



294.344  
ป14  
2553  
ฉ.1

way to deal with the stress of life

# สารบัญ

หน้า

|            |                                                     |     |
|------------|-----------------------------------------------------|-----|
| บรรพที่ 1. | จะเข้าใจในการปฏิบัติได้อย่างไร?<br>พระพุทธพจน์      | 13  |
| บรรพที่ 2. | จะปฏิบัติได้อย่างไร?<br>พระพุทธพจน์                 | 73  |
| บรรพที่ 3. | จะรู้ชัดแจ้งจากการปฏิบัติได้อย่างไร?<br>พระพุทธพจน์ | 137 |

## Content

Page

|            |                                                                 |     |
|------------|-----------------------------------------------------------------|-----|
| Episode 1. | How to understand meditation?<br>Gautama Buddha Speech          | 13  |
| Episode 2. | How to meditate?<br>Gautama Buddha Speech                       | 73  |
| Episode 3. | How to knowledgeable about meditation?<br>Gautama Buddha Speech | 137 |