

**Meditation for Life Development**

ความหมายของการทำสมาธิ จุดประสงค์ของการทำสมาธิ ลักษณะของการ  
การบริการและการทำสมาธิ ประโยชน์ของสมาธิ ลักษณะอาการต่อต้าน  
สมาธิ และการนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน สมาธิกับการเรียนและการ  
ทำงาน ประโยชน์ของฌานและญาณ ความรู้เกี่ยวกับวิปัสสนาเบื้องต้น

The meanings of samadhi (buddhist meditation), its purpose of developing concentration; characteristics of repetition and doing meditation, benefits of meditation; obstacles in doing meditation and its application to use in the daily life, meditation and study or work, benefits of jhana (high meditation) and nana (Intuitive knowledge); basic knowledge of Vipassana