

ทำอย่างไร  
ชีวิตจะยืนยาว  
และมีความสุข



พิมพ์ครั้งที่

86

ในรอบ 24 ปี



เจก ธนะสิริ



# สารบัญ

บทที่ 1	เรื่องของชีวิต	1
1.1	การเกิดของชีวิต	3
1.2	ปฏิสนธิวิญญาน	3
1.3	ระลึกรชาติ	4
1.4	สภาวะธรรมของชีวิต	4
1.5	กรรมและวิฏสงสาร	9
1.6	กรรมกระทบมวลชน (กรรมหมู่)	11
1.7	ความละเอียดอ่อนของกรรม	13
1.8	เผ่าพันธุ์ ผสมพันธุ์ และกรรมพันธุ์	24
1.9	กระแสกรรมและกรรมพันธุ์	26
1.10	ความดีและทำดีได้ดี จริงหรือ?	30
1.11	หลักธรรมทางพุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์	33
บทที่ 2	ส่วนประกอบของชีวิต	39
2.1	กาย	40
2.2	จิต	47
2.3	รังสีในจักรวาลที่มีผลต่อชีวิตและสิ่งแวดล้อม	52
บทที่ 3	เรื่องของกาย	55
3.1	ประเภทของการออกกำลังกาย	55
3.2	ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	59

	3.3	วิธีออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่พอเหมาะ	59
	3.4	ความหมายของการมีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรง จากการออกกำลังกาย	67
	3.5	สารเสพติดที่เกิดขึ้นเมื่อออกกำลังกาย	73
	3.6	ความรู้ใหม่เกี่ยวกับการออกกำลังกายกับสมาธิ	74
	3.7	คำอธิบายที่อาศัยหลักธรรมทางพุทธศาสนา เรื่องกีฬา กับสมาธิ	83
<b>บทที่ 4</b>		<b>เรื่องของจิต</b>	<b>89</b>
	4.1	วิธีพักจิต	89
	4.2	สมาธิ-สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน	93
	4.3	ปฏิบัติธรรมเพื่อทำหั่นกิเลส	100
	4.4	สมาธิกับการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย	102
<b>บทที่ 5</b>		<b>เรื่องของอายุยืนยาว</b>	<b>105</b>
	5.1	ถั่วเฉลี่ยอายุขัยของประชากร	105
	5.2	การศึกษาเรื่องอายุของมนุษย์	106
	5.3	การยืดความเป็นหนุ่มเป็นสาว	108
<b>บทที่ 6</b>		<b>เรื่องของความทุกข์</b>	<b>113</b>
	6.1	ความทุกข์และทุกข์ตั้งแต่เกิด	113
	6.2	ทุกข์แห่งความรัก	117
	6.3	ทุกข์แห่งชีวิตการงาน	124

6.4	ทุกข์แห่งความชรา และสาเหตุของความชรา	132
6.5	ทุกข์แห่งความตาย	132
6.6	แนวทางดับทุกข์	140
6.7	วิธีคลายความทุกข์และวิตกกังวลใจ	144

<b>บทที่ 7</b>	<b>เรื่องของความสุข</b>	<b>155</b>
7.1	โลกีย์สุข (เนมิธรรม)	157
7.2	โลกุตระสุข	161
7.3	กระแสแห่งนิพพานและนิพพานอารมณ์	185

<b>บทที่ 8</b>	<b>ฝึกกายต้องเคลื่อนไหว ฝึกจิตต้องนิ่ง</b>	<b>193</b>
8.1	มนุษย์อวกาศ	195
8.2	การฝึกฝนนักกีฬาเพื่อแข่งขันกีฬาโอลิมปิก	195
8.3	ประสบการณ์จากการปฏิบัติสมาธิเป็นประจำ	196
8.4	การศึกษาวิชาภิจิตวิทยา เพื่อผลทางการสงครามในประเทศไทย	198
8.5	เคล็ดของนโปเลียน	205
8.6	คลื่นสมองของผู้ฝึกสมาธิ	208
8.7	สมาธิกับประสิทธิภาพในการทำงาน	210
8.8	สมาธิจิตในบุคคลชั้นนำของโลก	212

<b>บทที่ 9</b>	<b>ความรู้สึของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน</b>	<b>218</b>
9.1	บันทึกของ น.ส.สลักโถม ธาระสิริ	221

