

---

# สารบัญ

---

## วันที่ 1 พฤษภาคม

นึกถึงความตายช่วยให้เกิดความสุข

1

## วันที่ 2 พฤษภาคม

การตายแล้วเกิดเป็นเรื่องจริง

6

## วันที่ 3 พฤษภาคม

เกจิอาจารย์พูดถึงการตายแล้วเกิด

10

## วันที่ 4 พฤษภาคม

ธรรมของผู้ปกครอง

13

## วันที่ 5 พฤษภาคม

อิทธิบาท 4 สนใจการได้ทำ ไม่ได้สนใจผลลัพธ์

19

## วันที่ 6 พฤษภาคม

ประธานสงฆ์ที่อยู่ของอิทธิบาท 4

25

## วันที่ 7 พฤษภาคม

ทำไมอิทธิบาท 4 จึงต้องการเวลา

31

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| วันที่ 8 พฤษภาคม                                    |    |
| วิธีทำให้เลิกทุกข์กับวิธีทำให้สำเร็จเป็นทางเดียวกัน | 37 |
| วันที่ 9 พฤษภาคม                                    |    |
| ขั้น 5 สำคัญสุดๆ                                    | 43 |
| วันที่ 10 พฤษภาคม                                   |    |
| จิตประภัสสร เป็นอย่างไร มีประโยชน์อย่างไร           | 47 |
| วันที่ 11 พฤษภาคม                                   |    |
| ทำบุญได้ทุกวันโดยไม่ต้องเข้าวัด                     | 54 |
| วันที่ 12 พฤษภาคม                                   |    |
| การทำบุญทำให้จิตเห็นความถูกต้องได้                  | 58 |
| วันที่ 13 พฤษภาคม                                   |    |
| กระบวนการที่จิตพัฒนา                                | 64 |
| วันที่ 14 พฤษภาคม                                   |    |
| เมื่อไรจึงจะไม่มีตัวตน                              | 70 |
| วันที่ 15 พฤษภาคม                                   |    |
| ชีวิตต้องฝึก                                        | 75 |
| วันที่ 16 พฤษภาคม                                   |    |
| โลกมีขึ้นเพราะจิตรู้สึกได้                          | 83 |

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| <b>วันที่ 17 พฤษภาคม</b>             |     |
| รู้อย่างไร จึงเรียกว่ารู้จริง        | 89  |
| <b>วันที่ 18 พฤษภาคม</b>             |     |
| คนจะเปลี่ยนไปเมื่อเข้าสู่กระแสนิพพาน | 94  |
| <b>วันที่ 19 พฤษภาคม</b>             |     |
| สิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อฟังธรรม          | 99  |
| <b>วันที่ 20 พฤษภาคม</b>             |     |
| ทางที่จะทำให้หลุดพ้น                 | 104 |
| <b>วันที่ 21 พฤษภาคม</b>             |     |
| พระพุทธเจ้าตอบปัญหาเทวดา             | 109 |
| <b>วันที่ 22 พฤษภาคม</b>             |     |
| พระพุทธเจ้าตอบปัญหาเทวดา 2           | 113 |
| <b>วันที่ 23 พฤษภาคม</b>             |     |
| เห็นกายในกาย เห็นอย่างไร             | 120 |
| <b>วันที่ 24 พฤษภาคม</b>             |     |
| เห็นเวทนาในเวทนา เห็นอย่างไร         | 127 |
| <b>วันที่ 25 พฤษภาคม</b>             |     |
| เห็นจิตในจิต เห็นอย่างไร             | 130 |

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| <b>วันที่ 26 พฤษภาคม</b>            |     |
| เห็นธรรมในธรรม เห็นอย่างไร          | 134 |
| <b>วันที่ 27 พฤษภาคม</b>            |     |
| กำเนิดเดียวของสติปัญญา 4            | 144 |
| <b>วันที่ 28 พฤษภาคม</b>            |     |
| กองทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร          | 150 |
| <b>วันที่ 29 พฤษภาคม</b>            |     |
| อุปาทานหรือตัณหา เหตุให้เกิดทุกข์   | 156 |
| <b>วันที่ 30 พฤษภาคม</b>            |     |
| ทางดับทุกข์กับทางร่ำรวยทางเดียวกัน  | 160 |
| <b>วันที่ 31 พฤษภาคม</b>            |     |
| หัวใจธรรมที่ต้องทำให้เกิดขึ้นให้ได้ | 164 |