

แผนบริหารการสอนประจำวิชา

๑. บัณฑิตวิทยาลัย สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
๒. รหัสวิชา ๖๐๖ ๒๐๒ จำนวนหน่วยกิต ๓ (๓-๐-๖)
๓. ชื่อวิชา (ภาษาไทย) สติปัฏฐานภาวนา
(ภาษาอังกฤษ) (Satipatthanabhavana)
๔. อาจารย์ประจำวิชา/ผู้บรรยาย
พระภิกษุญาณพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี ป.ธ.๘ พธม. วิปัสสนาภาวนา)
๕. เนื้อหาวิชาโดยสังเขป
ศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐานสูตร และสูตรอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเจริญสติ

๖. จุดประสงค์การเรียนรู้

- ๖.๑ เพื่อให้นิสิตบอกที่มาและความสำคัญของคัมภีร์พุทธศาสนาและมหาสติปัฏฐานสูตรได้
- ๖.๒ เพื่อให้นิสิตสามารถบอกความหมายและเนื้อหาของมหาสติปัฏฐานสูตรได้
- ๖.๓ เพื่อให้นิสิตมีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาหลักธรรมในมหาสติปัฏฐานสูตรได้
- ๖.๔ เพื่อให้นิสิตอธิบายวิธีการและลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติสติปัฏฐานภาวนาได้
- ๖.๕ เพื่อให้นิสิตบอกวิธีฝึกปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐานในอิริยาบถต่าง ๆ ได้
- ๖.๖ เพื่อให้นิสิตบอกอานิสงส์และประโยชน์จากการเจริญสติปัฏฐานภาวนาได้

๗. จุดประสงค์เชิงคุณธรรม

- ๗.๑ นิสิตมีความรู้ เข้าใจ เกิดศรัทธาและวิริยะเต็มเปี่ยมต่อการเจริญสติปัฏฐานภาวนาในพระพุทธานุศาสน์ อันส่งผลให้อิทธิพลสมบูรณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต่อไป
- ๗.๒ นิสิตเห็นคุณค่าของการศึกษาและปฏิบัติสติปัฏฐานภาวนา อันเป็นแนวทางที่ถูกต้องในการเจริญวิปัสสนาภาวนาต่อไป

๘. รายละเอียดของรายวิชา

รายวิชาสติปัฏฐานภาวนา แสดงวิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐานสูตร และสูตรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเจริญสติ ขอบข่ายเนื้อหา ดังนี้

๘.๑ หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาเถรวาท

- ๘.๑.๑ พุทธศาสนาเถรวาท
- ๘.๑.๒ พระไตรปิฎก
- ๘.๑.๓ เป้าหมายของพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๘.๑.๔ วิปัสสนาภาวนา

๘.๒ มหาสติปัฏฐานสูตร

- ๘.๒.๑ ใจความสำคัญของมหาสติปัฏฐานสูตร
- ๘.๒.๒ เหตุแห่งสติปัฏฐานทั้ง ๔
- ๘.๒.๓ แพลบาลี มหาสติปัฏฐานสูตร
 - ๑) แพลบาลี กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
 - ๒) แพลบาลี เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
 - ๓) แพลบาลี จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
 - ๔) แพลบาลี ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
 - ๕) แพลบาลี อานิสงส์สติปัฏฐาน ๔
- ๘.๒.๔ ลำดับการทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

๘.๓ หลักสติปัฏฐานภาวนา

- ๘.๓.๑ ความหมายและความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔
- ๘.๓.๒ หลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔
- ๘.๓.๓ หลักปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- ๘.๓.๔ หลักปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- ๘.๓.๕ หลักปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- ๓.๓.๖ หลักปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- ๘.๓.๗ สติปัฏฐาน ๔ ในวิปัสสนาภูมิ ๖

๘.๔ หลักปฏิบัติสติปัฏฐานภาวนา

- ๘.๔.๑ ปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ แบบสุทธวิปัสสนา
- ๘.๔.๒ การปฏิบัติสุทธวิปัสสนาแบบกำหนดพอง-ยุบ
- ๘.๔.๓ พระวิปัสสนาจารย์สอบอารมณ์กรรมฐาน

๘.๕ ฝึกปฏิบัติสติปัฏฐานภาวนา

- ๘.๕.๑ วิธีฝึกปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
 - ๑) วิธีกำหนดในอริยาบถกราบ
 - ๒) วิธีกำหนดในอริยาบถยืน
 - ๓) วิธีกำหนดในอริยาบถเดินจงกรม
 - ๔) วิธีกำหนดในอริยาบถนั่ง
 - ๕) วิธีกำหนดในอริยาบถนอน
 - ๖) วิธีกำหนดในอริยาบถย่อย (การก้าว การถอย การเหลียวมอง การคู้เข้า และเหยียดออก การนุ่ง,ห่ม การฉีก การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ และอื่น ๆ
- ๘.๕.๒ วิธีฝึกปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
 - ๑) วิธีกำหนดทุกขเวทนา
 - ๒) ตัวอย่างการกำหนดทุกขเวทนาในคัมภีร์

๘.๕.๓ วิธีฝึกปฏิบัติจิตตามปูสสนาสติปัฏฐาน

- ๑) การกำหนดต้นจิต
- ๒) วิธีกำหนดจิตคิด
- ๓) วิธีกำหนดจิตประเภทต่าง ๆ

๘.๕.๔ วิธีฝึกปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

- ๑) วิธีกำหนดนิ वर्ณธรรม ๕
- ๒) วิธีกำหนดอุปาทานชั้น ๕
- ๓) วิธีกำหนดอายตนะ ๑๒
- ๔) วิธีกำหนดโพชฌงค์ ๗

๘.๕.๕ วิธีกำหนดอริยสัจ ๔

๘.๖ บรรลุมรรคและนิมิต

๘.๖.๑ การบรรลุธรรม

๘.๖.๒ เหตุให้เกิดการบรรลุธรรม

๘.๖.๓ แนวทางการบรรลุธรรม

๘.๖.๔ พระอริยบุคคลผู้บรรลุธรรมแล้ว

๘.๖.๕ เหตุสนับสนุนให้เกิดวิชาและวิมุตติ

๙. กิจกรรม/วิธีการสอน

๙.๑ ศึกษาเอกสารประกอบการสอน

๙.๒ บรรยาย/อภิปรายในชั้นเรียน

๙.๓ บันทึกสาระสำคัญจากการบรรยาย

๙.๔ งานมอบหมาย

๙.๕ ศักานอกสถานที่

๙.๖ ซักถาม อภิปราย แสดงความคิดเห็น

๙.๗ สอบข้อเขียนกลางภาค

๙.๘ ตอบคำถามท้ายบท

๙.๙ แบ่งกลุ่ม

๑๐. สื่อ/อุปกรณ์การสอน

๑๐.๑ เอกสารประกอบการสอน

๑๐.๒ แผ่นใส Powerpoint

๑๐.๓ วีดิทัศน์

๑๐.๔ แผ่นภาพโปสเตอร์/แผนภูมิ/แผ่นชาร์ท

๑๐.๕ โปรแกรมสำเร็จรูป

๑๑. การวัดและการประเมินผล

| | | |
|--|-----|-------|
| ๑๑.๑ การเข้าชั้นเรียนและการศึกษานอกสถานที่ | ๑๐ | คะแนน |
| ๑๑.๒ จิตพิสัย | ๑๐ | คะแนน |
| ๑๑.๓ งานมอบหมาย (แบบฝึกหัด/การเขียนรายงาน) | ๑๐ | คะแนน |
| ๑๑.๔ สอบกลางภาค (ระหว่างภาคเรียน) | ๒๐ | คะแนน |
| ๑๑.๕ สอบปลายภาค | ๕๐ | คะแนน |
| รวม | ๑๐๐ | คะแนน |

๑๒. การประเมินผล

| | | |
|----|------------|-------------------|
| A | ระดับคะแนน | ร้อยละ ๙๕ - ๑๐๐ |
| A- | ระดับคะแนน | ร้อยละ ๙๐ - ๙๔ |
| B+ | ระดับคะแนน | ร้อยละ ๘๕ - ๘๙ |
| B | ระดับคะแนน | ร้อยละ ๘๐ - ๘๔ |
| F | ระดับคะแนน | ร้อยละ ต่ำกว่า ๘๐ |

.....