

# สารบัญ

ภาค ๑	เปลือกนอก : กิเลสพอกต้องลอกทิ้ง	
	เปลือกที่ต้องปล่อย	๑๓
	หากหัวใจคล้ายห้องว่าง	๑๔
	ลดความอยากลง แล้วความสุขจะเพิ่มขึ้น	๒๕
	โลกกะกรรม, โลกกรรม, โลกกระทำ	๓๓
	คนโชคดีที่โชคร้าย	๓๔
ภาค ๒	หัวใจ : พื้นที่แห่งความกรุณา	
	ศักยภาพของหัวใจ คือ รักคนได้ทั้งโลก	๔๔
	เราเป็นมนุษยชาติก่อนเป็นคนไทย	๕๕
	กับดักของความเกลียดชัง	๖๓
ภาค ๓	ร่างกาย : ข้างนอกสดใส ข้างในสดชื่น	
	ธรรมะเป็นศูนย์กลาง	๗๑
	๗ สิ่งมหัศจรรย์แห่งชีวิต	๗๗
	รู้ทันโลกของการแข่งขัน	๘๓
	คนบ้าผู้กล้าเปลี่ยน	๙๑
	แมงป่องกับกบ	๙๗

**ภาค ๔ ชีวิต : ความจริงที่ต้องยอมรับ**

๑ ชีวิต ๓ สัจธรรม	๑๐๕
มายาการของหลอตด้าย	๑๑๓
ความสุข ความทุกข์ ราคาเสมอกัน	๑๑๙

**ภาค ๕ สมอง : จริยธรรมกับการเมือง**

ประชาธิปไตย หัวใจคือ ธรรมาธิปไตย	๑๒๗
เคราะห์กรรมของแผ่นดิน	๑๓๗
การถอยไปข้างหน้า - ปริศนาสิงปิดหู	๑๔๓
จริยธรรมต้องอยู่ที่ใจ ไม่ใช่ที่ศาล	๑๕๑
เหตุผลที่คนขายชาติ	๑๕๙
หมอดู สะท้อน คนดูหมอ	๑๖๗

**ภาคพิเศษ**

“สอนลูกให้ดี” เป็นศักดิ์เป็นศรีกว่า “สอนลูกให้รวย”	๑๗๗
สุขแท้แค่ตามดู	๑๘๘

**เกี่ยวกับผู้เขียน**

๑๙๑