



ที่ สพ ๒๒/ พิเศษ

สถาบันพลังจิตตานาภาพ สาขา ๒๒ วัดเชตวัน
๕๘ ต.หัวเวียง อ.เมือง จ.ลำปาง

๒๙ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง เสนอการอบรมวิธีการทำสมาธิ

เรียน ท่านผู้อำนวยการ วิทยาลัยสารพัดช่าง ลำปาง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับหลักสูตร ชินนสาสมาธิ

เนื่องจากในปัจจุบันสภาวะสังคม เศรษฐกิจ ครอบครัวและสิ่งแวดล้อมของประเทศไทย มีปัญหา
หลายด้าน ดังที่ปรากฏเหตุการณ์ต่างๆ ตามที่สื่อหลายประเภทที่นำเสนอมา โดยเฉพาะสื่อโทรทัศน์ และ
อินเทอร์เน็ต ล้วนเป็นสิ่งที่ทำให้สะท้อนใจ แก่ผู้บริโภคสื่อ ทุกเพศทุกวัย

สถาบันพลังจิตตานาภาพ ซึ่งประสบความสำเร็จด้านการฝึกเรียนสมาธิ จึงเสนอวิธีการอบรมการ
ฝึกสมาธิเบื้องต้น ตามแนวทางสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงปู่วิริยงค์ สิริธโร) แก่บุคคลทุกเพศ ทุกวัย ใน
หน่วยงานของท่าน

หลักสูตรชินนสาสมาธิ (สมาธิเพื่อชนะใจตนเอง) เป็นหลักสูตรที่มีความเหมาะสม ศึกษาได้ทั้งที่
เคยและไม่เคยปฏิบัติ บำเพ็ญสมาธิมาก่อน ก็สามารถได้รับความรู้ ความเข้าใจ เพราะเป็นการวางพื้นฐานการ
ทำสมาธิแบบง่าย ๆ และได้ผล เสริมสร้างให้เกิดความสุขกายสบายใจ บรรเทาความเครียด และเป็นการเจริญ
วาสนาบารมี

การอบรมหลักสูตรชินนสาสมาธิ ๑ ใช้เวลาอบรม ตั้งแต่ เวลา ๐๘.๓๐ น. ถึง ๑๑.๓๐ น.
หรือ หลักสูตรชินนสาสมาธิ ๒ ใช้เวลาอบรมตั้งแต่ ๐๘.๓๐ น. ถึง ๑๖.๓๐ น. ซึ่งสามารถเลือกจัดอบรมได้
ตามความเหมาะสม โดยขอทราบรายละเอียดได้ที่ ผู้ดูแลสาขา เบอร์ติดต่อ ๐๘๖-๔๓๑๕๕๒๐

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

เรียน ผู้อำนวยการ

- เพื่อโปรดทราบ/ลงนามขอแสดงความนับถือ
 - เห็นควรแจ้ง/ลงนาม
 - เห็นควรมอบ/ลงนาม
- (อ.รัชฎาภรณ์ ชูจิตร)

เรียน ผู้อำนวยการ

- ☒ เพื่อโปรดทราบ
- ☒ เพื่อโปรดพิจารณา

- ☒ เห็นควรแจ้ง.....
- ☒ เห็นควรมอบ.....

๘ ก.พ. ๖๖

- ทวน
- หอสมุด, ๖๕๖๖
- แผนงานฯ
(รณ.)
๘ ก.พ. ๖๖

ผู้ดูแลสาขา ๒๒ วัดเชตวัน จ.ลำปาง



สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 22 วัดเขตวัน ลำปาง

เปิดสอน **หลักสูตร**
ซินนสาสมาธิ 1
(สมาธิชนะใจตนเอง)

รับจำนวนจำกัด

หลักสูตร 1 วัน

เป้าหมายของหลักสูตร

- ได้รู้จักการทำสมาธิแบบง่ายๆ
- ใช้เวลาเรียนและปฏิบัติน้อย แต่ได้ผลมาก
- ให้สามารถนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
- ให้รู้จักทำสมาธิอย่างต่อเนื่อง
- ให้ผู้เข้าอบรมมีพื้นฐานที่ดีในการเรียนต่อหลักสูตรอื่นๆที่สูงขึ้น
- ให้รู้จักวิธีทำสมาธิเอาชนะใจตนเอง



เจ้าประคุณสมเด็จพระญาณวชิโรดม
หลวงพ่อวรียงค์ สิรินุรโร

ติดต่อสอบถาม/สมัครเรียน

อ.รัชฎาภรณ์ ชูจิตร

โทร. 08 6431 5820

อ.สนธยา ทองลอย

โทร. 08 1998 7356

อ.มวลศรี จารุวรรณ

โทร. 09 3135 7521



สถาบันพลังจิตตานุภาพ

หลักสูตร ชินนสมาธิ (สมาธิชนะใจตนเอง)

หลักสูตร 1 วัน

ตามแนวทางคำสอนของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงปู่วิริยังค์ สิริชูโร)
ประธานผู้ก่อตั้งมูลนิธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ ท่านเป็นลูกศิษย์ของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต
พระปรมาจารย์ใหญ่ สายวิปัสสนาแห่งกรุงรัตนโกสินทร์

- ผู้เข้ารับการอบรมจะได้เรียนรู้ และเข้าใจการ
ทำสมาธิแบบง่าย ที่เรียกว่า "สมาธิไฮเทค"
ใช้เวลาเรียนน้อยแต่ได้ผลมาก
- มีการบรรยายพื้นฐานของการทำสมาธิ
เช่น จุดประสงค์ของการทำสมาธิ, ประโยชน์
ของสมาธิ และวิทิสสมาธิ เป็นต้น
- การอบรมภาคปฏิบัติ ฝึกการเดินจงกรม
และนั่งสมาธิ เพื่อให้ผู้เข้าอบรมกลับไปปฏิบัติ
เองได้ หลักสูตรนี้ เหมาะกับทุกเพศ ทุกวัย
แม้คนที่ไม่เคยฝึกสมาธิมาก่อน เรียนเพียง
1 วัน เท่านั้น ก็สามารถทำสมาธิได้อย่างถูกต้อง



สนใจเข้ารับการอบรมติดต่อได้ที่
สถาบันพลังจิตตานุภาพ หรือ www.samathi101.com

ติดต่อสอบถาม/สมัครเรียน

สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 22 วัดเขตวัน ลำปาง
อ.ธิงการณ์ ฐจิตร โทร. 08 6431 5820
อ.สนธยา ทองลอย โทร. 08 1998 7356
อ.นวลตรี จารุวรรณ โทร. 09 3135 7521

คำอธิษฐานก่อนเดินจงกรม

เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา พุทโธ พุทโธ พุทโธ

คำแผ่เมตตาหลังเดินจงกรม

“สัพเพ สัตตา สุขिता โหนตุ” ขอให้สัตว์ทั้งหลาย จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด

คำอธิษฐานก่อนนั่งสมาธิ

ข้าพเจ้าระลึกถึง คุณพระพุทธรเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์
คุณบิดามารดา คุณครูบาอาจารย์ จงมาดลบันดาล ให้ใจของข้าพเจ้า
จงรวมลงเป็นสมาธิ พุทโธ ัมโม สังโห (3 ครั้ง) พุทโธ พุทโธ พุทโธ

คำแผ่เมตตาหลังนั่งสมาธิ

“สัพเพ สัตตา สะทา โหนตุ, อะเวรา สุขะชีวีโน”

ขอให้สัตว์ทั้งหลาย จงเป็นผู้ไม่มีเวรต่อกันและกัน

จงเป็นผู้ดำรงชีพอยู่เป็นสุขทุกเมื่อเถิด

“กะตัง ปุญญัง ณะลัง มัยหัง, สัพเพ ภาคี ภาวันตุ เต”

ขอให้สัตว์ทั้งสินนั้น จงเป็นผู้มีส่วนได้เสวยผลบุญ

อันที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญแล้วนั้นเทอญ..



หลักสูตร

ชินนสาสมาธิ



มูลนิธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ หลวงพ่อวิริยังก์ สิรินุสโร

สนใจอบรมติดต่อ

สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 22 วัดเขตนัน

เลขที่ 58 ต.หัวเวียง อ.เมือง จ.ลำปาง 84 โทรศัพท์ 083-4712188

หลักสูตรขิณนสาสมาธิ

ขิณนสาสมาธิ หมายถึง การทำสมาธิเพื่อชนะใจตนเอง เป็นหลักสูตรระยะสั้นที่สมเด็จพระญาณวชิโรดม หลวงพ่อวชิรยงค์ สิรินธโร ท่านเมตตาให้ไว้เป็นหลักสูตรอบรมแก่ญาติโยมทั่วไป ให้มีโอกาสได้มาเรียนรู้การทำสมาธิแบบง่าย ๆ เพื่อการสะสมพลังจิต ตามโอกาสและเวลาว่างของแต่ละคน เมื่อบุคคลในสังคมใดได้ทำสมาธิสะสมพลังจิตอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอแล้ว สังคมนั้นก็จะเกิดความสงบร่มเย็น และอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข

หลักสูตรขิณนสาสมาธิ แบ่งเป็น 2 หลักสูตรย่อย คือ ขิณนสาสมาธิ 1 และ ขิณนสาสมาธิ 2

ตารางอบรม ขิณนสาสมาธิ 1 (หลักสูตรขิณนสาสมาธิ 6 ชั่วโมง)

- 09.00-09.10 น. ลงทะเบียน/รับเอกสาร
- 09.10-09.20 น. ชมวีดิทัศน์พระอาจารย์หลวงพ่อ / กล่าวต้อนรับ
- 09.20-09.50 น. จุดประสงค์การทำสมาธิ
- 09.50-10.20 น. อธิบายก ยิน เติณ นัง นอน
- 10.20-10.30 น. พัก 10 นาที
- 10.30-11.00 น. การบริการ
- 11.00-11.30 น. เกี่ยวกับอารมณ์
- 11.30-11.40 น. ชมวีดิทัศน์เดินจงกรม / นั่งสมาธิ
- 11.40-12.10 น. ปฏิบัติเดินจงกรม / นั่งสมาธิ (อย่างละ 15 นาที)
- 12.10-13.10 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.10-13.40 น. ประโยชน์ของสมาธิ
- 13.40-14.10 น. วิทสาสมาธิ
- 14.10-14.20 น. พัก 10 นาที
- 14.20-14.50 น. ปฏิบัติเดินจงกรม / นั่งสมาธิ (อย่างละ 15 นาที)
- 14.50-15.05 น. วีดิทัศน์พระอาจารย์หลวงพ่อ ตอบคำถามเกี่ยวกับเนื้อหาในหลักสูตรขิณนสาสมาธิ 1
- 15.05-15.35 น. ผู้อบรมแสดงความรู้สึก
- 15.35-15.45 น. ประชาสัมพันธ์หลักสูตรต่าง ๆ ของสถาบันฯ
- 15.35-15.45 น. กล่าวปิดการอบรม / รับใบประกาศนียบัตร / ถ่ายรูปหมู่



วิทสาสมาธิ

โดย สมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวชิรยงค์ สิรินธโร)

วิทสาสมาธิ คืออะไร ?

หลักวิธีการทำสมาธิที่ง่ายที่สุด ใช้เวลาน้อยที่สุด แต่ให้ผลประโยชน์ที่ได้จากการทำสมาธิ คือ พลังจิตสูง อย่างต่อเนื่อง (ทำน้อยแต่ได้ผลมาก) และเพียงพอต่อความต้องการของจิตใจ ให้สามารถดำรงความเป็นมนุษย์ได้อย่างสมบูรณ์



การทำสมาธิ คือ

การทำจิตให้ปราศจากอารมณ์ เมื่อทำได้แล้ว จิตจะเบาสบายเกิดความสงบสุข

วิทสาสมาธิ เหมาะกับบุคคลเช่นไร ?

เหมาะกับทุกคนไม่ว่า เด็กหรือผู้ใหญ่ เคยฝึกสมาธิหรือไม่เคย และเหมาะที่สุดสำหรับผู้ที่มีภาระหน้าที่การทำงานมาก หาเวลาว่างในชีวิตประจำวันเพื่อทำสมาธิได้บ่อย (เหมาะกับทุกเพศ ทุกวัย ทุกโอกาส และทุกสถานที่)

วิทสาสมาธิ ทำอย่างไร ?

เพียงกำหนดจิตทำสมาธิ คือ นึกบริกรรมพุทโธในใจ ครั้งละ 5 นาที ในอิริยาบถนั่ง ทำที่ไหนก็ได้ตามเหมาะสม โดยแบ่งทำวันละ 3 เวลา (เช้า เทียง เย็น) ตามแต่โอกาสจะอำนวย และจังหวะเวลาที่สะดวก รวมได้ 15 นาทีต่อวัน และจะต้องทำอย่างต่อเนื่องทุกวัน มิให้ขาด (450 นาทีต่อเดือน) ซึ่งถือว่าเป็นเกณฑ์เฉลี่ยขั้นต่ำ เพียงพอที่บุคคลจะดำรงตนอยู่ได้โดยมีความสุขทางใจ (เกณฑ์เฉลี่ยต่ำสุดในการทำสมาธิ คือ 6 ชั่วโมง ต่อเดือน)

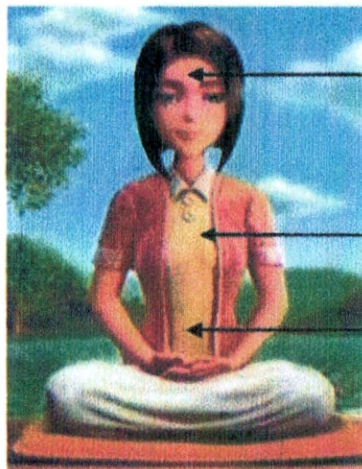
วิทสาสมาธิ ทำแล้วได้ประโยชน์อย่างไร ? (ประโยชน์ของสมาธิ)

1. ทำให้หลับสบายคลายกังวล 2. กำจัดโรคภัยไข้เจ็บ 3. ทำให้สมองปัญญาดี
4. ทำให้รอบคอบก่อนทำงาน 5. ทำให้ระงับความร้ายกาจ 6. บรรเทาความเครียด
7. มีความสุขพิเศษ 8. ทำให้จิตอ่อนโยน ๙. กลับใจได้ ๑๐. เวลาจะสืบสมพบทางดี

วิธีการทำสมาธิ

ทำได้ 4 อริยาบท คือ ยืน เดิน นั่ง นอน
โดยมีอริยาบทหลัก คือ เดินจงกรม และ นั่งสมาธิ

ที่ตั้งฐานจิตมี 3 ฐาน



หน้าผาก

หัวใจ

สะดือ

ขั้นตอนการยืนสมาธิ

ยืนตรง ไม่เคลื่อนไหวแขน มือขวาจับมือซ้าย วางไว้
ที่หน้าท้อง และไม่ต้องกดดันอะไรทั้งสิ้น กำหนดจิต
ตั้งไว้ที่ฐานจิต แล้วจึงหลับตาทำจิตให้นิ่ง แล้ว



ขั้นตอนการเดินจงกรม



1. กำหนดเส้นทางเดินจงกรม มีจุดเริ่มต้น/จุดสิ้นสุด
2. ระยะทางเดินจงกรม 10 - 15 เมตร
3. ยืนตรงจุดเริ่มต้นทางเดินจงกรม พนมมือระหว่างอก
แล้วกล่าวคำอธิษฐาน ก่อนการเดินจงกรม ดังนี้

"เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา"

พุทโธ พุทโธ พุทโธ

แล้วยกมือขึ้นพนมสูงขึ้นระหว่างคิ้ว

กล่าวในใจว่า "สาธุ"

4. เอามือลง ใช้มือขวาจับมือซ้าย วางไว้ตรงท้องน้อย
ห้อยมือพอสบายไม่เกร็ง
5. กำหนดจิตไว้ที่ฐานจิต ไม่ต้องหลับตา ตามองทางเดินจงกรม
ไกลกว่าตัว ประมาณ 1.5 - 2 ม.
6. เริ่มบริกรรมคำว่า "พุทโธ ๆ" อยู่ในใจ พร้อมก้าวเท้าขวา ตามด้วยเท้าซ้าย
ไม่ช้า หรือเร็วเกินไป เดินในลักษณะเดินปกติ
7. เมื่อเดินสุดทางจงกรม ให้ค่อย ๆ หมุนตัวกลับทางขวา ยืนทรงตัวตรง
แล้วจึงเริ่มก้าวด้วยเท้าขวาเหมือนตอนเริ่มต้น
8. เมื่อครบตามเวลาที่กำหนด ให้ยืนตรงจุดเริ่มต้นเดิน พนมมือระหว่างอก
กล่าวคำแผ่เมตตา "สัพเพ สัตตา สุขिता โหนตุ"

ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุข ๆ เกิด

ขั้นตอนการนั่งสมาธิ

วิธีนั่งพื้น

ให้เอาขาขวาทับขาซ้าย ตั้งกายให้ตรง
ยกมือพนมระหว่างอก กล่าวคำอธิษฐานสมาธิ
ตามอาจารย์ หรือผู้นำ ถ้าทำคนเดียวก็กล่าว
คนเดียวดังนี้ "ข้าพเจ้าระลึกถึง คุณพระพุทธเจ้า
คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณบิดามารดา
คุณครูบาอาจารย์ จงมาดลบันดาล ให้ใจของข้าพเจ้า จงรวมลงเป็นสมาธิ พุทโธ
ธัมโม สังฆโม (3 จบ) พุทโธ พุทโธ พุทโธ" เสร็จแล้วเอามือลง ให้เอามือขวาทิ้ง
ทับมือซ้ายวางไว้บนตัก หลังตาบริกรรมคำว่า "พุทโธ ฯ" อยู่ในใจประมาณ 1 นาที
ให้ถามในใจว่าใครคือผู้รู้ จากนั้นก็นั่งไปจนกว่าจะเลิกตามเวลาที่กำหนดหลังจากนั้น
ให้ตั้งใจสวดแผ่เมตตาพิเศษ ดังนี้

" สัพเพ สัตตา สະทา โหนตุ , อะเวรา สุขะ สีวิโน "

ขอให้สัตว์ทั้งหลาย จงเป็นผู้ไม่มีเวรต่อกันและกัน จงเป็นผู้ดำรงชีพอยู่เป็นสุขทุกเมื่อเกิด

"กะตัง ปุญญัง ฆะลัง มัยหัง , สัพเพ ภาคี ภาวันตุ เต "

ขอให้สัตว์ทั้งสิ้นนั้น จงเป็นผู้มีส่วนได้เสวยผลบุญ อันที่ข้าพเจ้าได้นำบุญแล้วนั้นเทอญ ฯ



ขั้นตอนการนอนสมาธิ



นอนตะแคงขวา แบบสิทฺธิไสยาสน์ กำหนดจิตตั้งไว้ที่ฐานจิต แล้วจึงหลับตา

ทำจิตให้ว่าง เจริญกรรม "พุทโธ ฯ" คอยเฝ้าใจจนที่สบายจิต

ตารางอบรม ขิณนสาสมาธิ 2 (หลักสูตร 3 วัน 2 คืน)

วันแรก

16.00-19.00 น.	ลงทะเบียน / เข้าที่พัก
19.00-19.30 น.	พิธีเปิด / ปฐมนิเทศ / รับศีล / พิธีมอบตัวเป็นศิษย์
19.30-20.00 น.	ชมวีดิทัศน์ประวัติพระอาจารย์หลวงพ่อกุศล
20.00-20.30 น.	ทบทวนหลักสูตรขิณนสาสมาธิ 1
20.30-21.00 น.	ลักษณะของสมาธิ (สมาธิธรรมชาติ / สมาธิสร้างขึ้น)
21.00-21.30 น.	สวดรัตนสูตร
21.30-22.00 น.	ปฏิบัตินั่งสมาธิ / แผ่เมตตา
22.00 น.	พักผ่อน

วันที่สอง

05.00-06.00 น.	ตื่นนอน / ทำภารกิจส่วนตัว
06.00-07.00 น.	ปฏิบัติเดินจงกรม / นั่งสมาธิ (อย่างละ 30 นาที)
07.00-07.30 น.	ทำวัตรเช้า
07.30-09.00 น.	รับประทานอาหาร / พักผ่อน
09.00-10.00 น.	สมาธิขั้น / สมาธิลึก (หัวข้อยละ 30 นาที)
10.00-11.00 น.	สวดพลจักรรัตนสูตร
11.00-12.00 น.	ชมวีดิทัศน์ประวัติพระอาจารย์หลวงพ่อกุศลแสดงพระธรรมเทศนา
12.00-13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00-14.00 น.	การเพิ่มของสมาธิ / ทบทวนให้สมาธิเสื่อม (หัวข้อยละ 30 นาที)
14.00-15.00 น.	ปฏิบัติเดินจงกรม / นั่งสมาธิ (อย่างละ 30 นาที)
15.00-16.00 น.	บำเพ็ญประโยชน์
16.00-18.00 น.	พักผ่อน / รับประทานอาหาร
18.00-19.00 น.	ปฏิบัติเดินจงกรม / นั่งสมาธิ (อย่างละ 30 นาที)
19.00-19.30 น.	ทำวัตรเย็น
19.30-21.00 น.	สนทนาธรรม / ถาม ตอบ ปัญญา
21.00-21.30 น.	สวดลักขี
22.00 น.	พักผ่อน

วันที่สาม

05.00-06.00 น.	ตื่นนอน / ทำภารกิจส่วนตัว
06.00-07.00 น.	ปฏิบัติเดินจงกรม / นั่งสมาธิ (อย่างละ 30 นาที)
07.00-07.30 น.	ทำวัตรเช้า
07.30-08.00 น.	ทำบุญใส่บาตร / ถวายภัตตาหารพระสงฆ์
08.00-09.00 น.	รับประทานอาหาร / พักผ่อน
09.00-10.00 น.	สมาธิกับการรวมคณะ / สมาธิกับการงาน (หัวข้อยละ 30 นาที)
10.00-11.00 น.	สวดรัตนปริตร
11.00-12.00 น.	ชมวีดิทัศน์ประวัติพระอาจารย์หลวงพ่อกุศลแสดงพระธรรมเทศนา
12.00-13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน



สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 22 วัดเขตนวน อ.เมือง. จ.ลำปาง

รับสมัครนักศึกษาครูสมาธิ รุ่นที่ 49

ชื่อรุ่น (เอกราชปัญญาสมาธิ) “ญาณวชิโรดม”

ญาณคือความรู้อันสูงสุดประจวบจิระ

เรียน ภาคเสาร์ อาทิตย์ เวลา 09.00 - 16.30 น.

ปฐมนิเทศ วันอาทิตย์ที่ 12 มีนาคม 2566 เวลา 09.00 - 11.30 น.

เริ่มเรียน วันเสาร์ที่ 18 มีนาคม 2566

สนใจติดต่อโทร 086-4315820 , 083-4712188 , 089-8507571

รับสมัคร ตาม QR CODE

