



โครงสร้างหลักสูตรการเรียนการสอนภาคปฏิบัติ
โรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๓



๑. ชั้น อนุบาล ๑-๒-๓ (อนุบาล ๑-๒-๓)

ภาคเรียนที่ ๑	ภาคเรียนที่ ๒
๑. คำบูชาพระรัตนตรัย (อระระหัง ฯ) ๒. คำนมัสการพระพุทธเจ้า (นะโม ฯ) ๓. กราบเบญจางคประดิษฐ์ ๔. การไหว้พระ / การไหว้พ่อแม่ครูอาจารย์ ๕. นั่งสมาธิ	๑. กราบเบญจางคประดิษฐ์/นั่งพับเพียบ ๒. การบูชาพระรัตนตรัย (อระระหัง ฯ) ๓. นมัสการพระพุทธเจ้า (นะโม ฯ) ๔. การไหว้พระ/ไหว้พ่อแม่ครูอาจารย์ ๕. นั่งสมาธิ/เดินจงกรม (ระยะ ๑)

๒. ชั้นต้น ๑, ๒, ๓. (ป.๑, ๒, ๓,)

ภาคเรียนที่ ๑	ภาคเรียนที่ ๒
๑. คำบูชาพระรัตนตรัย(อระระหัง ฯ) ๒. คำนมัสการพระพุทธเจ้า (นะโม ฯ) ๓. กราบเบญจางคประดิษฐ์ ๔. การไหว้พระ / การไหว้พ่อแม่ครูอาจารย์ ๕. นั่งสมาธิ	๑. กราบเบญจางคประดิษฐ์/นั่งพับเพียบ ๒. การบูชาพระรัตนตรัย(อระระหัง ฯ) ๓. นมัสการพระพุทธเจ้า (นะโม ฯ) ๔. การไหว้พระ/ไหว้พ่อแม่ครูอาจารย์ ๕. นั่งสมาธิ/เดินจงกรม (ระยะ ๑)

๓. ชั้นกลาง ๑, ๒, ๓, (ป.๔, ๕, ๖,)

ภาคเรียนที่ ๑	ภาคเรียนที่ ๒
๑. คำปฏิญาณตน (พระพุทธเจ้าเป็นสรณะสูงสุด ฯ) ๒. เพลงมาร์ช พอ.มจร (เรานักเรียน) ๓. คำอาราธนาพระปริตร/อาราธนาธรรม ๔. คำถวายสังฆทาน พร้อมคำแปล ๕. นั่งสมาธิ/เดินจงกรม (ระยะ ๑ - ๒-๓)	๑. อาราธนาศีล ๕ / สมาทานศีล ๕ ๒. คำปฏิญาณตนรักษาศีล ๕ (ข้าขอตั้งสัตย์ ฯ) ๓. คำถวายข้าวพระพุทธ / คำลาข้าวพระพุทธ ๔. เพลงมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๕. นั่งสมาธิ / เดินจงกรม (ระยะ๑-๒-๓)

๔. ชั้นปลาย ๑, ๒, ๓, (ม.๑, ๒, ๓,)

ภาคเรียนที่ ๑	ภาคเรียนที่ ๒
๑. การกราบเบญจางคประดิษฐ์/รับของ-ส่งของ ๒. คำอาราธนาศีล ๕/คำสมาทานศีล ๕ ๓. คำอาราธนาพระปริตร/อาราธนาธรรม ๔. คำถวายภัตตาหาร พร้อมคำแปล ๕. การถวายความเคารพพระมหากษัตริย์	๑. กราบเบญจางคประดิษฐ์ / รับของ - ส่งของ ๒. เพลงมาร์ช พอ.มจร / เพลงมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๓. คำอาราธนาศีล ๕/สมาทาน ศีล ๕ /ปฏิญาณตนรักษาศีล ๕ ๔. คำอาราธนาพระปริตร/อาราธนาธรรม ๕. นั่งสมาธิ / เดินจงกรม (ระยะ ๑-๒-๓-๔)

๕. ชั้น สูง ๑-๒-๓ (ม. ๔-๕-๖)

ภาคเรียนที่ ๑
๑. คำอาราธนาศีล- สมาทาน ๕ คำอาราธนาพระปริตร - อาราธนาธรรม ๒. คำถวายสังฆทาน พร้อมคำแปล/คำถวายผ้าป่า พร้อมคำแปล ๓. การถวายความเคารพพระมหากษัตริย์/การประเคนของพระสงฆ์ ๔. เพลงมาร์ชพอ.มจร.(เรานักเรียน)/เพลงมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๕. นิ่งสมาธิ / เตินจงกรม (ระยะ ๑-๒-๓-๔-๕)
ภาคเรียนที่ ๒
๑. คำแสดงตนเป็นพุทธมามกะ พร้อมคำแปล ๒. คำถวายเทียนพรรษา / คำถวายผ้าอาบน้ำฝน พร้อมคำแปล ๓. คำอธิษฐานก่อนทำบุญ/คำกรวดน้ำแบบย่อ/คำแผ่เมตตา ๔. เพลงสดุดีมหาราชา / เพลงสรรเสริญพระบารมี ๕. คำสมาทานกรรมฐาน นิ่งสมาธิ/เตินจงกรม (ระยะ ๑-๒-๓-๔-๕-๖)

๖. ชั้น สูงพิเศษ ๑-๒-๓ (อุดมศึกษา)

ภาคเรียนที่ ๑
๑. คำแสดงตนเป็นพุทธมามกะ/คำบูชาพระบรมสารีริกธาตุ ๒. คำอาราธนาศีล- สมาทาน ๕ คำอาราธนาพระปริตร - อาราธนาธรรม ๓. คำถวายสังฆทาน พร้อมคำแปล/คำถวายผ้าป่า พร้อมคำแปล ๔. การประเคนของพระสงฆ์/คำอธิษฐานก่อนทำบุญ/กรวดน้ำแบบย่อ ๕. คำสมาทานกรรมฐาน นิ่งสมาธิ/เตินจงกรม (ระยะ ๑-๒-๓-๔-๕-๖)
ภาคเรียนที่ ๒
๑. คำบูชาพระรัตนตรัย(อิมินา สักกาเรนะฯแปล)/คำนมัสการพระรัตนตรัย(อะระหัง) ๒. คำถวายข้าวพระพุทธ/คำลาข้าวพระพุทธ/คำถวายผ้ากฐิน พร้อมคำแปล ๓. คำแผ่เมตตาให้แก่ตนเอง/คำแผ่เมตตาให้กับเหล่าสรรพสัตว์/อุทิศส่วนกุศล ๔. คำถวายความเคารพพระมหากษัตริย์/การประเคนของพระสงฆ์ ๕. คำสมาทานกรรมฐาน นิ่งสมาธิ/เตินจงกรม (ระยะ ๑-๒-๓-๔-๕-๖)

ภาคปฏิบัติกรรมฐาน

ลำดับขั้นตอนในการปฏิบัติ

๑. จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย
๒. บูชาพระรัตนตรัย (อะระหัง)
๓. สมาทานพระกรรมฐาน (อิมินาหังกะคะวา อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปริจจาขามิ)
๔. ผีกลิ้งสมาธิ / กำหนดลมหายใจ เข้า – ออก

ฝึกเดินจงกรม ๖ ระยะ

๑. ช้าย่างหนอ – ขว้าย่างหนอ
๒. ยกหนอ – เหยียบหนอ
๓. ยกหนอ – ย่างหนอ – เหยียบหนอ
๔. ยกสั้นหนอ – ยกหนอ – ย่างหนอ – เหยียบหนอ
๕. ยกสั้นหนอ – ยกหนอ – ย่างหนอ – ลงหนอ – ถูหนอ
๖. ยกสั้นหนอ – ยกหนอ – ย่างหนอ – ลงหนอ – ถูหนอ – กดหนอ

