

สารบัญ

โปรดอ่านตรงนี้ก่อน

ก่อนหยิบยืมได้ชั้นแรก

คนธรรมดา

เรื่องสะตูดใจ

สิ่งที่ต้องรู้ให้ได้ก่อนตาย

ความวุ่นวายหลังพุทธปรินิพพาน

ก่อนปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔

- คีล

- ความเห็นถูกต้อง

ทำความเข้าใจสติปัฏฐาน ๔ เบื้องต้น

- หมวดกาย

- หมวดเวทนา

- หมวดจิต

- หมวดธรรม

ความตั้งใจสำรวจและประเมินตนเอง

- หลักในการประเมินความคืบหน้า

หลักในการตรวจสอบทิศทาง

- ตั้งเป้าแรก

๓

๒๑

๒๑

๒๓

๒๘

๓๓

๔๕

๔๖

๕๐

๕๕

๕๖

๕๘

๕๙

๖๒

๖๓

๖๓

๖๔

๖๖

เดือนที่ ๑ : ราวเกาะของมือใหม่

อานาปานสติอย่างย่อสำหรับมือใหม่	๖๗
วันที่ ๑ : พยายามตั้งสติ	๖๘
วันที่ ๒ : รู้เท่าที่สามารถรู้	๖๙
วันที่ ๓ : ราวเกาะในที่ทำงาน	๗๗
วันที่ ๔ : ยื้อกับโลกภายนอก	๘๐
วันที่ ๕ : ล้าและเบื่อ	๘๕
วันที่ ๖ : นับหนึ่งใหม่ด้วยพละ ๕	๘๘
วันที่ ๗ : สององค์แรกของโพชฌงค์ปรากฏ	๙๑
วันที่ ๘ : องค์ที่สามของโพชฌงค์ปรากฏ	๙๖
วันที่ ๙ : เริ่มหัดลงกรรม	๑๐๑
วันที่ ๑๐ : วังจกรม	๑๐๔
วันที่ ๑๑ : องค์ที่สี่กับห้าของโพชฌงค์ปรากฏ	๑๐๘
วันที่ ๑๒-๓๐ : ความต่อเนื่องคือความก้าวหน้า	๑๑๒
วันที่ ๓๑ : อีกระดับของการเห็นจิตส่งออกนอกและเก็บเข้าใน	๑๑๖
สรุปสิ่งที่ได้จากเดือนที่ ๑	๑๑๙
	๑๒๑

เดือนที่ ๒ : สุขทุกข์เหมือนฝันไป

การเจริญสติรู้สุขทุกข์โดยสรุป	๑๒๓
วันที่ ๑ : ตัดสุข	๑๒๔
วันที่ ๒ : ทุกข์อันใหญ่หลวงของสิ่งมีชีวิต	๑๒๖
วันที่ ๓ : เจริญสติระหว่างชมไข้	๑๒๙
	๑๓๘

วันที่ ๔ : แผ่เมตตาด้วยคำพูด	๑๔๖
วันที่ ๕-๑๐ : เมตตาทายายผล	๑๔๘
วันที่ ๑๑-๒๐ : เรื่องเศร้า	๑๕๖
วันที่ ๒๑ : อยากได้มรรคผล	๑๖๑
วันที่ ๒๒ : ความต่างระหว่างปีติกับสุข	๑๖๕
วันที่ ๒๓-๒๗ : มองต่างจากชาวโลก	๑๗๓
วันที่ ๒๘ : ผัน	๑๗๖
สรุปสิ่งที่ได้จากเดือนที่ ๒	๑๗๗

เดือนที่ ๓ : นานาสถาวิจิต

การเจริญสติรู้สภาวะจิตอย่างย่อสำหรับมือใหม่	๑๗๙
วันที่ ๑ : พักผ่อน	๑๘๑
วันที่ ๒ : ปลีกวิเวก	๑๘๕
วันที่ ๓-๗ : บ่มกำลัง	๑๘๖
วันที่ ๘ : ฌาน	๑๘๘
วันที่ ๙ : นิमितสมาธิ	๒๐๔
วันที่ ๑๐ : ราคะขອງจริง	๒๑๒
วันที่ ๑๑-๒๒ : ความพยายามหว่านล้อม	๒๑๕
วันที่ ๒๓ : สอนภาวนา	๒๑๗
วันที่ ๒๔-๓๐ : ถีเยงจากคนละโลก	๒๒๑
วันที่ ๓๑ : วันลา	๒๒๘
สรุปสิ่งที่ได้จากเดือนที่ ๓	๒๒๙

เดือนที่ ๔ : ฐานที่มั่นของอุปาทาน

หลักการเจริญสติรู้ขั้น ๕	๒๓๑
วันที่ ๑-๓ : สมานิเพื่อสติสัมปชัญญะ	๒๓๖
วันที่ ๔ : ไม่ใช่ตัวตนก็ทำตามอำเภอใจได้แล้ว	๒๓๗
วันที่ ๕ : ปฏิบัติแบบไหนในเวลาใดจึงเรียกว่ารู้อุปาทานขั้นเกิดดับ	๒๔๙
วันที่ ๖-๑๖ : ความเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัด	๒๕๓
วันที่ ๑๗ : ขั้นอื่นมีอีกไหม?	๒๖๒
วันที่ ๑๘-๒๕ : ทำไมถึงยังติดข้องในขั้น?	๒๖๕
วันที่ ๒๖-๓๐ : มุมมองใหม่เกี่ยวกับสมานิและอุปาทาน	๒๖๗
สรุปสิ่งที่ได้จากเดือนที่ ๔	๒๖๙

เดือนที่ ๕ : มุ่งหลังคาเกินพ้นรื้อรด

หลักการเจริญสติรู้อายตนะ ๖	๒๗๓
วันที่ ๑ : วันแห่งการเปลี่ยนแปลง	๒๗๖
วันที่ ๒ : ได้เห็นสมใจ	๒๗๗
วันที่ ๓-๙ : เข้าใจหลักรู้สภาวะธรรม	๒๘๐
วันที่ ๑๐ : เปลี่ยนศาสนา	๒๘๔
วันที่ ๑๑-๓๑ : อินทริยสังวร	๒๙๑
สรุปสิ่งที่ได้จากเดือนที่ ๕	๓๐๕

เดือนที่ ๖ : สำนวความพร้อม

องค์ประกอบทั้ง ๘ ของมรรค

๓๐๙

วันที่ ๑ : ความจริงที่อริยเจ้าสนใจ

๓๑๒

วันที่ ๒-๕ : สัมมาทิฏฐิ

๓๑๓

วันที่ ๖-๑๐ : สัมมาสังกัปปะ

๓๑๔

วันที่ ๑๑-๑๔ : สัมมาวาจา

๓๑๖

วันที่ ๑๕-๑๗ : สัมมากัมมันตะ

๓๑๘

วันที่ ๑๘-๒๑ : สัมมาอาชีวะ

๓๑๙

วันที่ ๒๒-๒๕ : สัมมาวาญมะ

๓๒๐

วันที่ ๒๖-๒๘ : สัมมาสติ

๓๒๑

วันที่ ๒๙-๓๐ : สัมมาสมาธิ

๓๒๒

สรุปสิ่งที่ได้จากเดือนที่ ๖

๓๒๓

๓๒๔

เดือนที่ ๗ : บรรลุธรรม

๓๒๕

วันที่ ๑-๖ : การยอมรับความจริงแบบไม่แทรกแซง

๓๒๖

วันที่ ๗ : เห็นนิพพาน

๓๒๗

วันที่ ๘-๑๒ : สมณะและวิปัสสนา

๓๒๘

วันที่ ๑๓ : รางวัลที่ ๑

๓๒๙

วันที่ ๑๔-๓๑ : นิमितประจักษ์ตัว

๓๓๐

สรุปสิ่งที่ได้จากเดือนที่ ๗

๓๓๑

บทส่งท้าย

๓๓๒

มหาสติปัฏฐานสูตร

กายานุปัสสนา

- อานาปานบรรพ ๔๐๓
- อิริยปถบรรพ ๔๐๕
- สัมปชัญญะบรรพ ๔๐๕
- ปฏิกูลมนสิการบรรพ ๔๐๗
- ธาตุมนสิการบรรพ ๔๐๗
- นวสีวธิกะบรรพ ๔๐๘
- ธาตุมนสิการบรรพ ๔๐๙
- นวสีวธิกะบรรพ ๔๐๙

เวทนานุปัสสนา

๔๑๑

จิตตานุปัสสนา

๔๑๒

ธัมมานุปัสสนา

๔๑๓

- นิวารณบรรพ ๔๑๓
- ชันธะบรรพ ๔๑๕
- อายตนะบรรพ ๔๑๖
- โพชฌังคบรรพ ๔๑๗
- สัจจบรรพ ๔๑๙

อานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน

๔๒๙