

# สารบัญ

● ทำไมต้องเจริญอานาปานสติ	1
● จิตของเรา	5
● ความหมายของอานาปานสติ	7
● ผู้สนใจเจริญอานาปานสติควรทำอย่างไร	9
● ข้อปฏิบัติ 7 ประการ เพื่อสุขภาพใจดี	12
๑ ลมหายใจเป็นกัลยาณมิตร	14
๒ ลมหายใจยาวๆ เป็นปฐมพยาบาลทางจิตใจ	16
๓ เจริญอานาปานสติอย่างน้อย 20 นาที เป็นการภาวนา	18
๔ มีสัมมาวาจา	20
๕ พยายามแก้ไขตนเอง	22
ความโกรธ และวิธีระงับความโกรธ	23
๖ ทำความดีเพิ่มอย่างน้อยวันละ 1 อย่าง	26
๗ กำหนดชั่วโมงแห่งความคิดดี	28
● อริยาบทแห่งอานาปานสติ	30
* ยืน	32
* เดิน	35
* นั่ง	37
* นอน	38
● ถาม-ตอบ ปัญหาการปฏิบัติ	40
● การฝึกจิตคล้ายกับการฝึกสัตว์ป่า	55
● นิเวศน์ 5 : คบคนพาล พาลพาใจไม่สงบ	58
● เจริญอานาปานสติ: การเลือกคบกัลยาณมิตร ทำให้ไม่ติดอารมณ์	59
● ชีวิตทั้งหมดให้อยู่ด้วยอานาปานสติ	61