

more
of life
publishing

พิมพ์ครั้งที่

6

เคล็ดลับดับทุกข์

เรื่อง ว.วชิรเมธี • ภาพ ประเทือง เอมเจริญ

294.3444

ว11ค

2553

ฉ.1

สร้างสุข ล้างทุกข์จากใจด้วยธรรมะร่วมสมัย

สารบัญ

ส ม ก า ร แ ท ่ ง ค ว า ม สุ ข

วิถีชาวพุทธ	14
ดูความคิดให้เป็น เป็นนายความคิด	16
อยู่อย่างมีธรรมเป็นที่พึ่ง	20
กฎ 6 ประการสมการความสุข	25
คติจากนิทานธรรม	29
ความอยาก ทะเลที่ไม่รู้จักเต็ม	36
คุณค่าแท้ - คุณค่าเทียม	39
อยู่อย่างรู้จักพอ	44
เปลี่ยนโลกียทรัพย์ให้เป็นอริยทรัพย์	46
ปาฏิหาริย์ของการให้	48
พระผู้เป็นแบบอย่างของการให้	54
ยิ่งเป็นผู้ให้ ยิ่งได้รับ	57
ตื่นรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ	65
ฝึกสติให้รู้ทันกิเลส	71
ไม่เที่ยง ไม่ทน ไม่แท้	75

คิ ต บ ว ก ขี วิ ต บ ว ก

ลักษณะของความคิด	80
ฝึกคิดตามความเป็นจริง	82
เห็นโทษของความฟุ้งซ่าน	86
คติธรรมจากข้างวัด	96
ฝึกจิตให้คิดมุ่มบวก	104
ข้อคิดจากอิฐสองก้อน	109
พลิกด้านลบเป็นบวก	111
คิดเป็น เห็นประโยชน์	116
คิดบวก เคล็ดลับสู่ความสำเร็จ	121
พระอรหันต์ที่อยู่ในบ้าน	131
บทเรียนของความประมาท	137
ทดแทนคุณแม่ ก่อนจะสายเกิน	141

สติ ทางสู่ความสุข

ผู้มีธรรมเป็นผู้เจริญ	152
ธรรมะอยู่ใน วินัยอยู่นอก	157
สติปัญญา ฐานที่ตั้งของสติ	160
ผู้มีสติคือผู้ตื่นรู้	165
เคาะประตูใจ เปิดประตูแห่งสติ	170
ผู้มีสติย่อมสุขใจในทุกที่	176
สติ เครื่องมือพิชิตกิเลส	181
ฝึกใจให้มีสติทุกอิริยาบถ	186
ปาฏิหาริย์แห่งสติ	190
อยู่กับลมหายใจอย่างมีสติ	196
เสียงระฆังแห่งสติ	200
ทุกหนแห่งคือวิหารแห่งสติ	206
ทุกข์กระทบ ธรรมไม่กระเทือน	210
สัมมาสติ สัมมาสมาธิ	216
สติ ยาระงับโรคทางใจ	221
ฝึกสติ ดูแลใจ	226