

มทร.พระนครโดยกองศิลปวัฒนธรรมร่วมกับสถาบันพลังจิตตานุภาพ อบรมหลักสูตรวิชิตสมาธิ เรื่อง “ความปรวิตก”

โครงการปฏิบัติธรรมหลักสูตรวิชิตสมาธิ บทเรียนเรื่อง “ความปรวิตก” โดยมี อ.ณัฐพงศ์ เพิ่มปิยะธรรม เป็นวิทยากรบรรยาย เมื่อวันที่ ๕ กันยายน ๒๕๕๙

ความปรวิตก คือ ลักษณะการต่อต้านสมาธิ ที่คิดในแง่ลบ เป็นเชื้อโรคร้าย หากมันเกิดทุกขณะจิต จะเกิดการต่อต้าน ไม่อยากทำสมาธิ

ทางแก้ไข : สะอาดจิตใจ ตัดน้ำ คิดบวก



มทร.พระนครโดยกองศิลปวัฒนธรรมร่วมกับสถาบันพลังจิตตานุภาพ อบรมหลักสูตรวิทันตสมาธิ เรื่อง “ความกระวนกระวาย”

โครงการปฏิบัติธรรมหลักสูตรวิทันตสมาธิ บทเรียนเรื่อง “ความกระวนกระวาย” โดยมี อ.กาญจนา ชัยกุลเสรีวัฒน์ เป็นวิทยากรบรรยาย เมื่อวันที่ ๖ กันยายน ๒๕๕๙

ความกระวนกระวาย เป็นการต่อต้านสมาธิ เกิดจุดดำ ความกระวนกระวายมีลักษณะที่จะเกิดคุ้มคั้ง อันตราย
การแก้ไขความกระวนกระวาย
แก้ที่ใจ คือการทำสมาธิแก้ความกระวนกระวาน
หาวิธีให้ใจชนะ โดยทำสมาธิ
สมาธิจะช่วยลดความกระวนกระวาน
การทำให้ใจชนะ



มทร.พระนครโดยกองศิลปวัฒนธรรมร่วมกับสถาบันพลังจิตตานุภาพ อบรมหลักสูตรวิทันตสมาธิ เรื่อง “ความหงุดหงิด”

โครงการปฏิบัติธรรมหลักสูตรวิทันตสมาธิ บทเรียนเรื่อง “ความหงุดหงิด” โดยมี ผศ.รุ่งทิพย์ พุ่มดนตรี เป็นวิทยากรบรรยาย เมื่อวันที่ ๗ กันยายน ๒๕๕๙

ความหงุดหงิด คือ อาการกิริยาของจิตที่เป็นจุดดำในใจ โดยเกิดจากการรับอารมณ์มากระทบใจก่อตัวเป็นชนวนต่อต้านสมาธิ ทำให้การทำสมาธิไม่ก้าวหน้า ต้องรีบกำจัด

การแก้ไขความหงุดหงิด

1. แก้ไขจากภายนอก ทำสมาธิอย่างเป็นระบบ มีการแก้ไข เป็นระเบียบ
2. แก้ไขจากภายใน หรือใจของตนเอง ให้มีสติ และมีสมาธิ
3. สมาธิเหมือนการเดินทางไกล ต้องทำตนให้ปลอดภัย ทำสมาธิต้องเตรียมพร้อม



มทร.พระนครโดยกองศิลปวัฒนธรรมร่วมกับสถาบันพลังจิตตานุภาพ อบรมหลักสูตรวิทันตสาสมาธิ เรื่อง “อาการเจ็บคั้น โดยไม่มีเหตุผล”

โครงการปฏิบัติธรรมหลักสูตรวิทันตสาสมาธิ บทเรียนเรื่อง “อาการเจ็บคั้น โดยไม่มีเหตุผล” โดยมี อ.ประมินทร์ พิชิตการคำ เป็นวิทยากรบรรยาย เมื่อวันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๕๙

อาการเจ็บคั้น โดยไม่มีเหตุผล เป็นอาการกิริยาต่อต้านสมาธิอย่างหนึ่ง ในขณะที่ทำสมาธิจะมีอาการ เจ็บ คั้น โดยไม่ทราบสาเหตุ เป็นเพราะใจของเรามีการต่อต้านสมาธิ เปรียบเสมือนมีมารผจญ ที่เรียกว่า ชนธมาร วิธีแก้ก็คือ ต้องอดทน รู้เท่าทัน ผ่านไปให้ได้ ให้มีจิตใจตั้งมั่นแน่วแน่ ก็จะสามารถผ่านพ้นอุปสรรคนี้ได้

ในวันนี้ได้มีการสวดมนต์”โพชฌังคปริตร”เพื่อถวายแด่ในหลวงด้วยคะ

นอกจากนี้ยังมีการแสดงความยินดีกับ “นางจิรารัตน์ ยุคแผน” หรือ ป้าเอ็ด วัย ๗๖ ปี ๑๐ เดือน ที่ได้เข้ารับพระราชทานปริญญาบัตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการ-การจัดการทั่วไป คณะบริหารธุรกิจ จากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ซึ่งได้เข้ารับพระราชทานปริญญาบัตร ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๙ ครั้งที่ ๒๙ ในวันที่ ๘ กันยายน ๒๕๕๙



มทร.พระนครโดยกองศิลปวัฒนธรรมร่วมกับสถาบันพลังจิตตานุภาพ อบรมหลักสูตรวิชิตสมาธิ เรื่อง “ความลึกลับไสย”

โครงการปฏิบัติธรรมหลักสูตรวิชิตสมาธิ บทเรียนเรื่อง “ความลึกลับไสย” โดยมี อ.พรณี จารุสมบัติ เป็นวิทยากรบรรยาย เมื่อวันที่ ๑๓ กันยายน ๒๕๕๙

ความลึกลับไสย เป็นอาการกิริยาต่อต้านสมาธิอย่างหนึ่ง ที่จะทำให้การทำสมาธิเกิดความล่าช้าเนื่องจากมีความลึกลับไสยในสิ่งที่เรียกว่าตัจจริงหรือไม่ วิธีแก้คือ ต้องมีศรัทธา ความเชื่อว่าการเรียนสมาธินี้ดี เราจะได้สะสมพลังจิตของเราให้มีความเข้มแข็ง เพื่อให้เรามีกำลังใจในการฝึกทำสมาธิต่อไป



มทร.พระนครโดยกองศิลปวัฒนธรรมร่วมกับสถาบันพลังจิตตานุภาพ อบรมหลักสูตรวิทันตสาสมาธิ เรื่อง “ความโลภอยากได้เร็ว”

โครงการปฏิบัติธรรมหลักสูตรวิทันตสาสมาธิ บทเรียนเรื่อง “ความโลภอยากได้เร็ว” โดยมี อ.ทรงศิริ จุมพล เป็นวิทยากรบรรยาย เมื่อวันที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๕๙

ความโลภ คือ ความต้องการ ความอยากได้
ความโลภ อยากได้สมาธิเร็วจะทำให้ไม่สมดุล มีโทษ
หลักการทำสมาธิ มีให้เกิดความโลภ

- ทำสมาธิเสมอ ใจเย็น สดชื่น ต้องใช้เวลา
- ยับยั้ง จิตใจตัวเอง
- ควรทำสมาธิปริมาณพอเหมาะ พอถึงจุดอิ่มจิตก็จะถอนออกมาเอง
- การนั่งสมาธิ ทานก็ไม่เกิดผล นิ่งแปบเดียวก็ไม่เกิดผล
- การนั่งสมาธิ 30 นาที เป็นเวลาพอเหมาะ ซึ่งอยู่ในปริมาณที่จะอดทนได้ หากโลกก็จะเสียหายได้



มท.พระนครโดยกองศิลปวัฒนธรรมร่วมกับสถาบันพลังจิตตานุภาพ อบรมหลักสูตรวิทันตสมาธิ เรื่อง “ลักษณะของสมาธิ”

โครงการปฏิบัติธรรมหลักสูตรวิทันตสมาธิ บทเรียนเรื่อง “ลักษณะของสมาธิ” โดยมี อ.สุพจน์ เลียดประดม เป็นวิทยากรบรรยาย เมื่อวันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๕๙

ลักษณะของสมาธิ มีความสงบ ความจดจ่อ การลดระดับอารมณ์ การมีความสบาย

อาการของการขาดสมาธิ เหม่อลอย หลงลืม หุนหันพลันแล่น

ประโยชน์ของสมาธิ สามารถแก้ไขจุดบกพร่อง ทำให้สังคมไม่ยุ่งเหยิง ลด การทำร้ายซึ่งกันและกัน



มทร.พระนครโดยกองศิลปวัฒนธรรมร่วมกับสถาบันพลังจิตตานุภาพ อบรมหลักสูตรวิทันตสาสมาธิ เรื่อง “ขั้นตอนของสมาธิ”

โครงการปฏิบัติธรรมหลักสูตรวิทันตสาสมาธิ บทเรียนเรื่อง “ขั้นตอนของสมาธิ” โดยมี อ.ปิยนดา ทำแสน เป็นวิทยากรบรรยาย เมื่อวันที่ ๒๐ กันยายน ๒๕๕๙

การทำสมาธิถูกขั้นตอนจะทำให้ สมาธิก้าวหน้า มั่นคง เกิดผลสำเร็จที่แท้จริง

ระยะดำเนินการของจิต มี 3 ระยะ

1. บริกรรม (ระยะบริกรรม)
2. บริกรรม เพียงพอ (ระยะตั้งจิต)
3. ผลจากการบริกรรม (ระยะสงบ)

มีสมบัติติดตัวไป ไม่สลายแม้ตัวตายไปแล้ว

สมาธิมี 3 ขั้นตอน

1. ขณิกะสมาธิ (ขั้นต้น)
2. อุปะจาระสมาธิ (ขั้นกลาง)
3. อัปปทาสสมาธิ (ขั้นสูง)



มท.พระนครโดยกองศิลปวัฒนธรรมร่วมกับสถาบันพลังจิตตานุภาพ อบรมหลักสูตรวิทันตสมาธิ เรื่อง “คุณสมบัติของสมาธิ”

โครงการปฏิบัติธรรมหลักสูตรวิทันตสมาธิ บทเรียนเรื่อง “คุณสมบัติของสมาธิ” โดยมี อ.สุริยา มากมูล เป็นวิทยากรบรรยาย เมื่อวันที่ ๒๑ กันยายน ๒๕๕๙

คุณสมบัติของสมาธิคือ

- เป็นลมละเอียด อ่อนนุ่ม แต่แกร่ง
- พร้อมซึมซับเข้าสู่ใจ เจริญรับ บังเกิดความสุข
- สมาธิจึงเป็น สมบัติ อันล้ำค่า

สมาธิมีความสำคัญ คือ

- มีสมาธิมีพลังจิต สมรรถภาพสูง
- ใช้ประสาทได้อย่างเต็มที่ ด้านความจำ ความคิด
- การงาน การศึกษามีประสิทธิภาพ
- เป็นทุนสำรองไว้ใช้เมื่อจำเป็น

หลักเกณฑ์การรักษาและพัฒนาสมาธิ

1. ต้องศรัทธา
2. ระวังมิให้จิตเขว
3. ทำต่อเนื่อง
4. ไม่กังวล
5. ศึกษาต่อผู้รู้
6. เชื่อมั่น
7. ตั้งใจแน่วแน่



มทร.พระนครโดยกองศิลปวัฒนธรรมร่วมกับสถาบันพลังจิตตานุภาพ อบรมหลักสูตรวิทันตสมาธิ เรื่อง “การวัดผลของสมาธิ”

โครงการปฏิบัติธรรมหลักสูตรวิทันตสมาธิ บทเรียนเรื่อง “การวัดผลของสมาธิ” โดยมี อ.สุพจน์ เลียดประดม เป็นวิทยากรบรรยาย เมื่อวันที่ ๒๖ กันยายน ๒๕๕๙
การวัดผลของสมาธิ หมายถึง การวัดระยะของสมาธิว่าถึงขั้นตอนใด เพื่อพิจารณาถึงความก้าวหน้า



มท.พระนครโดยกองศิลปวัฒนธรรมร่วมกับสถาบันพลังจิตตานุภาพ อบรมหลักสูตรวิทันตสาสมาธิ เรื่อง “ประโยชน์ของสมาธิ”

โครงการปฏิบัติธรรมหลักสูตรวิทันตสาสมาธิ บทเรียนเรื่อง “ประโยชน์ของสมาธิ” โดยมี อ.พรรณี จารุสมบัติ เป็นวิทยากรบรรยาย เมื่อวันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๕๙

ประโยชน์ของสมาธิ (ทางโลก)

1. ทำให้หายความกังวล
2. สามารถกำจัดโรคภัยไข้เจ็บได้ดี เช่น โรคที่เกิดจากใจ ทุกข์ใจ ความเครียด
3. ทำให้สมองปัญญาดี ภาวนาปัญญา ทำให้การทำงานสำเร็จ
4. บรรเทาความเครียด
5. เป็นกุศล



มท.พระนครโดยกองศิลปวัฒนธรรมร่วมกับสถาบันพลังจิตตานุภาพ อบรมหลักสูตรวิทันตสาสมาธิ เรื่อง “สมาธิตื่น สมาธิลึก”

โครงการปฏิบัติธรรมหลักสูตรวิทันตสาสมาธิ บทเรียนเรื่อง “สมาธิตื่น สมาธิลึก” โดยมี อ.วัชร วัฒนาสุทธิวงศ์ เป็นวิทยากรบรรยาย เมื่อวันที่ ๒๘ กันยายน ๒๕๕๙

สมาธิตื่น คือ กายสงบในระยะกายหยาบ
ประโยชน์ของสมาธิตื่น

1. ทำให้เกิดความเฉลี่ยดฉลาด มั่นใจ ตัดสินใจได้ดี
2. อดทนต่อความวุ่นวายใจ
3. ความรู้วามลดลง

สมาธิลึก คือ ความสงบจนเกิดสงบนิ่ง เข้าสู่ว่างค์
ความสำคัญของสมาธิลึก เกิดความสุข สงบ

ในวันนี้มีการมอบของที่ระลึกให้แก่อาจารย์ผู้เกษียณอายุราชการใน ปี 2559 คืออาจารย์ธวัชพร อยู่แย้มศรี อาจารย์คณะบริหารธุรกิจ



มท.พระนครโดยกองศิลปวัฒนธรรมร่วมกับสถาบันพลังจิตตานุภาพ อบรมหลักสูตรวิทันตสาสมาธิ เรื่อง “สมาธิตื่น สมาธิลึก”

โครงการปฏิบัติธรรมหลักสูตรวิทันตสาสมาธิ บทเรียนเรื่อง “สมาธิตื่น สมาธิลึก” โดยมี อ.วัชร วัฒนาสุทธิวงศ์ เป็นวิทยากรบรรยาย เมื่อวันที่ ๒๘ กันยายน ๒๕๕๙

สมาธิตื่น คือ กายสงบในระยะกายหายาบ
ประโยชน์ของสมาธิตื่น

1. ทำให้เกิดความเฉลี่ยดฉลาด มั่นใจ ตัดสินใจได้ดี
2. อดทนต่อความวุ่นวายใจ
3. ความรู้วามลดลง

สมาธิลึก คือ ความสงบจนเกิดสงบนิ่ง เข้าสู่ว่างค์
ความสำคัญของสมาธิลึก เกิดความสุข สงบ

ในวันนี้มีการมอบของที่ระลึกให้แก่อาจารย์ผู้เกษียณอายุราชการใน ปี 2559 คืออาจารย์ธวัชพร อยู่แย้มศรี อาจารย์คณะบริหารธุรกิจ



มทร.พระนครโดยกองศิลปวัฒนธรรมร่วมกับสถาบันพลังจิตตานุภาพ อบรมหลักสูตรวิชิตศาสสมาธิ ประจำเดือนกันยายน ๒๕๕๙

รศ.สุภัทรา โกไศยกานนท์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร นำบุคลากร ทุกระดับ เรียนวิชาสมาธิ หัวใจระดับจิตใจ เพื่อการพัฒนาบุคลากรอย่างยั่งยืน ในโครงการปฏิบัติธรรมหลักสูตรวิชิตศาสสมาธิ ในเดือนกันยายน ๒๕๕๙ ประกอบด้วยเรื่อง การต่อต้านสมาธิ ในหัวข้อ ความปรีวิตก ความกระวนกระวาย ความหงุดหงิด อាកการเจ็บคันโดยไม่มีเหตุผล ความลึกลับสงสัย ความโลภอยากได้เร็ว และเรื่องลักษณะของสมาธิ ในหัวข้อขั้นตอนของสมาธิ ขั้นตอนของสมาธิ คุณสมบัติของสมาธิ การวัดผลของสมาธิ ประโยชน์ของสมาธิ สมาธิตื่น สมาธิลึก



ประชุมคณะกรรมการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ครั้งที่ ๓ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๙

ผศ.ยุทธภูมิ สุวรรณเวช รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษาและศิษย์เก่า เป็นประธานการประชุมคณะกรรมการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ครั้งที่ ๓ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๙ ในวันจันทร์ที่ ๒๖ กันยายน ๒๕๕๙ ณ ห้องประชุมรพีพัฒน์ ชั้น ๓ อาคารสำนักงานอธิการบดี จัดโดยกองศิลปวัฒนธรรม ฝ่ายกิจการนักศึกษา

ที่ประชุมมีการกำกับติดตามการดำเนินงานการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม มีการรายงานผล รอบ ๑๒ เดือน รายงานผลการดำเนินโครงการ ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๘ มีการทบทวนประเด็นยุทธศาสตร์ที่ไม่ได้ตามค่าเป้าหมายในแต่ละคณะและให้พิจารณาส่งข้อมูลเพิ่มได้ ๓ คณะ

หลังจากการกำกับติดตามในที่ประชุมแล้ว พร้อมกันนี้ ทั้ง ๓ คณะได้รายงานผลข้อมูลเพิ่มเติมตามค่าเป้าหมายเรียบร้อยแล้ว

นอกจากนี้มีการรายงานผลการเตรียมการตรวจประเมินตนเอง (SAR) ในองค์ประกอบที่ ๔.๑ ระบบและกลไกการทำนุบำรุงศิลปะและวัฒนธรรม ซึ่งผลการรายงานได้คะแนน ๕



ทวนสอบการตรวจประเมินตนเอง(SAR)ระดับสถาบัน ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๘

กองศิลปวัฒนธรรมเข้าทวนสอบการตรวจประเมินตนเอง (SAR) ระดับสถาบันประจำปีการศึกษา ๒๕๕๘ ในองค์ประกอบที่ ๔.๑ ระบบและกลไกการทำงานบำรุงศิลปะและวัฒนธรรม เมื่อวันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๙ เวลา ๑๓.๓๐ น. ณ ห้องประชุมบัวม่วง ๒ ชั้น ๔ อาคารสำนักงานอธิการบดีทวนสอบโดยผศ.กรรณิการ์ม่วงชู อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มทร.พระนครซึ่งท่านได้ให้คำแนะนำให้จัดทำแผนปฏิบัติการประจำปีให้สอดคล้องและสนองกลยุทธ์ของมหาวิทยาลัยและเพิ่มวัตถุประสงค์ของแผนกำหนดตัวบ่งชี้ของแผนและกำหนดผู้รับผิดชอบให้ชัดเจน

