

อัยาศัยของผู้บำเพ็ญบารมีเป็นพระพุทเจ้า

๑. **อโลภชฌาสัย** อัยาศัยที่ไม่โลภ ขจัดความยินดีติดใจในกามคุณ
๒. **อโทสชฌาสัย** อัยาศัยที่ไม่โกรธ อโทสะคือความไม่โกรธ ชนติคือความอดทน มีพลังของเมตตา
๓. **อโมหชฌาสัย** อัยาศัยที่ไม่มัวเมาไม่ลุ่มหลง พิจารณาวิจยแยกแยะสัมพันธ์กับสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต ให้ปัญญาเป็นตัวนำร่อง ในกายกรรม วชิกรรม และกระบวนการความคิดทุกชั้นตอน
๔. **ปวิเวกชฌาสัย** อัยาศัยที่น้อมไปในวิเวก กายวิเวก จิตวิเวก เป็นปัจจัยแก่อุปวิเวก น้อมไปในการสงบบาปอกุศลกรรมชั่วร้าย
๕. **เนกขัมมชฌาสัย** อัยาศัยน้อมเข้าสู่เนกขัมมะ จิตน้อมออกจากกาม ฝึใจของตนให้ตั้งมั่น ในกุศลธรรม พัฒนาสู่อุปะจาระ อับปนา วิปีสสนา ญาณ มุ่งตรงสู่พระนิพพาน
๖. **นิสสรณชฌาสัย** อัยาศัยเห็นภพทุกภพประจู่ไฟไหม้ เห็นกระแสชั้นธัญไฟคืออราคะ โทสะ โมหะ ชาติ ชรา มรณะ ทุกข อุบายาส เผารนตลอดเวลา

ทุกรกิริยา

(วิธีที่ ๗ : ทรงอดอาหารทุกอย่าง โดยเริ่มด้วยการเสวยน้อยลง ๆ จนไม่เสวยเลย)

เรามีความคิดว่า ทางที่ดีเราควรปฏิบัติด้วยการอดอาหารทุกอย่างดีกว่า, ทันใดนั้นเทวดาทั้งหลาย (อรรถกถาวว่า เทวดาผู้รักใคร่ในตัวพระโพธิสัตว์) เข้ามาหาเราแล้วกล่าวว่า ข้าแต่ท่านผู้วิรุทฺษย์ ท่านอย่าได้อดอาหารทุกอย่างเลย ถ้าท่านงดอาหารทุกอย่าง พวกเราจะแทรกโงษาทิพยย์เข้าทางรูขุมขนของท่าน ท่านจะได้มีชีวิตอยู่ด้วยโงษานั้น ก็เท่ากับเราพุดมสา, เราจึงกล่าวห้ามไม่ให้เทวดาทำอย่างนั้น

เรามีความคิดว่า เราควรกินอาหารให้น้อยลง ๆ...

เราจึงกินอาหารน้อยลง ๆ เพียงครั้งละ ๑ พายมือบ้าง เท้าเยื่อในเมลิ็ดถั่วเขียวบ้าง เท้าเยื่อในเมลิ็ดถั่วพูบ้าง เท้าเยื่อในเมลิ็ดถั่วดำบ้าง เท้าเยื่อในเมลิ็ดบัวบ้าง

เมื่อเรากินอาหารน้อยลง ๆ ภายจึงฝ่ายผอมลงอย่างมาก อวัยวะน้อยใหญ่ของเราจึงเป็นเหมือนเถาวัลย์ที่มีข้อมาก หรือเถาวัลย์ที่มีข้อดำ เนื้อสะโพกก็สับเหมือนกับเท้าอุฐู กระดูกสันหลังก็ผุดเป็นหนามเหมือนเถาวัลย์ ซี่โครงทั้งสองข้างก็ปรากฏชัดเหมือนกลอนศาลาเก่า

ดวงตาทั้งสองก็ลึกเข้าไปในเบ้าตา เหมือนดวงดาวปรากฏอยู่ในบ่อน้ำลึก หลังศีรษะก็

เหี่ยวหดเหมือนลูกน้ำเต้าที่ตัดจากเถามาตอนยังสด แล้วถูกลมและแดดหลายวันก็เหี่ยวแห้งไป เพราะความได้รับอาหารน้อย

เราคิดว่า จะลูบหน้าท้อง ก็จับถึงกระดูกสันหลัง, คิดว่า จะลูบกระดูกสันหลัง ก็จับถึงหน้าท้อง เพราะหน้าท้องของเราแนบติดถึงกระดูกสันหลัง

เมื่อเราคิดจะถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะ (ขยับกาย) ก็เกิดชวนเซสล้มลง ณ ที่นั้น เมื่อจะให้กายรู้สึกสบายบ้าง ก็ใช้ฝ่ามือลูบตัว ขนทั้งหลายที่มีรากนั้นก็หลุดร่วงจากกาย เพราะความเป็นผู้ได้รับอาหารน้อย

มนุษย์ทั้งหลายเห็นเราแล้วพูดกันว่า พระสมณโคดมคำไป, บางพวกกล่าวว่า พระสมณโคดมไม่คำหรือกเพียงแต่คำไป, บางพวกกล่าวว่า ไม่คำ ไม่คำ เพียงแต่พริอยไป

ผิวพรรณอันบริสุทธิ์ผ่องของเรากถูกทำให้เสียไป เพราะความเป็นผู้มีอาหารน้อยนั่นเอง (ทรงได้ข้อสรุปที่สุดของทุกรกิริยา)

เรามีความคิดว่า สมณะหรือพรานหมณเผลาหนึ่งเหล่าใดในอดีต ที่เคยได้รับทุกขเวทนากล้าแข็ง หยาบ เฝ็ดร้อน อันเกิดขึ้นจากการบำเพ็ญเพียร ทุกขเวทนานั้นอย่างมากสุดก็เพียงเท่านี้ (ที่เราได้รับอยู่ขณะนี้) ไม่เกินกว่านี้, สมณะหรือพรานหมณเผลาหนึ่งเหล่าใดในอนาคต... สมณะหรือพรานหมณเผลาหนึ่งเหล่าใดในปัจจุบัน ที่เคยได้รับทุกขเวทนากล้าแข็ง หยาบ เฝ็ดร้อน อันเกิดจากการบำเพ็ญเพียร ทุกขเวทนานั้นอย่างมากสุดก็เพียงเท่านี้ ไม่เกินไปกว่านี้

แต่เราก็ยังไม่ได้บรรลุญาณทัสสนะที่ประเสริฐ อันสามารถวิเศษยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์ นอกจากทุกรกิริยาอันเฝ็ดร้อนนี้แล้ว ยังมีทางอื่นเพื่อการตรัสรู้หรือไม่หนอ? (ลียานู โข อนุโปม มคฺโค โปธาย?)...(ดู มหาสัจจกสูตร ตรัสเล่าแก่สัจจกนิครนถ์บุตร ม.ม.ข้อ ๔๑๗-๔๒๕, โพธิราชกุมารสูตร ตรัสเล่าแก่โพธิราชกุมาร ม.ม.ข้อ ๔๙๕-๕๐๔, สคารวสูตร ตรัสเล่าแก่สคารวมาณพ ม.ม. ข้อ ๗๔๔-๗๕๒)

● **ลำดับการประพาศิทุกวิถีทาง (=อศคคกิลมณญโยค) ณ ตำบลอุรุเวลาเสนานิคม**
ตามที่ปรากฏอยู่ใน ๓ สูตร

พระพุทธเจ้าตรัสเล่าไว้ว่า

"อุปมาข้อที่ ๓ อันน่าอัศจรรย์ยิ่งนัก เราไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อนเลย มาปรากฏแก่เรา...

(วิธีที่ ๑) **เรามีความคิดว่า ทางที่ดีเราควรกดฟันด้วยฟัน ใช้ลิ้นดันเพดานไว้ ชมจิตด้วยจิต (อรรถกถาว่า ชมอกุศลจิตไว้ด้วยอกุศลจิต) ทำจิตให้เร่าร้อน, แล้วเราก็ปฏิบัติตามที่คิดนั้น** เมื่อเราทำอย่างนั้น เหนือก็ไหลออกจากรักแร้ทั้งสองข้าง, เปรียบเหมือนบุรุษผู้มีกำลังจับคนที่อ่อนแอกว่าที่ศีรษะหรือที่คอ แล้วกดบีบไว้ให้แน่น ฉันทใด เราก็ฉันทนั้นเหมือนกัน เมื่อกดฟันด้วยฟัน ใช้ลิ้นดันเพดานไว้...เหนือก็ไหลออกจากรักแร้

เราปรารถนาความเพียรไม่ย่อหย่อน มีสติตั้งมั่น ไม่พัวพันเพื่อน แต่เมื่อกายของเราถูกความเพียรที่ทนได้ยาก (ทุกขุปปราณ) นั้นเสียดแทงอยู่ กายของเรา ก็ระวนกระวาย ไม่สงบระงับ

(วิธีที่ ๒ : **กลั่นลมหายใจทางปากและทางจมูก**) **เรามีความคิดว่า ทางที่ดีเราควร** บำเพ็ญฌานอันไม่มีลมปราณเกิด (คือไม่มีลมหายใจ, กลั่นลมหายใจ) **เราก็กลั่นลมหายใจเข้า** และลมหายใจออก ทั้งทางปากและทางจมูก เมื่อเรากลั่นลมหายใจอย่างนั้น ลมก็ออกทางหูทั้งสองข้าง มีเสียงดังอู๋ เปรียบเหมือนเสียงลมที่ข้างทองสุบอยู่ (ใช้ลมเป่าทอง) แม้ฉันทใด เราก็ฉันทนั้นเหมือนกัน เมื่อกลั่นลมหายใจทางปากและทางจมูกก็มีลมออกทางหูทั้งสองข้างดังอู๋ ๆ

เราปรารถนาความเพียรไม่ย่อหย่อน มีสติตั้งมั่น ไม่พัวพันเพื่อน แต่เมื่อกายของเราถูกความเพียรที่ทนได้ยากนั้นเสียดแทงอยู่ กายของเรา ก็ระวนกระวาย ไม่สงบระงับ

(วิธีที่ ๓ : **กลั่นลมหายใจทางปาก จมูก และช่องหู ครั้งที่ ๑**)

เรามีความคิดว่า ทางที่ดีเราควรบำเพ็ญฌานอันไม่มีลมปราณเกิด **เราก็กลั่นลมหายใจ** เข้าและลมหายใจออก ทั้งทางปาก จมูก และช่องหู...**ลมอันแรงกล้าก็เสียดแทงศีรษะ** เปรียบเหมือนกำลังถูกคนที่แข็งแรงใช้เหล็กแหลมคมแทงที่ศีรษะอยู่ ฉันทนั้น...

(วิธีที่ ๔ : **กลั่นลมหายใจทางปาก จมูก และช่องหู ครั้งที่ ๒ ซึ่งใช้เวลานานกว่าเดิม**)

เรามีความคิดว่า ทางที่ดีเราควรบำเพ็ญฌานอันไม่มีลมปราณเกิด **เราก็กลั่นลมหายใจ** เข้าและลมหายใจออก ทั้งทางปาก จมูก และช่องหู...**ก็เกิดทุกขเวทนาในศีรษะอย่างแรงกล้า** (เพราะลมออกทางใดทางหนึ่งไม่ได้เลย) เปรียบเหมือนกำลังถูกคนที่แข็งแรงใช้เชือกรัดศีรษะ แล้วขันชะเนาะให้บีบรัดยิ่งขึ้น ๆ...

(วิธีที่ ๕ : **กลั่นลมหายใจทางปาก จมูก และช่องหู ครั้งที่ ๓ ซึ่งใช้เวลานานกว่าเดิมอีก**)

เรามีความคิดว่า ทางที่ดีเราควรบำเพ็ญฌานอันไม่มีลมปราณเกิด **เราก็กลั่นลมหายใจ**

เข้าและลมหายใจออก ทั้งทางปาก จมูก และช่องหู... ก็เกิดลมแรงกล้าเสียดแทงช่องท้อง
เปรียบเหมือนคนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ชำนาญ ใช้มีดบาดเชือดท้องโคอยู่

(วิธีที่ ๖ : กลั้นลมหายใจทางปาก จมูก และช่องหู ครั้งที่ ๔ ซึ่งใช้เวลานานกว่าเดิมอีก)

เรามีความคิดว่า ทางที่ดีเราควรบำเพ็ญงานอันไม่มีลมปราณเกิด เราก็กลั้นลมหายใจ
เข้าและลมหายใจออก ทั้งทางปาก จมูก และช่องหู...ก็เกิดความกระวนกระวายในร่างกาย
อย่างแรงกล้า เปรียบเหมือนถูกนุขมีกำลัง ๒ คนจับแขนไว้คนละข้าง แล้วข้างหนึ่งสอง
บนหลุมด้านเพลิงจันทน์

เราปรารถนาความเพียรไม่ย่อหย่อน มีสติตั้งมั่น ไม่พัวพันเพื่อน แต่เมื่อกายของเราถูกความ
เพียรที่ทนได้ยากนั้น เสียดแทงอยู่ กายของเราก็กระวนกระวาย ไม่สงบระงับ

(หมู่เทวดาสงสัยสนทนากันอย่างสับสนว่า พระโพธิสัตว์ตายหรือยัง หรือว่ากำลังจะตาย)

เทวดาทั้งหลายเห็นเราแล้วพากันกล่าวอย่างนี้ว่า พระสมณโคดมสิ้นพระชนม์แล้ว, บาง

พวกกล่าวว่ายังไม่สิ้นพระชนม์ แต่กำลังจะสิ้นพระชนม์, บางพวกกล่าวว่า พระสมณโคดมยังไม่
สิ้นพระชนม์ ทั้งจะไม่สิ้นพระชนม์ด้วย พระสมณโคดมจะเป็นพระอรหันต์ การอยู่เช่นนี้เป็น
วิหารธรรม (ธรรมเครื่องอยู่, เป็นธรรมปกติ) ของท่านผู้เป็นพระอรหันต์ (อรพตตามหาสังก
สุดรอธิบายตอนนั้นว่า เทวดาเหล่านี้อยู่ที่จักรมของพระโพธิสัตว์ เห็นความทุกข์ของพระ
มหาบุรุษแล้ว ไปทูลแจ้งกับพระเจ้าสุทโธทนะว่า พระโอรสสวรรคตแล้ว, ม.อ.๑/๗/๑๔๒)

พญามารเห็นว่าเจ้าชายสิตทัตตะ ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยาอย่างมาก จึงกลัวว่า
พระองค์จะบรรลุธรรม จึงมาชักชวนให้เลิกปฏิบัติ

พระองค์ทรงตรัสว่า เรานั้นแม้จะได้รับทุกขเวทนาทางกายอย่างไร จิตใจยิ่ง
ผ่องใสตั้งมั่น และไม่เคยหวนคิดถึงกามเลยแม้แต่น้อย ท่านจงดูเรานั้นจะ
เป็นสัตว์บริสุทธิ์ให้ได้



อันบัณฑิตทั้งหลาย แม้จะประสบทุกข์เจียนตาย ก็จะไม่ทิ้ง ศีล สมาธิ
ปัญญา ไม่ทิ้งธรรมะ

กองกำลังของมาร

เสนามารกองที่๑ กิเลสกำม

เสนามารกองที่๒ ความไม่ยินดีในการประพฤดิธรรม
ชวนชวายประพฤดิปฏิบัติศึกษาพระธรรม
ไม่ยินดีในทำศีลสมาธิปัญญาให้เกิดขึ้น

เสนามารกองที่๓ ความหิวกระหาย

เสนามารกองที่๔ ตัณหา กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

เสนามารกองที่๕ ถีนะ มิตถะ เช็ง หตหุ เช็งอชฌิม

เสนามารกองที่๖ ความกลัว

เสนามารกองที่๗ วิจิกจฉา ความล้งเลสงสัยไม่กล้าปักใจ ไม่
ระดมความเพียรเต็มที่ สภากจิตโลเล

เสนามารกองที่๘ มักษะ ความลบหลู่คุณของพระอรិยะ ผู้มีคุณ
ทั้งหลาย ว่าศีลคุณ สมาธิคุณ ปัญญาคุณ มีจริงหรือ

เสนามารกองที่๙ ลาก ยศ สรรเสริญ ที่ได้มาผิด

เสนามารกองที่๑๐ มานะ การยกตนข่มผู้อื่น

“ คนขลาดเอาชนะเสนามารเหล่านี้ไม่ได้
คนกล้า เอาชนะเสนามารนั้นได้แล้วย่อมได้รับสุข”

มหาสุบิน ๕ ประการ ก่อนตรัสรู้

พระพุทธเจ้าตรัสเล่าพระมหาสุบิน ๕ ในครั้งนั้นไว้ว่า

"กิกขุทั้งหลาย ความฝันครั้งสำคัญ ๕ อย่าง ได้ปรากฏแก่ตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าครั้งก่อนการตรัสรู้ ยังไม่ได้ตรัสรู้ ยังเป็นโพธิสัตว์อยู่ ๕ อย่าง คือ (ฝันว่า)..."

๑) พระองค์มีมหาปรุพีเป็นที่นอนอันใหญ่ มีขุมเขานิรมิตเป็นหมอน มือซ้ายพาดลงที่มหาสมุทรด้านตะวันออก มือขวาพาดลงที่มหาสมุทรด้านตะวันตก เท้าทั้งสองหย่อนลงที่มหาสมุทรด้านทักษิณ

๒) มีน้าคางอกขึ้นจากสะดือสูงขึ้นไปจดท้องฟ้า

๓) มีนอนทั้งหลายสี่ขาวหิวค้ำ คลานขึ้นมาตามเท้าจนถึงเข่า

๔) นกทั้งหลาย ๔ จำพวกซึ่งมีสีต่างๆ กัน บินมาจากทิศทั้ง ๔ แล้วตกลงแทบเท้ากลายเป็นสีขาวทั้งหมด

๕) พระองค์เดินไปบนอุจจาระกองใหญ่เหมือนภูเขา แต่ไม่เปื้อนอุจจาระเลย

พระมหาสุบิน ๕ นี้ เป็นเครื่องหมายว่า...

๑) พระองค์จักได้ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ

๒) พระองค์จักตรัสรู้อริยมรรคมีองค์ ๘ แล้วทรงประกาศด้วยดีแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

๓) จักมีศฤงฆ์ผู้มุ่งฆราวาสจำนวนมากถึงตถาคตเป็นสรณะตลอดชีวิต

๔) จักมีวรรณะทั้งสิ้น คือ กษัตริย์ พราหมณ์ แพศย์ ศูทร พากันออกบวชในพระธรรมวินัยที่พระตถาคตประกาศ แล้วกระทำให้แจ้งซึ่งวิมุติอันยอดเยี่ยม

๕) พระองค์จักได้จักร บินชบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริขารมากมาย แต่พระองค์ไม่ลุ่มหลง ไม่หมกมุ่น ไม่ทัวพัน มีปกติเห็นโทษ มีปัญญาเปลื้องตนออกแล้วจึงบริโภค (อภ.ปญจก. ข้อ ๑๙๖)

พระมหาบุรุษ หลังจากทรงเลิกทำทุกรกิริยาแล้วหันมาบิณฑบาต เสวย
อาหาร ได้ ๓ วัน มหาปุริสสลักษณะก็กลับมาดังเดิม

ปัญจวัคคี ทั้ง ๕ เห็นดังนั้นจึงคิดว่า ท่านสมณะโคดมคงละทิ้งความ
เพียร กลับไปมกมาก จึงละทิ้งไปยังป่าอิสิปตนมฤคทายวัน

พระพุทธเจ้าทรงพิจารณา อาณาปานสติ ในวัยเยาว์ที่เคยยังปฐมฌาน
ให้เกิดขึ้น จึงคิดว่าทางนี้น่าจะเป็นทางที่ถูกต้อง
อาณาปานสติ เป็นประธานแห่งกรรมฐานทั้งปวง
ฌานสมาบัติทั้งหลายก็กลับมา

ทรงพบกับนางสุชาดา ผู้ถวายข้าวมธุปายาส
ทรงบั้นเป็น ๔๙ ก้อน แล้วเสวย อธิษฐานลอยถาดทองคำ
หลังจากนั้นรับหญ้าจาก โสตถิยะพราหมณ์ เพื่อปูอาสนะ
ทรงค้นพบ โพธิบัลลังก์ ที่ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา

พญามารได้นำกองกำลังของเสนามารมาเพื่อขัดขวางการบรรลุ
ธรรม พระพุทธเจ้าทรงต่อสู้กับมารด้วยการระลึกถึงบารมีทั้งหลาย
ที่ทรงบำเพ็ญมาไว้ในตน เป็นกองกำลังของ บารมีโยธา คือกอง
กำลังของกุศลจิตอุปบาทที่มีเจตนาโยธาเป็นประธาน

การระลึกบารมี ๓๐ ทัศ คืออะไร

เวลาถึงบารมีเหล่านี้มาไว้ในตน ใช้สติที่เกิดขึ้น

บารมี ๑๐ ต่างจาก
โพธิปักขิยธรรม ๓๗
ประการอย่างไร
ไม่ต่าง

ตัวอย่างเวลาจะบำเพ็ญทาน ต้องเกิดสติ ปัญญา ความเพียร
คือกลุ่มก้อนของกุศลจิตตูปาทนนั้นเอง
สรุปคือ ที่กำลังบำเพ็ญโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการที่เป็นโลกีย
ย่อมมาคือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นบารมีนั่นเอง
แต่นำมาจัดหมวดหมู่ เป็น ๑๐ กอง ทาน ศีล เนกขัมมะ เป็นต้น

เวลาพระโพธิสัตว์
บำเพ็ญทานบารมี
ต่างจาก สติปัญญา
ตรงไหน
ไม่ต่าง

พิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม สติไปกำหนด ภายนอก
ในขณะที่มีการสละ การให้ แบ่งปัน เมื่อให้ทานแล้วนำมาระลึกเป็น
จาคานุสสติ ระลึก ปุพเจตนา มุญจเจตนา อปรာปรเจตนา เจาะไป
ที่สภาวะธรรมซึ่งเป็นเจตนา

ระลึกสภาพจิตของตนที่เกิดขึ้นขณะนั้นเป็นต้นว่า ศรัทธา สติ ความ
เพียร สมาธิ ฉันทะ

เป็นการระลึกถึงกำลังของนามธรรม และที่มีความแก่กล้า
อาจหาญไปสละรูปธรรมที่เป็นวัตถุทาน จึงระลึกถึงตัวผู้ให้ วัตถุ
ทาน และผู้รับ



พอระลึกเป็นจาคานุสสติ จิตตั้งมั่น ได้ปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข
สมาธิ



มีสมาธิสามารถแยกแยะองค์ประกอบของขั้น ๕ ได้ เป็นกายานู
ปัสสนาสติปัญญา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ประชุมลงใน
ธรรมานุปัสสนา เป็นต้น

กำลังของบารมีขับเคลื่อนได้

บารมีทั้ง ๑๐ ก็มีอยู่ในตัวเรา

ทานบารมีเป็นต้นอยู่ในกระแสชีวิตของคนทุกคน แต่ถูกกลบด้วยราคะ โทสะ โมหะ

เราสามารถให้เหตุปัจจัยจนทำให้ทานบารมีเด่นขึ้นมาได้ โดยให้โพธิปักขิยธรรมเกิดขึ้น ในการสละ การให้และแบ่งปัน เป็นทาน ให้อภัย เป็นทานอุปบารมี สละชีวิตเป็นทานอุปบารมี **โพธิปักขิยธรรม แข็งแรง**

หากสละกิเลสได้เด็ดขาด เป็น **โลกุตตรโพธิปักขิยธรรม** แปลว่า บารมีเต็มแล้ว โพธิปักขิยธรรม ทำกิจเสร็จแล้ว

แม้ศีล แม้ปัญญาที่มีอยู่ในกระแสชีวิตเรา แต่หากเราไม่ได้ฟังพระสัทธรรม เราจะไม่สามารถค้นหา ศีล สมาธิ ปัญญาได้เลย จะปล่อยให้กิเลสกดทับ หมักหมมและจมอยู่ในสังสารวัฏอย่างยาวนาน



ไม่มีกิจกรรมใด ในชีวิตเลยที่จะไม่สามารถฝึกสติปัฏฐานได้ ทุกกิจกรรม ในประจำวันสามารถทำให้สติปัฏฐานเกิดได้ทั้งหมด

คำถาม ทำอย่างไรที่จะระลึกพระคุณได้ตลอดเวลา เพื่อให้ไม่ให้ศรัทธาตกลง

วิธีระลึกพระคุณ นึกถึงพระพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์แต่เราเป็นปุถุชน เวลาพระพุทธเจ้าเผชิญปัญหา ทรงมี ศรัทธา ตบะความเพียร ปัญญา จิตใจที่มีความมุ่งมั่น

เวลาที่พระพุทธองค์มุ่งมั่นปรารถนาที่จะพ้นทุกข์ไม่ต่างจากเราตอนนี้เลย เวลาท่านเผชิญปัญหา ศรัทธาท่านไม่ตกเลย มีตบะความเพียร แก่กล้า อุตทนต่อทุกขเวทนา ไม่ท้อ และมีปัญญา

การที่เราไปเห็นคุณธรรมเหล่านี้ก็เป็นกำลังใจแล้ว พระโพธิสัตว์ท่านมีศรัทธา ในตัวเราก็มีศรัทธา เราจะเอาท่านเป็นบุคคลต้นแบบ เวลาหตุ้ท้อแท้ เราจะทำความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้น เราจะทำความอุตทน ทำตบะ แก่กล้าอาจหาญ ทำปัญญาให้เกิดขึ้น ไม่ท้อไม่กังวล มีพระพุทธเจ้าเป็นต้นแบบ



มนสิการให้ศรัทธา ความเพียร สติ ปัญญาเกิดขึ้น โดยมีพระพุทธเจ้าเป็นต้นแบบ ไม่ยอมจำนนต่อกิเลส

คำถาม ทำทานที่ประกอบดีแล้วด้วยบุพเจตนา มุญจเจตนา อปราปรเจตนา แต่หลังจากนั้นเจอเหตุการณ์ที่ทำให้โทษะเกิด ถามว่าทานกุศลที่เกิดจะถูกบันทึกนหรือไม

เสียดอน อปราปรเจตนา
ต้องให้เกิด อโลภะ และอโทษะด้วย

เมื่อเราได้อาหารแต่พระภิกษุ แปลว่าเราจัดความ
ไม่โลภ และไม่โกรธ เอากระแสชีวิตของพระสงฆ์นี้
เป็นประธาน และแม้แต่กระแสชีวิตอื่นๆทุกๆกระแส
ชีวิต เราก็จะไม่โกรธ ไม่ขัดเคือง



จากทาน พัฒนาสู่ศีล ประดับปรุงแต่งจิต
เวลาให้ทานเป็นไปกับเมตตา และไม่ใช้เมตตากับ
แค่หมู่สงฆ์เท่านั้น ยังเป็นไปกับทุกๆกระแสชีวิตด้วย