

คำแนะนำการใช้ e-Diary



1. ใน e-Diary จะมีกิจกรรมให้ทำ 4 กิจกรรม ประกอบด้วย

1.1 การบ้าน 10 ข้อ

1.2 ปฏิบัติธรรมประจำวัน

1.3 ปฏิบัติธรรมวันอาทิตย์

1.4 ปฏิบัติธรรม 3-7 วัน

} ในกิจกรรมที่ 1.3 และ 1.4 ให้เลือกทำ

2. สามารถบันทึกผลการปฏิบัติธรรมย้อนหลังได้ 7 วัน

3. สามารถสร้าง link ของ e-Diary ไปยังอีเมลล์ของนักศึกษาได้ เพื่อสะดวกในการบันทึกผลการปฏิบัติธรรม

4. สามารถดูรายละเอียดทั้งหมดที่ได้บันทึกไป พร้อมทั้งมีโอวาทสำหรับผลการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมกับนักศึกษาแต่ละท่าน (ดูได้ในหน้าสถิติการปฏิบัติธรรม)

แนะนำให้ใช้ Browser เป็น Google Chrome

1. เข้าสู่หน้าหลัก www.dou.us

The screenshot shows the homepage of Dhammakaya Open University. A red box highlights the address bar containing 'www.dou.us'. A green box with the text '1.1 เข้า www.dou.us' is overlaid on the browser window. The website header includes the university's name in Thai and English, a Thai flag, and a navigation menu with items like 'หน้าหลัก', 'แนะนำมหาวิทยาลัย', 'ปริญญาตรี', 'ปริญญาโท', 'ข่าวสารและกิจกรรม', and 'ติดต่อสอบถาม'. The main banner features the university's logo and a message in Thai about providing knowledge and building a better world. Below the banner are three columns of featured content: 'สำหรับผู้สนใจ' (For those interested), 'นักศึกษาปริญญาตรี' (Bachelor's students), and 'นักศึกษาปริญญาโท' (Master's students). A red box highlights the 'บันทึก e-Diary' link in the second column. A green box with the text '1.2 เลือกปุ่ม บันทึก e-Diary' is overlaid on this link. The footer contains a registration notice for the 2557 academic year.

1.1 เข้า www.dou.us

มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย
Dhammakaya Open University, California, USA

หน้าหลัก แนะนำมหาวิทยาลัย ปริญญาตรี ปริญญาโท ข่าวสารและกิจกรรม ติดต่อสอบถาม

เติมความรู้ เพื่อทำหน้าที่ กัลยาณมิตร
สร้างพลังขับเคลื่อนประชาคม กังทางโลกและทางธรรม

DHAMMAKAYA OPEN UNIVERSITY
มหาวิทยาลัยธรรมกายแคลิฟอร์เนีย

มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย เรียนธรรมะด้วยระบบการศึกษาทางไกล โดยไม่จำกัดวัยและวุฒิการศึกษา
เพื่อทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้ตัวเองและผู้อื่นได้อย่างมั่นใจ นำภารกิจฟื้นฟูศีลธรรมโลกให้สำเร็จเป็นอัสจรรย์

สมัครเป็นนักศึกษาใหม่ ลงทะเบียนเรียน

เปิดรับสมัครนักศึกษาใหม่ในระดับปริญญาตรี หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต (Buddhist Studies)
ภาคฤดูร้อน/2557 วันที่ 1 มิถุนายน พ.ศ.2557 – 13 กรกฎาคม พ.ศ. 2557 * พระภิกษุ สามเณร และแม่ชี เรียนฟรี

สำหรับผู้สนใจ

- แนะนำมหาวิทยาลัย
- ปริญญาตรี
- ปริญญาโท
- ศูนย์สาขาทั่วโลก
- ติดต่อสอบถาม

นักศึกษาปริญญาตรี

- สื่อปฐมนิเทศ
- ปฏิทินการศึกษา
- บันทึก e-Diary
- ดาวน์โหลดใบคำร้อง
- ดาวน์โหลดหนังสือเรียน

นักศึกษาปริญญาโท

- เข้าสู่เว็บไซต์

บันทึก e-Diary

1.2 เลือกปุ่ม บันทึก e-Diary

เปิดรับสมัครนักศึกษาใหม่ ระดับปริญญาตรี

2. เข้าสู่ระบบการบันทึกผลการปฏิบัติธรรมออนไลน์ (e-Diary)

FD-NET Callcenter 4141, E x Ediary | มหาวิทยาลัยธรรมกาย

www.dou.us/regist3/ediary/

Suggested Sites | หน้าเข้าจาก IE

มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย
Dhammakaya Open University Azusa, California, USA

Ediary ภาคเรียนที่ 1 / 2557

“บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งทีล่วงแล้ว ไม่ควรมุ่งหวังสิ่งที่ยังมาไม่ถึง สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็ดับอันละไป แล้ว สิ่งใดที่ยังมาไม่ถึง ก็เป็นอันยังไม่ถึง บุคคลใดเห็นแจ้งธรรมปัจจุบัน ไม่มัวนอนง่วง ไม่คลอนแคลนในธรรมนั้น ๆ บุคคลนั้นพึงเจริญธรรมนั้นเนื่อง ๆ ให้ปรุปรองเกิด พึ่งทำความเพียรเสียในวันนี้แหละ ใครเล่าจะรู้ว่ความตายจะมีในวันพรุ่ง เพราะความผิดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนาใหญ่ ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย”
พุทธพจน์

ปฏิบัติธรรม 3-7 วัน

ปฏิบัติธรรมวันอาทิตย์

ปฏิบัติธรรมประจำวัน

การบ้าน 10 ข้อ

DHAMMAKAYA OPEN UNIVERSITY
STUDENT ID CARD
CALIFORNIA, USA

กรรณาใส่รหัสนักศึกษา

รหัสผ่าน

LOGIN

2.1 ใส่รหัสนักศึกษา 10 หลัก

2.2 ใส่เลขที่บัตรประชาชน 13 หลัก
เป็นรหัสผ่าน
(หากเข้าไม่ได้ โทร.029011013)

2.3 กด LOGIN

»» คู่มือการบันทึก Ediary

คลิกเพื่อดูคู่มือการบันทึก ed diary

3. ระบบแสดงเมนูการบันทึกผลการปฏิบัติธรรมออนไลน์ (e-Diary) 5 เมนู

The screenshot displays the e-Diary interface for Dhammakaya Open University. The navigation menu at the top includes:

- การบ้าน 10 ข้อ (10 Homework Questions)
- ปฏิบัติธรรมวันอาทิตย์ (Sunday Dhammic Practice)
- สถิติการปฏิบัติธรรม (Dhammic Practice Statistics)

 The main content area shows a daily practice record for Sunday, August 18, 2557. Below the header are five menu items:

- การบ้าน 10 ข้อ (10 Homework Questions)
- ปฏิบัติธรรมประจำวัน (Daily Dhammic Practice)
- ปฏิบัติธรรมวันอาทิตย์ (Sunday Dhammic Practice)
- ปฏิบัติธรรม 3-7 วัน (3-7 Day Dhammic Practice)
- สถิติการปฏิบัติธรรม (Dhammic Practice Statistics)

 Annotations with arrows point from these menu items to their respective labels:

- Red arrows point from 'การบ้าน 10 ข้อ' and 'สถิติการปฏิบัติธรรม' in the top menu to their corresponding items in the main area.
- Pink arrows point from 'ปฏิบัติธรรมประจำวัน' and 'ปฏิบัติธรรม 3-7 วัน' in the main area to their respective labels below.

 The bottom section shows a homework entry with a text input field containing 'ทำการบ้าน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, ข้อ 2, ข้อ 3, ข้อ 5, ข้อ 7, ข้อ 9, ข้อ 10' and buttons for 'แก้ไข' (Edit) and 'ลบ' (Delete).

การส่ง link ของ E-diary ไปยัง e-mail ของนักศึกษาที่ให้กับ DOU

The screenshot shows a web browser window with the URL www.dou.us/regist3/ediary/homework_record.php. The page header includes the Dhammakaya Open University logo and name. A user profile is visible in the top right corner, showing the ID 0401000830 and the name นางสาว อรพรรณ อุทรกิจ. A red box highlights the user profile and a dropdown menu that says "ส่ง Link to Ediaary ไปที่อีเมลของฉัน". Below the header, there are navigation tabs for "ประจำวันอาทิตย์ที่ 18 พฤษภาคม พ.ศ. 2557", "การบ้าน 10 ข้อ", and "ปฏิบัตินิธรรมประจำวัน". A green text box is overlaid on the right side of the page, containing the text: "คลิกลูกศรเล็ก จนปรากฏคำว่า 'ส่ง Link to Ediaary ไปที่อีเมลของฉัน' Link จะถูกส่งเข้าอีเมลที่นักศึกษาให้ไว้ กับทาง DOU". The main content area shows a homework record for "บันทึกการบ้าน 10 ข้อ ประจำวันอาทิตย์ที่ 18 พฤษภาคม พ.ศ. 2557" with a list of questions and a "แก้ไข" (Edit) button.

4. การบันทึกการบ้าน 10 ข้อ

The screenshot shows the Ediary website interface with several annotations:

- 4.1 เลือกแถบการบ้าน 10 ข้อ**: A red arrow points to the "การบ้าน 10 ข้อ" (10-item homework) tab.
- 4.2 ระบบจะแสดงวันที่ปัจจุบันที่นักศึกษาเข้ามาบันทึก**: A pink arrow points to the date "ประจำวันอาทิตย์ที่ 18 พฤษภาคม พ.ศ. 2557" (Sunday, May 18, 2014).
- 4.3 เลือกการบ้าน ข้อที่นักศึกษาทำ**: A red bracket highlights the list of 10 homework items.
- 4.4 กด "บันทึก (Save)" ข้อมูล**: A blue arrow points to the "บันทึก (Save)" button.

The homework items listed are:

1. ...
2. จดบันทึกผลของการปฏิบัติธรรม
3. ก่อนนอน ให้นึกถึงบุญที่ได้สั่งสมมาทั้งหมด
4. เวลาอนอนหลับ ให้หลับในอุทิศเลขมู
5. เวลาตื่นนอน ให้ตื่นในอุทิศเลขมู
6. ...
7. ...
8. ทุก 1 ชั่วโมง ขอ 1 นาที เพื่อหยุดใจ, นึกถึงดวง องค์กร, หรือทำใจนิ่ง ๆ วาง ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7
9. ทุกกิจกรรมตั้งแต่ตื่นนอน ไม่ว่าจะเป็นการล้างหน้า อาบน้ำ, แต่งตัว, รับประทานอาหาร, ล้างจาน, กวาดบ้าน, ออกกำลังกาย, ขับรถ, ทำงาน, ให้นึกถึงดวง, หรือองค์กรไปด้วย
10. สร้างบรรยากาศให้ดี, สดชื่น ด้วยรอยยิ้ม, และป๊ายว๊าว

4. การบันทึกการบ้าน 10 ข้อ

ตัวอย่างการบันทึกการบ้าน 10 ข้อ

FD-NET Callcenter 4141, E x Ediary | มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

www.dou.us/regist3/ediary/homework_record.php?date=2014-05-18

Suggested Sites หน้าจาก IE

มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย
Dhammakaya Open University Azusa, California, USA

0401000830 นางสาว อรรพรรณ อาทรกิจ Log out

ประจำวันอาทิตย์ที่ 18 พฤษภาคม พ.ศ. 2557

การบ้าน 10 ข้อ ปฏิบัติธรรมประจำวัน ปฏิบัติธรรมวันอาทิตย์ ปฏิบัติธรรม 3-7 วัน สถิติการปฏิบัติธรรม

ขณะนี้เลือกไปแล้ว 6 ข้อ
(ตอนนี้ยังไม่ Save เมื่อเลือกเสร็จแล้ว กดปุ่ม Save ด้วย)

บันทึก (Save)

1. เมื่อกลับไปถึงบ้าน เราบูญไปฝากคนที่บ้าน
2. จัดบันทึกผลของการปฏิบัติธรรม
3. ก่อนนอน ให้นึกถึงบุญที่ได้สั่งสมมาทั้งหมด
4. เวลาอนหลับ ให้หลับในอุทิศเลข ๙
5. เวลาตื่นนอน ให้ตื่นในอุทิศเลข ๙
6. เมื่อตื่นแล้ว ภูมิใจเป็นหนึ่งกับองค์พระ 1 นาที, ใน 1 นาทีนั้น ให้เรานึกว่า เราโชคดีที่รอดมาอีก 1 วัน, ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย จงมีความสุข อันตัวเรานั้น ดายแม่, ดายแม่
7. ทั้งวันให้เราหาความรู้สึกว่า ตัวเราอยู่ในองค์พระ องค์พระอยู่ในตัวเรา ตัวเราเป็นองค์พระ องค์พระเป็นตัวเรา
8. ทุก 1 ชั่วโมง ขอ 1 นาที เพื่อหยุดใจ, นึกถึงดวง องค์พระ, หรือทำใจนิ่ง ๆ ว่าง ๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7
9. ทุกกิจกรรมตั้งแต่ตื่นนอน ไม่ว่าจะเป็นการล้างหน้า อาบน้ำ, แต่งตัว, รับประทานอาหาร, ล้างจาน, กวาดบ้าน, ออกกำลังกาย, ขับรถ, ทำงาน, ให้นึกถึงดวง, หรือองค์พระไปด้วย
10. สร้างบรรยากาศให้ดี, สดชื่น ด้วยรอยยิ้ม, และปิยวาจา

EN 22:21 31/5/2557

4. การบันทึกการบ้าน 10 ข้อ

FD-NET Callcenter 4141, E x Ediary | มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

www.dou.us/regist3/ediary/homework_record.php?codeid_code=0401000830&fullname=นางสาว+อรรรณ+อาทกรกิจ&date=2014-05-18&record_date_chr=วันอาทิตย์ที่+18+พฤษภาคม+พ.ศ.+2557&date_ra

Suggested Sites หน้าเข้าจาก IE

มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย
Dharmakaya Open University Azusa, California, USA

0401000830 นางสาว อรรรณ อาทกรกิจ Log out

ประจำวันอาทิตย์ที่ 18 พฤษภาคม พ.ศ. 2557 การบ้าน 10 ข้อ ปฏิบัติธรรมประจำวัน ปฏิบัติธรรมวันอาทิตย์ ปฏิบัติธรรม 3-7 วัน สถิติการปฏิบัติธรรม

< เลือกวันที่ย้อนหลัง

นำหยุดที่ละดังยังเต็มค้ม

นำหยุดที่ละดังยังเต็มค้ม ฉะนั้นเราต้องปฏิบัติไปเรื่อย ๆ มีบุญอะไรก็พยายามทำเรื่อยไป สักวันหนึ่งคงเต็มด้วยบุญ เหมือนนำหยุดที่ละดังยังเต็มค้มได้ ถ้าไม่ปฏิบัติก็เหมือนกับไม่มีนำสักหยุด ถ้าปฏิบัติไปเรื่อย ๆ วันหนึ่งเราคงได้รู้จริงกับเขาบ้าง ในเมื่อเรามีค้มที่ของเรายังไม่เต็ม ก็ต้องชวนเขาไปเรื่อย ๆ ทีละนิดทีละหน่อย อย่าซีเกียจเป็นอันขาด อย่ามัวไปห่วงคนอื่นเขามากเกินไป เราต้องทำให้ตัวเราเองมาก ๆ เพราะเวลาเราตายแล้ว ใครก็ช่วยเราไม่ได้ นอกจากเราจะช่วยตัวเราเอง เราทำ เราได้ จงสู้สิ... สู้ก็ตาย ไม่สู้ก็ตาย สู้ดีกว่านะ สู้ให้ถึงที่สุด สู้จนหมดอายุขัย จะได้แค่นั้นก็เอาแค่นั้น เราต้องเตือนตัวเราเอง เพราะเราทำของ เราเอง เราทำมากได้มาก ทำน้อยได้น้อย ยายทำยายก็ได้ คุณก็ไม่ได้ คุณทำคุณก็ได้ เพราะฉะนั้นก็ทำมาก ๆ ไว้ก่อน เราทำทุก ๆ วัน ก็ได้ทุก ๆ วัน ทำให้ถึงที่สุด

คำสอนคุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง 2 กุมภาพันธ์ 2518

ระบบจะแสดงผลบันทึกการบ้าน 10 ข้อ

บันทึกการบ้าน 10 ข้อ ประจำวันอาทิตย์ที่ 18 พฤษภาคม พ.ศ. 2557

ทำการบ้าน 6 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, ข้อ 3, ข้อ 6, ข้อ 7, ข้อ 9, ข้อ 10

แก้ไข ลบ

นักศึกษาสามารถเข้าไปแก้ไข หรือ ลบ การบันทึกได้

สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2553 มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย (Dharmakaya)

22:25 31/5/2557

5. การบันทึกปฏิบัติธรรมประจำวัน

FD-NET Callcenter 4141, E x Ediary | มหาวิทยาลัยธรรมกาย

www.dou.us/regist3/ediary/meditation_record.php?date=2014-05-18

Suggested Sites หน้าจาก IE

มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย
Dhammakaya Open University Azusa, California, USA

5.1 เลือกแถบ “ปฏิบัติธรรมประจำวัน”

อาหารกิจ Log out

ประจำวันอาทิตย์ที่ 18 พฤษภาคม พ.ศ. 2557 การบ้าน 10 ข้อ ปฏิบัติธรรมประจำวัน ปฏิบัติธรรมวันอาทิตย์ ปฏิบัติธรรม 3-7 วัน สถิติการปฏิบัติธรรม

< เลือกวันที่ย้อนหลัง

ระยะเวลาการปฏิบัติธรรมประจำรอบนี้
เอา Mouse คลิก ตัวเลขชั่วโมง และ ตัวเลขนาที ตามระยะเวลาที่นั่งในรอบนี้ (หรือคือตัวเลขในช่องเอง)

11 0 1
10 2
9 3
8 4 ชั่วโมง
7 6 5

55 0 5
50 10
45 15
40 20
35 30 25 นาที

“อย่าขาดการปฏิบัติธรรมแม้แต่เพียงวันเดียว เพราะขาดแค่เพียงวันเดียว ใจเราจะหยาบ ทำให้ตั้งวิถกกังวลได้ช่อง”
พระเทพญาณเมฆามณี จี. (หลวงพ่อร์มมชโย)

5.3 เลือกจำนวน นาที ที่นั่งประจำรอบนี้ (สามารถกรอกตัวเลขลงช่องสีม่วงได้)

5.2 เลือกจำนวน ชั่วโมง ที่นั่งประจำรอบนี้

ตัวอย่าง นักศึกษาปฏิบัติธรรมรอบนี้ได้ 2 ชั่วโมง 17 นาที

5. การบันทึกปฏิบัติธรรมประจำวัน (ต่อ)


FD-NET Callcenter 4141, E x Ediary | มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ x

www.dou.us/regist3/ediary/meditation_record.php?date=2014-05-18

Suggested Sites หน้าเข้าจาก IE

ประเมินผลการปฏิบัติธรรม

เลือกผลการปฏิบัติธรรมที่ตรงกับประสบการณ์ส่วนใหญ่ของท่านประจำรอบนี้



เห็นแสงสว่าง ดวงแก้ว องค์พระ ตลอดต่อเนื่อง

โปร่ง โล่ง เบา ตัวขยาย ตัวหด ถูกดุด

หยุด นิ่ง มีดี สุข เห็นแสงสว่าง นิมิตดวงแก้ว องค์พระบ้าง

เฉย ๆ ธรรมดา นิ่งได้เรื่อย ๆ

ฟุ้ง เครียด ตึง หลับ

วิธีการปฏิบัติ

ค่อยๆ หลับตาเบาๆ ไม่สนิทนัก กาวนาสัมผัสมาอะระหังไปเรื่อยๆ จนเกิดความสบายขึ้นมา จึงหยุดกาวนา และปล่อยใจสบายๆ เหมือนชนนกที่ล่องลอยอยู่ในอากาศที่มีสายลมพัดเบาๆ

อธิบายผลการปฏิบัติธรรม

ช่วงแรกๆ ก็มีความฟุ้งเข้ามาบ้าง แต่สักพักใจก็เบาสบาย รู้สึกตัวขยายใหญ่ไปเรื่อยๆ

บันทึก (Save) ✓

5.7 กดปุ่ม “บันทึก”

5.4 เลือกผลการปฏิบัติธรรม
ที่ตรงกับประสบการณ์
ส่วนใหญ่ของนักศึกษา
ประจำรอบนี้

5.5 กรอกข้อมูลวิธีการปฏิบัติธรรม
ของนักศึกษาประจำในรอบนี้

5.6 อธิบายผลของการปฏิบัติธรรม
ของนักศึกษาประจำในรอบนี้

5. การบันทึกปฏิบัติธรรมประจำวัน (ต่อ)

มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย
Dhammakaya Open University Azusa, California, USA

0401000830 นางสาว อรวรรณ อาทกรกิจ Log out

ประจำวันอาทิตย์ที่ 18 พฤษภาคม พ.ศ. 2557 การบ้าน 10 ข้อ ปฏิบัติธรรมประจำวัน ปฏิบัติธรรมวันอาทิตย์ ปฏิบัติธรรม 3-7 วัน สถิติการปฏิบัติธรรม

< เลือกวันที่ย้อนหลัง

ระยะเวลาการปฏิบัติธรรมประจำวันนี้
เอา Mouse คลิก ตัวเลขชั่วโมง และ ตัวเลขนาที

5.8 ระบบแสดงข้อมูลผลการปฏิบัติธรรม
ของนักศึกษาประจำในรอบนี้

สถิติประจำวันอาทิตย์ที่ 18 พ.ค. 57
[2 ชั่วโมง 17 นาที]
ผลการปฏิบัติธรรม [2 ชั่วโมง 17 นาที]:
โปรง โลง เบา ตัวขยาย ตัวหด ถูกจุด

ภาวนาสัมมาอะระหัง

ตัวเมสสาย

แก้ไข ลบ

TH 23:03 31/5/2557

6. การบันทึกปฏิบัติธรรมวันอาทิตย์ (เลือกทำ)

FD-NET Callcenter 4141, E x | Ediary | มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ x
www.dou.us/regist3/ediary/ediary_sunday.php

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ แคลิฟอร์เนีย
Dharmakaya Open University Azusa, California, USA

6.1 เลือกแถบ “ปฏิบัติธรรมวันอาทิตย์”

ประจำวันอาทิตย์ที่ 18 พฤษภาคม พ.ศ. 2557 การบ้าน 10 ข้อ ปฏิบัติธรรมประจำ
ปฏิบัติธรรมวันอาทิตย์ ปฏิบัติธรรม 3-7 วัน สถิติการปฏิบัติธรรม

< เลือกวันที่ย้อนหลัง

เช้า บันทึก ✓ ไม่ได้บันทึก **บ่าย** บันทึก ✓ ไม่ได้บันทึก

ตัวเบาสบาย มีความสุข

ฟังในช่วงแรก จึงลืมตาขึ้นสักพักหนึ่ง แล้วค่อยๆ หลับตาใหม่ พร้อมกับภาวนาสัมมาอะระหังไปด้วย ใจค่อยๆ หยุตหนึ่ง เบาสบาย

6.2 กรอกข้อมูลผลการปฏิบัติธรรม ใน ช่วงเช้า ของวันอาทิตย์ที่ นักศึกษามาวัด

6.3 กรอกข้อมูลผลการปฏิบัติธรรม ใน ช่วงบ่าย ของวันอาทิตย์ที่ นักศึกษามาวัด

พระอาจารย์ที่รับรอง

มีพระอาจารย์รับรอง → พระวุฒิชัย ปญญาวุฑโฒ

ไม่มีพระอาจารย์รับรอง

แบบรูปถ่ายของพระอาจารย์ที่รับรองด้วย » Choose File No file chosen

บันทึก (Save) 6.5 กด บันทึก(Save)

6.4 กรอกชื่อพระอาจารย์ที่รับรองการปฏิบัติธรรม ของนักศึกษา และแนบไฟล์ภาพพระอาจารย์ มาด้วย

6. การบันทึกปฏิบัติธรรมวันอาทิตย์ (ต่อ)

6.6 ระบบแสดงผลการบันทึกการปฏิบัติธรรมวันอาทิตย์

The screenshot shows a web browser window displaying the 'Ediary' system for Dhammakaya Open University. The page title is 'มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย' (Dhammakaya Open University Azusa, California, USA). The user is logged in as 'นางสาว อรรวรรณ อารทกิจ' (Ms. Ararawan Arattakij) with ID '0401000830'. The page shows the results for a Sunday Dhamma practice session on May 18, 2557. The results are organized into two columns: 'เช้า' (Morning) and 'บ่าย' (Afternoon). The 'เช้า' column contains the text 'ตัวเบาสบาย มีความสุข' (Body is light and comfortable, feeling happy). The 'บ่าย' column contains the text 'ฟังในช่วงแรก จึงสัมผัสรู้สึกพักหนึ่ง แล้วค่อยๆ หลับตาใหม่ พร้อมกับการนำสมาธิมากระหน่ำไปด้วย ใจค่อยๆ หยุตลง เบาสบาย' (Listening in the first part, so I felt a little rest, then slowly closed my eyes again, accompanied by the continuous practice of concentration, the mind gradually calmed down, feeling light and comfortable). Below the text, there is a photo of a monk in orange robes, identified as 'พระอาจารย์: พระวุฒิชัย ปญญาวฑฺฒโณ' (Ajahn: Phra Wuthachai Punyapattamon). The browser's address bar shows the URL 'www.dou.us/regist3/ediary/ediary_sunday.php?date=2014-05-18'. The taskbar at the bottom shows various application icons and the system clock indicating the time is 23:25 on 31/5/2557.

7. การปฏิบัติธรรม 3-7 วัน

FD-NET Callcenter 4141, E x Ediary | มหาวิทยาลัยธรรมกาย

www.dou.us/regist3/ediary/ediary_semester.php

Suggested Sites หน้าเข้าจาก IE

มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย
Dhammakaya Open University Azusa, California, USA

7.1 เลือกแถบ “ปฏิบัติธรรม 3 – 7 วัน”

การบ้าน 10 ข้อ ปฏิบัติธรรมประจำวัน ปฏิบัติธรรมวันอาทิตย์ **ปฏิบัติธรรม 3-7 วัน** สถิติการปฏิบัติธรรม

วันที่เริ่มต้นโครงการ: วัน/เดือน/ปี พ.ศ. 7.2 ระบุวันที่เริ่มต้นโครงการ

วันที่สิ้นสุดโครงการ: วัน/เดือน/ปี พ.ศ. 7.3 ระบุวันที่เริ่มต้นโครงการ

โครงการ: 7.4 เขียนชื่อโครงการปฏิบัติธรรม

วิธีการปฏิบัติ:

7.5 อธิบายขั้นตอน และ วิธีการปฏิบัติ

11:25 5/6/2557

7. การปฏิบัติธรรม 3-7 วัน

ผลการปฏิบัติธรรม:

7.6 เขียนผลการปฏิบัติธรรมจากโครงการ

อุปสรรค/แนวทางแก้ไข:

7.7 เขียนอุปสรรคและแนวทางแก้ไขที่นักศึกษาพบในการปฏิบัติธรรม
ตามแนวคิดของนักศึกษาเอง

ข้อคิดเห็น/ข้อเสนอแนะจากพระอาจารย์:

7.8 เขียนข้อเสนอแนะจากพระอาจารย์ที่ท่านได้แนะนำนักศึกษา

พระอาจารย์ที่รับรอง

7.9 ระบุชื่อพระอาจารย์ที่รับรองการปฏิบัติธรรมของนักศึกษา



มีพระอาจารย์รับรอง



ไม่มีพระอาจารย์รับรอง

(ในกรณีที่ไม่มีพระอาจารย์รับรอง ให้นักศึกษาคลิกที่ปุ่มนี้
และคะแนนสมุดบันทึกธรรมะถูกตัดออก 5 คะแนน)

บันทึก (Save)

7.10 กดปุ่ม "บันทึก"

8. ดูสถิติการปฏิบัติธรรม

ระบบจะแสดงผลการบันทึกทุกประเภท

The screenshot shows a web browser window displaying the Ediary statistics page. The page title is "สถิติการบันทึก Ediary ประจำปีการศึกษาที่ 1 / 2557". The page contains several tables and a navigation menu. A red box highlights the "สถิติการปฏิบัติธรรม" link in the navigation menu. A blue arrow points to a green box containing the text "คลิกเพื่อดูโอวาท" (Click to view Dhamma). The background image shows a green leaf with the text "โอวาทหลวงปู่/หลวงพ่/คุณยาย สำหรับคุณ" (Dhamma for you) overlaid on it.

8. เลือกแถบ สถิติการปฏิบัติธรรม

สถิติการบันทึก Ediary ประจำปีการศึกษาที่ 1 / 2557

เริ่มบันทึก	วันอาทิตย์ที่ 18 พฤษภาคม พ.ศ. 2557
ถึงวันที่	วันอาทิตย์ที่ 18 พฤษภาคม พ.ศ. 2557
ระยะเวลานับจากวันเริ่มบันทึก	1 วัน

จำนวนวันที่บันทึกและขาดการบันทึก

	บันทึก (วัน)	ขาดการบันทึก (วัน)
การบ้าน 10 ข้อ	1	0
ปฏิบัติธรรมประจำวัน	1	0

การบันทึกประจำวัน

การบ้าน 10 ข้อ	6 ข้อ
ระยะเวลาในการปฏิบัติธรรมประจำวัน	บันทึก 1 วัน รวมเวลา 2 ชม. 17 นาที
ผลการปฏิบัติธรรมประจำวัน (คำนวณนิยามโดยถ่วงน้ำหนักจำนวนชั่วโมงในแต่ละรอบก่อน)	โปรง โลง เมา ตัวขยาย ตัวหด ฤกุด

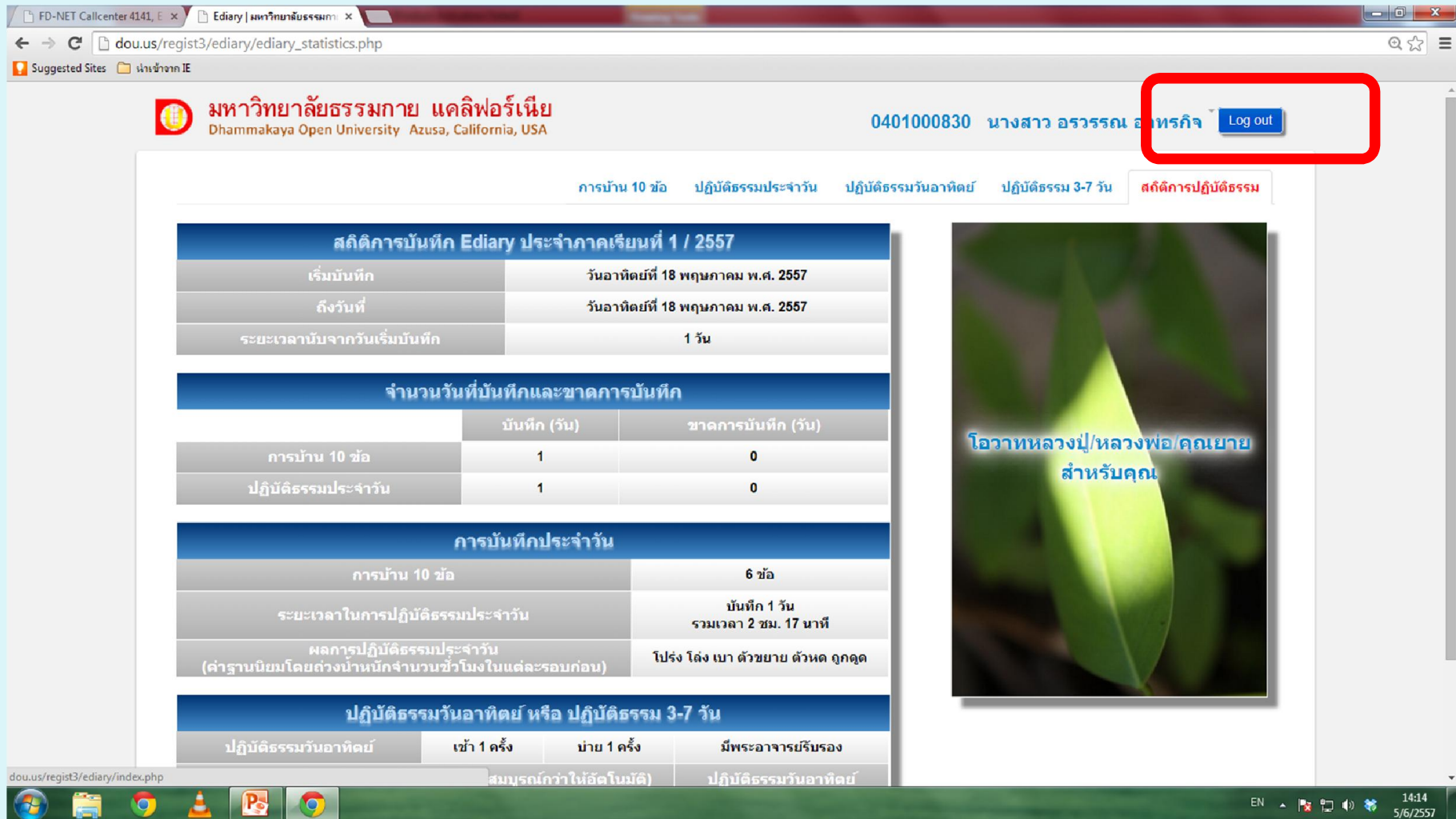
ปฏิบัติธรรมวันอาทิตย์ หรือ ปฏิบัติธรรม 3-7 วัน

ปฏิบัติธรรมวันอาทิตย์	เข้า 1 ครั้ง	บำย 1 ครั้ง	มีพระอาจารย์รับรอง
-----------------------	--------------	-------------	--------------------

คลิกเพื่อดูโอวาท

ข้อควรปฏิบัติ

ในทุกครั้งที่ออกจากระบบการบันทึกผลการปฏิบัติธรรมออนไลน์ (e-Diary) ขอให้นักศึกษาคลิกปุ่ม Log Out



The screenshot shows the e-Diary system interface for Dhammakaya Open University. The 'Log out' button is highlighted with a red box. The interface displays various statistics and information for the user.

มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย
Dhammakaya Open University Azusa, California, USA

0401000830 นางสาว อรรรณ อุทรกิจ Log out

การบ้าน 10 ข้อ ปฏิบัติธรรมประจำวัน ปฏิบัติธรรมวันอาทิตย์ ปฏิบัติธรรม 3-7 วัน สถิติการปฏิบัติธรรม

สถิติการบันทึก Ediary ประจำภาคเรียนที่ 1 / 2557

เริ่มบันทึก	วันอาทิตย์ที่ 18 พฤษภาคม พ.ศ. 2557
ถึงวันที่	วันอาทิตย์ที่ 18 พฤษภาคม พ.ศ. 2557
ระยะเวลานับจากวันเริ่มบันทึก	1 วัน

จำนวนวันที่บันทึกและขาดการบันทึก

	บันทึก (วัน)	ขาดการบันทึก (วัน)
การบ้าน 10 ข้อ	1	0
ปฏิบัติธรรมประจำวัน	1	0

การบันทึกประจำวัน

การบ้าน 10 ข้อ	6 ข้อ
ระยะเวลาในการปฏิบัติธรรมประจำวัน	บันทึก 1 วัน รวมเวลา 2 ชม. 17 นาที
ผลการปฏิบัติธรรมประจำวัน (คำนวณโดยตัวนำนักจำนวนชั่วโมงในแต่ละรอบก่อน)	ไปรง โสภ เมธา ขยาย ตัวหด ถูกดูด

ปฏิบัติธรรมวันอาทิตย์ หรือ ปฏิบัติธรรม 3-7 วัน

ปฏิบัติธรรมวันอาทิตย์	เข้า 1 ครั้ง	นำ 1 ครั้ง	มีพระอาจารย์รับรอง
-----------------------	--------------	------------	--------------------

โอวาทหลวงปู่/หลวงพ่อ/คุณยาย สำหรับคุณ