

สถาบันโยคะวิชาการ
ขอเชิญเพื่อน ผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรมจิตศึกษา ครั้งที่ 10
วันเสาร์ที่ 20 ธันวาคม 2551 เวลา 13.30 – 15.30 น.
ณ ห้อง 626 คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

หัวข้อ:

สรุป การจัดกิจกรรมจิตศึกษา ปี 2551 และ การพัฒนาจิตของตนที่ผ่านมา
แนวทางการศึกษาจิต ในปี 2552
ร่วมกันพิจารณา หัวข้อ, วิธีการศึกษา, และ การประเมินผล (โปรดดูเอกสารแนบ)

สนใจสอบถามรายละเอียดได้ที่ สถาบันโยคะวิชาการ 02 732 2016 – 7

วิชา จิตศึกษา ปี 2552

สถาบันโยคะวิชาการ ขอเชิญครูโยคะ รวมทั้งบุคคลทั่วไป ผู้สนใจการพัฒนาจิตตามแนวทางพุทธศาสนา ร่วมศึกษา
วิชา จิตศึกษา ที่จะจัดขึ้นตลอดปี 2552 ทุกวันเสาร์ที่ 3 ของเดือน เวลา 7.30 – 12.30 น. ณ ห้อง 262 คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยมีรายละเอียดดังนี้

เป้าหมาย

เพื่อศึกษาทฤษฎี วิชา ความรู้ที่จำเป็นในการพัฒนาจิต

เพื่อเรียนรู้แนวทาง รูปธรรมการปฏิบัติ เพื่อการพัฒนาจิต

เพื่อยกระดับการพัฒนาจิตของตน ให้เจริญยิ่งขึ้นไป จนบรรลุเป้าหมายสูงสุด

วิธีการศึกษา

เป็นการร่วมศึกษา เริ่มตั้งแต่การร่วมกันกำหนดประเด็นหัวข้อ ร่วมกันกำหนดวิธีการศึกษา และวิธีการประเมินผล

เป็นการศึกษาต่อเนื่อง การพบกันเดือนละครั้ง เป็นการมาแลกเปลี่ยน เรียนรู้ เพื่อจะได้นำกลับไปต่อยอดการปฏิบัติของตนเอง

ในการพบกันทุกเดือน จะมีการฝึกปรายยามะในช่วงเช้า เพราะเพื่อนครูสนใจ และก็มีส่วนเอื้อต่อการพัฒนาจิตเบื้องต้น

ผู้สนใจร่วมกิจกรรม ไม่ควรขาดเรียนตลอด 12 ครั้ง

ครูผู้สอน

ผู้เข้าร่วมทุกคน มีความรับผิดชอบร่วมกันต่อเนื้อหาวิชา ที่ร่วมเรียนรู้ (พูดง่าย ๆ กิจกรรมนี้จะมีคุณค่า จะน่าสนใจเพียงใด
ขึ้นกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม)

โดยครูกวี อาสา เป็นผู้ประสานเนื้อหากิจกรรม

ค่าลงทะเบียน

1,200 บาท ทั้งปี เป็นค่าอาคารสถานที่ ค่าถ่ายเอกสาร

ร่างหัวข้อ (เป็นเพียงตุ๊กตา เราจะสรุปร่วมกันในวันที่ 20 ธันวาคม 2551)

วันที่	ปฏิบัติ 7.30 – 9.30	การพัฒนาจิต 10.30 – 12.30	ตัวอย่างหนังสืออ่านประกอบ และเว็บไซต์ต่าง ๆ
17 มกราคม	หายใจหน้าท้อง ทรวงอก สรีรวิทยา ของระบบหายใจ	เครื่องมือพื้นฐานของ กิจกรรมจิตศึกษา: การคิด เป็น การไตร่ตรอง การตั้ง คำถาม mind-map	Mind map มีโปรแกรม Open source ในเว็บหลายเว็บ งานเรื่อง mind map ของ Dr. Allan Collins หนังสือเรื่องการศึกษา ของ Edward De Bono หนังสือ Mind map ของ Tony Buzan และ ธีญา ผลอนันต์ หนังสือที่ว่าด้วยเรื่องของ โยนิโสมนสิการ
21 กุมภาพันธ์	กะปละภาติ ระบบประสาท	เป้าหมาย: หนทางสู่นิพพาน 10	หนังสือของพระอ.ปราโมช ปราโมชโช หนังสือที่ว่าด้วยเรื่อง นิพพาน
21 มีนาคม	อนุโลม วิโลม	ในชีวิตจริง: การดำเนิน ชีวิตประจำวันให้มีความสุข ด้วยวิถีแบบโยคะ 10 กรรม ญาณ ภักดี ราชา 7 ภควทศิ ตา 10 รามายณะ 3 จิตอาสา กับการพัฒนาจิต	กรรมะโยคะ ของสวามี วิเวกานันท์ ภควทศิตา รามายณะ ฉบับอินเดีย มหาฤาษีวาลมีกี รามายณะ ฉบับเขียนใหม่ โดย ราเมศ เมฆอน (แปลไทย)
18 เมษายน	อุชชาयी	รู้หรือยังว่าใครเป็นศัตรูของ เรา? กิเลส อันตรายเก่า 2	หนังสือที่ว่าด้วยเรื่องของ กิเลส
16 พฤษภาคม	वासตริกะ	เนืองงานอันแท้จริงของโยคี: รู้ และเข้าใจตนเอง การพัฒนาจิต 8 สมาริ สมณะ วิปัสสนา 6 อานาปานสติ สติปัญญา การดูจิตตนเอง	แก่นพุทธศาสนา พุทธทาสภิกขุ พระพุทธเจ้าสอนอะไร ชูศักดิ์ ทีพย์เกษร แปล จาก What the Buddha Taught โดย Walpola Sri Rahula การพัฒนาจิต พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณฺโณ)
20 มิถุนายน	वासตริกะ + พันธะ	ต้นแบบการพัฒนาจิต: พระไตรปิฎก 1	เว็บไซต์ www.larnbuddhism.com/tripitaka พระไตรปิฎก
18 กรกฎาคม	वासตริกะ + พันธะ	ต้นแบบการพัฒนาจิต: พระไตรปิฎก 2	
15 สิงหาคม	वासตริกะ เนติ	อินเดีย อินเดีย: ปรัชญา วัฒนธรรม เปรียบเทียบ ไทย-อินเดีย พุทธ-ฮินดู ธรรมะ-โยคะ 5	
19 กันยายน	वासตริกะ สมาริ	สรีรวิทยากายวิภาคของจิต อภิธรรม 1	เว็บไซต์ www.abhidhamonline.org/aphi/p0/start.html พระไตรปิฎก ภาคอภิธรรม
17 ตุลาคม	वासตริกะ สมาริ	สรีรวิทยากายวิภาคของจิต อภิธรรม 2	
21 พฤศจิกายน	वासตริกะ วิปัสสนา		
19 ธันวาคม	वासตริกะ วิปัสสนา	การประเมินตนเอง post test	