

# สารบัญ

บทนำ	6
บทที่ 1 : ผ่อนคลายด้วยสมาธิ	8
สมาธิคืออะไร	10
สมาธิ ศาสตร์ลีลลับ และลุ่มลึก	12
ประโยชน์ของสมาธิ	14
บทที่ 2 : เริ่มต้นฝึกสมาธิ	16
เตรียมพร้อมร่างกาย	18
นั่งด้วยอาการสงบนิ่ง	20
เพ่งดูความคิด	22
เพ่งลมหายใจเข้า-ออก (อานาปานัสสติ)	24
ตัวช่วยในการฝึก	26
บทที่ 3 : ฝึกสมาธิง่ายๆ ทำได้ทุกวัน	28
เพ่งลมหายใจเข้า-ออก	30
ต้อนรับวันใหม่... จิตใจแจ่มใส กับชีวิตอันแสนวิเศษ	32
พูดสิ่งดีๆ กับตนเอง	34
แผ่เมตตา	36
รู้สึกขอบคุณ	38
เพ่งกลิ่น	40
ฝึกยิ้มจากภายใน	42

4 *สมาธิ* เพิ่มพลังความจำ นำชีวิตริบ และลดเครียด

ขับไล่ความกังวล	44
ความเจ็บกับการทำสมาธิ	46
ปล่อยชีวิตไปตามน้ำ	48
อยู่กับปัจจุบัน	50
<b>บทที่ 4 : ฝึกสมาธิในวันหยุด</b>	<b>52</b>
สมาธิกับธรรมชาติ	54
พิจารณาธาตุทั้งสี่	56
ฟังดอกไม้	58
ค้นพบพลังลับในตัวตน	60
ฟังกลิ่นด้วยภาพแมนดาลา	62
สวดมนต์	64
สวด โอม	66
ฟังสมาธิกับเสียงดนตรี	68
สมาธิกับกลิ่นหอม	70
จดจ่อกับรสชาติ	72
จินตนาการถึงสายรุ้ง	74
จุดไฟให้จักรของของคุณ	76
สำรวจฝันของคุณ	78
ปรับสมดุลหยิน-หยาง	80
ขบคิดปริศนาธรรม	82
แก้ไขปัญหา	84
ปรับปรุงทักษะการฟัง	86

เชื่อและศรัทธาในตัวเอง	88
รู้จักปฏิเสธ	90
ปล่อยวางอดีต	92
ยอมรับความเปลี่ยนแปลง	94
บทที่ 5 : ฝึกสมาธิด้วยเทคนิคอื่นๆ	96
เดินจงกรม	98
สัมผัสพลังแห่งชีวิต	100
ซ็อนทะเลชมเวหา	102
โยคะ : ท่าภูเข่า (ท่าหัตถอาสนะ)	104
โยคะ : ท่าต้นไม้ (ท่าพฤษภอาสนะ)	106
สมาธิกับความคิดสร้างสรรค์	108
ฝึกสมาธิด้วยงานศิลปะ	110
แต่งบทกวี	112
เอาชนะความล้มเหลว	114
การนับถือศาสนา	116
ฝึกสมาธิกับอาจารย์	118
สรุป	120
หนังสือแนะนำ	122

