

สารบัญตามลำดับ

เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ถูกเรียบเรียงไว้ตามลำดับของมหาสติปัฏฐานสูตร สำหรับผู้รักการศึกษา และต้องการไต่ขึ้นไปเรื่อยๆ จากต่ำไปหาสูง ก็อาจไล่อ่านไปตั้งแต่ต้นจนจบ จะได้เห็นภาพกว้างที่สุดว่าขั้นตอนต่างๆของหลักปฏิบัติมีความเชื่อมโยงและสืบเนื่องกันอย่างไร เมื่ออ่านหมดแล้วก็จะได้รับรู้ และเข้าใจว่าขอบเขตของการปฏิบัติธรรมมีอยู่เพียงไหน และเราจะนำมาประยุกต์ให้เหมาะกับขณะ ปัจจุบันได้อย่างไร

อย่างไรก็ตาม ผู้อ่านหนังสือเล่มนี้คงมีหลากหลาย บางท่านอาจไม่เคยปฏิบัติธรรม ไม่เคยมีความเข้าใจเกี่ยวกับด้านลึกของพุทธศาสนามาก่อน ในขณะที่บางท่านอาจปฏิบัติธรรมมานานแล้ว และมีความติดขัดข้อใจเพียงบางจุด หรืออยากเสริมเติมฝึกหัดสมถกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐานบางประเภท ก็ขอแนะนำให้อ่านหน้าสารบัญตามอรรถาธิบาย เพื่อสามารถเห็นได้ว่าจะเลือกเฉพาะจุดที่สนใจก่อนหลังอย่างไร

บทที่ ๑: แก่นสารของพุทธศาสนา

พุทธพจน์

ความสำคัญของการรู้จักแก่นสารให้ขึ้นใจ

ลำดับแห่งการเข้าถึงแก่นสารของพระพุทธรศาสนา

สติปัฏฐาน ๔ และการรู้ ๔ ระดับ

สติปัฏฐาน ๔ และความเบิกบาน ๔ แง่มุม

สรุป

บทที่ ๒: ความมหัศจรรย์ของมหาสติปัฏฐานสูตร

พุทธพจน์

ความมหัศจรรย์ประการต่างๆของมหาสติปัฏฐานสูตร

ความเป็นหลักของธรรมสำคัญสูงสุดความเป็นหลักเริ่มต้นของทฤษฎี

ความเป็นหลักสร้างสติชอบ

ความเป็นหลักที่ง่ายต่อการเข้าใจด้วยอุบายเปรียบเทียบ

ความเป็นหลักการที่ครอบคลุมทุกแง่มุมการปฏิบัติ

ความเป็นหลักตรวจสอบว่ากำลังทำอะไรถึงขั้นไหน
ความเชื่อมโยงกับสูตรอื่น

สรุป

บทที่ ๓: อุทเทสวารกถา

พุทธพจน์

ก่อนถึงตัวสติปัฏฐาน

การฝึกรู้ตามจริง

ความหยาบและละเอียดของจิตผู้รู้

ตัวอย่างแนวฝึกู้เบื้องต้น

ตัวอย่างแนวฝึกู้ที่ ๑

ตัวอย่างแนวฝึกู้ที่ ๒

นิยามของสมถะและวิปัสสนา

สรุป

บทที่ ๔: กายานุปัสสนา – อานาปานบรรพ

พุทธพจน์

มองอานาปานบรรพโดยความเป็นบันไดขั้นแรก

มองอานาปานบรรพโดยความเป็นประสบการณ์ภายใน

- มีสติหายใจออก-เข้า
- รู้ชัดว่าหายใจออก-เข้ายาว
- รู้ชัดว่าหายใจออก-เข้าสั้น
- สำเนียงกว่าเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจออก-เข้า
- ระวังกายสังขารหายใจออก-เข้า

มองอานาปานบรรพโดยความเป็นอารมณ์สมาธิ

สรุป

บทที่ ๕: กายานุปัสสนา - อริยาปถบรพ

พุทธพจน์

ความเชื่อมโยงระหว่างอานาปานบรพกับอริยาปถบรพ

ความแตกต่างระหว่างอานาปานบรพและอริยาปถบรพ

การเจริญสติในอริยาปถแบบภิกษุในพุทธกาล

การเดินจงกรม

นิยามและจุดมุ่งหมายของการเดินจงกรม

ความได้เปรียบของผู้เริ่มจงกรมด้วยสติพร้อม

การใช้จงกรมเป็นฐานแรกในการเหนี่ยวสติ

อัตราความเร็ว

องค์ประกอบปลีกย่อยในการรักษาความพร้อมรู้

การหมุนตัวกลับ

สรุปหลักการเดินจงกรม

การนอนอย่างมีสติ

การนำสติไปใช้ในอริยาปถประจำวัน

ดูอริยาปถโดยความเป็นวิปัสสนา

สรุป

บทที่ ๖: กายานุปัสสนา - สัมปชัญญบรพ

พุทธพจน์

นิยามของสัมปชัญญะ

ความเกี่ยวเนื่องกับอริยาปถบรพ

แนวการฝึกตามลำดับ

- ในการก้าว ในการถอย

- ในการแล ในการเหลียว

- ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก

ชั้นของการฝึกู้ตามจริง

- ในการทรงผ้าสังฆาฏิบาตรและจีวร
- ในการฉัน การดื่ม
- การเคี้ยว การล้้ม
- ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ
- ในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น
- ในการพูด ในการนิ่ง

ลักษณะของสัมปชัญญะที่เป็นธรรมชาติ

มีสัมปชัญญะโดยความเป็นวิปัสสนา

สรุป

บทที่ ๗: กายานุปัสสนา – ปฏิญาณนสิการบรรพ

พุทธพจน์

จุดประสงค์ของปฏิญาณนสิการบรรพ

ความจำเป็นในการละกาม

ความจำเป็นต่ออภิสัยการพิจารณากายเป็นของโสโครก

ลักษณะของจิตที่ละกามตามพุทธวิธี

ความเชื่อมโยงกับบรรพก่อนหน้า

การมนสิการระดับสามัญจิต

คิดเปรียบเทียบ

คิดจินตนาการ

คิดถึงปัจจุบันผัสสะ

การมนสิการระดับเจโตสมาธิ

ทัศนสมบัติ

ปัจจัยที่เกี่ยวกับการรู้แสงและเห็นรูป

พุทธวิธีรักษาการเห็นรูป

อากาศกสิณ

ข้อดีของอากาศกสิณ

วิธีฝึกอากาศกสิณเบื้องต้น

วิธีฝึกอากาศกสิณชั้นกลาง

วิธีฝึกอากาศกสิณชั้นสูง

วิธีใช้อากาศกสิณรู้กายภายใน

การรู้รูปปฏิภาณโดยความเป็นวิปัสสนา

สรุป

บทที่ ๘: กายานุปัสสนา – ธาตุมนสิการบรรพ

พุทธพจน์

จุดประสงค์ของธาตุมนสิการบรรพ

ความเชื่อมโยงกับบรรพก่อนหน้า

ธาตุดิน

ธาตุน้ำ

ธาตุไฟ

ธาตุลม

อุปายธูธาตุภายในและภายนอกเสมอกัน

การพิจารณาปฐวีธาตุ

การพิจารณาอาโปธาตุ

การพิจารณาเตโชธาตุ

การพิจารณาवाโยธาตุ

การรู้กายโดยความเป็นองค์รวมแห่งธาตุ

การรู้กายใจโดยความเป็นธาตุ ๖

สรุป

บทที่ ๙: กายาหุปัสสนา – นวสีวธิกายบรรพ

พุทธพจน์

จุดประสงค์ของนวสีวธิกายบรรพ

ความเชื่อมโยงกับบรรพก่อนหน้า

วิริยัตินิมิตตพ

ศพมีน้ำเลือดน้ำเหลืองไหล

ศพถูกกัดกิน

ศพเป็นกระดูกฉาบเลือดเนื้อ

ศพเป็นกระดูกฉาบเลือด

ศพเป็นกระดูกมีแต่เอ็นร้อยรัด

ศพเป็นกระดูกกระจัดกระจาย

ศพเป็นกระดูกขาว

ศพเป็นกระดูกผุพังเรียงราย

ศพเป็นกระดูกที่ผุพังลงเป็นผง

การฝึกโอทาตกสิณ

๑) จัดเตรียมอุปกรณ์

๒) กำหนดระยะสายตา

๓) ลืมตามองวงกลมขาว

๔) ปิดตานึกถึงวงกลมขาว

๕) แผ่จิตออกตามทิศต่างๆ

๖) กำหนดรู้กระดูก

สรุป

บทที่ ๑๐: เวทนานุปัสสนา

พุทธพจน์

นิยามของอามิสและเวทนา

หลักปฏิบัติเบื้องต้น

ฝึกสังเกตเวทนาที่เด่นประจำตนเอง

สังเกตนิสัยทางการคิด

สำรวจรู้สิ่งดึงดูดใจในแต่ละวันของตนเอง

ตระหนักในความมีเมตตาของตนเอง

ฝึกสังเกตเวทนาตามพุทธปริยาย

เวทนา ๒ และเวทนา ๕

เวทนา ๖ และเวทนา ๑๘

เตรียมจิตให้พร้อมรู้เวทนาโดยความเป็นไตรลักษณ์

รู้เวทนาให้เหมือนตาเห็นรูป

รู้เวทนาโดยแยกจิตออกมาเป็นผู้ดู

สังเกตตัวแปรเบ็ดเตล็ดของเวทนา

หลักปฏิบัติเบื้องต้น

รู้เวทนาอาศัยอานาปานสติ

รู้เวทนาอาศัยสัมปชัญญะ

รู้เวทนาอาศัยการพิจารณาธาตุ ๖

รู้เวทนาอาศัยอรูปรูปาน

สรุป

บทที่ ๑๑: จิตตานุปัสสนา

พุทธพจน์

ความเชื่อต่าง ๆ เกี่ยวกับจิต

จิตในสามัญสำนึกของคนทั่วไป

มุมมองเกี่ยวกับจิตแบบอภิปรัชญา

มุมมองเกี่ยวกับจิตของนักวิทยาศาสตร์ปัจจุบัน

มุมมองเกี่ยวกับจิตของนักพลังจิต

จุดร่วมของความเชื่อ

ความจริงเกี่ยวกับจิตที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้

ระดับทำความเข้าใจให้ถูกในเหตุและผล

ระดับทำความเข้าใจให้ถูกว่าจิตเป็นอนัตตา

ระดับปฏิบัติจนเห็นแจ้งตามจริงว่าจิตเป็นอนัตตา

อุปสรรคในการรู้สภาวะจิต

การขาดทานบารมี

การมีศีลบกพร่อง

การขาดสมาธิ

การมองไม่เห็นความแตกต่างระหว่างเวทนากับสภาวะจิต

ความสับสนระหว่างอทุกขมสุขเวทนากับสภาวะจิต

ความเชื่อเกี่ยวกับการเกิดดับเร็วของจิต

หลักการปฏิบัติเบื้องต้น

การกำหนดรู้ราคะจิต

ลักษณะของราคะ

วิธีกำหนดรู้

การกำหนดรู้โทสะจิต

ลักษณะของโทสะ

วิธีกำหนดรู้

การกำหนดรู้โมหจิต

ลักษณะของโมหะ

วิธีกำหนดรู้

การกำหนดรู้จิตหดหู่และจิตฟุ้งซ่าน

ลักษณะของความหดหู่และฟุ้งซ่าน

วิธีกำหนดรู้

การกำหนดรู้มหัคคตจิต

ลักษณะของสภาพอันเป็นมหัคคตะ

วิธีกำหนดรู้

การกำหนดรู้สภาวะจิตที่ยิ่งหย่อนกว่ากัน

ลักษณะของสภาวะจิตที่ยิ่งหย่อนกว่ากัน

วิธีกำหนดรู้

การกำหนดรู้สมาธิจิต

ลักษณะของสมาธิจิต

วิธีกำหนดรู้

การกำหนดรู้จิตหลุดพ้น

ลักษณะของจิตหลุดพ้น

วิธีกำหนดรู้

สรุป

บทที่ ๑๒: ธัมมานุปัสสนา – นีวรณบรรพ

พุทธพจน์

เหตุที่นิรวัตรเป็นบันไดขั้นแรกของธัมมานุปัสสนา

ความเชื่อมโยงกับหมวดก่อนหน้า

แนวทางกำจัดนิรวัตรของพระพุทธองค์

เหตุเกิดและทางละกามฉันทะ

เหตุเกิดและทางละพยาบาท

เหตุเกิดและทางละความง่วงเหงาซึ่มเซา

เหตุเกิดและทางละความฟุ้งซ่านรำคาญใจ

เหตุเกิดและทางละความลึนเลสงสัย

สรุปแนวทางแก่นิเวรณ

อุบายกำจัดกามฉันทะ

ความหมายของกาม

ยอดสุดของกาม

การรู้ราคะโดยความเป็นอนิจจัง

กรรมฐาน ๕

อุบายกำจัดความพยาบาท

ความแตกต่างระหว่าง “โกรธ” กับ “พยาบาท”

การรู้ความพยาบาทโดยความเป็นอนิจจัง

การแผ่เมตตา

การฝึกเจริญเมตตาโดยอาศัยจิตสามัญ

การเจริญเมตตาโดยอาศัยสมาธิจิต

อุบายกำจัดความง่วงเหงาซึ่มเซา

ความแตกต่างระหว่าง “หดหู่” กับ “ง่วงเหงาซึ่มเซา”

พุทธโธบายแก้ง่วงขณะบำเพ็ญภาวนา

อุบายกำจัดความฟุ้งซ่านรำคาญใจ

ลักษณะความฟุ้งซ่าน

ทำทานรักษาศีลแบบอุกฤษฏ์

อาศัยสัพปายะ

หยุดตั้งสติระหว่างทำงานหรือพูดคุย

ใช้ความคิดล้างความคิด

สังเกตอาการตกค้างของต้นเหตุความฟุ้ง

การล้างเสียงเพลงจากหัว

การล้างความคิดลบหลู่พระรัตนตรัย

ใช้ความรำคาญเป็นเครื่องภาวนา

อุบายกำจัดความลึนเลสงสัย

๑) ความสงสัยในพระรัตนตรัย

๒) ความสงสัยในวิธีการปฏิบัติและผลการปฏิบัติ

สงสัยว่าทำมาถูกทางหรือเปล่า

สงสัยว่าเห็นไตรลักษณ์จริงหรือไม่

สงสัยว่าทำไมจิตตกอยู่เรื่อย

วิปัสสนูปกิเลส

๑) โอภาส

๒) ปีติ

๓) ปัสสัทธิ

๔) สุข

๕) ญาณะ

๖) อิโมกข์

๗) ปัสสาคะ

๘) อัปปจัน

๙) อุเบกขา

๑๐) นิกัณติ

ความฉลาดในสมาธิ

๑) ฉลาดในการตั้งจิตให้มั่นคงเป็นสมาธิ

๒) ฉลาดในการกำหนดจิตเข้าสู่ความเป็นสมาธิ

๓) ฉลาดในการถอนจิตออกจากความเป็นสมาธิ

๔) ฉลาดในการยับยั้งอยู่ในสมาธิ

๕) ฉลาดในความเป็นผู้ฉลาดในสมาธิ

๖) ฉลาดในอารมณ์สมาธิ

๗) ฉลาดในโคจรในสมาธิ

๘) ฉลาดในการน้อมจิตไปในสมาธิ

๙) กระทำความเคารพในสมาธิ

๑๐) กระทำความเพียรให้ต่อเนื่องในสมาธิ

๑๑) กระทำความสบายในสมาธิ

ลูกเล่นกรรมฐาน

ปล่อยให้ฟัง

ทำความรู้ในขอบเขตของกะโหลก

สวตมณต์

บริการรพทโท

ยิ้ม

ตัดตอนความฟังด้วยเปลือกตา

สังเกตลมหายใจกับจิต

สร้างความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับท้องฟ้า

สร้างความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับแผ่นน้ำ

สร้างความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับการเคาะมือ

ทำให้กายเหนียวแต่จิตตื่น

จดทุกความคิดลงในกระดาษ

ฝึกสติรู้ตัวในฝัน

แนวทางแก้ผลข้างเคียงจากการภาวนา

ความเครียด

ความเหนียวและอาการตาค้างนอนไม่หลับ

เหน็บชาและอาการเคลื่อนไหวไม่ได้

ความคัน

ตกว้างค์บ่อย

เกิดนิมิตสมาธิให้ส่งจิตออกนอก

อาการหมน

อาการเหมือนลอย

เกิดกระแสพลังโคจร

กายเคลื่อนไหวเอง

จิตตื่นเหมือนจะแยกออกจากกาย

สรุป