
สารบัญ

วันที่ 1 มิถุนายน	
ความเพียรต้องถึงขั้นยอมตายจึงจะสำเร็จ	1
วันที่ 2 มิถุนายน	
เข้าไปใกล้คนที่รู้จริงให้ได้	7
วันที่ 3 มิถุนายน	
มรรคมงคลแปดประการดีกว่าธรรมทั้งหลาย	13
วันที่ 4 มิถุนายน	
ศิลปะสำคัญกว่าศาสตร์	18
วันที่ 5 มิถุนายน	
การนอนมากเป็นสิ่งที่เลวและวิธีแก้	23
วันที่ 6 มิถุนายน	
ใช้ชีวิตตามแนวทางกุศลกรรม 10 อย่าง	28
วันที่ 7 มิถุนายน	
คนจะบริสุทธิ์ได้ด้วยอะไร	32

วันที่ 8 มิถุนายน	
หนทางที่จะทำให้ตาที่สามเปิด	40
วันที่ 9 มิถุนายน	
วิธีการเปิดตาที่สาม	45
วันที่ 10 มิถุนายน	
สถานการณ์ที่ตาที่สามเปิด	48
วันที่ 11 มิถุนายน	
สติช่วยเปิดตาที่สามได้ง่ายกว่าสมาธิ	52
วันที่ 12 มิถุนายน	
ระยะเวลาที่ตาที่สามจะเปิด	57
วันที่ 13 มิถุนายน	
ฝึกสติด้วยการหายใจ	61
วันที่ 14 มิถุนายน	
ฝึกสติด้วยอิริยาบถ	65
วันที่ 15 มิถุนายน	
สติตามดูเวทนามากับดูจิต	72
วันที่ 16 มิถุนายน	
สติตามดูธรรม	77

วันที่ 17 มิถุนายน	
ทำอะไรจึงจะเอาจริงเอาจังได้	91
วันที่ 18 มิถุนายน	
อาการเอาจริงเอาจังบังคับให้เกิดขึ้นไม่ได้	97
วันที่ 19 มิถุนายน	
วิธีหารุรทึงที่ตัวเองรักให้เจอ	103
วันที่ 20 มิถุนายน	
คนที่ควรคบและไม่ควรคบ	113
วันที่ 21 มิถุนายน	
อาณิสยส์ 10 ประการถ้าเห็นภายในกาย	117
วันที่ 22 มิถุนายน	
องค์แห่งการตรัสรู้จะเกิดขึ้นได้อย่างไร	123
วันที่ 23 มิถุนายน	
โพชฌงค์ 7 มีอะไรบ้าง	130
วันที่ 24 มิถุนายน	
ข้อปฏิบัติการฝึกสติสำหรับทุกคน	136
วันที่ 25 มิถุนายน	
สุจริต 3 ทำให้เกิดสติสมบูรณ์	142

วันที่ 26 มิถุนายน	
สุจริต 3 ทำให้เกิดสติบริบูรณ์	147
วันที่ 27 มิถุนายน	
อินทรียสังวรทำให้เกิดสุจริต 3 สมบูรณ์	152
วันที่ 28 มิถุนายน	
ความยิ่งใหญ่ของการมีเพื่อนที่ดี	156
วันที่ 29 มิถุนายน	
ແຕ່ມີໂຍນິໂສມນສິກາຣ ຄນກັບຣຣຸຣຣມໄດ້	160
วันที่ 30 มิถุนายน	
เรื่องเล่าโดยพระพุทธรเจ้า	164
1 ทรงคิดค้นธรรมต่างๆ จนกระทั่งได้ตรัสรู้	164
2 ทรงกำหนดสมาธินิมิต ก่อนตรัสรู้	170
3 ทรงค้นจิตจากกามคุณในอดีต ก่อนตรัสรู้	178
4 ทรงค้นวิธีแห่งอิทธิบาท ก่อนตรัสรู้	179
5 ทรงคิดค้นเรื่องเบญจขันธ์ ก่อนตรัสรู้	181
6 ทรงคิดค้นเรื่องเวทนาโดยละเอียด ก่อนตรัสรู้	183
7 ทรงแสวงเนื่องด้วยเบญจขันธ์ ก่อนตรัสรู้	185
8 ทรงค้นลูกโซ่แห่งทุกข์ ก่อนตรัสรู้	187
9 อาการแห่งการตรัสรู้	192
10 สิ่งที่ตรัสรู้	196