

90306008

สมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต

# Meditation for Life Development



# เนื้อหาของรายวิชา

- ➡ ความหมายของการทำสมาธิ จุดประสงค์ วิธีการ ขั้นตอน ลักษณะของการ  
บริการรวมและการทำสมาธิ
- ➡ ประโยชน์ของสมาธิ การนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน สมาธิกับการเรียน  
และการงาน
- ➡ ลักษณะ ขั้นตอน คุณสมบัติ ประโยชน์ของฌานและญาณ สิ่งที่ต้องรู้เรื่อง  
วิปัสสนา
- ➡ ความแตกต่างระหว่างสมถะกับวิปัสสนา

# ผลลัพธ์การเรียนรู้และการประเมินผล



1. นักศึกษาสามารถเข้าใจความหมาย วัตถุประสงค์และความสำคัญของการทำ  
สมาธิ

ประเมินจากการสอบกลางภาค  
และปลายภาค



2. นักศึกษาสามารถทำสมาธิในอิริยาบถหลัก (การเดินจงกรมและนั่งสมาธิ) ได้  
อย่างถูกต้อง

ประเมินจากการสังเกต  
การทำสมาธิในห้องเรียน  
และการสอบภาคปฏิบัติ



3. นักศึกษาสามารถนำทักษะที่ได้จากการทำสมาธิไปใช้ในการเรียนหรือ  
ชีวิตประจำวัน

ประเมินจากการสังเกตในชั้นเรียน  
และการกล่าวแสดงความรู้สึก

ครั้งที่	วันเดือนปี	เทป	เนื้อหาในเทป	หมายเหตุ
1	5 สค. 65		แนะนำหลักสูตร	
2	12 สค. 65		วันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระพันปีหลวง	
3	19 สค. 65	Part1	ที่มาของหลักสูตรเป็นมาอย่างไร	
4	26 สค. 65	Part2	จุดประสงค์ของการทำสมาธิ/ ขั้นตอนการทำสมาธิ/ลักษณะการบริการกรม	
5	2 กย. 65	Part3	การวัดผลของการบริการกรม/ลักษณะต่อต้านสมาธิ	
6	9 กย. 65	Part4	ลักษณะของสมาธิ/ ผลของการทำสมาธิ/หนทางทำสมาธิให้เสื่อม	
7	16 กย. 65	Part5	ประโยชน์ของการทำสมาธิ/การนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน/สมาธิกับการเรียนและการงาน	
8	23 กย. 65		พิธีมอบตัวเป็นศิษย์โดยพระราชบัญญัติราชบัณฑิตยสถาน/ทบพวทก่อนสอบกลางภาค	
9	28 กย. 65		สอบกลางภาค 9.30 - 11.30 น.	30 กย. รับการบ้าน#1
10	7 ตค. 65	Part6+7	ลักษณะของฌาน/ขั้นตอนของฌาน//คุณสมบัติของฌาน/ประโยชน์ของฌาน	
11	14 ตค. 65		วันหยุดราชการกรณีพิเศษประจำปี 2565	
12	21 ตค. 65	Part8	ลักษณะของญาณ/ขั้นตอนของญาณ	
13	28 ตค. 65	Part9	คุณสมบัติของญาณ/ประโยชน์ของญาณ	31 ตค. รับการบ้าน#2
14	4 พย. 65	Part10+11	วิปัสสนา/สิ่งที่ควรรู้เรื่องวิปัสสนา//จุดมุ่งหมายของสมณะ - วิปัสสนา แผนผังสมณะ - วิปัสสนา	
15	11 พย. 65	Part12	วิปัสสนูปกิเลส/ พระอภิธรรมกับวิปัสสนา/ ชาวโลกกับวิปัสสนา/วิปัสสนาจำเป็นแก่บุคคลใด	
16	18 พย. 65		การทำคลิปแสดงความรู้สึก ความยาว 3 นาที	ส่งทางกูเกิลฟอรม์
17	25 พย. 65		สอบปฏิบัติ (เดิน+นั่ง)//ทบพวทก่อนสอบปลายภาค	
18	30 พย. 65		สอบปลายภาค เวลา 9.30 - 11.30 น.	30 พย.รับการบ้าน#3

คะแนน

กลางภาค 25 คะแนน

ปลายภาค 20 คะแนน

เข้าเรียน+ปฏิบัติสมาธิในห้องเรียน 25 คะแนน

การบ้าน 10 คะแนน

งานที่มอบหมาย 10 คะแนน

สอบปฏิบัติ (เดิน+นั่ง) 10 คะแนน

การตัดเกรด ตัดเกรดแบบอิงกลุ่ม // เข้าเรียนไม่ถึง 80% จะไม่มีสิทธิ์สอบ (ขาดได้ 3 ครั้ง)

การทำการบ้าน

1. บันทึกการเดินจงกรม และ นั่งสมาธิ ลงในใบการบ้าน และส่งผ่านกูเกิลฟอรมตามช่วงเวลาที่กำหนดในตารางเรียน

2. รวมเวลาการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ 10 ชั่วโมง คิดเป็น 10 คะแนน โดยมีรายละเอียดดังนี้

ก. รับการบ้านครั้งที่ 1 นับให้รวม 4 คะแนน (คิดระยะเวลาการทำการบ้านเดือนสิงหาคมและกันยายน)

ข. รับการบ้านครั้งที่ 2 นับให้รวม 3 คะแนน (คิดระยะเวลาการทำการบ้านเดือนตุลาคม)

ค. รับการบ้านครั้งที่ 3 นับให้รวม 3 คะแนน (คิดระยะเวลาการทำการบ้านเดือนพฤศจิกายน)

3. เวลาการเดินจงกรม และนั่งสมาธิ ในแต่ละวัน มีข้อกำหนดดังนี้

ก. เดินจงกรม 15 นาที หรือ นั่งสมาธิ 15 นาที คิดเป็น 0.25 คะแนน

ข. ในหนึ่งวันจะคิดคะแนนให้สูงสุด 0.5 คะแนน

ค. การเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิไม่ถึง 15 นาที จะไม่คิดเป็นคะแนนการทำการบ้าน

งานที่มอบหมาย คะแนนเต็ม 10 คะแนน

การจัดทำคลิปแสดงความรู้สึกถึงสิ่งที่ได้รับจากการเรียนวิชานี้ ผลที่ได้จากการทำสมาธิที่เกิดขึ้นกับตนเอง ความยาว 3 นาที



ตารางฝึกปฏิบัติกรบ้านเดินจงกรมและนั่งสมาธิ  
90306008 วิชาสมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต Meditation for Life Development

เลขที่.....

ชื่อ.....นามสกุล.....รหัสนักศึกษา.....สาขาวิชา.....คณะ .....					
วัน/ เดือน/ปี	เดินจงกรม ตั้งแต่เวลา ถึงเวลา	นั่งสมาธิ ตั้งแต่เวลา ถึงเวลา	รวมเวลา นาที./วัน	สถานที่ปฏิบัติ	ความรู้สึของการปฏิบัติแต่ละครั้ง
รวม					

ผู้รับรองลงชื่อ .....

หมายเหตุ \*ลงชื่อนาม-สกุล ตัวบรรจง พร้อมระบุความสัมพันธ์กับนักศึกษา

ระบุความสัมพันธ์กับนักศึกษา .....

# การเรียนรู้การสอน

- ➡ 1. กราบบูชาพระรัตนตรัย      กราบนมัสการพระอาจารย์      กล่าวคำปฏิญาณ
- ➡ 2. เดินจงกรม 15 นาที
- ➡ 3. นั่งสมาธิ 15 นาที
- ➡ 4. อาจารย์บรรยายสรุปประเด็นในเทปบรรยาย
- ➡ 5. ฟังเทปบรรยายเสียงพระอาจารย์หลวงพ่อ
- ➡ 6. การสนทนากลุ่ม ประมาณ 15-20 นาที (การทำใบงานเพื่อทบทวนประเด็นการบรรยาย นักศึกษาได้  
พูดคุย ทำความเข้าใจกัน จับกลุ่มพูดคุย แล้วนำเสนอ หรือทำสรุปใบงาน)
- ➡ 7. กราบบูชาพระรัตนตรัย      กราบนมัสการพระอาจารย์





# คำสัตย์ปฏิญาณนักศึกษาครูสมาธิ

ข้าพเจ้า จะขอตั้งสัตย์ปฏิญาณว่า

ข้อที่หนึ่ง ข้าพเจ้า จะมีเมตตาต่อกัน

ข้อที่สอง ข้าพเจ้า จะมีความสามัคคีกัน

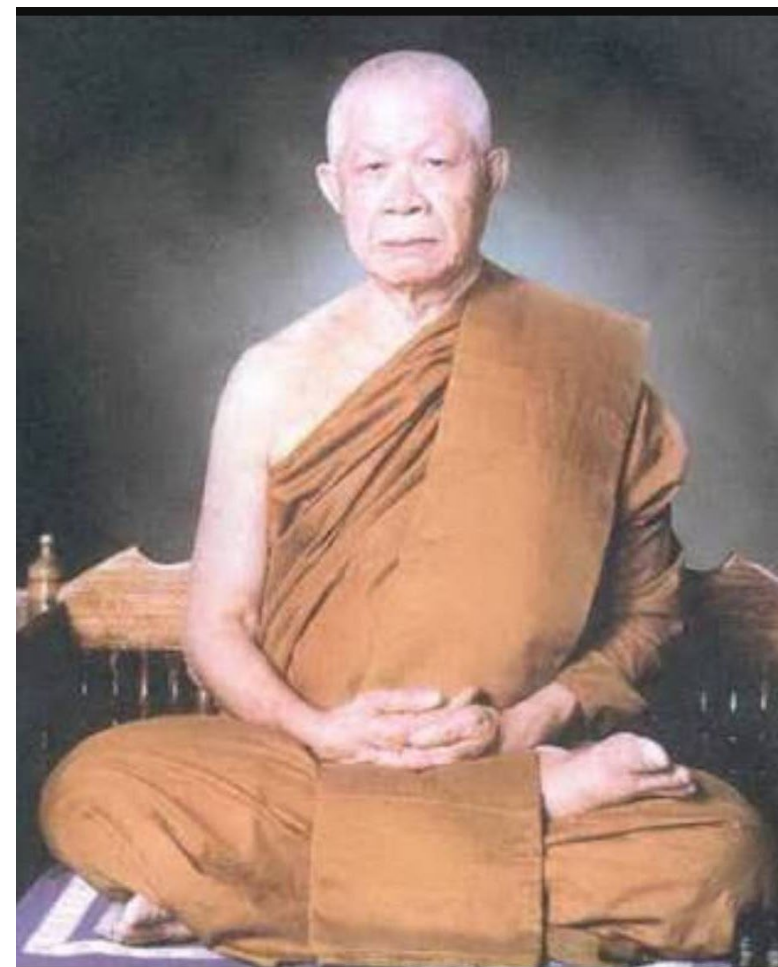
ข้อที่สาม ข้าพเจ้า จะให้อภัยซึ่งกันและกัน

ข้อที่สี่ ข้าพเจ้า จะไม่นำวิชาสมาธิไปใช้ในทางที่ผิด

ข้อที่ห้า ข้าพเจ้า จะทำสมาธิแผ่เมตตาจิต

แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย

เพื่อความสันติสุขของโลกยิ่งขึ้นไป







# บทสวดอธิษฐานก่อนการเดินจงกรม

เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา  
พุทโธ พุทโธ พุทโธ





เดินจงกรม



13.20-13.35 น.





## บทสวดแผ่เมตตาหลังเดินจงกรม

สัพเพ สัตตา สุขिता โหนตุ


ขอให้สัตว์ทั้งหลาย จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด

# บทสวดอธิษฐานก่อนนั่งสมาธิ

ข้าพเจ้า ระลึกถึง คุณพระพุทธรเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณ  
บิดามารดา คุณครูบาอาจารย์  
จงมาดลบันดาลให้ใจของข้าพเจ้า จงรวมลงเป็นสมาธิ  
พุทโธ ธัมโม สังโฆ (3 ครั้ง)  
พุทโธ พุทโธ พุทโธ



# นั่งสมาธิ



13.35-13.50 น.

# บทสวดแม่เมตตาหลังนั่งสมาธิ

สัพเพ สัตตา สatha โหนตุ อะเวรา สุขะชีวีโน  
ขอให้สัตว์ทั้งหลาย จงเป็นผู้ไม่มีเวรต่อกันและกัน  
จงเป็นผู้ดำรงชีพอยู่เป็นสุขทุกเมื่อเถิด  
กะตัง ปุณฺณัง ณะลัง มัยหัง สัพเพ ภาคี ภะวันตุ เต  
ขอให้สัตว์ทั้งสิ้นนั้น จงเป็นผู้มีส่วนได้เสวยผลบุญ  
อันที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญแล้วนั้นเทอญ