

## อาจารย์คนานันท์ ทวีโภค



### การศึกษา

ระดับ ประถมศึกษา : โรงเรียน ราชินี

มัธยม : โรงเรียนจิตรลดา

อุดมศึกษา : 1. ปริญญาตรี ครุศาสตร์บัณฑิต ธุรกิจศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
2. ประกาศนียบัตร หลักสูตร มินิเอ็มบีเอ คณะพาณิชยศาสตร์ และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### การทำงาน

-อดีตที่ปรึกษากิตติมศักดิ์คณะกรรมการตำรวจ สภาผู้แทนราษฎร

-ปัจจุบัน

1. ดูแลธุรกิจของครอบครัว
2. เป็นทีมงานของเว็บไซต์พลังจิตดอทคอม ตำแหน่งหัวหน้ากลุ่มพลังจิตพิชิตภัยพิบัติ ห้องภัยพิบัติและการเตรียมการ
3. ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์ บริษัท Praxis Insight Co.,Ltd.
4. อาจารย์สอนสมาธิ เพื่อ ความสงบ คุณธรรม และ ศักยภาพแห่งจิตใจ เป็นธรรมทาน
5. เป็นผู้นำโครงการในนามของเว็บไซต์พลังจิต ดอท คอม เพื่อประโยชน์แห่งพระพุทธศาสนาและ เพื่อส่วนรวม หลายโครงการ
6. เผยแผ่บทความทางธรรมะและบทความอันเป็นคุณประโยชน์ต่อวงการธุรกิจออกแบบและก่อสร้าง ใน นิตยสาร Thailand Contruction Variety

### รางวัลที่ได้รับ

17 ก.พ. 2553 : รางวัลศิลปินคุณธรรมส่งเสริมพระพุทธศาสนา เนื่องใน  
วันมาฆบูชา2553  
จัดโดย : คณะกรรมการโครงการรวมดวงใจศิลปินเพื่อพระพุทธศาสนา

มีท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธมาจารย์ ประธานคณะผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราชฯ เป็นองค์ประธานมอบรางวัล

### **ประสบการณ์เกี่ยวกับสมาธิ**

- หลักสูตร นักธรรมตรี สำนักวัดบวรนิเวศวิหาร
- บวชพระและปฏิบัติตุดงค์ ทั่วประเทศ
- เริ่มปฏิบัติ ธรรมครั้งแรก ในการบวชพระที่วัดบวรนิเวศวิหาร โดยมีสมเด็จพระสังฆราชสกลมหาปริณายกทรงเป็นพระอุปัชฌาย์ ปฏิบัติตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสี่ และได้ค้นพบ "เมตตาอัปมาณยาน" ได้จากการปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งเป็นวิชาที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก
- จากนั้นจึงได้ออกเดินทางปฏิบัติตุดงค์ ตั้งแต่ในพรรษาที่หนึ่ง ทั่วประเทศ
- หลังจากลาสิกขาบท ได้แสวงหาครูบาอาจารย์เพิ่มเติมและได้ฝึกกรรมฐานเพิ่มเติมในสายพระราชพรหมยานวิหารเถระ วัดจันทาราม ตามแนวทางวิสุทธิมรรค
- ศึกษาต่อในสายการปฏิบัติตามแนวทางพระสังฆราช (สก) ไก่เถื่อน วัดพลับ (วัดราชสิทธิาราม กทม.) ซึ่งเป็นการสอนกรรมฐานตามลำดับขั้น และ การฝึกการรู้ อารมกรรมฐานทุกขั้น ไปตามลำดับ
- ศึกษา การปฏิบัติสมาธิจิตเพิ่มเติมกับ พันเอกชม สุคันธรัต สาย"พระอาจารย์ในดวง" หลวงปู่เทพโลกอุดร ซึ่งได้สอนสมาธิ ตามแนวทาง "วิทยาศาสตร์ทางจิต" เพื่อให้สามารถอธิบายการสอนการฝึกสมาธิ ในลักษณะที่เป็นวิทยาศาสตร์อธิบายเป็นเหตุเป็นผลได้จริง ซึ่งเหมาะกับคนในยุคปัจจุบัน
- หลังจากนั้น จึงได้ดำเนินการแนะนำสมาธิให้กับผู้สนใจโดยไม่รับสิ่งตอบแทนโดยสอนเป็นธรรมทานอยู่อย่างสม่ำเสมอ ในวันที่ว่าง เช่น วันหยุด หรือ วันเสาร์ – อาทิตย์
- ต่อมา จึงได้เข้ามาแนะนำ/อธิบายเกี่ยวกับการเจริญสมาธิ ในเว็บไซต์ "พลังจิต" ซึ่งเป็นเว็บไซต์ธรรมะ มีผู้ที่นำไปปฏิบัติแล้วปรากฏผล มีความก้าวหน้าในการฝึกสมาธิอย่างรวดเร็ว จึงได้ขยายการปฏิบัติได้ออกไปกว้างขวางขึ้น
- มีผู้มีจิตศรัทธาจัดพิมพ์หนังสือเพื่อเผยแพร่ธรรมทานออกไปในวงกว้างมีการจัดพิมพ์ใหญ่หลายต่อหลายครั้ง เป็นจำนวน 67,000 เล่ม แจกซีดีไฟล์เสียง แนะนำการฝึกสมาธิ ของ อ. คณานันท์ ทวีโภค อีกเป็นพันชุด
- ปัจจุบันได้สอนสมาธิให้องค์กรบริษัทเอกชนหลายแห่ง โดยมีเป้าหมายในการส่งเสริมให้เกิดองค์กรสมาธิให้แพร่หลายต่อไป

### **ผลงานด้านการแนะนำสมาธิ** (ข้อมูล 2549 - 2552)

1. แนะนำการฝึกสมาธิ ใน เว็บไซต์พลังจิต ดอท คอม กระทำวิชาที่จะทำให้ผู้อยู่ออกจากยุคสมัยแห่งภัยพิบัติ ตั้งแต่ พ.ศ. 2549 – ปัจจุบัน (<http://board.palungjit.com/showthread.php?t=44604>)
2. แนะนำการฝึกสมาธิให้กับสมาชิกเว็บไซต์พลังจิตดอทคอม และผู้สนใจ ที่ ศาลาพิศพิรุณ (ศาลาแปดเหลี่ยม) เกาะลอย สวนลุมพินี กทม. เป็นประจำทุกเดือน ตั้งแต่ พ.ศ. 2549 – ปัจจุบัน ซึ่งสามารถติดตามได้จากกระดานข่าวการสอนสมาธิของพี่เล็ก คณานันท์

3. จัดพิมพ์ หนังสือเพื่อเผยแพร่วิธีการฝึกสมาธิขั้นพื้นฐาน ในรูปแบบหนังสือ... “วิชาที่จะทำให้อยู่รอดจากภัยพิบัติ” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อแจกให้กับผู้ที่สนใจ โดยไม่คิดมูลค่า ปัจจุบันแจกจ่ายออกไปแล้วกว่า 40,000 เล่ม และ กำลังจะจัดพิมพ์ฉบับต่อเนื่องสำหรับผู้ที่สามารถฝึกต่อในระดับสูงขึ้นอีก ในเร็ววันนี้ นอกจากนี้ยังได้มีการจัดทำซีดี และ วีดีทัศน์ที่บันทึกจากการสอนจริงเพื่อแจกจ่ายด้วยเช่นกัน ซึ่งผู้สนใจสามารถติดต่อขอรับได้ที่ คุณ ตักดาแก้ว โดยไม่มีค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด
4. เป็นวิทยากรพิเศษ แนะนำการฝึกสมาธิ ให้กับองค์กร หน่วยงานต่างๆ และกลุ่มผู้สนใจ ดังรายละเอียด (บางส่วน)
- เจ้าหน้าที่และแพทย์ รพ.พระมงกุฎเกล้า
  - คณะนายทหารปืนใหญ่รักษาพระองค์
  - ผู้จัดการฟาร์มของบริษัทเบทาโกร
  - เจ้าหน้าที่ บริษัท Praxis Insight Co.,Ltd. (ตั้งแต่ พ.ศ. 2551 – ปัจจุบัน)
  - กลุ่มนักปฏิบัติธรรมบ้านแสนสบาย (ตั้งแต่ พ.ศ. 2551 – ปัจจุบัน)
  - สำนักเลขาธิการวุฒิสภา สำนักพัฒนาทรัพยากรบุคคล กลุ่มงานส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรม
 

|            |   |               |
|------------|---|---------------|
| ครั้งที่ 1 | : | 3 ธ.ค. 2551   |
| ครั้งที่ 2 | : | 17 มี.ค. 2552 |
| ครั้งที่ 3 | : | 21 เม.ย. 2552 |
| ครั้งที่ 4 | : | 23 มิ.ย. 2552 |
  - กลุ่มแม่ชี ผู้ปฏิบัติธรรม และ ผู้สนใจ ที่วัดนครสวรรค์ อ.เมือง จ.นครสวรรค์ (7 ม.ค. 2552)
  - กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม “หลักสูตรฝึกครูสอนสมาธิ” ซอยมหาดเล็กหลวง ราชดำริ กทม. (11 ม.ค. 2552)
  - ผู้สนใจ ที่ศาลาศิวพิรุณ เกาะลอย สวนลุมพินี กทม. (25 ม.ค. 2552)
  - กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมในเว็บพลังจิต ที่ บ้านแสนสบาย (29 ม.ค. 2552 )
  - กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมในเว็บพลังจิต ที่ บริษัท Praxis Insight Co.,Ltd. (31 ม.ค. 2552 )
  - กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมที่ร่วมเดินทางไปกราบครูบาอาจารย์(หลวงปู่เฑาะ / หลวงปู่ ละเอียด) และปฏิบัติธรรมที่ จังหวัดเพชรบูรณ์ (7-10 ก.พ. 2552)
  - ผู้บริหารระดับสูง บริษัททอมตะคอร์ปอเรชั่น (มหาชน) ที่อาคารกรมพิเศษ ถนนเพชรบุรี( 14 ก.พ. 2552)
  - กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมที่ร่วมเดินทางไปกราบครูบาอาจารย์(หลวงโนรี /หลวงปู่จิตติ)และปฏิบัติธรรมที่ วัดหนองหญ้าปล้อง จังหวัดกาญจนบุรี (21-22 ก.พ. 2552)
  - คณะนักศึกษาและอาจารย์ วิทยาลัย ABAC (25 ก.พ. 2552)
  - คณะลูกหลาน บริษัททอมตะคอร์ปอเรชั่น (มหาชน) ที่อาคารกรมพิเศษ ถนนเพชรบุรี ( 28 ก.พ. 2552)
  - คณะแม่ชี (แม่ชีประคอง สมุทรหลัง ) และ กลุ่มนักเรียนวิทยาลัยการอาชีพนครสวรรค์ ที่วัดเกตศิรี ต.กลางแดด อ.เมือง จ. นครสวรรค์ (1 มี.ค. 2552)
  - ได้รับเชิญให้ไปแนะนำสมาธิ ให้กับกลุ่มแพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และผู้สนใจที่
    - #โครงการพลังจิตตามภาพ 1 : โรงพยาบาล หาดใหญ่ อ.เมือง จ.สงขลา (7 – 8 มี.ค. 2552)
    - #โรงพยาบาลห้วยพลู ต.ห้วยพลู อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม (29 มี.ค. 2552)
  - กลุ่มผู้สนใจที่ ศาลาศิวพิรุณ เกาะลอย สวนลุมพินี กทม. (22 ม.ค. 2552)
  - คณะครู – นักเรียน และประชาชนที่สนใจ (งบ อบต.) โรงเรียนบ้านวังยาว อ.ด่านซ้าย จ.เลย (25-26 มี.ค. 2552)

- คณะเจ้าหน้าที่กรมปศุสัตว์ จังหวัดระยอง (27 มี.ค. 2552)
- กลุ่มผู้สนใจที่ ศาลาศิริราช ภูเขาทอง สวนลุมพินี กทม. (19 เม.ย. 2552)
- คณะผู้ปฏิบัติธรรม ที่ บริษัท Praxis Insight Co.,Ltd. (25 เม.ย. 2552 )
- กลุ่มผู้สนใจที่ ศาลาศิริราช ภูเขาทอง สวนลุมพินี กทม. (26 เม.ย. 2552)
- กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม ที่สวนสมเด็จพระยา ฤๅษีสมเด็จเจ้าพระยา กทม. (21 พ.ค. 2552)
- โครงการพัฒนาจิตสู่สัมมาฯ โดยสมาชิกกลุ่มพลังจิตพิชิตภัยพิบัติ เว็บไซต์พลังจิต ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วัดป่าเขาล้อม อ.ท่าตะเกียบ จ.ฉะเชิงเทรา (30-31 พ.ค. 2552)
- แนะนำสมาธิให้กับกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม ฝึกเข้ม ที่ถ้ำวัวแดง จังหวัดชัยภูมิ (5-8 มิ.ย. 2552)
- กลุ่มผู้สนใจที่ ศาลาศิริราช ภูเขาทอง สวนลุมพินี กทม. (21 มิ.ย. 2552)
- กลุ่มแพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และ ผู้สนใจภาคใต้ โรงพยาบาลสงขลา จำนวน 5 วัน โดยแบ่งเป็น 2 หลักสูตร  
ก.ค. 2552 1) หลักสูตรขั้นต้น วันที่ 4-6  
2) หลักสูตรเข้ม วันที่ 7-8 ก.ค. 2552
- กลุ่มทหารเรือ ที่ ทัพละมู จังหวัด พังงา (9-10 ก.ค. 2552)
- คณะ อาจารย์ และ ผู้สนใจ วิทยาลัย ABAC ( 17 ก.ค. 2552)
- กลุ่มผู้สนใจที่ ศาลาศิริราช ภูเขาทอง สวนลุมพินี กทม. (26 ก.ค. 2552)
- ทริปหล่อพระสมเด็จองค์ปฐมหน้าตัก 10 วา วัดหนองหญ้าปล้อง จ.กาญจนบุรี ( 24 ก.ค. 2552)
- สอนสมาธิให้กับทางเจ้าหน้าที่ ของไทยประกันชีวิตที่ สาขาอโศก ดิกพีเอสทาวเวอร์ ( 6 ส.ค. 2552) โดยมุ่งเน้นการสร้างองค์สัมมาทิฐิเพื่อการทำสังคมไทยให้ดีขึ้น
- สอนสมาธิให้กลุ่มผู้บริหาร บริษัท อมตะกรุ๊ป คอร์ปอเรชั่น จำกัด ที่เฮดออฟฟิต อาคารกรม  
ดิษฐ์  
ซึ่งเนื่อหามุ่งเน้นการนำสมาธิไปใช้ในการบริหารและสร้างองค์กรสัมมาทิฐิ  
8 ส.ค. 2552  
15 ส.ค. 2552  
22 ส.ค. 2552  
29 ส.ค. 2552  
6 ก.ย. 2552
- โครงการสอนสมาธิ วัดดอกไม้ สาธุประดิษฐ์ ( 12 สค. 2552.)  
เป็นการปฏิบัติธรรม ทำกรรมฐานเจริญสมาธิโนมถวายเป็นพระราชกุศลแต่...  
องค์สมเด็จพระราชินี นางและ เพื่อเป็นกุศลให้กับพระคุณของคุณแม่ของ  
ทุกๆท่าน
- กลุ่มผู้สนใจที่ ศาลาศิริราช ภูเขาทอง สวนลุมพินี กทม. ฝึกสมาธิ สายมโนมยิทธิ เริ่ม  
ตั้งแต่พื้นฐาน (13 เม.ย. 2552)
- สอนสมาธิให้กับทางเจ้าหน้าที่ ของไทยประกันชีวิตที่ สาขาอโศก ดิกพีเอสทาวเวอร์ ( 15  
ก.ย. 2552) โดยมุ่งเน้นการสร้างองค์สัมมาทิฐิเพื่อการทำสังคมไทยให้ดีขึ้น
- สอนสมาธิที่วัดดอกไม้ เวลาประมาณ 18.15 น. - 2 ทุ่ม ( 19 ก.ย.2552)
- จัดสอนสมาธิ ระดับสูงขึ้นและเพื่อการเป็นครูสมาธิ เจาะลึกในส่วนของการ  
นำ ญาณทัศนะใน มโนมยิทธิไปใช้ให้เป็นสัมมาสมาธิ สัมมาอภิญญา  
ที่ภูเขาทอง สวนลุมพินี กรุงเทพฯ ( 19 ก.ย.2552)
- สอนสมาธิที่ห้างสรรพสินค้า แพรี่แลนด์ จ.นครสวรรค์ (22 – 24 ก.ย. 2552)

- \* เน้นประโยชน์ผล และความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม มุ่งมรรคผลนิพพานเป็นสำคัญ (หลักสูตรเข้มข้นใกล้เคียงกับที่จัดให้ที่รพ.หาดใหญ่ เป็นการเรียนแบบเข้าไป เย็นกลับ)
- สอนสมาธิที่วัดดอกไม้ เวลาประมาณ 17.30 น. – 21.00 น. ( 30 ก.ย.2552)
  - \* สอนสมาธิ เน้นธรรมทานเพื่อให้เกิด มรรคผล
- สอนสมาธิที่ห้างสรรพสินค้า แฟรี่แลนด์ จ.นครสวรรค์ (20 – 21 ต.ค. 2552)
  - \* เย็นวันอังคาร 20 ตุลาคม เวลา 16.00น.
  - สอนสมาธิให้กับบุคคลทั่วไปที่ ห้างแฟรี่แลนด์ จ.นครสวรรค์ จำนวน 600 ท่าน
  - \* เข้าวันพุธที่ 21 ตุลาคม เวลา 7.30 น.
  - สอนสมาธิให้กับบุคลากรของห้างแฟรี่แลนด์ จำนวน 400 ท่าน
  - \* สอนสมาธิ เน้นธรรมทานเพื่อให้เกิด มรรคผล
- สอนสมาธิให้กับบุคคลทั่วไป 20 ท่าน ที่คอนโด เดอะวัน บายแสนสิริ ห้องลิฟวิ่งรูม ชั้น 2 ซอยเกษมสันต์ 3 เวลา : 9.30 น. ถึง 15.00 น. (15 พ.ย. 2552)
- สอนสมาธิคณะแม่ชี (แม่ชีประคอง สมุทรหลัง ) และ กลุ่มนักเรียนวิทยาลัยการอาชีพ นครสวรรค์ ที่วัดเกตศิรี ต.กลางแดด อ.เมือง จ. นครสวรรค์ (28 พ.ย. 2552)
 

เวลา : 9.00 น. ถึง 11.00 น. ในภาคเช้า และ 12.30 น. ถึง 15.30 น. รายละเอียดในการสอน และร่วมกิจกรรมกับทางวัด

  - \* สอนสมาธิสามเณร ที่บวชถวายพระราชกุศล รวม 83 รูป พร้อมทั้งแม่ชี อุบาสก อุบาสิกา กว่าร้อยคน
- ฝึกสอนสมาธิ สถานปฏิบัติธรรมพุทธศรัทธา จ.สระบุรี เนื่องในงานบุญครบรอบ ๒๔ ปี ของ ศูนย์พุทธศรัทธา และงานบวชเนกขัมมะบารมีครั้งที่ ๖๖ เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา และถวายพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลมหาราช ประมาณ 200 ท่าน (6 ธ.ค. 2552)
- สอนสมาธิให้กับทางเจ้าหน้าที่ ของไทยประกันชีวิตที่ สาขาอโศก ดิคพีเอสทาวเวอร์ ( 17 ธ.ค. 2552) โดยมุ่งเน้นการสร้างองค์สัมมาทิฐิเพื่อการทำสังคมไทยให้ดีขึ้น
- **สอนสมาธิโดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโชค และทีมงาน** ให้กับ สมาชิกกลุ่ม "พลังจิต พิชิตภัยพิบัติ" และ สาธุชนผู้สนใจในธรรมทั่วไปที่มีจิตที่จะร่วมพัฒนาร่วมกัน เพื่อสังคม **สถานที่:** วัดเนินสุทธาวาส ต.หนองข้างคอก อ.เมือง จ.ชลบุรี (เส้นบายพาส ชลบุรี-ระยอง) (18 - 20 ธ.ค. 2552)
- สอนสมาธิที่วัดดอกไม้ เวลาประมาณ 18.00 น. – 20.00 น. (23 ธ.ค. 2552)
  - \* สอนจะเน้นด้านการตัดกาย วิปัสสนาญาณและการตัดสังโยชน์สาม
- **สอนสมาธิข้ามปี** ที่วัดดอกไม้ สาธุประดิษฐ์ (31 ธ.ค. 2552 – 1 ม.ค. 2553) เวลา 24.00 น. – 05.00 น.
  - \* สอนวิชา และ สอนสมาธิได้รุ่ง เนสัชชิก ละเว้นการนอนเร่งการปฏิบัติขัดเกลา กิเลส เป็นพุทธบูชาปรมัตถ์บารมี
- \* สวดอิติปิโส 108 จบ ถึงรุ่งเช้า

### วันเสาร์ที่ 9 มกราคม 2553

ฝึกสอนสมาธิโดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

สถานที่: เมตตาภิรมย์สถาน ณ. บ้านลาดหญ้า

เวลา : 9.00 น. เป็นต้นไป

รายละเอียดในการสอน

\* การสอนสมาธิ ให้กับบุคคลทั่วไป 10 ท่านโดยประมาณ เพื่อเป็นธรรมเนียม เป็นปฏิบัติบูชาพระรัตนตรัย

---

### วันเสาร์ที่ 16 มกราคม 2553

ฝึกสอนสมาธิโดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

สถานที่: เมตตาภิรมย์สถาน ณ. บ้านลาดหญ้า

เวลา : 9.00 น. เป็นต้นไป

รายละเอียดในการสอน

\* เป็นหลักสูตรปูพื้นฐานสมาธิเบื้องต้น ซึ่งต่อไปจะได้กำหนดการสอนสมาธิเบื้องต้น เดือนละ 1 ครั้ง จากนั้นในแต่ละเดือนจะสอนสมาธิแยกตาม ความเข้มข้นขึ้นเป็น กลิน 10 อรูป เป็นขั้นกลาง และไล่ขึ้นไปเป็นขั้นสูง รวมไปถึงการประยุกต์ เช่นการนำสมาธิรักษาโรค สมาธิสำหรับเด็ก

ข้อมูล ตอบรับของผู้ที่ได้มาฝึกสมาธิเบื้องต้น

ขณะนี้เราได้มีโอกาสไปฝึกสมาธิเมื่อวันเสาร์ที่ 16 มกราคมที่ผ่านมา ต้องขอขอบคุณคุณอาจารย์ คณานันท์มากที่เมตตาสละเวลาฝึกให้เราในครั้งนี้เป็น ครั้งที่สองแล้ว เพื่อนอีกหลายคนที่พักลาดโอกาสไปฝึกในครั้งนี้ก็ได้แจกซีดีให้ไปลองฝึกที่บ้าน ก่อน เพื่อรอเวลาสำหรับรอบต่อไป วันที่ไปฝึกได้วิธีทำสมาธิตอนนอนมาด้วย คินนั้นเห็นพี่สาวนอนยิ้มทั้งคืน ตื่นมาบอกว่าสดชื่นมาก ๆ อีกต่างหาก พวกเรารู้สึกว่าโชคดีย่างมากที่ได้รับความกรุณาจากอาจารย์คณานันท์ในครั้งนี้ นี่อีกครั้งหนึ่ง หวังว่าจะได้ร่วม

ตอบแทนและได้มีโอกาสช่วยเผยแผ่วิธีการฝึกสมาธิอย่างง่าย ๆ ที่ได้ผลอย่างมากนี้ให้แก่คนทั่วไป เพราะพวกเราได้ทำแล้วจึงรู้ว่าความสุขอันเกิดจากสมาธิและการทำวิชาเมตตาอัมภานนั้นเป็นความสุขที่สร้างความอิ่มเอิบใจได้อย่างที่ไม่ต้องใช้เงิน ซื่อหา แต่เป็นความสุขที่เราสามารถสร้างได้ง่าย ๆ จากตัวของเราเอง ด้วยความสามารถในการสอนสมาธิของอาจารย์คณานันท์ทำให้เรื่องยากกลายเป็น เรื่องง่าย แม้แต่เด็ก ๆ ในคณะของเราไม่มีใครคิดว่าการทำสมาธิเป็นเรื่องยากอีกต่อไป แม้ต้องนั่งสมาธิติดต่อกันสองชั่วโมง ก็เหมือนเวลาผ่านไปแป๊บเดียวจริง ๆ ต้องขอขอบคุณอาจารย์มาก ๆ ที่เอื้อเฟื้อทั้งเวลาและสถานที่สงเคราะห์ด้วยหวังให้เราปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ต้อง หวังว่าพวกเราจะได้เป็นส่วนหนึ่งในการรักษาพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรือง และดำรงคงอยู่ต่อไปจวบจน ๕๐๐๐ ปี

.....

**วันเสาร์ที่ 30 มกราคม 2553**

ฝึกสอนสมาธิโดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

สถานที่: เมตตาศิริมย์สถาน ถนน บ้านลาดหญ้า

เวลา : 9.00 น. เป็นต้นไป

รายละเอียดในการสอน

- \* สอนสมาธิเบื้องต้นใน
- \* ปริยัติ ทฤษฎี
- \* ภาพรวมการปฏิบัติธรรม
- \* ตัวชี้วัด เป้าหมาย
- \* ปฏิบัติ
- \* อานาปานสติ จนถึงฌานสี่ใช้งาน
- \* เมตตาศักดิ์สมาธิ
- \* การตั้งจิตอธิษฐานด้วยกำลังฌานสมาธิ
- \* เจริญวิปัสสนาญาณตัดสังโยชน์สิบด้วยกำลังฌานสี่ใช้งาน

**วันเสาร์ที่ 6 กุมภาพันธ์ 2553**

ฝึกสอนสมาธิโดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

สถานที่: เมตตาศิริมย์สถาน ถนน บ้านลาดหญ้า

เวลา : 9.00 น. เป็นต้นไป

รายละเอียดในการสอน

- \* สอนสมาธิเบื้องต้นต่อจากครั้งที่แล้ว ในเรื่องกสิณสิบ อรูปสมาบัติ เป็นกำลังในการตัดสังโยชน์สิบ

.....

**วันอาทิตย์ที่ 28 กุมภาพันธ์ 2553**

ฝึกสอนสมาธิโดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค และ ทีมงาน

สถานที่: สถานปฏิบัติธรรมพุทธศรัทธา บ้านหมอ จ.สระบุรี

เวลา : ตั้งแต่ 9.00 น.

รายละเอียดในการสอน และร่วมกิจกรรม สถานปฏิบัติธรรม

- \* เวลา ๑๐.๐๐ น. พระสงฆ์จากวัดท่าซุงเจริญพระพุทธรูปและร่วมกันถวายภัตตาหารเพล
- \* พิธีบวชเนกขัมมะบารมีโดยพระอาจารย์กิตติศักดิ์ วัดป่าหนองหลุม จ.ขอนแก่น เป็นองค์ประธานในพิธี

- \* ช่วงบ่ายพระอาจารย์สับสนต์ จากวัดท่าซุง นำฝึกมโนเมยิทธิและญาณ ๘ จากนั้นก็ร่วมกันถวายสังฆทานกิจวัตรประจำวันตอนเช้าประมาณ ๖ โมง ร่วมกันใส่บาตรพระสงฆ์กิจวัตรประจำวันมีการทำวัตรสวดมนต์ทุกวันในช่วงเวลาเช้าและเวลาเย็นรับประทานอาหารร่วมกันช่วงเวลาเช้าและเพล
- \* อ.คณานันท์ บรรยายธรรมนำฝึกสมาธิและมโนเมยิทธิ เรื่องการหลับในฌาน ตามแนวทางการปฏิบัติของหลวงปู่พระราชพรหมยาน
- \* อาจารย์ชนะ หัวหน้า ศูนย์พุทธศรัทธา เป็นผู้แทนผู้ปฏิบัติธรรมและทางศูนย์ฯ ได้ มอบพระบรมสารีริกธาตุ วรณะเพชร ให้ทางกลุ่มพลังจิตพิชิตภัยพิบัติ โดยมี อาจารย์ คณานันท์เป็นผู้แทนรับมอบ และ อัญเชิญประดิษฐาน ณ เมตตากริรมณ์สถาน เพื่อให้เพื่อผู้สนใจฝึกสมาธิเจริญพระกรรมฐาน ได้สักการบูชากราบไหว้ต่อไป
- \* อ.คณานันท์ ได้มอบพระบรมสารีริกธาตุพร้อมด้วยพระผงทำน้ามนต์และหนังสือวิชาที่จะทำให้อยู่รอดจากภัยพิบัติเพื่อแจกให้ผู้ที่มาบวชทุกท่าน
- \* ถวายสังฆทานและฟังธรรมโอวาทจากหลวงปู่ครูบาเจ้าเพชร วชิรมโน วัดอ้อมแก้วมณีโชติท่านเจ้าคุณพระราชสุเมธี วัดภูตุมวนาราม จ.เลย นำเวียนเทียนเพื่อถวายเป็นพุทธบูชาในวันมาฆบูชา

## ตัวอย่างโครงการและหลักสูตรในการฝึกสมาธิ

### ที่ได้จัดฝึกอบรมไปแล้ว

(ใน ปี 2552 - ปัจจุบัน)

1. หลักสูตร สมาธิเพื่อการพัฒนาจิตสู่องค์กรแห่งสัมมาทิฐิ
2. หลักสูตรการสอนสมาธิที่เมตตากริรมณ์ธรรมสถาน
3. โครงการ พลังจิตदानภาพ
4. โครงการ "พัฒนาจิต สู่ สัมมาฯ 2"

## 1. หลักสูตร สมาธิเพื่อการพัฒนาจิตสู่องค์กรแห่งสัมมาทิฐิ

(หลักสูตรสมาธิ ที่จัดสอนที่อมตะนคร)

หลักสูตร สมาธิเพื่อการพัฒนาจิตสู่องค์กรแห่งสัมมาทิฐิ (องค์กรที่เจริญรุ่งเรืองก้าวหน้าเต็มเปี่ยมด้วยศักยภาพในเชิงธุรกิจและองค์กรที่เปี่ยมไปด้วยความสุข )

### ความเป็นมาของโครงการ



เนื่องจากสภาวะของสังคมในปัจจุบัน มีความตื่นตัว แข็งขัน และเน้นปัจจัยทางด้านวัตถุมากขึ้น จิตใจของคนเราเริ่มเสื่อมเลือน สิ่งสำคัญทางด้านจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก ทั้งของตนเอง และบุคคลที่อยู่รอบตัว ซึ่งหากแม่คนเราได้อ่อนมา มองคิดทบทวนดูให้ดี สิ่งที่เราเสื่อมเลือนหรือมองข้ามไปนั้น ที่จริงอาจเป็นสิ่งที่มีความมากที่สุด "คุณค่าแห่งจิตใจที่ดั่งงาม" "ความสุขที่เกิดจากภายในจิตใจของเรา"

ทางคณะผู้บริหาร ได้เล็งเห็น คุณค่าและศักยภาพของเจ้าหน้าที่และพนักงานทุกคนที่สามารถพัฒนาศักยภาพทางด้านจิตใจให้เกิดคุณค่า ในการสร้างศักยภาพในการทำงานและเป็นพลังนำพาความสุข ความสำเร็จ ความรุ่งเรือง ให้เกิดขึ้นได้ทั้งในระดับบุคคลตนเอง ระดับครอบครัว ระดับองค์กร ระดับสังคม ไปจนถึงระดับประเทศชาติได้ในที่สุด เพื่อเป็นการเพิ่มศักยภาพในการทำงานและการอยู่ร่วมกันระหว่างบุคคลากรอย่างมีความสุข ดังนั้น จึงหวังว่าทุกท่านจะได้รับประโยชน์สูงสุดจากการจัดกิจกรรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการนี้

## รูปแบบของโครงการ

จัดเป็นโครงการสัมมนาเชิงปฏิบัติการ (ฝึกสมาธิ) ต่อเนื่อง ทั้งหมด 5 ครั้ง

ในรูปแบบของการนำเสนอกระบวนการฝึกสมาธิพัฒนาจิตตามหลักของพระพุทธศาสนา ด้วยวิธีการที่เหมาะสมกับยุคสมัยในปัจจุบัน โดยอ้างอิง เหตุและผล แบบวิทยาศาสตร์ โดยมุ่งเน้นให้ผู้ฝึกได้ปรากฏผลในการปฏิบัติได้อย่างรวดเร็ว รู้ได้ด้วยตนเอง

เพื่อให้การสัมมนานี้เกิดบรรลุลผล จึงได้จัดแบ่งกลุ่มผู้รับการอบรม แยกตามกลุ่มอายุ ออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มผู้บริหารเจ้าหน้าที่และบุคลากรขององค์กร
2. กลุ่มเยาวชนกลุ่ม อายุ 12-22 ปี (กลุ่มเด็กโต)
3. กลุ่ม เยาวชนกลุ่ม อายุ 6-12 ปี (กลุ่มเด็กเล็ก)

โดยจะเป็นการวางพื้นฐาน ปูพื้นการฝึกสมาธิ จนจิตเกิดความสงบ ความสุข ในจิตใจ และ เน้นเนื้อหาที่แตกต่างกันไปในแต่ละกลุ่มในแง่มุมมองที่เหมาะสมกับกลุ่มอายุดังนี้

**-กลุ่มผู้ใหญ่** เน้น การเข้าถึง สมาธิ ความสงบของจิตใจ การสัมผัสความสุขจากภายในจาก ความสงบ และจิตเมตตา การดึงศักยภาพจากภายในจิตใจให้เกิดเป็นการเพิ่มศักยภาพในการทำงานแบบเป็นรูปธรรม การเสริมสร้างระดับคุณธรรม จริยธรรมในจิตเพื่อให้เกิดผลด้านธรรมาภิบาลในองค์กรจากจิตสำนึกภายใน

**-กลุ่มเด็กโต** มุ่งเน้น การนำสมาธิไปใช้ในการเรียน การเสริมสร้างจริยธรรมจากภายในจิตใจ

เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันทางจิต การเสริมสร้างจิตสำนึกเพื่อส่วนรวม การสร้างคุณค่าและการรู้จักคุณค่าจากจิตใจที่ดีงาม

**-กลุ่มเด็กเล็ก** มุ่งเน้น การปรับคลื่นจิตให้เกิดความสงบและการพัฒนาของสมองในด้านสติปัญญาและอารมณ์ การสร้างความเชื่อมั่นในเชิงบวก การเพาะบ่มจริยธรรมจากภายใน

#### หมายเหตุ

- 1) ผู้เข้ารับการอบรม เข้าร่วมกิจกรรมโดยการนั่งเก้าอี้ เพื่อไม่ให้เป็นอุปสรรค ในการฝึกจิต เนื่องจากเรามุ่งเน้นการพัฒนาจิตไม่ใช่การฝึกกาย
- 2) สามารถจัดหลักสูตร ทั้งระดับผู้ใหญ่และเยาวชนได้ โดยแยกกลุ่มของผู้เข้ารับการฝึกอบรมตามความเหมาะสม และ ปรับหลักสูตรให้เหมาะกับ วุฒิภาวะ และ ความสนใจของกลุ่ม

#### วัตถุประสงค์และผลที่คาดว่าจะได้รับจากโครงการ

1. ผู้รับการอบรมได้มีความเข้าใจในภาพรวมของการพัฒนาจิตทำสมาธิ
2. ผู้รับการอบรมได้เข้าถึงความสงบของจิตใจและสามารถนำไปปฏิบัติต่อเองได้ในภายหลัง
3. ผู้รับการอบรมได้เข้าถึง ความสุขจากความสงบและความสุขจาก จิตเมตตา อันเป็นความสุขจากภายในจิตใจ และเพิ่มความสุขมวลรวมในองค์กรได้
4. ผู้รับการอบรมตระหนักถึง คักยภาพจากจิตใจของตนเอง และการร่วมมือในการผลักดันองค์กรและสังคม ให้เจริญรุ่งเรืองสมดุลง ทั้งทางวัตถุและจิตใจ การเพิ่มศักยภาพในการทำงาน เพิ่มความคิดสร้างสรรค์เชิงบวกให้องค์กร
5. ผู้รับการอบรม สามารถลด ละ เลิก อุปนิสัยเชิงลบ ที่บั่นทอนศักยภาพของตนเอง และ องค์กรได้
6. ผู้รับการอบรม เกิดทัศนคติเชิงบวก อารมณ์จิตที่เป็นกุศลทั้งต่อตนเอง เพื่อนร่วมงาน องค์กร และประเทศชาติ
7. ผู้รับการอบรม เกิดปัญญาจากภายในจิตใจ อันจะช่วยสร้างสรรค์งานได้อย่างมีประสิทธิภาพขึ้น

#### เนื้อหาการอบรมโดยย่อ

การอธิบายภาพรวมในการปฏิบัติธรรมการทำสมาธิ

การอธิบายประโยชน์ของสมาธิและการนำไปใช้ในแง่ ทางโลก และทางธรรม

---

วัน อาทิตย์ ที่ 20 ธันวาคม 2552

09.00 น. ทบทวนอารมณ์ทั้งหมดที่เรียนมา



5. ผู้รับการอบรม สามารถลด ละ เลิก อุปนิสัยเชิงลบ ที่บั่นทอนศักยภาพของตนเอง และ สังคม  
ได้

6. ผู้รับการอบรม เกิดทัศนคติเชิงบวก อารมณ์จิตที่เป็นกุศลทั้งต่อตนเอง คนรอบข้าง สังคมและ  
ประเทศชาติ

7. ผู้รับการอบรม เกิดปัญญาจากภายในจิตใจ อันจะช่วยสร้างสรรค์สังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ  
มากขึ้น

#### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้ที่เข้าร่วมทุกท่านกลับมามีความเห็นที่ชอบดั้งเดิม และหรือเพิ่มมากขึ้น พร้อมทั้งสามารถนำ  
ความเห็นนี้ไปดำเนินชีวิตในทางที่ชอบทั้งทางโลกและทางธรรม ดำรงชีวิตได้โดยไม่หลงในวิชา  
ที่มายั่ว

- แจกพระบรมสารีริกธาตุ พระธาตุข้าวบิณฑ์ หนังสือวิชาฯ อื่นๆ

#### กำหนดการ

วัน ศุกร์ ที่ 18 ธันวาคม 2552

20.00 น. อธิบายและทำความเข้าใจภาพรวมของการทำสมาธิ

เริ่มสอน จับลมสบาย อานาปานสติ

22.00 น. ทบทวนอารมณ์ และเตรียมตัวพักผ่อน

วัน เสาร์ ที่ 19 ธันวาคม 2552

09.00 น. ทบทวนอารมณ์เมื่อวาน ขึ้น เมตตาอัปมาณฉาน

มโนเมยิทธิ

13.00 น. เริ่มเรียนต่อ นำสมาธิที่ได้มาประยุกต์ใช้ เช่น ตัดดินสอ

ด้วยใบไม้

14.00 น. การวางกำลังใจที่ถูกต้อง วิธีการอาราธนาพระ

19.00 น. ทบทวนอารมณ์ทั้งหมดที่เรียนมา

พูดคุย สอบถาม ข้อสงสัย สิ่งที่ดีชัดในการปฏิบัติ

- การทบทวนจิตเพื่อการจดจำอารมณ์ใจในการปฏิบัติ

- การอบรมเพื่อการนำกำลังของสมาธิ ความสงบ ไปใช้กับตนเองและสังคม

ในโครงการ "พัฒนาจิต สู่ สัมมาฯ 2"

### หลักการและเหตุผล

ดวง จิตทุกๆดวงแรกเริ่มนั้นมีลักษณะ โส ดั่งแก้วปัทมสร แต่ด้วยถูกตัวอวิชชา ตัวกิเลส หรือ ความไม่รู้ ได้ครอบคลุมจิตใจทำให้หมองหม่น มีความเห็นที่ผิดไปจากเดิม เห็นได้จากปัจจุบันที่จะ ทาคณที่มีศีล 5 ครบถ้วนนั้นน้อยลงทุกทีๆ เพราะว่าหากเราไม่มีศีลเป็นเครื่องกั้นแล้ว ตัวอวิชชา ตัวกิเลส จะครอบงำจิตใจได้ง่ายขึ้น ดังนั้นจึงได้เกิดโครงการนี้เพื่อที่จะพัฒนาจิตใจของมนุษย์ให้ กลับมาเหมือนดัง เดิม และเดินทางสายที่พระพุทธองค์ที่ได้ตรัสไว้ชอบแล้ว เพราะว่าสัมมาทิฐินั้น เป็นหนึ่งในอริยมรรค 8 ที่พระพุทธองค์ได้ให้แนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง หลังจากที่ได้ ปรับเปลี่ยนความเห็นให้ชอบแล้วไม่ว่าเราจะอยู่จะดำเนินชีวิตในสภาพ การณีใดก็ตาม เราจะไม่ตก ไปสู่อบายภูมิ หรือแม้แต่ ณ ปัจจุบันเราจะใช้ชีวิตได้โดยไม่ต้องพึ่งระบบทุนนิยม เราจะใช้ชีวิตแบบ พอเพียงตามพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ที่มีดำริให้พลกนิกรของพระองค์ มีกิน คืออยู่ดีได้ด้วยตนเอง

### วัตถุประสงค์

1.ผู้รับการอบรมได้มีความเข้าใจในภาพรวมของการพัฒนาจิตทำสมาธิ

2.ผู้รับการอบรมได้เข้าถึงความสงบของจิตใจและสามารถนำไปปฏิบัติต่อเองได้ในภายหลัง

3.ผู้รับการอบรมได้เข้าถึง ความสุขจากความสงบและความสุขจาก จิตเมตตา อันเป็นความสุขจาก ภายในจิตใจ และเพิ่มความสุขมวลรวมในสังคมได้

4. ผู้รับการอบรมตระหนักถึง คักยภาพจากจิตใจของตนเอง และการร่วมใจในการผลักดันสังคม ให้เจริญรุ่งเรืองสมดุล ทั้งทางวัตถุและจิตใจ การเพิ่มคักยภาพในการทำงาน เพิ่มความคิดสร้างสรรค์เชิงบวกให้สังคม

## 2. หลักสูตรการสอนสมาธิที่เมตตาภิรมย์ธรรมสถาน

(หลักสูตรสมาธิ ที่จัดสอนที่เมตตาภิรมย์ธรรมสถาน)



### รายละเอียดในการสอน

- \* แนะนำเรื่องการวางกำลังใจ ในการฝึกสมาธิ และการ ปฏิบัติตนให้เข้าสู่แนวทางแห่งสัมมาทิฐิ
- \* สอนการจับลมสบาย โดยใช้อาณาปาณสติ รู้ลมหายใจเข้า-ออก
- \* สอนการแผ่เมตตาอัปมาณฆาน แผ่เมตตาความรักให้ออกจากดวงจิต แผ่ออกไปอย่างไร้ที่สิ้นสุด ไม่มีประมาณ ทำให้จิตใจเกิดความชุ่มชื้นชุ่มเย็น
- \* สอนการอธิษฐานในเรื่อง ล้างคำอธิษฐานที่เป็นเมิจฉาทิฐิ ซึ่งเป็นการผูกเวรจองเวร ให้จบสิ้นไป
- \* สอนการขอขมากรรมต่อเจ้ากรรมนายเวร ในสิ่งที่เรากระทำผิดพลาดไป ทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจ รู้ตัวหรือไม่รู้ตัว จำได้หรือไม่ได้ก็ตาม

| ครั้งที่ | วัน/เดือน/ปี | เนื้อหาการอบรม   |
|----------|--------------|--|
| 2        |              | 1. ทบทวนการอบรมสมาธิจากที่ผ่านมา<br>2. การประยุกต์ใช้สมาธิในชีวิตประจำวัน<br>3. การนำศักยภาพจากสมาธิมาใช้ในการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและมนุษยสัมพันธ์ทั้งภายในและภายนอกองค์กร<br>4. ตอบคำถามจากการปฏิบัติ |

|   |  |   |
|---|--|---|
| 3 |  | 1.การทบทวนการอบรมสมาธิ<br>2.การนำศักยภาพของสมาธิมาใช้ในการเสริมสร้างความเชื่อมั่นเชิงบวกให้กับตนเอง และองค์กร<br>3.การประยุกต์นำกำลังความเชื่อมั่นเชิงบวกในการฟันฝ่าอุปสรรคและขั้นตอนองค์กร<br>4. ตอบคำถามจากการปฏิบัติ |
| 4 |  | 1.ทบทวนการอบรมสมาธิ<br>2.การนำหลักจริยธรรมจากจิตใจ มาใช้พัฒนากระบวนการคิดและปัญญาญาณ<br>3.ตรวจสอบข้อดีข้อด้อยทางสมาธิ<br>4.ทดสอบอำนาจจิตและความเชื่อมั่นของจิตใจ โดยการใช้กระดาษทิชชูตัดดินสอ                           |
| 5 |  | 1.ทบทวนการทำสมาธิ<br>2.แนวทางในการปฏิบัติจิต ปฏิบัติสมาธิในระดับสูง<br>3.การแลกเปลี่ยนประสบการณ์เชิงบวกจากการฝึกสมาธิ<br>4.แนวทางในการรักษาสมาธิให้คงตัวและนำไปใช้ได้ภายหลังการอบรม                                     |

### ผู้อบรม

อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค และทีมงาน

การอธิบาย เรื่องขั้นตอนการฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิ โดยการฝึกสมถะ จากอานาปานสติกรรมฐาน สามขั้น

การฝึกสมาธิ โดยการพัฒนาจิตสู่ความสงบในระดับฌาน การหยุดจิต การเห็นจิต

การฝึกจิต โดยการพัฒนาสู่จิตระดับสูง

การฝึกเมตตาอัป,มาณฌาน

การล้างโปรแกรมลบของจิต การสลายบรรเทาแรงกรรมฝ่ายอกุศล สามขั้นตอน

การเสริมโปรแกรมบวกของจิต การอธิฐานรวมบุญกุศล สามขั้นตอน

การใช้กำลังสมาธิ มาพิจารณาวิปัสสนาญาณในฌาน เพื่อขัดเกลากิเลส

การทบทวนจิตเพื่อการจดจำอารมณ์ใจในการปฏิบัติ

การอบรมเพื่อการนำกำลังของสมาธิ ความสงบ ไปใช้กับตนเองและองค์กร

การอบรมเพื่อสร้างจิตสำนึกเชิงบวกในองค์กร และการเพิ่มแรงผลักดัน แรงขับเคลื่อนให้องค์กร

เจริญรุ่งเรืองทางโลกและเป็นองค์กรแห่งความสุข

| ครั้งที่ | วัน/เดือน/ปี | เนื้อหาการอบรม  |
|----------|--------------|---|
| 1        |              | 1.ทำความเข้าใจในส่วนของความเข้าใจในสมาธิ โดยภาพรวม<br>2.สร้างความตระหนักถึงความสำคัญ และความจำเป็นในการฝึกสมาธิ<br>3.ประโยชน์ที่จะได้รับการทำสมาธิ<br>4.เริ่มต้นการฝึกสมาธิเบื้องต้น โดยการฝึกอาณานาฬสติ<br>5.ฝึกสมาธิโดยการเจริญเมตตาพรหมวิหารสี่<br>6.การใช้กำลังจิตตานุภาพของสมาธิมาเพาะบ่มยกระดับจริยธรรม คุณธรรม<br>7.การเข้าถึงความสุข ความสงบของจิตใจ<br>8. การสรุป และการทบทวนในสิ่งที่ได้ปฏิบัติ |

### 3. โครงการ พลังจิตตานุภาพ

(หลักสูตรสมาธิ ที่จัดสอนที่โรงพยาบาลสงขลา 4-8 ก.ค. 2552)

#### 1. ชื่อโครงการพลังจิตตานุภาพ

#### 2. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่ ล้วนแต่มีความสัมพันธ์กับความเครียด จากเศรษฐกิจ การงาน ความขัดแย้ง การแข่งขัน และครอบครัว ล้วนก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพทั้งสิ้น ตั้งแต่อาการเล็กน้อย จนเป็นโรค หรือทำให้โรคที่เป็นอยู่มีอาการเป็นมากขึ้น ความเครียดเกี่ยวข้องกับระบบประสาท ภูมิคุ้มกัน และสุขภาพจิต คุณภาพการทำงาน ความเป็นอยู่ การอยู่ร่วมกันในสังคม มากขึ้น

การสร้างเสริมสุขภาพจิต โดยการฝึกจิต เพื่อให้รู้เท่าทันในสิ่งที่มากระทบ จิตที่ฝึกฝนดีแล้วย่อมนำสู่ความสุขในชุมชน สังคม สร้างสันติสุข อารมณ์มีผลต่อการเกิดโรค การหายของโรค มุ่งงานวิจัยที่ศึกษาถึงผลจากการไหว้พระ สวดมนต์ แผ่เมตตา ทำสมาธิ เป็นกิจกรรมที่พัฒนาจิตวิญญาณ ช่วยให้สุขภาพจิตดี ครอบครัวมีความสุข ปัญหาความเครียด

ความซึมเศร้า การฆ่าตัวตาย การใช้สารเสพติด และการหย่าร้างลดลง จึงได้จัดอบรมเป็นการฝึกปฏิบัติสมาธิ โดยใช้การฝึกประยุกต์ตามแนวพุทธศาสนา เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต ลมปราณกับจิต ฝึกอานาปานสติเบื้องต้น การแผ่เมตตาอภัยมานฉกณ เป็นต้น จิตที่ฝึกดีแล้วเหมาะแก่การทำงาน มีผลต่อสุขภาพ ลดความขัดแย้ง สร้างสันติสุข ก่อให้เกิดพลังด้านบวก ใช้ในการเยียวยารักษาโรค เช่น กลุ่มโรคเรื้อรังหลอดเลือดหัวใจ ความดันโลหิต มะเร็ง เป็นต้น

\* สอนการอธิษฐานไม่ขอเป็นเจ้าของกรรมนายเวรใครอีก ไม่ผูกเวรจองกรรมใครอีก

ขอโหสิกรรมให้กับทุกดวงจิตที่เคยทำผิดทำพลาดกับเราไว้

เมื่อผ่านพื้นฐานแล้วจะสอนสมาธิในขั้นสูง เพื่อให้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้จริง เกิดประโยชน์ทั้งทางโลก และ ทางธรรม ต่อไป





## 4. โครงการ "พัฒนาจิต สู่ สัมมาฯ 2"

(หลักสูตรสมาธิ ที่จัดสอนที่วัดเนินสุทธาวาส ชลบุรี 18 - 20 ธ.ค. . 2552)

วันศุกร์ที่ 18 - วันอาทิตย์ที่ 20 ธันวาคม 2552

ฝึกสอนสมาธิโดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค และทีมงาน

**สถานที่:** วัดเนินสุทธาวาส ต.หนองขำคอก อ.เมือง จ.ชลบุรี (เส้นบายพาส ชลบุรี-ระยอง)

**เวลา :** เริ่มเวลา 18.30 น. ในวันศุกร์ที่ 18 ธันวาคม 2552

### กลุ่มเป้าหมาย

สมาชิกกลุ่ม "พลังจิตพิชิตภัยพิบัติ" และ สาธุชนผู้สนใจในธรรมทั่วไป อาจมีพื้นฐานสมาธิหรือไม่ก็ได้ไม่จำกัดอายุ เชื้อชาติ ศาสนา ขอเพียงมีจิตที่จะร่วมพัฒนาร่วมกัน เพื่อสังคม

**รายละเอียดในการสอน :** สอนสมาธิเข้มข้น ด้านมรรคผลเป็นหลัก

- การอธิบายภาพรวมในการปฏิบัติธรรมการทำสมาธิ
- การอธิบายประโยชน์ของสมาธิและการนำไปใช้ในแง่ ทางโลก และทางธรรม
- การอธิบาย เรื่องขั้นตอนการฝึกสมาธิ
- การฝึกสมาธิ โดยการฝึกสมถะ จากอานาปานสติกรรมฐาน สามขั้น
- การฝึกสมาธิ โดยการพัฒนาจิตสู่ความสงบในระดับฌาน การหยุดจิต การเห็นจิต การฝึกจิต โดยการพัฒนาสู่จิตระดับสูง
- การฝึกเมตตาอัปมาณฌาน
- การล้างโปรแกรมลบของจิต การสลายบรรเทาแรงกรรมฝ่ายอกุศล สามขั้นตอน
- การเสริมโปรแกรมบวกของจิต การอธิฐานรวมบุญกุศล สามขั้นตอน
- การใช้กำลังสมาธิ มาพิจารณาวิปัสสนาญาณในฌาน เพื่อขัดเกลากิเลส



4. เนื้อหา/กิจกรรมประกอบด้วย ความสัมพันธ์ของกายกับจิต สมาธิพื้นฐาน การฝึกอานาปานสติ การแผ่เมตตาอภัยมาณณาน การเฝ้ายายด้วยตนเอง การฟอกธาตุ กสิณ 10 ระดับของสมาธิ ผลของสมาธิที่นำมาใช้งาน และวิชาอื่นๆ

#### 7. ระยะเวลาดำเนินการ

วันที่ 4 - 8 กรกฎาคม 2552

1. รุ่นทั่วไป จำนวน 100 คน : วันที่ 4- 6 กรกฎาคม 2552
2. รุ่นพัฒนาเพื่อเป็นครู จำนวน 30 คน : วันที่ 7-8 กรกฎาคม 2552

#### 8. สถานที่ดำเนินการ

ห้องประชุมนายแพทย์จำลอง บ่อเกิด โรงพยาบาลหาดใหญ่

#### 9. งบประมาณ

ใช้งบส่งเสริมสุขภาพโรงพยาบาลหาดใหญ่

## 10. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้ที่เข้าร่วมโครงการเกิดความรู้ ความเข้าใจ ทักษะการฝึกพัฒนาจิต แนวทางการใช้พลังจิตนำไปสู่การดูแลสุขภาพ สามารถนำผลจากการฝึกอย่างต่อเนื่องไปใช้ในการดำเนินชีวิตการทำงาน การเผชิญปัญหา มีสติในการดำรงชีวิต สามารถจัดการสิ่งที่กระทบในชีวิตได้ เกิดความผาสุกในครอบครัว ที่ทำงาน ชุมชน และ ประเทศชาติ

## 3. วัตถุประสงค์

หลังเข้าร่วมโครงการสามารถ

1. เกิดทักษะและพัฒนจิตด้านบวกเพิ่มขึ้น
2. นำผลการฝึกจิตไปดูแลสุขภาพและเยียวยารักษาโรค
3. นำพลังจิตไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
4. น้อมนำพลังด้านบวกสร้างสันติสุขในชุมชนและสังคม

## 4. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

1. ร้อยละ 75 สามารถฝึกสมาธิและแผ่เมตตาอภัยमानณาได้
2. ร้อยละ 50 สามารถนำผลไปใช้ในชีวิตประจำวัน
3. ร้อยละ 80 มีความพึงพอใจ

## 5. กลุ่มเป้าหมาย

เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลและผู้สนใจ ( ผู้ป่วยและญาติ ) จำนวน 100 คน

## 6. วิธีดำเนินการ

1. ประชาสัมพันธ์เชิญชวนเจ้าหน้าที่และผู้สนใจ( กลุ่มพยาบาล / ผู้ปฏิบัติธรรม และผู้สนใจใน 3 จังหวัดชายแดนและจังหวัดใกล้เคียง )
  2. จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ แบ่งเป็น 2 รุ่น คือรุ่นบุคคลทั่วไปจำนวน 100 คน ระยะเวลา 3 วัน 2 คืน และรุ่นพัฒนาขั้นครูจำนวน 30 คน ระยะเวลา 2 วัน 1 คืน
  3. วิทยากร อาจารย์คณานันท์ ทวีโภคและคณะ ฝึกประยุกต์ตามแนวหลวงพ่อพระราชพรหมยาน
-



หน้าปก : ฉบับเดือน ธค.-มค. 2553

**ธรรมะด้านภัยพิบัติ**



## กลุ่มพลังจิต

### ต้านภัยพิบัติห้องสีน้ำเบรอน..2

#### แนะใช้ศักยภาพศาสตร์พจนกธรรมะคุ้มครองภัย

**ศกพท.เผยพลังจิตช่วยต้านภัยพิบัติ**

จากกรณีเกิดเหตุภัยพิบัติครั้งใหญ่ ที่จังหวัด เชียงใหม่ เกิดเหตุสึนามิถล่มเมืองเชียงใหม่ เมื่อวันที่ 25 ธ.ค. 2552 ซึ่งทำให้มีผู้เสียชีวิตและบาดเจ็บจำนวนมาก รวมถึงความเสียหายต่อทรัพย์สินมูลค่าสูงหลายพันล้านบาท

ดร.คณานันท์ ทวีโชค อาจารย์ประจำภาควิชาการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ได้เปิดเผยว่า ศักยภาพของมนุษย์สามารถนำมาใช้เพื่อป้องกันและบรรเทาผลกระทบจากภัยพิบัติได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้พลังจิตในการสื่อสารกับธรรมชาติ เพื่อขอความช่วยเหลือและคุ้มครองภัยพิบัติ

ดร.คณานันท์ ยังได้กล่าวถึงกรณีศึกษาของโรงเรียนที่นำพลังจิตมาใช้ในการเรียนการสอน ซึ่งช่วยให้นักเรียนมีความกล้าหาญและสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**ธรรมะด้านภัยพิบัติ**



**พจนกธรรมะช่วยต้านภัยพิบัติ**

ดร.คณานันท์ ทวีโชค อาจารย์ประจำภาควิชาการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ได้เปิดเผยว่า ศักยภาพของมนุษย์สามารถนำมาใช้เพื่อป้องกันและบรรเทาผลกระทบจากภัยพิบัติได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้พลังจิตในการสื่อสารกับธรรมชาติ เพื่อขอความช่วยเหลือและคุ้มครองภัยพิบัติ



**พลังจิตช่วยต้านภัยพิบัติ**


ดร.คณานันท์ ทวีโชค อาจารย์ประจำภาควิชาการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ได้เปิดเผยว่า ศักยภาพของมนุษย์สามารถนำมาใช้เพื่อป้องกันและบรรเทาผลกระทบจากภัยพิบัติได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้พลังจิตในการสื่อสารกับธรรมชาติ เพื่อขอความช่วยเหลือและคุ้มครองภัยพิบัติ



**พลังจิตช่วยต้านภัยพิบัติ**

ดร.คณานันท์ ทวีโชค อาจารย์ประจำภาควิชาการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ได้เปิดเผยว่า ศักยภาพของมนุษย์สามารถนำมาใช้เพื่อป้องกันและบรรเทาผลกระทบจากภัยพิบัติได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้พลังจิตในการสื่อสารกับธรรมชาติ เพื่อขอความช่วยเหลือและคุ้มครองภัยพิบัติ



 ขอให้ชัยชนะแห่งการพัฒนา การสอดประสานของทั้งสามสถาบัน คือ ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ อันประกอบไปด้วย

**บ** บ้าน คือ ประชาชน

**ว** วัด คือ พุทธบริษัท ๔ และ

**ร** ราช คือ ศาสตร์แห่งพระราชผู้เป็นธรรมิกราช

ได้ก่อเกิด เป็นความตระหนักรู้ ตื่นขึ้นเป็นจิตใจอันเสียดสละ ต่อส่วนรวม มีจิตคิดอาสาที่จะทำคุณประโยชน์ ให้เกิดขึ้น ต่อสถาบันประเทศไทย ต่อสถาบันพระศาสนา ต่อสถาบันพระมหากษัตริย์ ด้วยจิตอันบริสุทธิ์ ไม่ปรารถนาสิ่งตอบแทนใดๆ มีเพียงจิตสำนึก ความชื่นชม ความยินดี เห็นประเทศไทย มวลประชาชน อยู่ร่มเย็นเป็นสุข คานติ ตลอดไป

**เราจะทำคุณประโยชน์ให้กับส่วนรวม มีความอยู่รอดของชาติ**

**การสืบต่อพระบวรพุทธศาสนาให้ครบห้าพันปี**

**คำชูสถาบันพระมหากษัตริย์ไว้คู่แผ่นดินนี้ตลอดไป "**



www.palungjit.com

กลุ่มพลังจิตพิชิตภัยพิบัติ

<http://palungjit.com>