

สารบัญในเล่ม



○ สิ่งทั้งหลายล้วนไม่เที่ยง	๕
○ ควรสนใจคนสูงอายุ	๗
○ ธรรมเนียมประเพณีที่ควรรักษาไว้	๘
○ ความคุ้นเคยเป็นสิ่งที่สำคัญมาก	๑๐
○ แก่ขนาดไหนจึงเรียกว่าผู้สูงอายุ	๑๒
○ ทำอย่างไรจึงจะอายุมั่นขวัญเย็น	๑๔
○ การได้เห็นหน้าเป็นยาขนานวิเศษ	๑๕
○ การดูแลเอาใจใส่คนแก่	๑๖
○ หมั่นเขียนจดหมายให้กำลังใจ	๑๘
○ เตรียมตัวเพื่อเป็นคนแก่	๑๙
○ เตรียมใจรับความเปลี่ยนแปลง	๒๑
○ เตรียมใจสำหรับความผิดหวัง	๒๒
○ เตรียมตัวตายก่อนตาย	๒๓
○ อย่าวิตกกังวลจนเกินเหตุ	๒๕
○ ทำให้ท่านสบายใจคือยาเจริญอาหาร	๒๙
○ อย่าเบื่อโลกเพราะคนแก่ยังมีอีกมาก	๓๑
○ การปฏิบัติต่อผู้สูงอายุในครอบครัว	๓๓

ปาฐกถาพิเศษ : ออกตัณญ์ไม่รู้คุณ รังแต่ทุกข์ร้อน

○ ปัจจุบันลูกไม่ค่อยเชื่อฟังพ่อแม่	๓๕
○ ชีวิตสมัยใหม่ห่างเหินครอบครัว	๓๖
○ ความกตัญญูเป็นเครื่องหมายของคนดี	๓๘
○ ทำร้ายพ่อแม่ ชีวิตไม่ก้าวหน้า	๔๐

