

# สารบัญ

๑. ทางเอก	๑๑
๒. การละสักกายทิฏฐิ	๒๕
๓. ทางผิดที่ติดตาย	๒๙
๑. ทางผิดสองสายที่ต้องทำความรู้จัก	๓๑
๒. ความสุดโต่งในข้างตามใจกิเลส	๓๓
๓. ความสุดโต่งในข้างการบังคับกดขี่ตนเอง	๓๗
๓.๑ การทรมานกาย	๓๘
๓.๒ การทรมานใจ	๔๔
๔. ผลที่เกิดจากความสุดโต่ง	๕๖
๕. ความเป็นไปได้ที่จิตจะไม่หลงไปสู่ความสุดโต่ง และเดินทางสายกลางได้เอง	๕๘
๖. วิธีสังเกตว่าจิตหลงสู่ทางที่สุดโต่งหรือไม่	๕๙
๖.๑ ความสุดโต่งในข้างตามใจกิเลส	๕๙
๖.๒ ความสุดโต่งในข้างการบังคับตนเอง	๖๐
๗. จะเข้าสู่ทางสายกลางได้อย่างไร	๖๒
๗.๑ การทำความรู้จักทางที่ถูก	๖๓
๗.๒ การทำความรู้จักทางที่ผิดและรู้ทันจิตที่เดินทางผิด	๖๔
๘. อาการของจิตที่รู้สึกตัว ไม่เพลินและไม่เพ่ง เป็นอย่างไร	๖๕
๙. เมื่อรู้สึกตัวได้แล้วจะต้องทำอะไรต่อไป	๗๐