

รายงานผลการดำเนินโครงการ
โครงการสุขกาย สุขใจ ไร้ทุกข์ ด้วยสมาธิ



ชมรมผู้สูงอายุบ้านป่าสักไก่อ ม.๑๒

สนับสนุนโครงการ

กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่

อ.เมือง จ.เชียงราย

นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่

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

স্ব.মো.স্ব.গে. ৭৫ গার্ল স্ক সনদ.

[illegible]

☒ บรรลุตามวัตถุประสงค์

☐ ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ	10800 -	บาท	
งบประมาณเบิกจ่ายจริง	10800 -	บาท	คิดเป็นร้อยละ 100%
งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุน	-	บาท	คิดเป็นร้อยละ 100%

☐ မိုးမီ
☒ မိုး

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ) มีพนักงาน มีพนักงานนอกเวลา
..... มีพนักงานที่ลาป่วย สิ้นสุด 2 เดือน คือ สิ้นสุด 1 ปี
แนวทางการแก้ไข (ระบุ) หักเงินเดือน 12% ให้ต่อ 1 ปี
..... ไม่เป็นกรณี

6.เอกสารประกอบการรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

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

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

1. ชื่อ คุณนงนุช สุทธิรักษ์ หมายเลขโทรศัพท์ 0910688021
2. ชื่อ คุณพิลาธิคุณ มรัตน หมายเลขโทรศัพท์ 088-2527658
3. ชื่อ คุณวิภาดา งาม หมายเลขโทรศัพท์ 086 9155450

ลงชื่อ สุวิภาดา หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชา
(นางสุวิภาดา งาม)
ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุ
วันที่-เดือน-พ.ศ. 1 ธค 65



สรุปแบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม

โครงการ..... สวทช. สว. 90 วิทยุ ทช. สว. 8

วันที่..... ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๕

ณ..... อาคาร ๑๐๐ ปี สวทช. หอศิลป์ สวทช. ๙๐

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

- เพศ

เพศหญิง จำนวน	<u>๒7</u>	คน คิดเป็นร้อยละ	<u>67.5</u>
เพศชาย จำนวน	<u>13</u>	คน คิดเป็นร้อยละ	<u>32.5</u>
รวม	<u>40</u>	คน คิดเป็นร้อยละ	<u>100.0</u>
- อายุ

ต่ำกว่า 20 ปี จำนวน	<u>-</u>	คน คิดเป็นร้อยละ	<u>-</u>
20 - 30 ปี จำนวน	<u>-</u>	คน คิดเป็นร้อยละ	<u>-</u>
31 - 40 ปี จำนวน	<u>-</u>	คน คิดเป็นร้อยละ	<u>-</u>
41 - 50 ปี จำนวน	<u>-</u>	คน คิดเป็นร้อยละ	<u>-</u>
51 ปีขึ้นไป จำนวน	<u>40</u>	คน คิดเป็นร้อยละ	<u>100</u>

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ

ด้านวิทยากร

1. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน <u>-</u>	คน คิดเป็นร้อยละ	<u>-</u>
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน <u>-</u>	คน คิดเป็นร้อยละ	<u>-</u>
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน <u>-</u>	คน คิดเป็นร้อยละ	<u>-</u>
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน <u>21</u>	คน คิดเป็นร้อยละ	<u>52.5</u>
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน <u>19</u>	คน คิดเป็นร้อยละ	<u>47.5</u>

2. ความสามารถในการอธิบายเนื้อหา

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน <u>-</u>	คน คิดเป็นร้อยละ	<u>-</u>
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน <u>-</u>	คน คิดเป็นร้อยละ	<u>-</u>
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน <u>12</u>	คน คิดเป็นร้อยละ	<u>30</u>
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน <u>10</u>	คน คิดเป็นร้อยละ	<u>25</u>
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน <u>18</u>	คน คิดเป็นร้อยละ	<u>45</u>

3. มีความครบถ้วนของเนื้อหาในการฝึกอบรม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน <u>-</u>	คน คิดเป็นร้อยละ	<u>-</u>
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน <u>-</u>	คน คิดเป็นร้อยละ	<u>-</u>
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน <u>5</u>	คน คิดเป็นร้อยละ	<u>12.5</u>
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน <u>10</u>	คน คิดเป็นร้อยละ	<u>25</u>
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน <u>-</u>	คน คิดเป็นร้อยละ	<u>62.5</u>

4. การตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน	 1	คน	คิดเป็นร้อยละ	 1
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	 1	คน	คิดเป็นร้อยละ	 1
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	 1	คน	คิดเป็นร้อยละ	 1
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	 20	คน	คิดเป็นร้อยละ	 50
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	 20	คน	คิดเป็นร้อยละ	 50

ด้านสถานที่/ระยะเวลา/เอกสารประกอบการอบรม

1. สถานที่สะอาดและมีความเหมาะสม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน	 3	คน	คิดเป็นร้อยละ	 7.5
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	 2	คน	คิดเป็นร้อยละ	 5
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	 5	คน	คิดเป็นร้อยละ	 12.5
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	 10	คน	คิดเป็นร้อยละ	 25
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	 18	คน	คิดเป็นร้อยละ	 45

2. ความพร้อมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน	 1	คน	คิดเป็นร้อยละ	 1
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	 1	คน	คิดเป็นร้อยละ	 1
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	 10	คน	คิดเป็นร้อยละ	 25
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	 13	คน	คิดเป็นร้อยละ	 32.5
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	 17	คน	คิดเป็นร้อยละ	 42.5

3. ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน	 1	คน	คิดเป็นร้อยละ	 1
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	 1	คน	คิดเป็นร้อยละ	 1
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	 1	คน	คิดเป็นร้อยละ	 1
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	 8	คน	คิดเป็นร้อยละ	 20
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	 32	คน	คิดเป็นร้อยละ	 80

4. เอกสารประกอบการอบรมมีความเหมาะสม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน	 1	คน	คิดเป็นร้อยละ	 1
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	 1	คน	คิดเป็นร้อยละ	 1
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	 1	คน	คิดเป็นร้อยละ	 1
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	 13	คน	คิดเป็นร้อยละ	 32.5
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	 27	คน	คิดเป็นร้อยละ	 67.5

ด้านความรู้ความเข้าใจ

1. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้การอบรม

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน	—	คน	คิดเป็นร้อยละ	—
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	—	คน	คิดเป็นร้อยละ	—
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	6	คน	คิดเป็นร้อยละ	16
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	11	คน	คิดเป็นร้อยละ	27.5
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	23	คน	คิดเป็นร้อยละ	57.5

ด้านการนำความรู้ไปใช้

1. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน	—	คน	คิดเป็นร้อยละ	—
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	—	คน	คิดเป็นร้อยละ	—
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	—	คน	คิดเป็นร้อยละ	—
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	18	คน	คิดเป็นร้อยละ	45
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	22	คน	คิดเป็นร้อยละ	55

2. มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน	—	คน	คิดเป็นร้อยละ	—
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	—	คน	คิดเป็นร้อยละ	—
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	7	คน	คิดเป็นร้อยละ	17.5
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	14	คน	คิดเป็นร้อยละ	35
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	19	คน	คิดเป็นร้อยละ	47.5

3. สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้

ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	จำนวน	—	คน	คิดเป็นร้อยละ	—
ระดับความพึงพอใจน้อย	จำนวน	—	คน	คิดเป็นร้อยละ	—
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	จำนวน	4	คน	คิดเป็นร้อยละ	10
ระดับความพึงพอใจมาก	จำนวน	25	คน	คิดเป็นร้อยละ	62.5
ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	จำนวน	11	คน	คิดเป็นร้อยละ	27.5

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติม

บททบทวนล่าช้า เนื่องจากข้อบรรทัด 1. ผิดตอนแรก 2. คำว่า
มั่นคงมั่นคงตามแผนพัฒนา

สรุปจากการทำแบบประเมินความพึงพอใจ ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.7-1.....

ระดับความพึงพอใจปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 90.5.....

สรุปแบบประเมินความรู้ ก่อน อบรม คิดเป็นร้อยละ 28

สรุปแบบประเมินความรู้ หลัง อบรม คิดเป็นร้อยละ 82

Blank form area with horizontal lines for additional information or notes.



เทศบาลตำบลบ้านดู่
เลขที่รับ ๖๕๒๕
วันที่ 29 พ.ย. 2567
เวลา 15.53 น.
กปท. ๕

41

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
กองทุนหลักประกันสุขภาพ.....รทส กปท. ๕๘๗๐
อำเภอ.....จังหวัด.....

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ประจำปีงบประมาณ.....
เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ
เอกสารแนบ แบบจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (แบบ กปท.7) จำนวน 3 ชุด

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เลขที่รับ ๐1๙๕
วันที่ 29 พ.ย. 2567
เวลา 1๖:20

ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2567 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ข้อ 10 “เงินกองทุนหลักประกันสุขภาพตามข้อ 7 วรรคหนึ่ง ให้ใช้จ่ายเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมเป็นค่าใช้จ่ายตามแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรม ที่คณะกรรมการกองทุนอนุมัติ” นั้น

หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน ได้ดำเนินการจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม มาเพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณ กปท. ตามเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

เรียน ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ
ระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ เทศบาลตำบลบ้านดู่
กลุ่มประชาชน ม.12 จ.อ.หนองบัว
เพื่อขอรับการสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ กปท. บ้านดู่ ประจำปีงบประมาณ 2568 งบฯ (จัดสรรงบฯให้ส่วนตำบล) เพื่อไปดำเนินการ

ลงชื่อ.....หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน
(นายสมศักดิ์ ทอดคำ)
ตำแหน่ง
วันที่-เดือน-พ.ศ. 29 พ.ย. 2567

นางสาววิจิตรา ศรีบรรจง
คนงาน
๒๙ พ.ย. ๒๕๖๗

ปลัดเทศบาล
- เพื่อโปรดทราบ
- เห็นควรดำเนินการตามเสนอ
(นายพัฒน์พงษ์ โพธิ์ไกร
นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่)
02/12/67 (นายธนบดี ผ้าเจริญ)

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่
- เพื่อโปรดพิจารณา

ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

(นางสาวสิรินาถยา วงศ์वाल)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(นายบุญญพันธ์ พงษ์โชติอนันต์)
ปลัดเทศบาลตำบลบ้านดู่



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

ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2567 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ข้อ 16 (2) “ให้พิจารณาอนุมัติโครงการ หรือกิจกรรม ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกองทุนตามข้อ 10”

อาศัยอำนาจของประกาศ ฯ ข้อ 10 “เงินกองทุนหลักประกันสุขภาพตามข้อ 7 วรรคหนึ่ง ให้ใช้จ่ายเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมเป็นค่าใช้จ่ายตามแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรม ที่คณะกรรมการกองทุนอนุมัติ” จึงได้จัดทำแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรม ประจำปีงบประมาณ 2568 โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1.ชื่อ ☐ แผนงาน ☒ โครงการ ☐ กิจกรรม

- โครงการสุขภาพ สุขใจ ไร้ทุกข์ ด้วยสมาธิ

2.ชื่อ ☐ หน่วยงาน ☐ องค์กร ☒ กลุ่มประชาชน

- ชมรมผู้สูงวัยบ้านป่าสักไก่อ หมู่ที่ 12

3.หลักการเหตุผล

สถานการณ์ปัจจุบัน ประชาชนได้รับความเดือดร้อน วุ่นวาย มีความเครียดต่าง ๆ นานาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน หากบุคคลใดไม่รู้จักการระงับยับยั้งได้อาจจะก่อให้เกิดความเครียด เกิดจากโรคทางจิตได้ หากสภาพจิตใจอ่อนแอ อ่อนไหว จะถูกอารมณ์ที่เก็บกดไว้จะครอบงำก่อความทำให้จิตใจไม่สงบ คิดฟุ้งซ่านวุ่นวายอย่างไม่มีจุดหมายเกิดวิตกกังวลไม่หลับ สุขภาพที่ไม่ดี ความดันสูงอาจจะตามมา เพื่อให้เกิดความสงบ ปล่อยวาง ส่งผลต่อสุขภาพที่ดี จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเรียนรู้เข้าใจเสริมสร้างสุขภาพการรู้จักควบคุมอารมณ์ในแต่ละวัน จำเป็นอย่างยิ่งให้ผู้สูงวัยจะต้องมีความรู้ในการควบคุมกำจัดการยับยั้งอารมณ์ให้น้อยลงมากที่สุด เพื่อให้ดำรงชีวิตอย่างปกติสุข ทางชมรมผู้สูงวัยบ้านป่าสักไก่อ จึงได้จัดโครงการอบรม สุขกาย สุขใจ ไร้ทุกข์ ด้วยสมาธิ

4.วัตถุประสงค์ (เพื่อการจัดการบริการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค พื้นฟูสมรรถภาพ และรักษาพยาบาลระดับปฐมภูมิเชิงรุก รวมถึงการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค)

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้หลักธรรมะการจัดการอารมณ์
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมใช้หลักธรรมะฝึกสมาธิเป็นแนวทางปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างมีสติ



5.วิธีดำเนินการ (ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามข้อ 4)

1. จัดการประชุมเพื่อวางแผนการดำเนินโครงการฯ
2. เขียนโครงการเสนอต่อกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่เพื่อขอรับงบประมาณ
3. ดำเนินงานตามโครงการฯ โดยอบรมให้ความรู้
4. สรุปและรายงานผลการดำเนินงานต่อกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่

6.กลุ่มเป้าหมาย และกิจกรรม

ชมรมผู้สูงอายุบ้านป่าสักไก่อ จำนวน 40 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. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 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. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- ☐ 6. การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- ☐ 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ☐ 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ☐ 9. อื่น ๆ (ระบุ)

☒ 6.5. กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....40.....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)

☐ 6.6. กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....คน

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

มิถุนายน - สิงหาคม 2568

8.สถานที่ดำเนินการ

ณ อาคารอเนกประสงค์บ้านป่าสักไก่อ หมู่ที่ 12

9.งบประมาณ (ให้สอดคล้องกับวิธีดำเนินการ ที่ตั้งไว้ตามข้อ 5)

จำนวน 10,800 บาท รายละเอียด ดังนี้

- ค่าอาหารกลางวัน 40 คนๆละ 75 บาท จำนวน 1 มื้อ

เป็นเงิน 3,000 บาท

- ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม 40 คนๆละ 25 บาท จำนวน 1 มื้อ

เป็นเงิน 1,000 บาท

- ค่าป้ายโครงการ 1 ป้าย ขนาด 1x3 เมตร

เป็นเงิน 450 บาท

- ค่าวิทยากรบรรยาย 4 ชั่วโมงๆละ 600 บาท

เป็นเงิน 2,400 บาท

- ค่าบำรุงสถานที่

เป็นเงิน 1,000 บาท

- ค่าเช่าเครื่องเสียง

เป็นเงิน 1,000 บาท

- ค่าจัดทำรูปเล่มสรุปผลงาน 2 เล่ม

เป็นเงิน 400 บาท

- ค่าเอกสารประกอบการอบรม ชุดละๆ 20 บาท x 40 ชุด

เป็นเงิน 800 บาท

- ค่าสมุด ปากกา 40 ชุดๆละ 15 บาท

เป็นเงิน 600 บาท

- ค่าเอกสารความรู้และความพึงพอใจ

เป็นเงิน 150 บาท

รวมเป็นเงิน 10,800 บาท

* หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

10. ผลที่คาดว่าจะได้รับ (ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามข้อ 4)

1. ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้หลักธรรมาภิบาลการจัดการอารมณ์

2. ผู้เข้าร่วมอบรมใช้หลักธรรมะฝึกสมาธิเป็นแนวทางปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างมีสติ

3. ผู้เข้าร่วมอบรมได้มีสุขภาพกาย ใจ ที่ดีสืบไป และนำมาฝึกใช้ในชีวิตประจำวัน

11. การประเมินผล

1. ประเมินผลจากแบบประเมินความรู้ก่อน-หลัง

3. ประเมินจากแบบประเมินความพึงพอใจ



กำหนดการอบรม

โครงการ สุขกาย สุขใจ ไร้ทุกข์ ด้วยสมาธิ

วันที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๘

ณ อาคารอเนกประสงค์บ้านป่าสักไก่อ หมู่ที่ 12

08.00 – 08.30 น.	ลงทะเบียน
08.30 – 09.00 น.	พิธีเปิดการอบรมโครงการ
09.00 – 12.00 น.	บรรยายให้ความรู้เรื่อง -สุขกาย สุขใจ ไร้ทุกข์ ด้วยสมาธิ โดย อ.กิตติ จงพิพัฒน์
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.00 น.	บรรยายให้ความรู้เรื่อง -แนวทางฝึกจิตให้เกิดสมาธิ โดย คุณดร.ศิริลักษณ์ สุทธิ
14.00 – 14.30 น.	อภิปราย ชักถาม สรุปการอบรมและปิดการอบรม
หมายเหตุ	- พักรับประทานอาหารว่าง เวลา 10.30 น. - กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม



12. คำรับรองความซ้ำซ้อนของงบประมาณ

ข้าพเจ้า นางสุนทรา สุกพันธ์ ตำแหน่ง นายทะเบียน
 หน่วยงาน ชมรมผู้สูงอายุบ้านป่าสักไก่อ หมายเลขโทรศัพท์ 091-0688021
 ในฐานะของผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

ขอรับรองว่า แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ ในครั้งนี้

☒ ไม่ได้ซ้ำซ้อนกับงบประมาณที่ได้รับจากแหล่งอื่น

☒ สอดคล้องกับแผนสุขภาพชุมชน ของ กปท.

☒ รับทราบถึงกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ และวิธีการดำเนินงานตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม แล้ว

ลงชื่อ สุนทรา สุกพันธ์ ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
 (นางสุนทรา สุกพันธ์)

ตำแหน่ง นายทะเบียน ชมรมผู้สูงอายุบ้านป่าสักไก่อ หมู่ที่ 12
 วันที่-เดือน-พ.ศ. 29 พ.ย.2567

- เห็นชอบ/อนุมัติ

- ให้เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ

ลงชื่อ สุรินทร์ ทองคำ หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน
 (นายสุรินทร์ ทองคำ)

ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านป่าสักไก่อ หมู่ที่ 12
 วันที่-เดือน-พ.ศ. 29 พ.ย.2567





ข้อตกลง

การขอรับสนับสนุนเงินกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ จากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลบ้านดู่

ข้อตกลงเลขที่ 34/2568

ข้อตกลงฉบับนี้ทำขึ้น ณ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) เทศบาลตำบลบ้านดู่ ตั้งอยู่เลขที่ 486 ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ 14 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2568 ระหว่าง เทศบาลตำบลบ้านดู่ โดย **นายศรีเนตร์ ธนาคำ** ตำแหน่ง **นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่** ผู้บริหารสูงสุดขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ในฐานะเป็นผู้ดำเนินงานและบริหารจัดการระบบหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ ตามข้อ 6 ของประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงาน และบริหารจัดการระบบหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ. 2567 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ซึ่งต่อไปในข้อตกลงนี้เรียกว่า “องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น” ฝ่ายหนึ่ง กับ ชมรมผู้สูงวัยบ้านป่าสักไก่อ หมู่ 12 โดย **นายสุรินทร์ ทองคำ** ผู้บริหารสูงสุดของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข/หน่วยงานอื่น/องค์กร/กลุ่มประชาชน ในฐานะเป็นผู้ดำเนินงานตามแผนงาน โครงการหรือกิจกรรม ที่ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการกองทุนฯ ตามข้อ 10 ของประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการระบบหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2567 และที่แก้ไขเพิ่มเติม โดยขอรับสนับสนุนเงินจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลบ้านดู่ ซึ่งต่อไปในข้อตกลงนี้เรียกว่า “ผู้ดำเนินงาน” อีกฝ่ายหนึ่ง

ทั้งสองฝ่าย จึงได้ตกลงกันไว้ ดังต่อไปนี้

ข้อ 1 ผู้ดำเนินงาน ตกลงจะดำเนินการตามโครงการหรือกิจกรรม ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์/เป้าหมาย/แผนการดำเนินงาน ของโครงการหรือกิจกรรม ตามเอกสารแนบท้ายข้อตกลงนี้ ตลอดจนหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขเป็นไปตามระเบียบของกองทุนฯ และหนังสือสั่งการของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติทุกประการ โดยได้รับการสนับสนุนเงิน จำนวน 10,800.00 บาท (หนึ่งหมื่นแปดร้อยบาทถ้วน) ทั้งนี้ ผู้ดำเนินงานจะต้องเป็นผู้จัดเก็บเอกสารและหลักฐานค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานตามโครงการ หรือกิจกรรมเพื่อรองรับการตรวจสอบไว้ ดังนี้

- 1) ข้อตกลง ที่ได้ระบุรายละเอียดสาระสำคัญไว้ในข้อตกลงครบถ้วนแล้ว
- 2) โครงการหรือกิจกรรม ที่ผ่านการอนุมัติและประธานกรรมการได้ลงนามเป็นลายลักษณ์อักษรแล้ว
- 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 แต่อย่างใด

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

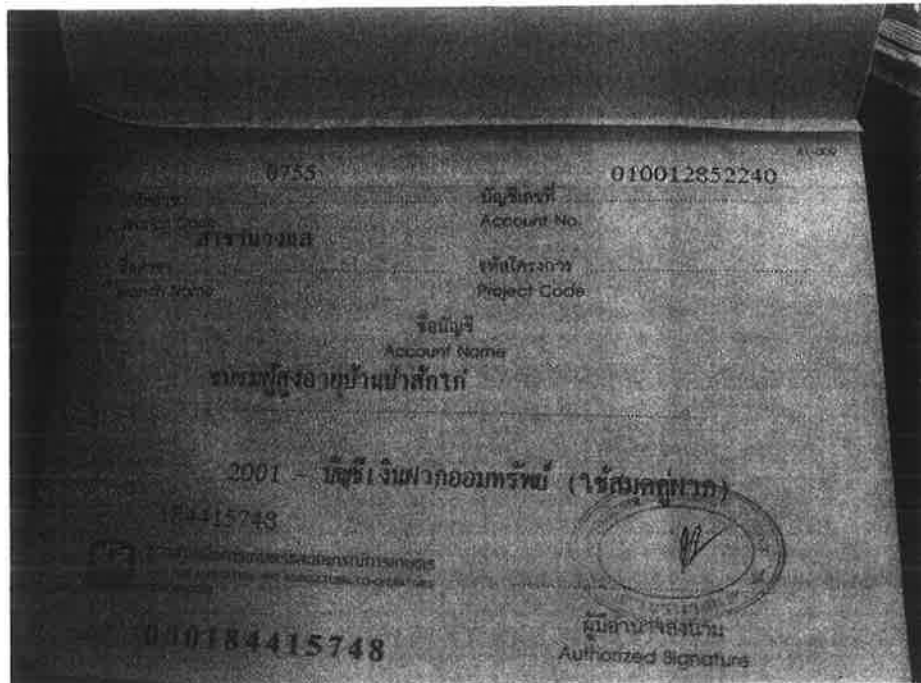
(ลงชื่อ)..... องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น
(นายศรีเนตร์ ธนาคำ)

(ลงชื่อ)..... ผู้ดำเนินงาน
(นายสุรินทร์ ทองคำ)

(ลงชื่อ)..... พยาน
(นายบุญญพันธ์ พุทธิโชติอนันต์)

(ลงชื่อ)..... พยาน
(นางสมพร กันทะมี)





ขอเปลี่ยนแปลงคณะกรรมการสั่งจ่ายเงิน ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์ หมายเลขบัญชี 010012852240

สาขานางแล จากเดิม ๑. นายอรุณ ปัญญาทิพย์ ๒. นางสมพร กันทะมี ๓. นายยุทธ มะโนเรือง

เปลี่ยนเป็น ๑. นายอรุณ ปัญญาทิพย์ ๒. นางสมพร กันทะมี ๓. นายสุรินทร์ ทองคำ

การรักษาเงินและการเบิกจ่าย ให้เจริญญิกนำฝากธนาคาร ผู้มีอำนาจสั่งจ่ายคือ ที่ปรึกษา ๑ คน (นายอรุณ ปัญญาทิพย์) เจริญญิก (นางสมพร กันทะมี และประธาน (นายสุรินทร์ ทองคำ) ลงนามร่วมกัน การเบิกจ่ายเงิน จะต้องได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการก่อน การเบิกจ่าย ต้องลงลายมือชื่ออย่างน้อย ๒ ใน ๓ คน

(Handwritten signatures)

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน 3 9003 00177 31 0
 Identification Number

ชื่อและนามสกุล นาย สุรินทร์ ทองคำ
 Name Mr. Surin
 Last name Thongkom

เกิดเมื่อ 25 เม.ย. 2504
 Date of Birth 25 Apr. 1961

สถานที่เกิด อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย
 Date of Issue 17 May 2552
 (นายสุรินทร์ ทองคำ)
 นายสุรินทร์ ทองคำ

31 เม.ย. 2554
 24 Apr. 2011
 9701-02-05177-31-0

รายการเกี่ยวกับบ้าน

เล่มที่ 1

เลขรหัสประจำบ้าน

5701-089740-9

สำนักทะเบียน

ท้องถื่นเทศบาลตำบลบ้านดู่

รายการที่อยู่ 256 หมู่ที่ 12

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

ชื่อหมู่บ้าน

ชื่อบ้าน

ประเภทบ้าน บ้าน

ลักษณะบ้าน

วันเดือนปีที่กำหนดบ้านเลขที่ 13 กันยายน 2547

ลงชื่อ

นายทะเบียน

(นางเชรมใจ อินทา)

คัดแบบฉบับเดิมซึ่งสูญหาย

วันเดือนปีที่พิมพ์ทะเบียนบ้าน 25 ตุลาคม 2559

เล่มที่ 1

รายการบุคคลในบ้านของเลขรหัสประจำบ้าน

5701-089740-9

ลำดับที่ 1

ชื่อ นายสุรินทร์ ทองคำ

สัญชาติ ไทย

เพศ ชาย

เลขประจำตัวประชาชน 3-9003-00177-31-0

สถานภาพ เจ้าบ้าน

เกิดเมื่อ 25 เม.ย. 2504

มารดาผู้ให้กำเนิด ชื่อ คำแก้ว

3-9003-00177-28-0

สัญชาติ ไทย

บิดาผู้ให้กำเนิด ชื่อ เวียง

สัญชาติ ไทย

วันที่ข้อมูลการทะเบียนราษฎร

เข้ามาอยู่ในบ้านนี้เมื่อ 29 เม.ย. 2548

(นางเชรมใจ อินทา)

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
Identification Number 3 5701 01318 70 7

นามสกุล กัมพล กัมทะมึ
Name Mrs. Somporn
Last name Kantamoo
เกิดเมื่อ 28 ธ.ค. 2499
Date of Birth 28 Dec. 1956

เลข 186 หมู่ที่ 12 ต.บ้านดู่ อ.เมือง เชียงราย
อ.เมือง เชียงราย
22 พ.ค. 2554
22 May 2011
Date of Expiry

เลขบัตร
Identification
Number
3 5701 01318 70 7

รายการเกี่ยวกับบ้าน เล่มที่ 1

เลขรหัสประจำบ้าน 5701-037804-5 สำนักทะเบียน อำเภอเมือง เชียงราย

รายการที่อยู่ 186 หมู่ที่ 12 ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง เชียงราย จังหวัด เชียงราย

ชื่อหมู่บ้าน ชื่อบ้าน

ประเภทบ้าน บ้าน ลักษณะบ้าน

วันเดือนปีที่กำหนดบ้านเลขที่

ลงชื่อ นายทะเบียน

นายเต็ดดวง อนุกุล
วันเดือนปีที่พิมพ์ทะเบียนบ้าน 25 พ.ค. 2543

เล่มที่ 1 รายการบุคคลในบ้านของเลขรหัสประจำบ้าน 5701-037804-5 ลำดับที่ 7

ชื่อ นางสาวสมพร กัมทะมึ สัญชาติ ไทย เพศ หญิง

เลขประจำตัวประชาชน 3-5701-01318-70-7 สถานภาพ เจ้าบ้าน เกิดเมื่อ 28 ธ.ค. 2499

มารดาผู้ให้กำเนิด ชื่อ บุญ สัญชาติ ไทย

บิดาผู้ให้กำเนิด ชื่อ ใจ สัญชาติ ไทย

* พาก 182 หมู่ที่ 15 ต.บ้านดู่

อ.เมือง เชียงราย จ. เชียงราย เมื่อ 12 เม.ย 2553

(นางจิรธนา รินจ้อย)

นายทะเบียน



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 3 5702 00266 21 7

ชื่อและชื่อสกุล นาย อรุณ ปัญญาทิพย์

Name Mr. Arun

Last name Panyatip

เกิดวันที่ 20 ส.ค. 2504

Date of Birth 20 Aug. 1961

ที่ 103 หมู่ที่ 12 ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย

จ.เชียงราย

10 ส.ค. 2558

วันออกบัตร

19 Aug. 2015

Date of issue



(นายทะเบียน บ.อ.ร.)
นายทะเบียน บ.อ.ร.

19 ส.ค. 2566

วันบัตรหมดอายุ

19 Aug. 2023

Date of expiry

5701-02-08190831



ข้าพเจ้าขอต่อ
อรุณ ปัญญาทิพย์
อรุณ ปัญญาทิพย์

อรุณ

BORA-8.3-03



ประเทศไทย
THAILAND

BT2-0924798-33

ใบสำคัญรับเงิน

วันที่ 22 ก.ค. 2568

ข้าพเจ้า ชมรมผู้สูงอายุบ้านป่าสักไก่ หมู่ 12 ได้รับเงินจาก กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่ ที่อยู่ 486 หมู่ที่ 6 ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน
โครงการสุขภาพ สุขใจ ไร้ทุกข์ด้วยสมาธิ	10,800 . 00
	10,800 . 00

จำนวนเงิน (หนึ่งหมื่นแปดร้อยบาทถ้วน)

(ตัวอักษร)

ลงชื่อผู้รับเงิน
(นายสุรินทร์ ทองคำ)

ลงชื่อผู้รับเงิน
(นางสมพร กันทะมี)

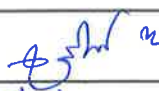
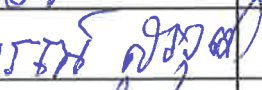
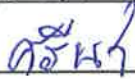
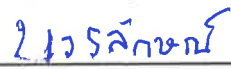
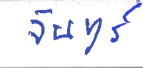
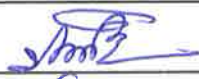
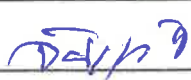
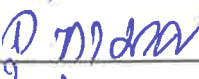
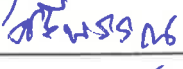
ลงชื่อผู้รับเงิน
(นายอรุณ ปัญญาทิพย์)

ลงชื่อผู้จ่ายเงิน
(นายธนบดี ผาเจริญ)

รายชื่อผู้เข้าร่วม โครงการ... สภามหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์

วันที่... ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๕

ณ... อาคารเอนกประสงค์บ้านปากน้ำโพ หมู่ที่ ๑๒

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เบอร์โทรศัพท์	หมายเหตุ
1	นายสุรินทร์ ทองคำ		๐๘๑-๙๙๘๐๖๔๐	
2	นายวิมล อดุลยกิจ		๐๘๖๕๖๐๖๗๒	
3	กัมพล กิ่งทอง		๐๘๕-๘๖๔๙๐๑๒	
4	ศุภกร ศักดิ์พันธ์		๐๙๑-๐๖๘๘๐๒๑	
5	อรรถสิทธิ์ ทนตรี		๐๙๖๗๓๑๓๐๐๕	
6	อาจารย์ อำนวย		-	
7	นาย สรรพ อ้นนารถ		๐๙๕๖๙๘๘๒๗๓	
8	ศรีนา ใจเย็น		-	
9	ปวงลักษณ์ อธิปัตย์		-	
10	บัวผัด บุณยชัย		-	
11	จันทร์ มั่นหมาย		-	
12	นายธีรพงศ์ ช่างเหล็ก		๐๙๕๔๔๗๗๙๓๐	
13	ลิ้ม ด้วงเหล็ก		-	
14	ลิ้ม ด้วงเหล็ก		-	
15	นางจุฬาลักษณ์ ตรีเนตร		๐๘๔-๒๕๖๖๕๘	
16	นางกรรณิการ์ จันทร์โสม		-	
17	นางปิ่นทอง ด้วงเหล็ก		๐๘๖๖๐๔๓๒๕	
18	นาย ก้อง อดุล		-	
19	นางสาว อดุล		-	
20	สรินทร์ อดุล		-	
21	อภรณ์ อดุล		-	
22	พินัท อดุล		-	
23	อรุณ อดุล		-	
24	สมิทธิ อดุล		๐๘๖๖๕๕๔๕๐	

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	เบอร์โทรศัพท์	หมายเหตุ
25	คณิศร งามฤกษ์	คณิศร	-	
26	ศุภชาติ อดิเชน	ศุภชาติ	-	
27	ณัฐพร ทรัพย์		-	
28	จิรวิทย์ ธีระกุล	จิรวิทย์	-	
29	นางจจันท์ ธีระกุล	จจันท์	-	
30	ณณกร ธีระกุล	ณณกร	-	
31	นางวิมล ธีระกุล	วิมล	-	
32	ศุภชัย ธีระกุล	ศุภชัย	-	
33	ก้อง ธีระกุล	ก้อง	-	
34	สุวิภา ธีระกุล	สุวิภา	-	
35	อัมพร ธีระกุล	อัมพร	-	
36	ณัฐ ธีระกุล	ณัฐ	-	
37	อรรถวิทย์ ธีระกุล	อรรถวิทย์	-	
38	อัมพร ธีระกุล	อัมพร	-	
39	จิรวิทย์ ธีระกุล	จิรวิทย์	-	
40	ณัฐ ธีระกุล	ณัฐ	-	
41	ณัฐ ธีระกุล	ณัฐ	-	
42	ปรีดา ธีระกุล		-	

บันทึกตกลงการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านปาล์ม ๑๒

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ ๒๒ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

เรียน นางสาวเกศรินทร์ วงศ์ไธสงค์

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านปาล์ม ๑๒ หมู่ที่ ๑๒ มีความประสงค์จะจ้าง

ผู้รับจ้างทำงาน อาหารกลางวันและอาหารว่าง อาหารกลางวัน 40 คน/ล: 75 บาท

เบรคเงิน 3000 บาท, อาหารว่างและเครื่องดื่ม 40 คน/ล: 25 บาท จำนวน 1000 บาท

ในราคาเป็นเงิน 4000 บาท (สี่พันบาทถ้วน) กำหนดแล้วเสร็จภายใน

วันที่ ๒๓ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุชำรุดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงาน
ภายในกำหนด ๑ วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุชำรุดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของ
ผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำไว้มันเรียบร้อย หรือทำไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้าง
จะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ) [ลายเซ็น] ผู้ว่าจ้าง
(นางสาวเกศรินทร์ ทองคำ)

(ลงชื่อ) เกศรินทร์ วงศ์ไธสงค์ ผู้รับจ้าง
(เกศรินทร์)

(ลงชื่อ) [ลายเซ็น] พยาน
(นายจุฬาลักษณ์ ฤทธิรงค์)

(ลงชื่อ) ดาร์รี่ ไชยมงคล พยาน
(นางอารีย์ ไชยมงคล)

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่.....ชมรมผู้สูงอายุบ้านป่าสักโก๋.....

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ ๒๓ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

เรื่อง ตรวจรับ.....อาหารกลางวัน และอาหารว่าง.....

เรียน ประธาน ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม.....ผู้สูงอายุบ้านป่าสักโก๋.....

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม.....ผู้สูงอายุบ้านป่าสักโก๋ หมู่ที่ ๑๒.....ได้ซื้อหรือจ้าง

อาหารกลางวัน 40 ราย, ๗๕ บาท อาหารว่าง 40 ราย, 25 บาท

จาก.....นางสาวเกศรินทร์ วงศ์โดยคำ.....งบประมาณ.....4000.....บาท

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่.....๒๒.....เดือน.....กรกฎาคม.....พ.ศ. ๒๕๖๔.....นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่.....๒๓.....เดือน.....กรกฎาคม.....

พ.ศ. ๒๕๖๔.....จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ).....จิรายุทธ ยอดทองเลิศ.....กรรมการ
(นายสำเริง ยอดทองเลิศ)

(ลงชื่อ).....[Signature].....กรรมการ
(นางจินตนา แสงดา)

(ลงชื่อ).....[Signature].....กรรมการ
(นางสุนทร สุภพันธ์)



ใบสำคัญรับเงิน

วันที่ ๒๓ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๔
ข้าพเจ้า นล เกตุรินทร์ นามสกุล วงศ์ไธสงค์ อยู่บ้านเลขที่ ๒๓๖
ซอย - ถนน - ตำบล ห้วยลึก อำเภอ เมือง จังหวัด เชียงราย
ได้รับเงินจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ ชุมชนผู้สูงอายุบ้านป่าสักไถ่ ตำบล บ้านดู่
อำเภอ เมือง จังหวัด เชียงราย ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน
ค่าอาหารกลางวัน 40 คน x 75 บาท	3,000 -
ค่าอาหารว่าง 40 คน x 25 บาท	1,000 -
รวมเป็นเงิน	4,000 -

จำนวนเงิน สี่พันบาทถ้วน บาท
(ตัวอักษร)

ลงชื่อ + นล เกตุรินทร์ วงศ์ไธสงค์ ผู้รับเงิน
(นล เกตุรินทร์)

ลงชื่อ สมพร กันทะมี ผู้จ่ายเงิน
(สมพร กันทะมี)



อาหารว่าง



Signature



อาหารกลางวัน



 **บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card**
เลขประจำตัวประชาชน Identification Number **1 5799 00218 64 1**

นางสาว น.ส. เกศรินทร์ วงศ์ไชยคำ
Name **Miss Ketsarin**
Last name **Wongchaikhom**
เกิดวันที่ **12 ต.ค. 2531**
Date of Birth **12 Oct. 1988**
ศาสนา **พุทธ**

เลข 236 หมู่ที่ 30 ต.ชัยหลัก อ.เมืองเชียงราย
อ.เชียงราย
18 ต.ค. 2567
วันออกบัตร
18 Oct. 2024
Date of issue

 **นางสาว น.ส. เกศรินทร์ วงศ์ไชยคำ**
11 ต.ค. 2575
วันหมดอายุ
11 Oct. 2032
Date of expiry

5799-05-07181134



สีชมพูอ่อน -
1003m

แบบตอบรับวิทยากร

โครงการ สัมนา สืบเสาะ รื้อรากด้วยสมมติ

วันที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๓

ณ อาคารอเนกประสงค์

ชื่อ - สกุล อาจารย์สุกัญญา วนาภรณ์
ตำแหน่ง ผอ. ศูนย์การเรียนรู้ตลอดชีวิตตำบลบ้านดู่
หน่วยงาน เทศบาลตำบลบ้านดู่
ที่อยู่ 505 ม.17 ตำบล บ้านดู่ อำเภอ เมืงโง จังหวัด เพ็ญราช
หมายเลขโทรศัพท์ โทรสาร
มือถือ อีเมล

ยินดีเป็นวิทยากร

ไม่สามารถเป็นวิทยากรได้

เนื่องจาก

และส่งผู้แทน ชื่อ - สกุล

ตำแหน่ง

หน่วยงาน

ที่อยู่ ตำบล อำเภอ จังหวัด

หมายเลขโทรศัพท์ โทรสาร

มือถือ อีเมล

ลงชื่อ สุวิมล วัฒนพร
(นายสุวิมล อมรรักษ์)
ตำแหน่ง พอ.ศูนย์การเรียนตลอดชีพ บำบัด

ใบสำคัญรับเงิน

เขียนที่... ชมรมผู้สูงอายุบ้าน ป่าสักใต้

ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๕

ข้าพเจ้า.....นายสุรพล จาภรณ์.....บ้านเลขที่ 505 หมู่ที่ 17 ถนน.....

ตำบล บ้านกล้วย อำเภอ เมือง จังหวัด สุพรรณบุรี

ได้รับเงินจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม..... ตั้ง

รายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
- ค่าตอบแทนวิทยากร 4 ชั่วโมง, 600 บาท	2,400	
รวมเงิน	2,400	

จำนวนเงิน.....สองพันสี่ร้อย บาทถ้วน

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ).....ผู้รับเงิน

(.....)

(ลงชื่อ).....ผู้จ่ายเงิน

(นางสาวพร กัญทะนุก)

 **บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card**
เลขประจำตัวประชาชน Identification Number **3 5701 01295 82 1**

ชื่อตัว นามสกุล นาย สุรวดี วนาภรณ์
Name **Mr. Surawut**
Last name **Vanaporn**
เกิดวันที่ **1 ม.ค. 2486**
Date of Birth **1 Jan. 1943**
ศาสนา พุทธ

อายุ 605 หมู่ที่ 17 ต.บ้านค้อ อ.เมืองเวียงจันทน์

ช.เลขตัวประชาชน 3 5701 01295 82 1
วันหมดอายุ 8 Nov. 2023
Date of Expiry

 **นายสุรวดี วนาภรณ์**
LIFELONG
Date of Expiry 5799 02-11081412



นายสุรวดี วนาภรณ์



วิทยากร อ.สุรวุฒิ วนาภรณ์และทีมงาน



Signature



วิทยากร อ.สุรวุฒิ วนาภรณ์และทีมงาน อ. กิตติ จงพิพัฒน์มงคล



23



Handwritten signature in blue ink.

บันทึกข้อตกลงซื้อขาย

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านป่าสักใต้ ม.๑๖

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ ๒๖ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

เรียน น.ส.รพี เทนอิลย์

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านป่าสักใต้ มีความประสงค์จะซื้อพัสดุจากผู้ขายตามรายการดังนี้

ลำดับ	รายการ/ขนาดลักษณะ	ราคาต่อหน่วย	จำนวนหน่วย	จำนวนเงิน	
				บาท	สต.
1	สมุด ปกม 40 หน้า ล- 15.-	15	40	600	—
รวมเป็นเงิน				600	—

ตัวอักษร น.ส.รพี เทนอิลย์

จึงขอให้ผู้ขายพัสดุดังกล่าวได้ส่งมอบต่อคณะกรรมการตรวจรับพัสดุ ณ ชมรมผู้สูงอายุ หมู่ ๑๖ ภายในวันที่ ๒๖ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

การซื้อขายตามบันทึกฉบับนี้ ผู้ขายจะต้องประกันความชำรุดบกพร่องของพัสดุเป็นเวลา วัน นับจากวันที่คณะกรรมการตรวจรับพัสดุได้รับมอบพัสดุดังกล่าว หากพัสดุเกิดชำรุดบกพร่องหรือขัดข้องอันเนื่องมาจากการใช้งานปกติ ผู้ขายจะต้องจัดการซ่อมแซมหรือแก้ไขให้อยู่ในสภาพที่ใช้การได้ดีดังเดิม ภายใน 7 วัน นับตั้งแต่วันที่ได้รับแจ้งจาก ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านป่าสักใต้ หมู่ที่ ๑๖ โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ) [Signature] ผู้ซื้อ
(น.ส.รพี เทนอิลย์)

(ลงชื่อ) รพี เทนอิลย์ ผู้ขาย
(รพี เทนอิลย์)

(ลงชื่อ) [Signature] พยาน
(น.ส.รพี เทนอิลย์)

(ลงชื่อ) รพี เทนอิลย์ พยาน
(น.ส.รพี เทนอิลย์)

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่ ชมรมผู้สูงอายุบ้านป่าสักใต้ ม.๑๒

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ ๒๒ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

เรื่อง ตรวจรับ สมุดบันทึกและปากก

เรียน ประธาน ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านป่าสักใต้

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ชมรมผู้สูงอายุบ้านป่าสักใต้ ได้ซื้อหรือจ้าง

สมุดบันทึก ๑๒: ปากก

จาก หสรีรี เกพดลย์ งบประมาณ ๖๐๐ บาท

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่ ๒๒ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๔ นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ ๒๒ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๔ จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ) ส.วิจิตร รอดทองเค็ม กรรมการ
(โศภณโรจน์ ยอดทองเค็ม)

(ลงชื่อ) [ลายเซ็น] กรรมการ
(ทองจันทร์ ใสดวง)

(ลงชื่อ) [ลายเซ็น] กรรมการ
(ทองสุกตรา สดพันธ์)

เล่มที่ 98

บิลเงินสด

เลขที่ 33

ร้านเชียงรายเครื่องเขียน

93-93/1 หมู่ 4 ถ.พหลโยธิน ต.บ้านดู่ อ.เมือง จ.เชียงราย 57100

โทร.053-151500 แฟกซ์ 053-151600

เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 3579900006275

ทะเบียนพาณิชย์เลขที่ 3579900006275

ชื่อผู้ซื้อ วันที่ 22 / 11 / 68

ที่อยู่: ต. ป่าสัก อ. ปาย จ. ลำปาง

เลขประจำตัวผู้ซื้อ

[illegible]

จำนวนเงินรวมทั้งสิ้น (ตัวอักษร)

ลงชื่อ.....ผู้รับเงิน

ทะเบียนเลขที่ 3579900006275
คำขอที่ 5751553003289



แบบ พค. 0403

กรมพัฒนาธุรกิจการค้า
สำนักงานกลางทะเบียนพาณิชย์
ใบทะเบียนพาณิชย์
ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

นางสาว รพี เทพวัลย์

ได้จดทะเบียนพาณิชย์ ตามพระราชบัญญัติทะเบียนพาณิชย์ พ.ศ. 2499

เมื่อวันที่ 21 ธันวาคม พ.ศ. 2553

ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชย์กิจ

เขียนรายเครื่องเขียน

เขียนเป็นอักษรโรมัน

Chiangrai Stationary

ชนิดแห่งพาณิชย์กิจ

จำหน่ายเครื่องเขียน อุปกรณ์สำนักงาน ครุภัณฑ์ อุปกรณ์การเรียนการสอน หนังสือ แบบเรียน อุปกรณ์กีฬา
ชุดกีฬา เสื้อผ้าสำเร็จรูป ชุดนักเรียนนักศึกษา เครื่องพิมพ์ดีด เครื่องคำนวณ เครื่องคอมพิวเตอร์
เครื่องโทรสารรวมทั้งอุปกรณ์ของสิ่งของดังกล่าว

ที่ตั้งสำนักงานใหญ่

เลขที่ 93-93/1 หมู่ที่ 4 ตรอก/ซอย ถนน พหลโยธิน

ตำบล/แขวง บ้านด อำเภ/เขต เมืองเชียงราย จังหวัด เชียงราย



ออกให้ ณ วันที่ 21 พฤศจิกายน พ.ศ. 2561

(นาย สมชาติ อำมาตย์ชัย)

นายทะเบียนพาณิชย์

เจ้าพนักงาน

จร ทรัพย์



Identification Number

Name **Miss Rapee**

เกิดวันที่ 30 ก.ค. 2515

Date of Birth 30 Jul. 1977

רמז: רמז

ที่ลง 732/5-6 น.พพลโยธิน ต.เวียง อ.เมืองเชียงราย

១. តើបងនាយ

26 п.п. 2565

วันออกบัตร

26 Sep. 2022

(นายณัฏฐพร จงจิระ)
เจ้าพนักงานสอบสวน

29 п.п. 2574

กัมมัตถมคชา

29 Jul. 2007
Date of

5799-02-09260836

๑. ชื่อ-นามสกุล: น.ส. รพี เทพวัลย์
 ๒. ชื่อภาษาอังกฤษ: Miss Rapee Theppawan
 ๓. เลขบัตรประชาชน: 3 5799 00006 27 5
 ๔. วันเกิด: 30 ก.ค. 2515
 ๕. สถานที่เกิด: กรุงเทพมหานคร
 ๖. สัญชาติ: ไทย
 ๗. สถานะ: โสด
 ๘. อาชีพ: พนักงานบริษัทเอกชน
 ๙. ที่อยู่ปัจจุบัน: 29 ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร 10110
 ๑๐. โทรศัพท์บ้าน: 2574-XXXX
 ๑๑. โทรศัพท์มือถือ: 09-20920836
 ๑๒. สำเนาบัตรประชาชน: ๑ ฉบับ
 ๑๓. สำเนาสูติบัตร: ๑ ฉบับ
 ๑๔. สำเนาใบทะเบียนสมรส: ๑ ฉบับ
 ๑๕. สำเนาใบหย่า: ๑ ฉบับ
 ๑๖. สำเนาใบเปลี่ยนชื่อ: ๑ ฉบับ
 ๑๗. สำเนาใบเปลี่ยนนามสกุล: ๑ ฉบับ
 ๑๘. สำเนาใบเปลี่ยนเลขที่บัตรประชาชน: ๑ ฉบับ
 ๑๙. สำเนาใบเปลี่ยนวันเกิด: ๑ ฉบับ
 ๒๐. สำเนาใบเปลี่ยนวันเดือนปีเกิด: ๑ ฉบับ
 ๒๑. สำเนาใบเปลี่ยนวันเดือนปีเกิด: ๑ ฉบับ
 ๒๒. สำเนาใบเปลี่ยนวันเดือนปีเกิด: ๑ ฉบับ
 ๒๓. สำเนาใบเปลี่ยนวันเดือนปีเกิด: ๑ ฉบับ
 ๒๔. สำเนาใบเปลี่ยนวันเดือนปีเกิด: ๑ ฉบับ
 ๒๕. สำเนาใบเปลี่ยนวันเดือนปีเกิด: ๑ ฉบับ
 ๒๖. สำเนาใบเปลี่ยนวันเดือนปีเกิด: ๑ ฉบับ
 ๒๗. สำเนาใบเปลี่ยนวันเดือนปีเกิด: ๑ ฉบับ
 ๒๘. สำเนาใบเปลี่ยนวันเดือนปีเกิด: ๑ ฉบับ
 ๒๙. สำเนาใบเปลี่ยนวันเดือนปีเกิด: ๑ ฉบับ
 ๓๐. สำเนาใบเปลี่ยนวันเดือนปีเกิด: ๑ ฉบับ

Jan 17/2020
Dina Dina



ลงทะเบียน รับสมุด ปากกาและเอกสาร แบบทดสอบก่อนอบรม



๕๓

บันทึกทดลองการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม.....ผู้สูงอายุบ้านปาสักใต้ ม.๑๖

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ ๑๕ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

เรียน นายปรีชา จันฉม

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านปากไก่อ หมู่ที่ ๑๒ มีความประสงค์จะจัดจ้าง
ผู้รับจ้างทำงาน ทำป้ายไวนิลตรงทาง ศาลา กงสี ไร่หูกง ต.สนมอ 1 x 3 เมตร

ในราคาเป็นเงิน 450 บาท (สี่ร้อยห้าสิบบาทถ้วน) กำหนดแล้วเสร็จภายใน
วันที่ ๒๐ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุชำรุดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงานภายในกำหนด.....5.....วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุชำรุดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำไว้มิเรียบร้อย หรือทำไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้างจะต้องรีบแก้ไข ฝั้บร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ) สุวิทย์ ผู้ว่าจ้าง
(นายสุวิทย์ หนองคำ)

(ลงชื่อ).....ผู้รับจ้าง
(นาย/รศ. จักรพันธ์)

(ลงชื่อ)  พยาน
(นางสาวพิชิตพร งามนาค)

(ลงชื่อ)..... ๑๕' ๗๐๗๑๐..... พยาน
(..... ๑๕' ๗๐๗๑๐.....)

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่... ธรรมคุณสังฆสถาน ป่าสักโก๋

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ ๑๘ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

เรื่อง ตรวจรับ... ย้ายโครงสร้าง 1x3 เมตร

เรียน ประธาน ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม... ธรรมคุณสังฆสถาน ป่าสักโก๋

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม... ธรรมคุณสังฆสถาน ป่าสักโก๋ ได้ซื้อหรือจ้าง

จาก... ทรัพย์รัก จันทนา... งบประมาณ 450 บาท

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่ ๑๕ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๕ นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ ๑๘ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๕ จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ)... ทรัพย์รัก จันทนา... กรรมการ
(นายทรัพย์รัก จันทนา)

(ลงชื่อ)... ทรัพย์รัก จันทนา... กรรมการ
(นายทรัพย์รัก จันทนา)

(ลงชื่อ)... ทรัพย์รัก จันทนา... กรรมการ
(นายทรัพย์รัก จันทนา)

ขอขอบคุณท่านที่อุดหนุน
Thank You For Your Kind Attention



ทะเบียนเลขที่..... 3570101301812
คำขอที่..... 5751549001039(เดิม)
558/2552

แบบ พค.0403

กรมพัฒนาธุรกิจการค้า
สำนักงานกลางทะเบียนพาณิชย์
ใบทะเบียนพาณิชย์
ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

นายปรีชา จันเลน

ได้จดทะเบียนพาณิชย์ ตามพระราชบัญญัติทะเบียนพาณิชย์ พ.ศ. 2499
เมื่อวันที่ 25 พฤษภาคม 2549
ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชย์กิจ

ทำไม

เขียนเป็นอักษรโรมัน

ชนิดแห่งพาณิชย์กิจ

- จำหน่ายและรับทำกรอบรูปทุกชนิด
- จำหน่ายและรับทำสติ๊กเกอร์ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อโฆษณา ป้ายผ้าไว้นิตทุกชนิด

ที่ตั้งสำนักงานแห่งใหญ่

เลขที่ 124 หมู่ที่ 3 ตรอก/ซอย ถนน พหลโยธิน
ตำบล/แขวง บ้านดู่ อำเภอ/เขต เมือง จังหวัด เชียงราย

ออกให้ ณ วันที่ 27 สิงหาคม 2552





บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน 3 5701 01301 81 2
Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาย ปรีชา จันเลน



Name Mr. Preecha

Last name Chanlen

เกิดวันที่ 4 พ.ย. 2519

Date of Birth 4 Nov. 1976

ที่อยู่ 188 หมู่ที่ 10 ต.บ้านคู อ.เมืองเชียงราย

จ.เชียงราย

3 พ.ย. 2562

วันออกบัตร

3 Nov. 2019

Date of Issue



3 พ.ย. 2570

วันบัตรหมดอายุ

3 Nov. 2027

Date of Expiry



5701-02-11031056

ปรีชา จันเลน

[Handwritten signature]

ปรีชา จันเลน



ป้ายไวนิลของโครงการ



บันทึกตกลงการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านปากไกร อ. ๑๒

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ ๒๒ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

เรียน นางบัวผ่อง จันทร์เคน

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านปากไกร หมู่ที่ ๑๒ มีความประสงค์จะจ้าง

ผู้รับจ้างทำงาน ทำแบบร่างสถานที่อาคารหอประชุมวัดบ้านปากไกร และเครื่องเสียง

ในราคาเป็นเงิน ๒,๐๐๐ บาท (สองพันบาทถ้วน) กำหนดแล้วเสร็จภายใน
วันที่ ๒๓ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุชำรุดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงาน
ภายในกำหนด ๑ วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุชำรุดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของ
ผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำไว้มือเรียบร้อย หรือทำไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้าง
จะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ) [ลายเซ็น] ผู้ว่าจ้าง
(นายสุรินทร์ ทองดี)

(ลงชื่อ) [ลายเซ็น] ผู้รับจ้าง
(นางบัวผ่อง จันทร์เคน)

(ลงชื่อ) [ลายเซ็น] พยาน
(นางพวิไลลักษณ์ ภรณ์เตา)

(ลงชื่อ) [ลายเซ็น] พยาน
(นางสุนทรา สุกพันธ์)

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่..... ชมรมผู้สูงอายุบ้านป่าสักโก๋

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ ๒๓ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

เรื่อง ตรวจรับ..... ค่าจ้างรถขนถ่ายและเครื่องเล่น

เรียน ประธาน ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม..... ชมรมผู้สูงอายุบ้านป่าสักโก๋

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม..... ผู้สูงอายุบ้านป่าสักโก๋ หมู่ ๑๒

ได้ซื้อหรือจ้าง

เช่ารถขนถ่ายและเครื่องเล่น

จาก..... นาง ขวัด จันทร์คน

งบประมาณ..... ๕,๐๐๐.-

บาท

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่ ๒๒ เดือน กรกฎาคม

พ.ศ. ๒๕๖๔

นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ ๒๓ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ)..... ส.โสม สอดทองกุล กรรมการ
(นายโสม สอดทองกุล)

(ลงชื่อ)..... (ลายเซ็น) กรรมการ
(นางจินดา เสียง)

(ลงชื่อ)..... อ.ริย์ ไชยมงคล กรรมการ
(นางอริย์ ไชยมงคล)



ใบสำคัญรับเงิน

วันที่ ๒๓ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๕
ข้าพเจ้า นางบัวผัด นามสกุล จันทร์เคน อยู่บ้านเลขที่ ๑
ซอย - ถนน - ตำบล บ้านดู่ อำเภอ เมือง จังหวัด เชียงราย
ได้รับเงินจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ รวมผู้สูงอายุ บ้านป่าสักไก่ ตำบล บ้านดู่
อำเภอ เมือง จังหวัด เชียงราย ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน
ค่าเช่าบ้านพักคนเฒ่า เละ: เครื่องเสียง	๓,๐๐๐ -
รวมเป็นเงิน	๓,๐๐๐ -

จำนวนเงิน สามพันบาทถ้วน บาท
(ตัวอักษร)

ลงชื่อ บัวผัด จันทร์เคน ผู้รับเงิน
(นางบัวผัด จันทร์เคน)

ลงชื่อ สมพร กันทะ ผู้จ่ายเงิน
(นางสมพร กันทะ)

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National
เลขประจำตัวประชาชน 3 5701 01317 31 0
Identification Number

ชื่อ-นามสกุล: นางสาว บัวผัด จันทร์เลน
Name: Mrs. Buapad
Last name: Chanian
เกิด: 9 มี.ค. 1962
Date of Birth: 09 Mar. 1962

ชาย 1 17 ปี 22 ต.บ้านดง อ.บ้านดง จ.บุรีรัมย์
17 Mar. 2599
บ้านดง 1962
17 Mar. 2599
Date of Issue: 17 Mar. 2599
Date of Expiry: 17 Mar. 2599

2 ส.ก. 2575
บ้านดง 1962
17 Mar. 2599
Date of Expiry: 17 Mar. 2599

5701 03-07171322

นางบัวผัด จันทร์เลน

นางบัวผัด จันทร์เลน



สถานที่อบรมและเครื่องเสียง



บันทึกตกลงการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านป่าสักไก่อม ๑๒

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ ๒๒ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๘

เรียน นางสาวสุวิธยา ช่างนา

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม ผู้สูงอายุบ้านป่าสักไก่อม ๑๒ หมู่ที่ ๑๒ มีความประสงค์จะจ้าง

ผู้รับจ้างทำงาน ทำความสะอาดประกอบตรอมรม ๒๐ มท ๔๐๕๑ เน้นวัน ๘๐๐ มท ๑๑๐

เอกสารทดรองความถูกต้องเรือน และ ๕๐๐ เรือน และ ๑๕๐๐ เรือนตามผังเมือง รวม ๑๕๐ มท

ในราคาเป็นเงิน ๑๕๐- บาท (หนึ่งร้อยห้าสิบบาทถ้วน) กำหนดแล้วเสร็จภายใน

วันที่ ๒๒ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๘

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุชำรุดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงาน
ภายในกำหนด ๑ วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุชำรุดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของ
ผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำไว้มือเรียบร้อย หรือทำไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้าง
จะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ)  ผู้ว่าจ้าง

(นางสาวสุวิธยา ช่างนา)

(ลงชื่อ)  ผู้รับจ้าง

(นางสาวสุวิธยา ช่างนา)

(ลงชื่อ)  พยาน

(นางสาวสุวิธยา ช่างนา)

(ลงชื่อ)  พยาน

(นางสาวสุวิธยา ช่างนา)

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่.....ชมรมผู้สูงอายุบ้านป่าสักไถ่ ม.๑๖

ตำบลบ้านตู อำเภอมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ ๒๒ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

เรื่อง ตรวจรับ.....เอกสารประกอบอบรม และ เอกสารประเมินผลอบรมและผล
//จะ:เอกสารความพึงพอใจ

เรียน ประธาน ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม.....ผู้สูงอายุบ้านป่าสักไถ่ ม.๑๖

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม.....ผู้สูงอายุบ้านป่าสักไถ่ ม.๑๖ ได้ซื้อหรือจ้าง

ทำเอกสารประกอบอบรม และ เอกสารประเมินผลอบรมและผล//จะ:เอกสารความพึงพอใจ

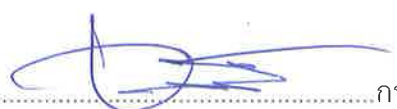
จาก.....หลวงสมปรีชา มากนาค.....งบประมาณ.....๑๕๐.....บาท

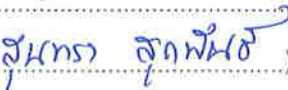
ตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่ ๒๒ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๔ นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ ๒๒ เดือน กรกฎาคม

พ.ศ. ๒๕๖๔ จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ)..........กรรมการ
..........

(ลงชื่อ)..........กรรมการ
..........

(ลงชื่อ)..........กรรมการ
..........



ใบสำคัญรับเงิน

วันที่ ๒๖ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

ข้าพเจ้า น.ส. สุปรียา นามสกุล ปากหนาน อยู่บ้านเลขที่ ๙

ซอย ถนน ๙-๒ ตำบล ดอยฮาง อำเภอ เมือง จังหวัด เชียงใหม่

ได้รับเงินจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ กรมส่งเสริมสุขภาพ ตำบล มณี

อำเภอ เมือง จังหวัด เชียงใหม่ ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน
เอกสารประกอบแบบ 40 ชุด ละ ๒๐ บาท	800.-
เอกสารทดสอบตามคู่มือแบบ 1: เฉลี่ยแบบ	100.-
เอกสารประเมินความพึงพอใจ	50.-
รวมเป็นเงิน	950.-

จำนวนเงิน หนึ่งพันห้าสิบบาทถ้วน

(ตัวอักษร)

ลงชื่อ... สุปรียา ปากหนาน ผู้รับเงิน

(นางสาวสุปรียา ปากหนาน)

ลงชื่อ... พลพร กันทะสี ผู้จ่ายเงิน

(นางพลพร กันทะสี)



ทะเบียนเลขที่ 3430300164107
คำขอที่ 5751552001879

แบบ พค.0403

กรมพัฒนาธุรกิจการค้า
สำนักงานกลางทะเบียนพาณิชย์
ใบทะเบียนพาณิชย์
ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

นางสาวสุปรียา ปากหวาน

ได้จดทะเบียนพาณิชย์ ตามพระราชบัญญัติทะเบียนพาณิชย์ พ.ศ. 2499

เมื่อวันที่ 20 สิงหาคม 2552

ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชย์กิจ

ร้านสมายด์ ก๊อปปี้

เขียนเป็นอักษรโรมัน

สำเนาถูกต้อง

สุปรียา ปากหวาน

ชนิดแห่งพาณิชย์กิจ

จำหน่ายกระดาษ ปกผลงาน แผ่นซีดีแผ่น และวัสดุอุปกรณ์ในการเข้าเล่ม

ร้านสมายด์ ก๊อปปี้

132/9 ม.4 ต.บ้านดู่ อ.เมือง จ.เชียงราย 57100

Tel. 091-8532849 Fax. 053-7029009

ที่ตั้งสำนักงานแห่งใหญ่

เลขที่ 132/9 หมู่ที่ 4 ต.บ้านดู่/ซอย ถนน
ตำบล/แขวง บ้านดู่ อำเภอ/เขต เมือง จังหวัด เชียงราย

ออกให้ ณ วันที่

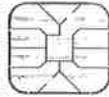




บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 3 4303 00164 10 9



ชื่อตัวและชื่อสกุล น.ส. สุปรียา ปากหวาน



Name Miss Supreeya

Last name Pakhwan

เกิดวันที่ 10 ธ.ค. 2522

Date of Birth 10 Dec. 1979

ศาสนา ศาสนา

ที่อยู่ 1 หมู่ที่ 2 ต.ดอยช้าง อ.เมือง เชียงราย

จ.เชียงราย

3 ธ.ค. 2567

วันออกบัตร

3 Dec. 2024

Date of Issue

เจ้าพนักงานออกบัตร

9 ธ.ค. 2575

วันบัตรหมดอายุ

9 Dec. 2032

Date of Expiry



5701-03-12031355

สำเนาถูกต้อง

สุปรียา ปากหวาน.

ร้านสมายด์ ก้อน

132/9 ม.4 ต.บ้านดู่ อ.เมือง จ.เชียงราย 57100

Tel. 091-8532849 Fax. 053-702909



Signature



ประเมินก่อนและหลังอบรมให้จิต / ในช่องเห็นด้วย

เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย

1.	ผู้ที่ขาดสมาธิ รู้สึกอ่อนไหว จิตใจอ่อนแอ ขาดความเชื่อมั่น	☒	☐
2.	ร่างการเป็นเป็นศัвра ของเรา ใจหรือไม่	☒	☐
3.	ทานบารมีคือการบริจาคทรัพย์สินหรือสิ่งของให้กับผู้อื่น	☒	☐
4.	ปฏิบัติศีล ๕ กระทำจนจนและรุนแรงไม่ผิดกฎหมาย	☐	☒
5.	ศีล ๕ ข้อ ข้อ ๑ สำคัญที่สุด	☒	☐
6.	ถึงทั้งปวงเราไม่ยึดมั่น ถือมั่น	☒	☐
7.	วิธีใดดีปะ เป็นหลักธรรมที่ให้นักกตประพฤติทางที่ดี	☒	☐
8.	อบายมุข เป็นหนทางแห่งความสุข	☒	☐
9.	สมาธิเป็นการ ทำให้ใจสงบ สะสมและเพิ่มพลังให้จิต	☒	☐
10.	พระโศภนัมม คือผู้พ้นอบายภูมิ	☒	☐

แบบประเมินความรู้ก่อนการอบรมและหลังการอบรม



ประเมินก่อนและหลังอบรมให้จิต / ในช่องเห็นด้วย

เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย

1.	ผู้ที่ขาดสมาธิ รู้สึกอ่อนไหว จิตใจอ่อนแอ ขาดความเชื่อมั่น	☒	☐
2.	ร่างการเป็นเป็นศัвра ของเรา ใจหรือไม่	☒	☐
3.	ทานบารมีคือการบริจาคทรัพย์สินหรือสิ่งของให้กับผู้อื่น	☒	☐
4.	ปฏิบัติศีล ๕ กระทำจนจนและรุนแรงไม่ผิดกฎหมาย	☐	☒
5.	ศีล ๕ ข้อ ข้อ ๑ สำคัญที่สุด	☒	☐
6.	ถึงทั้งปวงเราไม่ยึดมั่น ถือมั่น	☒	☐
7.	วิธีใดดีปะ เป็นหลักธรรมที่ให้นักกตประพฤติทางที่ดี	☒	☐
8.	อบายมุข เป็นหนทางแห่งความสุข	☒	☐
9.	สมาธิเป็นการ ทำให้ใจสงบ สะสมและเพิ่มพลังให้จิต	☒	☐
10.	พระโศภนัมม คือผู้พ้นอบายภูมิ	☒	☐



โครงการ สร้างเสริมศักยภาพเกษตรกรผู้เลี้ยงสัตว์
วันที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๓

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไป

ผู้ชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความ

1. เพศ ☐ หญิง ☐ ชาย
2. อายุ ☐ ต่ำกว่า 20 ปี ☐ 20-30 ปี ☐ 31-40 ปี ☐ 41-50 ปี ☐ 51 ปีขึ้นไป
3. การศึกษา

- ☐ คำว่าระดับประถม ☐ ระดับประถมศึกษา ☐ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า
☐ ระดับอนุบาลหรือเทียบเท่า ☐ ระดับปริญญาตรี ☐ ระดับสูงกว่าปริญญาตรี

ตอนที่ 2 ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้ ต่อการเข้าร่วมโครงการ

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

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

(ลายเซ็น)



M

ประเมินก่อนและหลังอบรมให้จิต / ในช่องเห็นด้วย

เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย

1.	ผู้ที่ขาดสมาธิ รู้สึกอ่อนไหว จิตใจอ่อนแอ ขาดความเชื่อมั่น	☒	☐
2.	ร่างการเป็นเป็นตัวเอง ของเรา ใช่หรือไม่	☒	☐
3.	ทานบารมีคือการบริจาคทรัพย์หรือสิ่งของให้ผู้อื่น	☒	☐
4.	ปฏิบัติศีล ๕ กระทำเจตนาและรุนแรงไม่ผิดกฎหมาย	☐	☒
5.	ศีล 5 ข้อ ข้อ 1 สำคัญที่สุด	☐	☐
6.	สิ่งทั้งปวงเรามาไม่ยึดมั่น ถือมั่น	☐	☒
7.	หิริโอตตปปะ เป็นหลักธรรมที่ให้บุคคลประพฤติทางที่ดี	☒	☐
8.	อบายมุข เป็นหนทางแห่งความสุข	☐	☒
9.	สมาธิเป็นการ ทำให้ใจสงบ สะสมและเพิ่มพลังให้จิต	☒	☐
10.	พระโสดาบัน คือผู้พ้นอบายภูมิ	☒	☐



ประเมินก่อนและหลังอบรมให้จิต / ในช่องเห็นด้วย

เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย

1.	ผู้ที่ขาดสมาธิ รู้สึกอ่อนไหว จิตใจอ่อนแอ ขาดความเชื่อมั่น	/	
2.	ร่างการเป็นเป็นตัวเรา ของเรา ใช่หรือไม่		/
3.	ทานบารมีคือการบริจาคทรัพย์หรือสิ่งของให้ผู้อื่น	/	
4.	ปฏิบัติศีล 5 กระทำเจตนาและรุนแรงไม่ผิดกฎหมาย		/
5.	ศีล 5 ข้อ ข้อ 1 สำคัญที่สุด		/
6.	สิ่งทั้งปวงเรามาไม่ยึดมั่น ถือมั่น	/	
7.	hiri โอตตัปปะ เป็นหลักธรรมที่ให้บุคคลประพฤติทางที่ดี	/	
8.	อบายมุข เป็นหนทางแห่งความสุข		/
9.	สมาธิเป็นการ ทำให้ใจสงบ สะสมและเพิ่มพลังให้จิต	/	
10.	พระโสดาบัน คือผู้พ้นอบายภูมิ	/	

แบบประเมินความพึงพอใจของคณะ กรรมการ
โครงการ.....สุขภาพ สภิง 7 ไร่ ทุ่ง กล้วย.....
วันที่.....๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๓.....

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความ

- เพศ ☐ หญิง ☐ ชาย
- อายุ ☐ ต่ำกว่า 20 ปี ☐ 20-30 ปี ☐ 31-40 ปี ☐ 41-50 ปี ☐ 51 ปีขึ้นไป
- 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 / เอกสารประกอบการอบรม					
1. สถานที่มีความเหมาะสม					
2. ความพร้อมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์					
3. ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม					
4. เอกสารประกอบการอบรมมีความเหมาะสม					
ด้านความรู้ความเข้าใจ					
1. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้การอบรม					
ด้านการนำความรู้ไปใช้					
1. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้					
2. มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้					
3. สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

- ข้อเสนอแนะในการอบรมครั้งนี้ ได้แก่

บันทึกตกลงการจ้าง

ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม... ผู้สูงอายุ บ้านป่าสัก

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่... ๓๐ เดือน... กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

เรียน นางสาวสุปรียา ปากนาค

ด้วย ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม... ผู้สูงอายุ บ้านป่าสัก หมู่ที่ ๑๖ มีความประสงค์จะจ้าง

ผู้รับจ้างทำงาน... จัดกิจกรรม ราชทาน โรดโชว์ สุนัขและไก่ ไรท์การ์ด รน

ในราคาเป็นเงิน ๔๐๐ บาท (สี่ร้อยบาทถ้วน) กำหนดแล้วเสร็จภายใน
วันที่ ๓๐ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

เมื่อคณะกรรมการตรวจการจ้างได้รับมอบแล้ว หากมีเหตุชำรุดเสียหายเกิดขึ้น แก่หน่วยงาน
ภายในกำหนด... ๑ วัน นับถัดจากวันที่ได้รับมอบงาน ซึ่งเหตุชำรุดเสียหายนั้น เกิดจากความบกพร่องของ
ผู้รับจ้าง การใช้วัสดุไม่ถูกต้องหรือทำไว้ไม่เรียบร้อย หรือทำไม่ถูกต้องตามมาตรฐานแห่งหลักวิชาการ ผู้รับจ้าง
จะต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อยภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

(ลงชื่อ) [ลายเซ็น] ผู้ว่าจ้าง
(ทศพร ทอน)

(ลงชื่อ) [ลายเซ็น] ผู้รับจ้าง
(นางสาวสุปรียา ปากนาค)

(ลงชื่อ) [ลายเซ็น] พยาน
(นางสาวพัชร์ภรณ์ ทอน)

(ลงชื่อ) [ลายเซ็น] พยาน
(นางสาวรัชฎา ไชยวงศา)

ใบตรวจรับพัสดุหรือการจ้าง

เขียนที่.....ฉก.๑๖๓๔๕๖๗๘๙๐.....

ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

วันที่ ๓๐ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

เรื่อง ตรวจรับ.....เอกสารประกอบงานโครงการ.....

เรียน ประธาน ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม.....ชมรมผู้สูงอายุ หมู่ ๕.....

ตามที่ ชุมชน/กลุ่ม/ชมรม.....ชมรมผู้สูงอายุ หมู่ ๕.....ได้ซื้อหรือจ้าง

จัดทำรูปเล่มงาน

จาก.....น.ส. สุวิภา ปานหวาน.....งบประมาณ.....๔๐๐ -.....บาท

ตามบันทึกข้อตกลงซื้อหรือจ้าง ลงวันที่ ๓๐ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๔ นั้น

บัดนี้ผู้รับจ้าง/ผู้ขายได้ส่งมอบงาน/พัสดุเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ ๑ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๔ จึงสมควรจ่ายเงินให้กับผู้ขายหรือผู้รับจ้างต่อไป

(ลงชื่อ).....ศิริกมล รอดทอง/คิด.....กรรมการ
(ศิริกมล รอดทอง คิด)

(ลงชื่อ).....[Signature].....กรรมการ
(ทพ.จันทร วรรณ)

(ลงชื่อ).....[Signature].....กรรมการ
(ทพ.สุนทร สักพณ)



ใบสำคัญรับเงิน

วันที่ ๓๐ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

ข้าพเจ้า น.ร. รุ่งเรือง นามสกุล ปากนาค อยู่บ้านเลขที่ ๑

ซอย ๒ ถนน ๑๐๐ ปี อำเภอ ๑๘๖ จังหวัด ๑๕๓

ได้รับเงินจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบจ. จันทบุรี ตำบล ๑๕๓
อำเภอ ๑๘๖ จังหวัด ๑๕๓ ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน
จัดตั้งกลุ่มงาน	๔๐๐
รวมเป็นเงิน	๔๐๐

จำนวนเงิน ๔๐๐ บาท
(ตัวอักษร)

ลงชื่อ รุ่งเรือง ปากนาค ผู้รับเงิน
(ต่อชื่อ รุ่งเรือง ปากนาค)

ลงชื่อ สมพร กันทะสี ผู้จ่ายเงิน
(ต่อชื่อ สมพร กันทะสี)



ทะเบียนเลขที่ 3430300164107
คำขอที่ 5751552001879

แบบ พค.0403

กรมพัฒนาธุรกิจการค้า
สำนักงานกลางทะเบียนพาณิชย์
ใบทะเบียนพาณิชย์
ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

นางสาวสุปรียา ปักหวาน

ได้จดทะเบียนพาณิชย์ ตามพระราชบัญญัติทะเบียนพาณิชย์ พ.ศ. 2499

เมื่อวันที่ 20 สิงหาคม 2552

ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชย์กิจ

ร้านสมายด์ ก๊อปปี

เขียนเป็นอักษรโรมัน

สำเนาถูกต้อง

สุวิทย์ ชาญเทศ

ชนิดแห่งพาณิชย์กิจ

- จำหน่ายกระดาษ ปกรายงาน แผ่นซีดีเปล่า และวัสดุอุปกรณ์ในการค้าปลีก

ร้านสมายด์ ก๊อปปี

132/9 หมู่ที่ 4 ต.รอก/ซอย ถนน อ.เมือง จ.เชียงราย 57100

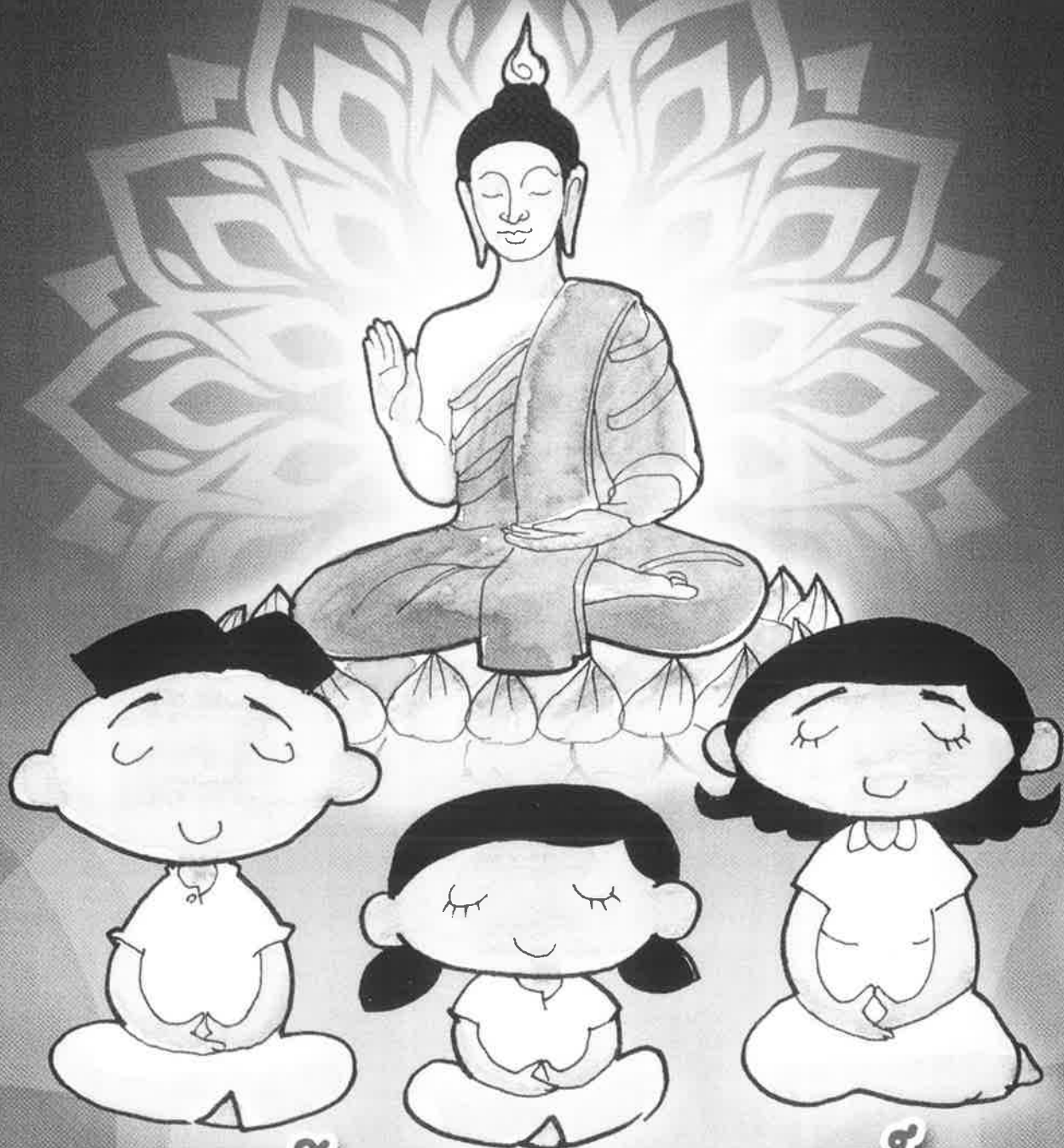
74 091-8532849 Fax 053-702909

ที่ตั้งสำนักงานแห่งใหญ่

เลขที่ 132/9 หมู่ที่ 4 ต.รอก/ซอย ถนน
ตำบล/แขวง บ้านดู่ อำเภอ/เขต เมือง จังหวัด เชียงราย

ออกให้ ณ วันที่





บจ้ดบยะอธมณ้ สดข้...ขล้บสพาย

โดย

นายกิตติ จงพิพัฒน์มงคล

มูลนิธิอุทยานธรรมไร่กิตติลักษณ์



ขจัดขยะอารมณ์
สดชื่น...หลับสบาย

บจัดบยะอรรณ สดขึ้น หลับสบาย

โดย นายกิตติ จงพิพัฒน์มงคล
มูลนิธิอุทยานธรรมไร่กิตติลักษณ์
พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

พิมพ์ครั้งที่ 2 พ.ศ. ๒๕๖๘

จำนวน ๗,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ เพชรเกษมการพิมพ์

๑๘/๔๙ ถนนทรงพล ต.ลำพญา อ.เมือง จ.นครปฐม ๗๓๐๐๐

โทร. ๐๓๔-๒๕๙๑๑๑ โทรสาร ๐๓๔-๒๕๓๔๖๕

คำปรารภ



บทความเรื่อง “ขจัดขยะอารมณ์ สดชื่น หลับสบาย” เขียนขึ้น เพื่อแจกฟรีให้กับผู้สูงวัยที่เข้ารับการอบรมหลักสูตร “สุขกายสบายใจ ไร้ทุกข์ด้วยสมาธิ” ซึ่งจัดสำหรับผู้สูงวัยทั่วจังหวัดเชียงราย

ปัจจุบันจังหวัดเชียงรายมีผู้สูงอายุประมาณ ๒๕๐,๐๐๐ คน อย่างน้อยมีผู้สนใจประมาณร้อยละ ๑๐ หรือ ๒๕,๐๐๐ คน เข้ารับการอบรมก็นับว่าเป็นสิ่งที่น่าอนุโมทนาอย่างยิ่ง

มูลนิธิอุทยานธรรมไร้กิตติลักษณะจะรับผิดชอบในการจัดอบรม หลักสูตรโครงการดังกล่าว โดยได้รับความร่วมมือจากประธานชมรม ผู้อาวุโสของแต่ละตำบลเป็นผู้เชิญชวนผู้สูงอายุที่สนใจเข้ารับการอบรม คาดว่าจะมีการอบรมเดือนละ ๓ รุ่น แต่ละรุ่นจะมีผู้เข้ารับการอบรม ประมาณ ๕๐ - ๘๐ คน ส่งให้ผู้เข้าอบรมมีจิตใจสงบร่มเย็นตามหลักของศาสนาพุทธแล้ว ยังช่วยป้องกันโรคทางอารมณ์ให้กับผู้สูงวัยได้ด้วย

มูลนิธิฯ มุ่งสนับสนุนให้การศึกษาและปฏิบัติธรรมของ พุทธบริษัทและบุคคลทั่วไปที่สนใจในการฝึกสมาธิให้กระจายไปในวงกว้าง จึงจัดพิมพ์เผยแพร่แจกจ่ายบุคคลทั่วไปเป็นธรรมทานด้วย

๒

ขออนุโมทนาบุญกับเจ้าภาพในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ ตลอดจน
ผู้สนใจส่งต่อหนังสือเล่มนี้ให้กระจายไปยังผู้สนใจอื่น ๆ ต่อไป

มูลนิธิอุทยานธรรมไร่กิตติลักษณ์
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย
กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

คำนำ



อารมณ์ หมายถึง เครื่องยึดหน่วงจิตใจ เช่น รูป รส กลิ่น เสียง ฯลฯ ความคิด ความรู้สึกเรื่องหรือสิ่งที่คิด ความเป็นไปแห่งจิตใจ ในขณะหนึ่ง ๆ เช่น อารมณ์เรื้อย ๆ หรือวันนี้อารมณ์ดี หรือวันนี้ อารมณ์เสีย เป็นต้น

เราทุกคนต้องมีอารมณ์ คนไร้อารมณ์คือคนตาย คนเรา ชอบพูดกับตัวเอง การพูดกับตัวเอง คือ ชอบคิด ชอบบ่น ชื่นชม หรือตำหนิคนอื่นในใจ เวลาถูกคนอื่นชม ถูกคนอื่นต่อว่า หรือถูกคนอื่นกล่าวหา ดูถูกเหยียดหยามก็จะเก็บไว้ในใจ ทั้งเรื่องดีและเรื่องไม่ดีหรือเรื่องร้าย เรื่องที่เก็บกตไว้ในใจจะผุดขึ้นมาก่อวณจิตใจเสมอ หากสภาพจิตใจ อ่อนแอ อ่อนไหวก็จะถูกอารมณ์ที่กตเก็บไว้ในใจครอบงำก่อกวน ทำให้ จิตใจไม่สงบ ฟุ้งซ่าน คิดวุ่นวายอย่างไม่มีจุดหมาย และมักจะทำให้เกิดอารมณ์วิตก กลุ้มใจตามมา เป็นเหตุให้เกิดอาการนอนไม่หลับ สุขภาพไม่ดี ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว เหนื่อยง่าย โรคประเภทอื่น ก็จะมาตาม ต้องเสียเงินหาหมอ พึ่งยาโดยไม่จำเป็น

อาการนอนไม่หลับเป็นผลลัพธ์จากการครอบงำของอารมณ์ ที่ถูกเก็บกตไว้ในคลังแห่งความทรงจำของจิต อารมณ์ที่ถูกเก็บกต มากมายเหล่านั้น แท้จริงคืออารมณ์เน่าบูด เป็นขยะประเภทมองไม่เห็น และไม่ส่งกลิ่นเหม็น แต่ข้อเท็จจริงมีความร้ายกาจยิ่งกว่าขยะประเภทอื่น ที่ส่งกลิ่น อารมณ์เน่าบูดที่ถูกกตเก็บไว้นั้นแหละคือขยะอารมณ์

ค

ขยะอารมณ์จะถูกเก็บสะสมอยู่ในคลังแห่งความทรงจำของจิต
มากมายเหลือคณานับ หากไม่รู้จักรวิธีการขจัดหรือกำจัดขยะอารมณ์
ก็จะวนเวียน รุมเร้า ก่อทวนจิตใจอย่างไม่หยุดหย่อน อาการคิดมาก
จนกลายเป็นโรคประสาทหลอน อาการซึมเศร้าล้นแต่จะบั่นทอน
กำลังใจในการดำรงชีวิต เสี่ยงการเสี่ยงงาน เสี่ยงอนาคต

บทความเรื่อง “ขจัดขยะอารมณ์ สดชื่น หลับสบาย” ผู้เขียน
มุ่งจะสร้างความเข้าใจในภยันตรายของขยะอารมณ์ที่ครอบงำจิตใจให้แก่
ผู้สูงวัยโดยทั่วไป และเรียนรู้วิธีการขจัดหรือกำจัดขยะอารมณ์
ให้น้อยลงให้มากที่สุด เพื่อให้ผู้สูงวัยจะได้ดำเนินชีวิตประจำวัน อย่างเป็น
ปกติสุข สุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจสดชื่นเบิกบาน นอนหลับสบาย
ไม่ต้องวิตกเรื่องใด ๆ อีก ข้อสำคัญที่สุดคือ ปล่อยวางอารมณ์เป็น
นี้แหละคือรางวัลที่ผู้สูงวัยควรจะได้รับในบ้านปลายแห่งชีวิต

ด้วยความปรารถนาดี

นายกิตติ จงพิพัฒน์มงคล

๒๐ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๕

สารบัญ

	หน้า
คำปรารภ	ก
คำนำ	ข
สารบัญ	ค
บทที่ ๑ เหตุใดจึงต้องทำสมาธิ	๑
บทที่ ๒ สิ่งที่ต้องศึกษาก่อนฝึกสมาธิ	๓
บทที่ ๓ กรรมเก่าส่งผลต่อการฝึกสมาธิ	๕
บทที่ ๔ สร้างกุศลกรรมใหม่เพื่อส่งเสริมการฝึกสมาธิ	๗
บทที่ ๕ วิริยะบารมี รักษาทาน ศีล สมาธิ	๑๓
บทที่ ๖ แนวทางการฝึกจิตให้เกิดสมาธิ	๑๕
บทที่ ๗ การเจริญวิปัสสนา	๒๓
บทที่ ๘ ปฏิบัติการหน่อบายภูมิ	๒๙
บทที่ ๙ บทสรุป	๓๕
รายนามเจ้าภาพร่วมจัดพิมพ์	๓๗

อารมณ์เน่าบูดที่ถูกกดเก็บไว้นั้นแหละ
คือ “ขยะอารมณ์” หากสะสมทับถมไว้ในจิต
จะส่งผลร้ายต่อสุขภาพทั้งใจและกายได้
ขยะอารมณ์บจัดได้ด้วยการฝึกสมาธิ
ผลลัพธ์ต่อจิตที่ชัดเจนคือ
ผู้ที่ฝึกฝนจะมีจิตสดชื่น กลับสบาย



บทที่ ๑

เหตุใดจึงต้องทำสมาธิ

ทำความเข้าใจกับคำว่าสมาธิ

สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นแห่งจิต การสำรวมใจ การเพ่ง
ความแน่วแน่

สมาธิเป็นคุณสมบัติของจิต

ผู้ใดมีสมาธิ จิตใจจะแน่วแน่มั่นคง มีความเชื่อมั่นในตนเอง
กล้าตัดสินใจ มีความรับผิดชอบ มุ่งมั่นทำงานให้สำเร็จ ไม่กลัวปัญหา
และอุปสรรค จึงประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิต

ผู้ใดขาดสมาธิ มีความรู้สีก่อนไหว จิตใจอ่อนแอ ขาดความ
เชื่อมั่นในตนเอง กลัวปัญหาและอุปสรรค ขาดความรับผิดชอบ
ชอบแก้ตัว ขี้ขลาด ประสบความล้มเหลวในชีวิต

ทำความเข้าใจกับพลังจิต

พลัง หมายถึง อำนาจการขับเคลื่อน

พลังจิต หมายถึง อำนาจการสั่งงานของจิต

ผู้ใดมีสมาธิ หมายถึง ผู้ที่มีพลังจิตสะสมในระดับเข้มข้น
พอเพียงพอที่จิตจะใช้ในการตัดสินใจ และใช้ในการดำเนินภารกิจ
ต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงตามเป้าหมาย

ผู้ใดขาดสมาธิ หมายถึง ผู้ที่มีพลังจิตอ่อนแอ ไม่พอเพียง ที่จะสนับสนุนให้จิตใช้งาน จิตใจจะอ่อนแอ อ่อนล้า ขาดพลัง ขาดความเชื่อมั่น จึงไม่กล้าตัดสินใจใด ๆ ทั้งสิ้น ผลงานจึงล้มเหลว ไม่ประสบความสำเร็จ

เหตุใดจึงต้องทำสมาธิ

ผู้ใดต้องการทรงคุณสมบัติของผู้ที่มีสมาธิได้สม่ำเสมอ ตลอดเวลา โดยไม่มีอาการของการเป็นผู้ขาดสมาธิ จำเป็นต้อง ผ่านการฝึกฝนการทำสมาธิอย่างเป็นขั้น เป็นตอน

ปกติคนเราจะได้สมาธิตามธรรมชาติด้วยการนอนหลับพักผ่อน ในขณะที่นอนหลับจิตสามารถสร้างพลังจิตได้ แต่ไม่เพียงพอในการ ใช้งาน โดยเฉพาะคนที่นอนหลับพักผ่อนไม่พอ คิดมาก นอนไม่หลับ พลังจิตจะร่อยหรอ จิตใจจะอ่อนแอ อาการขาดสมาธิก็เพิ่มมากขึ้น

นั่นจึงเป็นเหตุผลที่ชี้ชัดว่าคนเราต้องฝึกฝนการทำสมาธิ อย่างถูกต้องเป็นขั้น เป็นตอน คนที่ไม่ยอมฝึกฝนการทำสมาธิ โดยอ้างว่าเสียเวลาทำมาหากิน คนทำสมาธิคือคนไม่เอาไหน นั่นแหละคือคนประมาท ในที่สุดจะกลายเป็นคนขาดสมาธิ จิตใจ อ่อนแอ คิดมาก หมดกำลังใจ หมดอนาคตในที่สุด

บทที่ ๒

สิ่งที่ควรศึกษาก่อนฝึกสมาธิ

ความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจ

ก่อนการฝึกสมาธิ ผู้ฝึกต้องทำความเข้าใจถึงร่างกายและจิตใจ
๒ ข้อ ดังนี้

๑. ร่างกายเป็นตัวเรา-ของเราจริงหรือไม่

๑.๑ ศึกษาเวลาใกล้ตายของคนปรกติ อวัยวะส่วนใด
ของร่างกายหยุดทำงานก่อน คำตอบก็คือปอดจะหยุดทำงาน
ก่อนลมหายใจจะหยุด อาการตายจึงเกิดขึ้น

๑.๒ อวัยวะใดที่สมองควบคุมไม่ได้ คำตอบก็คืออวัยวะ
ที่เกิดอาการ “วาย” หรือหยุดทำงานหลังจากปอดหยุดทำหน้าที่
ได้แก่ อาการหัวใจวาย ตับวาย และไตวาย แต่ไม่มีคำว่า “สมองวาย”

๑.๓ สมองจะหยุดทำงานหลังจากปอดหยุดทำงาน ๓ นาที
และสมองจะไม่สามารถควบคุมสั่งงานปอด หัวใจ ตับและไตได้
แสดงว่าสมองไม่ใช่ตัวเรา และไม่ใช่ผู้สั่งงานอวัยวะในร่างกายอย่าง
ที่เข้าใจ

๑.๔ เวลาร่างกายเกิดอาการเป็นหวัด เจ็บคอ ไอ คนเรา
จะสั่งร่างกายให้หยุดเป็นหวัด หยุดเจ็บคอ หยุดไอ และหายจาก
อาการต่าง ๆ ดังกล่าวทันที ร่างกายก็จะไม่เชื่อฟัง แสดงว่าร่างกาย
ไม่ใช่ของเรา เพราะสั่งมันร่างกายก็ไม่เชื่อฟังคำสั่งของเรา คำถามก็คือ
แล้ว “เรา” คือใครกันแน่ หากไม่ใช่จิตใจ

๒. จิตใจคือตัวตนที่แท้จริง

๒.๑ ระหว่างที่คนเรามีชีวิตอยู่ จิตเป็นผู้สั่งการให้ร่างกายพูด กระทำการต่าง ๆ เช่น เดิน นั่ง ยืน นอน ทำงานต่าง ๆ เท่านั้น แต่ไม่สามารถควบคุมอาการเจ็บป่วย ปวดเมื่อย และอาการแปรเปลี่ยนจากเด็กเป็นวัยกลางคน เป็นคนชรา และตายได้

๒.๒ จิตจึงเป็นนายและร่างกายเป็นบ่าว เฉพาะควบคุมการกระทำและการพูดจาของร่างกายเท่านั้น แต่ไม่สามารถควบคุมอาการเจ็บป่วย อาการแปรเปลี่ยนตามธรรมชาติของร่างกายจากสภาพเด็กสู่สภาพวัยชรา

๒.๓ เมื่อถึงเวลาปอดหยุดทำงาน ระบบหายใจยุติลง อาการตายจะเกิดขึ้น จิตก็จะทิ้งร่างกายเดินทางสู่โลกจิตวิญญาณ ร่างกายจะถูกทอดทิ้งให้เน่าเปื่อย

เสื่อมสลายคืนสู่ธรรมชาติต่อไป

ร่างกายต้องเน่าเปื่อย

เสื่อมสลายจึงไม่ใช่ของเรา

แต่ร่างกายเปรียบเสมือนบ้านเรือน

ให้จิตอาศัย เป็นครูให้เราเรียนรู้

ถึงสภาพความไม่เที่ยงและแปรเปลี่ยนแห่งสังขาร เสื่อมสลาย

ตามกาลเวลา และจิตไม่สามารถควบคุมร่างกายได้จริง



บทที่ ๓

กรรมเก่าส่งผลต่อการฝึกสมาธิ

กฎแห่งกรรม

พระพุทธศาสนาเน้นเรื่องกฎแห่งกรรม ซึ่งเป็นกฎของการกระทำ ใครทำกรรมใดไว้เหมือนเงาตามตน ทุกคนเกิดมาเพราะเป็นทายาทแห่งกรรมคือเป็นผู้รับมรดกแห่งผลกรรมที่ตนกระทำไว้เองในอดีตกาล บางคนเกิดในครอบครัวที่ยากจน แต่บางคนเกิดมาในตระกูลที่ฐานะร่ำรวย ในประเทศอินเดียเขาจึงมีการจัดชั้นวรรณะ ได้แก่ พราหมณ์ กษัตริย์ แพศย์ และ ศูทร มาแต่ครั้งโบราณกาล



คนเราเลือกเกิดไม่ได้ และเลือกสถานที่เกิดไม่ได้ ผู้ใดเกิดในประเทศไทยถือว่าทำบุญไว้ดีในชาติก่อน ไม่ต้องไปเกิดในประเทศแถบอาฟริกา รูปชั่วตัวดำ ผมหยิก อดยาก ภูมิประเทศแห้งแล้ง และมีแต่การฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ อีกทั้งไม่ต้องเกิดในประเทศทะเลทราย แห้งแล้ง ไม่ต้องเกิดในประเทศหนาวเหน็บแถบขั้วโลก ไม่ต้องเกิดในดินแดนแผ่นดินไหว ภูเขาไฟระเบิดเป็นระยะ ๆ แต่ก็ยังมีคนไทย ชั่วช้าที่ชอบด่าและดูถูกประเทศไทย แผ่นดินเกิดของตนเอง ไม่ชอบอยู่ประเทศไทย

ก็ย้ายไปอยู่ประเทศอื่นให้รู้แล้วรู้รอด แต่ที่ต่างประเทศไทยก็เพราะ
รับเงินจากต่างชาติ ทำลายชาติของตน ช่างเลวทรามสิ้นดี

กรรมเก่าส่งผลต่อการฝึกสมาธิ

บางคนฝึกสมาธิมานานแต่รู้สึกว่าจะมีความก้าวหน้าช้ามาก
จะรวมจิตเป็นสมาธิค่อนข้างยาก รู้สึกเลงสงสัย รู้สึกหวาดกลัว
บางคนรู้สึกมีเสียงรบกวนรอบข้าง บางคนเหมือนมีจิตวิญญาณ
มารบกวน แต่ก็มิใช่ไมใช่น้อยที่ฝึกสมาธิรวมจิตเป็นสมาธิได้เร็ว มีพลังจิต
แก่กล้า มีความก้าวหน้าได้ผลดี

สาเหตุที่ความก้าวหน้าในการฝึกสมาธิของแต่ละบุคคล
ไม่เหมือนกัน สืบเนื่องมาจากกรรมเก่าส่งผล กรรมฝ่ายกุศลจะส่งผล
ให้การฝึกสมาธิคืบหน้าเร็ว กรรมฝ่ายอกุศลจะก่อกวนเป็นอุปสรรค
ขวางกั้นการฝึกสมาธิ

บทที่ ๔

สร้างกุศลกรรมใหม่

เพื่อส่งเสริมการฝึกสมาธิ

การสร้างกุศลกรรม

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงบารมี ๑๐ ประการ (ทศบารมี) ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญบารมี ๑๐ ประการ ได้แก่

๑. ทานบารมี (การบริจาคทรัพย์หรือสิ่งของให้ผู้อื่น)
๒. ศีลบารมี (การรักษาศีล)
๓. เนกขัมมะบารมี (การออกบวช การออกจากเรือนเพื่อบำเพ็ญเพียร)
๔. ปัญญาบารมี (การฝึกอบรมปัญญาเพื่อความรู้แจ้งเห็นจริง)
๕. วิริยะบารมี (การสร้างความเพียร บากบั่น)
๖. ขันติบารมี (การฝึกฝนความอดกลั้น อดทน)
๗. สัจจะบารมี (การรักษาสัจจะมั่นคงในความสัตย์จริง)
๘. อธิษฐานบารมี (การตั้งมั่นในความดี มีจุดหมายหมายเพื่อหลุดพ้น)
๙. เมตตาบารมี (การมีเมตตากับสรรพสัตว์)
๑๐. อุเบกขาบารมี (การมีความอดทนอดกลั้น ทรงไว้ซึ่งความยุติธรรม)

บารมี แปลว่า คุณสมบัติที่ทำให้ยิ่งใหญ่ ความดีซึ่งจะส่งผลให้เป็นพุทธะ คือ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น และผู้เบิกบาน เวลาคนเข้าวัด ทำบุญกับพระภิกษุสงฆ์สายพระกรรมฐาน พระท่านมักจะเน้นเตือนญาติโยมให้มุ่งเจริญทาน ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งก็หมายถึง การมุ่งสร้างทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมะบารมี และปัญญาบารมีอันเป็นรากฐานของบารมี ๑๐ ประการ หรือบารมี ๑๐ ทศนั่นเอง

การสร้างบารมีแห่งทาน ศีล สมาธิและปัญญา เป็นการสร้างกุศลกรรมชั้นเลิศ โดยเฉพาะปัญญาบารมี หากมุ่งมั่นถึงขั้นปัญญาวิมุตติ บรรลุมุคตญาณทัสสนะก็จะถึงซึ่งพระนิพพานในที่สุด

ประโยชน์ที่ได้จากการสร้างทานบารมี

ปรกติคนเราติดนิสัยการเป็นผู้รับตั้งแต่เด็ก เช่น รับการเลี้ยงดูจากพ่อแม่ ได้รับความรู้คำสั่งสอนจากพ่อแม่และครูบาอาจารย์ นิสัยของการให้จึงมีน้อย จึงจำเป็นต้องได้รับการฝึกนิสัยของการเป็นผู้ให้ เพราะการเป็นผู้รับเสียจนเคยตัวจะมีความเห็นแก่ตัว และเกิดความโลภ เกิดความทะยานอยากในสิ่งของและทรัพย์สินของผู้อื่น

การฝึกฝนความเป็นผู้ให้จึงต้องอาศัยเวลา ผู้ฝึกการให้สิ่งของหรือทรัพย์สินแก่ผู้อื่นจะรู้สึกฝืนความรู้สึกของตนเอง จะมีความรู้สึกเสียดายแต่พอฝึกไปสักระยะหนึ่ง ความหวงแหน ความตระหนี่ ความงกจะค่อย ๆ หายไปจากอุปนิสัย นิสัยของความเป็นผู้ให้จะกลายเป็นกุศลจิตชนะความทะยานอยากและความโลภในทรัพย์สินและสิ่งของผู้อื่น

ตัวอย่างประโยชน์ที่ได้จากการสร้างทานบารมี
เช่น ผลบุญจาก การปล่อยนก ปลา เต่า
ตะพานน้ำ การไถ่ถอนชีวิตโค กระบือ
จะเป็นผลบุญ ทอนเวรทอนกรรมจากการ
ที่คนเราเคยฆ่าสัตว์ตัดชีวิตของผู้อื่น
อีกทั้งส่งผลให้อายุยืน



การบริจาคอาหารการกิน เสื้อผ้า สิ่งของ เครื่องจำเป็นใน
การดำรงชีวิตแก่ผู้ยากไร้จะส่งผลให้คนเรามีของกิน ของใช้เหลือเพื่อ
ไม่ขัดสน ไม่อดอยาก

การทำบุญสร้างศาลาที่พักพิง สร้างกุฏิให้พระภิกษุสงฆ์
สร้างวิหาร อุโบสถ ก็จะส่งผลให้คนเรามีบ้านพักอาศัย ที่อยู่อันอบอุ่น
ใหญ่โตอยู่สุขสบายทั้งในปัจจุบันและในอนาคต

การให้อภัยทาน คือ การยกโทษ ไม่ถือโกรธ ไม่อิจฉาผู้อื่น
จะส่งผลให้คนเรามีสง่าราศี มีบารมี ได้รับการสนับสนุน ได้รับการ
ส่งเสริมเกื้อหนุนจากผู้อื่นเสมอ อีกทั้งมีศัตรูและผู้คิดร้ายน้อยมาก

ประโยชน์ที่ได้จากการบำเพ็ญศีลบารมี

ศีล แปลว่า ข้อบัญญัติสำหรับความประพฤติ ศีลคือ การรักษา
กาย วาจาให้เรียบร้อยเป็นปกติ หมายถึง ความประพฤติกายและ
วาจาให้สุภาพเรียบร้อยเพื่อรักษาสันติสุขแห่งชุมชน

ในพระพุทธศาสนา เน้นให้ชาวบ้านประพฤติเบญจศีล คือ ศีล ๕ มี

๑. เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์
๒. เจตนางดเว้นจากการลักทรัพย์
๓. เจตนางดเว้นจากการผิดประเวณี
๔. เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ พูดจาใส่ร้าย ส่อเสียดผู้อื่น
๕. เจตนางดเว้นจากการเสพของเมา ทำลายสติ

การประพฤติศีล ๕ หากเป็นการกระทำโดยเจตนา และรุนแรงจะผิดกฎหมายทุกข้อ มีโอกาสติดคุกติดตาราง มีโอกาสเกิดเจ้ากรรมนายเวร และเมื่อตายจากไปก็มีโอกาสไปรับกรรมต่อในอบายภูมิ เกิดเป็นดิรัจฉาน เปเรต อสุรกาย เป็นต้น

คนเราหากประพฤติศีล ๕ บ่อยครั้ง เวลาฝึกจิตทำสมาธิจะมีเจ้ากรรมนายเวรมาก่อทวน นอกเหนือจากการแผ่เมตตาแล้ว ยังต้องเสริมด้วยการสร้างทานบารมี ปล่อยนก ปล่อยปลา เติมน้ำ ถวายชีวิต โค กระบือ บริจาคแก่ผู้ยากไร้ และถวายสังฆทาน กรวดน้ำให้เจ้ากรรมนายเวร อกุศลกรรมจะได้เบาบางลง การฝึกสมาธิก็จะราบรื่นขึ้น

ประโยชน์ที่ได้จากการบำเพ็ญเนกขัมมะบารมี

เนกขัม แปลว่า การก้าวออก บางคนก็แปลว่าการก้าวออกจากเรือนเพื่อหาความสงบทางใจ บางคนก็แปลว่าการออกบวชเพื่อความหลุดพ้นจากตัณหาราคะ แต่โดยทั่วไปควรจะแปลว่า “การปลีกตัวไปอยู่ในที่เงียบสงัด เพื่อฝึกสมาธิ” วิธีง่ายที่สุดคือ ปลีกตัวไปห้องพระเพื่อกราบพระ สวดมนต์ สมาทานศีลกับพระพุทธรูปก่อนนั่งสมาธิ

ห้องพระในบ้าน มีใช้ส่วนหนึ่งของบ้าน มีใช้ห้องอาหาร ห้องรับแขก ห้องนอน แต่ถูกกำหนดเป็นห้องพระ ซึ่งหมายความว่า เราตกลงยกให้เป็นวิหารภายในบ้าน เป็นวิหารจำลองของพระพุทธ พระธรรม และพระอริยสงฆ์ กล่าวโดยสรุป การก้าวเข้าห้องพระเพื่อกราบพระพุทธรูป สวดมนต์ และเจริญสมาธิกรรมฐาน ถือว่าเป็น การบำเพ็ญเนกขัมมะบารมีแล้ว

ประโยชน์ที่ได้จากการบำเพ็ญเนกขัมมะบารมีจะทำให้จิตใจสงบ สติสัมปะชัญญะมั่นคง เป็นการสร้างเสริมพลังจิตให้เข้มข้นพอเพียงพอต่อการเจริญวิปัสสนาแบบธรรมชาติ เห็นความไม่เที่ยงแห่งสังขาร เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง และยอมรับตามนั้น ในที่สุดก็ได้ปัญญาบารมีเป็นผลตามมาจากการบำเพ็ญเนกขัมมะบารมี

บทที่ ๕

วิริยะบารมี รักษาทาน ศีล สมาธิ

การฝึกฝนให้เกิดนิสัยแห่งความเพียร

วิริยะ แปลว่า ความเป็นผู้แข็งแรง คือมีความบากบั่น ความเพียร ความกล้าหาญ ความมีกำลังตามคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนา มีการสาธยายถึงวิริยะบารมี

วิริยะบารมี คือ การฝึกฝนตนเองให้มีคุณสมบัติของผู้ประสบความสำเร็จในทุกรูปแบบแห่งการกระทำ ประกอบด้วยลักษณะ ๔ ประการ

๑. **ฉันทะ** หมายถึง ความพอใจ ความรักใคร่ ความชอบใจ ความยินดี ซึ่งหมายถึง ความพอใจในการกระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น การกำหนดความพอใจ ความยินดีในการสร้างทานบารมี การประพฤติศีล ๕ การฝึกฝนจิตให้เกิดสมาธิ หากคนเราไม่กำหนดความพอใจที่จะกระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ผลลัพธ์ของการกระทำย่อมจะไม่ดี หรือล้มเหลว

๒. **วิริยะ** หมายถึง การกำหนดความเพียรความพยายามที่จะฟันฝ่าอุปสรรคปัญหาเพื่омุ่งสู่ความสำเร็จ อย่างไม่ย่อท้อ แต่จะมีความกล้าหาญที่จะต่อสู้ปัญหาและอุปสรรคที่ขวางกั้น อย่างสุดกำลัง



๓. จิตตะ หมายถึง การกำหนดความเอาใจใส่ปฏิบัติงาน ให้เป็นไปตามขั้นตอนอย่างรอบคอบ เพื่องานจะได้สัมฤทธิ์ตาม เป้าหมาย

๔. วิมังสา หมายถึง ความไตร่ตรองการพิจารณา การสอบสวน การตรวจสอบผลงานทุกขั้นตอน หากเกิดปัญหารึบหาแนวทางแก้ไข เพื่องานจะได้บรรลุเป้าหมาย

กล่าวโดยสรุป วิริยะบารมีจะเป็นกำลังใจผลักดันให้การสร้าง ทานบารมีเป็นไปอย่างต่อเนื่อง มิใช่ทำแล้วหยุด การรักษาศีลก็ต้อง กระทำตลอดเวลา มิใช่หยุดกินเหล้าเฉพาะช่วงเข้าพรรษา หรือ ถือนีล ๕ เฉพาะวันพระ หากกระทำเช่นนั้น เราก็จะทำบาป สร้างกรรมชั่วอยู่ร่ำไป โอกาสไปอบายภูมิตรรกมีแน่นอน วิริยะบารมี จะกระตุ้นให้คนเราที่มุ่งฝึกสมาธิกระทำการฝึกอย่างน้อยวันละ ๑ ครั้ง ทุกวันฝึกจิตทำสมาธิอย่างน้อยวันละครั้งชั่วโมงจะเป็นการสร้าง และสะสมพลังจิต สติสัมปชัญญะจะแข็งแกร่งยิ่งขึ้น ในที่สุดฐาน แห่งทาน ศีล สมาธิ ปัญญา ก็จะมั่นคง รักษาจิตของคนเราให้สดชื่น เบิกบาน ไม่หดหู่เพราะถูกขยะอารมณ์ครอบงำอีกต่อไป

บทที่ ๖

แนวทางการฝึกจิตให้เกิดสมาธิ

อารมณ์หลักที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

วิถีการดำเนินชีวิตของคนเราต้องพบปัญหาและอุปสรรค อยู่เสมอ จะสำเร็จลุล่วงแบบง่าย ๆ สบาย ๆ คงมีน้อยมาก

หรือแทบจะไม่มีปัญหาที่จะต้องเร่งทำงาน

ให้สำเร็จ ปัญหาที่จะต้องทำมาหากิน

เลี้ยงปากท้องของตนเองและครอบครัว

ปัญหาที่ต้องหาเงินมาชำระหนี้

ปัญหาเรื่องถูกคดีต้องขึ้นโรงขึ้นศาล ปัญหาเรื่องสุขภาพ ฯลฯ บางคน
ร่ำรวยอยู่แล้ว แต่ก็ดิ้นรนหาทุกซ์ใหม่คิดลงทุนโครงการธุรกิจใหม่
ต้องหาทุนเพิ่มโดยการกู้หนี้ยืมสิน เป็นการสร้างปัญหาใหม่ นี่แหละ
คือวิถีการดำเนินชีวิตของตน



การแก้ปัญหาต่าง ๆ ในแต่ละครั้งจะเกิดอารมณ์หลัก ๕ อารมณ์
ดังต่อไปนี้

๑. อารมณ์วิตก มีลักษณะอาการความกังวลใจหรือ
ความเป็นห่วง หาทงออกหรือแก้ไขไม่ได้ก็จะกลายเป็นขยะอารมณ์
วุ่นในจิต กลายเป็นวิตกจริต

๒. อารมณ์วิจารณ์ มีลักษณะการใคร่ครวญ ตรวจตรา คิดค้นคว้า
พิจารณาหาแนวทางการแก้ไขปัญหาที่วิตกอยู่ วิจารณ์ ก็คือวิจารณ์ หรือ

พิจารณาหาวิธีการหาทางออกไม่ต้องคิดวิตก วกวนอีก แต่มีแนวทางแก้ไขปัญหาให้หมดไป

๓. อารมณ์ปิติ มีลักษณะแห่งความปลื้มใจ ความยินดีที่สามารถคิดค้น หาวิธีการในการแก้ไขปัญหามาให้สำเร็จลุล่วงหรือวิธีการขจัดปัญหาให้หมดไป

๔. อารมณ์สุข มีลักษณะแห่งความสะดวก ความสบาย ความสำราญ ความน่ายินดีเป็นที่พอใจที่สามารถแก้ไขปัญหามาแนวทางที่ได้คิดค้นหรือวางแผนไว้จนประสบความสำเร็จลุล่วงเป็นที่น่าพอใจเกิดความสะดวกใจหรือความโล่งอกโล่งใจนั่นเอง

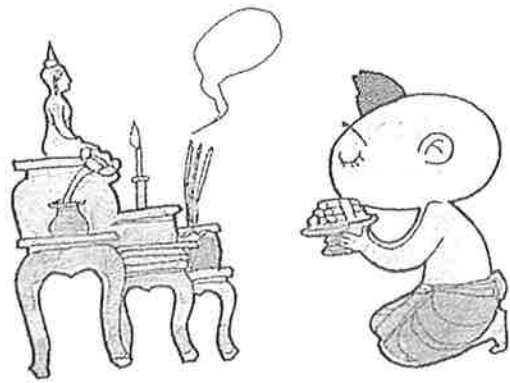
๕. เอกัคตารมณ์ มีลักษณะความมีอารมณ์เป็นอันเดียว คือมีจิตแน่วแน้อยู่ในอารมณ์อันเดียว ซึ่งอารมณ์นี้มักจะเกิดกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จในกิจกรรมสำคัญต่างๆ บ่อยครั้ง จะเกิดความเชื่อมั่นในตัวเองสูงจะมีความแน่วแนในการตัดสินใจได้เด็ดขาดรวดเร็วในยามคับขัน

แนวทางการฝึกจิตให้เกิดสมาธิ

การฝึกจิตให้เกิดสมาธิมี ๒ แนวทาง ได้แก่ การฝึกสมถกรรมฐาน และการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน

สมถกรรมฐาน เป็นการทำสมาธิให้ใจสงบ ซึ่งสมถะ แปลว่า ความสงบจิต ความสงบอารมณ์ การทำสมาธิทุกครั้งจะเป็นการสร้างสะสมและเพิ่มกำลังหรือเพิ่มพลังให้กับจิต พลังจิตที่เพิ่มขึ้นจึงทำให้จิตสงบ และสงบอารมณ์ต่าง ๆ ได้

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นการฝึกจิตให้พิจารณากฎธรรมดาแห่งสังขารตามความเป็นจริงด้วยปัญญา วิปัสสนาเป็นข้อปฏิบัติของพระพุทธศาสนา จุดหมายของการทำวิปัสสนา คือให้จิตรู้เห็นความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์ ความเสื่อมสลาย ความไม่มีตัวตนของสังขาร (อนัตตา) เมื่อรู้แล้วจะได้คลายความยึดมั่นถือมั่นแล้ว บรรลุนิพพาน วิธีปฏิบัติต้องทำใจให้สงบที่เรียกว่า สมถกรรมฐานก่อนเมื่อจิตสงบ พลังจิตเพิ่มก็อาศัยพลังจิตในการเจริญวิปัสสนาต่อไป



ฌานและองค์ฌาน ๕

การเจริญสมถกรรมฐานต้องอาศัยอารมณ์หลักที่เกิดในชีวิตประจำวัน คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และเอกัคตา เป็นองค์ประกอบในทางปฏิบัติเรียกอารมณ์หลักดังกล่าวว่าองค์ฌาน ๕

ฌาน แปลว่า การเพ่งด้วยจิต การเข้าฌาน คือการบังคับจิตใจให้หยุดนิ่งอยู่กับอารมณ์อันเดียว เมื่อจิตใจจดจ่ออยู่กับอารมณ์อันเดียว จึงปล่อยวางอารมณ์นั้นที่ละน้อยๆ จนกระทั่งจิตปล่อยวางอารมณ์ทั้งหมด มีแต่จิตล้วน ๆ

หากพูดภาษาชาวบ้าน การเจริญสมถกรรมฐานตามขั้นตอนจิตจะเจาะจงเพ่งอยู่กับอารมณ์ในแต่ละองค์ฌาน คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข

และเอกัคตา ในลักษณะค่อย ๆ เคลื่อนและปล่อยวางทีละอารมณ์ จนจิตเป็นสมาธิในระดับฌาน ซึ่งหมายถึง สภาวะจิตสามารถตั้งมั่น มั่นคงไม่หวั่นไหว เพราะมีพลังจิตเข้มข้นพอเพียงในระดับฌาน รองรับอยู่ กล่าวโดยสรุปฌานจึงเป็นตัวชี้บอกระดับเข้มข้นของ พลังจิตที่ได้จากการฝึกฝนเพ่งองค์ฌานและสามารถปล่อยวาง องค์ฌาน วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข และเอกัคตารมณ์ได้เรียบร้อย

ฌานแบ่งเป็น ๒ ภาค ภาคแรกเรียกรูปฌาน ภาคหลังเรียกว่า อรูปฌาน บทความนี้จะไม่เข้าลึกเรื่องอรูปฌาน เพราะไม่มีความจำเป็น การขจัดขยะอารมณ์และการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน ความเข้มข้น แห่งพลังจิตระดับรูปฌานก็พอเพียงและเหลือเฟือแล้ว

รูปฌานมี ๔ ชั้น คือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และ จตุตถฌาน ก็พอเพียงต่อการเจริญวิปัสสนาแบบธรรมชาติได้ พลังจิต ระดับฌาน ๒ ส่งผลให้ผู้ฝึกอารมณ์ดี โกรธง่ายหายเร็ว ไม่ผูกเจ็บ อาฆาต พยาบาท หากเป็นเด็กเล็กจะเรียนหนังสือเก่ง ความจำดี หากเป็นผู้สูงอายุ จะสุขภาพดี ไม่ขี้บ่น ลูกหลานรักใคร่ และนอนหลับ ฝันดี หากตายลงไปสู่สุคติไปสวรรค์ชั้นฟ้าแน่นอน

ขั้นตอนการฝึกสมถกรรมฐาน

การทำสมาธิมีทั้งเดินจงกรมและกระทำในที่นั่ง การนั่งทำสมาธิ ให้นั่งขัดสมาธิขาขวาทับขาซ้าย มือขวาวางบนมือซ้าย หัวแม่มือชนกัน หากเป็นผู้สูงอายุ นั่งขัดสมาธิลำบากก็อนุโลมให้นั่งบนเก้าอี้

ขั้นตอนการฝึกสมถกรรมฐานมีดังนี้

๑. หยุดอารมณ์วิตก

๑.๑ เริ่มต้นนั่งสมาธิหายใจเข้า-ออก

๑.๒ จิตจะคิดวุ่นวายมีอาการวิตก เพราะข้องแวะอยู่กับ

ขยะอารมณ์

๑.๓ เริ่มต้นด้วยคำบริกรรม ขอแนะนำให้ใช้คำว่า “พุทโธ”
เหมาะที่สุด ใครชอบคำอื่นก็ไม่ว่ากัน

๑.๔ คำบริกรรม “พุทโธ” อยู่ในจังหวะพอดี ช้าหรือเร็ว
อยู่ที่ความพอใจของจิต ไม่จำเป็นต้องสอดคล้องกับจังหวะของ
ลมหายใจเข้า-ออก

๑.๕ จิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์ “พุทโธ” ขยะอารมณ์
จะค่อย ๆ เบาบางลงและหมดไป จนกระทั่งจิตจดจ่ออยู่กับ
อารมณ์เดียว คือ อารมณ์ “พุทโธ”

๒. อารมณ์วิจารณ์

๒.๑ อารมณ์วิจารณ์จะทำงานตรวจดูว่าจิตจดจ่ออยู่กับ
คำบริกรรม “พุทโธ” หรือสอ่ดส่ายเกาะติดกับขยะอารมณ์

๒.๒ อารมณ์วิจารณ์เป็นอารมณ์รู้ตัวอยู่ก็จะดึงจิตออกจาก
ขยะอารมณ์และหันกลับไปจดจ่ออยู่กับคำบริกรรม “พุทโธ”

๒.๓ สรุปลอารมณ์วิจารณ์จะทำงานควบคู่กับการบริกรรม
คอยกำกับดูแลมิให้จิตหลุดจากคำบริกรรมไปหาขยะอารมณ์

๒.๔ หากจิตมันคงอยู่กับคำบริกรรม จิตก็จะจดจ่ออยู่กับ
อารมณ์เดียว อาการวิตกจะหายไป

๒.๕ คำบริกรรมจะค่อย ๆ หายไปจิตก็จะเคลื่อนตัวสู่
อารมณ์ปีติต่อไป

๓. อารมณ์ปีติ

๓.๑ เมื่อคำบริกรรมหายไปไม่ต้องเรียกกลับมาอีกให้ยุติ
คำบริกรรม เนื่องจากจิตปลอดจากอารมณ์วิตกแล้ว

๓.๒ เมื่อจิตเริ่มเคลื่อนที่เข้าสู่อารมณ์ปีติจะมีความรู้สึกตัว
ว่าร่างกายไหวตัว บางคนจะรู้สึกแรง แต่บางคนจะรู้สึกไหวตัวบ้าง
แต่ไม่มาก นั้นหมายความว่า จิตกำลังเคลื่อนสู่ “ภวังค์”

ภวังค์ คือ จุดเดิมของจิต ตัวจิตแท้เป็นจุดที่จิตจะ
หยุดรับอารมณ์จากทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย มโน แล้ว
ดำรงอยู่ในสภาพเดิมของตัวเองจริง ๆ สภาพเดิมนั้นแหละที่เรียกว่า
“ภวังค์”^๑

เมื่อจิตเคลื่อนเข้าสู่สภาวะภวังค์ จิตจะแยกจาก
ร่างกายโดยสมบูรณ์ชั่วคราว เข้าสู่โลกของจิตวิญญูณต่อไป ร่างกาย
จึงมีอาการไหวตัวดังกล่าว

คนฝึกสมาธิชำนาญเวลาใกล้จะสิ้นลม (ตาย) จิตจะ
เคลื่อนเข้าสู่ “ภวังค์” โดยอัตโนมัติ จึงตายดีมุ่งสู่สุคติภูมิ

^๑เปลื้อง ณ นคร. ๒๕๔๔. พจนานุกรม. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

๓.๓ หลังจากจิตผ่านจุดภวังค์แต่ยังอยู่ในอารมณ์ “ปีติ” จิตจะรู้สึกตัวลอย ตัวพอง บางคนรู้สึกมีมดไต่ตอม อย่าลืมนะ เพราะจิตจะกลับสู่อารมณ์วิตก แต่ให้จิตเฝ้าดูอาการของจิตเองต่อไป ช่วงหลังจุดภวังค์ จิตจะมีฤทธิ์มีพลังบางคนเห็นกายทิพย์ เช่น เห็นเทวดา ได้ยินเสียงแปลกๆ นั่นคือการสัมผัสโลกจิตวิญญูณ ให้จิตระลึก รู้สึกตัวตลอดเวลา อย่าเคลิบเคลิ้ม

๓.๔ ท้ายสุดของอารมณ์ “ปีติ” จิตจะรู้สึกสัมผัสแสงสว่างจ้ามากแล้วแต่บารมีบุญเก่าที่สั่งสมมาจากอดีต แสงสว่างดังกล่าวเรียกว่า “โอภาส” บางคนก็ไม่เห็น ไม่เห็นก็ไม่เป็นไร เป็นเรื่องของส่วนบุคคลเป็นเรื่องเฉพาะตัว

๓.๕ ในช่วงปลาย จิตมีอารมณ์รู้สึกอยากจะขบคิด ทบทวน ช่วงนี้แหละคืออารมณ์วิปัสสนา หลังจากนั้นจิตจะเคลื่อนสู่อารมณ์สุขต่อไป

๔. อารมณ์สุข

๔.๑ หลังจากจิตผ่านการฝึกฝนสามารถผ่านอารมณ์แห่งวิตก วิจารณ์ ปีติ และรู้จักตัวตนที่แท้จริง คือ ภวังคจิต เรียนรู้โลกของจิตวิญญูณ จิตจะเกิดความรู้สึกสบาย

๔.๒ อารมณ์แห่งความรู้สึกปลอดโปร่ง โล่ง สบาย เยียบ แม้แต่เสียงดังจากภายนอกก็รู้สึกเบา แทบจะไม่ได้ยิน เนื่องจากมีพลังจิตแห่งสมาธิ ห่อหุ้มไว้ นี่แหละคืออารมณ์สุข

๔.๓ ผู้เจริญสมาธิส่วนใหญ่จะติดอยู่ในอารมณ์สุข วิธีที่จะออกจากอารมณ์สุขก็คือจิตต้องระลึกได้และรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา มีสติสัมปชัญญะ กำหนดจิตให้มุ่งสู่อารมณ์ “เอกัคตา” คือความมีจิตแน่วแน่อยู่อในอารมณ์อันเดียวต่อไป

๕. อารมณ์เอกัคตา

หลังจากจิตคุ้นเคยชินกับอารมณ์สุข จิตก็จะหยุดนิ่งแน่วแน่อยู่อในอารมณ์หนึ่งเดียว อาการของจิตจะรู้สึกรวมตัวหนักแน่นจะชั่วขณะหรือนานก็ขึ้นอยู่กับพลังจิตที่สะสมไว้ คนที่ฝึกสมาธิจนชำนาญก็จะอยู่ได้นาน

เมื่อการฝึกฝนจิตคืบหน้าจนถึงอารมณ์เอกัคตา จิตก็บรรลุสมาธิขั้นปฐมฌาน หรือฌาน ๑

ฌานจึงหมายถึงระดับขั้นของสมาธิที่สามารถสยบหรือชนะอารมณ์แห่งวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข จนเกิดเอกัคตารมณ์ นั่นเอง

ยิ่งฝึกฝนยิ่งก้าวหน้า พลังจิตจะสะสมมากขึ้นจนจิตตั้งมั่นคง ไม่ไหวหวั่นและสามารถบรรลุฌาน ๒ ฌาน ๓ และฌาน ๔ ต่อไปตามลำดับ ฌาน ๔ เป็นขั้นสุดท้ายของรูปฌาน

ฌาน ๒ พอเพียงพอต่อการเจริญวิปัสสนาแบบธรรมดาแล้ว

บทที่ ๗

การเจริญวิปัสสนา

ความหมายของวิปัสสนา

วิปัสสนา หมายถึง การพิจารณากฎธรรมดาแห่งสังขารตามความเป็นจริงด้วยปัญญา วิปัสสนาเป็นข้อปฏิบัติของพระพุทธศาสนา จุดหมายของการทำวิปัสสนา คือ ให้จิตรู้เห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาของสังขาร เมื่อรู้แล้วจะได้คลายความยึดมั่น แล้วบรรลุนิพพาน



วิธีปฏิบัติต้องฝึกจิตให้สงบที่เรียกว่าสมถกรรมฐานก่อน เมื่อจิตสงบแล้ว จึงใช้ปัญญาพิจารณาสังขาร นั่นก็คือวิปัสสนากรรมฐาน หรือการเจริญวิปัสสนานั้นเอง^๒

ไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ คือ ลักษณะ ๓ อย่างที่มีและเกิดขึ้นกับสังขารทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็นคนหรือสัตว์โลกทั้งปวง ลักษณะ ๓ อย่าง ได้แก่ อนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ และอนัตตลักษณะ

^๒ เปลื้อง ณ นคร. ๒๕๔๔. เรื่องเดียวกัน.

๑. อนิจจลักษณะ เป็นลักษณะไม่เที่ยง แปรเปลี่ยนตลอดเวลา เช่น คนหนึ่งแรกเกิดตัวเล็ก ๆ แล้วเติบโตแล้วแก่ร่วงโรยแล้วตายไป นี่เป็นกฎตายตัวเป็นความจริง

๒. ทุกขลักษณะ แปลว่า ความยับยั้งไว้ในสภาพเดิมไม่ได้ จะเป็นเด็กตลอดกาลก็ไม่ได้ จะเป็นหนุ่มสาวตลอดกาลก็ไม่ได้ ไม่ยอมเป็นคนแก่ก็ไม่ได้ นี่แหละคือความทุกข์ ซึ่งยังไม่รวมทุกข์ใจ อยากได้แต่ไม่ได้ก็เป็นทุกข์ เจ็บป่วยก็เป็นทุกข์ ไม่อยากจนก็เป็นทุกข์ กลัวตายก็เป็นทุกข์ ทุกขลักษณะเป็นกฎตายตัวและเป็นความจริง ต้องยอมรับ

๓. อนัตตลักษณะ แปลว่า ความไม่มีตัวตน ไม่ว่าจะเป็นคน หรือวัตถุ สิ่งของ ลาภ ยศ ถึงเวลาต้องเสื่อมสลาย ไม่มีตัวตน และไม่มีใครสามารถควบคุมได้ คนเราเวลาตายลง ร่างกายต้องเน่าเปื่อย เสื่อมสลายแยกออกเป็นกองธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ กลับคืนสู่ธรรมชาติ บ้านเก่า โดยเฉพาะบ้านไม้ก็จะผุพังเสื่อมสลายเช่นกัน ดังนั้น อนัตตลักษณะจึงเป็นกฎตายตัวและเป็นความจริงไม่ยอมรับไม่ได้ เช่นกัน

ไตรลักษณ์ หรือลักษณะ ๓ ประการ เป็นหลักที่ผู้เจริญวิปัสสนา ต้องอาศัยพิจารณาเป็นการเห็นสังขารของเรา แปรเปลี่ยนต้องเป็นทุกข์ที่แบกสังขารไว้ โดยยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราของเรา แท้จริงต้องเสื่อมสลายตามกาลเวลา และคนเราไม่สามารถฝืนกฎแห่งไตรลักษณ์ได้ นี่แหละคือแนวทางการเจริญวิปัสสนาแบบธรรมชาติ โดยอาศัยกฎแห่งไตรลักษณ์

การเจริญวิปัสสนาแบบธรรมชาติ

หลังจากการเจริญสมถกรรมฐานไปสักระยะหนึ่ง ความก้าวหน้าของการปฏิบัติจะเลื่อนขึ้นจากฌาน ๑ เป็นฌาน ๒ โดยอัตโนมัติ พลังจิตของฌาน ๒ จะมีกำลังพอเพียงที่จะเจริญวิปัสสนาแบบธรรมชาติได้ เพราะฌาน ๒ จะได้ไม่มีความวิตกกังวล สภาวะจิตจะอยู่ในห้วงอารมณ์แห่งปีติ เป็นโลกแห่งจิตวิญญาณไม่มีร่างกายเจือปน อยู่ช่วงหนึ่ง ในขณะที่จิตมีอารมณ์ต้องการจะคิดหรือพิจารณานั้นแหละ คืออารมณ์แห่งวิปัสสนา

เนื่องจากร่างกายไม่เคยหยุดแปรเปลี่ยนหรือร่างกายแปรเปลี่ยนตลอดเวลาตามกฎไตรลักษณ์ มีการเสื่อมสลายทุกขณะไม่สามารถควบคุมได้ จึงสามารถอาศัยร่างกายเป็นครูในการเจริญวิปัสสนาแบบธรรมชาติได้

ขั้นตอนการเจริญวิปัสสนาแบบธรรมชาติอาศัยร่างกายเป็นครูพอจะสรุปได้ดังนี้

๑. พิจารณาทารกแรกเกิด ทารกแรกเกิดเป็นเหตุค่อย ๆ เจริญเติบโตกลายเป็นหนุ่ม-สาว หนุ่ม-สาวเป็นผล สภาพทารกแรกเกิดก็หายไป จึงไม่มีตัวตนและไม่สามารถเรียกกลับมาเป็นทารกได้อีก เพราะได้กลายเป็นหนุ่ม-สาวแล้ว

๒. พิจารณาวัยกลางคน หนุ่ม-สาวเป็นเหตุ ร่างกายค่อย ๆ กลายเป็นวัยกลางคน วัยกลางคนเป็นผลสภาพวัยรุ่น หนุ่ม-สาวก็เสื่อมสลายไป จึงไม่มีตัวตนและไม่สามารถกลับกลายเป็นหนุ่ม-สาวได้อีก เพราะกลายเป็นวัยกลางคนแล้ว

๓. พิจารณาวัยชรา วัยกลางคนเป็นเหตุ ร่างกายค่อย ๆ
ทรุดโทรมกลายเป็นคนวัยชราในที่สุด วัยชราเป็นผล สภาพวัยกลางคน
ก็เสื่อมสลายไป จึงไม่มีตัวตนและไม่สามารถกลับกลายเป็นวัยกลางคน
ได้อีกเพราะได้กลายสภาพเป็นคนวัยชราไปแล้ว

๔. พิจารณาความตาย วัยชราเป็นเหตุ ในที่สุดก็ต้องตาย
จากไป ความตายจึงเป็นผล สภาพวัยชราเสื่อมสลายไปจึงไม่มีตัวตน
และไม่สามารถหวนคืนสู่วัยชรา เพราะได้กลายสภาพตายจากไปแล้ว

๕. ร่างกายเราไม่ใช่ของเรา คำถามมีอยู่ว่าร่างกายเป็นตัวเรา
และเป็นของเราใช่ไหม หากใช่แล้วร่างกายวัยไหนเป็นตัวเราของเรา
คำตอบคือไม่มี เพราะเสื่อมสลายไปหมดแล้ว นี่แหละคือกฎแห่ง
ไตรลักษณ์

๖. ยอมรับการแปรเปลี่ยนของร่างกาย การเจริญวิปัสสนา
ทุกครั้งให้พิจารณาความแปรเปลี่ยนของร่างกาย ตามข้อ ๑ - ๕ ข้าง ๆ
จนจิตยอมรับกฎแห่งความจริงที่เถียงไม่ได้คือกฎแห่งไตรลักษณ์

๗. จิตรู้แจ้งเห็นจริง เมื่อจิตเจริญวิปัสสนาจนยอมรับ
ความจริงว่า ร่างกายไม่ใช่ตัวเราและไม่ใช่ของเรา จิตก็จะเรืองปัญญา
รู้แจ้งเห็นจริงว่า คนเราถูกร่างกายหลอกมานานว่าเป็นตัวเราเป็นของ
เราที่แท้ไม่เคยหยุดแปรเปลี่ยน และเสื่อมสลายตายไปในที่สุด

จิตจะรู้สึกเป็นอิสระไม่ยึดมั่นถือมั่นในร่างกายอีกต่อไปว่า
เป็นตัวเรา - ของเรา ความรู้สึก “รู้ ตื่น เบิกบาน” ก็เกิดขึ้นเปรียบเสมือน
บัวปริ่มน้ำและในที่สุดก็เป็นบัวพ้นน้ำ พระนิพพานก็อยู่ไม่ไกลอีกเลย
นี่แหละคือวิปัสสนาแบบธรรมชาติ

ผลลัพธ์จากการเจริญวิปัสสนาแบบธรรมชาติ นับได้ว่าปฏิบัติตามคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สอดคล้องกับหัวใจของพระพุทธศาสนา ได้แก่ “สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ” แปลว่า สิ่งทั้งหลาย ทั้งปวง อันบุคคลไม่ควรยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวเราของเรา

หัวใจของพระพุทธศาสนาดังกล่าวสืบมาจากเรื่องในพระบาลีมัชฌิมนิกายว่า ครั้งหนึ่งมีคนไปทูลถามพระพุทธเจ้าว่า พระพุทธวณะทั้งหมดที่ได้เคยตรัสมาแล้วนั้น ถ้าจะสรุปให้สั้นเพียงประโยคเดียวได้หรือไม่

พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่าได้ พระองค์ตรัสว่า “สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ”

พระพุทธวณะสรุปให้สั้นเพียงประโยคเดียว ดังกล่าวที่ตรัส แปลว่า “สิ่งทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น” แล้วพระพุทธองค์ก็ย้าลงไปอีกทีหนึ่งว่าถ้าใครได้ฟังความข้อนี้ คือได้ฟังทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ถ้าได้ปฏิบัติข้อนี้ คือได้ปฏิบัติทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ถ้าได้ผลจากการปฏิบัติข้อนี้ คือได้ผลทั้งหมดในพระพุทธศาสนา^๓

^๓พุทธทาสภิกขุ. ๒๕๕๘. แก่นพุทธศาสน์. กรุงเทพฯ: อมรินทร์ธรรมะ. หน้า ๒๔-๒๕.

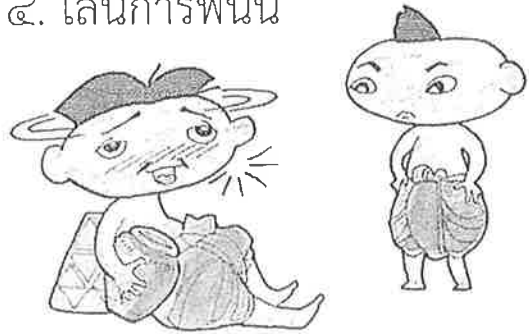
บทที่ ๘

ปฏิบัติการหนือบายภูมิ

ความหมายของอบาย

อบาย แปลว่า ที่ที่ปราศจากความเจริญ นรก ความฉิบหาย
อบายภูมิ แปลว่า “ชั้นแห่งอบาย” คือ กำเนิดที่ปราศจาก
ความเจริญมี ๔ คือ นรก ตีรจฉาน เปต อสุรกาย

อบายมุข แปลว่า “ปากแห่งอบาย” ทางแห่งความฉิบหาย
ต้นเหตุที่จะนำไปสู่ความเสียหาย มี ๖ อย่าง คือ ๑. ตีมน้ำเมา
๒. เทียวกลางคืน ๓. เทียวดูการเล่น ๔. เล่นการพนัน
๕. คบคนชั่วเป็นมิตร และ
๖. เกียจคร้านการทำงาน^๔



พระโสดาบัน คือ ผู้ที่พ้นอบายภูมิ

พระโสดาบัน แปลว่า “ผู้แรกถึงกระแสธรรม” คือ พระอริยบุคคล
ขั้นต้น พระโสดาบันละกิเลสขั้นสังโยชน์ได้ ๓ อย่าง คือ สักกายทิฐิ
(ความเห็นว่าร่างกายเป็นของตน) วิจิกิจฉา (ความสงสัยว่าพระรัตนตรัย
มีแน่หรือไม่) สัสสปตปราคาส (ความเชื่อในเครื่องกลางของขลังมหาย)
ผู้ใดบรรลุธรรมขั้นโสดาบัน พ้นอบายภูมิ พ้นนรกแน่นอน ไม่ต้องเกิด
เป็นสัตว์ เปต อสุรกาย อีก

^๔เปลื้อง ณ นคร. ๒๕๔๔. เรื่องเดียวกัน.

สังโยชน์ แปลว่า กิเลสเครื่องผูกมัดมนุษย์ไว้กับวัฏสงสาร
หรือการเวียนว่ายตายเกิด

ทางปฏิบัติที่ทำให้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน

ทางปฏิบัติที่ทำให้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน ได้แก่ อนุสติ ๖ ซึ่งอนุสติ
แปลว่า ความระลึกถึง อนุสติ ๖ เป็นชื่อธรรมหมวดหนึ่งในจำนวนทั้งหมด
ของธรรมหมวดนี้ก็คืออนุสติ ๑๐

การเจริญอนุสติ ๖ เพื่อให้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน มีดังนี้

๑. พุทธานุสติ

ในระหว่างที่เจริญวิปัสสนา

ให้ระลึกถึงคุณความดีของพระพุทธรเจ้า

พระพุทธรเจ้ายอมสละทุกสรรพสิ่ง โดยเฉพาะ

วรรณะกษัตริย์เสด็จออกจากพระราชวัง

เพื่อทรงผนวช มุ่งหาสัจธรรม

เพื่อความหลุดพ้นจากวัฏสงสาร

ทรงทนทุกข์ยาก ลำบากแสนเข็ญ บำเพ็ญเพียรจนในที่สุดก็บรรลุธรรม

สำเร็จ เป็นพระอนุตรสัมมา สัมโพธิญาณ อีกทั้งยังเสด็จออกไป

โปรดเวไนยสัตว์ตลอดพระชนม์ชีพ กระทั่งเสด็จสู่พระปรินิพพาน

ความดีของพระพุทธรเจ้ายิ่งใหญ่จนใครกระทำการล่วงเกิน

เราต้องป้องกันสุดชีวิตด้วยการเตือนผู้อื่น และโดยเฉพาะเตือนตัวเอง

อย่าคิดสงสัยหรือล่วงเกินเป็นอันขาด



เรากราบพ่อแม่ พ่อแม่กราบพระสงฆ์และพระมหากษัตริย์
พระสงฆ์และพระมหากษัตริย์ยังกราบพระพุทธรูปอันเป็นตัวแทนของ
พระพุทธเจ้า

เราล่วงเกินพระมหากษัตริย์ยังมีโอกาสติดคุก หากเรา
ล่วงเกินพระพุทธเจ้ามีโอกาสดูดุคนรกแน่นอน

๒. ธรรมานุสติ

ในระหว่างที่เจริญวิปัสสนาให้ระลึกถึงความศักดิ์สิทธิ์ของ
พระธรรม พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็คือตัวแทนของ
พระพุทธเจ้า กษัตริย์ในยุคก่อนจะสร้างหอไตร หมายถึง หอบรรจุ
พระไตรปิฎก ซึ่งก็คือการสร้างเพื่อระลึกถึงพระคุณอันสูงสุด
ของพระพุทธเจ้าและระลึกถึงคุณค่าอันยิ่งใหญ่ของพระธรรมที่
พุทธบริษัทอาศัยศึกษาเพื่่มุ่งสู่การสร้างบารมี เจริญสมณะและ
วิปัสสนากรรมฐาน เพื่อหลุดพ้นจากสังสารวัฏ

คุณค่าของพระธรรมยิ่งใหญ่ นักเราชาวพุทธจะล่วงเกินมิได้
การล่วงเกินพระธรรมก็คือล่วงเกินพระพุทธเจ้านั่นเอง หากล่วงเกิน
พระธรรมมีโอกาสดูดุคนรกเช่นกัน

๓. สังฆานุสติ

ในระหว่างที่เจริญวิปัสสนาให้ระลึกถึงพระคุณของ
พระอริยสงฆ์ พระอริยสงฆ์คือพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ มิใช่
พระสงฆ์ที่บวชตามประเพณี หรือพระสงฆ์ที่บวชนานแต่ไม่เคร่งใน
พระวินัย

พระอริยสงฆ์อย่างน้อยก็เป็นพระอริยะชั้นพระโสดาบัน
ซึ่งสามารถทำหน้าที่โปรดพุทธบริษัท ทำหน้าที่เป็นตัวแทนของ
พระพุทธเจ้า

คุณความดีของพระอริยสงฆ์มีมากเราจะล่องเกินมิได้
พระอริยสงฆ์ยอมสละความสุขสบายออกบวชเพื่อบ่มุ่หลุดพ้น อีกทั้งยัง
ชี้ทางสว่างให้พุทธบริษัทสร้างบุญสร้างกุศลมุ่งปฏิบัติธรรมเพื่อความสุข
ในการดำรงชีวิต เราจึงมีบังควรล่องเกินพระอริยสงฆ์ การคิดร้าย
คิดทำลายพระอริยสงฆ์โอกาสลงนรกมีเช่นกัน

๔. สीलานุสติ

ในระหว่างที่เจริญวิปัสสนาให้ระลึกถึงความมีศีล มีมารยาท
มีการปฏิบัติดีงาม พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญศีลบารมีในบารมี ๑๐ ทัศ
และทรงสั่งสอนเวไนยสัตว์ให้ประพฤติศีล ๕

ศีล ๕ มีดังนี้

๔.๑ เจตนางดเว้นจากการฆ่าและทำร้ายชีวิตผู้อื่นไม่ว่า
จะเป็นคนหรือสัตว์โลก

๔.๒ เจตนางดเว้นจากการลักทรัพย์คดโกงในทรัพย์สมบัติ
ของผู้อื่น

๔.๓ เจตนาเว้นจากการผิดประเวณีการข่มขืนผู้อื่น

๔.๔ เจตนางดเว้นการพูดเท็จ การพูดใส่ร้ายป้ายสีผู้อื่น
การเป็นพยานเท็จในคดีความ

๔.๕ เจตนาถว้นจากการเสพของเมาทำลายสติ และการค้าขายสิ่งเสพติด

ผลจากการประพฤติผัสส ๕ จะเกิดเจ้าทุกข์ เจ้ากรรม นายเวร มีโอกาสติดคุก เพราะเป็นการกระทำผิดกฎหมายทุกข้อ หากเป็นกรรมหนัก เช่น การฆ่าผู้อื่น การเป็นพยานเท็จในคดีความทำให้ผู้อื่นติดคุก ถูกประหารชีวิต การค้ายาเสพติดทำลายอนาคตและชีวิตผู้อื่น ย่อมเป็นกรรมหนัก นอกจากติดคุกแล้ว ตายไปมีโอกาสดกนรกด้วย

สรุปการประพฤติผัสส ๕ มีสี่ล่านุสติย่อมเป็นเกราะป้องกัน ไม่ให้เกิดเจ้ากรรมนายเวร ป้องกันไม่ต้องติดคุกและตกนรกหมกไหม้ หลังตายจากไป

๕. จาคนุสติ

ในระหว่างที่เจริญวิปัสสนาให้ระลึกถึงการสละ การให้ปัน การมีจาคเจตนามีความตั้งใจที่จะเสียสละ การให้ทานที่จะบังเกิดผลเต็มที ผู้ให้ต้องมีเจตนา คือ ตั้งใจเสียสละ มิใช่สักแต่จะให้ด้วยเสียไม่ได้ หรือมีเจตนาเป็นอย่างอื่น ให้แล้วเกิดความเสียตาย

ผลของการสละ การให้ปัน มีจาคเจตนาจะลดความรู้สึกละ หรืออยากได้ในทรัพย์สินของผู้อื่น การกระทำให้ปันบ่อยครั้งในที่สุดระดับจิตจะสูงขึ้นถึงขั้นการให้อภัยผู้อื่นไม่ถือโกรธอาฆาตอีกต่อไป อภัยทานจึงบังเกิดในจิตใจ

๖. เทวตานุสติ

ในระหว่างที่เจริญวิปัสสนาให้ระลึกถึงศีลของเทวดา คือ หิริโอตตปปะ

หิริ แปลว่า ความละอายใจ ความละอายบาป ความกระดากใจ ความขวยใจต่อบาป

โอตตปปะ แปลว่า ความสะดุ้งใจกลัวต่อบาป ความกลัวผิด ความเสียใจในความผิด

หิริโอตตปปะ จึงหมายถึง ความละอายและความเกรงกลัวบาป

การประพฤติศีล ๕ เป็นการควบคุมกายและวาจาไม่ให้ทำบาป เพราะการผิดศีล ๕ ทุกข้อ เป็นการกระทำชั่วและกระทำบาป แต่การประพฤติศีล ๕ มิได้ควบคุมจิตใจด้วย จึงต้องมีการกำหนดระลึกถึงเทวตานุสติเพื่อเป็นการเตือนจิตใจให้รู้สึกละอายและเกรงกลัวต่อการกระทำการผิดศีล ๕ ตลอดเวลา

กล่าวโดยสรุป ผู้ใดสามารถประพฤติตนและดำรงชีวิตอยู่ในกรอบของอนุสติ ๖ ได้ตลอดรอดฝั่งจะบรรลุธรรมชั้นพระโสดาบันได้สำเร็จแน่นอน

พระโสดาบันคือผู้ที่พ้นอบายภูมิ ไม่ตกนรก ไม่ต้องเกิดเป็นดิรัจฉาน เปเรต อสุรกาย หากเกิดเป็นมนุษย์อีกจะเกิดไม่เกิน ๗ ชาติ หลังจากนั้นก็จะหลุดพ้นจากสังสารวัฏ พ้นจากโลกแห่งการเวียนว่ายตายเกิด

บทที่ ๙

บทสรุป

การฝึกสมาธิสามารถ “ขจัดขยะอารมณ์” ที่สะสมอยู่ในคลังแห่งความทรงจำ ซึ่งเป็นการบั่นทอนร่างกายและจิตใจให้เสื่อมโทรมจนส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม

แนวทางการฝึกจิตให้เกิดสมาธิมี ๒ แนวทาง ได้แก่ การฝึกสมถกรรมฐาน ซึ่งเป็นการทำสมาธิให้ใจสงบ สะสมและเพิ่มพลังให้กับจิต และการฝึกวิปัสสนากรรมฐานทำให้จิตได้รู้เห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อมสลาย เพื่อคลายความยึดมั่นถือมั่น

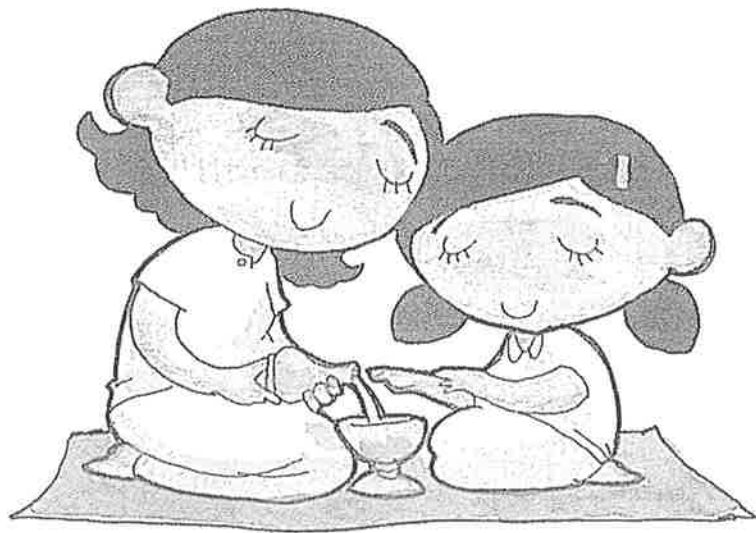
ผลของการฝึกสมถกรรมฐานทำให้ผู้ฝึกมีพลังจิตที่แข็งแกร่ง ตื่นตัว “ทำให้จิตใจสดชื่น” และ “ร่างกายของผู้ฝึกหลับสบาย” สุขภาพกายและใจแข็งแรง พร้อมสำหรับดำเนินภารกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

หลังการเจริญสมถกรรมฐาน
สักระยะ จิตจะมีกำลังเพียงพอ
เข้าสู่การฝึกวิปัสสนากรรมฐาน
โดยอาศัยร่างกายเป็นครู หรือที่เรียกว่า
การเจริญวิปัสสนากรรมฐานแบบธรรมชาติได้



ผลของการฝึกวิปัสสนากรรมฐานทำให้ผู้ฝึกก้าวข้ามอบายภูมิ
เข้าสู่กระแสธรรม หลุดพ้นจากสังสารวัฏหรือโลกแห่งการเวียนว่าย
ตายเกิดเจริญรอยปฏิบัติตามคำสั่งสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ที่ได้ทรงให้ไว้

การปฏิบัติธรรมเพื่อบ่มงอกสู่การหลุดพ้นจากสังสารวัฏมิใช่ง่าย
สำหรับทุกคน หากสามารถสร้างบารมีเพื่อบรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์
ชั้นพระโสดาบันก็นับว่าเป็นบุญอันประเสริฐแล้ว



รายนามเจ้าภาพร่วมจัดพิมพ์

ลำดับ	รายชื่อ	จำนวน (เล่ม)
๑.	มูลนิธิอุทยานธรรมไร่กิตติลักษณ์	๑,๒๖๐
๒.	คุณอิทธิ พงศ์อุสรา	๑,๓๓๓
๓.	คุณวณิชชา วณิชย์สิริกุล พร้อมด้วยครอบครัว	๘๖๗
๔.	นายสุรชัย ~ น.ท.หญิง นพมาศ ตั้งสุณาวรรณและครอบครัว	๗๓๓
๕.	คุณกฤตภาดา มีบุญเอนก	๓๓๓
๖.	คุณราตรี อรรถธรรม	๓๓๓
๗.	คุณสมพร สีลภูสิทธิ์	๓๓๓
๘.	ศ.เกียรติคุณ ดร.มาลียา เครือตราชู	๒๐๐
๙.	คุณศักรินทร์ สุวรรณแผ่นผา	๑๓๓
๑๐.	คุณสมชาย กรรณจนโสภณ	๒๐๐
๑๑.	คุณกาญจน์ณัฐ รัตนศรีบัวทอง พร้อมด้วยครอบครัว	๑๓๓
๑๒.	คุณภิกขุ ~ คุณสุชาดา เกลียวปฐินนท์	๑๓๓
๑๓.	คุณพัสวีย์ พุ่มใจ	๑๓๓
๑๔.	คุณเมธินี ชูชัยศรี และครอบครัว	๑๓๓
๑๕.	คุณสุภักดิ์ ~ คุณสุปราณี เศรษฐวิวัฒน์ และครอบครัว	๑๓๓
๑๖.	คุณอำนวย เอื้ออารีมิตร และครอบครัว	๑๓๓
๑๗.	คุณเจษฎา คุณต้องตา เกษมสุข	๑๓๓

ลำดับ	รายชื่อ	จำนวน (เล่ม)
๑๘.	คุณชนาภัทร์ วงศ์โรจนภรณ์	๖๗
๑๙.	นางรัชดาภี ~ นายเทเวศ สืบสารคาม พร้อมบุตรธิดา	๖๗
๒๐.	คุณสมศักดิ์ นาคหมื่นไวย	๖๗
๒๑.	คุณกชกร จันทร์นุมาตร์และครอบครัว	๒๐
๒๒.	คุณเกรียงไกร บุญยะปยุกต์	๓๓
๒๓.	คุณวีณา ชุติรียานทกุล และครอบครัว	๓๓
๒๔.	บุญลือ นวลมะเร็ง	๑๓
๒๕.	อรอนงค์ วารนิช	๑๓
๒๖.	นส.จินตนา ปราบพินาศ	๑๓
๒๗.	นส.เอ Kay Thwe Moc	๑๓



ขจัดขยะอารมณ์ สดชื่น...หลับสบาย

โดย

นายกิตติ จงพิพัฒน์มงคล
มูลนิธิอุทยานธรรมไร่กิตติลักษณ์
พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน



ประเมินก่อนและหลังอบรมให้จิต / ในช่องเห็นด้วย

เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย

1.	ผู้ที่ขาดสมาธิ รู้สึกอ่อนไหว จิตใจอ่อนแอ ขาดความเชื่อมั่น	✓	
2.	ร่างกายเป็นเป็นตัวเอง ของเรา ใช่หรือไม่		✓
3.	ทานบารมีคือการบริจาคทรัพย์หรือสิ่งของให้ผู้อื่น	✓	
4.	ปฏิบัติศีล ๕ กระทำเจตนาและรุนแรงไม่ผิดกฎหมาย		✓
5.	ศีล 5 ข้อ ข้อ 1 สำคัญที่สุด	✓	
6.	สิ่งทั้งปวงเรามาไม่ยึดมั่น ถือมั่น		✓
7.	hiriโอดตปปะ เป็นหลักธรรมที่ให้บุคคลประพฤติทางที่ดี	✓	
8.	อบายมุข เป็นหนทางแห่งความสุข		✓
9.	สมาธิเป็นการ ทำให้ใจสงบ สะสมและเพิ่มพลังให้จิต	✓	
10.	พระโสดาบัน คือผู้พ้นอบายภูมิ	✓	



ประเพณีก่อนและหลังอบรมให้จิต / ในช่องเห็นด้วย

เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย

1.	ผู้ที่ขาดสมาธิ รู้สึกอ่อนไหว จิตใจอ่อนแอ ขาดความเชื่อมั่น	☒	☐
2.	ร่างกายเป็นเป็นตัวเรา ของเรา ใช่หรือไม่	☐	☒
3.	ทานบารมีคือการบริจาคทรัพย์หรือสิ่งของให้ผู้อื่น	☒	☐
4.	ปฏิบัติศีล ๕ กระทำเจตนาและรุนแรงไม่ผิดกฎหมาย	☐	☒
5.	ศีล 5 ข้อ ข้อ 1 สำคัญที่สุด	☐	☐
6.	สิ่งทั้งปวงเรามาไม่ยึดมั่น ถือมั่น	☐	☒
7.	hiri โอตตัปปะ เป็นหลักธรรมที่ทำให้บุคคลประพฤติทางที่ดี	☐	☐
8.	อบายมุข เป็นหนทางแห่งความสุข	☐	☒
9.	สมาธิเป็นการ ทำให้ใจสงบ สะสมและเพิ่มพลังให้จิต	☒	☐
10.	พระโสดาบัน คือผู้พ้นอบายภูมิ	☒	☐



ประเมินก่อนและหลังอบรมให้จิต / ในช่องเห็นด้วย

เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย

1.	ผู้ที่ขาดสมาธิ รู้สึกอ่อนไหว จิตใจอ่อนแอ ขาดความเชื่อมั่น	/	
2.	ร่างการเป็นเป็นตัวเรา ของเรา ใช่หรือไม่		/
3.	ทานบารมีคือการบริจาคทรัพย์หรือสิ่งของให้ผู้อื่น	/	
4.	ปฏิบัติศีล 5 กระทำเจตนาและรุนแรงไม่ผิดกฎหมาย	/	
5.	ศีล 5 ข้อ ข้อ 1 สำคัญที่สุด		/
6.	สิ่งทั้งปวงเรามาไม่ยึดมั่น ถือมั่น	/	
7.	หิริโอตตปปะ เป็นหลักธรรมที่ให้คุณคณประพฤติทางที่ดี	/	
8.	อบายมุข เป็นหนทางแห่งความสุข	/	
9.	สมาธิเป็นการ ทำให้ใจสงบ สะสมและเพิ่มพลังให้จิต		/
10.	พระโสดาบัน คือผู้พ้นอบายภูมิ	/	



ประเมินก่อนและหลังอบรมให้จิต / ในช่องเห็นด้วย

เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย

1.	ผู้ที่ขาดสมาธิ รู้สึกอ่อนไหว จิตใจอ่อนแอ ขาดความเชื่อมั่น		
2.	ร่างการเป็นส่วนตัวเรา ของเรา ใช่หรือไม่		
3.	ทานบารมีคือการบริจาคทรัพย์หรือสิ่งของให้ผู้อื่น		
4.	ปฏิบัติศีล ๕ กระทำเจตนาและรุนแรงไม่ผิดกฎหมาย		✓
5.	ศีล 5 ข้อ ข้อ 1 สำคัญที่สุด		✓
6.	สิ่งทั้งปวงเรามาไม่ยึดมั่น ถือมั่น	✓	
7.	hiriโอตตัปปะ เป็นหลักธรรมที่ให้นุคคลประพฤติทางที่ดี		✓
8.	อบายมุข เป็นหนทางแห่งความสุข	✓	
9.	สมาธิเป็นสาร ทำให้ใจสงบ สะสมและเพิ่มพลังให้จิต	✓	
10.	พระโสดาบัน คือผู้พ้นอบายภูมิ	✓	



ประเมินก่อนและหลังอบรมให้จิต / ในช่องเห็นด้วย

เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย

1.	ผู้ที่ขาดสมาธิ รู้สึกอ่อนไหว จิตใจอ่อนแอ ขาดความเชื่อมั่น	✓	
2.	ร่างกายเป็นเป็นตัวเองของเรา ใช่หรือไม่		✓
3.	ทานบารมีคือการบริจาคทรัพย์หรือสิ่งของให้ผู้อื่น	✓	
4.	ปฏิบัติศีล ๕ กระทำเจตนาและรุนแรงไม่ผิดกฎหมาย		✓
5.	ศีล 5 ข้อ ข้อ 1 สำคัญที่สุด		✓
6.	สิ่งทั้งปวงเรามาไม่ยึดมั่น ถือมั่น	✓	
7.	hiriโอตตัมปะ เป็นหลักธรรมที่ทำให้บุคคลประพฤติทางที่ดี	✓	
8.	อบายมุข เป็นหนทางแห่งความสุข		✓
9.	สมาธิเป็นการ ทำให้ใจสงบ สะสมและเพิ่มพลังให้จิต	✓	
10.	พระโสดาบัน คือผู้พ้นอบายภูมิ	✓	



ประเมินก่อนและหลังอบรมให้จิต / ในช่องเห็นด้วย

เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย

1.	ผู้ที่ขาดสมาธิ รู้สึกอ่อนไหว จิตใจอ่อนแอ ขาดความเชื่อมั่น	✓	
2.	ร่างกายเป็นเป็นตัวเรา ของเรา ใช่หรือไม่		✓
3.	ทานบารมีคือการบริจาคทรัพย์หรือสิ่งของให้ผู้อื่น	✓	
4.	ปฏิบัติศีล ๕ กระทำเจตนาและรุนแรงไม่ผิดกฎหมาย	✓	
5.	ศีล 5 ข้อ ข้อ 1 สำคัญที่สุด	✓	
6.	สิ่งทั้งปวงเรามาไม่ยึดมั่น ถือมั่น	✓	
7.	หิริโอตตปปะ เป็นหลักธรรมที่ให้บุคคลประพฤติทางที่ดี	✓	
8.	อบายมุข เป็นหนทางแห่งความสุข		✓
9.	สมาธิเป็นการ ทำให้ใจสงบ สะสมและเพิ่มพลังให้จิต	✓	
10.	พระโสดาบัน คือผู้พ้นอบายภูมิ	✓	



ประเมินก่อนและหลังอบรมให้จิต / ในช่องเห็นด้วย

เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย

1.	ผู้ที่ขาดสมาธิ รู้สึกอ่อนไหว จิตใจอ่อนแอ ขาดความเชื่อมั่น	✓	
2.	ร่างกายเป็นเป็นตัวเรา ของเรา ใช่หรือไม่		✓
3.	ทานบารมีคือการบริจาคทรัพย์หรือสิ่งของให้ผู้อื่น	✓	
4.	ปฏิบัติศีล ๕ กระทำเจตนาและรุนแรงไม่ผิดกฎหมาย		✓
5.	ศีล 5 ข้อ ข้อ 1 สำคัญที่สุด	✓	
6.	สิ่งทั้งปวงเรามาไม่ยึดมั่น ถือมั่น	✓	
7.	hiriโอตตัปปะ เป็นหลักธรรมที่ให้บุคคลประพฤติทางที่ดี	✓	
8.	อบายมุข เป็นหนทางแห่งความสุข		✓
9.	สมาธิเป็นการ ทำให้ใจสงบ สะสมและเพิ่มพลังให้จิต	✓	
10.	พระโสดาบัน คือผู้พ้นอบายภูมิ	✓	



ประเมินก่อนและหลังอบรมให้จิต / ในช่องเห็นด้วย

เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย

1.	ผู้ที่ขาดสมาธิ รู้สึกอ่อนไหว จิตใจอ่อนแอ ขาดความเชื่อมั่น	/	
2.	ร่างการเป็นเป็นตัวเองของเรา ใช่หรือไม่		/
3.	ทานบารมีคือการบริจาคทรัพย์หรือสิ่งของให้ผู้อื่น	/	
4.	ปฏิบัติศีล ๕ กระทำเจตนาและรุนแรงไม่ผิดกฎหมาย	/	
5.	ศีล 5 ข้อ ข้อ 1 สำคัญที่สุด	/	
6.	สิ่งทั้งปวงเรามาไม่ยึดมั่น ถือมั่น	/	
7.	hiriโอตตัปปะ เป็นหลักธรรมที่ให้คุณผลประพฤติทางที่ดี	/	
8.	อบายมุข เป็นหนทางแห่งความสุข	/	
9.	สมาธิเป็นการ ทำให้ใจสงบ สะสมและเพิ่มพลังให้จิต	/	
10.	พระโสดาบัน คือผู้พ้นอบายภูมิ	/	



ประเมินก่อนและหลังอบรมให้จิต / ในช่องเห็นด้วย

เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย

1.	ผู้ที่ขาดสมาธิ รู้สึกอ่อนไหว จิตใจอ่อนแอ ขาดความเชื่อมั่น	เห็นด้วย	
2.	ร่างการเป็นเป็นตัวเองของเรา ใช่หรือไม่	7x	
3.	ทานบารมีคือการบริจาคทรัพย์หรือสิ่งของให้ผู้อื่น	9b	
4.	ปฏิบัติศีล 5 กระทำเจตนาและรุนแรงไม่ผิดกฎหมาย	9b	
5.	ศีล 5 ข้อ ข้อ 1 สำคัญที่สุด	9b	
6.	สิ่งทั้งปวงเรามาไม่ยึดมั่น ถือมั่น	9b	
7.	หิริโอตตปปะ เป็นหลักธรรมที่ให้บุคคลประพฤติทางที่ดี	9b	
8.	อบายมุข เป็นหนทางแห่งความสุข	9b	
9.	สมาธิเป็นการ ทำให้ใจสงบ สะสมและเพิ่มพลังให้จิต	9b	
10.	พระโสดาบัน คือผู้พ้นอบายภูมิ	9b	



ประเมินก่อนและหลังอบรมให้จิต / ในช่องเห็นด้วย

เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย

1.	ผู้ที่ขาดสมาธิ รู้สึกอ่อนไหว จิตใจอ่อนแอ ขาดความเชื่อมั่น	✓	
2.	ร่างกายเป็นเป็นตัวเองของเรา ใช่หรือไม่	✓	
3.	ทานบารมีคือการบริจาคทรัพย์หรือสิ่งของให้ผู้อื่น	✓	
4.	ปฏิบัติศีล ๕ กระทำเจตนาและรุนแรงไม่ผิดกฎหมาย	✓	
5.	ศีล 5 ข้อ ข้อ 1 สำคัญที่สุด	✓	
6.	สิ่งทั้งปวงเรามาไม่ยึดมั่น ถือมั่น	.	✓
7.	hiriโอตตัปปะ เป็นหลักธรรมที่ให้กับบุคคลประพฤติทางที่ดี	✓	
8.	อบายมุข เป็นหนทางแห่งความสุข	✓	
9.	สมาธิเป็นการ ทำให้ใจสงบ สะสมและเพิ่มพลังให้จิต	✓	
10.	พระโสดาบัน คือผู้พ้นอบายภูมิ	✓	



ประเมินก่อนและหลังอบรมให้จิต / ในช่องเห็นด้วย

เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย

1.	ผู้ที่ขาดสมาธิ รู้สึกอ่อนไหว จิตใจอ่อนแอ ขาดความเชื่อมั่น		
2.	ร่างกายเป็นเป็นตัวเองของเรา ใช่หรือไม่		✓
3.	ทานบารมีคือการบริจาคทรัพย์หรือสิ่งของให้ผู้อื่น	✓	
4.	ปฏิบัติศีล ๕ กระทำเจตนาและรุนแรงไม่ผิดกฎหมาย	✓	
5.	ศีล 5 ข้อ ข้อ 1 สำคัญที่สุด	✓	
6.	สิ่งทั้งปวงเรามาไม่ยึดมั่น ถือมั่น	✓	
7.	หิริโอตตัปปะ เป็นหลักธรรมที่ให้นุคคลประพฤติทางที่ดี	✓	
8.	อบายมุข เป็นหนทางแห่งความสุข		✓
9.	สมาธิเป็นการ ทำให้ใจสงบ สะสมและเพิ่มพลังให้จิต	✓	
10.	พระโสดาบัน คือผู้พ้นอบายภูมิ	✓	



ประเมินก่อนและหลังอบรมให้จิต / ในช่องเห็นด้วย

เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย

1.	ผู้ที่ขาดสมาธิ รู้สึกอ่อนไหว จิตใจอ่อนแอ ขาดความเชื่อมั่น		✓
2.	ร่างการเป็นเป็นของเรา ของเรา ใช่หรือไม่		✓
3.	ทานบารมีคือการบริจาคทรัพย์หรือสิ่งของให้ผู้อื่น		✓
4.	ปฏิบัติศีล ๕ กระทำเจตนาและรุนแรงไม่ผิดกฎหมาย		✓
5.	ศีล 5 ข้อ ข้อ 1 สำคัญที่สุด		✓
6.	สิ่งทั้งปวงเรามาไม่ยึดมั่น ถือมั่น	✓	
7.	หิริโอตตปปะ เป็นหลักธรรมที่ให้กับบุคคลประพฤติทางที่ดี	✓	
8.	อบายมุข เป็นหนทางแห่งความสุข		✓
9.	สมาธิเป็นการ ทำให้ใจสงบ สะสมและเพิ่มพลังให้จิต	✓	
10.	พระโสดาบัน คือผู้พ้นอบายภูมิ	✓	



ประเมินก่อนและหลังอบรมให้จิต / ในช่องเห็นด้วย

เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย

1.	ผู้ที่ขาดสมาธิ รู้สึกอ่อนไหว จิตใจอ่อนแอ ขาดความเชื่อมั่น	/	
2.	ร่างการเป็นเป็นตัวเองของเรา ใช่หรือไม่	/	
3.	ทานบารมีคือการบริจาคทรัพย์หรือสิ่งของให้ผู้อื่น	/	
4.	ปฏิบัติศีล ๕ กระทำเจตนาและรุนแรงไม่ผิดกฎหมาย	/	/
5.	ศีล 5 ข้อ ข้อ 1 สำคัญที่สุด	/	
6.	สิ่งทั้งปวงเรามาไม่ยึดมั่น ถือมั่น	/	
7.	หิริโอตตปปะ เป็นหลักธรรมที่ให้คุณผลประพาศทางที่ดี	/	
8.	อบายมุข เป็นหนทางแห่งความสุข	/	
9.	สมาธิเป็นการ ทำให้ใจสงบ สะสมและเพิ่มพลังให้จิต	/	
10.	พระโสดาบัน คือผู้พ้นอบายภูมิ	/	



ประเมินก่อนและหลังอบรมให้จิต / ในช่องเห็นด้วย

เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย

1.	ผู้ที่ขาดสมาธิ รู้สึกอ่อนไหว จิตใจอ่อนแอ ขาดความเชื่อมั่น	✓	
2.	ร่างกายเป็นเป็นตัวเองของเรา ใช่หรือไม่	✓	
3.	ทานบารมีคือการบริจาคทรัพย์หรือสิ่งของให้ผู้อื่น	✓	
4.	ปฏิบัติศีล 5 กระทำเจตนาและรุนแรงไม่ผิดกฎหมาย	✓	
5.	ศีล 5 ข้อ ข้อ 1 สำคัญที่สุด	✓	
6.	สิ่งทั้งปวงเรามาไม่ยึดมั่น ถือมั่น	✓	
7.	หิริโอตตปปะ เป็นหลักธรรมที่ให้บุคคลประพฤติทางที่ดี	✓	
8.	อบายมุข เป็นหนทางแห่งความสุข	✓	
9.	สมาธิเป็นการ ทำให้ใจสงบ สะสมและเพิ่มพลังให้จิต	✓	
10.	พระโสดาบัน คือผู้พ้นอบายภูมิ	✓	



ประเมินก่อนและหลังอบรมให้จิต / ในช่องเห็นด้วย

เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย

1.	ผู้ที่ขาดสมาธิ รู้สึกอ่อนไหว จิตใจอ่อนแอ ขาดความเชื่อมั่น	/	
2.	ร่างการเป็นเป็นตัวเรา ของเรา ใช่หรือไม่	/	
3.	ทานบารมีคือการบริจาคทรัพย์หรือสิ่งของให้ผู้อื่น	/	
4.	ปฏิบัติศีล ๕ กระทำเจตนาและรุนแรงไม่ผิดกฎหมาย		/
5.	ศีล 5 ข้อ ข้อ 1 สำคัญที่สุด	/	
6.	สิ่งทั้งปวงเรามาไม่ยึดมั่น ถือมั่น		/
7.	hiri โอตตัปปะ เป็นหลักธรรมที่ให้กับกุลประพฤติกายที่ดี	/	
8.	อบายมุข เป็นหนทางแห่งความสุข		/
9.	สมาธิเป็นการ ทำให้ใจสงบ สะสมและเพิ่มพลังให้จิต	/	
10.	พระโสดาบัน คือผู้พ้นอบายภูมิ	/	/



ประเมินก่อนและหลังอบรมให้จิต / ในช่องเห็นด้วย

เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย

1.	ผู้ที่ขาดสมาธิ รู้สึกอ่อนไหว จิตใจอ่อนแอ ขาดความเชื่อมั่น	✓	
2.	ร่างการเป็นเป็นตัวเอง ของเรา ใช่หรือไม่		✓
3.	ทานบารมีคือการบริจาคทรัพย์หรือสิ่งของให้ผู้อื่น	✓	
4.	ปฏิบัติศีล ๕ กระทำเจตนาและรุนแรงไม่ผิดกฎหมาย	✓	
5.	ศีล 5 ข้อ ข้อ 1 สำคัญที่สุด	✓	
6.	สิ่งทั้งปวงเรามาไม่ยึดมั่น ถือมั่น	✓	
7.	หิริโอตตปปะ เป็นหลักธรรมที่ทำให้บุคคลประพฤติทางที่ดี	✓	
8.	อบายมุข เป็นหนทางแห่งความสุข	✓	
9.	สมาธิเป็นการ ทำให้ใจสงบ สะสมและเพิ่มพลังให้จิต	✓	
10.	พระโสดาบัน คือผู้พ้นอบายภูมิ	✓	



ประเมินก่อนและหลังอบรมให้จิต / ในช่องเห็นด้วย

เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย

1.	ผู้ที่ขาดสมาธิ รู้สึกอ่อนไหว จิตใจอ่อนแอ ขาดความเชื่อมั่น	☒	
2.	ร่างการเป็นเป็นตัวเรา ของเรา ใช่หรือไม่	☒	
3.	ทานบารมีคือการบริจาคทรัพย์หรือสิ่งของให้ผู้อื่น	☒	
4.	ปฏิบัติศีล 5 กระทำเจตนาและรุนแรงไม่ผิดกฎหมาย	☒	
5.	ศีล 5 ข้อ ข้อ 1 สำคัญที่สุด	☒	
6.	สิ่งทั้งปวงเรามาไม่ยึดมั่น ถือมั่น	☒	
7.	หิริโอตตปปะ เป็นหลักธรรมที่ให้กับบุคคลประพฤติทางที่ดี	☒	
8.	อบายมุข เป็นหนทางแห่งความสุข	☒	
9.	สมาธิเป็นการ ทำให้ใจสงบ สะสมและเพิ่มพลังให้จิต	☒	
10.	พระโสดาบัน คือผู้พ้นอบายภูมิ	☒	



ประเมินก่อนและหลังอบรมให้จิต / ในช่องเห็นด้วย

เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย

1.	ผู้ที่ขาดสมาธิ รู้สึกอ่อนไหว จิตใจอ่อนแอ ขาดความเชื่อมั่น	✓	
2.	ร่างการเป็นเป็นตัวเองของเรา ใช่หรือไม่	✓	
3.	ทานบารมีคือการบริจาคทรัพย์หรือสิ่งของให้ผู้อื่น	✓	
4.	ปฏิบัติศีล ๕ กระทำเจตนาและรุนแรงไม่ผิดกฎหมาย		✓
5.	ศีล 5 ข้อ ข้อ 1 สำคัญที่สุด	✓	
6.	สิ่งทั้งปวงเรามาไม่ยึดมั่น ถือมั่น	✓	
7.	hiriโอตตัปปะ เป็นหลักธรรมที่ทำให้บุคคลประพฤติทางที่ดี	✓	
8.	อบายมุข เป็นหนทางแห่งความสุข	✓	
9.	สมาธิเป็นการ ทำให้ใจสงบ สะสมและเพิ่มพลังให้จิต	✓	
10.	พระโสดาบัน คือผู้พ้นอบายภูมิ	✓	



ประเมินก่อนและหลังอบรมให้จิต / ในช่องเห็นด้วย

เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย

1.	ผู้ที่ขาดสมาธิ รู้สึกอ่อนไหว จิตใจอ่อนแอ ขาดความเชื่อมั่น	☒	
2.	ร่างการเป็นเป็นตัวเรา ของเรา ใช่หรือไม่	☒	
3.	ทานบารมีคือการบริจาคทรัพย์หรือสิ่งของให้ผู้อื่น	☒	
4.	ปฏิบัติศีล ๕ กระทำเจตนาและรุนแรงไม่ผิดกฎหมาย	☒	
5.	ศีล 5 ข้อ ข้อ 1 สำคัญที่สุด	☒	
6.	สิ่งทั้งปวงเรามาไม่ยึดมั่น ถือมั่น	☒	
7.	หิริโอตตปปะ เป็นหลักธรรมที่ให้นุคคลประพฤติทางที่ดี	☒	
8.	อบายมุข เป็นหนทางแห่งความสุข	☒	
9.	สมาธิเป็นการ ทำให้ใจสงบ สะสมและเพิ่มพลังให้จิต	☒	
10.	พระโสดาบัน คือผู้พ้นอบายภูมิ	☒	



ประเมินก่อนและหลังอบรมให้จิต / ในช่องเห็นด้วย

เห็นด้วย / ไม่เห็นด้วย

1.	ผู้ที่ขาดสมาธิ รู้สึกอ่อนไหว จิตใจอ่อนแอ ขาดความเชื่อมั่น	☒	☐
2.	ร่างการเป็นเป็นตัวเรา ของเรา ใช่หรือไม่	☐	☒
3.	ทานบารมีคือการบริจาคทรัพย์หรือสิ่งของให้ผู้อื่น	☒	☐
4.	ปฏิบัติศีล ๕ กระทำเจตนาและรุนแรงไม่ผิดกฎหมาย	☒	☐
5.	ศีล 5 ข้อ ข้อ 1 สำคัญที่สุด	☐	☒
6.	สิ่งทั้งปวงเรามาไม่ยึดมั่น ถือมั่น	☐	☒
7.	hiriโอตตปปะ เป็นหลักธรรมที่ให้บุคคลประพฤติทางที่ดี	☒	☐
8.	อบายมุข เป็นหนทางแห่งความสุข	☒	☒
9.	สมาธิเป็นการ ทำให้ใจสงบ สะสมและเพิ่มพลังให้จิต	☒	☐
10.	พระโสดาบัน คือผู้พ้นอบายภูมิ	☒	☐

โครงการ.....
 วันที่.....
 ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๓

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ 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. สถานที่ที่มีความเหมาะสม	☒				
2. ความพร้อมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์		☒			
3. ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม					
4. เอกสารประกอบการอบรมมีความเหมาะสม	☒				
ด้านความรู้ความเข้าใจ					
1. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้การอบรม		☒			
ด้านการนำความรู้ไปใช้					
1. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้		☒			
2. มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้	☒				
3. สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้			☒		

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ข้อเสนอแนะในการอบรมครั้งนี้ ได้แก่

แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมอบรม
โครงการ สภากาย สภาด 7 ไร่ ทุ่ง อภยสิทธิ์
วันที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๓

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ 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 / เอกสารประกอบการอบรม					
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

โครงการ

ประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมอบรม
สภากาชาด 7 ไร่ 7 อ่างทอง
วันที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๓

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ 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

โครงการ

แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมการอบรม
 ศึกษาย ภารกิจ 7 ภารกิจ ศึกษาศาสตร์
 วันที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๓

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ 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

แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม
โครงการ สัปดาห์สร้างจิตสำนึก 7 วัตร 7 ธรรม 7 อภัย 7 ภัย
วันที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๓

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความ

- เพศ ☒ หญิง ☐ ชาย
- อายุ ☐ ต่ำกว่า 20 ปี ☐ 20-30 ปี ☐ 31-40 ปี ☐ 41-50 ปี ☒ 51 ปีขึ้นไป
- 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 / เอกสารประกอบการอบรม					
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

☐ ระดับสูงกว่าปริญญาตรี

1. ข้อเสนอแนะในการอบรมครั้งนี้ ได้แก่