมืองเชียงราย จังหวัด เชียงราย

ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ข้อ 16 (2) “ให้พิจารณาอนุมัติโครงการ หรือกิจกรรม ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกองทุนตามข้อ 10”

อาศัยอำนาจของประกาศ ฯ ข้อ 10 “เงินกองทุนหลักประกันสุขภาพตามข้อ 7 วรรคหนึ่ง ให้ใช้จ่ายเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมเป็นค่าใช้จ่ายตามแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรม ที่คณะกรรมการกองทุนอนุมัติ” จึงได้จัดทำแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรม ประจำปีงบประมาณ 2566 โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1.ชื่อ ☐ แผนงาน ☐ โครงการ ☐ กิจกรรม

โครงการอบรมสมาธิหลักสูตรชินาสสมาธิ

2.ชื่อ ☐ หน่วยงาน ☐ องค์กร ☐ กลุ่มประชาชน

กลุ่มผู้สูงอายุตำบลบ้านดู่

3.หลักการเหตุผล

วัยสูงอายุเป็นวัยแห่งความเคารพนับถือที่ลูกหลานยกย่องให้เกียรติ เป็นวัยแห่งความสุขที่จะได้เห็นลูกหลานที่เลี้ยงมาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ภาระรับผิดชอบต่าง ๆ ลดลง มีเวลาว่างที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ตามความชอบหรือความสนใจอย่างเต็มที่ แต่ในขณะเดียวกัน วัยสูงอายุก็เป็นช่วงเวลาของชีวิตที่จะเปลี่ยนจากวัยกลางคนเข้าสู่วัยชราอย่างเต็มตัว ทำให้ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมายทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้อาจเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงอายุได้ กลุ่มผู้สูงอายุบ้านสันติ หมู่ที่ 4 ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ได้ตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าว จึงได้จัดโครงการอบรมสมาธิหลักสูตรชินาสสมาธิขึ้น โดยหลักสูตรชินาสสมาธิ 1 เป็นหลักสูตรการฝึกสมาธิเบื้องต้น ผู้เข้ารับการอบรมจะต้องถือศีล 5 หรือศีล 8 สามารถเลือกความสมัครใจ ฝึกการนั่งสมาธิ การเดินจงกรม และการฟังธรรมะ วิธีการเรียนการสอนจะมีการบรรยายเกี่ยวกับพื้นฐานการนั่งสมาธิให้ผู้เข้ารับการอบรมปฏิบัติจริงตามทฤษฎี เปิดโอกาสให้ผู้เรียนรู้ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น วิพากษ์วิจารณ์สิ่งที่ปฏิบัติเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพจิตดี

4.วัตถุประสงค์ (เพื่อการจัดบริการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคฟื้นฟูสมรรถภาพ และรักษาพยาบาลระดับปฐมภูมิเชิงรุก รวมถึงการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค)

1. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้เรื่องสมาธิหลักสูตรชินาสสมาธิ
2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้ปฏิบัติสมาธิหลักสูตรชินาสสมาธิได้อย่างถูกต้อง



4.วัตถุประสงค์ (เพื่อการจัดการบริการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค พื้นฟูสมรรถภาพ และรักษาพยาบาลระดับปฐมภูมิเชิงรุก รวมถึงการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค)

1. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้เรื่องสมาธิหลักสูตรชินสาสมาธิ
2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้ปฏิบัติสมาธิหลักสูตรชินสาสมาธิได้อย่างถูกต้อง

5.วิธีดำเนินการ (ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามข้อ 4)

1. จัดการประชุม เพื่อวางแผนการดำเนินโครงการฯ
2. เขียนโครงการเพื่อขอรับงบประมาณจากกองทุนฯ
3. ดำเนินงานโครงการอบรม จำนวน 1 วัน
4. ประเมินผลการอบรมและประเมินความพึงพอใจ
5. สรุปและรายงานผลดำเนินงานต่อกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่

6.กลุ่มเป้าหมาย และกิจกรรม

- ผู้สูงอายุและผู้สนใจ หมู่ 4 ต.บ้านดู่ จำนวน 60 คน

(เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ 6.1. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ☐ 6. การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- ☐ 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ☐ 8. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.2. กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- ☐ 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ☐ 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ☐ 8. อื่น ๆ (ระบุ)



☐ 6.3. กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- ☐ 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ☐ 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ☐ 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ☐ 9. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.4. กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- ☐ 6. การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- ☐ 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ☐ 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ☐ 9. อื่น ๆ (ระบุ)

☒ 6.5. กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....๖๐.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ
- ☒ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☒ 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ☐ 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ☐ 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ☐ 8. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ



- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- ☐ 6. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- ☐ 7. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- ☐ 8. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- ☐ 9. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.7. กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ☐ 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ☐ 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ☐ 8. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.8. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ☐ 6. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.9. กลุ่มพระสงฆ์ หรือนักบวช ในศาสนาต่าง ๆ จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ☐ 6. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.10. กลุ่มผู้ต้องขัง จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ



- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ☐ 6. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.11. สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10 (4)]

- ☐ 1. ค่าใช้จ่ายในการประชุม
- ☐ 2. ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง
- ☐ 3. ค่าใช้จ่ายในการอบรม/พัฒนาศักยภาพ
- ☐ 4. ค่าวัสดุ/ครุภัณฑ์
- ☐ 5. ค่าใช้จ่ายอื่น (ระบุ)

☐ 6.12. กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ).....จำนวน.....คน

- ☐ 1. อื่น ๆ (ระบุ)

7.ระยะเวลาดำเนินการ (ควรระบุตามการดำเนินงานจริง)

พฤษภาคม – สิงหาคม 2566

8.สถานที่ดำเนินการ

อาคารอเนกประสงค์ ม.4

9.งบประมาณ (ให้สอดคล้องกับวิธีดำเนินการ ที่ตั้งไว้ตามข้อ 5)

จำนวน 12,480 บาท รายละเอียด ดังนี้

✓ ค่าอาหารกลางวัน 1 มื้อ จำนวน 60 คนๆละ 75 บาท	เป็นเงิน 4,500 บาท
✓ ค่าอาหารว่าง 1 มื้อ จำนวน 60 คนๆละ 25 บาท	เป็นเงิน 1,500 บาท
✓ ค่าป้ายโครงการ 1 ป้าย ขนาด 1*3 เมตร	เป็นเงิน 450 บาท
- ค่าวิทยากรบรรยาย 2 ชั่วโมงๆละ 600 บาท จำนวน 1 คน	เป็นเงิน 1,200 บาท
- ค่าวิทยากรฝึกปฏิบัติ 2 ชั่วโมงๆละ 600 บาท จำนวน 1 คน	เป็นเงิน 1,200 บาท
✓ ค่าบำรุงสถานที่และค่าเช่าเครื่องเสียง	เป็นเงิน 2,000 บาท
✓ ค่าเอกสารอบรม 60 ชุดๆละ 20 บาท	เป็นเงิน 1,200 บาท
✓ ค่าถ่ายเอกสารความพึงพอใจ 60 แผ่น ,	เป็นเงิน 30 บาท
✓ ค่าจัดทำรูปเล่มสรุปผลการดำเนินงาน	เป็นเงิน 400 บาท

รวมเป็นเงิน 12,480 บาท

* หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้



10. ผลที่คาดว่าจะได้รับ (ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามข้อ 4)

1. กลุ่มเป้าหมายมีความรู้เรื่องสมาธิหลักสูตรชินสาสมาธิ
2. กลุ่มเป้าหมายได้ปฏิบัติสมาธิหลักสูตรชินสาสมาธิได้อย่างถูกต้อง

11. การประเมินผล

1. ประเมินจากแบบประเมินความพึงพอใจ
2. ประเมินจากแบบประเมินความรู้ก่อน หลังการอบรม



11.คำรับรองความเข้าเงื่อนไขของงบประมาณ

ข้าพเจ้า(ชื่อ - สกุล)..... ตำแหน่ง.....

หน่วยงาน.....หมายเลขโทรศัพท์.....

ในฐานะของผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

ขอรับรองว่า แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ ในครั้งนี้

☐ ไม่ได้เข้าเงื่อนไขงบประมาณที่ได้รับจากแหล่งอื่น

☐ สอดคล้องกับแผนสุขภาพชุมชน ของ กปท.

☐ รับทราบถึงกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ และวิธีการดำเนินงานตามประกาศคณะกรรมการหลักประกัน

สุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม แล้ว

ลงชื่อ.....ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
(นางสาววิมลทิพย์ อามลวง)

ตำแหน่ง.....

วันที่-เดือน-พ.ศ.

- เห็นชอบ/อนุมัติ
- ให้เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ

ลงชื่อ.....หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน
(นางสาววิมลทิพย์ อามลวง)
ตำแหน่ง.....
วันที่-เดือน-พ.ศ.



กำหนดการอบรม

โครงการอบรมสมาธิหลักสูตรชินสาสมาธิ

วันที่ 22 สิงหาคม 2556
ณ ศาลาอเนกประสงค์วัดป่าเลไลยก์

08.00 – 08.30 น.	ลงทะเบียน
08.30 – 09.00 น.	พิธีเปิดการอบรมโครงการ
09.00 – 11.00 น.	บรรยายให้ความรู้เรื่องความรู้เรื่องชินสาสมาธิและวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง โดย <u>อ.พรโมทย์ วงศ์โสภา</u>
11.00 – 12.00 น.	ฝึกปฏิบัติสมาธิกับการควบคุมอารมณ์ โดย <u>อ. นันทอ วงศ์โสภา</u>
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหาร
13.00 – 14.00 น.	ฝึกปฏิบัติเดินจงกรมและการนั่งสมาธิ โดย <u>อ. นันทอ วงศ์โสภา</u>
14.00 – 15.00 น.	อภิปราย ชักถาม สรุปการอบรมและปิดการอบรม

หมายเหตุ

- พักรับประทานอาหารว่าง เวลา 10.30 น.
- กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม



- 3) หลักฐานการรับเงินของผู้ดำเนินงาน
- 4) หลักฐานการจ่ายเงินตามโครงการหรือกิจกรรม
- 5) รายงานผลการดำเนินงาน

ข้อ 2 หากผู้ดำเนินงาน ไม่ดำเนินการตามโครงการหรือกิจกรรม และหรือหลักเกณฑ์ เงื่อนไข วิธีการ วัตถุประสงค์ และระยะเวลาที่กำหนด เว้นแต่การไม่ดำเนินการหรือดำเนินการไม่เป็นไปตามโครงการ หรือกิจกรรม นั้น เกิดจากเหตุสุดวิสัยหรือเกิดภัยพิบัติ ซึ่งได้เกิดจากการกระทำของผู้ดำเนินงาน ผู้ดำเนินงานยินยอม รับผิดชอบเงินที่ได้รับหรือเบิกจ่ายไปแล้วรวมทั้งค่าเสียหายหรือค่าใช้จ่ายอื่นใดอันเกิดจากการดำเนินการหรือไม่ ดำเนินการดังกล่าว ให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยมีต้องบอกกล่าวหรือทวงถามเป็นหนังสือ แต่อย่างไร

หากผู้ดำเนินงาน ไม่ชำระเงินที่ได้รับหรือเบิกจ่ายไปแล้วรวมทั้งค่าเสียหายหรือค่าใช้จ่ายอื่นใด ให้แก่องค์กร ปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้ดำเนินงานยินยอมเสียดอกเบี้ยตามอัตราที่กฎหมายกำหนด นับแต่วันที่ได้รับเงินไปจากองค์กร ปกครองส่วนท้องถิ่น รวมทั้งยินยอมให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินคดีได้ตามกฎหมายโดยมีเงื่อนไขดังนี้

- 1) การดำเนินงานต้องเป็นไปตามโครงการหรือกิจกรรมที่ได้รับอนุมัติ
- 2) การใช้จ่ายงบประมาณในการดำเนินโครงการหรือกิจกรรมจะต้องมีหลักฐานการเบิกจ่าย (ใบเสร็จรับเงิน/ ใบสำคัญรับเงิน) และให้ผู้ที่ได้รับมอบหมายเป็นผู้เก็บหลักฐานไว้เพื่อการตรวจสอบ
- 3) ในกรณีที่มีการจัดซื้อ/จัดจ้าง/จัดหา วัสดุหรือครุภัณฑ์ ให้ใช้ราคาตามบัญชีมาตรฐานครุภัณฑ์ ของทาง ราชการโดยอนุโลม
- 4) หากมีเงินเหลือจ่ายจากการดำเนินงานให้นำเงินที่เหลือส่งคืนกองทุนฯ
- 5) ให้รายงานผลการดำเนินงานตามโครงการหรือกิจกรรมต่อกองทุนฯ ตามรูปแบบและระยะเวลาที่กองทุน กำหนด
- 6) งบประมาณที่สนับสนุนตามโครงการหรือกิจกรรม เป็นงบประมาณของกองทุนฯ

กองทุนฯ ขอสงวนสิทธิ์ที่จะดำเนินการแก้ไขเปลี่ยนแปลงแนวทางปฏิบัติของกองทุนฯ ถ้าผู้ได้รับเงินอุดหนุน ได้รับแจ้งเปลี่ยนแปลงแก้ไขให้ปฏิบัติตามแนวทางที่กองทุนฯ กำหนด

ข้อตกลงนี้ทำขึ้นเป็นสองฉบับมีข้อความตรงกัน ทั้งสองฝ่ายได้อ่านและเข้าใจข้อความในข้อตกลงนี้ตลอดแล้ว จึงได้ลงลายมือชื่อพร้อมทั้งประทับตรา (ถ้ามี) ไว้เป็นหลักฐานสำคัญต่อหน้าพยานและต่างเก็บไว้ฝ่ายละหนึ่งฉบับ

(ลงชื่อ).....องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (ลงชื่อ).....ผู้ดำเนินงาน
(นางทิระพรรณ กิริกุล) (นางอโนชา ใจดี)

รองนายกเทศมนตรี รักษาการแทน
นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่

(ลงชื่อ).....พยาน (ลงชื่อ).....พยาน
(ว่าที่ร้อยตรี (นางอโนชา ใจดี) (นางอโนชา ใจดี)
(จำรอง อ่อนพุทธา) (นางอโนชา ใจดี)
ปลัดเทศบาลตำบลบ้านดู่



รหัสสาขา Branch Code	0755	บัญชีเลขที่ Account No.	010012852389
ชื่อสาขา Branch Name	สาขานางเล	รหัสโครงการ Project Code	
ชื่อบัญชี Account Name			
ชมรมผู้สูงอายุบ้านสันติ หมู่ 4			
2001 - บัญชีเงินฝากออมทรัพย์ (๑๕ สิบห้าบาท)			
217589130			
BANK FOR AGRICULTURE AND RURAL DEVELOPMENT			
000217589130			
Authorized Signature			

16-03/01

Concept In road

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน 3 5701 01072 16 3
Identification Number

ชื่อและนามสกุล นาย อทัย ไกรลาศ
Name: Mr. Uthai
Last name: Krailat
เกิดวันที่ 29 ส.ค. 2500
Date of Birth: 29 Aug. 1957

ที่อยู่ 189 หมู่ที่ 4 ต.บ้านคู อ.เมืองเขียวยาย
จ.ร้อยจราย
2 ส.ค. 2552
วันออกบัตร
2 Oct. 2009
Date of issue

นาย อ.อ. (นายอ.อ. อ.อ.อ.)
เจ้าพนักงานออกบัตร

เลขบัตร
วันบัตรออก
LPS/0000
Date of expiry
5701-03-10021000

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]
Concept Thailand

 **บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card**
เลขประจำตัวประชาชน 3 5701 01073 06 2
Identification Number

ชื่อและชื่อสกุล นาง ดาลี พันธุ์
Name Mrs. Dalee
Last name Pint

เกิดวันที่ 10 พ.ย. 2502
Date of Birth 10 Nov. 1959

ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 173 หมู่ที่ 4 ต.บ้านคู อ.เมืองเชียงราย
จ.เชียงราย

21 เม.ย. 2558
วันออกบัตร
21 Apr. 2018
Date of issue


รองผู้บังคับการ (อาชญาวิทยา) เจ้าพนักงานสอบสวน

8 พ.ย. 2587
วันบัตรหมดอายุ
8 Nov. 2024
Date of Expiry

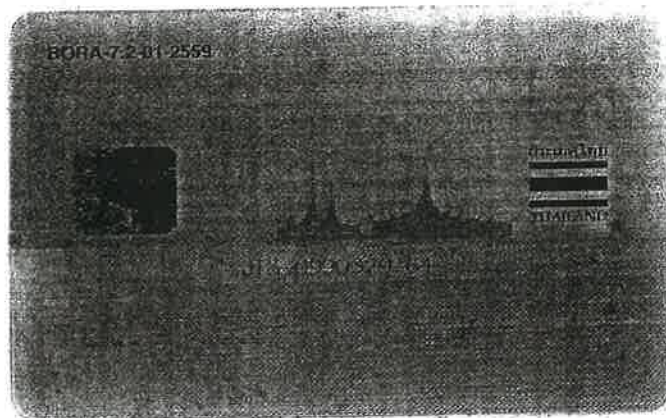

5709-04-04213443

ดาลี พันธุ์

 5709-04-04213443



นางสาวกตอง
ประนอม
(นางประนอม ดองสนิท)



ประนอม

นางกตอง ประนอม

ใบสำคัญรับเงิน

วันที่ 19 มิ.ย. 2566

ข้าพเจ้า กลุ่มผู้สูงอายุ หมู่ 4 ได้รับเงินจาก กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่ ที่อยู่ 486 หมู่ที่ 6 ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
โครงการอบรมสมาธิหลักสูตรชินสาสมาธิ	12,480	00
	12,480	00

จำนวนเงิน (หนึ่งหมื่นสองพันสี่ร้อยแปดสิบบาทถ้วน)

(ตัวอักษร)

ลงชื่อผู้รับเงิน
(นายอุทัย ไกรลาศ)

ลงชื่อผู้รับเงิน
(นางดาลี พินิจ)

ลงชื่อผู้รับเงิน
(นางประนอม ดวงสนิท)

ลงชื่อผู้จ่ายเงิน
(นายธนบดี ฝ้าเจริญ)

รายชื่อผู้เข้าร่วม โครงการ...กรมสวัสดิการ และคุ้มครองแรงงาน

วันที่ 22 มิถุนายน 2566

ณ อาคารอเนกประสงค์ บ้านสันติ ม. 4 ต.บ้านดง

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เบอร์โทรศัพท์	หมายเหตุ
1	นางอริศรา ใจสิงห์	อริศรา ใจสิงห์	089-5530301	
2	นางศรี อุดม	ศรี	084-3919894	
3	นางอริศรา ใจสิงห์	อริศรา	0962907022	
4	นางจันทร์แก้ว แซ่จ้อ	จันทร์แก้ว	081-0951314	
5	นางศรีใจ ใจสิงห์	ศรีใจ	0940553049	
6	นางสมศรี สิริวิมล	สมศรี	0869107128	
7	นางอริศรา ใจสิงห์	อริศรา	0947130858	
8	นางสมศรี ใจสิงห์	สมศรี		
9	นางศรีใจ ใจสิงห์	ศรีใจ	0813871583	
10	นางจันทร์แก้ว แซ่จ้อ	จันทร์แก้ว	0871747050	
11	นางอริศรา ใจสิงห์	อริศรา	094-7312309	
12	นางสมศรี ใจสิงห์	สมศรี	0948436563	
13	นางอริศรา ใจสิงห์	อริศรา	049-7577518	
14	นางสมศรี ใจสิงห์	สมศรี	0815647941	
15	นางอริศรา ใจสิงห์	อริศรา		
16	นางสมศรี ใจสิงห์	สมศรี	0831567670	
17	นางอริศรา ใจสิงห์	อริศรา		
18	นางอริศรา ใจสิงห์	อริศรา	0818838597	
19	นางสมศรี ใจสิงห์	สมศรี	087-7254377	
20	นางอริศรา ใจสิงห์	อริศรา	0856298019	
21	นางอริศรา ใจสิงห์	อริศรา	0874122104	
22	นางอริศรา ใจสิงห์	อริศรา	0823611411	
23	นางอริศรา ใจสิงห์	อริศรา		
24	นางอริศรา ใจสิงห์	อริศรา		
25	นางอริศรา ใจสิงห์	อริศรา	088-1415736	
26	นางอริศรา ใจสิงห์	อริศรา		
27	นางอริศรา ใจสิงห์	อริศรา	091-0677987	
28	นางอริศรา ใจสิงห์	อริศรา		

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เบอร์โทรศัพท์	หมายเหตุ
29	อัมพร ใสธรรม	อัมพร		
30	นางนันทพร งามกลิ่น	นันท	086-9188397	
31	นางนันทพร งามกลิ่น	นันท		
32	นางนันทพร งามกลิ่น	นันท		
33	นางนันทพร งามกลิ่น	นันท	089-6374071	
34	นางนันทพร งามกลิ่น	นันท		
35	นางนันทพร งามกลิ่น	นันท		
36	นางนันทพร งามกลิ่น	นันท	086-6583111	
37	นางนันทพร งามกลิ่น	นันท	081-8846898	
38	นางนันทพร งามกลิ่น	นันท	089-8559276	
39	นางนันทพร งามกลิ่น	นันท	096-8611324	
40	นางนันทพร งามกลิ่น	นันท		
41	นางนันทพร งามกลิ่น	นันท		
42	นางนันทพร งามกลิ่น	นันท	0877894737	
43	นางนันทพร งามกลิ่น	นันท	0938837348	
44	นางนันทพร งามกลิ่น	นันท	063-2428784	
45	นางนันทพร งามกลิ่น	นันท	0876574595	
46	นางนันทพร งามกลิ่น	นันท	0810249325	
47	นางนันทพร งามกลิ่น	นันท		
48	นางนันทพร งามกลิ่น	นันท		
49	นางนันทพร งามกลิ่น	นันท		
50	นางนันทพร งามกลิ่น	นันท		
51	นางนันทพร งามกลิ่น	นันท		
52	นางนันทพร งามกลิ่น	นันท		
53	นางนันทพร งามกลิ่น	นันท		
54	นางนันทพร งามกลิ่น	นันท		
55	นางนันทพร งามกลิ่น	นันท	0869223146	
56	นางนันทพร งามกลิ่น	นันท	0820214651	
57	นางนันทพร งามกลิ่น	นันท		
58	นางนันทพร งามกลิ่น	นันท	0825811124	
59	นางนันทพร งามกลิ่น	นันท	0875438651	
60	นางนันทพร งามกลิ่น	นันท	093-1234665	
61	นางนันทพร งามกลิ่น	นันท	090 760 9659	
62	นางนันทพร งามกลิ่น	นันท	0890926500	

Changie Inthan /

[illegible]

บันทึกตกลงการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 22 เดือน ๑๑ พ.ศ. ๒๕๖๖

เรียน กองอาสาสมัคร

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม

มีคุณสมบัติที่ ๔ มีความประสงค์จะจ้าง

ผู้รับจ้างทำงาน

ในราคาเป็นเงิน 6000 บาท (หกพัน) กำหนดแล้วเสร็จภายใน

วันที่ 22 เดือน ๑๑ พ.ศ. ๒๕๖๖

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุขำรุดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงาน
ภายในกำหนด 2 วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุขำรุดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของ
ผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำไว้มิเรียบร้อย หรือทำไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้าง
จะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ)

ผู้ว่าจ้าง

* (ลงชื่อ)

ผู้รับจ้าง

(ลงชื่อ)

พยาน

* (ลงชื่อ)

พยาน

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่... กคค/ค/ว/๐๔/๒๗.๖๒/๐๖ ๗/๓๕

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ ๒๕ เดือน ๖ ปี พ.ศ. ๒๕๖๐

เรื่อง ตรวจรับ..... อาหารกลางวัน และอาหาร

เรียน ประธาน ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม.....

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม..... สภามหาวิทยาลัย มจร 4

ได้ซื้อหรือจ้าง

අත්සන: මහජනලාංඡන

ຈາກ... ພາວະສະ ໂອນ ສາ

งบประมาณ..... 6,000

บาท

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อขายหรือจ้าง ลงวันที่ 22 เดือน 10 พ.ศ. 2568 นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่...๒๒...เดือน...๑๐...

พ.ศ. 2566 จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ).....ประธานกรรมการ
(.....)

๙ (ลงชื่อ).....กรรมการ
(๒๖๑๖ ๑๙๘๐๗)

(ลงชื่อ).....ปราหม.....กรรมการ
(กองปราหม ดาพลนิ)

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่..... กิ่งอำเภอเมืองเชียงใหม่

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

วันที่..... ๒๒/๑๐/๒๕๖๖

ข้าพเจ้า..... นายสมชาย อดุลย์ บ้านเลขที่..... ๘๘ หมู่ที่ ๔ ถนน.....
 ตำบล..... หมู่ ๕ อำเภอ..... ฝาง จังหวัด..... เชียงใหม่
 ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม..... กลุ่มสตรีแม่บ้านบ้านดู่ หมู่ ๕
 ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
1. ค่าอาหารกลางวัน ๑๐ คน x ๗๕ บาท	๗๕๐	
2. ค่าอาหารว่าง ๑๐ คน x ๑๕ บาท	๑๕๐	
รวมเงิน	๙๐๐	

จำนวนเงิน..... บาทถ้วน

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ..... อาสิน..... ผู้รับเงิน
 (นาง อาสิน อดุลย์)

(ลงชื่อ)..... [Signature]..... ผู้จ่ายเงิน
 (นายสมชาย อดุลย์)

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 3 5701 01069 82 1

ชื่อและนามสกุล นาง วาสนา ดอนลาว
 Name Mrs. Wasana
 Last name Donlao

เกิดวันที่ 1 มิ.ย. 2505
 Date of Birth 1 Jun. 1962

ศาสนา พุทธ

ที่อยู 88 หมู่ที่ 4 ต.บ้านคู อ.เมืองเวียงจันทน์
 9.เวียงจันทน์
 13 ก.ค. 2556
 วันออกบัตร 12 Jul. 2015
 Date of Issue

31 พ.ค. 2567
 วันบัตรหมดอายุ 31 May 2024
 Date of Expiry

5700-02-07131401

ลีนะม สุวาทย์
 อาสนะ ดอนลาว
 (นางวาสนา ดอนลาว)



นางวาสนา ดอนลาว



Ευαγγελία Τησάρα



Chengc 1500

บันทึกตกลงการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม...

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 15 เดือน ๑๒ พ.ศ. ๖๖

เรียน

นางสาววิมล ศรีอินทร์

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม...

๑๕๐๐๐ หนึ่งหมื่นห้าพัน

หมู่ที่ 4

มีความประสงค์จะจ้าง

ผู้รับจ้างทำงาน

จัดทาสีภายในอาคาร 1x3 เมตร

ในราคาเป็นเงิน 450

บาท

(๑๕๐๐ หนึ่งหมื่นห้าพัน)

กำหนดแล้วเสร็จภายใน

วันที่ 20

เดือน ๑๒

พ.ศ. ๒๕๖๖

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุขำรุดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงาน
ภายในกำหนด 2 วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุขำรุดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของ
ผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำไว้มือเรียบร้อย หรือทำไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้าง
จะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ)



ผู้ว่าจ้าง

(นางสาววิมล ศรีอินทร์)

(ลงชื่อ)



ผู้รับจ้าง

(๑๕๐๐ หนึ่งหมื่นห้าพัน)

(ลงชื่อ)



พยาน

(๑๕๐๐ หนึ่งหมื่นห้าพัน)

(ลงชื่อ)



พยาน

(นางสาววิมล ศรีอินทร์)

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่ กอวอ/วปอ๗คทพสผศ ๒๕๖๔

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 20 เดือน ๕๐ พ.ศ. 2566

เรื่อง ตรวจรับ.....*นายไตรภพ*

เรียน ประธาน ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม.....

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม..... กลุ่มนิสิต มอ.ปัตตานี

ได้ข้อหรือจำ

จาก ทางหลวงสายที่ ๑๐๖ จำนวน ๑๕๐ บาท

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อขายหรือจ้าง ลงวันที่... 15 เดือน ... ๕๐... พ.ศ. ๒๕๖๖ นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ 20 เดือน พ.ย.

พ.ศ. ๒๕๖๖..... จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ).....ประธานกรรมการ
(.....)

๓ (ลงชื่อ).....กรรมการ
(๒๓ ๑๕/๖ ๑๕๓๗)

(ลงชื่อ)..... ประพนธ์ กรรมการ
(นางสาวประพนธ์ อรรณพ)

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่..... นกขมิ้น/ 4

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่ 22 เม.ย. 68

ข้าพเจ้า, นางสาว ชำนิษฐ์ สิริขันธ์

บ้านเลขที่... 318 หมู่ที่ 2 ถนน -

ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ๗/๒๐๐๑๖ มอวิโรจน์ฯ ทพ./รช

ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
1. ค่าจัดพิมพ์	450	←
	7	
รวมเงิน	457	-

จำนวนเงิน ๗,๕๐๐ บาท สิบห้าพัน

(ตัวอักษร)

* ลงชื่อ) ท.จ. จารึก จริตผล ผู้รับเงิน

(ลงชื่อ).....ผู้จ่ายเงิน
(นายอานันท์ ใจกลด)

06



กึ่งทอง ดีไซน์
ingthong

No.

0262

DESIGN 081-4680773, 083-2388003

E-mail : sa_kingthong@hotmail.com , sa.kingthong@gmail.com

E-mail : sa_kingthong@hotmail.com , sa.kingthong@gmail.com
318 หมู่ 2 ต.บ้านดู่ อ.เมือง จ.เชียงราย 57100 โทร. 081-4680773 , 083-4744491

เลขประจำตัวผู้เสียภาษี.....

ใบเสร็จรับเงิน

นามผู้ซื้อ วันที่ 22 / 5.0 / 66

ชื่อผู้เขียน.....
ที่อยู่..... หมู่ 4 ต.บ้านดง อ.เมือง จ.บุรีรัมย์

จำนวน	รายการ	หน่วยละ		จำนวนเงิน	
๑ ชิ้น	ใบปอโครงการ อบต.รวมใจ พดล ๗๖3 ๒๕๙๔	450 -	-	450	-
<u>รวมเงิน</u>		รวมเงิน		450	<

ลุงช่อ

ผู้รับเงิน

ทะเบียนเลขที่ 3570100930794
คำขอที่ 5751552002569



แบบ พค. 0403

กรมพัฒนาธุรกิจการค้า
สำนักงานกลางทะเบียนพาณิชย์
ใบทะเบียนพาณิชย์
ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

นางสาว สาวิณี สุริยนต์

ได้จดทะเบียนพาณิชย์ ตามพระราชบัญญัติทะเบียนพาณิชย์ พ.ศ. 2499

เมื่อวันที่ 6 พฤศจิกายน พ.ศ. 2552

ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชย์กิจ

กึ่งทอง ดีไซน์

เขียนเป็นอักษรโรมัน

Kingthong Design

ชนิดแห่งพาณิชย์กิจ

ผลิตและจำหน่ายอุปกรณ์ในการทำป้ายทุกชนิด

ผลิตและจำหน่ายสื่อสิ่งพิมพ์ สื่อโฆษณา ป้ายโฆษณาทุกชนิด

ที่ตั้งสำนักงานใหญ่

เลขที่ 318 หมู่ที่ 2 ตรอก/ซอย ถนน

ตำบล/แขวง บ้านคู อำเภอ/เขต เมืองเชียงราย จังหวัด เชียงราย



สำเนาถูกต้อง

ส.ส.

น.ส.สาวิณี สุริยนต์

ออกให้ ณ วันที่ 8 มีนาคม พ.ศ. 2560



(นาง ชลนภา วงศ์วรรณกุล)

นายทะเบียนพาณิชย์

นางสาว สาวิณี สุริยนต์

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 3 5701 00930 79 4

ชื่อคนละชื่อสกุล น.ส. สาวินี สุริยนต์
Name Miss Sawinee
Last name Suriyon
เกิดวันที่ 29 มี.ค. 2526
Date of Birth 29 Mar. 1983
ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 318 หมู่ที่ 2 ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย
จ.เชียงราย
19 มี.ค. 2564
วันออกบัตร
19 มี.ค. 2021
Date of issue

วันบัตรหมดอายุ
26 มี.ค. 2573
Date of Expiration

นายทะเบียน จงจิ๋ว
เจ้าพนักงานทะเบียน

5789-03-08190850

ประเทศไทย
THAILAND

สำเนาถูกต้อง

น.ส. สาวินี สุริยนต์

น.ส. สาวินี สุริยนต์

นางสาวสุวิมล




นางอุทิศ ไกรลาศ

ที่ทำการ... โรงเรียนอานันทมหิดลราชวิทยาลัย
ตำบลบ้านตู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

วันที่ 10 ธันวาคม 2566

เรื่อง ขออนุญาตขอยกเลิกวิทยากร

เรียน สภามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. กำหนดการอบรมฯ จำนวน 1 ฉบับ

2. แบบตอบรับการเป็นวิทยากร จำนวน 2 ฉบับ

ด้วย โรงเรียนอานันทมหิดลราชวิทยาลัย ตำบลบ้านตู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย
ได้กำหนดจัดอบรมโครงการ อบรมเชิงปฏิบัติการ วิชาการ โดยมีวัตถุประสงค์
เพื่อ ให้นักเรียนได้เรียนรู้และฝึกฝนทักษะการเขียนและใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

ดังนั้น โรงเรียนอานันทมหิดลราชวิทยาลัย จึงใคร่ขออนุญาตขอยกเลิกบุคลากรใน
สังกัดของท่าน คือ นายสมชาย ใจดี และ นายสมชาย ใจดี

เป็นวิทยากรโครงการดังกล่าว ในวันที่ 22 ธันวาคม 2566 เวลา 09.00 น.
ณ อาคาร 50/1 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย หมู่ 4 ต.บ้านตู่ อ.เมือง จ.เชียงราย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายสมชาย ใจดี)
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียน

แบบตอบรับวิทยากร

โครงการ อบรมเชิงปฏิบัติการในหลวงรัชกาลที่ ๑๐

วันที่ ๒๒-๒๓ ๒๕๖๖

ณ ต.ตรอน อ.ภูกามยาว จ.พะเยา

ตำบลบ้านตู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

ชื่อ - สกุล นายประสิทธิ์ อดิโนะ

ตำแหน่ง อ.อ.อ.อ.

หน่วยงาน

ที่อยู่ 15/108 ตำบล ตรอน อำเภอ ภูกามยาว จังหวัด พะเยา

หมายเลขโทรศัพท์

โทรสาร

มือถือ

อีเมล



ยินดีเป็นวิทยากร



ไม่สามารถเป็นวิทยากรได้

เนื่องจาก

และส่งผู้แทน ชื่อ - สกุล

ตำแหน่ง

หน่วยงาน

ที่อยู่ ตำบล อำเภอ จังหวัด

หมายเลขโทรศัพท์

โทรสาร

มือถือ

อีเมล

ลงชื่อ

อ.อ.อ.
(นายประสิทธิ์ อดิโนะ)
ตำแหน่ง อ.อ.อ.

อ.อ.อ.
อ.อ.อ.

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่.....
ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่..... 22 มิ.ย 2566

ข้าพเจ้า..... นายปราโมทย์ วงศ์โพธิ์..... บ้านเลขที่ 15/108 หมู่ที่ 24 ถนน.....
ตำบล..... รอมดิ้ง..... อำเภอ..... เมืองเชียงราย..... จังหวัด..... เชียงราย.....

ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม..... ชมรมผู้สูงอายุ บ้านร่มโพธิ์ หมู่ที่ 4.....

ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
1. ค่าอาหารกลางวัน 2 คน 1 มื้อ = 600	1,200	-
	7	
รวมเงิน	1,200	

จำนวนเงิน..... หนึ่งพันสองร้อยบาทถ้วน.....

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ..... ..... ผู้รับเงิน
(นายปราโมทย์ วงศ์โพธิ์.....)

(ลงชื่อ)..... ..... ผู้จ่ายเงิน
(นายประจักษ์ ไกรผล.....)



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน 3 5701 01380 85 2
Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาย ปราโมทย์ วงศ์เมือง

Name Mr. Pramot

Last name Wongmueang

เกิดวันที่ 4 ก.ย. 2494

Date of Birth 4 Sep. 1951

ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 15/108 หมู่ที่ 24 ต.รอบเวียง อ.เมืองเชียงราย

จ.เชียงราย

1 ก.พ. 2561

วันออกบัตร

1 Feb. 2018

Date of Issue

รองนายกรัฐมนตรี
(ลาพัก - ผู้ป่วยหนัก)
เจ้าพนักงานออกบัตร

ตลอดชีพ
วันบัตรหมดอายุ
LIFELONG
Date of Expiry



5709-03-02011347

ศิริ/ทอกลด
2.00
(นายปราโมทย์ วงศ์เมือง)

อ.อ. น. (นาย)



(Signature)
Chengto Tachana



~~2~~
(2nd year 1st sem)

แบบตอบรับวิทยากร
โครงการ อบรมเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม
วันที่ 22 มี.ค. 2566
ณ อาคาร ๑๖ กองการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม

ตำบลบ้านตู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

ชื่อ - สกุล นาง ใจทอง วงศ์ใจใส
ตำแหน่ง ผอ.ผดล. สกน.พศ.๖๕๖
หน่วยงาน ส.ท.
ที่อยู่ บ้านใหม่ ตำบล บ้านใหม่ อำเภอ แม่ฟ้าหลวง จังหวัด เชียงราย
หมายเลขโทรศัพท์ โทรสาร
มือถือ อีเมล



ยินดีเป็นวิทยากร



ไม่สามารถเป็นวิทยากรได้

เนื่องจาก.....

และส่งผู้แทน ชื่อ - สกุล
ตำแหน่ง
หน่วยงาน
ที่อยู่ ตำบล อำเภอ จังหวัด
หมายเลขโทรศัพท์ โทรสาร
มือถือ อีเมล

* ลงชื่อ

(นางใจทอง วงศ์ใจใส)
ตำแหน่ง ผอ.ผดล. สกน.พศ.๖๕๖

ตามทพ ส.ท. 244
ัดหน้าจื่อ

(นางใจทอง วงศ์ใจใส)

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่.....

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่ 22 ธ.ค. 2560

ข้าพเจ้า รุ่งโรจน์ วงศ์รัมย์ บ้านเลขที่ ๒๕ หมู่ที่ ๔ ถนน -
ตำบล รามารวม อำเภอ เมืองบุรีรัมย์ จังหวัด บุรีรัมย์
ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม องค์การบริหารส่วนตำบล หมู่ที่ ๔
ดังรายการต่อไปนี้

[illegible]

จำนวนเงิน..... หนึ่งหมื่นสองพันห้าร้อย บาทถ้วน

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ)  ผู้รับเงิน
(นางในทอง วงศ์สีต)

(ลงชื่อ)  ผู้จ่ายเงิน
(นายทวี ภิรมย์)


บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number **3 5701 01380 86 1**
 ชื่อตัวและชื่อสกุล **นาง ไบทอง วงศ์เมือง**
 Name **Mrs. Baithong**
 Last name **Wongmueang**
 เกิดวันที่ **28 ม.ค. 2497**
 Date of Birth **28 Jan. 1954**
 ศาสนา **พุทธ**
 ที่อยู่ **15/108 หมู่ที่ 24 ต.รอบเวียง อ.เมืองเชียงราย**
 จ.เชียงราย
 1 ก.พ. 2561
 วันออกบัตร
 1 Feb. 2018
 Date of Issue
 (เจ้าพนักงานสอบสวน)
 เจ้าพนักงานสอบสวน
 ตลอดชีพ
 วันบัตรหมดอายุ
 LIFELONG
 Date of Expiry
 5701-03-02011360

คำนวณถูกต้อง
 (นางไบทอง วงศ์เมือง)


 ๐๓๑๑๓๖๓



On ๑๗ (Thana)




Chiraporn Thawani




Cneqne Taram

บันทึกตกลงการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม

ผู้สูงอายุบ้านใหม่โพธิ์

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 20 เดือน ๖ พ.ศ. ๒๕๖๔

เรียน นายพรหม ธรรมะคำ

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม

ผู้สูงอายุ บ้านใหม่โพธิ์

หมู่ที่ 4

มีความประสงค์จะจ้าง

ผู้รับจ้างทำงาน

ผู้สูงอายุ บ้านใหม่โพธิ์ 110

1500/๖๖

ในราคาเป็นเงิน

2000

บาท

(สองพันบาทถ้วน)

กำหนดแล้วเสร็จภายใน

วันที่ 21 เดือน

๖

พ.ศ.

๒๕๖๔

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุขำรุดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงานภายในกำหนด 2 วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุขำรุดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำไว้มือเรียบร้อย หรือทำไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้างจะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ)

นายพรหม ธรรมะคำ

ผู้ว่าจ้าง

(ลงชื่อ)

นายพรหม ธรรมะคำ

ผู้รับจ้าง

*(ลงชื่อ)

นายพรหม ธรรมะคำ

พยาน

(ลงชื่อ)

นายพรหม ธรรมะคำ

พยาน

(.....)

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่ กลุ่มพัฒนาชุมชนบ้านไร่ ๔

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 22 เดือน ๑๕ พ.ศ. ๒๕๖๖

เรื่อง ตรวจรับ อาหารรสมะนาว 11๑.๑๖/๑๖๑/๑๖๑

เรียน ประธาน ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม พัฒนาชุมชนบ้านไร่ ๔

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม พัฒนาชุมชนบ้านไร่ ๔ ได้ซื้อหรือจ้าง

จัดอาหาร 11๑.๑๖/๑๖๑/๑๖๑

จาก นายทวี ๑๖๑ ๑๖๑/๔ งบประมาณ 2,000 บาท

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่ 20 เดือน ๑๕ พ.ศ. ๒๕๖๖ นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ 22 เดือน ๑๕

พ.ศ. ๒๕๖๖ จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ) ทวี ๑๖๑ ประธานกรรมการ
(๓๖ ทวี ๑๖๑)

← (ลงชื่อ) วิไล กรรมการ
(๒๕ วิไล ๑๖๑/๔)

(ลงชื่อ) ประพนธ์ กรรมการ
(๓๐ ประพนธ์ ๑๖๑/๔)

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่ กลุ่มผู้รับอารมณ์เสีย/ก4

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่ 22 มี.ค. 66

ข้าพเจ้า หม่อมหลวง ชะนาศรี บ้านเลขที่ 243 หมู่ที่ 4 ถนน
ตำบล นันทิ อำเภอบ้านดู่ จังหวัด เชียงราย
ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม กลุ่มผู้รับอารมณ์เสีย/ก4
ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
1 ค่าเช่ารถบรรทุก 11 คัน, 10 คัน, 1 คัน	2,000	
	2	
รวมเงิน	2,000	

จำนวนเงิน ๕๐๐ บาท

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ) หม่อมหลวง ชะนาศรี ผู้รับเงิน
(หม่อมหลวง ชะนาศรี)

(ลงชื่อ) หม่อมหลวง ชะนาศรี ผู้จ่ายเงิน
(หม่อมหลวง ชะนาศรี)



เลขประจำตัวประชาชนผู้ถือบัตร

๓-๕๗๐๑-๐๑๐๗๑-๒๕-๖

ชื่อ นายณฤศณ ธนะคำ

ตำแหน่ง ผู้ใหญ่บ้าน

หมู่ที่ ๔ ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย

(นายสมกิจ เกศนาคินทร์)

ลายมือชื่อ
หมู่โลหิต...บี.....

ตำแหน่ง นายอำเภอเมืองเชียงราย
ผู้ออกบัตร

Signature
Signature
Signature

บัตรประจำตัวเจ้าหน้าที่ของรัฐ



ผู้ใหญ่บ้าน

เลขที่ ๓๑/๒๕๖๓

อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันออกบัตร ๒๐/ก.ค./๖๓ บัตรหมดอายุ ๑๙/ก.ค./๖๘

Signature
Signature

บันทึกตกลงการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 10 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2568

เรียน ทาง ส่ว พชรธร ๐๘/๐๘

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ๘๔๐๐๘๘ มีสมาชิก ๔ มีความประสงค์จะจ้าง
ผู้รับจ้างทำงาน ค่าจ้าง 1000 บาท 1000 บาท (หนึ่งพันบาทถ้วน)

ในราคาเป็นเงิน 1290 บาท (หนึ่งพันสองร้อยเก้าสิบบาท) กำหนดแล้วเสร็จภายใน
วันที่ 16 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2568

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุชำรุดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงาน
ภายในกำหนด 2 วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุชำรุดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของ
ผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำไว้มือเรียบร้อย หรือทำไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้าง
จะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ) ผู้ว่าจ้าง

(นายอภัย ไกรทอง)

* (ลงชื่อ) ผู้รับจ้าง

(นายอภัย ไกรทอง ๐๘/๐๘)

+ (ลงชื่อ) พยาน

(นายอภัย ไกรทอง ๐๘/๐๘)

(ลงชื่อ) พยาน

(นายอภัย ไกรทอง ๐๘/๐๘)

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่ กลุ่มอาชีพ อบ.กม.ส.น.ส.ค.ก.4

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 16 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2566

เรื่อง ตรวจรับ ค่าจ้างก่อสร้าง/ซ่อมแซมอาคารเรียน

เรียน ประธาน ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุ อบ.กม.ส.น.ส.ค.ก.4

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุ อบ.กม.ส.น.ส.ค.ก.4

ได้ซื้อหรือจ้าง

ค่าจ้างก่อสร้าง/ซ่อมแซมอาคารเรียน

จาก นางสาวพิชิตพร อุดม

งบประมาณ 1,200

บาท

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่ 10 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2566 นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ 16 เดือน มิถุนายน

พ.ศ. 2566 จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ) อ.ก. น.ส.ค.ก.4 ประธานกรรมการ
(นางสาวพิชิตพร อุดม)

๙ (ลงชื่อ) อ.ก. น.ส.ค.ก.4 กรรมการ
(นางสาวพิชิตพร อุดม)

(ลงชื่อ) นางสาวพิชิตพร อุดม กรรมการ
(นางสาวพิชิตพร อุดม)

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่ กอ.ผอ.สอ.ปทุมธานี หน้า 4

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่ 16 สิงหาคม 2566

ข้าพเจ้า นางสาวพัชรพร ดุริส บ้านเลขที่ 187 หมู่ที่ 4 ถนน.....

ตำบล... อำเภอ... จังหวัด...

ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม..... วัดป่าตอง, บ้านวังเตา กอ.ท่าเสา

ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
1. ค่าเช่า 100 ตารางเมตร 60 บาท x 20 บาท 2. ค่าเช่า 100 ตารางเมตร 60 บาท x 20 บาท	1200 30 1230	
รวมเงิน	1,230	

จำนวนเงิน หนึ่งพัน ๑๐๐๐๐ บาทถ้วน

(ตัวอักษร)

+ ลงชื่อ).....ผู้รับเงิน
(นายพรหมภักดี งาม)

(ลงชื่อ).....ผู้จ่ายเงิน
(มนตรี ไกรลล)

คำขอจัดตั้งเลขที่ 5709559000007

ทะเบียนเลขที่ 1570500179038



ใบทะเบียนพาณิชย์

สำนักงานทะเบียนพาณิชย์

เทศบาลตำบลบ้านดู่

ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

นางสาวพัชรพร.....

ได้จดทะเบียนพาณิชย์ ตามพระราชบัญญัติทะเบียนพาณิชย์ พ.ศ.2499

เมื่อวันที่ 26 พฤษภาคม พ.ศ. 2559

ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชย์กิจ

ร้านหญิงหญิงจำหน่ายอุปกรณ์เครื่องเขียนและปริ้นเตอร์

เขียนเป็นอักษรโรมัน

ชนิดแห่งพาณิชย์กิจ

ร้านขายปลีกเครื่องเขียนและเครื่องใช้สำนักงาน อุปกรณ์สำนักงานและปริ้นเตอร์

ที่ตั้งสำนักงานใหญ่

เลขที่ 74 หมู่ที่ 8 อาคาร - ชั้นที่ - เลขที่ห้อง - หมู่บ้าน - ถนน - ตำบล บ้านดู่ อำเภอ เมืองเชียงราย

จังหวัด เชียงราย 57000

เว็บไซต์ :

สำเนาถูกต้อง

ออกให้ ณ วันที่ 10 กรกฎาคม พ.ศ. 2566



(นางสาวพัชรพร.....)
นางสาวพัชรพร.....

(นางสาวพัชรพร.....)

นายทะเบียนพาณิชย์

ใช้สำหรับโครงการหมู่บ้าน หมู่ที่ 4.....

บัตรประชาชน Thai National ID Card
Identification Number 1 5705 00179 03 8

ชื่อและนามสกุล น.ส. พัชราพร อุปเสน
Name Miss Patcharaporn
นามสกุล อุปเสน
เกิดวันที่ 24 ก.พ. 2538
Date of Birth 24 Feb. 1995

อายุ 157 ซม. 4 ต.ปทุม อ.พาน
จ.เชียงราย
24 ก.พ. 2560
วันหมดอายุ
24 Feb. 2017

23 ก.พ. 2568
วันครบอายุ
23 Feb. 2025

02241042

ใช้สำหรับโครงการหมู่บ้าน หมู่ที่ 4.....

(น.ส. พัชราพร อุปเสน)

สำเนาถูกต้อง

(นางสาวพัชราพร อุปเสน)

การทำสมาธิ

การทำสมาธิ ไม่ต้องคอยให้ใจสงบ สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา แต่ถ้าต้องการความต่อเนื่องยาวนาน และให้ได้ผลการปฏิบัติที่ดีนั้น มีหลักการเบื้องต้นและขั้นตอนดังนี้

1. บริโภคน้ำอาหารมิให้อิ่มไป หิวไป ถ้ายท้อง แปร่งพิน อาน้ำ เช็ดตัว ให้เรียบร้อย เตรียมร่างกายให้สะอาด นุ่งชุดที่ไม่คับตัว ผ้ามเบาๆ สบายๆ
2. หามุมสงบ ไม่เสียงดัง ไม่อึกทึก ไม่มีการรบกวนจากภายนอกได้ง่าย มีอุณหภูมิพอดี ๆ ที่นั่งที่รู้สึกสบายกับเรา เช่น อายุมากเข้าไม่ดีอาจนั่งบนเก้าอี้ก็ได้
3. นั่งขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย หรือวางมือตามสะดวกที่อื่นๆ จะเป็นที่หน้าตักก็ได้ บนเข่าก็ได้ ถ้านั่งเข้าอาจหงายหรือคว่ำมือก็ได้
4. หลับตาเบาๆ ให้ชนตาชนกัน แต่อย่าเม้มตา
5. ขยับท่าทางให้รู้สึกสบาย สังเกตตัวเองว่ามีการเกร็งไหม ถ้ามีขยับผ่อนคลายความรู้สึกไม่ให้เกร็ง
6. ทำใจให้โล่ง โปร่ง เบา สบาย ปล่อยวางสิ่งต่างๆ ในใจ ละปริโพธ หรือความกังวลต่าง ๆ ชั่วคราว อาจตั้งกำหนดเวลาในใจว่าจะอุทิศให้เวลาระหว่างนี้แก่การภาวนา ทำใจให้มีความสุขเพราะแค่เราอยากมีความสุข จิตเราก็จะมีความสุขทันที ทำใจให้สนุกกับการปฏิบัติธรรม
7. เมื่อสบายดีแล้ว ให้ภาวนาในใจ จะใช้ความรู้สึกจับกับลมหายใจ หายใจเข้าสั้นก็รู้ หายใจออกสั้นก็รู้ หายใจเข้ายาวก็รู้ หายใจออกยาวก็รู้ โดยไม่ต้องใช้คำบริกรรมก็ได้ จะใช้คำบริกรรมว่า วา พุท เมื่อหายใจออกให้กำหนดว่า โธ ก็ได้ หรือจะใช้คำบริกรรมอื่นๆ เช่น นับ 1,2,3 .. ไปเรื่อยๆ เมื่อหายใจเข้าออกครั้งหนึ่ง หรือ นะ มะ-พะระ ก็ได้เช่นกัน (วิธีการเหล่านี้ เป็นวิธีการของโบราณจารย์)
8. ในระหว่างการปฏิบัติธรรม อาจจะมีเรื่องฟุ้งซ่านเข้ามาเป็นระยะ อย่าสนใจ ถ้าจิตวอกแวกจนสนใจเรื่องอื่น เมื่อได้สติ ให้เริ่มภาวนาใหม่
9. อาจรู้สึกเมื่อย คัน ปวด ให้อดทน ถ้าทนไม่ไหวให้เปลี่ยนอิริยาบถแก้ เช่น เกาที่คัน แต่ให้ทำอย่างมีสติ เช่น ภาวนาว่า เมื่อยหนอยๆ คันหนอยๆ เกาหนอยๆ ซึ่งถ้าจะลุกมาเดินจงกรมจนกว่าจะหายเวทณาก็ได้


(นางสาว ทิราภรณ์)

10. เมื่อใจเริ่มสงบดีแล้ว จิตกำลังผ่านขณิกสมาธิ กำลังย่างเข้าสู่ปจารสมาธิ อาจจะมี
ความรู้สึกแปลกๆ มีอาการต่างๆกันไปตามสภาวะจิต ของแต่ละคน เช่นตัวหมุน
ตัวเบา สั่น ขนลุกและอื่นๆ ก็ให้วางเฉยไปตั้งใจภาวนาเรื่อยๆ
11. เมื่อจิตเป็นสมาธิมากขึ้น คำภาวนาจะหายไป ให้กำหนดสภาวะที่รับรู้ได้เด่นชัด
ในจิต แล้วให้จิตไปจับไว้แทน เช่น ลมหายใจ
12. เมื่อจิตมีสมาธิกล้าขึ้นจิตจะนิ่งสงบเหมือนผิวน้ำที่ไร้คลื่น จิตจะกำหนดอะไรเป็น
องค์ภาวนาไม่ได้ชั่วคราว เราอาจจะตกใจว่าไม่มีอะไรให้กำหนดได้อาจหลุดจาก
สมาธิ ให้พิจารณาว่า สภาวะที่กำหนดอะไรไม่ได้ เป็น ธรรมชาติ คือเป็นความจริง
ให้กำหนดความจริงนี้แทน
13. เมื่อทรงอารมณ์ไว้ได้อุคคหนิมิตจะเกิดขึ้น เหมือนน้ำนิ่งจะเห็นก้นสระ จิตจะ
เห็นภาพสัญญาที่เก็บในภวังคจิต (จิตใต้สำนึก) คือ อารมณ์ภาวนาที่กำหนดไว้ชัด
ขึ้นในจิต
14. เมื่อใจนิ่งได้ระดับหนึ่ง จะเริ่มเห็นความสว่างจากภายใน เป็นการเห็นด้วยใจ ไม่
ว่าจะเกิดอะไรขึ้น อันให้เกิดความเชื่อทางพุทธศาสนาต่างๆ เช่น เห็นสิ่งลี้ลับ กาย
ทิพย์ต่างๆ หรือมีภาพ ให้เห็นเป็นเรื่องราวต่างๆ เช่นในอดีต หรือชาติที่แล้วมา
หรือเหตุการณ์ในอนาคต ให้ทำใจเฉยๆอย่างเดียว หากมีข้อสงสัย หรือมีคำถาม มี
สิ่งผุดปุดอะไรก็ช่าง ก็ให้บอกตัวเองว่า คิดไปเอง เพราะเราไม่อาจทราบได้ว่า
นิมิตรนั้นจริงเท็จเพียงใด จงอย่าสนใจให้ทำสมาธิต่อไป เพราะแม้จะจริงก็จะทำ
ให้เราล่าช้า ถ้าไม่จริงอาจทำเราเป็นมิจฉาทิฎฐิ หรือ อาจเสียสติได้ ถ้าคุมจิตมิได้ก็
ให้แผ่เมตตาแก่เจ้ากรรมนายเวร
15. เมื่อจิตเข้าสู่อัปปนาสมาธิจะเห็นปฏิภาคนิมิต แต่ถ้ากำหนดอานาปานสติ และ
วิปัสสนา จะเห็นขั้น 5 เกิดดับขึ้น ให้ระวังวิปัสสนูปกิเลส ถ้าผ่านไปได้ก็จะ
ทำลายวิปัสสนาต่างๆ และบรรลุมรรค (ถ้าเน้นสมถกรรมฐาน) หรือญาณ (ถ้าเน้น
วิปัสสนา) ตามลำดับ


(ม.ค.ก.ก.ก.ก.)

การนั่งสมาธิ

การนั่งสมาธิ คือการฝึกปฏิบัติใช้ความตั้งมั่น จดจ่อ และแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดความสงบ ความรู้สึกตัว หรือมีสติ ในมุมมองของชาวตะวันตก มักใช้คำว่า "Concentration" และ "Meditation" ที่สื่อถึงการทำให้จิตใจสงบ

การทำสมาธินั้นถูกปฏิบัติมาประมาณพันปี โดยแรกเริ่มจะเป็นสิ่งที่ปฏิบัติกันทางศาสนา ซึ่งปัจจุบันการทำสมาธินั้นได้แพร่กระจายไปทั่วโลก โดยสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้¹¹

การนั่งสมาธิในทางพระพุทธศาสนานอกจากต้องการความสงบหรือประโยชน์อื่น ๆ แล้ว ยังมีจุดประสงค์ในด้านการวิปัสสนา เช่น อานาปานสติ ที่สอนให้พิจารณาลมหายใจเข้า-ออก และตระหนักรู้ถึงปัจจุบันขณะอยู่ตลอดเวลา หากฝึกนั่งสมาธิไปเรื่อย ๆ ก็จะมีการแบ่งชั้นกรรมฐานต่าง ๆ

ความหมาย

ความหมายในเชิงลักษณะผล

สมาธิคืออาการที่ใจตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างต่อเนื่อง เป็นอาการที่ใจสงบรวมเป็นหนึ่งแน่วแน่ มีแต่ความบริสุทธิ์ผ่องใส จนกระทั่งสามารถเห็นความบริสุทธิ์นั้นด้วยใจตนเอง อันจะก่อให้เกิดทั้งกำลังใจ กำลังขวัญ กำลังปัญญา และความสุขแก่ผู้ปฏิบัติในเวลาเดียวกัน

ความหมายในเชิงลักษณะการปฏิบัติ

สมาธิคือความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือตั้งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างแน่วแน่ทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน

(ภาคต่อ 7 กรกฎาคม)

ประโยชน์ของการนั่งสมาธิ

การทำสมาธิเป็นการลดความเครียด คลายความวิตกกังวล ฝึกความอดทน และช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้นและยังช่วยเพิ่มเซลล์ประสาทในสมองในส่วนการควบคุมและการตอบสนองทางอารมณ์

ต้นกำเนิดการนั่งสมาธิ

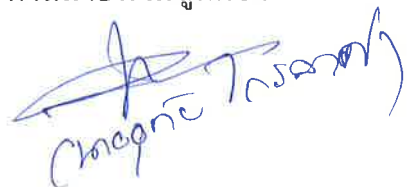
การฝึกจิตนั่งสมาธิมีมาช้านานตั้งแต่หลายพันปีก่อน โดยเริ่มแรกนั้นมีเป้าหมายผูกติดอยู่กับทางศาสนา เพื่อบรรลุการเจริญภาวนาและเข้าถึงพลังลึกลับแห่งชีวิต แต่เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนไป การนั่งสมาธิก็กลายมาเป็นวิธีการผ่อนคลายจากความเครียดและความวิตกกังวลที่เราต่างคุ้นเคยกันดีในทุกวันนี้

ประโยชน์ของการนั่งสมาธิ

การนั่งสมาธิยึดหลักการผสานร่างกายและจิตใจเข้าด้วยกัน ทำให้ผู้ที่ทำสมาธิเกิดความรู้สึกผ่อนคลายทั้งทางกายและใจ โดยแม้จะเป็นการทำสมาธิเพียงช่วงสั้นๆ ก็มีประโยชน์ไม่น้อย และยังเป็นเทคนิคที่ช่วยในการบำบัดทางด้านจิตใจและอารมณ์ได้เป็นอย่างดี

- เพิ่มการตระหนักรู้ต่อสิ่งต่างๆ ตรงหน้า และการมีสติอยู่กับปัจจุบัน
- เปิดมุมมองใหม่ๆ ในการรับมือกับสถานการณ์ที่มีความเครียด
- เพิ่มทักษะการจัดการความเครียด
- ช่วยให้สมองปลอดโปร่งยิ่งขึ้น
- ช่วยลดอารมณ์ในทางลบ
- เพิ่มความอดทนอดกลั้น
- ส่งเสริมจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์

นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาบางงานที่พบว่าสมาธิบำบัดอาจมีส่วนช่วยในการรับมือกับอาการของโรคบางชนิดได้ แต่ก็ยังไม่มีข้อมูลเพียงพอที่จะสรุปว่าช่วยได้จริงหรือไม่ ผู้ที่ต้องการฝึกนั่งสมาธิเพื่อประโยชน์ในการบำบัดโรคใดๆ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเสมอ เพราะการทำสมาธิที่ไม่ถูกต้องหรือไม่ถูกกับโรค อาจยิ่งทำให้อาการแย่ลงกว่าเดิมได้


(ช่อทิพย์ ใจกล้า)

ประเภทของการทำสมาธิ แบบไหนเหมาะกับเราที่สุด ?

เทคนิคการผ่อนคลายและทำสมาธิแตกแขนงออกเป็นหลากหลายประเภท และมีการประยุกต์กับเทคนิคอื่นๆ มากมาย

หนึ่งในรูปแบบการทำสมาธิที่ได้รับความนิยมมากที่สุด คือ **การฝึกสติ หรือ Mindfulness Meditation** ซึ่งเป็นการตระหนักรู้ถึงสิ่งต่างๆ ที่ทำอยู่ รวมถึงความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้นว่าเป็นไปในทางบวกหรือลบ และตัวเรากำลังแสดงออกไปแบบไหน เพื่อสร้างเกราะป้องกันจิตใจจากการถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมรอบข้าง และไม่ตื่นตระหนกกับสถานการณ์ต่างๆ มากเกินไป

การฝึกสมาธิแบบนี้สามารถทำได้ด้วยตนเองง่ายๆ ตลอดวัน อาจเริ่มจากการสำรวจความรู้สึกทางร่างกายและอารมณ์ของตัวเองเมื่อตื่นนอนในตอนเช้า แล้วหายใจเข้าออกช้าๆ เพื่อปรับตัวปรับใจให้พร้อมเริ่มวันใหม่ จากนั้นลองสร้างพลังบวกด้วยการมองสำรวจตัวเองในกระจกอย่างพิถีพิถันแล้วกล่าวชื่นชมหรือให้กำลังใจตัวเอง รวมไปถึงการทํากิจวัตรประจำวันอย่างช้าๆ เพื่อเปิดประสาทสัมผัสรับรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว ทั้งรูป รส สัมผัส กลิ่น เสียง เช่น กลิ่นของกาแฟรสชาติของอาหาร เสียงนกกร้องนอกหน้าต่าง และเสียงต่างๆ ที่ไหลออกไป

การฝึกสมาธิอื่นๆ ที่เป็นที่ยึดถืออย่างแพร่หลายไม่แพ้ Mindfulness ได้แก่

- **การทำสมาธิแบบจดจ่อ (Focused Meditation)** คือการเพ่งสมาธิไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ณ ขณะนั้น โดยใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า เช่น การนับลูกประคำ การเพ่งมองเปลวเทียน และการฟังเสียงที่เป็นจังหวะช้าๆ ก้องกังวานอย่างเสียงกลองหรือเสียงระฆังไปพร้อมๆ กัน
- **การทำสมาธิโดยใช้จินตนาการ (Visualization meditation)** เป็นเทคนิคการนึกภาพสถานที่หรือเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย และถ้าจะให้ดียิ่งต้องพยายามใช้ประสาทสัมผัสต่างๆ ทั้งการดมกลิ่น การมองเห็น การได้ยิน และการสัมผัส เพื่อจินตนาการรายละเอียดให้มากที่สุด
- **การทำสมาธิด้วยการเคลื่อนไหว** คือการเพิ่มสมาธิและการจดจ่อโดยใช้วิธีการเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ เช่น การเล่นโยคะ การเดินในสวน การทำซิ้ง ไทชิ เป็นต้น

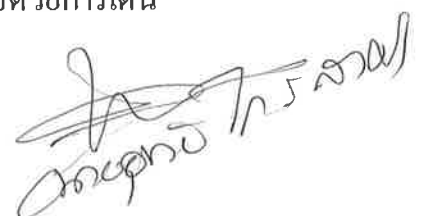

ดร.กรรณิการ์

- **มนตรสมาธิหรือการสวดมนต์ (Mantra meditation)** เป็นการเปล่งเสียงซ้ำๆ เพื่อให้จิตใจสงบและปลอดโปร่งยิ่งขึ้น โดยอาจสวดเป็นคำ เป็นวลีสั้นๆ หรือบทสวดมนต์ยาวๆ และจะสวดออกเสียงหรือไม่ออกเสียงก็ได้เช่นกัน ถือเป็นเทคนิคทำสมาธิที่ช่วยเพิ่มการตระหนักรู้ต่อสภาวะรอบตัวและการใช้ชีวิตได้เป็นอย่างดี
- **การทำสมาธิแบบล่องพ้น (Transcendental meditation)** คล้ายๆ การสวดมนต์ แต่จะลงลึกไปถึงการเลือกคำที่ใช้สวดให้เหมาะกับผู้ทำสมาธิแต่ละคน โดยเฉพาะ เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการฝึกสมาธิอย่างจริงจังและทำสมาธิแบบลงลึกไปสู่ภายใน
- **การเกร็งคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย (Progressive relaxation)** หรือที่เรียกว่า Body Scan (บอดี้สแกน) คือเทคนิคการฝึกเพิ่มความผ่อนคลายและลดความตึงเครียดในร่างกาย โดยใช้วิธีคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน ถือเป็นรูปแบบการทำสมาธิที่ได้รับความนิยมในด้านการผ่อนคลายความเครียดและการฝึกสมาธิก่อนนอน
- **การเจริญเมตตาภาวนา (Loving-kindness meditation)** เป็นการฝึกจิตเพื่อเพิ่มความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจต่อตนเองและผู้อื่น มักปฏิบัติโดยเริ่มต้นจากการฝึกเปิดใจรับความรักจากผู้อื่น และส่งคำอวยพรหรือความปรารถนาดีกลับไปยังคนที่รัก เพื่อน คนรู้จัก หรือแม้แต่สรรพสัตว์และสิ่งมีชีวิตอื่นๆ เทคนิคนี้ยังอาจเหมาะสำหรับผู้ที่กำลังรู้สึกโกรธหรือขุ่นเคืองใจอีกด้วย

การทำสมาธิแต่ละแบบมีข้อดีแตกต่างกันไป บางเทคนิคสามารถทำได้ด้วยตนเอง แต่บางเทคนิคอาจเห็นผลดีกว่าเมื่อมีผู้เชี่ยวชาญคอยแนะนำ หากต้องการรูปแบบการทำสมาธิที่ตอบโจทย์ที่สุด เบื้องต้นอาจลองเลือก 2-3 เทคนิคที่สนใจแล้วลองฝึกนั่งสมาธิเบื้องต้นว่าเหมาะกับตัวเองหรือไม่

วิธีการนั่งสมาธิให้ได้ผลสำหรับมือใหม่

- เลือกสถานที่ที่มีบรรยากาศเงียบสงบและให้ความรู้สึกผ่อนคลาย ปราศจากสิ่งรบกวน
- ตั้งเป้าหมายในการเริ่มทำสมาธิจากช่วงระยะเวลาสั้นๆ ประมาณ 5 หรือ 10 นาที
- นั่งในท่าที่สบายและมั่นใจว่าหากนั่งนานๆ แล้วจะไม่เมื่อย ไม่จำเป็นต้องนั่งขัดสมาธิ อาจนั่งเก้าอี้ นั่งเอนตัว หรือไม่จำเป็นต้องนั่งหากเป็นการฝึกสมาธิด้วยการเดิน
- เริ่มต้นทำสมาธิโดยกำหนดการรับรู้ไปที่ลมหายใจเข้าออก


อดิศักดิ์ ตรีสาร

- มีสติรับรู้ความคิดที่เกิดขึ้นขณะทำสมาธิ เมื่อไรก็ตามที่รู้สึกว่สมาธิที่จดจ่อกับลมหายใจหลุดไป ให้กลับมาจดจ่อกับลมหายใจตามเดิมซ้ำๆ
- ให้มองความคิดต่างๆ ที่เกิดขึ้นในลักษณะของการสังเกตและรับรู้ อย่าหมกมุ่นคิดต่อจนเกิดความรู้สึกที่เป็นลบต่อตนเอง และไม่ควรรบอক্তัวเองให้หยุดคิดทุกอย่าง เพราะจะยิ่งทำให้เกิดความคิดมากขึ้น
- ค่อยๆ จบการทำสมาธิแล้วกลับสู่ภาวะปกติ หากหลับตาให้ค่อยๆ ลืมตาขึ้น จากนั้นอยู่ในภาวะสงบนิ่งสักครู่เพื่อสำรวจเสียงหรือสิ่งรอบตัว สำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกาย รวมทั้งอารมณ์ความคิดที่เกิดขึ้นหลังจากทำสมาธิ

ในช่วงแรกหลายคนอาจรู้สึกว่าการนั่งสมาธิเป็นเรื่องยาก ซึ่งก็ไม่จำเป็นต้องฝืนทำนานกว่าที่ไหว ควรทำวันละ 3-5 นาทีแล้วค่อยๆ เพิ่มเวลาขึ้นทีละนิด เพราะช่วงเวลาของการทำสมาธิไม่ได้มีผลเท่ากับความสม่ำเสมอในการทำ โดยหลายๆ คนที่ฝึกสมาธิพบว่า การนั่งสมาธิทุกวันเพียงวันละ 10 นาที ก็ช่วยทำให้รู้สึกจิตใจสงบและมีสติในการใช้ชีวิตมากขึ้นแล้ว

หลักสูตรชินนสาสมาธิ 1

โดยหลักสูตรชินนสาสมาธิ 1 นี้มีจุดประสงค์คือ

1. เพื่อเปิดโอกาสให้ประชาชนที่ไม่สามารถมาเรียนหลักสูตรครูสมาธิ (หลักสูตร 6 เดือน) ได้มาฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักสูตรของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (อ่านว่า สม-เด็จ-พระ-ยาน-นะ-วะ-ชิ-โร-ดม) หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินุชโร
2. เพื่อย่นระยะเวลาในการเรียนสมาธิและปฏิบัติธรรม โดยจัดอบรมใน 1 วัน
3. เพื่อให้ประชาชนได้ปฏิบัติสมาธิร่วมกัน
4. เป็นหลักสูตรที่ทำได้ง่าย (ทำน้อยแต่ได้ผลมาก)

บุคคลที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งและทำให้เกิดหลักสูตรชินนสาสมาธิ และอีกหลายหลักสูตร ที่อยู่ภายใต้การดูแลของสถาบันพลังจิตตานุภาพ ท่านก็คือ เจ้าประคุณสมเด็จพระญาณวชิโรดม พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินุชโร โดยท่านเป็นผู้เขียนหลักสูตรครูสมาธิ ท่านเป็นอดีตเจ้าอาวาสวัดธรรมมงคลเถาบุญนนทวิหาร และเป็นผู้ที่ก่อตั้งสถาบันพลังจิตตานุภาพที่มีมากกว่า 300 สาขา ในปัจจุบัน ทั้งในประเทศและในต่างประเทศ ได้แก่ แคนาดา อเมริกา ออสเตรเลีย เพื่อให้ชาวต่างชาติและชาวไทยที่อาศัยอยู่ในประเทศได้เรียนรู้การทำสมาธิ เราจะมี การแสดงวิดิทัศน์


อ.วชิระ วัฒนกุล

เกี่ยวกับหลวงปู่

เริ่มต้นชีวิตในวัยเด็ก

สมเด็จพระญาณวชิโรดม เดิมชื่อ วิริยังค์ บุญฤทธิ์กุล เป็นบุตรของขุนเพ็ญเกษมหารมย์

กับมัน บุญฤทธิ์กุล (หรือ อุบลากามัน ถึงแก่กรรมปี พ.ศ. 2520)

เกิดเมื่อวันที่ 7 มกราคม พ.ศ. 2463 ณ สถานีรถไฟปากเพรียว จังหวัดสระบุรี

ต่อมาย้ายมาตั้งหลักปักฐานที่บ้านใหม่สำโรง อำเภอสีคิ้ว

จังหวัดนครราชสีมา มีพี่น้อง 7 คน

ก่อนบวช

วันหนึ่งขณะที่ท่านอายุประมาณ 13 ปี เพื่อนผู้หญิงคนหนึ่งชวนให้ไปวัดเป็นเพื่อน

ขณะที่รอเพื่อนไปต่อมนต์ (ห้องบพทวดมนต์) กับหลวงปู่กงมา จิรปุญโญ

ท่านก็รออยู่ด้วยความเบื่อหน่ายเพราะไปตั้งแต่ 2 ทุ่มกลับเที่ยงคืน

จะกลับบ้านเองก็ไม่ได้เพราะเส้นทางเปลี่ยวและกลัวผี ได้แต่คิดอยู่ในใจว่า

"ตั้งแต่นี้ต่อไปไม่มีอีกแล้ว ๆ ๆ" ไม่ช้าก็เกิดความสงบขึ้น ตัวหายไปแล้วเบาไปหมด

เห็นตัวเองมี 2 ร่าง ร่างหนึ่งเดินลงศาลาไปยืนอยู่ที่ลานวัด

มีลมชนิดหนึ่งพัดหวิวเข้าหูใจ รู้สึกเย็นสบายเป็นสุขอย่างยิ่งถึงกับอุทานออกมาเองว่า

"คุณของพระพุทธศาสนา มีถึงเพียงนี้เทียวหรือ" แล้วเดินกลับไปที่ร่างกลับเข้าตัว

พอดีเป็นเวลาเลิกต่อมนต์ จึงเล่าให้กับพระอาจารย์กงมาฟัง พระอาจารย์ก็ว่า "เด็กนี้ เรายังไม่ได้สอนสมาธิให้เลยทำไม จึงเกิดเรว่นัก" ตั้งแต่นั้นมาก็จึงเรียนรู้เกี่ยวกับการทำสมาธิ

ต่อมาวันหนึ่งท่านทำงานหนักเกินตัวจึงล้มป่วยเป็นอัมพาต บิดาพยายามหาหมอรักษาแต่ก็รักษาไม่ได้ แพทย์แผนปัจจุบันบอกว่าหมดหวังในการรักษา ท่านได้แต่นอนอธิษฐานอยู่ในใจว่า "ถ้ามีผู้ใดมารักษาให้หายจากอัมพาตได้ จะอุทิศตนเพื่อพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น" ไม่นานก็ปรากฏว่ามีชีปะขาวคนหนึ่งมาถามบิดาของท่านว่า "จะรักษาลูกให้เอาไหม" บิดาก็บอกว่า "เอา" ชีปะขาวก็เดินมาหาท่านซึ่งนอนอยู่ พร้อมทั้งกระซิบบอกว่าอธิษฐานดั่งนั้นจริงไหม ท่านก็ตอบว่าจริง จึงให้พูดให้ได้ยินดัง ๆ หน่อย ท่านก็พูดให้ฟัง ชีปะขาวก็เอาไพรมาเคี้ยว ๆ แล้วก็ฟันใส่ตัวของท่านแล้วก็จากไป เช้าตรู่วันรุ่งขึ้นปรากฏว่าท่านรู้สึกว่าจะกระดิกตัวได้ ทดลองลุกขึ้นเดินก็ทำได้เป็นที่อัศจรรย์ใจ 7 โมงเช้าปรากฏว่าชีปะขาวมาขึ้นหลังตาบิณฑบาตอยู่ที่ประตูบ้าน ท่านจึงนำอาหารจะไปใส่บาตร ชีปะขาวกลับขอให้ท่านพูดถึงคำอธิษฐานของท่านให้ฟัง เมื่อพูดแล้วจึงขอมรับบาตร แล้วบอกให้ท่านไปหาที่ใต้ต้นมะขาม วัดสว่างอารมณ์ เมื่อไปถึงชีปะขาวก็ให้พูดคำอธิษฐานให้ฟังอีก แล้วก็พาเดินไปหลังวัด คราวนั้นมีคนหนึ่งออกไปตัดหางควายมาขู่ว่า แล้วก็จะต่อหางคืนไปใหม่ เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น พร้อมกับถามว่า "ลุงเก่งไหม" ท่านก็ตอบว่า "เก่ง" ลุงจะสอนคาถาให้ แต่ต้องท่องทุกวันเป็นเวลา 10 ปีจึงใช้ได้ ท่านก็ได้เรียนคาถานั้น แล้วก็บอกว่าพรุ่งนี้ให้เตรียมใส่บาตร วันรุ่งขึ้นปรากฏว่าไม่พบตาชีปะขาวแล้ว ตั้งแต่นั้นมาท่านก็ไม่เคยพบกับตาชีปะขาวอีกเลย

(หลวงปู่กงมา)



บรรพชา

สมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยังค์ สิรินฺธโร) บรรพชาเป็นสามเณรเมื่อวันที่ 22 ตุลาคม พ.ศ. 2478 ขณะอายุ 16 ปี บรรพชา ณ วัดสุทธจินดาวรวิหาร ตำบลโพธิ์กลาง อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา โดยพระธรรมฐิติญาณ (สังข์ทอง นาควโร) เป็นพระอุปัชฌาย์ หลังจากบรรพชาได้ 10 วัน ก็ตามพระอาจารย์กงมาออกขุดงค์ ตามป่าเขา ลำเนาไพรเพื่อแสวงหาที่วิเวก เมื่อพบที่สงบก็จะหยุดอยู่ทำความเพียร แม้บางครั้งอดอาหารกันอยู่หลายวัน บางครั้งเจอสัตว์ร้าย เจออันตรายหรือหนทางอันยาวไกล เช่นในบางวันเดินขุดงค์ข้ามเขาเกือบ 50 กิโลเมตร ก็ไม่ย่อท้อ โดยถือคติที่ว่ารักความเพียร รักธรรมะมากกว่าชีวิต ครั้งหนึ่งเมื่อออกจากคงพญาเย็นพบโจรกลุ่มหนึ่งมีอาวุธครบมือมาล้อมไว้ พระอาจารย์กงมาได้เทศน์สั่งสอนโจร มีอยู่ตอนหนึ่งเทศน์ว่า "พวกเธอเอ๋ย แม้พวกเธอจะมาหาทรัพย์ ตลอดถึงการผิดศีลของพวกเธอนั้นก็เพื่อเลี้ยงชีวิตนี้เท่านั้น แต่ชีวิตนี้ก็ไม่ใช่ของพวกเธอเลย มันจะสิ้นกันไม่รู้วันไหน เป็นเช่นนี้ทุกคน ถึงพวกเธอจะฆ่าไม่ฆ่าเขาก็ตาย เธอก็เหมือนกันมีความดีเท่านั้นที่ใคร ๆ ฆ่าไม่ตาย อย่างเรานี้จะตายเมื่อไหร่ก็ไม่อนาถร้อนใจ เพราะความดีเราทำมามากแล้ว" ปรากฏว่าพวกโจรวางมีดวงปืนทั้งหมดน้อมตัวลงกราบพระอาจารย์กงมาอย่างนอบน้อม หัวหน้าโจรมอบตัวเป็นศิษย์และได้บวชเป็นตาผ้าขาวถือศีล 8 เดินขุดงค์ไปด้วยกันจนกระทั่งหมดลมหายใจในขณะที่ทำสมาธิ

อุปสมบท

สมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยังค์ สิรินฺธโร) อุปสมบทเมื่อวันที่ 20 พฤษภาคม พ.ศ. 2484 ขณะอายุ 20 ปี อุปสมบท ณ วัดทรายงาม บ้านหนองบัว อำเภอเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี โดยพระปัญญาพิศาลเถร (หนู ฐิตปญโญ) เจ้าอาวาสวัดปทุมวนารามราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร เป็นพระอุปัชฌาย์ หลวงปู่กงมา จิรปุญโญ เป็นพระกรรมวาจาจารย์ พระมหา

(มอญะ ใสดะ)

ทองสุข สุจิตโต เป็นพระอนุสาวนาจารย์ หลวงพ่อได้เดินธุดงค์ติดตามพระอาจารย์กงมาไปในที่ต่าง ๆ เป็นเวลา 8 ปี วันหนึ่ง พระอาจารย์กงมาพาท่านเดินธุดงค์จากจังหวัดจันทบุรีไปจังหวัดสกลนคร เพื่อไปพบพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต หลวงพ่อวิริยังค์ได้รับเลือกให้เป็นอุปัฏฐากอยู่ในพรรษา 4 ปี นอกพรรษา 5 ปี รวมเป็น 9 ปี ได้เดินธุดงค์ร่วมกับพระอาจารย์มั่น เรียนธรรมะอันลึกซึ้ง ได้จดคำสอนของหลวงปู่มั่นบางตอนไว้ (ปกติท่านห้ามผู้ใดจดเล็คขาด เมื่ออ่านให้ท่านฟังภายหลังท่าน กลับรับรองว่าใช้ได้) ต่อมาท่านได้เผยแพร่คำสอนนี้แก่สาธารณชน ในหนังสือที่ชื่อว่า **"มุตโตทัย"**

มรณภาพ

เมื่อวันศุกร์ ที่ 16 ธันวาคม พ.ศ. 2563 สมเด็จพระญาณวชิโรดม ได้เข้ารับการรักษาอาการอาพาธ ณ โรงพยาบาลกรุงเทพ คณะแพทยศาสตร์ได้ให้การรักษาย่างใกล้ชิดร่วมกับการทำกายภาพบำบัด อาการเริ่มดีขึ้นสลับกับคงที่ตามลำดับมา จนกระทั่งวันเสาร์ ที่ 19 ธันวาคม พ.ศ. 2563 ได้มีอาการทรุดลงและได้มรณภาพด้วยอาการสงบด้วยโรคชรา ในวันอังคาร ที่ 22 ธันวาคม พ.ศ. 2563 เวลา 07.32 น. สิริอายุได้ 100 ปี 11 เดือน 15 วัน 80 พรรษา พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้พระราชทานโกศมณฑป เพื่อประกอบเกียรติยศ ในวันที่ 24 ธันวาคม พ.ศ. 2564 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีเสด็จพระราชดำเนินแทนพระองค์ไปยังอาคารบุญญาวาส วัดธรรมมงคลเถาบุญญนนทวิหาร เขตพระโขนง พระราชทานน้ำหลวงสงฆ์สมเด็จพระญาณวชิโรดม วิริยังค์ สิรินฺธโร หลังจากทรงพระราชทานน้ำหลวงสงฆ์เสร็จแล้ว เจ้าพนักงานสุกรรมศพ(มัตตราสังข์)ลงสู่หีบ จากนั้นเชิญไปประดิษฐานหลังโกศพระราชทาน

สมณศักดิ์

พ.ศ. 2563 ได้รับพระราชทานโปรดเกล้าฯ สถาปนาเป็นสมเด็จพระราชาคณะ ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ที่ สมเด็จพระญาณวชิโรดม พุทธาคมวิศิษฐ์ จิตตานุภาพพัฒนดิลก สาธกธรรมวิจิตร วิเทศศาสนกิจไพศาล วิปัสสนาญาณธรรพาทรร ธรรมยุตติกคณิสสร บวรสังฆาราม คามวาสี อรัญวาสี[9]

ไทม์ไลน์สำคัญ

สมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร) เกิดเมื่อวันที่ ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๔๖๓

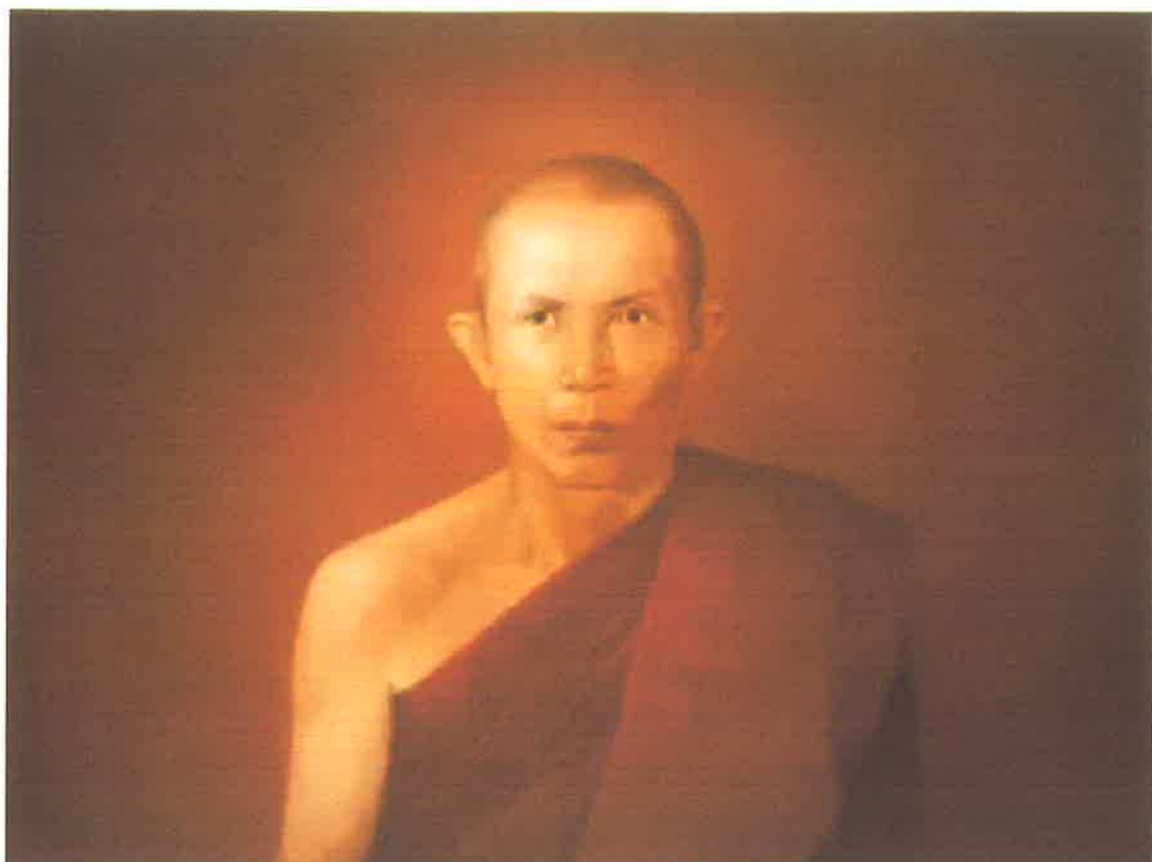
ในครอบครัวของนายสถานีรถไฟปากเพียว (สถานีสระบุรีในปัจจุบัน) ท่านเป็นบุตรคนที่ ๕ ในจำนวนพี่น้อง ๗ คน ของท่านขุนเพ็ญเกษมธรรม และนางมั่น บุญทิพย์กุล



เมื่ออายุได้ ๑๓ ปี วันหนึ่ง น.ศ.ชลธิศ เพื่อนหญิงคนสนิทของ ด.ช.วิรัช ได้ชวนกันไปต่อมนต์

ณ วัดป่าสว่างอารมณ์ ต.ลาดบัวขาว อ.สีคิ้ว จ.นครราชสีมา จึงได้พบกับพระอาจารย์กงมา จิรปุญญ์ เจ้าอาวาส และระหว่าง
รอเพื่อนๆอยู่ ด.ช.วิรัช ก็ได้นั่งนิ่งๆและรำพึงในใจว่า “เราจะไม่มาอีกแล้วๆๆ” จนจิตสงบนิ่งและเกิดเหตุอัศจรรย์ขึ้น
ปรากฏร่างหนึ่งเดินออกจากร่างเดิม ครั้งนั้นเป็นการทำสมาธิครั้งแรกและเป็นการเปลี่ยนชีวิต ด.ช.วิรัช

นางอุทัย ไชยดี



วันหนึ่ง ค.ช.วิริยงค์ ทำงานหนักเกินตัวจึงได้ล้มป่วยจนเป็นอัมพาต แพทย์บอกว่าหมดหวังในการรักษา

ค.ช.วิริยงค์ได้แต่นอนอธิษฐานอยู่ในใจว่า “ถ้ามีผู้ใดมารักษาให้หายได้ จะอุทิศตนเพื่อพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น” ไม่นานนักก็มีชีปะขาวหนวดรุงรังท่านหนึ่ง มาถามบิดาว่า “จะรักษาลูกให้เอาไหม” บิดาตกลง ชีปะขาวก็เดินมาหา ค.ช.วิริยงค์ซึ่งนอนอยู่ และกระซิบถามว่า “อธิษฐานดั่งนั้นจริงไหม” ค.ช.วิริยงค์ตอบว่า “จริง” ชีปะขาวท่านนั้นบอกให้พูดดังๆ จากนั้นชีปะขาวก็เอาไฟธูปมาเคี้ยวๆ แล้วก็ฟันใส่ตัวของท่านจนเหลือทิ้งไปหมด แล้วก็จากไป จากนั้นไม่กี่วันอาการก็ดีขึ้นจนหายในที่สุด

(Signature)
พระครูวิริยกิจจานุกิจ



ในขณะที่บวชเป็นพระหลวงพ่อวิริยงค์ สิรินุรโร มีความมุ่งมั่นตั้งใจในการปฏิบัติสมาธิและมีความปรารถนาได้เรียนสมาธิกับหลวงปู่มั่น

จนในที่สุดก็สมความปรารถนา ณ วัดบ้านโคก ต.ตองโขบ อ.เมือง จ.สกลนคร อันเป็นสถานที่มงคลที่ท่าน ได้พบกับ หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต มีโอกาสอยู่ศึกษาพระธรรมวินัย ข้อวัตร และการปฏิบัติสมาธิกรรมฐาน ในขณะเดียวกันก็ได้รับหน้าที่อันสุดประเสริฐ คือ “การเป็นพระอุปัชฌาจารย์ใช้ใกล้ชิดหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต อยู่เป็นเวลาทั้งสิ้น ๔ ปี” ในช่วงเวลานั้นได้มีการจดบันทึกคำสอนของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต และเป็นที่รู้จักกันในปัจจุบันอยู่ในชื่อหนังสือ “มุตโตทัย”

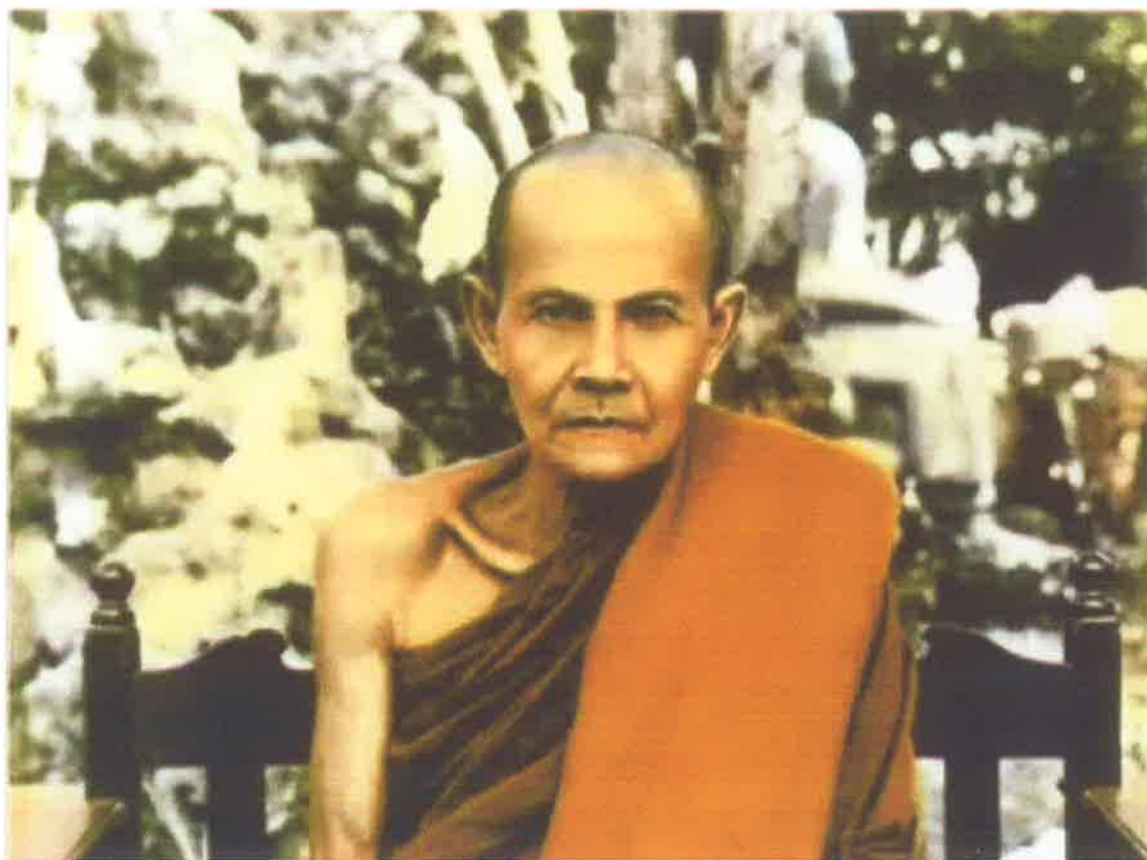
(ลายเซ็น)
 (หลวงพ่อ (รศ.ดล))



หลวงพ่อวिरยงค์ สิรินุรโร ยังได้รับโอกาสครั้งสำคัญที่สุดในชีวิตของท่านเอง นั่นคือ การได้ออกเดินธุดงค์ กับหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต สองต่อสอง

โดยมีจุดหมายปลายทางที่วัดเลียบ (วัดบูรพาราม) จังหวัดอุบลราชธานี อันจะเป็นสถานที่ถวายพระราชทานเพลิงศพ หลวงปู่เสาร์ กนฺตสีโล พระมหาเถระผู้เป็นพระอาจารย์ของ หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต นั่นเอง

Chaiyapichit (Signature)



ในช่วงปี พ.ศ.๒๕๒๘ - พ.ศ. ๒๕๓๔ หลวงพ่อได้พัก ณ วิทยาลัยสงฆ์น้ำตกแม่กลาง (วัดเทพเจดียงายารย ในปัจจุบัน) อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่ หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺทรโร ยังได้รับโอกาสครั้งสำคัญที่สุดในชีวิตของท่านเอง นั่นคือ การได้ออกเดินธุดงค์ กับหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต สองต่อสอง

ทำให้ได้มีเวลาทบทวนหลักการต่าง ๆ ที่ได้เคยไตร่ตรองอธิกปัญหามาริ พร้อมทั้งคำแนะนำจากหลวงปู่มั่น ภูริทัตตะเถระ จึงได้เกิดตำราสมาธิขึ้นมา เรียกชื่อว่า “หลักสูตรกรรมสมาธิ” จำนวน ๓ เล่ม โดยรวมหลักการปฏิบัติอันเป็นทฤษฎี นับตั้งแต่ขั้นพื้นฐาน ขั้นกลาง และขั้นสูง ตามลำดับ

(ลายเซ็น)
หลวงพ่อวิริยังค์



ท่านทั้งหลาย เวลาที่เรามีจิตใจ โทโส โมโห
ผูกพยาบาทอาฆาตจองเวรใครอย่างเนี้ย
เราก็พยายามอย่าให้อาฆาตจองเวรไว้ในจิตใจ

"ต่างคนก็ต่างให้อภัยเสีย
แล้วกรรมมันจะได้ไม่ติดตามเราไป
เพื่อที่จะสนองกรรมเวรกัน"


สมณคุณ ตรีสาร

แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม
โครงการ อบรม หลักสูตร ผลิตสื่อรณรงค์

วันที่ 22 มี.ค. 2566

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☒ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความ

1. เพศ ☐ หญิง ☒ ชาย
2. อายุ ☐ ต่ำกว่า 20 ปี ☐ 20-30 ปี ☐ 31-40 ปี ☐ 41-50 ปี ☒ 51 ปีขึ้นไป
3. การศึกษา ☐ ต่ำกว่าระดับประถม ☐ ระดับประถมศึกษา ☒ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า ☐ ระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า ☐ ระดับปริญญาตรี ☐ ระดับสูงกว่าปริญญาตรี

ตอนที่ 2 ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้ ต่อการเข้าร่วมโครงการ

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านวิทยากร					
1. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน	/				
2. ความสามารถในการอธิบายเนื้อหา	/				
3. มีความครบถ้วนของเนื้อหาในการฝึกอบรม	/				
4. การตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม	/				
ด้านสถานที่ / ระยะเวลา / เอกประกอบการอบรม					
1. สถานที่มีความเหมาะสม	/				
2. ความพร้อมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์	/				
3. ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม	/				
4. เอกสารประกอบการอบรมมีความเหมาะสม	/				
ด้านความรู้ความเข้าใจ					
1. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้การอบรม		/			
ด้านการนำความรู้ไปใช้					
1. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้		/			
2. มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้	/				
3. สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้	/				

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ข้อเสนอแนะในการอบรมครั้งนี้ ได้แก่


นางสาว กนกวรรณ

คำจำกัดความ

บันทึกตกลงการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 22 เดือน

พ.ศ.

พ.ศ.

2568

เรียน นางสาวพัชรพร ดูปะสน

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม

หมู่ที่ 4

มีความประสงค์จะจ้าง

ผู้รับจ้างทำงาน

ในราคาเป็นเงิน 400

บาท

(สี่ร้อยบาท)

) กำหนดแล้วเสร็จภายใน

วันที่ 16 เดือน

สิงหาคม

พ.ศ.

2568

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุชำรุดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงาน
ภายในกำหนด 2 วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุชำรุดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของ
ผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำไว้ไม่เรียบร้อย หรือทำไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้าง
จะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ)

(นางสาวพัชรพร ดูปะสน)

ผู้ว่าจ้าง

(ลงชื่อ)

(นางสาวพัชรพร ดูปะสน)

ผู้รับจ้าง

(ลงชื่อ)

(น.ส. พัชรพร ดูปะสน)

พยาน

(ลงชื่อ)

(น.ส. พัชรพร ดูปะสน)

พยาน

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่ กลุ่ม/กอง/กรม/ส่วน/กอง

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ 16 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2566

เรื่อง ตรวจรับ วัสดุการพิมพ์

เรียน ประธาน ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุ/แม่บ้านสันติสุข

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุ/แม่บ้านสันติสุข ได้ซื้อหรือจ้าง

วัสดุการพิมพ์ วัสดุอุปกรณ์สำนักงาน

จาก นางสาวพิรพร อมพันธ์ งบประมาณ 400 บาท

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่ 22 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2566 นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ 16 เดือน สิงหาคม

พ.ศ. 2566 จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ) ดร. วิจิตร ประธานกรรมการ
(นายวิจิตร วิจิตร)

(ลงชื่อ) วิจิตร วิจิตร กรรมการ
(นายวิจิตร วิจิตร)

(ลงชื่อ) ดร. วิจิตร กรรมการ
(นายวิจิตร วิจิตร)

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่.....กลุ่มผู้สูงอายุ บ้านสีนวล หมู่ที่ ๔

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่.....16 สิงหาคม 2560

ข้าพเจ้า.....นางสาวพัชรพรอุปเสน.....บ้านเลขที่.....157 หมู่ที่.....4 ถนน.....

ตำบล.....ป่าแฝก อำเภอ.....พาน จังหวัด.....เชียงราย

ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม.....ผู้สูงอายุ บ้านสีนวล หมู่ที่ 4

ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
๑. ค่าสิทธิกลุ่ม	400	
รวมเงิน	400	

จำนวนเงิน.....สี่ร้อย บาท

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ).....ผู้รับเงิน
(นางสาวพัชรพร อุปเสน)

(ลงชื่อ).....ผู้จ่ายเงิน
(นายเอกวิทย์ นิลกลาง)

คำขอจัดตั้งเลขที่ 5709559000007



ทะเบียนเลขที่ 1570500179038

ใบทะเบียนพาณิชย์

สำนักงานทะเบียนพาณิชย์

เทศบาลตำบลบ้านดู่

ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

นางสาวพัชราพร อุปเสน

ได้จดทะเบียนพาณิชย์ ตามพระราชบัญญัติทะเบียนพาณิชย์ พ.ศ.2499

เมื่อวันที่ 26 พฤษภาคม พ.ศ. 2559

ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชย์กิจ

ร้านหญิงหญิงจำหน่ายอุปกรณ์เครื่องเขียนและปริ้นเตอร์

เขียนเป็นอักษรโรมัน

ชนิดแห่งพาณิชย์กิจ

ร้านขายปลีกเครื่องเขียนและเครื่องใช้สำนักงาน วัสดุสำนักงาน อุปกรณ์สำนักงานและปริ้นเตอร์

ที่ตั้งสำนักงานใหญ่

เลขที่ 74 หมู่ที่ 8 อาคาร - ชั้นที่ - เลขที่ห้อง - หมู่บ้าน - ถนน - ตำบล บ้านดู่ อำเภอ เมืองเชียงราย
จังหวัด เชียงราย 57000

เว็บไซต์ :

สำเนาถูกต้อง

ออกให้ ณ วันที่ 10 กรกฎาคม พ.ศ. 2566



(นางสาวพัชราพร อุปเสน)
นางสาวพัชราพร อุปเสน
นายทะเบียนพาณิชย์

ใช้สำหรับโครงการหมู่บ้าน หมู่ที่ 4

บัตรประชาชน Thai National ID Card
Identification Number 1 5705 00179 03 8

ชื่อ น.ส. พัชราพร อุปเสน
Name Miss Patcharaporn
Last name Oupasen
เกิด 24 ก.พ. 2538
Date of Birth 24 Feb. 1993

หมู่ที่ 157 หมู่ที่ 4 ต.ป่าพุง อ.พาน
จ.เชียงราย
24 ก.พ. 2560
Valid until 24 Feb. 2017

ระชาธิปไตย
(สุชาติ บุญสูง ไม่ถึง)
เจ้าพนักงานสอบสวน
23 ก.พ. 2568
Valid until 23 Feb. 2025

02241042

ใช้สำหรับโครงการหมู่บ้าน หมู่ที่ 4

สำเนาถูกต้อง



(นางสาวพัชราพร อุปเสน)


ช.ชาตชติ ไกรสงค




 ช่างชุบ ทองขาว



Chonni Tsona