



วิธีปฏิบัติธรรมตามแนวทางพระพุทธศาสนา

การฝึกสมาธิ



294.3442
ส4211

รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา รณสิน

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ จังหวัดบุรีรัมย์

สารบัญ

บทที่ ๑ บทนำ

๑.	<u>ความหมายและหลักการของการฝึกสมาธิ</u>	๓
๑.๑	ความหมายของสมาธิ	๔
๑.๒	หลักการของการฝึกสมาธิ	๔
๑.๓	สิ่งที่ไม่ใช่สมาธิ	๖
๑.๔	ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ	๗
๑.๕	ระดับของสมาธิ	๗
๒.	<u>อิทธิบาท ๔ ในฐานะเป็นตัวสำคัญในการสร้างสมาธิ</u>	๑๐
๒.๑	ฉันทสมาธิ	๑๒
๒.๒	วิริยสมาธิ	๑๓
๒.๓	จิตตสมาธิ	๑๔
๒.๔	วิมังสาสมาธิ	๑๕
๓.	สมาธิในฐานะเป็นองค์มรรค	๑๖
๔.	ขอบเขตความสำคัญของสมาธิ	๒๐
๕.	สรุป	๒๑

บทที่ ๒	<u>รูปแบบและวิธีการของการฝึกสมาธิ</u>	๒๓
๑.	รูปแบบของการฝึกสมาธิ	๒๓
๒.	วิธีการฝึกสมาธิ	๒๓
๓.	การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน	๒๔

๓.๑	ตัดปลีโพธิ์	๒๕
๓.๒	เข้าหากัลยาณมิตร	๒๖
๓.๓	รับหรือเรียนกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน	๒๙
๓.๔	อยู่ในวัดหรือวิหารที่เหมาะสมแก่การเจริญสมาธิ	๓๔
๓.๕	ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ	๓๖
๔.	ฌาน	๓๘
๔.๑	รูปฌาน	๓๘
๔.๒	อรูปฌาน	๓๙
๕.	นิโรธสมบัติ	๔๐
๖.	สรุป	๔๒

บทที่ ๓ กรรมฐาน ๗ หมวดและวิธีเจริญ ๔๔

๑.	ความเป็นมาของกรรมฐาน ๗ หมวด	๔๔
✓ ๒.	กสิณ ๑๐	๔๔
✓ ๒.๑	ปฐวีกสิณ	๔๕
✓ ๒.๒	อาโปกสิณ	๔๘
✓ ๒.๓	เตโชกสิณ	๔๙
✓ ๒.๔	วาโยกสิณ	๔๙
✓ ๒.๕	นิลกสิณ	๔๙
✓ ๒.๖	ปีตกสิณ	๕๐
✓ ๒.๗	โลหิตกสิณ	๕๐
✓ ๒.๘	โอทาทกสิณ	๕๐
✓ ๒.๙	อาโลกกสิณ	๕๐
✓ ๒.๑๐	อากาสกสิณ	๕๐
✓ ๓.	อสุภะ ๑๐	๕๒
๓.๑	อุทฺธมาตกอสุภะ	๕๒

	๓.๒	วินีลกอสุภะ	๕๔
	๓.๓	วิบุพพกอสุภะ	๕๔
	๓.๔	วิจฉิททกอสุภะ	๕๕
	๓.๕	วิกขายิตกอสุภะ	๕๕
	๓.๖	วิกขิตตกอสุภะ	๕๕
	๓.๗	หตวิกขิตตกอสุภะ	๕๕
	๓.๘	โลหิตกอสุภะ	๕๕
	๓.๙	ปุพฺพกอสุภะ	๕๖
	๓.๑๐	อัญญิกกอสุภะ	๕๖
๔.		อนุสติ ๑๐	๕๘
	๔.๑	พุทธานุสติ	๕๘
	๔.๒	อัมมานุสติ	๖๐
	๔.๓	สังฆานุสติ	๖๑
	๔.๔	ศีลानุสติ	๖๒
	๔.๕	จาคานุสติ	๖๓
	๔.๖	เทวดานุสติ	๖๓
	๔.๗	มรณสติ	๖๔
	๔.๘	กายคตาสติ	๖๔
	๔.๙	อานาปานสติ	๗๑
	๔.๑๐	อุปสมานุสติ	๗๖
๕.		พรหมวิหาร ๔	๗๗
	๕.๑	เมตตาพรหมวิหาร	๗๗
	๕.๒	กรุณาพรหมวิหาร	๙๕
	๕.๓	มุทิตาพรหมวิหาร	๙๗
	๕.๔	อุเบกขาพรหมวิหาร	๙๘
๖.		อาหาเรปฏิกูลสัญญา	๑๐๑

๗. จตุธาตุววัฏฐาน	๑๐๘
๘. อรูป ๔	๑๑๑
๙. สรูป	๑๑๔

บทที่ ๕ อานาปานสติสมาธิ ๑๑๕

๑. ความสำคัญของอานาปานสติสมาธิ	๑๑๕
๒. วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิตามแนวพุทธพจน์	๑๒๓
๒.๑ ขั้นเตรียมการ	๑๒๗
๒.๒ ขั้นปฏิบัติ	๑๒๘
๓. อานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติสมาธิตามแนวพุทธพจน์	๑๓๓
๔. สรูป	๑๓๕

บทที่ ๕ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ๑๓๗

๑. ความหมายและความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔	๑๓๗
๒. วิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔	๑๔๐
๓. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๔๒
๓.๑ อานาปานบรรพ	๑๔๒
๓.๒ อริยาปถบรรพ	๑๔๔
๓.๓ สัมปชัญญะบรรพ	๑๔๕
๓.๔ ปฏิกูลมนสิการบรรพ	๑๔๕
๓.๕ ธาตุมนสิการบรรพ	๑๔๖
๓.๖ นวสีวธิกาบรรพ	๑๔๗
๔. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๔๙
๕. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๕๑
๖. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๕๒

๖.๑	นิเวศบรรพ	๑๕๒
๖.๒	ชั้นธบรรพ	๑๕๗
๖.๓	อายตนบรรพ	๑๕๘
๖.๔	โพชฌงคบรรพ	๑๖๓
๖.๕	สังขบรรพ	๑๖๖
๗.	อานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔	๑๗๒
๘.	สรุป	๑๗๓

บทที่ ๖	ปัญหาและอุปสรรคในการฝึกสมาธิ	๑๗๔
๑.	ปัญหาและอุปสรรคในการฝึกสมาธิ	๑๗๔
๒.	นิเวศ	๑๗๕
๒.๑	นิเวศเป็นกองอกุศล	๑๗๕
๒.๒	นิเวศเป็นเครื่องกั้นกุศลธรรม	๑๗๖
๒.๓	นิเวศทำให้มืด	๑๗๘
๒.๔	ลักษณะของจิตที่ถูกนิเวศครอบงำ	๑๗๘
๒.๕	ลักษณะของจิตที่ไม่ถูกนิเวศครอบงำ	๑๘๐
๒.๖	อาหารของนิเวศ	๑๘๒
✓ ๓.	นิमित	๑๘๗
✓ ๓.๑	บริกรรมนิमित	๑๘๗
✓ ๓.๒	อุคคหนิमित	๑๘๘
✓ ๓.๓	ปฏิบัติภาคนิमित	๑๘๘
๔.	ความไขว้เขวทางด้านความคิดและด้านการปฏิบัติ	๑๙๐
๕.	ปัญหาในการนำสมาธิไปใช้	๑๙๒
๖.	สรุป	๑๙๙

บทที่ ๗	ความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิ	๒๐๑
----------------	----------------------------------------	-----

๑. ความหมายของสมณะและวิปัสสนา	๒๐๑
๑.๑ ความหมายของสมณะ	๒๐๑
๑.๒ ความหมายของวิปัสสนา	๒๐๒
๒. ความมุ่งหมายของสมาธิ	๒๐๓
๓. ประโยชน์ของสมาธิ	๒๐๔
๓.๑ ประโยชน์ในการบรรลุนิพพาน	๒๐๔
๓.๒ ประโยชน์ในด้านอกุญญา	๒๐๘
๓.๓ ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนา บุคลิกภาพ	๒๑๓
๓.๔ ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน	๒๑๔
๔. ประโยชน์ของสมาธิตามที่ปรากฏในพระสูตร	๒๑๖
๔.๑ เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน	๒๑๘
๔.๒ เพื่อการได้ญาณทัสสนะ	๒๑๙
๔.๓ เพื่อสติและสัมปชัญญะ	๒๒๐
๔.๔ เพื่อความสิ้นอาสวะ	๒๒๐
๕. ประโยชน์ของสมาธิตามที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถา	๒๒๐
๕.๑ มีทิฏฐธรรมสุขวิหารเป็นอานิสงส์	๒๒๑
๕.๒ มีวิปัสสนาเป็นอานิสงส์	๒๒๑
๕.๓ มีอกุญญาเป็นอานิสงส์	๒๒๑
๕.๔ มีภพพิเศษเป็นอานิสงส์	๒๒๒
๕.๕ มีนิโรธเป็นอานิสงส์	๒๒๓
๖. สรุป	๒๒๔
บรรณานุกรม	๒๒๖
ภาคผนวก	๒๓๑
วิธีปฏิบัติธรรมตามแนวทางของพระราชสุทธินาถเมงคส	๒๓๒
วิธีปฏิบัติธรรมตามแนวทางของโคเอ็นกา	๒๖๔