การสร้างขวัญและกำลังใจ

งานมุทิตาจิต คุณสุนันทรัตน์ โพธิ์ศรี

มอบรางวัลนักแสดง

รวมใจเป็นหนึ่งเดียว

วันสถาปนาสำนักทะเบียนและประมวลผล

ครบรอบ 17 ปี วันที่ 28 ส.ค. 2556

สนับสนุนบุคลากร

ด้านการศึกษาต่อระดับปริญญาโท

แสดงความยินดีกับ

คุณลักขณา จันทร์ชื่น และ คุณเชิดเกียรติ หยิบยานนท์

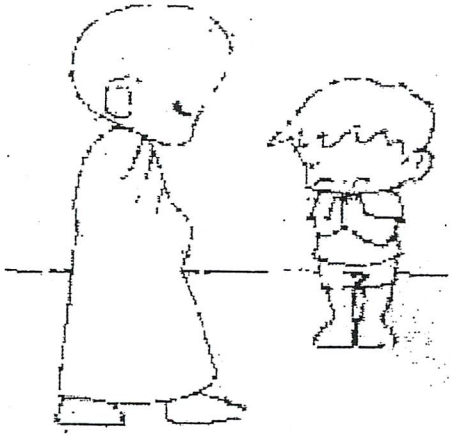
วิทิสาสมาธิ

โดย

พระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร)

วิทิสาสมาธิคืออะไร ?

หลักวิธีการทำสมาธิที่ง่ายที่สุด ใช้เวลาทำสมาธิน้อยที่สุด แต่ให้ผลประโยชน์ที่ได้จากการทำสมาธิ คือ พลังจิต สูง อย่างต่อเนื่อง (ทำน้อยแต่ได้ผลมาก) และเพียงพอต่อความต้องการของจิตใจให้สามารถดำรงความเป็นมนุษย์ได้อย่างสมบูรณ์



การทำสมาธิ คือ การทำจิตให้ปราศจากอารมณ์
เมื่อทำได้แล้ว จิตจะเบาสบาย เกิดความสงบสุข

พระธรรมมงคลญาณ
พระอาจารย์สอนครูสมาธิ
เจ้าอาวาสวัดธรรมมงคล

วิทิสาสมาธิเหมาะกับบุคคลเช่นไร ?

เหมาะกับทุกๆ คนไม่ว่า เด็ก หรือ ผู้ใหญ่ เคยฝึกสมาธิหรือไม่เคยและเหมาะที่สุดสำหรับผู้ที่มีภาระหน้าที่การงานมาก หาเวลาว่างในชีวิตประจำวันเพื่อทำสมาธิได้น้อย

(เหมาะกับทุกเพศ , ทุกวัย , ทุกโอกาส , ทุกสถานที่)

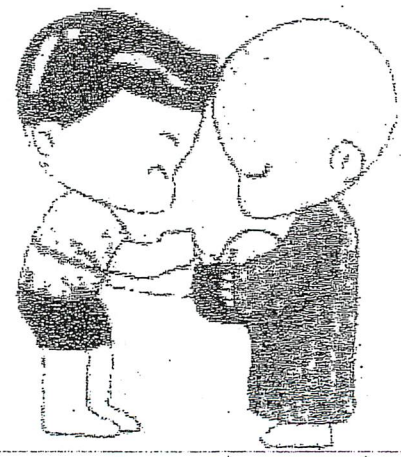
วิทิสาสมาธิทำอย่างไร ?

เพียงกำหนดจิตทำสมาธิ คือ นึกบริกรรมพุทโธในใจ ครั้งละ 5 นาที ในอิริยาบทใดก็ได้ (ยืน , เดิน , นั่ง , นอน) โดยแบ่งทำ วันละ 3 เวลา (เช้า , เที่ยง, เย็น) ตามแต่โอกาสจะอำนวยและจังหวะเวลาที่สะดวก รวมได้ 15 นาที ต่อวัน และจะต้องทำอย่างต่อเนื่องทุกวันมิให้ขาด ทำได้ดังนี้ เดือนหนึ่งจะรวมชั่วโมงการทำสมาธิได้ถึง 7 ชั่วโมงครึ่ง (450 นาที / เดือน) ซึ่งถือว่าเป็นเกณฑ์เฉลี่ยขั้นต่ำเพียงพอที่บุคคลจะดำรงตนอยู่ได้ โดยมีความสุขทางใจ
(เกณฑ์เฉลี่ยต่ำสุดในการทำสมาธิคือ 6 ช.ม./เดือน)

วิทิสาสมาธิทำแล้วได้ประโยชน์อย่างไร ?

(ประโยชน์ของสมาธิ)

1. ทำให้หลับสบายคลายทัจวล
2. ทำจัดโรคภัยไข้เจ็บ
3. ทำให้สมองปัญญาดี
4. ทำให้รอบคอบก่อนทำงาน
5. ทำให้ระงับความร้ายกาจ
6. บรรเทาความเศร้าโศก
7. มีความสุขพิเศษ
8. ทำให้จิตอ่อนโยน
9. กลับใจได้
10. เวลาจะสิ้นลม พบทางดี
11. เจริญวาสนาบารมี
12. เป็นกุศล



สถาบันพลังจิตตานุภาพวัดธรรมมงคล ถนนสุขุมวิท 101 กรุงเทพมหานคร
โทร. 0-2311-1387 , 0-2311-3903 โทรสาร 02-741-3551

บทสวดอธิษฐานก่อนการเดินจงกรม

"เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา พุทโธ พุทโธ พุทโธ "

บทสวดแผ่เมตตาหลังการเดินจงกรม

"สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ
ขอให้สัตว์ทั้งหลาย จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด "

บทสวดอธิษฐานก่อนนั่งสมาธิ

ข้าพเจ้า ระลึกถึง คุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์
คุณบิดา มารดา คุณครูบาอาจารย์ จงมาตลบันดาล ให้ใจของข้าพเจ้า
จงรวมลงเป็นสมาธิ พุทโธ ธัมโม สังโฆ (3 จบ) พุทโธ พุทโธ พุทโธ

บทสวดแผ่เมตตาหลังนั่งสมาธิ

"สัพเพ สัตตา สะทา โหนตุ, อะเวรา สุขะชีวิโน
ขอให้สัตว์ทั้งหลาย จงเป็นผู้ไม่มีเวรต่อกันและกัน
จงเป็นผู้ดำรงชีพอยู่เป็นสุขทุกเมื่อเถิด
กะตัง ปุญญัง ผะลัง มัยหัง, สัพเพ ภาคี ภะวันตุ เต
ขอให้สัตว์ทั้งสิ้นนั้น จงเป็นผู้มีส่วน ได้เสวยผลบุญ
อันที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญแล้วนั้นเทอญ"

บทสวดลาพระอาจารย์

นักศึกษากล่าวพร้อมกันว่า
"หันทะทานิ มะยัง ภันเต, อาปุจฉามะ, พะหุกิจจา มะยัง, พะหุกะระณียา"
ท่านพระอาจารย์ ข้าพเจ้าทั้งหลาย จะขอลากลับแล้ว
เพราะมีกิจธุระหลายอย่างที่จะพึงทำ
อาจารย์กล่าวว่า
"ยัสสะทานิ ตุมเห กาลัง มัญญะถะ" บัดนี้เป็นเวลาสมควรแก่กาลกลับแล้ว
นักศึกษาสวดรับว่า "อามะ ภันเต" ครับ/ค่ะ พระอาจารย์เป็นอันเสร็จ

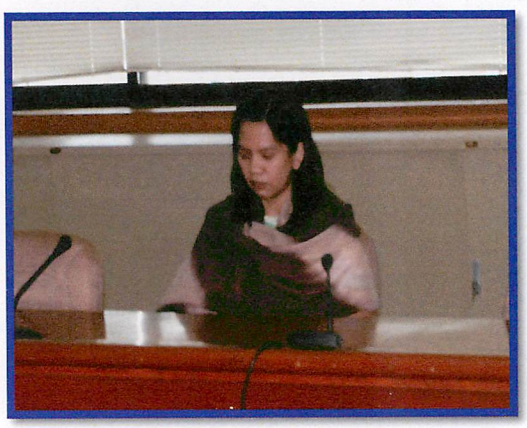
ตารางบันทึกการปฏิบัติสมาธิ ประจำปี พ.ศ. 25.... ของ.....

วันที่	มกราคม			วันที่	กุมภาพันธ์			วันที่	มีนาคม			วันที่	เมษายน			วันที่	พฤษภาคม			วันที่	มิถุนายน		
	เช้า	กลางวัน	เย็น		เช้า	กลางวัน	เย็น		เช้า	กลางวัน	เย็น		เช้า	กลางวัน	เย็น		เช้า	กลางวัน	เย็น		เช้า	กลางวัน	เย็น
1				1				1				1				1				1			
2				2				2				2				2				2			
3				3				3				3				3				3			
4				4				4				4				4				4			
5				5				5				5				5				5			
6				6				6				6				6				6			
7				7				7				7				7				7			
8				8				8				8				8				8			
9				9				9				9				9				9			
10				10				10				10				10				10			
11				11				11				11				11				11			
12				12				12				12				12				12			
13				13				13				13				13				13			
14				14				14				14				14				14			
15				15				15				15				15				15			
16				16				16				16				16				16			
17				17				17				17				17				17			
18				18				18				18				18				18			
19				19				19				19				19				19			
20				20				20				20				20				20			
21				21				21				21				21				21			
22				22				22				22				22				22			
23				23				23				23				23				23			
24				24				24				24				24				24			
25				25				25				25				25				25			
26				26				26				26				26				26			
27				27				27				27				27				27			
28				28				28				28				28				28			
29				29				29				29				29				29			
30								30				30				30				30			
31								31								31							
รวม		ชั่วโมง		รวม		ชั่วโมง		รวม		ชั่วโมง		รวม		ชั่วโมง		รวม		ชั่วโมง		รวม		ชั่วโมง	

วันที่	กรกฎาคม			วันที่	สิงหาคม			วันที่	กันยายน			วันที่	ตุลาคม			วันที่	พฤศจิกายน			วันที่	ธันวาคม		
	เช้า	กลางวัน	เย็น		เช้า	กลางวัน	เย็น		เช้า	กลางวัน	เย็น		เช้า	กลางวัน	เย็น		เช้า	กลางวัน	เย็น		เช้า	กลางวัน	เย็น
1				1				1				1				1				1			
2				2				2				2				2				2			
3				3				3				3				3				3			
4				4				4				4				4				4			
5				5				5				5				5				5			
6				6				6				6				6				6			
7				7				7				7				7				7			
8				8				8				8				8				8			
9				9				9				9				9				9			
10				10				10				10				10				10			
11				11				11				11				11				11			
12				12				12				12				12				12			
13				13				13				13				13				13			
14				14				14				14				14				14			
15				15				15				15				15				15			
16				16				16				16				16				16			
17				17				17				17				17				17			
18				18				18				18				18				18			
19				19				19				19				19				19			
20				20				20				20				20				20			
21				21				21				21				21				21			
22				22				22				22				22				22			
23				23				23				23				23				23			
24				24				24				24				24				24			
25				25				25				25				25				25			
26				26				26				26				26				26			
27				27				27				27				27				27			
28				28				28				28				28				28			
29				29				29				29				29				29			
30				30				30				30				30				30			
31				31								31											
รวม		ชั่วโมง		รวม		ชั่วโมง		รวม		ชั่วโมง		รวม		ชั่วโมง		รวม		ชั่วโมง		รวม		ชั่วโมง	

รวมเวลาตลอดปี ..... ชั่วโมง

การทำวิทิสาสมาธิ

โดย

ผศ.ดร.อรัญญา วลัยรัชต์