

สาระสำคัญ

หน้า

การปฏิบัติภาวนาเริ่มด้วยการสังวร สรรวมระวัง	2
อานาปานสติ เพื่อสมถะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน	3
เพื่อจะให้เกิดปัญญา สำคัญอยู่ตรงขณะที่กำลังจะออก จากสมาธิ	6
“ทำได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” เห็นด้วยตนเองจากการปฏิบัติ	10
กำหนดรู้เท่าทันอารมณ์ได้ ตัณหาอุปาทานไม่เกิด ทุกข์ไม่เกิด	13
สมถะและวิปัสสนา สองอย่างนี้ต้องพอเหมาะพอดีกัน	15
ฝึกจิตใจให้มีที่ทำงาน	17