

สำเร็จได้ จากจิตภายใน

The Inner Achievement

อรุณพ อริยากมลชัย



10041521

ห้องสมุด วทบ. สุรินทร์

ะติลป์ สำหรับคน “ธรรมดา”
า “ความสำเร็จอย่างยั่งยืน”

สารบัญ

บทนำ : กัณฑ์	11
บทที่ 1 : เริ่มต้นจากภายนอก	23
อุปนิสัยและปัจจัยสู่ความสำเร็จ	25
เราคือผลผลิตจากความคิดของตัวเอง	28
โน้มหน้าใจ เหนียวนากาย	32
วิ่งมาราธอน ค่อยๆ วิ่ง แต่ไม่หยุดจนกว่าจะถึงเส้นชัย	38
เหตุใดเราจึงพัฒนาหรือแก้ไขอุปนิสัยที่ไม่ต้องการไม่ได้	45
ความอยาก-ความไม่อยาก ที่ควบคุมไม่ได้	47
ฝืนใจไม่ได้ ตีไม่ได้	50
พื้นที่สุขสบาย กับดักอันตราย	53
เอาชนะใจตัวเอง ต้องเริ่มจากภายใน	57
บทที่ 2 : เข้าใจภายใน	65
การทำงานของจิต	67
หมากรุกคอมพิวเตอร์	74
คุณสามารถคิดได้รอบด้านมากแค่ไหน	
คุณมองโลกได้ละเอียดมากแค่ไหน	80
จังหวะของจิต ยิ่งเร็วยิ่งต้องควบคุม	91
ความคิดรับรู้ได้ แต่บังคับไม่ได้	103
ชีวิตคุณจะเปลี่ยนทุกครั้งที่ตัดสินใจ	105

กระทบแล้วใจเคลื่อนไหว	108
เราบังคับความคิดของตัวเองไม่ได้	113
ยึดมั่นในกายกับใจ	115

เราจะอิทธิพลหน่วยประมวลผลในตัวได้อย่างไร	123
ความสำเร็จเริ่มต้นจากในตัวของคุณเอง	124
เข้าใจจิต เข้าใจตัวเอง	127
ปลดปล่อยศักยภาพในตัวคุณ	132
มดกับน้ำตาล	135
พิจารณากายใจ	138
วิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน 4	142
นักคิดคฤจิต นักปฏิบัติดูกาย	144
ยิ่งช้า ยิ่งชัด	154
สมาธิหยุดนิ่ง สติเคลื่อนไหว	158
คุณกำลังหือ้ออยู่หรือเปล่า	160

มิตี 3 : จากภายในสู่ภายนอก 167

จากภายในสู่ภายนอก	169
เมื่อคุณไปได้ไกลกว่าความสำเร็จทางวัตถุ	176

ส่วท้าย 179

แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา	181
------------------------	-----

เกี่ยวกับผู้เขียน 198

บรรณาภิกรบ	200
------------	-----