

สารบัญ

คำนำโดยผู้แปลจากต้นฉบับภาษาทิเบต	(๕)
คำนำผู้แปล	(๙)
บทนำ มโนมองของข้าพเจ้า	๑
ภาค ๑ ต้องมีปัญญา	๒๓
บทที่ ๑ วางรากฐานให้ปัญญาได้เติบโต	๒๕
บทที่ ๒ หาดันตอของปัญหาให้พบ	๓๑
บทที่ ๓ เหตุใดจึงต้องเข้าใจความจริง	๓๙
ภาค ๒ วิธีจัดอวิชชา	๔๗
บทที่ ๔ รับรู้พลังแห่งปัจจัยการ	๔๙
บทที่ ๕ เข้าใจหลักเหตุและผลของปฏิจจสมุปบาท	๖๑
บทที่ ๖ เห็นการอิงอาศัยในปรากฏการณ์	๖๙

บทที่ ๗	เห็นคุณค่าของปฏิเสธสมุปบาทและความว่าง	๗๗
ภาค ๓	กุมบังเหียนพลังแห่งสมาธิและปัญญา	๘๗
บทที่ ๘	จดจ่อจิตให้เป็นสมาธิ	๘๙
บทที่ ๙	ปรับจิตเพื่อการภาวนา	๑๐๕
ภาค ๔	จะเลิกหลอกตัวเองได้อย่างไร	๑๒๓
บทที่ ๑๐	เริ่มที่ตนเอง	๑๒๕
บทที่ ๑๑	ตระหนักว่าเราได้ดำรงอยู่ได้ด้วยตนเอง	๑๒๙
บทที่ ๑๒	เลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง	๑๔๑
บทที่ ๑๓	วิเคราะห์ความเป็นหนึ่งเดียว	๑๔๕
บทที่ ๑๔	วิเคราะห์ความแตกต่าง	๑๕๑
บทที่ ๑๕	ได้ข้อสรุป	๑๕๕
บทที่ ๑๖	ทดสอบความเข้าใจของเรา	๑๖๓
บทที่ ๑๗	นำปัญญานี้ไปพิจารณาสิ่งที่เราเป็นเจ้าของ	๑๗๑
บทที่ ๑๘	ปรับสมาธิและปัญญาให้สมดุลกัน	๑๗๕
ภาค ๕	สถานะที่แท้จริงของมนุษย์และสรรพสิ่ง	๑๘๑
บทที่ ๑๙	มองตนเองว่าเป็นเสมือนภาพมายา	๑๘๓
บทที่ ๒๐	ให้เห็นว่าทุกสิ่งขึ้นอยู่กับความคิด	๑๙๓
ภาค ๖	รักให้ลึกซึ้งด้วยปัญญา	๒๐๕
บทที่ ๒๑	เห็นอกเห็นใจผู้อื่น	๒๐๗
บทที่ ๒๒	พิจารณาความไม่เที่ยง	๒๑๕
บทที่ ๒๓	เฝ้าอาบด้วยรักอันประเสริฐ	๒๒๙
ภาคผนวก		๒๔๓