

การเจริญพุทธานุสติ

การเจริญพุทธานุสติ คือ นึกถึงพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์
 โดยนึกถึงพระแก้วขาวใสบริสุทธิ์
 เป็นสิ่งแทนองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า
 ทำใจให้ใส เยือกเย็น หยุดนิ่งให้ถูกส่วน
 ประสานใจของเรากับพระผู้มีพระภาคเจ้า
 ให้เป็นหนึ่งเดียวกัน
 ให้ในใจเรามีแต่พระพุทธเจ้าตลอดเวลา
 แล้วไม่นานสิ่งอัศจรรย์ก็จะเกิดขึ้นกับตัวของเรา

๒ พุทธศักราช พ.ศ. ๒๕๔๐





เทคนิคในการปฏิบัติธรรม



