

สารบัญ

ชีวิตที่ไร้ปัญหา :-

สังสารวัฏเป็นภัยอันน่ากลัว	๒
พระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นเพื่อแก้ไขปัญหา	๓
ความทุกข์มีสาเหตุ	๓
ปฏิจจสมุปบาทอธิบายเรื่องทุกข์	๕
ความทุกข์เป็นสิ่งที่น่าศึกษา	๖
ความสำคัญของปฏิจจสมุปบาท	๖
ปฏิจจสมุปบาทเป็นอาทิพรหมจรรย์	๗
ปฏิจจสมุปบาทอธิบายเรื่องอริยสัง	๘
ความทุกข์ทำให้เกิดพระพุทธเจ้า	๑๐
ถ้าไม่ยากไม่ยัดก็ไม่ทุกข์	๑๒
ต้นเหตุเกิดเพราะเวทนา	๑๕

เวทนาเกิดเพราะผัสสะ	๑๖
ผัสสะทำให้ทำกรรม	๑๘
โลกมีความหมายตามที่จิตรับรู้	๒๐
คนฆ่าตัวตายเพราะหลงทาง	๒๑
ไม่ห่วงคนอื่น ไม่เชื่อชาติหน้า จึงฆ่าตัวตาย	๒๒
ฝึกอบรมภาวนิตถุญาณ	๒๓
ผัสสะต้องอาศัยอายตนะ ๖ คู่	๒๕
จิตรู้ได้ที่ละอย่าง	๒๗
เวทนา ๓ ชนิด ทำให้จิตมีกิเลส ๓ แบบ	๒๘
ตัณหาทำให้เกิดอุปาทาน	๒๙
ตัวตนมีเพราะมีอุปาทาน	๒๙
ตัวตนคือต้นเหตุของปัญหา	๓๒
มีสติทันเวลา ไม่เกิดปัญหา	๓๓
เลิกอุปาทาน เริ่มสมาทาน	๓๔
ปฏิบัติเพื่อลดละตัวตน	๓๗
สติป้องกันไม่ให้เกิดตัวตนและไม่เกิดทุกข์	๓๘

ชีวิตที่ไร้ทุกข์:-

อิทัปปัจจยตากับปฏิจจสมุปบาท	๔๓
ตัณหากับฉันทะ	๔๓
ตัณหาเกิดจากเวทนาและผัสสะ	๔๕

กิเลส กรรม วิบาก	๔๕
การตัดกรรมและสิ้นกรรม	๔๘
ยิ่งสนองตันทา ยิ่งมีปัญญา	๔๙
เราเป็นอย่างไรที่เราทำกรรม	๕๑
ปฏิจจสมุปบาทกับขั้นที่ ๕	๕๓
ปฏิจจสมุปบาทแบบคร่อมชาติ	๕๖
ความเข้าใจผิดเรื่องนิพพาน	๕๙
ลดละตัวตนหรือยิ่งยึดตัวตน	๖๐
เพราะไม่สิ้นตัวตนจึงสงสัย	๖๒
จิตกระวางก็สิ้นสงสัยโดยไม่มีคำตอบ	๖๓
ธาตุกับขั้นที่	๖๖
รูปขั้นที่	๖๘
นามขั้นที่	๖๘
ธาตุ ขั้นที่ อายุตนะเกิดแล้วดับ	๗๐
เห็นความไม่ใช่ตัวตนก็พ้นทุกข์	๗๑
หยุดหลงโลกคือหยุดหลงสมมติ	๗๓
ความทุกข์ทำให้เกิดศรัทธา หาพบสุขที่แท้	๗๖
หลักปฏิบัติเรื่องอริยสัจ ๔	๗๗