

## สารบัญ

คำนำ		หน้า
บทที่ 1	บทนำ	1
บทที่ 2	สมาธิ	5
บทที่ 3	ปัจจัยเกื้อหนุนและอุปสรรคในการเจริญสมาธิ	19
บทที่ 4	กสิณ 10 และ อสุภ 10	31
บทที่ 5	อนุสติ 10	49
บทที่ 6	พรหมวิหาร 4 และ อหามเรปฏิกูลสัญญา	75
บทที่ 7	จตุธาตุวักขณฐานและอรุปรกรรมฐาน	89
	สรุป	95
บรรณานุกรม		97