

สารบัญ

ทางสายกลาง

- | | |
|---|----|
| ๑. คำนำ | ๑๑ |
| ๒. ทางสายนี้เรียบง่าย ลัดสั้น และนำวันรมย์ | ๑๓ |
| ๓. เครื่องขัดขวางการเรียนรู้ธรรม | ๑๔ |
| ๓.๑ มานะ | ๑๔ |
| ๓.๒ ทิฏฐิ | ๑๔ |
| ๓.๓ ตัณหา | ๑๕ |
| ๔. จากปลายทางถึงต้นทางของการปฏิบัติธรรม | ๒๔ |
| ๔.๑ นิพพานคือจุดหมายสูงสุดของชาวพุทธ | ๒๔ |
| ๔.๒ นิพพานย่อมปรากฏแก่ผู้ถึงวิมุตติ | ๒๖ |
| ๔.๓ วิมุตติย่อมปรากฏแก่ผู้วิปัสสนาปัญญาบริบูรณ์ | ๒๘ |
| ๔.๔ ปัญญามีสัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิด | ๔๙ |
| ๔.๕ สัมมาสมาธิมีความสุขอันเนื่องมาจาก
ความมีสติเป็นเหตุใกล้ให้เกิด | ๖๒ |
| ๔.๖ จิตที่มีสติคุ้มครองย่อมมีความสุข | ๖๘ |
| ๔.๗ สติมีการจดจำอารมณ์รูปนามได้แม่นยำ
เป็นเหตุใกล้ให้เกิด | ๗๒ |
| ๔.๘ การตามรู้อารมณ์รูปนามเนื่องๆ
ทำให้จิตจำอารมณ์รูปนามได้แม่นยำ | ๗๓ |
| ๕. จากต้นทางถึงปลายทางของการปฏิบัติธรรม | ๗๖ |
| ๕.๑ การเตรียมความพร้อมก่อนลงมือปฏิบัติธรรม | ๗๖ |
| ๕.๒ การลงมือเดินทาง | ๘๓ |