

กรรมฐานบริหารจิต

ความเจริญของชีวิตเกิดจากจิตที่ผ่องใส



พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่ोजรัญ วิฑฐัมโม)
เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี

สารบัญ

กรรมฐานบริหารจิต



○ การบริหารจิต	๑๓
บริหารจิตให้อดทนต่อหน้าที่ด้วยกรรมฐาน	
การปฏิบัติในทางพุทธศาสนาเป็นการศึกษาชีวิต	๑๔
ไม่เพียงเป็นผู้ประมาทในชีวิต	๑๖
กรรมฐาน : การบำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา	๑๘
เดินจงกรมควบคุมจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน	๒๐
คนมีสติปัญญาจะเต็มไปด้วยความเมตตา	๒๑
จิตใจที่เป็นสมาธิทำให้ต่อสู้อุปสรรคได้	๒๒
ข้อธรรมที่นำมาใช้ในการเจริญกรรมฐาน	๒๕
นิเวศน์ ๕ สิ่งที่ต้องฝ่าฟันไปให้ได้	๒๖
คุณของสมาธิ	๒๗
ลักษณะความคิดที่ได้จากกรรมฐาน	๓๑
คุณลักษณะของผู้เจริญกรรมฐาน	๓๒
แก้ไขปัญญาให้ถูกต้องได้ด้วยกรรมฐาน	๓๖
แก้ไขทุกข์ไม่มีอะไรดีเท่าเจริญพระกรรมฐาน	๓๘
○ การพัฒนาจิต	๔๑
พัฒนาจิตด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน	
การพัฒนาจิตเป็นหน้าที่ของชีวิต	๔๒
เดินจงกรม และยืนหนอ ๕ ครั้ง	๔๓
ตั้งสติไว้ ให้อจิตปักลงที่กระหม่อม	๔๔
เห็นกายภายนอกน้อมเข้าไปเห็นกายภายใน	๔๕
วิธีปฏิบัติ "ยืนหนอ ๕ ครั้ง" แบบง่ายๆ	๔๖

ธรรมบรรยาย ชุด ธรรมฐานบริหารจิต

เคล็ดลับในการเดินจงกรม	๔๘
วิธีแก้เวทนาที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติ	๔๙
สมาธิขณะกำลังยืน	๕๐
สมาธิขณะเดินจงกรม	๕๑
สมาธิในอิริยาบถนอน	๕๙
กำหนดเมื่อล้มผ้าสอยตนะ	๖๑
ผลงานของวิปัสสนากรรมฐาน	๖๔
สิ่งที่ละเลยไม่ได้ในการปฏิบัติ	๖๗
๐ สอนกรรมฐาน	๗๐
บำเพ็ญจิตภาวนาด้วยการเจริญสติปัฏฐาน	
กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๗๓
เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๗๓
กำหนดจิตเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อตั้งสติ	๗๕
เกิดเวทนาที่ไหน ต้องแก้ที่นั่น	๗๖
จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๗๘
ต้องกำหนดจิตในทุกอิริยาบถ	๗๙
รังจิตให้มีสติได้ด้วย...หนอ...	๘๐
กำหนดเสียงหนอ...ยับยั้งอารมณ์	๘๑
เมื่อเป็นอดีตต้องกำหนด...รู้หนอ...	๘๓
การปฏิบัติเป็นการแก้ปัญห	๘๔
จิตกับความฝัน	๘๕
ปักจิตไว้ให้ถูกที่ ต้องมีสมาธิ	๘๖



ธรรมบรรยาย ชุด ธรรมฐานบริหารจิต

ทบทวนชีวิต ทบทวนอารมณ์	๘๗
วิธีกำหนดเย็นหนอ ๕ ครั้ง	๘๘
ข้อปฏิบัติสำหรับมือใหม่	๙๓
วิธีแก้ไขเมื่อปฏิบัติไม่ได้จังหวะ	๙๓
การแก่งว่งขณะปฏิบัติ	๙๖
กำหนดอย่างไรเมื่อนอนไม่หลับ	๙๗
วิธีแก้เมื่อขาดสติ	๙๙

○ แสงสว่างทางปัญญา	๑๐๕
เพิ่มพูนปัญญาด้วยการเจริญพระกรรมฐาน	
ไตรสิกขาสาม	๑๐๕
จุดหมายสำคัญของผู้ปฏิบัติธรรม	๑๐๖
ผู้ที่ชนะใจตัวเองได้...จักมีอิสระเสรี	๑๐๗
เส้นทางสู่ความสำเร็จของชีวิต	๑๑๐
ความสุขที่แท้	๑๑๑
เดินทางสายปัญญา	๑๑๓
ปัญญาคือแสงสว่างนำทางชีวิต	๑๑๖
กำหนดจิตให้บริสุทธิ์ ชำระใจให้ใสสะอาด	๑๒๒
ความบริสุทธิ์เป็นตัวปัญญา	๑๒๓
ปัญญาทางธรรมจากกรรมฐาน	๑๒๔
การปฏิบัติต้องใช้ชีวิตจริง เพื่อให้ได้ของจริง	๑๓๐
กรรมฐานสร้างปัญญาแก้ปัญหาให้ตนเอง	๑๓๔
สภาพของจิตที่ดีมีปัญญา	๑๓๗

○ สติสัมปชัญญะ	๑๔๓
ดับโลภะ โทสะ โมหะ ด้วยพระกรรมฐาน	
สร้างชีวิตให้มีค่า ใช้เวลาให้มีประโยชน์	๑๔๔
ฝึกสติสัมปชัญญะด้วยพระกรรมฐาน	๑๔๗
กาย...อ่านออก บอกได้ ใช้เป็น	๑๔๘
สติสัมปชัญญะเป็นตัวปัญญาใช้แก้ปัญหาก็ได้	๑๔๙
ปลูก ปรัก เปลี่ยน และปลงให้ตก	๑๕๐
เวทนา...สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์	๑๕๑
จิต...สติควบคุมจิตขณะรับรู้อารมณ์	๑๕๑
จิตที่รับรู้ด้วยปัญญาจะเกิดสติสัมปชัญญะ	๑๕๒
คติในการสร้างชีวิตอย่างถูกต้องและได้ผล	๑๕๕
○ เหตุที่จิตไม่มีสมาธิ	๑๖๓
พากเพียรปฏิบัติ ตัดความกังวลได้ผลแน่นอน	
เล่าเรื่องพระเวสสันดร	๑๖๕
เสียดละและตัดความกังวลให้ได้ขณะปฏิบัติ	๑๖๖
วันคืนไม่คอยท่า รีบเร่งสร้างจิตสร้างชีวิตให้แจ่มใส	๑๖๘
อย่าประมาท! รีบเร่งสร้างฐานความดีให้ชีวิต	๑๖๙
ปัญญานอกตัว ปัญญาในตัว	๑๗๒
ปฏิบัติเพื่อแสวงหาความสุขให้จิตใจ	๑๗๓
เหตุที่จิตไม่เป็นสมาธิ	๑๗๔
เหตุที่จิตไม่สงบ	๑๗๖
สำคัญอยู่ที่จิตเพราะจิตเป็นอมตะ	๑๘๔