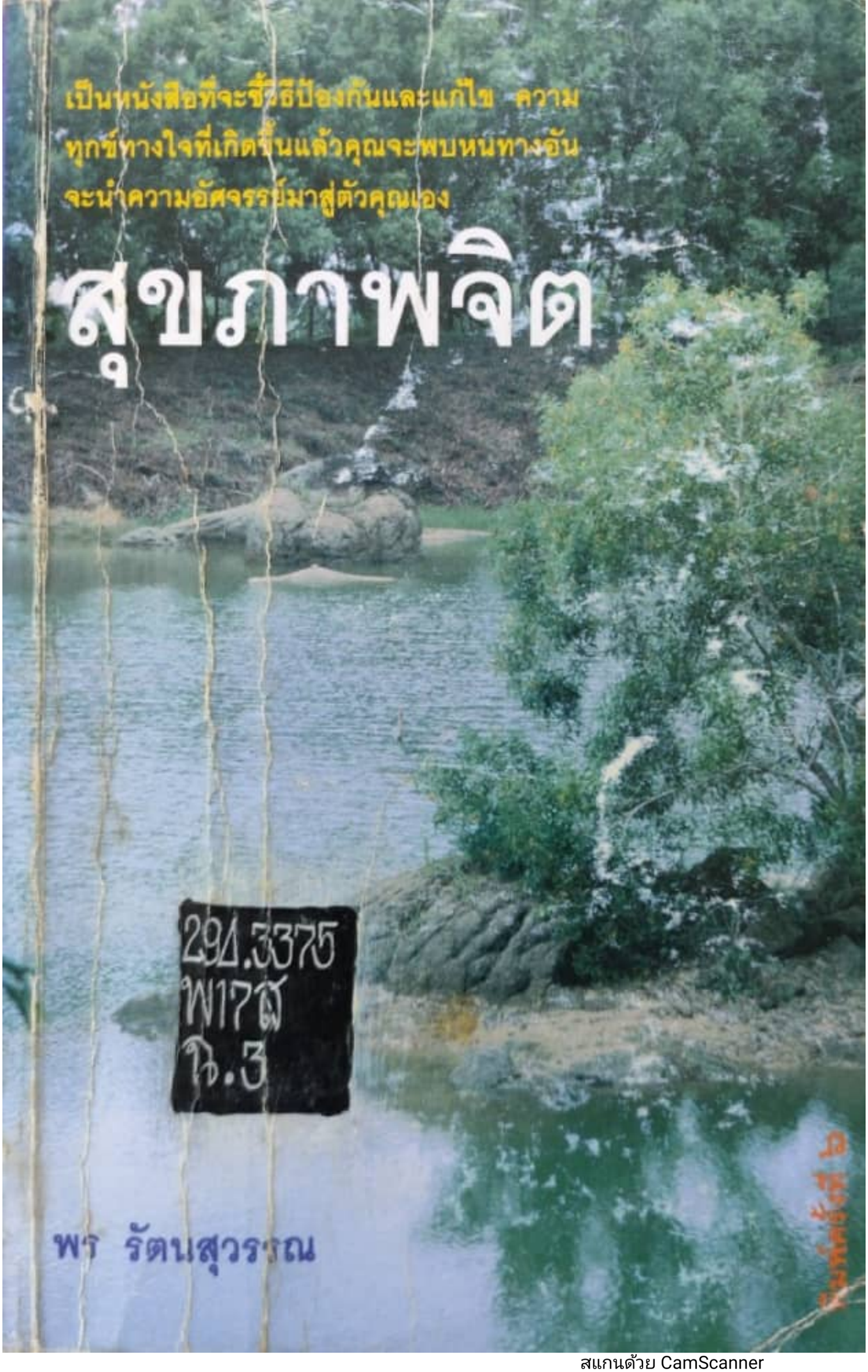

สแกนด้วย CamScanner

สารบาญ

หน้า

ตอนที่ ๑ ๑—๗

คำว่าโรคจิต ทุกคนเป็นโรคจิต
จงเผชิญหน้ากับความจริง

ตอนที่ ๒ ๘—๑๓

อาการของโรคจิต อย่าหลอกตัวเอง
จิตหรือวิญญาณคืออะไร

ตอนที่ ๓ ๑๔—๒๓

กลุ้มใจคืออะไร ? เหตุแห่งความกลุ้มใจ

ตอนที่ ๔ ๒๔—๓๒

เหตุแห่งความกลุ้มใจ (ต่อ) วิธีแก้ความกลุ้มใจ

ตอนที่ ๕ ๓๓—๔๔

โมหะคือเหตุแห่งความกลุ้มใจ
ตัณหาทำให้เกิดอุปาทาน

ตอนที่ ๖ ๔๕—๕๖

ตัณหาทำให้เกิดอุปาทาน (ต่อ) วิธีแก้ตัณหา

ตอนที่ ๗ ๕๗—๖๔

ลักษณะของผู้ที่เป็นโรคจิต สาเหตุแห่งโรคจิต

สแกนด้วย CamScanner

ตอนที่ ๘ ๖๖—๗๖
วิธีละตัณหา
ตอนที่ ๙ ๗๗—๘๖
วิธีละตัณหา (ต่อ)
ตอนที่ ๑๐ ๘๗—๙๕
ผลร้ายของความทุกข์ทางใจ
ตอนที่ ๑๑ ๙๖—๑๐๔
ความทุกข์ก็มีวิบาก
ตอนที่ ๑๒ ๑๐๕—๑๑๓
อวิชชาคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ อวิชชาทำให้เบื่อธรรม วิธีกล่อมเกลาตัณหา
ตอนที่ ๑๓ ๑๑๔—๑๒๒
การปล่อยวาง
ตอนที่ ๑๔ ๑๒๓—๑๓๒
ต้นเหตุแห่งความทุกข์มี ๔ อย่าง วิธีแก้อวิชชา ระวังจะหลงเหตุผลตัวเอง
ตอนที่ ๑๕ ๑๓๓—๑๔๐
อย่ามัวแก้แต่สิ่งแวดล้อม เหตุไรคนจึงเบื่อธรรม

สแกนด้วย CamScanner

ตอนที่ ๑๖ ๑๔๑—๑๔๘
คำว่าพ้นทุกข์
ตอนที่ ๑๗ ๑๔๙—๑๕๘
วิธีปฏิบัติทางสายกลาง วิธีทำสมาธิแบบง่าย ๆ
ตอนที่ ๑๘ ๑๕๙—๑๖๙
ความคิดทุกอย่างเป็นกรรม
ตอนที่ ๑๙ ๑๗๐—๑๘๐
ฝึกสมาธิด้วยวิธีการสอนตัวเอง วิธีชนะความโกรธ
การปฏิบัติธรรมแบบฆราวาส
ตอนที่ ๒๐ ๑๘๑—๑๙๒
วิธีถือศีล วิธีทำสมาธิในชีวิตประจำวัน
ตอนที่ ๒๑ ๑๙๓—๒๐๔
วิธีศึกษาอริยสัจ
ตอนที่ ๒๒ ๒๐๕—๒๑๔
วิธีแก้นิสัยสันดาน เหตุที่ทำให้เข้าสมาธิยาก
วิธีผ่าตัดทางจิต
ตอนที่ ๒๓ ๒๑๕—๒๒๔
วิธีสอนตัวเอง ความคิดทุกอย่างมีวิบาก

สแกนด้วย CamScanner

ตอนที่ ๒๔ ๒๒๕—๒๓๖

ความคิดทุกอย่างมีวิบาก (ต่อ) วิบากคืออะไร ?

ตอนที่ ๒๕ ๒๓๗—๒๔๖

ควรจะส่งท้ายปีเก่าอย่างไร ?

ควรจะต้อนรับปีใหม่อย่างไร ?

ตอนที่ ๒๖ ๒๔๗—๒๕๕

อย่ามองดูคนอื่นจากพื้นฐานของตน จงมองคนในแง่ดี วิธีทำให้คนอื่นยอม อานิสงส์เมตตา

ตอนที่ ๒๗ ๒๕๖—๒๖๘

เจตสิก ๓ วิญญาณเป็นผู้สร้างชีวิต วิธีมองคนในแง่ดี ผลของการมองในแง่ดี

ตอนที่ ๒๘ ๒๖๙—๒๘๗

ผลร้ายของทุกข์ทางใจ ผลของการให้อภัย

ตอนที่ ๒๙ ๒๘๘—๒๙๐

ความรู้สึกไม่ใช่เกิดจากประสาท

จะสุขหรือทุกข์สำคัญที่ใจ

ตอนที่ ๓๐ ๒๙๑—๓๐๑

หลักสำคัญของสุขภาพทางจิต

สแกนด้วย CamScanner