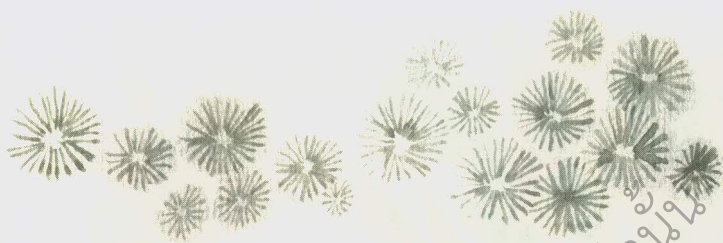


สารบัญ

คำนำ	
เริ่มต้นอย่างไร?	๙
ระวังจะเข้าใจผิด	๑๕
เราจะเจริญปัญญากันได้อย่างไร?	๓๑
ลักษณะของการรู้การดูเพื่อให้เกิดปัญญา	๓๓
หัดรู้หัดดูอะไรจึงจะเกิดปัญญา	๓๗
ตัวอย่างหัดรู้หัดดู	๓๙
รักสุข-เกลียดทุกข์กับการหัดรู้หัดดู	๔๕
ตอนเริ่มหัดนี้ต้องตั้งใจที่จะรู้จะดูหรือเปล่า?	๔๗
หัดรู้หัดดูแล้วทำไมจุก แน่น หนัก ดิ่งไปหมด?	๕๑
หัดรู้สึกตัว หัดรู้สีกว่า...เมื่อกี้เผลอไป	๕๕
หัดรู้สึกตัว-หัดรู้สีกว่า	
เมื่อกี้เผลอไปกันในชีวิตประจำวัน	๕๗



จะทำไมยังให้รู้สึกว่าจะลอปไปได้เร็วขึ้น? ๖๑

เข้าใจผิดกันว่า ต้องไม่เปลอ

หรือหัดแล้วต้องรู้สึกตัวให้ได้นานๆ ๖๓

ขณะสวดมนต์ เดินจงกรม ยกมือเป็นจิ้งหะ

จะหัดรู้หัดดูอย่างไร ๖๗

ความสงสัยเรื่องการเกิดปัญญา ๗๑

หัดรู้หัดดูควมโกรธ ๗๓

หัดรู้หัดดูไม่ใช่หัดแก้ ๗๕

คนที่หัดต้องทำตัวให้ขริ่มๆ ดูเรียบร้อยหรือเปล่า? ๗๙

ต้องอดอาหาร อดนอนด้วยหรือเปล่า? ๘๓

ความแตกต่างในความเหมือน ๘๗

จำหลักให้แม่น ๘๙