

สารบัญ

ความหมายของสมบัตินี้ “พุด”	10
1. “พุด” ต้องประพฤติดีทางกายสม่ำเสมอ	14
2. “พุด” ต้องประพฤติดีทางวาจาสม่ำเสมอ	22
3. “พุด” ต้องประพฤติดีทางใจสม่ำเสมอ	28
เกมฝึกสมองประลองปัญญา	34–35
4. “พุด” ต้องไม่ทำสิ่งที่ไม่บังควรกับร่างกาย ของตัวเองหรือผู้อื่น	36
5. “พุด” ต้องมีสัมมาคารวะแสดงออก ด้วยกิริยามารยาททั้งดงาม	50
6. “พุด” ย่อมมีกิริยาน่ารักเสมอ	92
เกมฝึกสมองประลองปัญญา	128–129
7. “พุด” ย่อมมีคำพูดเป็นที่น่ารัก	130
8. “พุด” ต้องมีน้ำใจที่น่ารักเสมอ	170
9. “พุด” คือพุดที่มีความสง่างามเสมอ	174

10. “พูด” ต้องมีคำพูดที่งามสง่า	182
11. “พูด” ต้องมีจิตใจที่งามสง่า	184
12. “พูด” ต้องมีงานอาชีพที่ดี	194
13. “พูด” ย่อมต้องมีถ้อยคำในการทำงานที่ดี	202
14. “พูด” ย่อมจะต้องมีจิตใจในการทำงานที่ดี	204
<u>เกมฝึกสมองประลองปัญญา</u>	212–213
15. “พูด” จะต้องเป็นผู้มีใจดี	214
16. “พูด” ต้องไม่เห็นแก่ตัว	218
17. “พูด” จะต้องเป็นคนซื่อสัตย์สุจริต	232
18. “พูด” จะต้องไม่ประพฤติชั่ว	238
19. ไฮโซ กับ ไฮโซอ	242
<u>บุรุษยากในสังคม</u>	252
<u>เฉลยปัญหา</u>	272