

สารบัญตามอรรถาธิบาย

เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ถูกเตรียมขึ้นเพื่อให้ครอบคลุมแนวการฝึกทั้งสมถะและวิปัสสนาตั้งแต่เบื้องต้นถึงเบื้องต้นสูง รวมทั้งครอบคลุมการฝึกขณะอยู่ในชีวิตประจำวันและช่วงที่จัดแบ่งไว้สำหรับปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะ ฉะนั้นจึงเหมาะกับทุกจริตอัธยาศัย เช่นบางคนไม่ต้องการฝึกสมาธิ ไม่ต้องการพิธีรีตองวุ่นวาย เพียงอยากนำหลักธรรมปฏิบัติมาประยุกต์กับชีวิตประจำวัน ให้ตนเองมีความสุขในอิสระจากกิเลสหยาบ หรือบางคนต้องการฝึกสมาธิโดยเฉพาะ ต้องการแนวทางอย่างง่ายในเบื้องต้นก็สามารถเลือกอ่านได้เฉพาะจุดที่ปรารถนา โดยไม่จำเป็นต้องอ่านส่วนอื่นให้ครบ

หากต้องการรู้ภาพกว้างครอบคลุม และไล่ไปตามขั้นตอนของมหาสติปัฏฐานสูตร ก็ขอแนะนำให้อ่านหน้าสารบัญตามลำดับ เพื่อสามารถเห็นได้ว่าถ้าปฏิบัติตามลำดับ ควรเริ่มจากจุดใด เหมือนผู้เข้าใจแผนที่ชัดเจนจากต้นชนปลาย ย่อมอธิบายตนเองและผู้อื่นได้อย่างแจ่มแจ้ง หลีกเลียงความข้องใจที่อาจก่อให้เกิดความขัดแย้งระหว่างแนวคิดและแนวเชื่อในวิถีทางปฏิบัติ กับทั้งบ่งได้ถูกว่าแนวคิดใดถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน แนวคิดนั้นเป็นจุดไหนระหว่างต้นกับปลายของสติปัฏฐาน

การปฏิบัติภาวนาในชีวิตประจำวัน

สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้คือการกระทบกระทั่งทางใจ และปฏิกิริยาที่จิตมีต่อสิ่งเร้าทั้งหลาย ไม่ว่าจะขยับตัวหรืออยู่นิ่งเฉย ก็จะมีอะไรบางอย่างเกิดขึ้นในใจเราเสมอ เพราะฉะนั้นแทนที่จะปล่อยสิ่งเหล่านั้นทิ้งหายไปเฉยๆ หรือหลงติดอยู่กับสิ่งเหล่านั้นอย่างเปล่าประโยชน์ ก็นำมาเป็นเครื่องภาวนาเสีย โดยไม่ต้องลงทุนลงแรงอะไร ไม่ต้องปลีกตัวไปปฏิบัติภาวนาให้ห่างจากสังคมที่ไหน ขอเพียงตั้งมุมมองอารมณ์ต่างๆ เป็น ก็เชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติภาวนาได้แล้ว

บทที่ ๕: กายานุปัสสนา - อริยาปถบรรพ

การนำสติไปใช้ในอริยาปถประจำวัน

บทที่ ๑๐: เวทนานุปัสสนา

หลักปฏิบัติเบื้องต้น

ฝึกสังเกตเวทนาที่เด่นประจำตนเอง

สังเกตนิสัยทางการคิด

สำรวจรู้สิ่งดึงดูดใจในแต่ละวันของตนเอง

ตระหนักในความมีเมตตาของตนเอง

บทที่ ๑๑: จิตตานุปัสสนา

หลักการปฏิบัติเบื้องต้น

การกำหนดรู้ราคะ

ลักษณะของราคะ

วิธีกำหนดรู้

การกำหนดรู้โทสะจิต

ลักษณะของโทสะ

วิธีกำหนดรู้

การกำหนดรู้โมหจิต

ลักษณะของโมหะ

วิธีกำหนดรู้

การกำหนดรู้จิตหดหู่และจิตฟุ้งซ่าน

ลักษณะของความหดหู่และฟุ้งซ่าน

วิธีกำหนดรู้

การกำหนดรู้มหัคคตจิต

ลักษณะของสภาพอันเป็นมหัคคตะ

วิธีกำหนดรู้

การทำสมถกรรมฐานเบื้องต้น

ส่วนนี้เหมาะสำหรับผู้ที่ยังไม่เคยผ่านการฝึกสมาธิมาเลย หรือฝึกมาแล้วแต่ยังไม่ประสบความสำเร็จ จิตยังฟุ้งซ่าน หรือพลุ่งพล่านง่ายตามสิ่งเร้าทั้งหลาย ก็จะได้อาศัยเครื่องมือที่มีอยู่รอบตัว ต้องพบ

เห็นเป็นประจำ มาประยุกต์ใช้เพื่อพรากจิตออกจากความวุ่นวายภายในเสียบ้าง และพร้อมจะ
ปฏิบัติธรรมเต็มรูปแบบยิ่งๆขึ้นไป

บทที่ ๑๒: ธัมมานุปัสสนา - นีวรณบรรพ

ลูกเล่นกรรมฐาน

ปล่อยให้ฟัง

ทำความรู้ในขอบเขตของกะโหลก

สวดมนต์

บริกรรมพุทโธ

ยิ้ม

ตัดตอนความฟังด้วยเปลือกตา

สังเกตลมหายใจกับจิต

สร้างความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับท้องฟ้า

สร้างความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับแผ่นน้ำ

สร้างความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับการเคาะมือ

ทำให้กายเหนียวแต่จิตตื่น

จดทุกความคิดลงในกระดาษ

ฝึกสติรู้ตัวในฝัน

การทำสมถกรรมฐานเต็มรูป

ส่วนนี้เหมาะสำหรับผู้ต้องการฝึกสมาธิจริงจัง จะได้เข้าใจว่าสมาธิมีหลายแบบ และจุดประสงค์แตกต่างกันออกไป

บทที่ ๔: กายานุปัสสนา – อานาปานบรรพ

จุดประสงค์คือฝึกรู้ตามจริง ผ่านอุปกรณ์ติดตัวทุกคน คือลมหายใจ ถ้าฝึกสักแต่รู้ตามจริงได้โดยไม่มี
อาการเพ่ง ไม่มีอาการฝืนบังคับ ก็ถือว่าประสบความสำเร็จจากกรรมฐานนี้ และต่อยอดเป็น
กรรมฐานอื่นๆได้ด้วยฐานรู้ที่ถูกต้อง

มองอานาปานบรรพโดยความเป็นประสบการณ์ภายใน

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

บทที่ ๑๖: อัมมานุปัสสนา - นีวรณบรรพ

การแผ่เมตตา

จุดประสงค์คือสร้างนิสัยทางจิตให้แยกออกมาจากไฟคือโทสะให้ได้ชนิดเป็นต่างหากจากกันชัด ผู้ที่ฝึกสำเร็จอย่างน้อยต้องมีปกติเป็นผู้เยือกเย็น ปฏิบัติทางจิตที่มีต่อสิ่งกระทบต้องเบาละ และไม่ใช่ว่าชั่วร้าย แต่เป็นระยะยาว

- การฝึกเจริญเมตตาโดยอาศัยจิตสามัญ
- การเจริญเมตตาโดยอาศัยสมาธิจิต

บทที่ ๗: กายานุปัสสนา - ปฏิภูมณสิการบรรพ

อากาสกสิณ

จุดประสงค์คือให้จับอารมณ์ละเอียดด้วยอุบายอย่างง่ายที่ทุกคนทำได้ เมื่อสามารถตั้งมั่นด้วยอารมณ์ละเอียด กรรมฐานอื่นไม่ว่าจะเป็นสมถะหรือวิปัสสนาย่อมไม่ยากเกินเอื้อมไปทั้งหมด

- วิธีฝึกอากาสกสิณเบื้องต้น
- วิธีฝึกอากาสกสิณขั้นกลาง
- วิธีฝึกอากาสกสิณขั้นสูง

บทที่ ๘: กายานุปัสสนา – นวสีวธิกายบรรพ

การฝึกโอทาตกสิณ

จุดประสงค์คือให้ฝึกตรึงจิตและสายตาให้ขึงนึ่งกับที่ มีอำนาจมากพอจะนำจิตไปสู่ความรู้ความเห็นใด ๆ ก็ได้ตามปรารถนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเห็นเข้ามาในส่วนกายภายในอันปิดบังอยู่ด้วยเนื้อหนังหุ้มห่อ

- ๑) จัดเตรียมอุปกรณ์

- ๒) กำหนดระยะสายตา
- ๓) ลืมตามองวงกลมขาว
- ๔) ปิดตานึกถึงวงกลมขาว
- ๕) แผ่จิตออกตามทิศต่างๆ
- ๖) กำหนดรู้กระดูก

การปฏิบัติวิปัสสนา

เนื้อหาของมหาสติปัฏฐานสูตรนั้นเน้นวิปัสสนาตลอดเวลาอยู่แล้ว เช่นเมื่อพิจารณากายแบบวิปัสสนา ก็เรียกว่าเป็นหมวดกายานุปัสสนา เมื่อพิจารณาจิตแบบวิปัสสนา ก็เรียกว่าเป็นหมวดจิตตานุปัสสนา เป็นต้น

สาระของการทำสมถกรรมฐานเบื้องต้นและแบบเต็มรูปแบบ ก็คือทำให้จิตสงบจากความฟุ้งซ่าน ละความยินดีในผัสสะยั่ววนอันเป็นของภายนอกทั้งหลาย มีสติตั้งมั่นรู้ชัดดีแล้ว ก็จะน้อมมาดูสิ่งที่ถูกรู้ทั้งปวงตามจริง ว่าเกิดขึ้นแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา หรือน้อมมาดูสิ่งที่ถูกรู้ทั้งปวงตามจริง ว่าทั้งหลายย่อมเกิดแต่เหตุปัจจัยประชุมกัน ไม่มีภาวะเอกเทศที่ลอยตัวอยู่ต่างหากจากสิ่งอื่น เพื่อตระหนักว่าทุกภวะนั้นไร้ตัวตน แม้แต่ความคิดว่าเป็นเราก็คงตาม

ดังนั้นเนื้อหาในหนังสือทุกแห่งที่โน้มน้าวให้เห็นแจ้งตามจริงว่ากายใจไม่เที่ยง กายใจไม่ใช่ตัวตน ล้วนแล้วแต่เป็นแนวปฏิบัติวิปัสสนาทั้งสิ้น ซึ่งแต่ละแนวก็แตกกิ่งก้านสาขาออกมาจากภาวะที่เหมาะสมในขณะหนึ่งๆ เช่นถ้าหากภาวะเด่นที่กำลังถูกจิตรู้คือความสุข ก็เพียงมองว่าความสุขนั้นไม่เที่ยง หรือมองว่าความสุขนั้นเกิดจากเหตุปัจจัยประชุมกัน พอรู้ตามจริงแล้วปล่อยวาง ดังนั้นก็เรียกว่าเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว

อย่างไรก็ตาม สำหรับผู้ที่ต้องการตัวอย่าง “วิปัสสนา” ขนาดกะทัดรัดชนิดนำมาปฏิบัติให้เป็นที่รู้จักได้เดี๋ยวนี้ ก็อาจเริ่มจากบทที่ ๓ ได้

บทที่ ๓: อุทเทสวารกถา

ตัวอย่างแนวฝึกู้เบื้องต้น

ตัวอย่างแนวฝึกู้ที่ ๑

ตัวอย่างแนวฝึกู้ที่ ๒