



สมาธิอันดับ **1** ในพระพุทธศาสนา
แต่นำอัสจรรย์! ชาวพุทธส่วนใหญ่ **ไม่รู้จัก!**

ฉบับพิเศษ 2

กตัญญูสมาธิ

สมาธิสำหรับคนรุ่นใหม่

294.34435

0170

2552

ฉ.1

สมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงรับรองว่า

จะได้สัมผัสกับความสุขชั้นยอด

มีวิธีฝึกแบบง่ายๆ ไม่ง่วงนอน

มีภูมิคุ้มกันทางจิตได้

เบรคอารมณ์ต่างๆ ได้ดี

รักษาโรคสมาธิสั้นและฝึกความจำได้ดี

ดร.จตุญ วรณกสิณานนท์

การเตรียมสถานที่เพื่อฝึกกสิณ	11
วิธีทดสอบนิมิตกสิณเบื้องต้น	17
ขั้นตอนเพ่งกสิณ	25
ปรากฏการณ์ระหว่างฝึกกสิณ	33
นิมิตในสมาธิ	37
การฝึกบังคับนิมิต	45
การฝึกขยายนิมิต	51
กสิณคืออะไร?	57
กสิณมีความสำคัญอย่างไร	67
เพ่งกสิณแล้วได้อะไร	75
กสิณเป็นเหตุ การบรรลุธรรมเป็นผล	101
ฌานมีผลต่อการนิพพาน	111
ฌานจากกสิณทำให้บรรลุมรรคผล ได้อย่างไร?	119
รู้ได้เอง เห็นได้เอง	131
พระพุทธเจ้าตรัสรู้ได้ด้วยแสงนิมิต	147
กสิณบ่อเกิดวิปัสสนา	161
สรุปผลของสมาธิกสิณ	172
คำสมาทานกสิณ	174
คำแผ่เมตตา	176
แบบประเมินผลการเพ่งกสิณ	178
บทสวดประจำวันเกิด	184
พระธาตุประจำวันเกิด	189
สีประจำวันเกิด	191