

วิชาใจเย็น



วิธีอยู่กับตัวเองอย่างสงบ

ลุงตี๋

วิชาใจเย็น

ศิลปะแห่งการอยู่กับตัวเองอย่างสงบ

โดย ลุงตี๋

สารบัญ

คำนำ

บทที่ 1 — จุดเริ่มต้นของใจเย็น

บทที่ 2 — ศิลปะแห่งการปล่อยวาง

บทที่ 3 — การฟังใจอย่างลึกซึ้ง

บทที่ 4 — สติปัฏฐานสู่ใจสงบ

บทที่ 5 — ความโกรธกับใจเย็น

บทที่ 6 — กฎแห่งกรรมและใจสงบ

บทที่ 7 — ความเมตตากับใจที่เย็น

บทที่ 8 — การฝึกใจในวิถีธรรมชาติ

บทที่ 9 — จิตวิทยาแห่งความอดทน

บทที่ 10 — สมาธิและพลังใจ

บทที่ 11 — ความสุขจากใจที่สงบ

บทที่ 12 — ปัญญาใจเย็น

บทที่ 13 — การเจริญเมตตาภาวนา

บทที่ 14 — หายใจเป็นกุญแจใจเย็น

บทที่ 15 — การยอมรับและปล่อยวาง

บทที่ 16 — ศรัทธาในตัวเองและชีวิต

บทที่ 17 — ความสัมพันธ์ที่มีใจเย็น

บทที่ 18 — ฝึกใจในสถานการณ์ท้าทาย

บทที่ 19 — ใจเย็นกับการสร้างพลังชีวิต

บทที่ 20 — วิธีใจเย็นในชีวิตประจำวัน

บทสรุป



คำนำ

ใจที่เย็นคือบ้านที่อบอุ่นที่สุดในโลก

คำนำ

ในโลกยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความวุ่นวายและความ
เร่งรีบของชีวิต หลายคนอาจรู้สึกว่จิตใจของตนเองถูก
บีบคั้นและเต็มไปด้วยความเครียด จนบางครั้งแทบจะ
หายใจไม่ออก การเรียนรู้ที่จะฝึกใจให้เย็น สงบ และมีพลัง