

การบริหารจิตใจ

การรู้แจ้งด้วยจิต

การบรรลุธรรม

294.344
1127

ท่านหลวงปู่มั่น กุริทัตโต

ท่านพ่อลี ธัมมธโร

ท่านไชย ณ พล

สารบัญ

วิธีบริหารจิตใจ

วิวัฒนาการ	12
ความรู้แห่งวิวัฒนาการ	13
หลักสูตรพุทธศาสตร์	14
ความสำคัญของจิตใจ	15
จิตกับใจ	16
ความกลมกลืนอันพอดี	18
คุณสมบัติของจิต	19
กลไลจิตอุปกติ	20
ฝึกล้างขบะออกจากใจ	21
คุณประโยชน์ในการฝึกจิต	22
ฝึกจิตเพื่อพัฒนาความจำ	24
ฝึกจิตเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ	25
ฝึกจิตเพื่อใช้ในการทำงาน	26
ฝึกจิตเพื่อพัฒนาสังคมสัมพันธ์	27
ผลการฝึกจิตที่ต่อประเทศชาติ	30
การเตรียมการฝึกจิต	31
เทคนิคการประทับประคองจิตใจ	35
กุศลกรรมนำจิตใจสู่ความสงบ	36
อธิษฐานช่วยกำชับจิตใจให้มั่นคง	36
การฝึกรูปฌาน, จงกรม	38
การเดินเพื่อแก้กังวล, การเดินเพื่อบุคลิกภาพ	40
การเดินเพื่อความสุข	41
การเดินเพื่อความ สุขุม	42
การเดินเพื่อปัญญา	43
การฝึกจิตตามฐานต่างๆ ของร่างกาย	45
การฝึกอานาปานัสสติ	50
พลังภายใน, กายคตาสติ	52

การทดลองแยกจิตกับกาย	53
การฝึกอุปมา	54
จิตว่างมัน, พิจารณาเวท	56
พิจารณาจิต	57
สุขภายใน	59
พิจารณาธรรม	60
โลกและการรับรู้	63
ผู้เห็น, สิ่งที่ถูกเห็น, ความเห็น	64
พิจารณาข้อมูล	66
พลังแห่งความเป็นหนึ่ง	67
รูปแบบความคิด, ความกลัว	68
ความกลัว	69
การจัดความกลัว	70
ความรัก	72
ความซัง	73
การพิชิตอารมณ์ซัง, ความโกรธ	74
วิธีเอาชนะความโกรธ	75
ความยินดี	76
ความกระหายอยาก, การอยู่เหนือความกระหาย	77
ความสันติ, สรูปอารมณ์ร้าย	78
สรูปอารมณ์ดี, ทิศทางความคิด	79
การมองโลกในแง่ดี, การมองโลกในแง่ร้าย	80
ความคิดที่ไม่มีทิศทาง	80
พิจารณาสังขาร	81
พิจารณาวิญญาน	83
ครอบงำอารมณ์มิให้อารมณ์ครองงำ, สติ-สัมปชัญญะ และสติ-ปัญญา	84
วิธีวิปัสสนา	85
สิ่งที่ควรวิปัสสนา, กฏธรรมชาติ	88
ตัวธรรมชาติ	93
กลไกธรรมชาติ	99
ฝึกสมณะและวิปัสสนาโดยสมดุล, วิโมกข์	111

การทรงพรหมวิหารธรรม	113
การแผ่ฌาน	115
ประโยชน์ของเจโตวิมุตติ, ฝึกแผ่เมตตาด้วยปัญญาและใช้ปัญญาด้วยเมตตา	118
ปัญญาวิมุตติ	119
ฝึกพิถีพิถันในการปล่อยวาง, การฝึกจิตให้ได้ผล	124
อินทรีย์	125
การสร้างบารมี	126
อำนาจใจ	127
การคบสัตบุรุษ, เป้าหมายการฝึกที่เหมาะสม	128
ละชั่วประพฤติกุศล ชำระจิตใจให้ขาวรอบ	129
วิธีรู้แจ้งด้วยจิต	
บทนำ	134
วิธีนั่งสมาธิ	141
อธิบายพระไตรสรณคมน์	146
อธิบายอัปมัญญาพรหมวิหารสี่	147
อธิบายการแผ่เมตตาจิต, คำบาลีแผ่เมตตาแก่ตน	149
อธิบายอานิสงฆมัฏฐาสี	151
อธิบายวิธีทำสมาธิ	153
อธิบายอิริยาบถสี่	155
หมดนิวรณ์ห้า	157
อุบายที่แก้นิวรณ์	158
อธิบายจวิตหก	163
กัมมัฏฐานสอง	165
อธิบายวิธีทำให้เป็นสมณะ	166
อธิบายอรูปกัมมัฏฐาน	169
อธิบายจิตที่เป็นภพนั้นๆ	171
อธิบายสมาธิสอง	172
อธิบายบริกรรมนิมิต	173
อาการของปิติห้า	174
นิมิตสอง	175

อธิบายญาณ	187
อธิบายวิชาแปด	189
ปฏิสัมพันธ์, อธิบายปฏิสัมพันธ์	191
วิปัสสนากัมมัฏฐาน	195
วิสุทธิเจ็ด	199
วิปัสสนาญาณเก้า	202
โสดาปัตติมรรค	211
สกิทาคานิมรรค	215
อนาคามิมรรค	217
อรหัตตมรรค	219
สังคหวิภูติ	223
วิธีบรรลุธรรม	
การปฏิบัติเป็นเครื่องยังพระสัทธรรมให้บริสุทธิ์	240
ฝึกตนดีแล้วจึงฝึกผู้อื่น	240
มูลมรดกอันเป็นต้นทุนทำการฝึกฝนตน	241
มูลฐานสำหรับทำการปฏิบัติ	242
มูลเหตุแห่งสิ่งทั้งหลายในสากลโลกธาตุ	243
มูลการของสังสารวัฏฏ์	244
อรรคฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งมรรคผลนิพพาน	245
ชัยภูมิอันเป็นสนามฝึกคน	246
อุบายแห่งวิปัสสนาอันเป็นเครื่องถ่ายถอนกิเลส	248
จิตเดิมเป็นธรรมชาติใสสว่าง	253
การทรมาณตนของผู้บำเพ็ญเพียรต้องพอเหมาะกะกับนิสัย	254
มุลติกสูตร	255
วิสุทธิเทวา	255
อกิริยาเป็นที่สุดโลก	256
สัตตาวาส ๕	257
ความสำคัญของปฐมเทศนา มัชฌิมเทศนา และปัจฉิมเทศนา	259
พระอรหันต์ทุกประเภทได้ทั้งเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ	263