



วิธีการทำสมาธิ

ดร.ลอเรนซ์ ดีชาน : เขียน
ครองแมน ไชยชนะสาร : บก.แปลเรียบเรียง



294.3442
ด327

วิธีการทำสมาธิ คือ การรวมกัน
ของจิตและใจให้สงบนิ่ง
ไม่คิดสิ่งใด ๆ ทั้งนั้น
และใช้การกระทำสมาธิที่ถูกต้อง
และเหมาะสมกับบุคคล

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
เราทำสมาธิเพื่ออะไร	๑๑
การทำสมาธิให้ความรู้สึกอย่างไร	๒๓
ผลกระทบทางจิตใจของการทำสมาธิ	๒๔
ผลกระทบทางร่างกายของการทำสมาธิ	๓๔
แบบชนิดต่าง ๆ ที่เป็นแบบชนิดพื้นฐานแห่งการทำสมาธิ	๔๑
การทำสมาธิอย่างมีแบบแผนและไม่มีแบบแผน	๕๓
การปฏิบัติฉาน การทำสมาธิ และความไม่ปกติ	๖๐
“วิธีการ” ของการทำสมาธิ	๖๗
หลุมพรางที่ชักจูงไปในการทำสมาธิและการปฏิบัติฉาน	๗๗
ครูมีความจำเป็นสำหรับการทำสมาธิหรือไม่?	
เลือกมรรคทางการทำสมาธิสำหรับตัวคุณเอง	๑๑๕
บูรณาการรวมหน่วยของการนำจิตทางจิตและการทำสมาธิ	
สำหรับของการแนะเส้นทางสำหรับนักจิตบำบัด	๑๒๕
ความมีนัยสำคัญทางสังคมของการทำสมาธิ	๑๓๔
ท้ายบท	๑๕๗