

เตรียม เสบียง ไว้เลี้ยงตัว

ฉบับอยู่สบาย ไปสบาย

294.344
ด112ต
2553
ฉ.1

รวมสองความสบายไว้ในเล่มเดียว
ทั้งแบบอยู่สบายไปอีกนาน
และแบบไปสบายในไม่ช้า



สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	๓
คำนำ Book Smile	๔
อยู่สบาย	๑๑
ด้วยความเป็นห่วง	๑๓
ทรมาณมาก เพิ่งถูกแฟนบอกเลิก	๑๔
จะตัดใจจากคนรักเก่าได้อย่างไร	๒๑
จิตหดหู่แก้อย่างไร	๒๔
แก้หม่อมด้วยการเห็นความหม่อม	๒๕
ความคิดไม่ดีตกค้าง	๓๕
วิธีจัดการกับความตื่นเต้น	๓๘
อยากสร้างความเป็นตัวของตัวเอง	๔๐
แอบรักแฟนเพื่อน	๔๗
กลัวอนาคต แต่ไม่เสียดายปัจจุบัน	๕๒
รบกับความโกรธ อयरบกับตัวเอง	๕๔
หงุดหงิดมากเวลาเห็นแฟนชอบมองผู้หญิง	๕๕
ถูกทำร้ายด้วยวาจาทุกวัน จิตเป็นอกุศลตลอด	๖๒

หาอุบายแก้เครียดก่อนนอน	๖๖
ทำยังไงดี - กลัวผี	๗๐
ทำยังไงดี - ทรมานใจกับการไม่รักพ่อแม่	๗๔
ทำยังไงดี - อยากดัง	๗๘
ทำยังไงดี - กลัวเข็มฉีดยา	๘๒
ทำยังไงดี - เป็นคนอ่อนไหว คิดมาก	๘๔
ทำยังไงดี - อยากเลิกรู้สึกผิดกับการทำแท้ง	๘๘
อยากทำคุณไถ่โทษจากการทำแท้ง	๙๐
เป็นเมียน้อยถือว่าเลวขนาดไหน	๙๑
อยากเลิกเป็นเมียน้อยทำอย่างไร	๙๙
น้อยใจแม่มาตลอดชีวิต	๑๐๒
เพิ่งเสียสามีจะคิดอย่างไรไม่ให้ทุกข์มาก	๑๐๗
ถูกพระทักว่าจะเสียอวัยวะควรทำอย่างไร	๑๑๐
ฝันว่าคุณยายเสีย กังวลใจมาก	๑๑๔
กลัวธุรกิจเจ๊ง	๑๑๗
ผลกรรมของการลาออกทั้งยังงานค้าง	๑๒๖
ทำไมอนุโมทนาแล้วได้บุญ	๑๒๙
เชื่อบุญกรรมแล้วเครียด	๑๓๑
รู้สึกเหมือนเป็นผู้ร้ายหลังศึกษาธรรมะ	๑๓๓
โลกไม่ตามใจเรา	๑๓๖

ไปสบาย

๑๔๑

ตายอย่างรู้ อยู่อย่างเห็น	๑๔๓
ไมเคิล แจ็คสัน ผู้จากไป	๑๔๘
ปู วิชชุดา ผู้กลับมา	๑๕๕
โลกทั้งใบหายไปกับความตาย	๑๖๑
อะไรจะเกิดขึ้นถ้า...	๑๖๗
วันตายที่แน่นอนมีจริงหรือไม่	๑๗๒
ต้องเวียนว่ายตายเกิดไม่จบไม่สิ้นเลยหรือ	๑๘๓
เห็นความตายของเพื่อน	๑๘๕
จิตหม่นหมองก่อนตายไปไม่ดีจริงไหม	๑๘๘
อยากฆ่าตัวตายแม้ด้วยเรื่องเล็กน้อยๆ	๑๙๑
โลกที่น่ากลัว	๑๙๖
กรรมที่ทำให้ไปเป็นสัตว์	๑๙๙
ทำยังไงดี - กลัวตกนรก	๒๐๖
เตรียมลงนรก!	๒๑๐
พักผ่อนช่วงกาลนาน	๒๑๒
ตายแบบปลอดภัยถาวร	๒๑๕
คัมภีร์มียืนยันไหมว่าก่อนตายมีสิทธิ์ถึงมรรคผล	๒๒๐
เป็นผู้หญิงสามารถบรรลุธรรมได้ไหม	๒๒๗
ไปนิพพานเห็นแก่ตัวไหม	๒๓๐
๗ วิธีตายอย่างสบายใจ	๒๓๓
ห้ามใจเพื่อความสบายใจ	๒๔๖
เสบียงที่เตรียมง่ายที่สุด	๒๕๐