

ยิ่งรู้มาก ก็ยิ่งทุกข์มาก  
หากยังไม่รู้อะไรที่อยู่ในหนังสือเล่มนี้...

# รู้มากไปทำไม... รู้“ใจ”ก่อนดีกว่า

ขุนเขา สีนุเสณ เขจรบุตร  
เขียน



10043309

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

เจาะลึกใจตัวเองด้วย “จิตวิทยาวิถีพุทธ”  
เพื่อเพิ่มพูนความสุขในทุกวันของชีวิต

ผลงานคุณภาพของนักเขียนอายุน้อยที่สุดจากนิคมสาร Secret

# สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	8
คำนำผู้เขียน	10

## • รู้รัก 1

หลง (ว่าคือ) รัก	2
อกหัก...รักษาทางนี้!	6
แต่ "คนชาติสต์" ที่อาจเป็นคุณ	11
คนเดียวที่ฉันต้องการ	21
สละศาสตร์	25

## • รู้คิด 30

กำจัด "มด" ให้หมดจากสมอง	32
จน เครียด เปลี่ยนแว่น!	47
วิชาหายตัว!	52
เมื่อโลก (ของเรา) หยุดหมุน	57
วันนี้คุณถูกล้างสมองแล้วหรือยัง	62

## • รู้กาย 73

สมาธิดีกว่ายาสงบ!	74
สัมพันธ์บำบัด	78
ขยับกายขยายสมอง	83
มาหลอกตัวเองกันเถอะ!	88
ความลับของลมหายใจ	93



## • รู้โลก

เหมาไหล...โง่หรือเปล่า!

อัจฉริยะที่แท้จริง

โลกสวยด้วยใจเรา

เมื่อตัวร้าย...กลายเป็นอัศวิน

อัดแผ่นสี่เหลี่ยมลงในช่องกลมๆ!



104

106

111

116

125

134

## • รู้อารมณ์

บริหารอัมพาตจิตใจ

ทำลายกำแพงความกลัวให้สิ้นซาก

มาถูระเบิดกันเถิดเรา!

น้ำกรด...กัดใจ!

เปลี่ยนน้ำกรดให้เป็นน้ำมนต์

145

146

152

158

167

171

## • รู้สุข

(วิทยา) ศาสตร์แห่งความสุข

ฆ่าด้วยการ“วาง”

ความทุกข์ที่รัก

สายพานวิงมรณะ

ฉันคือใคร...กันแน่

180

182

186

191

198

204

ประวัติผู้เขียน

210