

ตำราชีวิต

พระอาจารย์สาคร ชัมมาวุธ



294.3444

พ17ก

2549

ร.1

เริ่มต้นที่ตัวเรา	6
ไม่ยาก ถ้าเรามีศรัทธา	8
มีความเพียร และ ศรัทธา	12
พิจารณากรรมฐาน 5	16
การเขียนข้อปฏิบัติ	18
สิ่งที่เราได้ คือ ไม่ได้	20
ภาชนะที่หงายรับน้ำฝน	24
หยุดคิดเสียก่อน	26
อย่ามองโลกกว้างเกิน อย่ามองโลกแคบไป	28
อย่าเข้าใจว่าการเรียนรู้ทางโลก มีความรู้ว่าการเรียนทางธรรม	32
ทำอะไรให้กิเลสหลุดออกไปจากใจเรา	34
คำสอนของพระพุทธเจ้าพิสูจน์ได้	36
รู้จักปล่อยวาง	38
พิจารณาใจของตัวเองทุกวินาที	40
สนามรบอยู่ในกายเราเอง	42
ศึกษาดำராชีวิต	44
ผูกเอง ต้องแก้เอง	46
ทรัพย์สมบัติ ยิ่งเพิ่ม ยิ่งทุกข์	48
จิตใจสงบ เพราะเรามีศีล	52

ทำไมต้องรักษาศีล	54	
สัจจะกับการพิจารณา	58	
การพิจารณาอาหาร	62	
หุ้นส่วนซึ่งกันและกัน	64	
เห็นตามความเป็นจริง	66	
น้อม กาย วาจา ใจ สู่การปฏิบัติ		68
ของในถุงผ้า	70	
เทคนิคการต่อสู้กับกิเลส	72	
ธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นสาธารณะ		74
แก่นแท้ คือ ละความชั่ว ทำความดี		78
เพชรซ่อนอยู่ในภูเข	82	
พักจิตด้วยการภาวนา	86	
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา	90	
ความไม่แน่นอน คือ ความแน่นอน		92
เครื่องแก้ทุกข์	94	
ทางออกจากมหันตภัย	96	
การทำที่สุดแห่งทุกข์ให้สิ้นไป	100	
การเวียน ต้องคิด นึก ตรึกตรอง	102	
การเดินทางหลักอริยสัจ	106	
ช่วยกันรักษาทรัพยากรโลก	108	
ไม่มีคำว่า “สายเกินไป”	110	