**บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ อย่าง**

1. **ทานมัย** บุญสำเร็จด้วยการบริจาคทาน
2. **สีลมัย** บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล
3. **ภาวนามัย** บุญสำเร็จด้วยการเจริญภาวนา
4. **อปจายนมัย** บุญสำเร็จด้วยการประพฤติถ่อมตนแก่ผู้ใหญ่
5. **เวยยาวัจจมัย** บุญสำเร็จด้วยการช่วยขวนขวายในกิจที่ชอบ
6. **ปัตติทานมัย** บุญสำเร็จด้วยการให้ส่วนบุญ
7. **ปัตตานุโมทนามัย** บุญสำเร็จด้วยการอนุโมทนาส่วนบุญ
8. **ธัมมัสสวนมัย** บุญสำเร็จได้ด้วยการฟังธรรม
9. **ธัมมเทสนามัย** บุญสำเร็จด้วยการแสดงธรรม
10. **ทิฏฐุชุกรรม** การทำความเห็นให้ตรง

**อุปกิเลส คือ โทษเครื่องเศร้าหมอง ๑๖ อย่าง**

๑.  **อภิชฌมวิสมโลภะ** ละโมบไม่สม่ำเสมอ คือ ความเพ่งเล็ง

๒.  **โทสะ**  ร้ายกาจ

๓.  **โกธะ**  โกรธ

๔.  **อุปนาหะ** ผูกโกรธไว้

๕.  **มักขะ**  ลบหลู่คุณท่าน

๖.  **ปลาสะ** ตีเสมอ คือยกตัวเทียมท่าน

๗.  **อิสสา**  ริษยา คือเห็นเขาได้ดี ทนอยู่ไม่ได้

๘.**มัจฉริยะ** ตระหนี่

๙.  **มายา** มารยา คือเจ้าเล่ห์

๑๐. **สาเถยยะ** โอ้อวด

๑๑. **ถัมภะ**  หัวดื้อ

๑๒. **สารัมภะ**  แข่งดี

๑๓. **มานะ**  ถือตัว

๑๔. **อติมานะ** ดูหมิ่นท่าน

๑๕. **มทะ**  มัวเมา

๑๖. **ปมาทะ** เลินเล่อ

(ข้อแนะนำ ควรจะสำรวมตัวเองในขณะนั่งสมาธิ โดยทบทวนจากข้อ ๑-๑๖ และ ๑๖ ย้อนไปถึง ๑ อย่างละเอียด ช้า ๆ เพื่อเป็นการละกิเลสในจิตใจเราได้อย่างดีที่สุด จิตจะผ่องใส)

**กาลามสูตร**

พระพุทธเจ้าพระองค์ทรงสอนให้เชื่อด้วยปัญญา คือใคร่ครวญให้รู้แน่ชัดแล้วจึงเชื่อ ไม่ให้เชื่อด้วยงมงาย แม้พระธรรมเทศนาของพระองค์ก็ทรงมุ่งให้เชื่อด้วยปัญญาดุจเดียวกัน ทรงวางหลักสอนพวกกาลามะให้พิจารณาการเชื่อไว้ ๑๐ อย่าง เรียก กาลามสูตร

๑. **มา อะนุสสะเวนะ**            อย่าเพิ่งเชื่อโดยฟังตามกันมา

๒. **มา ปะรัมปะรายะ**              อย่าเพิ่งเชื่อโดยถือว่าเป็นของ เก่าเล่าสืบ ๆ กันมา

๓. **มา อิติกิรายะ**                อย่าเพิ่งเชื่อเพราะข่าวเล่าลือ

๔. **มา ปิฏะกะสัมปะทาเนนะ**   อย่าเพิ่งเชื่อโดยอ้างคัมภีร์หรือ ตำรา

๕. **มา ตักกะเหตุ**                อย่าเพิ่งเชื่อโดยคิดเดาเอาเอง

๖. **มา นะยะเหตุ**                  อย่าเพิ่งเชื่อโดยคิดคาดคะเน อนุมานเอา

๗. **มา อาการะปะริวิตักเกนะ**   อย่าเพิ่งเชื่อโดยตรึกเอาตาม อาการที่ปรากฏ

๘. **มา ทิฎฐินิชฌานักขันติยา**   อย่าเพิ่งเชื่อเพราะเห็นว่าตรงกับ ความเห็นของตน

๙. **มา ภัพพะรูปะตายะ**    อย่าเพิ่งเชื่อว่าผู้พูดควรเชื่อได้

๑๐. **มา สะมะโณ โน คะรุ**       อย่าเพิ่งเชื่อว่าผู้พูดนั้นเป็นครูของเรา

**มงคลชีวิต ๓๘ ประการ**

1. ไม่คบคนพาล ๒๐. ไม่ดื่มน้ำเมา
2. คบแต่บัณฑิต ๒๑. ไม่ประมาท
3. การบูชาผู้ที่ควรบูชา ๒๒. มีสัมมาคารวะ
4. อยู่ในถิ่นที่สมควร ๒๓. ไม่ถือตัว, ไม่ทะนงตน
5. ทำบุญไว้ก่อน ๒๔. สันโดษ, ไม่มักมาก
6. ตั้งตนไว้ในทางที่ดี ๒๕. มีความกตัญญู
7. เป็นพหูสูต ๒๖. หมั่นฟังธรรม
8. มีศิลปะดี ๒๗. มีความอดทน
9. มีวินัยที่ดี ๒๘. ว่าง่ายสอนง่าย
10. มีวาจาสุภาษิต ๒๙. พบปะสมณะ
11. เลี้ยงดูบิดามารดา ๓๐. สนทนาธรรม
12. เลี้ยงดูบุตร ๓๑. เพียรละกิเลส
13. เลี้ยงดูภรรยา ๓๒. ประพฤติพรหมจรรย์
14. ทำงานไม่คั่งค้าง ๓๓. เห็นอริยสัจ
15. บำเพ็ญทาน ๓๔. ทำนิพพานให้แจ้ง
16. ประพฤติธรรม ๓๕. จิตไม่หวั่นไหว
17. สงเคราะห์ญาติ ๓๖. จิตไม่เศร้าโศก

๑๘. ทำงานที่ไม่มีโทษ ๓๗. จิตปราศจากกิเลส

๑๙. งดเว้นจากบาป ๓๘. จิตเกษม