

In Buddhism there are two kinds of meditation:

1) Samatha-bhavana

Samatha is the development of one-pointedness of mind and concentration.

Samadhi is the concentrated, peaceful, still and unshaken state of mind.

2) Vipassana-bhavana

Vipassana is the intuitive insight into the nature of things and leads to the realization of Nibbana(enlightenment).

MEDITATION SHOULD ALWAYS BE STUDIED UNDER A QUALIFIED TEACHER!

ในพุทธศาสนามีการเจริญภาวนาอยู่ 2 ประเภท คือ

สมาธิภาวนา

สมาธิ คือ การพัฒนาความตั้งมั่นของจิตใจและสมาธิ

สมาธิ คือ สภาวะของจิตใจที่มั่นคง สงบ เยือกเย็น และไม่หวั่นไหว

วิปัสสนาภาวนา

วิปัสสนา คือ การพัฒนาปัญญาญาณที่รู้แจ้งเห็นจริงในธรรมชาติของสิ่งทั้งหลาย และนำไปสู่การรู้แจ้งนิพพาน (ความหลุดพ้น)

การเจริญภาวนาควรศึกษาภายใต้การแนะนำของครูบาอาจารย์ที่มีคุณสมบัติเพียงพอเสมอ!

(Gemini)

In Buddhism there are two kinds of meditation:

1) Samatha-bhavana

Samatha is the development of one-pointedness of mind and concentration.

Samadhi is the concentrated, peaceful, still and unshaken state of mind.

2) Vipassana-bhavana

Vipassana is the intuitive insight into the nature of things and leads to the realization of Nibbana(enlightenment).

MEDITATION SHOULD ALWAYS BE STUDIED UNDER A QUALIFIED TEACHER!

ในพระพุทธศาสนามีการเจริญภาวนาสองประเภท:

สมาธิภาวนา (Samatha-bhavana)

สมาธิหมายถึงการพัฒนาความตั้งมั่นของจิตและการมีสมาธิ

สมาธิคือสภาวะของจิตที่รวมตัวเป็นหนึ่ง, สงบ, เยียบสัจด์ และไม่ไหวติง

วิปัสสนาภาวนา (Vipassana-bhavana)

วิปัสสนาคือการเห็นแจ้งโดยสัญชาตญาณในธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ซึ่งนำไปสู่การบรรลุนิพพาน (การตรัสรู้)

การเจริญภาวนาควรศึกษาภายใต้ครูผู้มีความรู้และคุณสมบัติเหมาะสมเท่านั้น! (ChatGPT)