

ข่าวแจ้งเวียนฉบับที่ 23/2550

1. ขอเชิญรับทราบคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการตรวจสอบพัสดุ ปี 50

มหาวิทยาลัยออกคำสั่งที่ 3252/2550 เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการตรวจสอบพัสดุ ประจำปีงบประมาณ 2550 ซึ่งแต่งตั้งบุคลากรแต่ละหน่วยงานเป็นคณะกรรมการตรวจสอบพัสดุของหน่วยงานตนเอง โดยให้ผู้มีรายชื่อเป็นคณะกรรมการตรวจสอบพัสดุของสำนักฯ ดำเนินการดังนี้

1. ตรวจสอบการลงหมายเลขประจำครุภัณฑ์ ว่ามีครบถ้วน และถูกต้องตามทะเบียนครุภัณฑ์หรือไม่ รวมถึงครุภัณฑ์ที่ไม่มีหมายเลข ตามพื้นที่ที่ได้รับมอบหมาย
2. เริ่มดำเนินการตรวจสอบพัสดุในเดือนตุลาคม 2550 และเสนอรายงานผลการตรวจต้องงานพัสดุ สำนักฯ ภายในวันที่ 31 ตุลาคม 2550

42. สำนักบริการคอมพิวเตอร์

ชั้น 1 ห้อง 101-106

1. นางมณฑนา ไปเร็ว	ประธานกรรมการ
2. นางสาวสุมาลี กุลเหมือน	กรรมการ
3. นางสาวเสาวลักษณ์ แหยมเจริญ	กรรมการ
4. นายมหาราช ทศตะ	กรรมการ
5. นางสาวฐานภา มหาวงษ์	กรรมการ
6. นายแจลัม สวัสดิภาพ	กรรมการ
7. นางสาวนัญพร นกแสง	กรรมการ

ชั้น 2 ห้อง 201-203 และห้องเครื่องคอมพิวเตอร์

1. นายเกษม วงศ์แสน	ประธานกรรมการ
2. นายสุรชัย จิตพินิจยล	กรรมการ
3. นายเฉลิมพล ฉัตรอำพันธุ์	กรรมการ
4. นางพวงทิพย์ สัจจะเวทะ	กรรมการ
5. นางสาวพจีจินต์ โกษาทอง	กรรมการ
6. นายวิรัช ชูแก้ว	กรรมการ
7. นางสาววันเพ็ญ วงษ์ประดิษฐ์	กรรมการ

ห้องอบรมศูนย์กิจการนิสิต และอาคาร KITS

1. นางสุภาพร สอนวงษ์	ประธานกรรมการ
2. นางสาวจิตธนา โตนดตง	กรรมการ
3. นางกรองแก้ว อามาตย์เสนา	กรรมการ
4. นายยอดชาย พรณียยา	กรรมการ
5. นางสาวศศิธร คงหนู	กรรมการ
6. นายฉัตรชัย พ่วงพลับ	กรรมการ
7. นางสาวมาลินี บุญขยาย	กรรมการ

ชั้น 2 ห้อง 204-206

1. นางสาวมณฑิพย์ อีรมทานนท์	ประธานกรรมการ
2. นางสาวมันทนา ใจมั่น	กรรมการ
3. นางสาววาสนา รุ่งเรือง	กรรมการ
4. นางอรุณ นฤทุม	กรรมการ
5. นายมนู สอนน้อย	กรรมการ
6. นางสาวสุภณัฏฐ์ วิจิตรธรรมกุล	กรรมการ
7. นางสุนิสา สิงห์แก้ว	กรรมการ

ชั้น 3 ห้อง 301-307

1. นางมลฤดี ตระกูลผุดผ่อง	ประธานกรรมการ
2. นางพัทธมน จันทนมัฏฐะ	กรรมการ
3. นางสนิท สุกะคะ	กรรมการ
4. นายอำนาจ เงินพูลทรัพย์	กรรมการ
5. นายณัฐภัทร นกแก้ว	กรรมการ
6. นางสาวเขาวลีลักษณ์ ไชยสอน	กรรมการ
7. นายพรชัยยศ ชำนาญศิลป์	กรรมการ

ชั้น 3 ห้อง 308-310

1. ว่าที่ร้อยตรีบัณฑิต นิธิกุลวัฒน์	ประธานกรรมการ
2. นายพงศกร แสงวงศกร	กรรมการ
3. นางสาวอำไพ แจ้งบุญ	กรรมการ
4. นายชัยวัฒน์ แซ่ลิ้ม	กรรมการ
5. นายคันธชล บุญเอี่ยม	กรรมการ
6. นายอนุชา พิรมย์วงศ์	กรรมการ
7. นายดิเรก จันทร์ศรี	กรรมการ

อาคารศูนย์บริการมัลติมีเดีย

1. นางสาวสุภิญญา ปานดำ	ประธานกรรมการ
2. นายมงคล ชินบุตร	กรรมการ
3. นายชัยยุทธ ปวิณเมธา	กรรมการ
4. นางสุดารัตน์ รัตนพันธุ์	กรรมการ
5. นายประพุดติ สมสืบ	กรรมการ
6. นายทองปาน ชันตีกรม	กรรมการ
7. นางสาวจรรยา ผิวงาม	กรรมการ

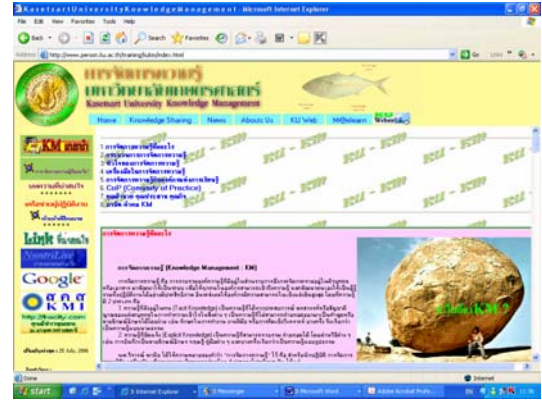
ดูรายชื่อคณะกรรมการได้ที่ <http://private.ocs.ku.ac.th/kucommand/2550/a3081.pdf>

ที่มา : งานพัสดุ

2. KM ของสำนักฯ

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้จัดทำเว็บไซต์ การจัดการความรู้ มก. เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับ KM และ แชร่ความรู้ซึ่งกันและกัน โดยมีหัวข้อการให้ความรู้ดังนี้

- ✚ การจัดการความรู้คืออะไร
- ✚ กระบวนการการจัดการความรู้
- ✚ หัวใจของการจัดการความรู้
- ✚ เครื่องมือในการจัดการความรู้
- ✚ การจัดการความรู้กับองค์กรแห่งการเรียนรู้
- ✚ CoP
- ✚ คุณอำนวย คุณประสาน และคุณกิจ
- ✚ ภาษิต คำคม KM



โดยดูรายละเอียดได้ที่ <http://www.person.ku.ac.th/training/kukm/index.html>

สำหรับสำนักบริการคอมพิวเตอร์ สำนักฯ ได้มีการแต่งตั้งคณะกรรมการจัดการความรู้ โดยมีท่าน อาจารย์บุปผชาติ ทัททิกรณ์ เป็นประธาน และหัวหน้าฝ่ายเป็นคณะกรรมการ ได้มีการประชุมคณะกรรมการ ไปแล้ว 3 ครั้ง เพื่อวางแผนการจัดการความรู้ของสำนักฯ การกำหนดแผนดำเนินการ และแผนปฏิบัติงาน ซึ่งจะมีการสัมมนาเพื่อชี้แจงแนวทางการจัดการความรู้ของสำนักฯ ในเดือนพฤศจิกายนนี้

ที่มา :คณะกรรมการ KM

3. ออมเงิน เพื่อเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา รับฟรีกระต่าย 1 ตัว

สหกรณ์ออมทรัพย์ มก. จัดกิจกรรม เพื่อเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา ตั้งแต่วันที่ – 16 พฤศจิกายน 2550 เท่านั้น

- ✚ เปิดบัญชีเงินฝากประจำประเภท 24 เดือน ดอกเบี้ย 3.25% ไม่เสียภาษี (เริ่มฝากตั้งแต่ 500 บาท ไม่เกิน 25,000 บาท/เดือน) หนึ่งคนต่อหนึ่งบัญชี
- ✚ สะสมหุ้นเพิ่มรายเดือนจากยอดส่งเดิมอีก 500 บาท/เดือน เป็นเวลาไม่น้อยกว่า 2 ปี (สิทธิเพิ่มหุ้นรายเดือนนี้เฉพาะสมาชิกที่มีหุ้นไม่ถึง 300,000 บาท)
- ✚ รับทันที กระต่าย คุณออม คุณเอื้อ คุณเกื้อ และคุณกฐล เลือกได้เพียง 1 ตัวเท่านั้น



ที่มา : แผ่นพับประชาสัมพันธ์ สหกรณ์ออมทรัพย์ มก.

4. ขอเชิญร่วมเป็นกรรมการตัดสินการนำเสนอผลงาน โครงการรางวัลคุณภาพ มก.

สำนักประกันคุณภาพ จัดโครงการรางวัลคุณภาพ มก. ประจำปี 2550 เพื่อเป็นแรงกระตุ้นผลักดันให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยบุคลากรทุกระดับให้ความสำคัญและมีส่วนร่วม รวมทั้งสามารถค้นพบแนวทางการปฏิบัติที่ดีภายในองค์กรที่สร้างคุณค่าจากการดำเนินงานตามระบบประกันคุณภาพให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

สำนักประกันคุณภาพจึงขอเชิญทุกท่านเข้าร่วมฟังและร่วมเป็นกรรมการตัดสินการนำเสนอผลงาน เข้าร่วมประกวด โครงการรางวัลคุณภาพ ร่วมลงคะแนนโหวตให้กับหน่วยงานที่มีผลงานโดดเด่น โดดใจ ในวันพฤหัสบดีที่ 25 ตุลาคม 2550 เวลา 8.30 – 12.00 น. ณ ห้องประชุมสุวรรณอารีกุล

ที่มา : ศร0513.10118/804 (3153)

5. แต่งตั้งรักษาการแทนหัวหน้าฝ่ายเครือข่ายฯ

สำนักฯ ออกคำสั่งที่ 058/2550 เรื่อง แต่งตั้งรักษาการแทนหัวหน้าฝ่ายเครือข่ายสื่อสารและบริการวิทยาเขต

เพื่อให้การบริหารงานการจัดการและการปฏิบัติงานของฝ่ายเครือข่ายสื่อสารและบริการวิทยาเขต เป็นไปตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่กำหนดไว้

สำนักฯ จึงขอแต่งตั้งรองศาสตราจารย์ ดร.อนันต์ ผลเพิ่ม รองผู้อำนวยการสำนักบริการคอมพิวเตอร์ฝ่ายเทคโนโลยีสารสนเทศ ให้ดำรงตำแหน่งรักษาการแทนหัวหน้าฝ่ายเครือข่ายสื่อสารและบริการวิทยาเขต

ทั้งนี้ ตั้งแต่วันที่ 10 ตุลาคม 2550 เป็นต้นไป

ที่มา : คำสั่งที่ 58/2550



6. ข้อมูลการยกเลิกระบบซี เป็นระบบแท่ง

ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องการยกเลิกระบบซีเป็นระบบแท่ง จากที่ประชุม ปชบท. โดย เสถียร คามีสักดิ์

เดิมระบบการกำหนดตำแหน่งงานใช้ "ซี" เป็นตัวแบ่ง (Common Level) ในทุกระดับเป็นมาตรฐานกลางเดียวกันทั้งระบบข้าราชการ ตั้งแต่ระดับ 1-11 คณะรัฐมนตรีวิบูลย์ ชุตของพลเอกสุรยุทธ์ จุลานนท์ เป็นนายกรัฐมนตรี มีมติเห็นชอบกับการปรับปรุงกฎหมายว่าด้วยระเบียบข้าราชการพลเรือน พ.ศ. 2535 ใหม่

มาตรา 44 ตามร่างพระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการพลเรือน พ.ศ..... กำหนดตำแหน่งข้าราชการพลเรือนมี 4 ประเภท คือ

1. ตำแหน่งประเภทบริหาร ได้แก่ ตำแหน่งหัวหน้าส่วนราชการและรองหัวหน้าส่วนราชการระดับกระทรวง กรม
2. ตำแหน่งประเภทอำนวยการ ได้แก่ ตำแหน่งหัวหน้าส่วนราชการที่ต่ำกว่าระดับกรม
3. ตำแหน่งประเภทวิชาการ ได้แก่ ตำแหน่งที่จำเป็นต้องใช้ผู้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญา
4. ตำแหน่งประเภททั่วไป ได้แก่ ตำแหน่งที่ไม่ใช่ตำแหน่งประเภทบริหาร ตำแหน่งประเภทอำนวยการ และตำแหน่งประเภทวิชาการ

มาตรา 45 ตามร่างพระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการพลเรือน พ.ศ.กำหนดระดับตำแหน่งข้าราชการพลเรือนไว้ดังนี้

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| 1. ตำแหน่งประเภทบริหาร มีระดับ | 2. ตำแหน่งประเภทอำนวยการ มีระดับ |
| (ก) ระดับต้น | (ก) ระดับต้น |
| (ข) ระดับสูง | (ข) ระดับสูง |
| 3. ตำแหน่งประเภทวิชาการ มีระดับ | 4. ตำแหน่งประเภททั่วไป มีระดับ |
| (ก) ระดับปฏิบัติการ | (ก) ระดับปฏิบัติงาน |
| (ข) ระดับชำนาญการ | (ข) ระดับชำนาญงาน |
| (ค) ระดับชำนาญการพิเศษ | (ค) ระดับอาวุโส |
| (ง) ระดับเชี่ยวชาญ | (ง) ระดับทักษะพิเศษ |
| (จ) ระดับทรงคุณวุฒิ | |

ทั้งนี้ได้เสนอบัญชีเงินเดือนขั้นต่ำ-ขั้นสูง และเงินประจำตำแหน่งของข้าราชการพลเรือนไว้ดังนี้

บัญชีเงินเดือนขั้นต่ำ-ขั้นสูงของข้าราชการพลเรือนสามัญ
ตำแหน่งประเภทบริหาร

ระดับ	ขั้นต่ำ (บาท)	ขั้นสูง (บาท)
ระดับต้น	46,820	61,860
ระดับสูง	51,620	63,920

บัญชีเงินเดือนขั้นต่ำ-ขั้นสูงของข้าราชการพลเรือนสามัญ
ตำแหน่งประเภทอำนวยการ

ระดับ	ขั้นต่ำ (บาท)	ขั้นสูง (บาท)
ระดับต้น	22,330	48,600
ระดับสูง	27,450	57,470

บัญชีเงินเดือนขั้นต่ำ-ขั้นสูงของข้าราชการพลเรือนสามัญ
ตำแหน่งประเภทวิชาการ

ระดับ	ขั้นต่ำ (บาท)	ขั้นสูง (บาท)
ปฏิบัติการ	9,320	21,360
ชำนาญการ	13,770	34,630
ชำนาญการพิเศษ	20,260	47,110
เชี่ยวชาญ	24,860	57,470
ทรงคุณวุฒิ	28,980	61,860

บัญชีเงินเดือนขั้นต่ำ-ขั้นสูงของข้าราชการพลเรือนสามัญ
ตำแหน่งประเภททั่วไป

ระดับ	ขั้นต่ำ (บาท)	ขั้นสูง (บาท)
ปฏิบัติงาน	5,460	17,490
ชำนาญงาน	8,000	26,440
อาวุโส	12,730	39,640
ทักษะพิเศษ	16,490	57,470

บัญชีอัตราเงินประจำตำแหน่งของข้าราชการพลเรือนสามัญ

ประเภทบริหาร		ประเภทอำนวยการ	
ระดับ	อัตรา/บาท/เดือน	ระดับ	อัตรา/บาท/เดือน
ระดับสูง	21,000	ระดับสูง	21,000
ระดับต้น	14,500	ระดับต้น	14,500

ประเภทวิชาการ

ระดับ	อัตรา/บาท/เดือน
ทรงคุณวุฒิ	15,600/13,000
เชี่ยวชาญ	9,900
ชำนาญการพิเศษ	5,600
ชำนาญการ	3,500

ที่มา : ข่าวสารสภาข้าราชการ มก.

ปกิณกะวิเทศสัมพันธ์

สวัสดีค่ะ วันเนีงานแผนและวิเทศสัมพันธ์ขอเสนอเกร็ดความรู้ด้านงานต่างประเทศ ในเรื่องของหนังสือเดินทางอิเล็กทรอนิกส์ ตอนที่ 4 มาฝากชาวสคบ.กันนะคะ

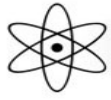
คำแนะนำในการใช้หนังสือเดินทางอิเล็กทรอนิกส์

1. ห้ามขีด เขียน แก้วไข หรือเปลี่ยนแปลงข้อมูลภายในเล่มหนังสือเดินทางอิเล็กทรอนิกส์
2. ห้ามแกะ ตัด เย็บ เจาะรู หรือกระทำใด ๆ ที่อาจทำให้ปกหนังสือเดินทางอิเล็กทรอนิกส์ได้รับความเสียหาย
3. ห้ามตัด งอ บิด หรือกระทำใด ๆ ที่อาจทำให้หนังสือเดินทางอิเล็กทรอนิกส์ยับย่น หรือ เปลี่ยนรูปไปจากเดิม
4. ไม่ควรเก็บหนังสือเดินทางไว้ในบริเวณที่มีสนามแม่เหล็ก หรือสนามไฟฟ้าสูง และบริเวณที่มี คลื่นความถี่วิทยุ เช่น โทรศัพท์มือถือ โทรศัพท์ หรือไมโครเวฟ
5. หลีกเลี้ยงการวางวัตถุสิ่งของที่มีน้ำหนักรวมมากบนหนังสือเดินทางอิเล็กทรอนิกส์
6. ควรเก็บหนังสือเดินทางอิเล็กทรอนิกส์ไว้ในห้องที่แห้ง อากาศเย็น ไม่อับชื้น
7. หลีกเลี้ยงการนำหนังสือเดินทางอิเล็กทรอนิกส์เข้าไปใกล้วัตถุที่มีความร้อนซึ่งมีอุณหภูมิสูงกว่า 50 องศาเซลเซียส สถานที่ที่มีแสงแดดส่องถึงได้เป็นเวลานาน สถานที่ที่มีสภาพแวดล้อมที่เปียกและ สัมผัสน้ำ หรือสถานที่ใกล้สารเคมีต่าง ๆ รวมทั้งสถานที่ที่มีฝุ่นละออง
8. กระทรวงต่างประเทศจะไม่รับผิดชอบต่อความเสียหายที่เกิดขึ้นกับหนังสือเดินทางอิเล็กทรอนิกส์ อันเนื่องจากสาเหตุต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น

แหล่งที่มา www.mfa.go.th

- แล้วติดตามชมตอนต่อไปนะคะ -

นำเสนอโดย 
น.ส.จิตติมา กฤษดาณนท์



กับลูกน้อง

เป็นเพราะรู้จักให้ ผลตอบแทนก็กลับมามาก
กับลูกน้อง ไม่ใช่เป็นความสัมพันธ์เฉพาะเบื้องบนกับเบื้องล่างเท่านั้น
ยังมีความสัมพันธ์ทางด้านหุ้นส่วนอยู่ด้วย
รู้จักเข้าใจและให้อภัยซึ่งกันและกัน หากรู้จักยอมรับมากกว่าที่จะจับผิด
ให้รอยยิ้มมากกว่าสายตาดันดำหนิดเดียน ผลตอบแทนที่ทั้งสองฝ่ายจะได้รับก็ยิ่งจะมากตามไปด้วย

กับเพื่อน ...

แกก็คิดถึงกันบ้างก็ดีใจแล้ว
(พระราชดำรัสในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ)



กับหัวหน้า

บางครั้งก็เอาใจเขามาใส่ใจเราบ้าง เขามักจะมาต่อว่ามากกว่ายอมรับ
สิ่งที่เขาให้ทำก็มักจะเหมือนกับว่า ไม่รู้จักจบสิ้น
หากลองกลับกัน ให้เราไปอยู่ในตำแหน่งที่เขายืนอยู่
เราคงจะเข้าใจเขาได้ง่ายหน่อย ... และให้อภัยเขาได้
กับหัวหน้า ... ไม่จำเป็นต้องเป็นคู่ปรับกัน
แต่จะต้องรู้จักที่จะแบ่งปัน ... เรียนรู้ ... และเติบโตไปด้วยกัน



กับเพื่อนร่วมงาน

ไม่ใช่คำว่า ทำงานร่วมกัน ... อยู่ร่วมกันไม่น้อยกว่าวันละ ๘ ชั่วโมง ... ทุกวัน ...
ไม่เพียงแต่พูดคุยเรื่องงาน ... หากแต่ต้องมีความรู้สึกที่ดีต่อกันด้วย ...
แม้จะมีความสัมพันธ์ที่ดีถึงขีดสุด ... ก็ปล่อยตัวให้สบาย สบาย ไม่ได้ ...
พบกันถือว่ามีวาสนาต่อกัน ... อยู่ร่วมกันก็ยิ่งควรจะ ... เข้าใจกัน ...
ให้อภัย ... และใส่ใจซึ่งกันและกัน ...

1

แล้วจะเข้าใจ ... ทำไมประเทศเรามี ปัญหา
ประเทศ ไทยเจอกับปัญหาเศรษฐกิจครั้งแล้วครั้งเล่า ?

ประเทศ ไทยมีประชากร 65 ล้านคน

25 ล้านคนเกษียณอายุแล้ว

เหลือ 40 ล้านคนไว้ทำงาน

28 ล้านคนยังเรียนหนังสืออยู่

เหลือ 12 ล้านคนไว้ทำงาน

8 ล้านคนเป็นข้าราชการ

เหลือ 4 ล้านคนไว้ทำงาน

2.5 ล้านคนเป็นทหาร

เหลือ 1.5 ล้านคนไว้ทำงาน

1.2 ล้านคนเป็นนักการเมืองหรือทำงานให้นักการเมือง

เหลือ 300,000 คนไว้ทำงาน

200,000 คนนอนป่วยอยู่ในโรงพยาบาล

เหลือ 100,000 คนไว้ทำงาน

99,998 คนอยู่ในคุก

เหลือ 2 คน คือ " คุณ " กับ " ผม " แล้ว " คุณ " ก็ยังมานั่งอ่านไอ้เนื้ออยู่อีกต่างหาก !

นั่งสมาธิการฝึกจิตขั้นพื้นฐาน



ประโยชน์และความหมายของการฝึกจิต

ทุกคนควรมีการฝึกฝนจิตใจเป็นกิจวัตรซึ่งเป็นยาแก้ความเครียดที่มีประสิทธิภาพ รวมทั้งเป็นวิธีการผ่อนคลายได้อย่างง่ายดาย

การฝึกจิตทำให้ท่านสร้างทัศนคติและตอบสนองชีวิตแบบใหม่ ท่านสามารถเข้าใจจิตใจของตนเองได้อย่างกระจ่าง

การฝึกจิตคือขบวนการฟื้นฟูชีวิต สร้างความพอใจ และใช้พรสวรรค์หรือความชำนาญพิเศษของตนเองในทางที่ดี

การฝึกจิต ต้องอาศัยการฝึกฝนเพื่อได้รับสิ่งที่ดั่งใจ และมีผลลัพธ์ที่พอใจ

โดยการฝึกจิตวันละนิดทุก ๆ วัน ไม่นานจะกลายเป็นธรรมชาติ และนิสัยได้อย่างง่ายดาย ซึ่งเป็นผลมาจากการสร้างความเพียรพยายามที่เข้มข้น

ขั้นตอนการฝึกจิตพื้นฐาน:

1. หาเวลาว่างสำหรับตนเองทุก ๆ เช้าและเย็น 10 หรือ 20 นาที
2. หาสถานที่ ที่สงบเพื่อให้มีการผ่อนคลาย ใช้แสงไฟหริ้ ๆ และใช้เสียงเพลงเบา ๆ ช่วยสร้างบรรยากาศที่เหมาะสม
3. นั่งตัวตรงในท่าที่สบายๆบนพื้นหรือบนเก้าอี้
4. ไม่หลับตา และไม่เปิดตาเกินไป มองไปยังจุดใดจุดหนึ่งข้างหน้า
5. หันความสนใจของท่านจากการเห็นและการได้ยินเพื่อเข้าไปสู่ภายในตนเองอย่างช้า ๆ

- เพียงแค่เฝ้าดูมันผ่านไป และกลับมาสร้างความคิดของท่านอีกครั้ง นั่นคือดวงวิญญาณที่สงบ
12. ยอมรับและพอใจในความคิดและความรู้สึกที่เป็นบวก ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากเพียงหนึ่งความคิด
 13. มั่นคงอยู่ในความรู้สึกเหล่านี้ชั่วคราว จงระวังความคิดที่ไม่เกี่ยวข้อง
 14. สิ้นสุดการฝึกจิตของท่าน โดยปิดตาของท่านชั่วคราวหนึ่ง และสร้างความสงบในจิตใจของท่านอย่างสมบูรณ์

ที่มา : www.superruchy.com หนังสือ อุตติการณัมหัชจรรย