

**โครงการอบรมหลักสูตร “ชินนสาสมาธิ”**  
**วันที่ ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ เวลา ๘.๐๐-๑๕.๐๐ น.**  
**ณ ห้องเรียนวิทันตสาสมาธิ ชั้น G อาคารสารนิเทศ ๕๐ ปี**  
**มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน**

\*\*\*\*\*

**๑. หลักการและเหตุผล**

สภาวะสังคมในปัจจุบัน เป็นสังคมของการแข่งขันและวัตถุนิยม ทุกคนล้วนแสวงหาความสำเร็จทางสังคม เช่น ชื่อเสียง เกียรติยศ ค่าตอบแทน การมีเครื่องมือ วัตถุ ที่ทันสมัย ฯลฯ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่จริงยั่งยืน หาใช่ความสุขที่แท้จริงไม่ การใช้ชีวิตให้มีความสุขและประสบความสำเร็จทั้งในชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว หากเรารู้จักนำหลักธรรม คำสอนของพระพุทธศาสนา และใช้สติ ใช้ปัญญา พิจารณาความเป็นจริงให้เห็นรู้ที่อยู่บ่อยๆ จะทำให้พบกับความสุขและความสำเร็จอย่างยั่งยืน และเพื่อเป็นการเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรม และส่งเสริมให้บุคลากรเกิดความรักความผูกพัน มีความมุ่งมั่นและมีความร่วมมือร่วมใจกันในการปฏิบัติภารกิจให้สำเร็จ บรรลุพันธกิจและวิสัยทัศน์ ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้น โดยหลักสูตรชินนสาสมาธินี้ เป็นหลักสูตรของสถาบันพลังจิตตานุภาพ วัดธรรมมงคล โดยพระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร) เป็นผู้สร้างหลักสูตรขึ้น สำหรับผู้ที่เวลาน้อย ได้มีโอกาสศึกษาและปฏิบัติสมาธิเพื่อสะสมพลังจิตต่อไป

**๒. วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการ**

- ๒.๑ มีความรู้ความเข้าใจในจุดประสงค์ หลักการ และประโยชน์ของการทำสมาธิ
- ๒.๒ รู้จักวิธีทำสมาธิแบบง่ายๆ และสามารถนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

**๓. กลุ่มเป้าหมาย**

บุคลากรมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่สนใจ จำนวน ๖๐ คน

**๔. ผู้รับผิดชอบโครงการ**

กองการเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

**๕. วัน เวลาและสถานที่**

วันที่ ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ เวลา ๘.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. ณ ห้องเรียนวิทันตสาสมาธิ ชั้น G อาคารสารนิเทศ ๕๐ ปี

**๖. รูปแบบ**

บรรยายและฝึกปฏิบัติ

**๗. หัวข้อการอบรม**

- ประวัติพระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร) ๒๐ นาที
- จุดประสงค์การทำสมาธิ ๓๐ นาที
- อริยาบถ ๔ ๒๐ นาที
- การบริการรม ๓๐ นาที

- ประโยชน์ของสมาธิ	๓๐ นาที
- สมาธิกับการควบคุมอารมณ์	๒๐ นาที
- วิทิสสมาธิ	๓๐ นาที
- ปฏิบัติเดินจงกรม/นั่งสมาธิ (ปฏิบัติ ๒ รอบ)	รอบละ ๑๕ นาที

#### ๘. วิทยากรและทีมงาน

นางมะลิวัลย์ ฉวีสุข และทีมงาน

#### ๙. การประเมินผล

- ๑) มีจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการเกินร้อยละ ๘๐ ของจำนวนกลุ่มเป้าหมายที่กำหนด
- ๒) ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการที่ประเมินผลโครงการมีความพึงพอใจอยู่ในระดับดีขึ้นไป
- ๓) ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการที่ประเมินผลโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ ตามเป้าประสงค์ของโครงการ

#### ๑๐. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

บุคลากรมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สามารถนำธรรมะและการปฏิบัติสมาธิไปปรับใช้เพื่อเพิ่มศักยภาพในการปฏิบัติงานให้องค์กรประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

#### ๑๑. กำหนดการวันที่ ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

เวลา ๘.๐๐ - ๘.๔๕ น.	ลงทะเบียน ณ ห้องเรียนนิพนธ์สาสมาธิ ชั้น G อาคารสานิเทศ ๕๐ ปี
เวลา ๘.๔๕-๙.๐๐ น.	รองอธิการบดีฝ่ายทรัพยากรบุคคลกล่าวต้อนรับผู้เข้ารับการอบรม
เวลา ๙.๐๐ - ๙.๓๐ น.	ชมวีดิทัศน์ประวัติพระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร) (๓๐ นาที)
เวลา ๙.๐๐- ๑๑.๐๐ น.	วิทยากรบรรยาย ๔ หัวข้อ - จุดประสงค์การทำสมาธิ (๓๐ นาที) - อริยาบถ ๔ (๒๐ นาที) - การบริหารกรม (๓๐ นาที) - ประโยชน์ของสมาธิ (๓๐ นาที)
เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๑.๑๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
เวลา ๑๑.๑๕ - ๑๑.๔๕ น.	ฝึกปฏิบัติสมาธิ (เดินจงกรม/นั่งสมาธิ) ช่วง ๑
เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	วิทยากรบรรยาย ๒ หัวข้อ - สมาธิกับการควบคุมอารมณ์ (๒๐ นาที) - วิทิสสมาธิ (๓๐ นาที)
เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ฝึกปฏิบัติสมาธิ (เดินจงกรม/นั่งสมาธิ) ช่วง ๒
เวลา ๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ประเมินผลโครงการและรับประทานอาหารว่าง