



ที่ อว ๘๑๑๐/ว ๐๖๕๓

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยบูรพา  
๑๖๙ ถ.ลพบุรี ๒๐๑๓๑  
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๘ เมษายน ๒๕๖๗

เรื่อง ขอประชาสัมพันธ์บทเรียนออนไลน์ BUU MOOC รายวิชา “จิตภาวนาแห่งอีอีซี”

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นประชาสัมพันธ์บทเรียนออนไลน์ BUU MOOC รายวิชา “จิตภาวนาแห่งอีอีซี”

ด้วยคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ โดยรองศาสตราจารย์ ดร.มนตรี วิวาห์สุข สังกัดสาขาวิชาไทยศึกษา หัวหน้าโครงการวิจัยเรื่องนวัตกรรมการฝึกอบรมและการเผยแพร่หลักสูตรจิตภาวนาแห่งอีอีซี ซึ่งได้รับงบประมาณสนับสนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยบูรพา ผ่านกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ประเภท Fundamental Fund ปีงบประมาณ ๒๕๖๖ ได้จัดทำบทเรียนออนไลน์ BUU MOOC รายวิชา “จิตภาวนาแห่งอีอีซี” ซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาจิตตามหลักอานาปานสติและสติปัญญาอันเป็นสมมติระดับปฐมภูมิเพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตและการทำงานในพื้นที่เป้าหมายหลัก ๓ จังหวัดเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก หรืออีอีซี (Eastern Economic Corridor, EEC)

ในการนี้ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ขอความอนุเคราะห์ท่านประชาสัมพันธ์ให้หน่วยงาน บุคลากร นิสิต และนักศึกษาในสังกัดของท่าน ทราบ และขอเชิญเรียนออนไลน์โดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ได้ที่ลิงก์ <https://mooc.buu.ac.th/courses/course-v1:BUU+HUSO015+2024/about> หรือสแกน QR Code ดังแนบ ทั้งนี้ หากมีผู้สนใจอย่างน้อย ๒๐ คน และประสงค์ให้หัวหน้าโครงการวิจัยสาคิการฝึกปฏิบัติที่หน่วยงานของท่านเป็นเวลา ๓ ชั่วโมง โดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ กรุณาแจ้งความประสงค์ภายในวันที่ ๓๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ ที่ลิงก์ <https://forms.gle/ptwym7LGB74fpCH17> สอบถามได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๒ ๖๙๓ ๒๕๗๙

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

สุชาดา พงศ์กิตติวิบูลย์

(รองศาสตราจารย์สุชาดา พงศ์กิตติวิบูลย์)  
คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ปฏิบัติการแทน  
อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

สาขาวิชาไทยศึกษา

โทรศัพท์ ๐ ๓๘๑๐ ๒๓๓๙



# จิตภาวนา แห่งอีอีซี

Free

ONLINE COURSE



รศ.ดร. มนตรี วิวาท์สุข

## MEDITATION OF EEC (รหัสวิชา: HUSO015)

- เรียนรู้การพัฒนาจิตแบบผสมผสานระหว่างแนวปฏิบัติอานาปานสติ และสติปัญญาให้เป็นสมาริระดับปฐมญาณ เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตและการทำงาน
- เรียนจบรับประกาศนียบัตรออนไลน์

LET'S JOIN

โครงการนี้ได้รับงบประมาณสนับสนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยบูรพา ผ่านกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ประเภท Fundamental Fund ปีงบประมาณ 2566



REGISTER NOW



ข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อ:

สาขาวิชาไทยศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์



038 - 102 - 339



<https://www.facebook.com/BUU.Huso>



## โครงสร้างรายวิชาจิตภาวนาแห่งอีอีซี (Meditation of EEC)

หัวข้อหลัก Section/หัวข้อย่อย Subsection (เวลา/นาที)

### บทนำ: แนะนำรายวิชา

วิดีโอแนะนำรายวิชา (4.02 นาที)

### บทที่ 1: ปฐมบทแห่งจิตภาวนา

วิดีโอ 1.1 ที่มา ความหมาย เป้าหมาย ปฐมฌาน นีวรณ ศีล สติ อารมณปรมัตถ์ และองค์ธรรมการปฏิบัติ (6.18 นาที)

วิดีโอ 1.2 อานาปานสติ รูปนาม ปัญญา ญาณ ตัวชีวิต ลำดับการปฏิบัติ (5.25 นาที)

วิดีโอ 1.3 โพธิธรรมอุบาย (4.58 นาที)

### บทที่ 2: สติปัฏฐานและองค์ธรรมการปฏิบัติ

วิดีโอ 2.1 สติปัฏฐาน 4 (5.58 นาที)

วิดีโอ 2.2 องค์ธรรมการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 (3.48 นาที)

วิดีโอ 2.3 โพธิธรรมอุบาย (4.35 นาที)

### บทที่ 3: นีวรณ ปฐมฌาน อบายภูมิ และนิพพาน

วิดีโอ 3.1 นีวรณ และปฐมฌาน (5.59 นาที)

วิดีโอ 3.2 อบายภูมิ และนิพพาน (3.17 นาที)

วิดีโอ 3.3 โพธิธรรมอุบาย (4.23 นาที)

### บทที่ 4: อานาปานสติ ญาณ และธรรมนิยาม

วิดีโอ 4.1 อานาปานสติ (9.58 นาที)

วิดีโอ 4.2 ญาณ และธรรมนิยาม (7.30 นาที)

วิดีโอ 4.3 โพธิธรรมอุบาย (4.31 นาที)

### บทที่ 5: การดำเนินชีวิตและการทำงานด้วยสมาธิระดับปฐมฌาน

วิดีโอ 5.1 การดำเนินชีวิตด้วยสมาธิระดับปฐมฌาน (6.22 นาที)

วิดีโอ 5.2 การทำงานด้วยสมาธิระดับปฐมฌาน (3.11 นาที)

วิดีโอ 5.3.1 โพธิธรรมอุบาย (8.47 นาที)

วิดีโอ 5.3.2 โพธิธรรมอุบาย (ต่อ) (10.43 นาที)

### บทที่ 6: บูรณาการภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ

วิดีโอ 6.1.1 การเดินสติปัฏฐาน และการนั่งสติปัฏฐาน (8.39 นาที)

วิดีโอ 6.1.2 การเดินสติปัฏฐาน และการนั่งสติปัฏฐาน (ต่อ) (6.44 นาที)

วิดีโอ 6.2 การยืนสติปัฏฐาน และการกราบสติปัฏฐาน (8.1 นาที)

วิดีโอ 6.3 การแผ่เมตตา และผลจากการปฏิบัติจิตภาวนา (2.27 นาที)

### Final Exam: วัดผลประมวลความรู้

Final Exam: วัดผลประมวลความรู้

หมายเหตุ: 1. ทุกบทมีเอกสารประกอบบทเรียน 2. ทุกบทมีแบบทดสอบหลังเรียน