



## โครงการพัฒนาอารมณ์ด้วยสมาธิ

วันอาทิตย์ที่ 19 มีนาคม 2566 ณ สถาบันพลังจิตตานุภาพ

สาขา 59 วัดเกตการาม จังหวัดสมุทรสงคราม



เทศบาลตำบลกระดังงา

อำเภอบางคนที จังหวัดสมุทรสงคราม





## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ... กองการศึกษา เทศบาลตำบลกระดังงา  
ที่... สส. ๕๒๒๐๔ / ... วันที่... ๒๔ มีนาคม ๒๕๖๖  
เรื่อง... รายงานผลการดำเนินงานโครงการพัฒนาอารมณด้วยสมาธิ

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลกระดังงา

### เรื่องเดิม

ตามที่นายกเทศมนตรีตำบลกระดังงาได้อนุมัติให้กองการศึกษา ดำเนินการจัดทำโครงการพัฒนาอารมณด้วยสมาธิ ในวันอาทิตย์ที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๖ ซึ่งมีคณะผู้บริหาร สมาชิกสภาเทศบาล พนักงานเทศบาลและลูกจ้างเทศบาลตำบลกระดังงา ไปเข้าร่วมโครงการดังกล่าว แล้วนั้น

### ข้อเท็จจริง

กองการศึกษา เทศบาลตำบลกระดังงา ได้ดำเนินการจัดกิจกรรมตามโครงการพัฒนาอารมณด้วยสมาธิเมื่อในวันที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๖ เสร็จสิ้นตามวัตถุประสงค์ จึงขอรายงานผลการดำเนินงานโครงการฯ ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมบันทึกนี้ จำนวน ๑ เล่ม

### ข้อพิจารณา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(นางจุฬารัตน์ นัฏทรัพย์)  
ปลัดเทศบาลตำบลกระดังงา

(นางชุลีพร บุญเกตุ)  
หัวหน้าสำนักปลัด รักษาการแทน  
ผู้อำนวยการกองการศึกษา

(นายสุพรรณ ลิ้มสังจavanich)  
นายกเทศมนตรีตำบลกระดังงา



ภาพกิจกรรมโครงการพัฒนาอารมณด้วยสมาธิ ของเทศบาลตำบลกระดังงา

วันอาทิตย์ที่ 19 มีนาคม 2566 ณ วัดเกตการาม พระอารามหลวง







## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ.....กองการศึกษาเทศบาลตำบลตระดอง  
ที่.....สส.๕๒๒๑๔/.....วันที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๖๖  
เรื่อง.....ขออนุมัติดำเนินการโครงการพัฒนาอารมณด้วยสมาธิ.....

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลตระดอง

### เรื่องเดิม

ตามที่เทศบาลตำบลตระดอง ได้รับแจ้งจากสถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา ๕๙ วัดเกตการาม จังหวัดสมุทรสงคราม ได้ขอเชิญส่งบุคลากรเข้าร่วมโครงการพัฒนาอารมณด้วยสมาธิ และการทำสมาธิจะทำให้รู้ทันอารมณ มีสติรอบคอบและเกิดปัญญา การทำสมาธิจะทำให้เกิดคุณธรรม ๓ ประการ คือ ความรับผิดชอบ ความมีเหตุผล ความมีเมตตา โดยการเริ่มจากการฝึกสมาธิเพื่อชนะใจตัวเอง ได้รู้จักวิธีทำสมาธิแบบง่ายๆสามารถนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน ส่งเสริมให้บุคคลใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จทั้งในชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวพบกับความสุขและความสำเร็จอย่างยั่งยืน และเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณด้วยการปฏิบัติสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ ทุกวันอาทิตย์ของเดือน มีนาคม ๒๕๖๖ นั้น

### ข้อเท็จจริง

กองการศึกษา เทศบาลตำบลตระดอง จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาอารมณด้วยสมาธิ ในวันอาทิตย์ที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๖ ณ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา ๕๙ วัดเกตการาม จังหวัดสมุทรสงครามรายละเอียดตามโครงการที่แนบมาพร้อมบันทึกนี้

### ข้อเสนอแนะ

- เห็นควรลงนามโครงการที่แนบมาพร้อมบันทึกฉบับนี้
- เห็นควรแจ้งพนักงานเข้าร่วมโครงการในวันดังกล่าวโดยพร้อมเพรียงกัน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

(นางจุฬารัตน์ ฉัตรทรัพย์)  
ปลัดเทศบาลตำบลตระดอง

(นางชุลีพร บุญเกิด)  
หัวหน้าสำนักปลัด รักษาการแทน  
ผู้อำนวยการกองการศึกษา

(นายสุพรรณ ลิ้มสังจาพาณิชย์)  
นายกเทศมนตรีตำบลตระดอง

**แบบเสนอโครงการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖**  
**เทศบาลตำบลกระดังงา อำเภอบางคนที จังหวัดสมุทรสงคราม**

**โครงการพัฒนาอารมณด้วยสมาธิ**

**๑. หลักการและเหตุผล**

ตามที่เทศบาลตำบลกระดังงา ได้รับแจ้งจากสถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา ๕๙ วัดเกตการาม จังหวัดสมุทรสงคราม ได้ขอเชิญส่งบุคลากรเข้าร่วมโครงการพัฒนาอารมณด้วยสมาธิ และการทำสมาธิจะทำให้รู้ทันอารมณ์ มีสติรอบคอบและเกิดปัญญา การทำสมาธิจะทำให้เกิดคุณธรรม ๓ ประการ คือ ความรับผิดชอบ ความมีเหตุผล ความมีเมตตา โดยการเริ่มจากการฝึกสมาธิเพื่อชนะใจตัวเอง ได้รู้จักวิธีทำสมาธิแบบง่ายๆสามารถนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน ส่งเสริมให้บุคคลใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จทั้งในชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวพบกับความสุขและความสำเร็จอย่างยั่งยืน และเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณด้วยการปฏิบัติสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ ทุกวันอาทิตย์ของเดือนมีนาคม๒๕๖๖ นั้น

กองการศึกษา เทศบาลตำบลกระดังงา จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาอารมณด้วยสมาธิ ในวันอาทิตย์ที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๖ ณ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา ๕๙ วัดเกตการาม จังหวัดสมุทรสงคราม

**๒. วัตถุประสงค์**

๒.๑ เพื่อให้ข้าราชการ พนักงาน ลูกจ้างเทศบาลตำบลกระดังงา ประชาชนในเขตพื้นที่ มีความรู้ ความเข้าใจ หลักการ และประโยชน์ในการทำสมาธิ

๒.๒ เพื่อรู้จักการทำสมาธิแบบง่ายๆ สามารถปฏิบัติสมาธิได้อย่างต่อเนื่อง

๒.๓ เพื่อนำสมาธิมาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

**๓. เป้าหมาย**

**เชิงคุณภาพ**

๑. พัฒนาความฉลาดทางอารมณด้วยการปฏิบัติสมาธิ

๒. ช่วยให้จิตใจผ่องใส อ่อนโยน มีความสุข

**เชิงปริมาณ**

นายกเทศมนตรีตำบลกระดังงา รองนายกฯ ประธานสภาฯ สมาชิกสภาเทศบาล ปลัดเทศบาล และพนักงานเทศบาล/ประชาชน จำนวน ๒๐ คน

**๔. วิธีการดำเนินงาน**

**๔.๑ ชั้นเตรียมการ**

- เขียนโครงการและขออนุมัติโครงการ
- ประสานขอความร่วมมือจากประชาชนที่สนใจ เข้าร่วมดำเนินโครงการ
- ดำเนินงานตามโครงการฯ

**๔.๒ ชั้นติดตามประเมินผล**

- รายงานผลการดำเนินงานตามโครงการ

**๕. สถานที่ดำเนินการ**

สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา ๕๙ วัดเกตการาม จังหวัดสมุทรสงคราม

**๖. ระยะเวลาดำเนินการ**

ในวันที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๖ จำนวน ๑ วัน

**๗. งบประมาณ**

ไม่ใช้งบประมาณ



## ๘. วิธีการดำเนินการ

### ๘.๑ ชั้นเตรียมการ

- เขียนโครงการและขออนุมัติโครงการ
- นำเสนอโครงการเพื่อขออนุมัติงบประมาณ
- แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินโครงการ
- ติดต่อประสานสถานที่ศึกษาดูงาน พาหนะเดินทาง สถานที่พัก

### ๘.๒ ชั้นดำเนินการ

- **สำรวจความสอดคล้องของนโยบายและแผนพัฒนา**  
ตามแผนพัฒนาท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๖๖ - ๒๕๗๐ ยุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาคนและเสริมสร้างสังคมเข้มแข็ง โครงการที่.....๒.....หน้าที่.....๑๐๘.....
- **ความพร้อมในการดำเนินโครงการ**
  - (๑) การศึกษาความเป็นไปได้ ความเหมาะสมและความคุ้มค่าของโครงการเบื้องต้น
    - ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว (พร้อมเอกสารกำกับ)
    - ไม่ต้องทำการศึกษาความเป็นไปได้โครงการเบื้องต้น
    - ยังไม่มี
  - (๒) ความพร้อมของแบบรายงาน/แผนการปฏิบัติงาน/แผนงบประมาณ
    - มีและสมบูรณ์ (พร้อมเอกสารกำกับ)
    - มีแต่ยังไม่สมบูรณ์
    - ไม่มี
  - (๓) ความพร้อมของพื้นที่ดำเนินการ
    - มีพื้นที่หรือได้รับอนุญาตตามกฎหมายแล้ว (พร้อมเอกสารกำกับ)
    - มีพื้นที่แล้วแต่ต้องเตรียมการขออนุญาตตามกฎหมายก่อน
    - ต้องจัดหาใหม่
  - (๔) การตรวจสอบกฎหมายที่เกี่ยวข้อง
    - ตรวจสอบกฎหมายที่เกี่ยวข้องแล้ว โครงการมีความพร้อมสามารถดำเนินการได้ทันที
    - ตรวจสอบกฎหมายที่เกี่ยวข้องแล้ว จำเป็นต้องตรวจสอบเพิ่มเติม
    - ยังไม่ทำการตรวจสอบกฎหมายที่เกี่ยวข้อง
- ดำเนินการตามระเบียบกระทรวงมหาดไทย ว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการของเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น พ.ศ.๒๕๕๕
- ระเบียบกระทรวงมหาดไทย ว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมและการเข้าฝึกอบรมของเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๕๗

## ๘. ผู้รับผิดชอบโครงการ

กองการศึกษา เทศบาลตำบลกระดังงา ร่วมกับสถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา ๕๙ วัดเกตการาม

## ๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๘.๑ ให้ข้าราชการ พนักงาน ลูกจ้างเทศบาลตำบลกระดังงา ประชาชนในเขตพื้นที่ มีความรู้ ความเข้าใจ หลักการ และประโยชน์ในการทำสมาธิ
- ๘.๒ รู้จักการทำสมาธิแบบง่ายๆ สามารถปฏิบัติสมาธิได้อย่างต่อเนื่อง
- ๘.๓ นำสมาธิมาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

เรื่อง โครงการพัฒนาอารมณด้วยสมาธิ

๑๐. ผู้เขียน/ผู้เสนอโครงการ

(ลงชื่อ)

ผู้เสนอโครงการ

(นางชุลีพร บุญเกตุ)

หัวหน้าสำนักปลัด รักษาการแทน

ผู้อำนวยการกองการศึกษา

๑๑. ผู้พิจารณาโครงการ.....

(ลงชื่อ)

(นางจุฬารัตน์ ฉำทรัพย์)

ปลัดเทศบาลตำบลกระดังงา

๑๒. ผู้เห็นชอบโครงการ.....

(ลงชื่อ)

(นายธงชัย แสงบรรจง)

รองนายกเทศมนตรีตำบลกระดังงา

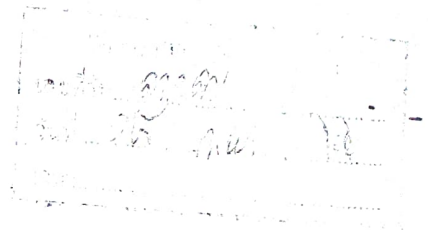
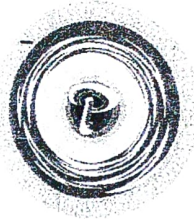
๑๓. ผู้อนุมัติโครงการ.....

(ลงชื่อ)

(นายสุพรรณ ลิ้มสังจาพาณิชย์)

นายกเทศมนตรีตำบลกระดังงา





ที่ สพจ ๕๙ / ๗ ๑

สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา ๕๙  
วัดเกตการาม จ.สมุทรสงคราม ๗๕๑๒๐

๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอเชิญส่งบุคลากรเข้าร่วมโครงการพัฒนาอรรถด้วยสมาธิ

เรียน นายกเทศมนตรี ตำบลกระดังงา

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑ สำเนาโครงการพัฒนาอรรถด้วยสมาธิ	จำนวน ๑ ฉบับ
๒. ตารางการอบรม	จำนวน ๑ ฉบับ
๓. บทความประชาสัมพันธ์สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา ๕๙	จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา ๕๙ วัดเกตการาม พระอารามหลวง จังหวัดสมุทรสงครามได้จัดทำโครงการพัฒนาอรรถด้วยสมาธิ เพื่อให้บุคลากรในหน่วยงาน/องค์กร/ภาครัฐ/เอกชน/สมาคม/ชมรม/มูลนิธิและประชาชนทั่วไป ได้รับความรู้ ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติสมาธิอย่างง่าย ๆ เป็นการเสริมสร้างสุขภาพใจที่ดี ตามหลักสูตรชินนสาสมาธิ ของเจ้าประคุณสมเด็จพระญาณวชิโรดม(หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร) ๖ ชั่วโมง ผู้เข้าอบรมครบหลักสูตรจะได้รับประกาศนียบัตรรับรองจากสถาบันพลังจิตตานุภาพ

เพื่อให้บุคลากรในหน่วยงานของท่าน มีสมาธิในการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขและปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้เป็นหน่วยงานคุณธรรมจริยธรรม จึงขอเชิญท่านและผู้สนใจเลือกวันเข้ารับการอบรมตามโครงการพัฒนาอรรถด้วยสมาธิ ณ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา ๕๙ วัดเกตการาม พระอารามหลวง พร้อมทั้งได้ส่งบทความประชาสัมพันธ์หลักสูตรสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ท่านได้ประชาสัมพันธ์ทางเสียงตามสาย ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ อ.อรพันธ์ บัวโรย โทร ๐๘๔-๔๓๔-๕๖๙๖

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

- ๑.แจ้งวันที่และรายชื่อบุคลากรและประชาชนผู้สนใจเข้ารับการอบรม
- ๒.เรียนเชิญนายกองค์การบริหารส่วนตำบลหรือนายกเทศมนตรีเป็นประธานเปิดการอบรมบุคลากรหน่วยงานของท่าน
- ๓.ประชาสัมพันธ์หลักสูตรสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพทางเสียงตามสายต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายยงยุทธ ธนิกกุล)

ผู้ดูแลสถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา ๕๙  
วัดเกตการาม พระอารามหลวง



(-สำเนา-)

## โครงการพัฒนาอารมณด้วยสมาธิ

### ๑. หลักการและเหตุผล

ด้วยสังคมไทยในปัจจุบันประสบปัญหาด้านสังคมเป็นอย่างมากโดยเฉพาะปัญหาเกี่ยวกับอารมณ เพราะอารมณมีความสำคัญต่อชีวิตความเป็นอยู่ของ มนุษย์โดยเกี่ยวกับการปรับตัวทำให้การดำเนินชีวิต มีความหมายแตกต่างไปจากเครื่องจักร มนุษย์ใช้อารมณเป็นเครื่องบ่งชี้ความรู้สึกนึกคิดช่วยให้เราเรียนรู้ที่จะ รู้จักตนเองและผู้อื่นเป็นแรงผลักดันหรือแรงจูงใจทำให้เกิดความพอใจ และความไม่พอใจ ส่งผลถึงพฤติกรรม การกระทำที่แสดงออกมา อารมณกับความพอใจส่งผลให้ครอบครัวสุขสันต์สังคมสุขใส ในด้านตรงข้าม อารมณความไม่พอใจส่งผลให้เกิดความไม่สงบสุขในครอบครัวและสังคม อารมณมีหลากหลายมีอารมณบาง อารมณที่มีความรุนแรง จนเป็นเหตุให้จิตใจเศร้าหมองหรือให้ความฉุนเฉียว ตลอดจนเกิดความวุ่นวายและ ฟุ้งซ่าน ทำให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนและบุคคลอื่น ทำความเสียหายแก่กิจกรรมการงานครอบครัวและสังคม เป็นอันมาก หากควบคุมไม่ได้จะเกิดภัยอันตรายอย่างใหญ่หลวง จะเห็นได้ว่าปัจจุบันนี้ในสังคมมนุษย์การใช้ อารมณ และการใช้ความรุนแรงเกิดขึ้นมาก มีแนวโน้มว่าจะเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ

“สมาธิ”มีส่วนช่วยได้ เพราะการทำสมาธิจะทำให้รู้ทันอารมณ มีสติรอบคอบและเกิดปัญญา การทำ สมาธิจะทำให้เกิดมีคุณธรรม ๓ ประการ คือ ความรับผิดชอบ ความมีเหตุผล ความมีเมตตา โดยเริ่มจากการ ฝึกทำสมาธิเพื่อชนะใจตนเอง ได้รู้จักวิธีทำสมาธิแบบง่ายๆสามารถนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน ส่งเสริมให้ บุคคลใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จทั้งในชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวพบกับความสุข และความสำเร็จอย่างยั่งยืน สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา ๕๙ วัดเกตการาม พระอารามหลวง จึงได้จัดทำ โครงการพัฒนาอารมณด้วยสมาธิ

### ๒. วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

๑. มีความรู้ ความเข้าใจ ในจุดประสงค์ หลักการ และประโยชน์ของการทำสมาธิ
๒. รู้จักวิธีทำสมาธิแบบง่ายๆ สามารถปฏิบัติสมาธิได้อย่างต่อเนื่อง
๓. นำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

### ๓. เป้าหมาย

บุคลากรในหน่วยงาน/องค์กร/ภาครัฐและเอกชน/สมาชิกชมรม/สมาคม/มูลนิธิ ตลอดจนประชาชนใน จังหวัดสมุทรสงคราม ทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ

### ๔. วิธีการดำเนินการ

- ตั้งกองบ่มเพาะสมาธิ

๑๐.ผู้รับผิดชอบโครงการ

สถาบันพลังจิตตานุภาพสาขา ๕๘ วัดเกตการาม พระอารามหลวง

ลงชื่อ อรพันธ์ บัวโรย  
(นางอรพันธ์ บัวโรย)  
ผู้ดูแลหลักสูตรชินนสาสมาธิ

ลงชื่อ ยงยุทธ ธนิกุล  
(นายยงยุทธ ธนิกุล)  
ผู้ดูแลสถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา ๕๘  
วัดเกตการาม พระอารามหลวง



๒. ขั้นตอนดำเนินการ บรรยายและฝึกปฏิบัติ ตามหลักสูตรชินนสาสมาธิ ๖ ชั่วโมง มูลนิธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ เจ้าประคุณสมเด็จพระญาณวชิโรดม ดังนี้

- ประวัติเจ้าประคุณสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร)
- จุดประสงค์การทำสมาธิ
- อริยาบถ ๔
- การบริหารกรม
- ประโยชน์ของสมาธิ
- สมาธิกับการควบคุมอารมณ์
- วิทิสสมาธิ
- ปฏิบัติเดินจงกรม/นั่งสมาธิ (ปฏิบัติ ๒ รอบ)

๓. การติดตามและประเมินผลผู้เข้าร่วมโครงการ ใช้แบบสอบถามการปฏิบัติสมาธิและประโยชน์ที่ได้รับหลังจากวันที่ดำเนินการจัดโครงการ ๓ เดือน

๔. สรุปและรายงานการดำเนินงาน

#### ๕. ระยะเวลาดำเนินงาน

ทุกวันอาทิตย์เดือนมีนาคม ๒๕๖๖ ดังนี้

- ๕ มีนาคม ๒๕๖๖
- ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๖
- ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๖
- ๒๖ มีนาคม ๒๕๖๖

#### ๖. สถานที่ดำเนินการ

สถาบันพลังจิตตานุภาพสาขา ๕๙ วัดเกตการาม พระอารามหลวง เลขที่ ๒๖ หมู่ ๓ ต.โรงหีบ อ.บางคนที จ.สมุทรสงคราม

#### ๗. วิทยากร

จากสถาบันพลังจิตตานุภาพสาขา ๕๙ วัดเกตการาม พระอารามหลวง และสาขา ๒๐๕ โรงเรียนประกอบวิทยา

#### ๘. งบประมาณ

ขอรับบริจาค จากผู้มีจิตศรัทธา เป็นค่าอาหาร/อาหารว่าง

#### ๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้เรื่องการทำสมาธิสามารถทำสมาธิอย่างต่อเนื่องพัฒนาอารมณ์ตนเองส่งผลให้การดำเนินชีวิตประจำวันตนเอง ครอบครั้วและองค์กรมีความสุข