



294.30422

พ1711ป

2549

ฉ.1

ปส่องธรรม

สารบัญ

๑. ประทีปส่องธรรม	๑๕
๑. จุดหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา	๑๕
๒. ทำอย่างไรจึงจะรู้แจ้งนิพพานได้	๑๖
๓. เมื่อรู้แจ้งนิพพานแล้วจิตใจเป็นอย่างไร	๒๑
๒. ความทุกข์และความพ้นทุกข์	๒๓
๓. การตามรู้จิต : วิธีการปฏิบัติธรรมที่เรียบง่ายและลัดสั้น	๒๗
๑. คำสอนของหลวงปู่ดูลย์	๒๗
๒. หนึ่งในพยานคำสอนของหลวงปู่	๒๘
๓. การตามรู้จิตเป็นวิธีการปฏิบัติธรรมที่เรียบง่าย	๓๐
๔. การตามรู้จิตเป็นวิธีการปฏิบัติธรรมที่ลัดสั้น	๓๓
๔.๑ การทำลายสังขกายทิฏฐิ	๓๓
๔.๒ ความพ้นทุกข์เพราะสิ้นตัณหา	๓๕
๕. วิธีการตามรู้จิต	๓๖
๕.๑ ต้องดูจิตให้ถึงจิต	๓๖
๕.๒ ต้องดูให้เป็น	๓๗
๕.๓ ต้องดูบ่อย ๆ	๓๙
๖. ขยายความเรื่องการตามรู้ความรู้สึกและพฤติกรรมของจิต	๓๙
๖.๑ การตามรู้ความรู้สึก	๔๐
๖.๒ การตามรู้พฤติกรรมของจิต	๔๑
๗. ขยายความเรื่องการตามรู้จิตกับการรู้แจ้งอริยสัจจ์	๔๗
๗.๑ การตามรู้จิตเป็นคำสอนของพระพุทธรเจ้า	๔๗
๗.๒ การตามรู้จิตมีที่วิธีกันแน่	๔๘

๗.๓	ความรู้สึกตัวกับการปฏิบัติเพื่อเห็นแจ้งอริยสัจจ์	๕๐
๗.๔	การตามรู้จิตกับการรู้แจ้งอริยสัจจ์	๕๓
๔.	จุดอ่อนของนักปฏิบัติธรรม	๕๗
๑.	การไม่ศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าให้ดี	๕๘
๒.	การติดใจในกามคุณอารมณ์	๕๙
๓.	การชอบคลุกคลีกับหมู่คณะ	๖๑
๔.	ความเกียจคร้านและการผัดวันประกันพรุ่ง	๖๒
๕.	ความไม่อดทนต่อคำสอนของครูบาอาจารย์	๖๒
๖.	การละเลยศีลสิกขา	๖๓
๗.	การละเลยจิตสิกขา	๖๓
๘.	ความอยากปฏิบัติธรรม	๖๔
๙.	การคาดหวังผลของการปฏิบัติ	๖๕
๑๐.	ความประมาท	๖๕
๕.	ทางแยก	๖๗
๑.	จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติธรรม	๖๗
๒.	เป้าหมายแรกของการปฏิบัติธรรม	๖๘
๓.	สติที่ถูกต้อง	๖๙
๔.	สมาธิที่ถูกต้อง	๗๐
๕.	ปัญญาที่ถูกต้อง	๗๒
๖.	วิมุตติ/การบรรลุมรรคผลที่ถูกต้อง	๗๓
๗.	เครื่องป้องกันการหลงทาง	๗๔
๖.	การเจริญสติในชีวิตประจำวัน	๗๕
๑.	ศีล : พื้นฐานที่จำเป็นสำหรับมนุษย์	๘๐
๒.	สัมมาสมาธิ : เงื่อนไขที่จำเป็น สำหรับผู้เจริญสติเพื่อให้เกิดปัญญา	๘๑

๓. การเจริญสติในชีวิตประจำวัน	๘๖
๓.๑ รู้อารมณ์กรรมฐานที่ถูกต้อง	๘๖
๓.๒ รู้วิธีการตามรู้กายและตามรู้ใจที่ถูกต้อง	๘๖
๔. ตัวอย่างการเจริญสติในชีวิตประจำวัน	๘๘
๔.๑ ตามรู้กายหรือตามรู้ใจทันทีที่ตื่นนอน	๘๘
๔.๒ ตามรู้ความเปลี่ยนแปลงทางกายและทางใจต่อไป	๘๙
๔.๓ การเจริญสติบนถนน	๙๐
๔.๔ การเจริญสติในเวลาทำงาน	๙๒
๔.๕ การเจริญสติเมื่อใช้ชีวิตในครอบครัวและสังคม	๙๒
๔.๖ การเจริญสติเมื่อมีปัญหาชีวิตที่รุนแรง	๙๓
๔.๗ การเจริญสติในภาพรวม	๙๔
๕. พัฒนาการทางปัญญา	๙๕
๖. ข้อสรุปเกี่ยวกับการเจริญสติในชีวิตประจำวัน	๙๘
๗. หลักธรรมสำคัญในภาคปฏิบัติ	๑๑๓
๑. แม่บทหลักของการปฏิบัติธรรม	๑๑๕
๒. ขั้นตอนของการปฏิบัติธรรม	๑๑๗
๓. วิธีการปฏิบัติในขั้นการเจริญปัญญา	๑๑๗
๔. พัฒนาการทางด้านปัญญา	๑๑๗
๘. แม่บทหลักของการปฏิบัติธรรม (กิจในอริยสัจ)	๑๑๙
๑. ทุกข์ควรรู้	๑๑๙
๑.๑ ทุกข์คืออะไร	๑๑๙
๑.๒ ทำไมจึงต้องรู้ทุกข์	๑๒๑
๑.๓ วิธีรู้ทุกข์ (รูปนาม)	๑๒๒
๑.๔ เมื่อรู้รูปนามถูกต้องแล้ว จะรู้อะไรบ้าง (รู้สภาวะ รู้จริง รู้ละ)	๑๒๖

๒. สมุทัยควรละ	๑๒๘
๒.๑ สมุทัยคืออะไร	๑๒๘
๒.๒ วิธีการละสมุทัย	๑๒๙
๓. นิโรธควรทำให้แจ้ง	๑๓๐
๓.๑ นิโรธคืออะไร	๑๓๐
๓.๒ การทำนิโรธให้แจ้ง	๑๓๑
๔. มรรคควรทำให้เจริญ	๑๓๑
๔.๑ ความหมายของมรรค	๑๓๑
๔.๒ มรรคที่ควรเจริญ	๑๓๒
๔.๓ วิธีการเจริญมรรค	๑๓๔
๕. การเจริญสติปัฏฐาน	๑๓๕
๑. ความหมายของสติปัฏฐาน	๑๓๖
๒. อารมณ์ของสติปัฏฐาน	๑๓๗
๒.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๓๗
๒.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๔๘
๒.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๕๐
๒.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๕๔
๓. สรูปสติปัฏฐาน	๑๕๖
๑๐. รูปนามที่จำเป็นต้องรู้จัก	๑๖๗
(สภาวะธรรม ๖ คู่ และจิต)	๑๖๗
๑๑. การเจริญวิปัสสนาตามความเข้าใจของผู้เขียน	๑๗๓
๑. ทบทวนความเข้าใจเกี่ยวกับ	๑๗๓
หลักของการเจริญวิปัสสนา	

๒. การเตรียมความพร้อมของจิต ด้วยการสร้าง “ความรู้สึกตัว”	๑๗๖
๓. ลงมือเจริญวิปัสสนา	๑๘๔
๔. การเจริญวิปัสสนาเมื่อตาเห็นรูป	๑๘๕
๕. การเจริญวิปัสสนาเมื่อหูได้ยินเสียง	๑๙๒
๖. การเจริญวิปัสสนาเมื่อจมูกได้กลิ่น	๑๙๒
๗. การเจริญวิปัสสนาเมื่อลิ้นได้รส	๑๙๓
๘. การเจริญวิปัสสนาเมื่อกายได้สัมผัส	๑๙๓
๙. การเจริญวิปัสสนาเมื่อใจรู้ธรรมารมณ์ที่เป็นรูป	๑๙๔
๑๐. การเจริญวิปัสสนาเมื่อใจรู้ธรรมารมณ์ที่เป็นนาม	๒๐๑
๑๑. ข้อสรุปเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนา	๒๐๔
๑๒. ธรรมเสวนาในสวนโพธิ์	๒๐๗
๑. ความหมายของการปฏิบัติธรรม	๒๐๘
๒. บุญกับกุศล	๒๑๐
๓. เรื่องของศีล	๒๑๒
๔. จริตกับการปฏิบัติธรรม	๒๑๔
๕. ความเชื่อบางอย่างของ “ชาวพุทธ”	๒๑๖
๖. ขณิกสมาธิ : สมาธิเพื่อการเจริญวิปัสสนา	๒๒๒
๗. สมถะกับสัมมาสมาธิ	๒๒๕
๘. หลักและอุบายของการปฏิบัติธรรม	๒๓๐
๙. การปฏิบัติธรรมตามแนวพุทธโธ	๒๔๖
๑๐. คำสอนของหลวงปู่ศุข	๒๕๑
๑๑. เรื่องอื่นๆ	๒๕๙