

ทรงเป็นผู้มีความ
กตัญญูกตเวที

พระโพธิสัตว์ทรงทำการประนมมือไหว้ ทั้งอภิวาท ทั้งอัญชลี
กรรม สามิจริกรรม แก่กัลยาณมิตรผู้ดำรงอยู่ในฐานะครูตลอด
เวลา
จิตยินดี จิตอ่อน โยนเบิกบาน น้อมยินดีบุญของบุคคลอื่น
น้อมการทำความดีเพื่อบรรลूसัมโพธิญาณ
เวลาเจริญกุศลต่างๆไม่ละจุดหมายไม่ลืมนอนในการดำเนิน
ชีวิต

ความชวนชวาย
แก่ลูกกล้า

เป็นผู้ชยันไม่เกียจคร้าน ไม่เฉื่อยชา ฉันทะ วิริยะ เต็มที่

เห็นคนอื่นลำบากถ้าตนชวนชวายช่วยเหลือได้ก็ทำเต็มที่
ช่วยเหลือคนที่จมอยู่กับบาปให้ดึงออกจากบาปได้



คำว่า พุทธ ในความหมายหนึ่งคือชวนชวายในการนำออกจาก
สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ให้กลับเข้าหาสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูล

เพื่อช่วยเหลือหมู่สัตว์ พระโพธิสัตว์จึงต้องบำเพ็ญบารมี เพื่อ
ศึกษากิเลสทุกแห่งทุกมุม ดึงสภาวะธรรมทั้งหลายมาวิจัย รู้การให้
เหตุปัจจัย การตัดวงจรของกิเลส รู้วิธีการละชั่วครว การช่ม
และการจะละถาวรได้อย่างไร



หากเราเจอปัญหาชีวิต ท้อ หดหู่ ให้มองพระโพธิสัตว์ เห็นสิ่งที่ท่านทำก็จะได้มีกำลังใจ
ให้ท่านเป็นบุคคลต้นแบบว่าเวลาเผชิญปัญหาท่านแก้ปัญหาอย่างไรให้ท่านกุศลเกิด
ให้ศีลกุศลเกิด

เราเห็นบุคคลต้นแบบแล้วว่า มนุษย์นี้ฝึกได้ เป็นกำลังใจ ต้องฝึก คือหน้าที่

การที่พระพุทธเจ้าเป็นพระพุทธเจ้าได้ เพราะพระองค์บำเพ็ญ
บารมี ๑๐ อุปบารมี ๑๐ ปรมัตถบารมี ๑๐
โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ
ย่อลงมาคือ ศีล สมาธิ ปัญญา

เราเองก็จะบำเพ็ญ ลึกชา ๓ ให้บริบูรณ์ หรือบำเพ็ญ ทาน ศีล ภาวนา
ให้บริบูรณ์เต็มเปี่ยม



ชีวิตกับ ทาน ศีล ภาวนา หรือ
ชีวิตกับ ศีล สมาธิ ปัญญา
ทำอย่างไรจึงให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันให้ได้ อย่าให้อยู่นอกตน



ศีลคือกุศล ดังนั้นคือทำกุศลจิตให้เกิดขึ้น ให้เป็นทานกุศล ศีลกุศล
ภาวนากุศล เมื่อชีวิตเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับ ทานศีลภาวนาแล้ว
ก็เพิ่มให้ไพบูรณ์ยิ่งขึ้นไป



ไม่ละความเพียรอันมีศรัทธาเป็นเบื้องหน้าไม่ละความแก่กล้า
อาจหาญ โดยคิดว่า แม้เราก็จะบำเพ็ญลึกชา ๓ ให้บริบูรณ์ตาม
ลำดับด้วยการปฏิบัติ แล้วจะบรรลุถึงบั้นนั้นโดยส่วนเดียว ชื่อว่าเป็น
ผู้ทำความบริบูรณ์ในศีลทั้งหลายโดยชอบ

พระโพธิสัตว์เป็นผู้ปกปิดความดี เปิดเผยโทษ
มักน้อย สันโดษ สงัด ไม่คลุกคลี
ทนต่อทุกข์ ไม่หวาดสะดุ้ง ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เยอหยิ่ง ไม่หวั่นไหว

ที่ประจำใจพระโพธิสัตว์คือไม่ปากร้าย หรือทำปาก
เหมือนหอกทิ่มแทงผู้อื่น

ไม่แส่หาเรื่อง มีอินทรีย์ที่สงบ ปิดบาปทางตา หู จมูก
ลิ้น กาย ใจ

ละกายทุจริต วจีทุจริต
และการเที่ยวไปทั้งหลาย
ในการแสวงหาอาหาร
ทรัพย์ มีสัมมาอาชีวะเป็น
อริยาศัย

ใจสงบ ปราศจากมิจฉาชีพ ไม่หลอกลวงใคร ตรงไป
ตรงมา ถึงพร้อมด้วยอาการระ คือความประพฤติที่ตรง
ความไม่ลวงละเมิดที่เกิดทางกาย วาจา และโคจรทั้ง
หลาย

ทรงเห็นภัยในโทษแม้เพียงเล็กน้อย โทษประดุจเหมือน
ขุนเขาสีเนรุ

เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์
ต่างๆ ที่ชอบใจและไม่
ชอบใจในชีวิตจริงเราก็
ต้องเก็บกุศลให้ได้ ไม่
ปล่อยให้บาป
ความเครียด อกุศลเกิด

ตั้งใจศึกษาในสิกขาบท ชอบฝึก หาแบบฝึกหัดเพื่อตรวจ
สอบพฤติกรรมทางกายกรรม วชิกรรมและการดำเนินชีวิต
ของตนเอง เมื่อได้ข้อฝึกน้อมฝึกตนเองทันที บรรเทาความ
เพียร ไม่คำนึงถึงกายและชีวิต บรรเทาอุปกิเลสได้



อุปกิเลสเป็นตัวทำลายศีล เวลาเกิดขึ้นแล้วทำให้ศีลพังพินาศ
อุปกิเลสเป็นรากของความทุกข์

พระโพธิสัตว์เป็นผู้ไม่ยินดีในการบรรลุธรรมเล็กน้อย ไม่ท้อแท้ ใจพยายามบรรลุธรรมวิเศษยิ่งขึ้นไป ไม่หยุดฝึก



เราต้องฝึกในการระลึกศีลแต่ละข้อให้ได้ปราโมทย์ ปิติ จนถึงสมาธิ

งานสังคมสงเคราะห์ที่
เป็นสาธารณประโยชน์

พระโพธิสัตว์มีความชวนชวาย ประพฤติอ่อนน้อมถ่อมตนอยู่เป็น
นิจ คนเดินทางก็บอกทาง ตั้งใจบอกละเอียดละออ ไม่บอกด้วย
ความหงุดหงิด เป็นทานกุศล ศีลกุศล ให้เขาเดินทางถึงจุดหมาย
ได้เร็ว ไม่หลงทาง ทุกอย่างที่ท่านทำไปมีจุดหมายเพื่อสัมมา
สัมโพธิญาณ ตั้งอุบายศรัทธาเพื่อการพ้นทุกข์
เห็นคนไม่มีศรัทธา แนะนำให้มีศรัทธา
เห็นคนเกียจคร้าน แนะนำให้มีวิริยะความเพียร

วิธีปลุกตนเองให้พ้น
จากความหดหู่ท้อแท้
เกียจคร้านไม่มีความ
เพียร



โยนิโสมนสิการเรื่องนี้บ่อยๆ

๑. อารัพธาดู ปรารภความเพียร
๒. นิกมธาดู ออกจากความเกียจคร้านหดหู่
๓. ปริกมธาดู บากบั่นมุ่งหน้า แล้วยก้าอาจหาญออกจากอกุศล
ให้ไกลที่สุด

วิธีปรารภให้มีสติ



ฝึกเก็บข้อมูล ระลึกทุกวัน ก่อนนอนฝึกระลึกว่าวันนี้ทำ
กุศลอะไรบ้าง ยิ่งระลึกได้มากเท่าไรไรแสดงว่าสติยังมี
กำลัง คนประเภทนี้เหมาะควรแก่การบรรลุธรรม



ระลึก ๓ กาล อดีต ปัจจุบัน อนาคต ไกล ใกล้ หยาบ ละเอียด เลว ประณีต
ภายในภายนอก ห้ามระลึกเรื่องที่เป็นอกุศลเช่นอดีตเราเคยสวยงาม

สมาธิสัมโพชฌังคูปาทธรรม ๑๑ ประการ

สมาธิสัมโพชฌังคูปาทธรรม หมายถึง ธรรมที่เป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิสัมโพชฌังค อันเป็นองค์ประกอบแห่งธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้หรือริสัจ ๔ ซึ่งเป็นตัวอภักคตาเจตสิกที่ประกอบกับมหากุศลญาณ สัมปยุตตจิตและมัคคจิตในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จนกระทั่งวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นตามลำดับ จนถึงมรรคญาณ ผลญาณ ปัจจัยที่เป็นเหตุสนับสนุนให้สมาธิสัมโพชฌังคเกิดขึ้น มี ๑๑ ประการ คือ

๑. วัตถุประสงค์กระหยศตา การทำวัตถุประสงค์ให้สละสลวย
๒. อินทรีย์ระสมัตตะปฏิบัติปะนะตา การปรับอินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ให้เป็นไปโดยสม่ำเสมอ กัน ไม่ให้อยิ่งหรือหย่อนกว่ากัน
๓. นิमितตะภูสะละตา ความเป็นผู้ฉลาดในนิมิต
๔. สมะยะย จิตตัสสะ ปัคคัณหะณะตา การรู้จักระครองจิตที่ควรระครอง วิธีระครองยกจิตออกจากความแข็ง ทดหู่
๕. สมะยะย จิตตัสสะ นิคคัณหะณะตา การรู้จักขมจิตในสมัยที่ควรขม เวลาพุ่งก็ขมจิต
๖. สมะยะย สัมปะหังสะนะตา การทำจิตให้รำเริงในสมัยที่ควรรำเริง
๗. สมะยะย อัชฌุเปกขะนะตา การปล่อยวางจิตในสมัยที่ควรปล่อยวาง
๘. อะสะมาหิตะปุคคะละปะวิวัชชะนะตา หลีกเว้น ไม่คบบุคคลผู้ไม่มีสมาธิจิต
๙. สมะมาหิตะปุคคะละสะวะนะตา การคบหาสมาคมเฉพาะบุคคลผู้มีสมาธิ
๑๐. ฆานะวิโมกษะวิจักขะณะตา การพิจารณาฆานวิโมกข์
๑๑. ตะทะริมุตะตา การน้อมจิตไปในสมาธิสัมโพชฌังค

49

เหตุให้เกิดสมาธิ

เริ่มต้นเลยต้องมาจาก โยนิโสมนสิการ การใส่ใจน้อมไปหาความสงบ ใจรักความสงบ น้อมจิตไปในสมาธิ เพราะเห็นประโยชน์ของจิตสงบและจิตตั้งมั่น

รู้สึกว่าเป็นความฟุ้งซ่านมันเป็นโทษ เกิดภาวะว้าวุ่น ใจเป็นบาปได้ง่าย การที่บาปเกิด อกุศลเกิด ตีลวิบัติ สมาธิพัง ปัญญาไม่เกิด เมื่อรู้อย่างนี้จึงมนสิการน้อมใจโอนใจไปหาความสงบ

ฉลาดในตัวนิมิตเครื่องหมายที่จะทำให้ใจสงบ ใจนึกถึงเรื่องใดแล้วจิตสงบก็จึงนึกถึงเรื่องนั้น

คำถาม เวลาเจริญศีล สมาธิ ปัญญา ละเอียดไปทำไมจิตใจจึงแกล้วกล้าอาจหาญ เมื่อ
ได้ยินคำว่าพระรัตนตรัยแล้วตื่นเต้นปีติ สภาวะนี้เกิดด้วยอำนาจของศีลหรือสมาธิ

เวลาฝึกศึกษา ๓ (เจริญสติปัฏฐาน)จนจิตคล่องแคล่วชำนาญ ตัว
คุณธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศล ไม่ว่าจะเป็นความเพียร สัมปชัญญะ สติ

ความเพียรเกิดขึ้นกำจัด โสัชชะอกุศล คือถีนะมีถะความหดหู่ท้อแท้
ศรัทธาเกิดขึ้นขจัดความไม่มีศรัทธา
สติเกิดขึ้นทำลายมกุฎสติ ความพัวพันเพื่อนเลือนหลง
สมาธิ ทำลายวิกเขปะ หรืออุทธัจจะ
ปัญญา ทำลายโมหะ ความหลง

เมื่ออินทรีย์มีกำลัง สติ ความเพียร ปัญญา มีกำลัง
กิเลสอกุศลไม่ได้โอกาส ถูกปิด จิตสะอาด ความสงบ ความ
เบาอ่อนครวญเกิดขึ้น คล่องแคล่วในกุศล กุศลเกิดง่าย
ใจแกล้วกล้าอาจหาญ ไสสะอาด สงบ มีพลัง