

ប្រព័ន្ធនិគូតម្រជាវណ្ឌ

ปัจจุบันในชีวิตประจําวัน



พระอาจารย์นันทสิริ ธรรมชาติยะ ปาพิปารคุ

ເຂົ້າ

ຈຳຮູບ ພຣມດາ
ຮັບແປງຈົກສະ ບົດ

๘

TEPITAKASUTESI PANDITA 2012
ເຕີປົກສະເໜີບັນທຶດ 2555



คำปรางค์

๒๕๖๗

พิธีสวดปัจฉานภาษาบาลีนั้น นับว่าเป็นที่รู้จักของคนไทยอย่างกว้างขวางขึ้นเรื่อยๆ เป็นการเจริญมหากุศลอันยิ่งใหญ่ หากผู้สวดมีความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหาที่สวดบ้างพอสมควร ก็จะยิ่งทำให้ได้รับมหากุศลเพิ่มเป็นทวีคูณ นั่นอาจหมายถึงการบรรลุธรรมในขณะที่สวดสาขายกเป็นได้

อาศัยแนวคิดนี้ ทางสถาบันเตปีภากลุเตสีบันฑิต จึงเห็นควรให้นำหนังสือปัจฉานในชีวิตประจำวันของพระอาจารย์นันทสิริ พระอาจารย์ใหญ่แห่งวัดท่ามะโกรูปปัจจุบัน ซึ่งท่านเขียนไว้เป็นภาษาพม่าและท่านได้มอบให้นายจารุภู ธรรมดา เป็นคนแปลมาตีพิมพ์เพื่อเป็นการเผยแพร่ร่วมกับต้นฉบับภาษาพม่า ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้สวดสาขายกคัมภีร์ปัจฉานตลอดถึงบุคคลผู้สนใจทั่วไปทั้งสองประเทศ

ในการดำเนินการจัดพิมพ์เผยแพร่ครั้งนี้ ได้รับความอนุเคราะห์อุปถัมภ์จาก บริษัทนำมันปาล์ม ตราผึ้ง โดยคุณพรทิพา ควรทองธรรมซึ่งเป็นผู้อุปถัมภ์สถาบันเตปีภากลุเตสีบันฑิต

จึงขออนุโมทนาขอบคุณไว้ ณ โอกาสนี้

พระมหาไโพน์ ญาณกุஸโโล

ผู้อำนวยการสถาบันเตปีภากลุเตสีบันฑิต

คำนำ

(ຂອງຜູ້ເຂົ້າຢັນ)

卷之三

สัตว์โลกต่างคิดว่า “จตุปัจจัยกล่าวคือทรัพย์สินเงินทองที่บริบูรณ์ เท่านั้น จึงจะก่อให้เกิดสุข” จึงพากันดิ่นรนแสรวงหาเพื่อให้ได้มาซึ่งปัจจัยนานัปการ ในขณะที่แสร้งหาอยู่นั้น บางคนอาจได้สมดังใจ แต่บางคนอาจผิดหวัง ทำให้เกิดอภิชญาหรือโภمنัส ผิดหวังเกิดโภمنัส สมหวังก็เกิดอภิชญา แม้ผู้ที่แสร้งหาปัจจัยกล่าวคือทรัพย์มาได้แล้ว หากใช้สอยไม่เป็นปัจจัยนั้นแทนที่จะเป็นคุณกลับกลายเป็นโทษก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้ที่ใช้สอยปัจจัยผิด ๆ สรุปว่า การมีปัจจัยอย่างเดียวยังไม่พอ จำเป็นต้องใช้สอยปัจจัยดังกล่าวให้ถูกต้องตามครรลองคลองธรรมด้วย

พระพุทธองค์ทรงแสดงปัจจัย ๒๔ ประภากิจวิรรัมปีภู
ทุกคนมีปัจจัย ๒๔ นั้น แต่โดยส่วนมากต่างก็ไม่รู้ว่าตัวเองมีปัจจัยนั้นอยู่
และถึงแม้จะรู้ก็นำอกมาใช้ไม่เป็น และบางท่านอาจจะพยายามนำปัจจัย
บางอย่างออกมายังไงก็ตาม จึงได้วิญญาณว่าด้วยความเกิดอยู่ในวังวน
แห่งสังสารทุกข์อย่างไม่มีจุดจบ

ผู้เขียนได้เลิงเห็นคุณประโยชน์ของการใช้สอยปัจจัย ๒๔ เพื่อให้เกิดผลสูงสุด จึงได้เรียบเรียงวิธีการใช้สอยปัจจัย ๒๔ ให้เกิดประโยชน์สูงสุด อนึ่ง พระธรรมเทศนาที่ว่าด้วยการเชื่อมโยงระหว่างธรรมที่เป็นเหตุกับธรรมที่เป็นผล ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในพระอภิธรรมปีปฏิกาหนึ่นท่านเรียกว่า **ปัจจุบัน** ซึ่งก็คือเทศนาว่าด้วยปัจจัย ๒๔ นั่นเอง

พุทธศาสนาชนิกชน (ในพม่า) จะรู้จักคัมภีร์ปัญญา และนิยมใช้ สวดกันโดยส่วนใหญ่ สวดเป็นอย่างเดียว ก็ไม่เข้าใจเนื้อหา จึงไม่ได้ ลิมรสแห่งปัญญา ด้วยเหตุนี้ ผู้เขียนจึงได้เรียบเรียงหนังสือเล่มนี้ เพื่อให้ พุทธศาสนาชนิกชนได้รับประโยชน์ขั้นต้นของการใช้สอย **ปัจจัย ๒๔** หรือที่เรียกว่า **ปัญญา ๒๔ ดังกล่าว**

อนึ่ง เนื่องจากปัจจัย ๒๔ นี้เป็นสภาระปรมัตถ์ ซึ่งมีความลึกซึ้ง ยากที่ผู้มีปัญญาน้อยจะหยั่งถึง ดังนั้นจึงต้องอาศัยโวหารบัญญัติ โดยการ ใช้คำพูดแบบอุปมาที่เรียกว่า **โลกุปมา** (วิธีการยกอุปมาเปรียบเทียบที่ชาวโลก เขารู้กัน) ซึ่งก็จะได้เพียงผิวเผินเท่านั้น หากต้องการเข้าใจปัจจัย ๒๔ อย่างลึกซึ้ง ก็จะต้องศึกษาจากคัมภีร์ปัญญา ตามแนวทาง **วاجนมรรค** ที่พระโบราณอาจารย์ท่านสั่งสอนสืบต่อกันมา ซึ่งจะทำให้ผู้ศึกษาเกิดความ เข้าใจหลักปัญญาและปฏิจจสมุปบาทอย่างกว้างขวาง จนสามารถทำลาย ความเข้าใจผิดกล่าวคือ มิจฉาทิฏฐิเกี่ยวกับการถือกำเนิดเกิดขึ้นของ สรรพสิ่งได้ในที่สุด

สุดท้ายนี้ ขอให้ท่านผู้อ่านทั้งหลาย ลงนำปัจจัย ๒๔ ไปใช้ให้เกิด ประโยชน์ในชีวิตของตน ๆ เ VID

ด้วยเมตตาธรรม

พระนันทสิริ

๗ พ.ค. ๒๕๕๓

คำนำ

(ของผู้แปล)

๒๕๖๗๐๘๒๙

วิริย์ เม น ขีณาติ
เนว ขีณาติ เม พล
เตตรา ปตุณนา มยุห
ยา ติภูจติ ชีวิต.

ปัจฉาน แปลตามราชคำว่า “เหตุ” ดังนั้น พระคัมภีร์ได้หรือพระธรรมเท่านาได ที่พระพุทธองค์ ทรงว่าไว้ด้วยเรื่องของเหตุและผล พระคัมภีร์นี้น ท่านเรียกว่า “ปัจฉาน” ในที่นี่ หมายถึง พระคัมภีร์ลำดับที่ ๗ แห่ง อภิธรรมปิฎก ซึ่งบอกให้รู้ถึงความสัมพันธ์แห่งสรรพสิ่งโดยความเป็นเหตุ เป็นผลกัน

คัมภีร์ปัจฉานที่ว่านี้ได้รับการกล่าวขานจากนักวิชาการโบราณว่า เป็นคัมภีร์ที่มีเนื้อหายาวและยากที่สุดในบรรดาคัมภีร์ที่มีอยู่ในพระพุทธศาสนา จึงเป็นการยากที่บุคคลทั่วไปจะรู้โดยทั่งถึงได้ นอกจากจากว่าได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ผู้ถึงพร้อมด้วยคุณวิเศษคือรู้เมปปฏิสัมภิทา (ปัญญาแต่กذاในเหตุ) และอัตถปฏิสัมภิทา (ปัญญาแต่กذاในผล)

การศึกษาปัจฉานนี้มีมาแต่สมัยพุทธกาล จนกระหึ่งถึงยุคปัจจุบัน ผู้เดjenجبในคัมภีร์นี้ ผู้นั้นได้ชื่อว่าเป็นผู้เข้าใจหลักคำสอนพระพุทธศาสนา อย่างลึกซึ้งและได้ชื่อว่าเป็นผู้มีสัมมาทิภูจิตรตามพุทธประสัคค์อย่างแท้จริง เขาผู้นั้นจะสามารถเข้าใจถึงสาเหตุความเป็นมาของสรรพสิ่งในแง่ของ ความเป็น “เย ဓมมา เหตุปุปภา” “สังขัตธรรมหั้งหลาย ย่อມเกิดแต่เหตุ” และในที่สุด เขายังจะเข้าใจอย่างถ่องแท้อีกด้วยว่า “ในโลกนี้ไม่มีการจะ ‘พระเจ้าผู้สร้างโลก’ ‘พระพรมผู้เนรมิตโลก’ แต่สรรพสิ่ง ก็เกิดขึ้นโดยมีเหตุ”

ทั้งลี้น” ด้วยเหตุนี้ คัมภีร์ปัจฉาน จึงเป็นเสมือนคัมภีร์แห่งลัญลักษณ์ของความเป็นสัมมาทิปฏิ

การศึกษาคัมภีร์ปัจฉานที่อภิธรรมโซติกะวิทยาลัย เป็นการศึกษาในหลักสูตรที่ **พระสังธรรมโซติกะ(ธัมมาริยะ)** ท่านได้วางไว้จึงเน้นหลักทางวิชาการเป็นลำดับ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ศึกษาซึ่งกำลังจะสำเร็จเป็นอภิธรรมบัณฑิตมีความรู้เชิงวิชาการในคัมภีร์นี้ ในบางครั้ง จึงทำให้บัณฑิตผู้จบหลักสูตรอภิธรรมไปแล้วอาจไม่มีเวลาของย้อนมาดูคัมภีร์ปัจฉานในเมื่อมุ่งของการปฏิบัติหรือการนำมาใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจทำให้เกิดความเหินห่างจากเนื้อหาของคัมภีร์นี้ได้ แต่ถ้าได้น้อมนำเอาเนื้อหาของคัมภีร์ปัจฉานมาพิจารณาตามหลักโญนิโสมนลิการแล้วไชรี ก็อาจทำให้ได้รับประโยชน์ทั้งโลภิยะและโลกุตตระ ดังที่เคยมีตัวอย่างมาแล้ว ในโบราณกาลก็ได้

เมื่อเดือนธันวาคมปีพุทธศักราช ๒๕๕๓ **พระอาจารย์นันทะ (ธัมมาริยะ, ปาพิปารคุ)** จากประเทศไทย ได้ฝากหนังสือ “ปัจฉานในชีวิตประจำวัน” ที่ท่านเขียนไว้ด้วยภาษาพม่ากับ **อาจารย์มยุรี เจริญ** (อุบาลีผู้มีครรภาระและให้การอุปการะต่อวงการการศึกษาภาษาบาลีใหญ่) โดยท่านได้เขียนคำถาภาษาบาลีแสดงการขอร้องให้ผู้แปลทำการแปลหนังสือดังกล่าวเป็นภาษาไทยดังนี้ว่า

นานนายสุคุมภีร
มรมมิการนມตุถาย
สาธก ภิกขุนนنهน
อาโรเปตุ สก ภาส

ปัจฉาน พุทธภาษิต
วุตต มรมุມกาสยา.
ปณิธาน โรวิจิโต
อตุถาย สุยามวาสิน.

คัมภีร์ปัจฉานที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้นี้มีความลึกซึ้งด้วยนัยเป็นอเนกอนันต์ ข้าพเจ้าเขียนอธิบายด้วยภาษาพม่าง่ายๆ เพื่ออนุเคราะห์ชนชาวพม่า ในกรณี ข้าพเจ้า ครรชอร้องให้คุณปัญญาโร(จารุณ ธรรมดา)ได้ช่วยแปลเป็นภาษาไทยเพื่อประโยชน์แก่ชนชาวสยามด้วย

ด้วยเหตุนี้ จึงนับว่าเป็นเหตุการณ์ที่ประจวบเหมาะเป็นอย่างยิ่ง เพราะทางอภิธรรมโซติกะวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เองก็กำลังต้องการข้อเขียนที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับพระอภิธรรมเพื่อนำมาลงในหนังสืออนุสรณ์อภิธรรมบัณฑิตรุ่นที่๔๗/๕๓ อญฯพอดี ดังนั้น **พระครูอุปัถมภรรสุตคุณ** ผู้อำนวยการอภิธรรมโซติกะวิทยาลัย จึงมอบหมายให้ผู้แปลซึ่งเป็นหัวหน้าฝ่ายวางแผนและวิชาการ ได้ทำการแปลหนังสือเล่มนี้เพื่อใช้เป็นเนื้อหาหลักในหนังสืออนุสรณ์อภิธรรมบัณฑิตรุ่นดังกล่าว

ในการจัดทำต้นฉบับครั้งนี้ ผู้แปลขอกราบขอบพระคุณ**พระอาจารย์นันทสิริ** ที่ท่านได้ให้เกียรติเป็นคนแปลงานเขียนของท่านและขออนุโมทนาบุญกับอาจารย์มยุรี เจริญ ผู้นำต้นฉบับมาจากประเทศไทยแคนนาดา ขอขอบคุณคุณรินทร์ จันทำ ผู้พิมพ์ต้นฉบับเปลบางส่วน และคุณชนนิภูจู ปีกอง ผู้ช่วยพิมพ์ฉบับเปลส่วนที่เหลือพร้อมกับช่วยตรวจทานและพิสูจน์อักษรและแก้ปรับในคอมพ์ให้ล้ำเร็วเป็นรูปเล่ม

ผู้แปลหวังเป็นอย่างยิ่งว่าวรรณกรรมชิ้นเล็กๆ นี้จะช่วยเป็นแสงสว่างล่องทางท่านสาธุชนทั้งหลายให้สามารถฝ่าเมฆหมอกแห่งมิจฉาทิฏฐิ รุ่มล้อมรอบใจอย่างของเราผ่านทะลุไปสู่ชั้นบรรยายกาศอันสว่างไสวไว้อวิชาทั้งในชาตินี้และชาติหน้า ด้วยกันทุกคนทุกท่านเทอญ

សារប័ណ្ណ

លេខរៀងចក្រកម្ពុជា

គម្រោង		1
ការពារ		3
ការពារ (ខែត្រូវ)		4
ការពារ (ខែកញ្ញា)		7
ការពារ (ខែកុម្ភៈ)		9
ការពារ (ខែកុម្ភៈ)		11
ការពារ (ខែកុម្ភៈ)		13
ការពារ (ខែកុម្ភៈ)		15
ការពារ (ខែកុម្ភៈ)		17
ការពារ (ខែកុម្ភៈ)		19
ការពារ (ខែកុម្ភៈ)		21
ការពារ (ខែកុម្ភៈ)		24
ការពារ (ខែកុម្ភៈ)		26
ការពារ (ខែកុម្ភៈ)		29
ការពារ (ខែកុម្ភៈ)		31
ការពារ (ខែកុម្ភៈ)		33
ការពារ (ខែកុម្ភៈ)		35
ការពារ (ខែកុម្ភៈ)		37

๑๖	อินทริยปัจจัย : ธรรมที่เป็นใหญ่ให้การอุปการะ.....	39
๑๗	มานปัจจัย : ความคือพลังแห่งความเพ่งพินิจ พิชิตความล้ำเร็ว	42
๑๘	มัคคปัจจัย : ทางสู่ความล้ำเร็ว.....	44
๑๙	สัมปุญตปัจจัย : มีความเกี่ยวข้องกันก็ต้องช่วยเหลือกัน	46
๒๐	วิปปุญตปัจจัย : แม่ไม่ได้อยู่ร่วมกันแต่ก็ยังให้ความช่วยเหลือ อุปการะกัน	48
๒๑-๒๒	อัตถิปัจจัยและอวิคติปัจจัย : ใช่สิ่งที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์.....	50
๒๓-๒๔	นัตถิปัจจัยกับอวิคติปัจจัย : แม่ไม่มีหรือไม่อยู่แล้วแต่ก็ยัง ให้การช่วยเหลือเกื้อกูลกันอยู่	52
	ปัจจุบันในชีวิตประจำวัน (บาลี)	54

[๑]

เหตุปัจจัย

ปัจจัยที่เป็นมูลเหตุเมื่อ нарากแห่งของสรรพสิ่ง

ปัจจัยธรรม คือ ธรรมที่เป็นฝ่ายมูลเหตุ “ผู้ให้อุปการะหรือการเกื้อกูล” ในที่นี้ได้แก่ เหตุ ๖ ประกอบด้วยโลกะ, โทสะ, โมมะ, อโลกะ, อโทสะ, อโมมะ

ปัจจัยปัณธรรม คือ ธรรมที่เป็นฝ่ายผล “ผู้รับอุปการะหรือรับการเกื้อกูล” ในที่นี้ได้แก่ (๑) ส่วนที่เป็นนามธรรมกล่าวคือจิตใจที่เป็นส่วนที่โลกะ โทสะ โมมะ เป้าครอบงำ ซึ่งเรียกว่า “อกุศลจิต” และจิตใจที่เป็นส่วนที่นำโดยโลกะ อโทสะ อโมมะ ซึ่งเรียกว่า “กุศลจิต” (๒) ส่วนที่เป็นรูปธรรมที่เกิดขึ้นโดยอาศัยจิตใจนั้น

โลกะ คือ ความโลก, ความอยาก, ความเห็นแก่ตัว

โทสะ คือ ความโกรธ, ความเคียดแค้น, ความเครียด, ความเสียใจ

โมมะ คือ ความหลง, การไม่รู้ความจริง, การรู้ผิด, ความโง่เขลา

อโลกะ คือ ความอื้อเฟ้อเพื่อแผ่, ความโอบอ้อมอารี

อโทสะ คือ ความไม่โกรธ, การมีเมตตาต่อผู้อื่น, ความปราณາดีต่อผู้อื่น

อโมมะ คือ ญาณปัญญา, การรู้แจ้งเห็นจริง

ธรรมดาว่า ตนไม่มีทั้งหลาย จะเจริญองค์กามผลิตออกออกผลได้ ก็ต้องอยู่ที่ มูลรากนั้นได บ้าปอกุศลและผลอันเป็นทุกข์ ย่อมถือกำเนิดเกิดขึ้น เพราะธรรมที่ เป็นมูลเหตุ ซึ่งเปรียบเสมือนรากแห่ง ๓ ประการ คือ **โลกะ โทสะ และโมมะ**, บุญกุศลและผลอันเป็นสุข ย่อมถือกำเนิดเกิดขึ้น เพราะธรรมที่เป็นมูลเหตุ ซึ่งเปรียบเสมือนรากแห่ง ๓ ประการ คือ **อโลกะ อโทสะ และอโมมะ** นั้นนั้น นี่คือพระธรรมเทศนาที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้ในนามของความเป็นเหตุปัจจัยในคัมภีร์ปัจฉาน

ເພຣະຣາກເໜັກລ່າວຄື່ອໂລກະ ເປັນເຫດຸ ຈຶ່ງກ່ອໃຫ້ເກີດຕັ້ນໄນ້ທີ່ມີເດືອນ ມີພິ່ນກລ່າວຄື່ອ ອົທິນາທານຄື່ອກາຮົາທຳຖຸຈົບ ໄນວ່າຈະເປັນກາລັກຂໍໂມຍ ກາຮົ້ອໂກງ ກາຮຕັ້ມຕຸ່ນ ສາຮພັດ ທັ້ງໂດຍມໂນກຣມ(ຄົດວ່າງແຜນທຸຈົບ ລັກຂໍໂມຍ ໄລໆ) ກາຍກຣມ ແລະ ວິກຣມ (ກາຮພູດຈາຫລອກລວງ ເປັນຕັ້ນ)

ເພຣະຣາກເໜັກລ່າວຄື່ອໂທສະເປັນເຫດຸ ຈຶ່ງກ່ອໃຫ້ເກີດຕັ້ນໄນ້ທີ່ມີເດືອນ ມີພິ່ນ ກລ່າວຄື່ອກາຮົາເບີດເບີນທຳຮ້າຍໜຶ່ງກັນແລະກັນ ກາຮກລ່າວວາຈາຫຍາບໜ້າດ ດຣາດ ໄສກັນ, ຄວາມເຄີຍດ, ຄວາມເຂັ້ມ່ນກັນແລະກັນ, ຄວາມໄມ່ສບາຍໃຈ, ກາຮລັກຂໍໂມຍ, ກາຮຫລອກລວງຕັ້ມຕຸ່ນກັນແລະກັນ, ກາຮພູດຈາເພື່ອເຈົ້າໄຮ້ສາຮະ

ເພຣະຣາກເໜັກຄື່ອໂມໜະເປັນເຫດຸ ຈຶ່ງກ່ອໃຫ້ເກີດຕັ້ນໄນ້ທີ່ມີເດືອນ ມີພິ່ນ ພາຍຫາຍ່າຍ້າ ຖ້າ ກລ່າວຄື່ອບາປອກສລກຣມທັ້ງໝາດທັ້ງປວງ

ດ້ວຍເຫດຸນີ້ ຈຶ່ງຂອໃຫ້ສາຮຸ່ານທັ້ງໝາຍຈະມີຄວາມເພີຍພຍາຍາມກຳຈັດຄອນຮາກ ເໜັກລ່າວຄື່ອ ໂລກະ ໂທສະ ແລະ ໂມໜະ ຕ ປະການນີ້ເໜິງໄດ້ ແລ້ວຈະໜີ່ນັ້ນປຸງ ຮາກງານ ຕ ປະກາຣກລ່າວຄື່ອ ອໂລກະ ອໂທສະ ແລະ ໂມໜະ ໃຫ້ເຈົ້າໂຄງກາມໄພບຸລົງ ໄວ່ໃນຂັ້ນສັນດານຂອງຕන່າ ເຕີດ



[๒]

อารัมมณปัจจัย ธรรมที่เป็นอารัมณ์ของจิตใจ

ปัจจยธรรม คือ ธรรมที่เป็นฝ่ายอารัมณ์(สิงที่ถูกรับรู้โดยจิตใจ) ได้แก่ อารัมณ์ ๖ คือ รูป, เสียง, กลิ่น, รส, สัมผัส(โภคภัพ), และธรรมารัมณ์

ปัจจยปั้นธรรม คือ ธรรมที่เป็นฝ่ายอารัมมณิกะ(จิตใจตัวที่รับรู้อารัมณ์) ได้แก่ จิตที่เห็น, จิตที่ได้ยิน, จิตที่รู้กลิ่น, จิตที่รู้รส, จิตที่สัมผัส และจิตที่รู้ อัมมารัมณ์

พระพุทธองค์ทรงแสดงความเป็นอารัมมณปัจจัยไว้ดังนี้ว่า “เพราการ ปรากฏเกิดขึ้นแห่งอารัมณ์ มีรูปธรรมน์ เป็นต้น จึงทำให้เกิดจิตวิญญาณตัวรับรู้ เช่น เพราการปรากฏแห่งรูป จึงทำให้เกิดการเห็น เพราที่เสียง จึงทำให้ได้ยิน ดังนี้ เป็นต้น

ทุกครั้งที่เกิดการบรรจบหรือกระทบกับอารัมณ์ไม่ว่าจะดีหรือชั่ว ก็ให้เรา ฝึกฝนใช้สติพิจารณา(มองดู) อารัมณ์นั้นด้วยหลักโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นหลักของ การมองโลกในแง่ดี หากเรามองโลก(อารัมณ์ที่มากระทบ) ในแง่ดี จิตใจของเรา ก็จะมีสภาพเป็นบุญ เป็นกุศล หรือเป็นจิตที่ดีงาม แต่ตรงข้าม หากเรามองโลก ด้วยอโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นหลักการมองโลกในแง่ร้าย จิตใจของเรา ก็จะมีสภาพ เป็นบาป เป็นอกุศล เป็นจิตมาร หรือกล้ายเป็นจิตเน่ฯ

ยกตัวอย่าง ในเวลาที่เห็นพระพุทธปฏิมาหรือพระพุทธรูป ซึ่งดงาม เหลือกร่ามไปด้วยสีแห่งทองคำ นำมาซึ่งความน่าเลื่อมใสยิ่ง บางคนอาจเกิด จิตสร้างสรรค์ที่มาเลื่อมใส แต่บางคนอาจเกิดจิตทรมอยากจะไปลักขโมยชุดเอطاองคำ ไปขายก็ได้

บางคนอาจชื่นชมผู้ที่บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ แต่บางคนอาจมองใน
แง่ร้ายไม่พึงพอใจต่อบุคคลนั้น ก็ได้

ท่านหั้งหularylongคิดดูซึ่ว่า ความจริงแล้ว อารมณ์ก็อยู่ตามธรรมชาติ
ของเขามิสามารถมีอิทธิพลต่อความงามและความต่ำธรรมให้กับจิตใจของเราได้
แต่เราเองไปปะรุงแต่งจนเกิดเป็นจิตงามหรือไม่ก็จิตธรรม ด้วยเหตุนี้ การเกิดภาวะ
จิตไม่ว่าจะดีหรือชั่ว จึงขึ้นอยู่กับมุมมองของเราหั้งหularyเป็นสำคัญ[คือ หากเรา^{มอง} อารมณ์นั้นในแง่ดี จิตเรา ก็จะดี หากมองในแง่ร้าย จิตใจ ก็จะร้าย]

ดังนั้น จึงไม่ควรที่จะไปโทษอารมณ์ภายนอกใดๆ เพราะแม้มีรูปธรรมอยู่
แต่หากเราไม่ดู เรา ก็ไม่เห็น เม้มีเสียง หากเราไม่เอาระบส์ เราก็จะไม่ได้ยิน ดังนี้
เป็นต้น

สรุปว่า หากเราไม่เอาระบส์ต่ออารมณ์ใดๆแล้วใช้ร อารมณ์นั้นๆ ก็จะไม่มี
บทบาทสำคัญหรือมีอิทธิพลเหนือจิตใจของเราได้ จึงควรที่จะโทษตัวเองเสียดีกว่า
ในฐานะที่ไม่สำรวจด้วยสติสัมปชัญญะในการรับอารมณ์นั้นๆ

ด้วยเหตุนี้ เราท่านหั้งหulary จงตระหนักให้ดีว่า อารมณ์มิได้เป็นผู้เనรมิต
ให้จิตเราดีหรือไม่ดี แต่โยนิโสมนลิการและอยนิโสมนลิการต่างหากที่มีนั้นปะรุงแต่ง
จิตใจของเรา เมื่อรู้เช่นนี้แล้ว เราท่านหั้งหulary จึงควรเลือกโยนิโสมนลิการมาใช้
ในทุกครั้งทุกขณะที่จิตรับรู้อารมณ์(หั้งนี้ยกเว้นเวลานอน) เพื่อให้จิตมีสภาวะปกติ
ไม่ยินดียินร้ายกับอารมณ์ที่มากกระทบบานบ้านของเรา

พุทธคณาเตือนใจ

ผู้ภูชสส โลกรุเมธิ	จิตต ยสุส น กมปติ
อโสก วิรช เขม	เอต มุคลมุตตม



[๓]

อริปติปัจจัย

ธรรมที่เป็นอริบดีเกือบหนุน

ปัจจยธรรม คือ อธิบดีธรรม ได้แก่ อารมณ์ทั้งดีและไม่ดี, ฉันทะที่รุนแรง วิริยะอันยิ่งยาด จิตใจที่มุ่งมั่นและปัญญาที่เฉียบคม

ปัจจยปัณธรรม คือ สิ่งที่เป็นผลอันเนื่องมาจากการอธิบดีธรรมนั้น ได้แก่ การวางแผนไว้อย่างลุ่มลึกและความสำเร็จประการต่างๆ

อารมณ์ประเภทดีและประเภทที่ไม่ดีนั้น ท่านเรียกว่า “อารัมมนาอิปติ” อธิบดีอารมณ์(อารมณ์ผู้เป็นใหญ่) พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า “การเกิดจิตดี หรือจิตเลวนั้น อาศัยอธิบดีอารมณ์เกิดขึ้น”

ในอธิบดีปัจจัยนี้ ก็พึงทราบว่า มีลักษณะคล้ายกันกับในอารัมมนาปัจจัยนั้นก็คือ เมื่อประสบกับอารมณ์ชนิดใดๆ ก็ตาม การที่เราเกิดอกุศลจิตนั้น มิได้ขึ้นอยู่กับอารมณ์เหล่านั้นแต่อย่างใด แต่ขึ้นอยู่กับกายและจิตของตนเท่านั้น ดังนั้น หากเราหัน注意力ไปทำการสำรวจด้วยความระมัดระวัง(สติ+สัมปชัญญะ) แล้วไชร ไม่ว่าจะประสบพบกับอารมณ์ชนิดใด ก็ตาม ก็จะไม่มีจิตผูกໂกรห มีแต่จิตงามเท่านั้นที่จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

การได้หรือการประสบความสำเร็จอันเนื่องมาจากการมีฉันทะแรงกล้า มีวิริยะอย่างยิ่งยาด มีจิตใจมุ่งมั่นเต็มร้อย มีปัญญาแหลมคมนั้น พระพุทธองค์ทรงเรียกว่า “สหชาตราอิบดี” [ธรรมที่เกิดร่วมกับธรรมอื่นและทำหน้าที่เป็นหัวหน้านำทางธรรมอื่นๆ]

สำหรับผู้ที่มีฉันทะ วิริยะ จิต และปัญญา(หรือวิมังสา) ที่ย่อหย่อนนั้น ไม่ว่าจะทำอะไร ก็ไม่อาจประสบผลสำเร็จได้ ด้วยเหตุนี้ หากท่านหัน注意力ต้องการ

ประสบความสำเร็จในชีวิต จะเป็นต้องปลูกฝังคุณธรรม ๔ ประการ ดังกล่าว
ให้เจริญองกกรรมในขันธสันดานของตนให้มากๆ

ในฐานะเป็นพุทธศาสนิกชน เมื่อเราได้เห็นพระพุทธรูปที่ถึงพร้อมด้วย
มหาปุริสลักษณะ และได้มีโอกาสสวดสารยาพระพุทธคุณแล้วน้อมจิตเจริญ
ร้อย บำเพ็ญบารมีตามพระบรมศาสดาผู้ทรงเป็นพระจอมไตรในภพทั้ง ๓ ผู้ทรง
ผ่านการบำเพ็ญพระบารมีมาแล้วอย่างเชกใจ แต่ก็ไม่เคยทรงย่อท้อ ทรงข้าม
กลับทรงมีพระฉันทะ พระวิริยะ อันแรงกล้า ทรงมีพระหทัยมุ่งมั่นเกินร้อย ทรงมี
พระปรีชาญาณอันแหลมคม

นี่คือตัวอย่างการใช้อธิบดีปัจจัยธรรมสร้างความสำเร็จแก่ตนเอง โดยยึด
พระพุทธองค์เป็นต้นแบบ ในส่วนของศาสนาอื่นๆ ก็พึงสร้างอธิบดีธรรมอันนำ
มาซึ่งความสำเร็จโดยยึดการบำเพ็ญประโยชน์ การเสียสละของศาสดาของตนฯ
เป็นแบบอย่างได้เช่นกัน

สุดท้ายนี้ ขอให้ท่านทั้งหลายจะเป็นผู้สามารถในการอาชันะอามณร้าย
ทั้งปวงสามารถแปลงให้เป็นอามณอันดงามเท่านั้นเดียว

ขอให้ท่านทั้งหลายจะหมั่นเพาะปลูกดูแลประคบประหงมต้นไม้น้อย ๔ ต้น
คือ ต้นฉันทะ ต้นวิริยะ ต้นจิต และต้นวีร์สา ให้เจริญเติบโตองกรรมไปบุลย์
มั่งคงสถาพรอยู่ในขันธสันดานของตนฯ เดียว



[๔-๕]

อนันตรปัจจัยและสมนัตตปัจจัย ธรรมที่เพิงดับไปก็มีพลังส่งให้ธรรมกลุ่มเดียวกันเกิดขึ้นได้

ปัจจัยธรรม ได้แก่ จิตทั้งหลายที่เกิดก่อนแล้วเพิงดับไปโดยไม่มีกลุ่มจิตประเภทอื่นเกิดมาคั่นในระหว่าง

ปัจจัยปั้นธรรม ได้แก่ จิตทั้งหลายที่เกิดขึ้นภายหลังจากปัจจัยธรรมนั้น โดยที่ยังไม่มีกลุ่มจิตประเภทอื่นมาคั่นในระหว่าง

พระพุทธองค์ทรงแสดงกฎแห่งธรรมข้อนี้ไว้ว่า “เมื่อจิตดวงก่อนๆ ดับไปมเป็นปัจจัยให้จิตดวงหลังๆ ที่เป็นประเภทเดียวกันเกิดขึ้นต่อๆ กันไป อย่างชนิดที่ไม่มีจิตประเภทอื่นใดมาคั่น ทำให้มองเห็นรากะว่า กลุ่มจิตเหล่านั้นเป็นดวงเดียวกันฉันนั้น นี้แล คือกฎแห่งอนันตรปัจจัย

ธรรมดาว่าจิตใจของมนุษย์ ย่อมหลอกหลิบ ไม่นิ่ง ไม่สงบ เหมือนกับลิงจากต้นโน้นไปสู่ต้นนี้ เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา จากราบรณ์ไปหาารณ์โน้น จากราบรณ์โน้นมาไปหารณ์นี้ วอกแวกอยู่ตลอดเวลา

เดียวเป็นบุญ เดียวก็เป็นบาป เดียวคิดดี ประเดียวคิดชั่ว แม้แต่ในเวลาบริจาคม ก็อาจแอบเกิดความตระหนัข์ขึ้นเราต่อๆ นี้แลคือธรรมชาติของจิตนั้น ก็คือ “ลหุปริวตติ” เปเลี่ยนแปลงง่าย” เดียวดี เดียวร้าย

บางท่าน พยายามหักดิบบำเพ็ญปัญญาสร้างจิตสำนึกที่ดีเป็นบุญเป็นกุศล ให้เจริญอกงามไปบุญในขันรสันดาห์ของตน

แม้ในการทำบุญกุศล ก็อาจทำให้เราทั้งหลายเกิดความท้อใจได้ เช่น เรายพยายามทำดี แต่ไม่ได้ดี ข้อนี้อาจทำให้เราห้อได้เซ่นกัน เมื่อดีไม่ดีก็อาจทำให้เกิดแนวคิดที่ผิดขึ้นมา เช่น อาจคิดว่า “ทำดีได้มีที่ไหน ทำชั่วได้มีที่ไป” ดังนี้

เป็นต้น ในที่สุด จิตที่คิดจะทำดี ก็อาจมลายสูญสิ้นไปจากขันธสัมданของบุคคลนั้นเลยก็ได้

ด้วยเหตุนี้ ท่านหงษ์หลายจังควรเมียนโสมนสิการ มีเมตตากรุณาต่อเพื่อนร่วมโลก ตั้งจิตอุทิศและหมั่นบำเพ็ญสาธารณกุศลให้มั่งคงอย่าได้หวาหวนต่อลมปากคำพูดถากถางของคนอื่น มุ่งมั่นทำความดีตามที่ตนเห็นว่าดีและมีประโยชน์ เพราะนี่คือการทำดีที่มีประโยชน์ต่อผู้อื่นอย่างแท้จริง

เมื่อเห็นประโยชน์เช่นนี้แล้ว ก็จงกล้าที่จะเผชิญกับความทุกข์ยากและอุปสรรคนานัปการ สมดังที่พระพุทธองค์ท่านทรงแสดงไว้ว่า “อตถวสิเกน ภิกขเว อล อุปคนุตุ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลเห็นว่าสิ่งที่เรากำลังทำอยู่นี้ มีประโยชน์จริง ก็จงอย่าห้อ จงกล้าที่จะเผชิญและกล้าที่จะยอมรับกับความทุกข์ยากอันอาจเกิดขึ้นได้ เพราะการทำเพ็ญประโยชน์นั้นเด็ด”

สุดท้ายนี้ ขอให้ท่านหงษ์หลายจะเป็นผู้สามารถขัดปดเป้าทั้งจิตเก่าจิตใหม่ ที่ไม่ดี ให้กลับกลายสภาพเป็นจิตดีมีพลังเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ดุจกระเส้ายาร แห่งคงคานที่ให้ลับป่าอยู่อย่างต่อเนื่องโดยไม่มีวันหยุดเด็ด



[๖]

สหชาตปัจจัย

ธรรมที่ทำหน้าที่ช่วยเหลือเกื้อกูลแก่ธรรมที่เกิดร่วม

ปัจจัยธรรม หมายถึง ธรรมที่ให้การอุปการะแก่ผลซึ่งเกิดพร้อมกับตน

ปัจจุปันธรรม หมายถึง ธรรมที่รับการอุปการะจากสหชาตของตน

พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า “ในการทำงานอย่างโดยย่างหนึ่งให้สำเร็จนั้น การทำหน้าที่ของตนฯ ตามที่ถูกมอบหมายด้วยความรับผิดชอบอยู่นั้นแหล่ง ได้ซึ่ว่าเป็นการเกื้อกูลด้วยสหชาตปัจจัย

พุดตรงๆ ตามหลักอภิธรรม ก็คือ ในการทำบุญกุศloy่างโดยย่างหนึ่งนั้น การเข้าร่วมทำงานกับธรรมทั้งหลาย เช่น เวทนา สัญญา สังฆาร และวิญญาณ ก็ดี การขับเคลื่อนของรูปขั้นธีตามกิจจนนั้นฯ ก็ดี ได้ซึ่ว่าเป็นลักษณะของการ เกื้อกูลด้วยสหชาตปัจจัย แม้ในการทำบ้าป ก็พึงทราบโดยท่านองเดียวกันนี้แล

ในร่างกายหรือรูปขั้นธี ซึ่งเกิดจากธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ นั้น พึงทราบ ว่า การปฏิบัติงานร่วมกันอย่างพร้อมเพรียงกันของธาตุทั้ง ๔ จะทำให้ร่างกายนั้น มีพลังกำลังแข็งแรงมีชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข ก็เป็นผลของการเกื้อกูลกัน

ในฐานะผู้เกิดร่วมกันที่มีการร่วมด้วยช่วยกัน ซึ่งหากธาตุทั้งสี่ไม่สม่ำเสมอ กัน อาจทำให้ร่างกายเจ็บป่วยอาพาธได้ ซึ่งนั้นก็เป็นผลที่มาจากการสหชาตปัจจัย เช่น กัน ดังนั้น ท่านทั้งหลายจึงควรใช้ชีวิตเป็นอยู่โดยพยายามปรับสภาพธาตุทั้งสี่ ให้มีความสมดุลย์เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

ความเป็นสหชาตปัจจัยนั้น สามารถอุปมาเหมือนกับการก่อตั้งองค์กรหรือ สมาคม ซึ่งโครงสร้างที่ประกอบด้วยคณะกรรมการ เจ้าหน้าที่ต่างๆ ซึ่งตั้งขึ้นมา เพื่อทำงานร่วมกันเป็นทีม ก็การร่วมด้วยช่วยกันแบบทำงานเป็นทีมนั้นแล้วซึ่ว่า เป็นลักษณะของการทำงานตามระบบของสหชาตปัจจัย

ท่านทั้งหลายจึงควรทำความเข้าใจถึงระบบการทำงานของสหชาตปัจจัยไม่ว่าจะเป็นการทำกองกุศลให้บังเกิดขึ้น ก็ดี การใช้ชีวิตให้ราตรีทั้ง ๔ เป็นไปอย่างสมดุลย์ ก็ดี หรือการร่วมด้วยช่วยกันทำความประโยชน์อย่างพร้อมเพรียงกัน ก็ดี ซึ่งล้วนแต่ก่อให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

จงทำดีแต่อย่าเด่น จะเป็นภัย จงร่วมกัยร่วมใจช่วยกันขยันทำความดี หลบลี้หนีความชั่ว และมีจิตมั่นคง ตั้งมั่นในกุศลทั้งปวงเกิด



[๗]

อัญญมณฑปจัย

ธรรมที่ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

**ปจจยธรรม+ปจจยปั้นธรรม หมายถึง กลุ่มธรรมที่เป็นทั้งเหตุและผล
สลับกันไปมา ให้กับกันและกัน**

การเกิดโดยความเป็นเหตุเป็นผลต่อกันและกัน ระหว่างเวทนา สัญญา
สัมสาร และวิญญาณทั้งหลาย ซึ่งได้แสดงไปแล้วในสหชาตปจจัยนั้น พระพุทธองค์
ท่านทรงเรียกว่า “การเกื้อกูลในรูปแบบของอัญญมณฑปจัย”

เมื่อเกิดสัมผัส ก็เกิดเวทนาความรู้สึก สัญญาทำหน้าทีกับข้อมูลนั้นไว
ยิ่งเจ็บ ยิ่งจำ ยิ่งจำกัดยิ่งเจ็บ นี้แหละคือตัวอย่างของความเป็นอัญญมณฑปจัย
ระหว่างเวทนา กับสัญญา

ในการทำงานของคนเรา ก็เช่นเดียวกัน คือ ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก
รับผิดชอบชัด ความมีเหตุผล จนสามารถแยกแยะว่า อะไรควรทำไม่ควรทำ
ความสามารถในการตัดสินใจฉลาด การมีเจตนาอยู่มั่นในการทำงานให้มีประสิทธิภาพ
จนก่อให้เกิดประสิทธิผลกล่าวคือความสำเร็จในการงานต่างๆ นั้น ก็พึงทราบว่า
เป็นลักษณะความถึงพร้อมแห่งอัญญมณฑปจัยนั้นเอง

คนเราเกิดมาต้องพึ่งพาช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นี้ก็เป็นลักษณะของอัญญ-
มณฑปจัย ซึ่งหากเป็นไปในทางที่ดีเป็นบุญเป็นกุศล ก็กล่าวได้ว่าเป็นอัญญมณฑปจัย
ในทางที่ดี (กุศลอัญญมณฑปจัย) แต่ถ้าหากเป็นไปในทางที่ไม่ดี ร่วมกัน
ทำความช้ำ ก็จะเป็นลักษณะของอกุศลอัญญมณฑปจัย

สรุปว่า ในสังคมโลกปัจจุบันนั้น การร่วมด้วยช่วยกัน การให้ความช่วยเหลือ
ซึ่งกันและกัน ไม่ใช่จะเป็นในหน้าที่การงาน หรือความสมัครสนานสามัคคีร่วมแรง

ร่วมใจในการช่วยเหลือสังคม ช่วยกันบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมอย่างโดยย่างหนึ่ง ด้วยความมุ่งมั่นโดยไม่เห็นแก่ความเห็นด้วยใดๆ กิจกรรมเหล่านี้ก็ล้วนแต่ เป็นการเกื้อกูลช่วยเหลือซึ่งกันและกันในรูปแบบของความเป็นอัญญาณปัจจัย ทั้งสิ้น

อย่างน้อยๆ การช่วยเหลือกันระหว่างบุคคลในครอบครัว เช่น พ่อช่วยแม่ แม่ช่วยพ่อทำงาน ลูกช่วยพ่อแม่ พ่อแม่ช่วยเหลือลูก สามีช่วยภรรยา ภรรยาช่วยสามีทำหน้าที่ที่ตนรับผิดชอบโดยไม่ขาดตกบกพร่อง เหล่านี้ก็ล้วนเป็นลักษณะของอัญญาณปัจจัยทั้งสิ้น

จึงขอให้ท่านทั้งหลาย จงเข้าใจและซาบซึ้งในการเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ด้วยว่า บนโลกใบนี้ไม่มีใครเก่งกว่าใคร อย่าลืมว่าธรรมชาติสร้างพากเรามา ก็เพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน คนเราจึงมีความถนัดและเก่งกาลความสามารถในเหมือนกัน สุดท้ายนี้ ขอให้ท่านทั้งหลาย จงเป็นผู้มีความกตัญญูกตเวทิตารม ช่วยเหลือซึ่งกันและกันนำพาโลกให้อยู่อย่างสงบปริมายืนเดิม



[๙]

นิสัยปัจจัย ธรรมอันเป็นที่พึงพิง

ปัจจัยธรรม หมายถึง รูปวัตถุหรือรูปกา'y อันเป็นส่วนสำคัญและเห็นที่อาศัย จิตวิญญาณ ได้แก่ วัตถุรูป ๖ ซึ่งประกอบด้วย จักษุ, โสตะ, นามะ, ชีวหา, กายะ และหทัยวัตถุ

ปัจจุปันธรรม ได้แก่ การรับรู้สิ่งที่มาสัมผัส(อารมณ์) ๖ ประการ คือ การเห็น, การได้ยิน, การได้กลิ่น, การรู้รส, การรับรู้ทางกายสัมผัส และการเข้าใจ (การรับรู้ทางใจ)

ลักษณะการเกิดขึ้นของการรับรู้ทั้ง ๖ ประการที่ได้กล่าวมานี้ เป็นไปในลักษณะของการอาศัยอวัยวะรูปส่วนที่เป็นฐานรองรับ(วัตถุ) ซึ่งเป็นเสมือนบ้านที่ตั้งที่อาศัยของตนนั่นเอง

การเกิดขึ้นของปรากฏการณ์ เช่น การเห็น เป็นต้น โดยอาศัยวัตถุรูปของเครื่องของมัน เช่น การเห็น(จักษุวิญญาณ) เกิดได้ เพราะอาศัยจักษุ(จักษุปสาทรูป) การได้ยิน เกิดได้ เพราะอาศัยโสตปสาท ดังนี้ เป็นต้น ก็การเกิดปรากฏการณ์แห่งสภาพธรรมเช่นนี้แล ท่านเรียกว่า “การเกือกุลในรูปแบบของความเป็นนิสัย-ปัจจัย”

ประสาทตาดี จึงทำให้มองเห็นชัด ก็ตานี้แหล แม้จะเป็นก้มมชรูปที่เป็นผลมาจากการเมgar ในอดีตชาติ แต่ก็ยังต้องมีความเกี่ยวของกับจิตชรูปกล่าวคือ รูปที่เกิดขึ้นโดยเนื่องมาจากการจิตใจอยู่ เช่น หากคนเราเกิดความโกรธ จิตใจก็จะชุ่นมัว ส่งผลให้วัตถุรูป เช่น จักษุปสาท มีลักษณะชุ่นมัว แดงกำ ไม่ใสสะอาด ซึ่งสามารถเป็นเหตุให้เรามองสิ่งต่างๆ ได้ไม่ชัด ตรงกันข้าม หากจิตใจเรามีเมตตา

กรุณาต่อสรรพสัตว์ทั้งปวง อำนาจแห่งเมตตาราศุลัณเป็นราศุแห่งความเย็นนี้ ก็จะแผ่กระจายไปสู่รูปราศุทั้งปวง เป็นเหตุให้ราศุคือจักขุปสาทเย็นและใสสะอาด ปราศจากมลทินธุลีในดวงตา เป็นเหตุนำมาซึ่งการเห็นรูปรามณ์ชัดเจน และส่ง พลังความสงบร่มเย็นนั้นไปสู่วิจิตรอื่นๆ อันเป็นเหตุแห่งความสงบสุขร่มเย็น ทั้งตนเองและผู้อื่นได้ในที่สุด

แม้ในกรณีของการได้ยินเสียง เป็นต้น ก็พึงทราบโดยทันท่วงเดียวกันนี้แล ในส่วนของหทัยวัตถุนั้น พึงทราบว่า ในพระคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ท่านอธิบายว่า คือ เลือดจากส่วนในของหัวใจ แต่ตามหลักวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ เข้าอกกว่า หทัยวัตถุ ก็คือสมอง

จะอย่างไรก็ตาม ในเวลาที่คนเราเกิดอาการเหนื่อยใจ อ่อนเพลียทางจิตใจ จะเห็นได้ว่าทั้งการให้โลหะเวียนของเลือดที่หล่อเลี้ยงหัวใจและอาการปวดสมอง ต่างก็พากันแสดงออกมาให้เห็น เมื่อเลือดหัวใจผ่องใสหรือสมองปลอดโปร่ง ก็จะ ส่งผลให้เกิดความนึกคิดที่ปลอดโปร่งโล่งสบายเช่นกัน

เนื่องจากว่า จักขุปสาทรูป เป็นต้น ล้วนเป็นรูปที่มีความบอบบางละเอียดมาก จึงทำให้ได้รับการกระทบกระเทือนง่าย ชำรุดเสียหายง่าย เมื่อนกับคำพังเพย ที่เผยแพร่ให้เห็นถึงความสำคัญของดวงตาและหูไว้ว่า “ตาคือดวงใจ ความประชัยคือ การเสียหู”

ด้วยเหตุนี้ จึงขอให้ท่านทั้งหลาย จงตระหนักรถึงความสำคัญของอวัยวะ เหล่านี้มิให้ได้รับการกระทบกระเทือนเกิดความชำรุดเสียหายอย่างเด็ดขาด แม้ใน ปสาทรูปที่เหลือ ก็พึงทราบว่า มีความสำคัญไม่แพ้กัน เพราะถ้าหากเกิดความ ผิดปกติบกพร่องทางร่างกายอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ได้ชื่อว่าเป็นคนไม่สมประกอบ อาจกล่าวเป็นคนที่ไม่ได้มาตรฐานของความเป็นมนุษย์ได้

หากเราหง້ายສູນເສີຍເລືອດໃນໜ້າໃຈນັ້ນໃຫ້ ກີ່ຈະກລາຍເປັນຄົນບໍ່າ ແຕ່ຄ້າ
ທາກສອນໄມ່ທຳງານ ກີ່ໄມ່ຕ່າງອະໄຈກາຄນຕາຍ

ສຸດທ້າຍນີ້ ຂອໃຫ້ທ່ານທັງໝາຍ ຈົງຕະຫຼາກຄົງຄວາມສຳຄັນຂອງວັດຖຸປອນເປັນ
ນິສສຍປັຈຈີຍທັງໝາຍແລ້ວນັ້ນ ໂດຍກາຣໃຫ້ຄວາມຮັກຄວາມທະນຸຄນອມບໍາຮຸງຮັກໆ
ອຢ່າໃຫ້ເຈັບໄຂ້ໄດ້ປ່ວຍທຣີ່ວິໄດ້ຮັບບາດເຈັບໄດ້ໆເລຍ



[๙]

อุปนิสสัยปัจจัย ธรรมอันเป็นที่พึงหลัก

ปัจจัยธรรม หมายถึง ทั้งสิ่งมีชีวิต เช่น มารดา, บิดา, ครู, อาจารย์ เป็นต้น เป็นสิ่งที่ไม่มีชีวิต เช่น ต้นไม้, ภูผา, หิน, ดิน, น้ำ, ลม, ไฟ เป็นต้น

ปัจจัยปั้นธรรม ได้แก่ ความเจริญ, ความสำเร็จ, ความพินาศ, ความล้มเหลวทั้งหลายทั้งปวง

ขึ้นชื่อว่ามนุษยชาตินั้น โดยส่วนใหญ่แล้ว ไม่ชอบพึงพาตนเอง แต่ชอบพึงสิ่งอื่นมากกว่า เช่น ชอบพึงพาสิ่งไม่มีชีวิต มีต้นไม้ ภูเขา เป็นต้น หรือไม่ก็ชอบพึงพาผู้อื่นมีมารดา บิดา เป็นต้น ซึ่งหากพึงพาโดยถูกทาง พากขา ก็จะพบกับความเจริญรุ่งเรือง แต่ตรงกันข้าม หากพึงพาโดยผิดทาง ก็จะพบกับความเสื่อมความวิบัติ หรือความพ่ายแพ้ ก็แล การที่มนุษย์ได้ประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลว เพราะการอาศัยผู้อื่นหรือสิ่งอื่นนั้น พระพุทธองค์ทรงเรียกว่า “การได้ความอุปการะจากอุปนิสสัยปัจจัย” หรือ “การได้หลักที่พึงพิง” หรือ “การได้สิ่งอื่นเป็นที่พึงพิงหลัก”

ธรรมดาว่า เมื่อฟ้าฝนตกต้องตามฤดูกาล รัฐพิชทั้งหลายรวมถึงพุกษาชาตินานาพันธุ์ ยอมเจริญงอกงามเติบโตผลิตออกดอกผลให้ผู้คนได้ใช้สอยเสวยสุขนี้ เป็นลักษณะของการอุปนิสสัยปัจจัยเช่นกัน

นักวิทยาศาสตร์ นักประดิษฐ์ เป็นบุคคลผู้สร้างสรรค์นวัตกรรมของใช้อันก่อให้เกิดประโยชน์แก่มวลมนุษยชาติทั้งผอง ทำให้ชาวโลกได้รับความสะดวกสบาย ในขณะเดียวกัน สิ่งของแปลกใหม่เหล่านั้นก็กลายเป็นดาบสองคม คือให้ทั้งความสบายและความทุกข์ยากลำบาก ซึ่งข้อนี้แสดงให้เห็นว่ามีทั้งอุปนิสสัย-

ปัจจัยฝ่ายดี และอุปนิสสัยปัจจัยฝ่ายชั่ว จึงควรที่ท่านทั้งหลายจะใช้ปัญญาพิจารณาแยกแยะให้ออก แล้วเลือกบริโภค, ใช้สอย, เสพ แต่เฉพาะอุปนิสสัยปัจจัยที่ดีมีคุณประโยชน์ ในขณะเดียวกัน ก็ให้พยายามหลีกเลี่ยงด้วยอุปนิสสัยปัจจัยที่ให้โทษ ตัวอย่างเช่น ด้วยอำนาจของความโลภ ทำให้มุขย์ใช้สอยอุปนิสสัยปัจจัยในทางที่ผิด โดยการตัดไม้ทำลายป่า ระเบิดภูเขา สัมปทานขุดหิน ฯลฯ ในที่สุด ก็ทำให้โลกหมดทรัพยากร เกิดความไม่สมดุลทั้งทางกายภาพและชีวภาพ ส่งผลให้เกิดความแปรปรวนระหว่างธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ จนเกิดภัยใหญ่ไปทั่วโลก เช่น เกิดภัยสึนามิ น้ำแข็งข้าวโลกลายเป็นตัน นีแหลมคือผลของการใช้สอยอุปนิสสัยปัจจัยในทางที่ผิดที่ส่งผลกระทบเป็นมหันตภัยต่อโลก ในอนาคตอย่างร้ายแรง

แม้ในทางที่เกี่ยวกับอุปนิสสัยปัจจัยที่มีจิตวิญญาณ เช่น พ่อ แม่ ครู อาจารย์ ก็เช่นเดียวกัน คือ ในยุคสมัยนี้ น้อยนักที่จะมีบุตรธิดาลูกศิษย์ ผู้ให้ความสนใจในการทำวัตรปฏิบัติต่ออุปนิสสัยปัจจัยของตน ส่วนใหญ่แล้วขาดการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบต่อมารดาบิดา ครูอาจารย์ เป็นต้น จึงทำให้พวกเขาเหล่านั้นมีแต่ความเดือดเนื้อร้อนใจ มีชีวิตอยู่อย่างสับสน ไร้ความสงบสุข

อนึ่ง ในบรรดาปัจจัยทั้ง ๒๔ นั้น พึงทราบว่า อุปนิสสัยปัจจัยนี้มีขอบเขต กว้างกว่าปัจจัยอื่นๆ นั่นหมายความว่า เป็นการรวมสรรพสิ่งในสากลโลกทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตลงในความเป็นอุปนิสสัยปัจจัยนี้ทั้งสิ้น สรุปว่า ไม่มีอะไรที่จะปราศจากอุปนิสสัยปัจจัยนี้ไปได้เลย

สุดท้ายนี้ ขอให้ท่านทั้งหลายจะพิจารณาใช้สอยอุปนิสสัยปัจจัยให้ถูกทาง และจะช่วยกันทำนุบำรุงรักษาสภาวะแวดล้อม อย่างได้พากันทำลาย จงให้เกียรติและใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขเต็ม

[๑๐]

ปุเรชาตปัจจัย

ธรรมเป็นอุปภาระในฐานะผู้เกิดมาก่อน

ปัจจัยธรรม ได้แก่ วัตถุรูป ๖ ประกอบด้วย ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย และ หทัยวัตถุ(หัวใจ) และอารมณ์ ๖ ประการ ประกอบด้วย รูป, เสียง, กลิ่น, รส, โผฏฐัพพะ และรัมมารมณ์(ความคิด)

ปัจจัยปั้นธรรม ได้แก่ วิญญาณ ๖ ประกอบด้วย จักขุวิญญาณ(ผู้เห็น), โสตวิญญาณ(ผู้ได้ยิน), หวานวิญญาณ(ผู้ได้กลิ่น), ชิ瓦หาวิญญาณ(ผู้รู้รส), กายวิญญาณ(ผู้รู้สัมผัส), มโนวิญญาณ(ผู้รู้สึกนึกคิด)

ธรรมดาว่า มนุษย์นั้น เห็นสิ่งต่างๆ(รูปารมณ์) ด้วยตา(จักขุวิญญาณจิต), ได้ยินเสียง(สัทธารมณ์) ด้วยหู(โสตวิญญาณจิต), รู้กลิ่น(คันธารมณ์) ด้วยจมูก (หวานวิญญาณจิต), รู้รส(รสารมณ์) ด้วยลิ้น(ชิ瓦หาวิญญาณจิต), รู้สัมผัส (โผฏฐัพพารมณ์) ด้วยกาย(กายวิญญาณจิต), รู้ความนึกคิด(รัมมารมณ์) ด้วยมโน (มโนวิญญาณจิต)

คำว่า “ตา” หมายถึง จิตที่เกิดขึ้นโดยอาศัยวัตถุรูปกล่าวคือ จักขุ แม้ใน กรณีของ หู จมูก เป็นต้น ก็พึงทราบโดยอาศัยแนวเดียวกันนี้

ก ตา เป็นต้นแหล่งนั้น บางครั้ง เรียกว่า จิตเห็น, จิตได้ยิน, จิตดม, จิตกิน, จิตกระทบ, จิตคิด

จิตเหล่านี้ ย่อมเกิดขึ้นโดยอาศัยวัตถุรูปที่เกี่ยวข้องกับตนกับอารมณ์ที่มา ปรากฏ ก วัตถุรูปและอารมณ์เหล่านั้นจะต้องเป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นก่อนจิต เท่านั้น จึงจะมีศักยภาพในการทำอุปภาระโดยการเป็นที่ตั้งและที่ยึดเหนี่ยวของ จิตวิญญาณได้ กรณีการเกิดก่อนแล้วบำเพ็ญตนเป็นประโยชน์ต่อจิตวิญญาณผู้เกิด

ภายหลังนี้แล พระพุทธองค์ท่านทรงเรียกว่า “การทำประโยชน์ในฐานะผู้เกิดก่อน” (ปุเรชาตปัจจัย)

คนทั้งหลายไม่เข้าใจถึงกระบวนการทำงานระหว่างอารมณ์ที่เป็นฝ่ายปัจจัย (เหตุ) กล่าวคือ วัตถุรูปกับอารมณ์ กับธรรมที่เป็นฝ่ายปัจจัยปั้นนะ(ผล) กล่าวคือ จิตใจ คือไม่เข้าใจถึงความจริงว่า เมื่อเสร็จธุระแล้ว ธรรมเหล่านั้นก็จะดับไปโดยธรรมชาติ จึงได้พากันหลงผิดยึดมั่นถือมั่นว่า “นั้นเป็นเราเป็นเขา นั้นเป็นของเรา เป็นของเข้า” แต่หารู้ไม่ว่า “**นั้นเป็นเพียงปรากฏการณ์แห่งสภาวะธรรม**”

ในยุคโลกาภิวัฒน์แจกเช่นปัจจุบันนี้ วิทยาการทางวิทยาศาสตร์เจริญ ก้าวหน้าไปมาก ยกที่มนุษยธรรมดاجайлีตามทัน วิทยาศาสตร์นำสิ่งแปรเปลี่ยนมาให้โลกมากมายนับไม่ถ้วน จึงทำให้โลกนี้คลาคล้ำไปด้วยขยะอารมณ์ คนที่วิ่งไล่ไปตามอารมณ์เหล่านี้มีเกือบทั้งโลก พากเขาย่องกระหิมย่องอยากรองของใหม่ไปเรื่อยๆ(ปตุถินติ นว นว นิสัยมนุษย์ประณานอยากได้ของใหม่ๆ อยู่รำไร) ยิ่งวิ่งไล่ตามก็ยิ่งทุกข์ เพราะไม่มีทางที่จะตามอารมณ์ใหม่ๆ เหล่านั้นได้ทัน

บางคนสับสนมาก เลยเจอของดีที่สังคมรังเกียจ นั้นก็คือ AIDS(อ่านว่า เอ-ไอ-ดี-เอส ก็ได้ หรือ “เอดส์” ก็ได้) นี่คือโรคอันตรายสุดๆ ที่กำลังคุกคามโลก อยู่ในตอนนี้ นี่ก็เป็นผลที่ใช้สอยปุเรชาตปัจจัยในทางที่ผิด ซึ่งมีผลกระทบต่อสวัสดิภาพของมวลมนุษย์โดยตรง

จะอย่างไรก็ตาม สำหรับสัตบุรุษแล้ว ย่อมจะไม่วิ่งไล่ตามอารมณ์บ้าๆ บอๆ เหล่านั้นอย่างเด็ดขาด ขึ้นชื่อว่าบัณฑิต ย่อมเอาจิตของตนอยู่ บัณฑิตย่อมไม่ปล่อยจิตใจให้เหลือไปตามกระแสแห่งอารมณ์ที่หลอกหลอน สายตาของผู้มีปัญญา นั้นแตกต่างจากอันร Pablo Puschnอย่างมาก แม้แต่ใบไม้มีร่วงยังมองเห็นสภาวะธรรม ที่เป็นอนิจัง ทำให้บังเกิดวิปัสสนาญาณเป็นขั้นๆ ยิ่งๆ ขึ้นไป

จึงควรอย่างยิ่งที่ท่านทั้งหลายจะต้องยึดเป็นแบบอย่างที่กฎฐานุคติน้อมนำ
มาปฏิบัติให้บังเกิดขึ้นภายในขันธสัณดานของตน [เห็นดอกไม้ที่สวยงาม
อย่างพยายามนึกถึงแต่คนรัก ให้นึกถึงการบูชาพระล้มมาลัยพุทธเจ้าบ้างก็แล้วกัน]



[๑] ปัจฉาชาตปัจจัย ธรรมที่อุปการะแม้เกิดภัยหลัง

ปัจจัยธรรม ได้แก่ จิตดวงที่เกิดขึ้นภัยหลังๆ

ปัจจยุปันนธรรม ได้แก่ รูปที่เกิดขึ้นก่อนจิตนั้นๆ

พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า การเกื้อกูลด้วยปัจฉาชาตปัจจัย หมายถึง การอุปถัมภ์ค้ำจุนให้รูปธรรมที่เกิดขึ้นก่อนมีความแข็งแกร่งและแข็งแรงด้วย พลังจิตที่เกิดขึ้นภัยหลัง ครุวนາดุจากการเอาไม้ที่แข็งแรงค้ำจุนบ้านเก่าแก่ที่กำลังจะทรุดตัวลงฉันนั้น

อนึ่ง ขึ้นชื่อว่า **ปัจจัย** นั้น มีอยู่ ๒ ลักษณะ คือ ๑) มีลักษณะของการให้การเกื้อกูลโดยกระทำสิ่งที่ยังไม่มีให้มีขึ้น และ ๒) มีลักษณะของการอุปถัมภ์ค้ำจุน สิ่งที่เกิดขึ้นมาแล้ว ซึ่งกำลังจะทรุดโทรมให้มีความแข็งแรงมีอายุยืนยาวต่อไป ซึ่งในบรรดาลักษณะ ๒ ประการนี้ พึงทราบว่า ปัจฉาชาตปัจจัยมีลักษณะเป็นอย่างที่ ๒

มีคำพังเพยกล่าวไว้ว่า “จิตแจ่มใส ร่างกายแข็งแรง” “จิตหนุ่ม กายกึ่งหนุ่ม” หมายความว่า หากจิตของคนเรานั้นมีความสดใหม่เยาว健 ก็จะทำให;r่างกายดูอ่อนกว่าวัย แม้อายุจะมากแต่ก็ทำให้ดูเหมือนยังอยู่ในวัยหนุ่ม-สาว ดูกรณีของนักกีฬา แม้ว่าร่างกายของพวกเขาจะอ่อนเพลียเพราการออกแรง แต่เนื่องจากสภาพจิตของพวกเขามีความมุ่งมั่นที่จะเอาชนะคู่ต่อสู้ จึงทำให้สามารถเล่นกีฬาได้จนกระแทกเงิน แม้มีอ่อนล้าจนเงินแล้ว แต่ด้วยอำนาจของพลังจิต พวกเขาก็จะมีรูปร่างหน้าตาที่สดใสระปรี้กระเบร่า

ยังมีคำกล่าวในทางลบประโภคหนึ่งว่า “จิตห้อ กายยับ” เช่น คนป่วยที่ยังไม่รู้ว่าตนเองเป็นโรคอะไร ก็มักจะไม่ค่อยเป็นอะไรมาก แต่เมื่อรู้ว่าเป็น จึงทำให้สภาพจิตตก กลายเป็นคนไข้หนักภายในข้าวขามคืน เมื่อไม่นานมานี้มีการทดลองทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับการตัดคอนักโทษประหารผู้หนึ่ง โดยการปิดหน้านักโทษดังกล่าวแล้วแกลังทำเป็นตัดคอเลือดให้หยุดตึงๆ เมื่อนอกจากจริง จนนักโทษผู้นั้นนึกว่าตนถูกตัดคอจริง กระทั้งซอกตายไปในที่สุด ทั้งที่ความจริงแล้วเขายังไม่ได้ถูกตัดคอเลย นี้เป็นผลมาจากการบวนความคิดทางจิตใจล้วน

คนเรานั้น หากจิตใจอึ้งเหิม ก็จะส่งผลให้ร่างกายมีพลังอึ้งเหิมไปด้วย ในขณะเดียวกัน หากจิตตกรุปร่างกายก็จะกลายเป็นลิงไร้สมรรถภาพไปในบัดดล ก็เมื่อท่านทั้งหลายเข้าใจเกี่ยวกับความเป็นเหตุเป็นปัจจัยของจิตที่มีอิทธิพลต่อรูปร่างกายอย่างนี้แล้ว ก็จะใช้สอยปัจจชาตปัจจัยนี้ให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น จงอย่าใช้ในทางที่ผิด สุดท้ายนี้ของให้ท่านทั้งหลายจะเป็นผู้มีความสุข สดชื่นทั้งใจและกายเท่านั้น



[๑๒]

อาเสวนปัจจัย

สิ่งที่ทำอยู่บ่อยๆ จนกลายเป็นอุปนิสัยใจคอ

ปัจจัยธรรม ได้แก่ ชวนจิตที่เรียงรายกันเกิดขึ้นก่อนๆ

ปัจจัยปั้นธรรม ได้แก่ ชวนจิตที่เรียงรายกันเกิดขึ้นหลังๆ

อนึ่ง ตามธรรมชาติของวิถีจิตแล้ว พึงทราบว่า หากกุศลจิตเกิด กุศลจิตนั้น ก็จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องถึง ๗ ครั้ง(๗ ดวง) แม้ในอกุศลจิตก็เช่นเดียวกัน

ก็แล ในการเกิดขึ้นโดยเสมอภาคกันแห่งจิตทั้งหลายเหล่านั้น พึงทราบว่า พลังอำนาจของจิตดวงที่เกิดขึ้นก่อนจะช่วยเกื้อกูลให้จิตดวงหลังๆ มีพลัง ลักษณะ การเกื้อกูลเช่นนี้เอง พระบรมศาสดาท่านทรงเรียกว่า “ความเป็นอาเสวนปัจจัย”

อาเสวนปัจจัย ก็คือ การอบรมบ่มเพาะอุปนิสัยใจคอ การฝึกฝนจนเกิด ความเคยชิน ตัวอย่างในทางที่ไม่ดี ก็เช่น คนติดเหล้า ติดบุหรี่ หรือสิงสเตติดอื่นๆ ตอนแรกๆ ก็เป็นเพียงแค่การอยากลอง แต่พอได้ลองแล้วก็เกิดติดอกติดใจจนต้อง ลองเป็นครั้งที่ ๒-๓-๔-๕ จนกระทั้งถึงขั้นอ卜ekiจิโฉ คือ เยี่ยวยาไม่ได้ นี่แหละ เป็นผลของการเสพคุณที่ทางพระอภิธรรมท่านเรียกว่า อาเสวนปัจจัย

ในเรื่องของการกินก็เช่นกัน คนตະกละชอบกินเนื้อ หากมื้อไหนไม่มีเนื้อ ก็กินไม่ลง นอนไม่หลับ ในที่สุดก็ถูกกลامเทพลงกิน กล่าวคือ ทำให้ไม่สามารถ แยกจิตกินกับจิตนอนออกจากกันได้(กินก็จิตนั้น นอนก็จิตนั้น) นี่แหละคือผลของการ เป็นอุปการะแห่งอาเสวนปัจจัยในทางที่ไม่ดี

ผู้ที่ประดิษฐ์หลอดไฟฟ้าให้คนทั้งโลกได้ใช้มาถึงปัจจุบันก็คือ โรมัส แอโลวา เอดิสัน เขาผู้นี้คืออัจฉริยะ กว่าที่เขาจะประสบผลสำเร็จได้นั้น เขายังต้องทำการ ทดลองเป็นพันๆ ครั้ง นั้นก็คือ เป็นการทำอาเสวนปัจจัยดีๆนั้นเอง

แม้ในการประดิษฐ์โทรศัพท์ก็เช่นเดียวกัน กว่าจะสำเร็จได้ผู้ประดิษฐ์ต้องทำอาเสวนปัจจัยมากกว่า ๔๐ ปีที่เดียว

การที่จะได้ยาดีมีประโยชน์ สามารถรักษาโรคร้ายให้หายได้นั้น จะต้องทำอาเสวนปัจจัยกล่าวคือการวิจัยแล้ววิจัยอีกนับครั้งไม่ถ้วน จึงจะประสบผลสำเร็จได้

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราทั้งหลายนั้น ก่อนที่จะทรงบรรลุอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณได้นั้นต้องบำเพ็ญอาเสวนปัจจัยถึง ๖ ปี

พระมหาเถระนามว่า **ปูกูฐิ滥** ผู้เชี่ยวชาญปริยัติ ทำอาเสวนปัจจัยอยู่ ๓๐ ปี จึงได้บรรลุเป็นพระอรหันต์

จากการณีตัวอย่างที่กล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่า การอบรมบ่มเพาะจนเป็นนิสัยความเคยชินหรือความชำนาญนั้น เป็นสิ่งสำคัญในภาษาบาลีท่านเรียกว่า วาสนา ซึ่ง瓦สนา^{นี้}ก็คืออุปนิสัยสั่นдан จะเป็นเงาติดตามตัวเราไปในทุกภพชาติเลยที่เดียว จนต้องมีคำพังเพยที่ว่า “ดัดอะไรนั้นดัดง่าย แต่ดัดนิสัยนั้นด้วยาก”

ธรรมดาว่า จิตใจของมนุษย์ทั่วไปนั้น ย่อมไหลไปตามกระแสแห่งกิเลส ตัณหาความสนุกเพลิดเพลิน จากความสนุกเพลิดเพลินเป็นความเคยชินหรือ วาสนา หรืออุปนิสัยใจคอ จนไม่สามารถตัดวงจรอุบาทว์นี้ได้ จนต้องพบกับความทายนะวิบัติแห่งชีวิตในที่สุด นี่แหลกเป็นผลแห่งอาเสวนปัจจัย

จึงขอให้ท่านทั้งหลายจงหมั่นตรึกตรองเลือกใช้สอยแต่อารามปัจจัยในทางที่ดีมีคุณประโยชน์ อะไรที่ไม่ดี ก็ให้ลด ละ เลิก ส่วนที่ดีก็ขอให้หมั่นบ่มเพาะให้เป็น瓦สนาภาศี จนสามารถตามเราไปทุกภพชาติได้



[๓] ก้มมปจจัย กรรมเป็นปัจจัยช่วยเกือบถู

ปัจจัยธรรม ได้แก่ กรรมในชาติปัจจุบันกับกรรมในอดีตชาติ
ปัจจยุปันนธรรม ได้แก่ ผลดี ผลชั่ว คุณโทษต่างๆ
 พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า เจตนาหarm ภิกขุhex ภมมam วามmi. เจตนาเป็นตัว
 กรรม การกระทำทางกายโดยมีเจตนา เรียกว่า “กายกรรม” การพูดโดยมีเจตนา
 เรียกว่า “วจีกรรม” กรรมมีเจตนานิคคิด เรียกว่า “มโนกรรม” เพราะกรรมเจตนา
 นี้ก่อให้เกิดการเสวยผลทั้งทางที่ดีและไม่ดีต่างๆ นานา นี้แหล่ที่พระพุทธองค์
 ทรงเรียกว่า การทำอุปการะแห่งก้มมปจจัย

กรรมที่ว่านี้มี ๒ ประเภท คือ ๑) สหชาตกรรม คือ กรรมที่ก่อให้เกิดผลใน
 ขณะที่กำลังทำการนั้น ๒) นานักขณิกกรรม คือกรรมที่ก่อให้เกิดผลภายหลัง
 จากที่ทำการนั้นแล้ว ยกตัวอย่าง ในกรณีของบุคคลผู้ช่วยสัตว์ตัดชีวิต พึงทราบ
 ว่า ด้วยกำลังแห่งกรรมเจตนาที่มุ่งจะฆ่าผู้อื่นให้ถึงแก่ความตาย จะก่อให้ทั้งภาค
 นามธรรมกล่าวคือจิตใจ และภาครูปธรรมกล่าวคือร่างกายของบุคคลผู้จะฆ่านั้น
 เกิดภาวะแข็งกระด้าง, หยาบ, เหี้ยม, โหด

ในกรณีของบุคคลผู้ทำการช่วยชีวิตผู้อื่นให้รอดพ้นจากความตาย พึงทราบ
 ว่า ด้วยกำลังแห่งกรรมเจตนาที่มุ่งจะช่วยชีวิตผู้อื่นให้รอดพ้นจากอันตราย จะก่อ
 ให้ทั้งภาคนามธรรมและรูปธรรมของผู้นั้นเกิดภาวะสุภาพอ่อนโนย

เจตนาที่หยาบ ย่อมทำให้จิตใจและร่างกายหยาบไปด้วย เจตนาที่อ่อนโนย
 ย่อมทำให้จิตใจและร่างกายอ่อนโนยไปด้วย ก็ลักษณะเช่นนี้แล ท่านเรียกว่า
 เป็นการทำอุปการะด้วยสหชาตก้มมปจจัย

ในอดีตการครั้งหนึ่งผู้ที่เคยให้ความช่วยเหลือบุคคลผู้หนึ่ง พ่อถึงปัจจุบัน เมื่อตอนเองต้องการความช่วยเหลือบ้าง ผู้นั้นก็จะได้รับการช่วยเหลือตอบ ก็ได้ การได้รับเบี้ยบำเหน็จ บำนาญ เมื่อตอนเกษียณอายุงาน ก็ได้ในกาลครั้งหนึ่งเคย ทำพิภูมาย แม้ว่าจะสามารถหลบซ่อน หรือหลบหลีกภูมายได้อย่างไร แต่เมื่อความจริงปรากฏ เขายังต้องรับโทษทัณฑ์ที่ได้กระทำไว้อย่างแน่นอน นี้แล คือตัวอย่างของการได้รับผลดี ผลชั่ว เพราะอำนาจของนักข่มข่มปัจจัย เป็นเหตุ

การที่บุคคลจะได้ชื่อว่าเป็นพุทธศาสนาอย่างแท้จริงนั้น จะต้องเป็นผู้ที่ เข้าใจเรื่องกรรมและเชื้อกรรมและผลของกรรม พระพุทธองค์ทรงรับรองไว้ด้วย พระองค์เองว่า เพราะบำรุงกรรมที่พระพุทธองค์ทรงบำเพ็ญมาตลอด ๔ อสงไขย กับอีก ๑ แสนกัปปี จึงทำให้พระองค์สำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ขอให้ท่านทั้งหลาย นึกถึงความแตกต่างแห่งกรรมและผลของกรรม ระหว่างพื่นของฝาแฝดผู้ซึ่งมีความละม้ายคล้ายคลึงกันในทางกายภาพ แต่จิตธาตุ (สภาพจิต) รวมถึงการได้รับผลแห่งกรรมนั้น แตกต่างกันรากกับฟากดิน ที่เป็น เช่นนี้ ก็เป็นพระความวิจิตรพิสดารแห่งกรรมนั้นเอง

สุดท้ายนี้ ขอให้ท่านทั้งสองคนได้ตระหนักรู้เรื่องของกรรมให้ดี และจะมี ศรัทธาสถาปนาจารึกไว้แต่กรรมดีเดิม



[๑๔]

วิภาคปัจจัย

วิบากมีอิทธิพลต่อสภาพร่างกายและจิตใจ

ปัจจัยธรรม ได้แก่ วิบากนามขันธ์ทั้งหลาย
ปัจจัยปัณณธรรม ได้แก่ วิบากนามขันธ์และกัมมชาตรูปทั้งหลาย
 จิตและเจตสิกที่เป็นผลมาจากการรับรู้และการกระทำ ท่านเรียกว่า **วิบากนามขันธ์** ก็และการที่เกิดวิบากขันธ์(การได้เสวยสิ่งที่ไม่ดี) นั้น พระพุทธองค์ทรงเรียกว่า “การทำอุปการะด้วยวิภาคปัจจัย”

จักขุวิญญาณจิต ซึ่งเป็นจิตที่เห็นรูปารามณ์นั้น เป็นประเภทวิภาคจิต,
 ซึ่งนอกจากจิตนี้แล้ว เจตสิกธรรม ๗ ดวง ที่เกิดร่วมกับจิตนั้น ประกอบด้วย
 ผัสสะ, เวทนา, สัญญา, เจตนา, เอกคคตา, ชีวิตินทรีย์ และมนสิกิริ ซึ่งในบรรดา
 ธรรมเหล่านั้น พึงทราบว่า จักขุวิญญาณจิต จัดเป็น วิญญาณขันธ์ เวทนา จัดเป็น
 เวทนาขันธ์, สัญญาจัดเป็นสัญญาขันธ์ ส่วนเจตสิก ๕ ดวงที่เหลือ ซึ่งมีผัสสะ
 และเจตนา เป็นต้น จัดเป็นสังขารขันธ์ ก็ ทั้ง ๔ ขันธ์นี้ เรียกว่า “นามขันธ์ ๔”
 ก็นามขันธ์ ๔ เหล่านี้และย่อมเกิดขึ้นพร้อมกัน ต่างก็ทำอุปการะโดยความเป็นเหตุ
 เป็นผลต่อกันและกัน ลับเปลี่ยนกันไป ลักษณะเช่นนี้แล ท่านเรียกว่า “การทำ
 อุปการะด้วยวิภาคปัจจัย”

ที่คนทั้งหลายพูดกันว่า “ดูด้วยตา” หรือ “เห็น” นั้น ก็คือการเกิดขึ้นแห่ง
 จักขุวิญญาณจิตนั้นเอง

ในการเห็นนั้น อาจเห็นทั้งสิ่งที่ดี หรือสิ่งที่ไม่ดี หากเห็นสิ่งดี ก็พึงทราบว่า
 เป็นการเกิดขึ้นแห่งจักขุวิญญาณจิตที่เป็นผลหรือวิบากแห่งกรรมที่ตนเคย
 กระทำไว

การที่คนเราเห็นสิ่งดีหรือไม่ดีนั้น ล้วนมาจากผลมาจากการที่ต้นเคยสร้างทั้งนั้น แม้ในกรณีของการได้ยินเสียง เป็นต้น ก็พึงทราบโดยนัยเดียว กันนี้

หากเจอสิ่งที่ดี ก็จะใช้สติพิจารณาว่า “นี่คือการเสวยผลแห่งกุศลกรรมที่ต้นได้เคยทำไว้” และหากเจอกับสิ่งที่ไม่ดี(ไม่น่าประณญา) ก็จะจำไว้ด้วยว่า “นี่คือการเสวยผลแห่งอกุศลกรรม(บาป) ที่ต้นเคยทำไว้”

ว่าโดยธรรมชาติของมนุษย์แล้ว หากได้ประสบพบเจอกับอารมณ์หรือสิ่งที่ดี ก็จะเกิดความโสมนัสยินดี หากเจอกับอารมณ์หรือสิ่งที่ไม่พึงประณญา ก็จะเกิดความโหมนัส เสียใจ และจะส่งผลก่อให้เกิดความคิด, การใช้คำพูด, การกระทำ ที่เป็นเหตุให้มีขึ้นมาอีก เรียกว่า เป็นการสร้างกรรมใหม่ขึ้นมาอีก นี่แหล่ะคือ วัฏจักรแห่งการหมุนเวียนภพชาติ จากผลมาเป็นเหตุ จากเหตุมาเป็นผล วนไป เวียนมา ไม่มีที่สิ้นสุด

สุดท้ายนี้ ขอให้ท่านหัน注意力จงเกิดปัญญาณเข้าใจเกี่ยวกับวิภาคปัจจัย นี้ให้ดี เหมือนกับที่โบราณบันทึกท่านได้กล่าวไว้ว่า “ผู้ที่ถูกระทำ คือ ผู้ชดใช้กรรม เก่า ส่วนคนที่กระทำเล่า คือ ผู้สร้างกรรมใหม่” เมื่อเข้าใจเช่นนี้แล้ว ก็จะอย่าเป็น ผู้มีจิตใจร้อนรน คิดทุกครั้งก่อนที่จะพูดและทำ เกิดอะไรขึ้นก็อย่ารีบไปโทษใคร เพราะมันไม่ยุติธรรม จงจำไว้ว่า “มันเป็นโทษของวัฏจักร” นี่แหล่ะคือชีวิตที่ถูก ลิขิตมาด้วยกรรม



[๑๕]

อาหารปัจจัย

สารอาหารที่มีอุปภาระเกื้อกูลต่อร่างกายและจิตใจ

ปัจจัยธรรม ได้แก่ รูปอาหารหรือที่เรียกว่า ธาตุวิตามิน ซึ่งมีอยู่ในอาหาร การกิน และนามอาหาร กล่าวคือ ผัสดำ เจตนา วิญญาณ

ปัจจัยปั้นธรรม ได้แก่ การเจริญเติบโต แข็งแรง ทั้งทางกายและทางจิตใจ การได้บริโภคอาหารจึงทำให้ชีวิตของสรรพสัตว์เจริญเติบโตและมีพลังกำลัง สุขภาพแข็งแรง เมื่อเจตนาไม่พลัง จึงทำให้พลังจิตและพลังกายแข็งแรง ก็ภาวะ เช่นนี้แหล่ะ พระพุทธองค์ทรงเรียกว่า “การทำอุปภาระด้วยอาหารปัจจัย”

“สพเพ สตตา อาหารภูติิกา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร” หากเราไม่ได้บริโภคอาหาร ร่างกายก็จะเหี่ยวเฉา ผอมแห้งแรงน้อย โรคภัย เปiyดเบียน เป็นเหตุให้อายุสั้น

ด้วยเหตุนี้ ในวันหนึ่ง ๆ คนเราจะจึงต้องพิจารณาเลือกคัดสรรอาหารที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น กินอาหารที่มีสารอาหารครบ ๕ หมู่ เพื่อที่ภูติธรรม-สุขวิหาร กล่าวคือ การมีชีวิตอยู่อย่างเป็นสุขในชาติปัจจุบัน ตรงกันข้าม หากเรา กินอาหารโดยไม่พินิจพิจารณา กินทุกอย่างที่ขวางหน้า แค่คำเดียว ก็อาจตายได้ นี่แหล่ะเขาเรียกว่า “อาหารเป็นพิษ” ผู้รู้จังแนะนำตักเตือนในเรื่องของการกิน อาหารว่า “หากเรารอยากอายุสั้น ก็ให้กินอาหารที่มีอายุยาว หากอยากมีอายุ ยืนยาว ก็ให้กินอาหารที่มีอายุสั้น”

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราใช้ปัญญาทำการปัจจเวกขณ(พิจารณา)ก่อนกิน อาหาร ทรงแนะนำให้กินแต่พอประมาณ(โภชเนมัตตัญญาต) อย่ากินมากจนก่อ ให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย นี้เป็นการอุปภาระแห่งอาหารที่เป็นฝ่ายรูปธรรม

ส่วนในเรื่องของอาหารที่เป็นฝ่ายนามธรรมนั้น เราทั้งหลายสามารถเข้าใจได้ไม่ยาก เช่นในเวลาที่เราเดินทางไกลในถิ่นทุรกันดาร เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าอยู่ หากบัญเอิญพบเห็นแหล่งน้ำหรือได้ยินได้ฟังว่ามีน้ำอยู่ตรงโน้นตรงนี้ จิตใจของเราก็จะรู้สึกสดชื่นมีพลังกำลังขึ้น รู้สึกว่าได้ดีมีได้กินโดยตรงฉันนั้น หรือในเวลาที่เราทำบุญให้ทานด้วยจิตที่เปี่ยมล้นด้วยศรัทธานั้น เวลาที่เราได้เห็นเครื่องไทยธรรม ก็ต้องรู้สึกว่ามีน้ำใจนอบน้อมอย่างเห็นได้ชัด นี่แหลกท่านเรียกว่าเป็นการทำอุปการะแห่งนามาหารปัจจัย(เหตุปัจจัย กล่าวคืออาหารที่เป็นฝ่ายนามธรรม)

สุดท้ายนี้ขอให้ท่านทั้งหลายจงเลือกสรรใช้สอยอาหารปัจจัยให้ถูกต้องพอเหมาะสมพอกควร เลือกเฉพาะอาหารที่เป็นประโยชน์ อย่างตามใจล้วนตัวเองทั้งๆ ที่รู้ว่ากินเข้าไปแล้วมีแต่โทษ หากเอาชนะสัตว์ที่ไม่มีกระดูกสันหลังนั้นได้ ชีวิตก็จะอยู่อย่างมีความสุข ปราศจากโรคภัยได้โดยไม่ต้องลงสัย



[๑๖]

อินทรียปัจจัย

ธรรมที่เป็นใหญ่ให้การอุปการะ

ปัจจัยธรรม มีอยู่ ๒ ฝ่ายคือรูปอินทรีย์ ได้แก่ หู ตา จมูก ลิ้น กาย และรูปชีวิตอินทรีย์ นามอินทรีย์ ได้แก่ นามชีวิตอินทรีย์ จิต เวทนา และศรัทธา เป็นต้น

ปัจจัยปั้นธรรม ความตื่นตัวในการรับอารมณ์ กล่าวคือ การได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรสและสัมผัส ความสำเร็จแห่งการงาน อันเป็นผลมาจากการใจที่เข้มแข็ง ความสำเร็จแห่งการทำบุญกุศล เช่น การให้ทาน เป็นต้น อันเนื่องมาจากความมีศรัทธาที่แรงกล้า การทำงานอันเป็นหน้าที่ของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ พระพุทธองค์ทรงเรียกว่า เป็นการทำอุปการะแห่งอินทรียปัจจัย ยกตัวอย่าง ในประเทศไทยนั่นๆ จะมีกลไกการปฏิบัติหน้าที่ที่รักษาได้มอบหมายให้โดยแบ่งเป็นภาค หน่วยงานต่างๆ เช่น กระทรวง ทบวง กรมฯ ฯลฯ ซึ่งในแต่ละหน่วยงานจำเป็นต้องรับผิดชอบภาระงานของตนฯ ไป เช่นกระทรวงพาณิชย์ก็รับผิดชอบเรื่องเศรษฐกิจ ของประเทศ กระทรวงศึกษาธิการก็รับผิดชอบเรื่องการศึกษาของประชาชน ในประเทศไทย กระทรวงกลาโหมก็รับผิดชอบเกี่ยวกับความมั่นคงของประเทศไทย ดังนี้ เป็นต้น ซึ่งถ้าหากต่างคนต่างก็ปฏิบัติหน้าที่ของตนฯ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีโดยไม่มีการเข้ามาอยู่ เกี่ยวกับก้าวไถ่ซึ่งกันและกันแล้วไซร์ ก็คงจะทำให้ประเทศไทยเจริญรุ่งเรือง เป็นเหตุให้ประชาชนอยู่ดีกินดี มีความสุขทั้งกาย และใจ ตรงกันข้ามหากหน่วยงานที่มีอยู่ไม่ค่อยจะเอาใจใส่ในงานของตน มัวแต่ไปเพ่งเลึง ก้าวไถ่กิจการของหน่วยงานอื่น ผลที่จะติดตามมาก็คือความล้มเหลว ความทุกข์ยาก ก็จะเกิดแก่ประชาชนในประเทศนั้น

ในส่วนของหน่วยงานที่รับผิดชอบเกี่ยวกับความมั่นคงและความสงบสุขของประชาชนในประเทศไทย นับว่าเป็นหน่วยงานที่มีอิทธิพลและมีอำนาจมากที่สุด ซึ่งหากใช้อำนาจโดยผลการเข้าไปก้าวถ่ายทอดภารกิจการของหน่วยงานอื่นๆ ก็ย่อมจะนำมาซึ่งความหายใจแก่ประเทศไทยได้ ซึ่งในโลกนี้ ก็ย่อมมีประเทศที่มีสภาพดังกล่าวอยู่อีกมาก นึกถือว่าเป็นการนำอาชญากรรมปัจจัย(อำนาจบาราตรใหญ่) ไปใช้อย่างผิดๆ อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์แก่บุคคลอื่น

ขอให้เราท่านทั้งหลายจงมองตนเอง เป็นเหมือนกับประเทศไทย หนึ่ง จะเห็นว่าทุกสัดส่วนในร่างกายของเราต่างก็ได้ทำหน้าที่ของตนฯ เช่น ตา ซึ่งเรียกว่าจักษุทรัพย์ ก็ทำหน้าที่ของตนกล่าวคือ การเห็นเท่านั้น ไม่ได้ทำหน้าที่มีการได้ยิน เป็นต้น แต่อย่างใด ส่วนหู ซึ่งเรียกว่า โสตินทรัพย์ ก็ทำหน้าที่เฉพาะการได้ยินเท่านั้น ไม่ได้ทำหน้าที่อย่างอื่นใดแม้ในส่วนของอินทรีย์อื่นๆ เช่น จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็พึงทราบว่าต่างก็ทำหน้าที่ของตนฯ เท่านั้น

แต่อย่างไรก็ตาม หากอินทรีย์ทั้งหลายที่ว่ามีการทำงานโดยบิดเบือนก็อาจก่อให้เกิดความเสียหายได้ เช่น ขณะที่ตาเห็นแต่บอกว่าไม่เห็น หรือทั้งๆ ที่ไม่เห็นแต่กลับบอกว่าเห็น ทั้งๆ ที่หูได้ยินแต่กลับบอกว่าไม่ได้ยิน หรือทั้งๆ ที่ไม่ได้ยินแต่กลับบอกว่าได้ยิน ดังนี้ เป็นต้น การกระทำเช่นนี้ถือว่าเป็นการใช้สอยอินทรีย์ปัจจัยในทางที่ผิด ผลที่ตามมาก็คือทุกข์

อนึ่ง นอกจากการใช้สอยปัจจัยข้างต้นแล้วยังมีการใช้สอยอินทรีย์ปัจจัยที่เกี่ยวกับนามธรรมอีก เช่นศรัทธาและปัญญา สมาริและวิริยะ ซึ่งอินทรีย์เหล่านี้จักต้องใช้ด้วยความระมัดระวังหากสิ่งใดสิ่งหนึ่งมีมากเกินไปก็จะทำให้สิ่งหนึ่งอ่อนลง เช่น หากมีศรัทธา(สัทธินิทรรษ)มากเกินก็จะทำให้บุคคลนั้นเชื่อจนงมงายอย่างไรความคิด ปราศจากสติปัญญา แม้ในส่วนของปัญญา(ปัญญินทรีย์) ก็เช่นเดียวกัน คือถ้าหากมีมากเกิน ก็จะทำให้คิดมาก ตรีกมาก เป็นเหตุให้ไม่ค่อยที่จะ

เชื่อสิ่งใดง่ายๆ แม้สิ่งนั้นจะเป็นสิ่งที่ควรเชื่อก็ตาม ทำให้กล้ายเป็นคนมีทิภูมิสูง เป็นคนขวางโลกอยแต่จะขัดคอกคนอื่นอยู่รำไร

ด้วยเหตุนี้ จึงขอให้เราทั้งหลาย จงควบคุมและปรับสภาพอินทรีย์เหล่านั้น ให้มีความเสมอภาคและเป็นไปในทิศทางที่ดี เป็นเหตุให้นำมาซึ่งคุณบุกราก ทั้งตนเองและผู้อื่นเกิด



[๓] มานปัจจัย

มานคือพลังแห่งความเพ่งพินิจ พิชิตความสำเร็จ

ปัจจัยธรรม ธรรมที่เป็นองค์มาน ๕ ประการคือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และ เอกกัคคتا

ปัจจัยปั้นธรรม การทำหน้าที่หรือการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างใจจดใจจ่อ ทุ่มเททุกสัดส่วนทั้งกายและใจ

มาน คือ การกระทำการเพ่งด้วยใจจดจ่อในสิ่งที่ตนกระทำอยู่ บางคน คิดว่าการเหาหะเหินเดินอากาศหรือดำเนินเท่านั้นเป็นมาน นั่นเป็นการเข้าใจผิด ในการทำงานด้วยความเอาใจใส่และมีใจจดจ่อต่องานนั้น พึงทราบว่า มีสภาวะธรรมที่ได้ชื่อว่าเป็นองค์มานอยู่ ๕ ประการคือ

- (๑) **วิตก** ทำหน้าที่ตรึกหรือวางแผนในการทำงาน
- (๒) **วิจาร** ทำหน้าที่พิจารณาบทวนเกี่ยวกับงานที่ทำ
- (๓) **ปีติ** มีความปลาบปลื้มยินดีในงานที่ทำ
- (๔) **สุขเวทนา** มีความสุขในงานที่ทำ
- (๕) **เอกกัคคตา** ทำหน้าที่ควบคุมให้จิตใจมีความนิ่งอยู่แต่ในงานนั้น เพียงงานเดียว

สภาวะ ทั้ง ๕ นี้รวมเรียกว่า “มาน” แต่หากแยกเรียกทีละอย่างก็จะเรียก ว่า “องค์มาน”

ธรรมดาว่าจิตใจของคนเรา นั้นควบคุณมาก จากอารมณ์นั้นสู่อารมณ์นี้ เป็นธรรมชาติที่แล่นไปสู่อารมณ์ต่างๆ แทบจะไม่มีการหยุดนิ่ง ซึ่งหากสภาวะธรรม ที่เรียกว่า “มาน” นั้นมีกำลังน้อยกว่าก็จะไม่สามารถควบคุมจิตให้ตั้งมั่นอยู่ใน

อารมณ์เดียวได้ หากจิตไม่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ก็จะกลายเป็นคนจับจด ยกที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จลุล่วงได้

ขึ้นชื่อว่าคนบ้า ย่อมไม่อาจทำงานอย่างโดยย่างหนึ่งให้สำเร็จได้ แม้แต่ กินข้าวยังกินให้หมดจานไม่ได้ เดียวทำโน่น เดียวทำนี่ ทำไปเรื่อยเบื้อยเฉื่อยแก่ เพราะจิตใจไร้การควบคุมฉันใด เด็กที่เป็นโรคอหิสติก ย่อมไม่อาจจะอยู่นิ่งๆ ฉันใด ลิงเป็นสัตว์ที่ไม่ค่อยชอบอยู่นิ่งๆ ป็นจากต้นนี้ไปสู่ต้นโน้นฉันใด จิตใจของ คนเราทั่วๆไปนั้นก็ไม่แตกต่างจากบุคคลเหล่านั้น ความจริงแล้วจิตของคนนั้น ยิ่งกว่าจิตของลิงเสียอีก คือในเวลาหนึ่งๆ นั้น ลิงสามารถปีนป่ายได้แค่จาก กิ่งไม้หนึ่งไปสู่กิ่งไม้หนึ่งเท่านั้น ส่วนจิตของคนนั้นสามารถรับอารมณ์ ๕ อย่าง ได้ในชั่วพริบตา

หากคนเราทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกันก็จะทำให้คนๆ หนึ่ง เมื่อยล้า มากเกินอาจจะไม่สามารถที่จะเสร็จงานได้งานหนึ่งได้ เพราะความเป็นจริงแล้ว ในเวลาหนึ่งๆ คนเราควรทำงานให้เสร็จเพียงอย่างเดียว งานนั้นก็จะเสร็จเรียบร้อย สมบูรณ์ ท่านทั้งหลายจึงควรทำงานตามแนวทางของโบราณที่ท่านสอนฝากรา เอาไว้ว่า “กินทีละคำ ทำทีละอย่าง”

สุดท้ายนี้ขอให้ท่านทั้งหลายจะมีความสามารถในการทำงานอย่างมีスマธิ จดจ่อ เพื่อความสำเร็จแห่งงานนั้นทุกท่านทุกคนเทอญ



[๑๙] มัคคปัจจัย ทางสู่ความสำเร็จ

ปัจจัยธรรม องค์มรรคทั้งหลายที่มีสัมมาทิฏฐิและมิจฉาทิฏฐิ เป็นต้น
ปัจจัยปั้นธรรม การเดินถูกทางแล้วได้รับความสุข การเดินผิดทางแล้วได้รับความทุกข์

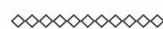
ทาง หมายถึง เครื่องนำไปสู่ความสำเร็จอันเป็นจุดหมายหรือเป้าหมาย หากคนเราเดินอยู่บนเส้นทางแห่งความสุข เขา ก็จะได้พบกับความสุขในที่สุด หากเดินอยู่บนเส้นทางแห่งความทุกข์ เขาย ก็จะได้พบกับความทุกข์เป็นจุดหมายสุดท้าย ลักษณะเช่นนี้ เรียกว่าเป็นการทำอุปการะแห่งมัคคปัจจัย

ต่อไปนี้ เป็น สัจจมรรค เป็นทางดีทางถูก มี ๘ ประการดังนี้

- | | |
|-------------------|--------------------|
| (๑) สัมมาทิฏฐิ | - รู้ถูกต้อง |
| (๒) สัมมาสังกัดปะ | - คิดถูกต้อง |
| (๓) สัมมาวาราชา | - พูดถูกต้อง |
| (๔) สัมมาภัมมันทะ | - ทำถูกต้อง |
| (๕) สัมมาอาชีวะ | - เลี้ยงชีพถูกต้อง |
| (๖) สัมมารายามะ | - เพียรถูกต้อง |
| (๗) สัมมาสตि | - มีสติถูกต้อง |
| (๘) สัมมาสมาริ | - มีสมาธิถูกต้อง |

ทั้ง ๘ ประการข้างต้นนี้ มิใช่เป็นเพียงทางสำหรับโลกิยสุขเท่านั้นแต่ยังเป็นซูเปอร์ไฮเวย์ไปสู่โลกุตตรสุขด้วย พระพุทธองค์ทรงเรียกทางหลวงนี้ว่า “มัชฌิมาปถືปทา” มืออยู่แต่ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ผู้ใดเดินตามเส้นทางนี้ก็จะ

พบกับความสุขทั้งโลภิยสุขและโลกุตตรสุข ตรงกันข้ามผู้ใดก็ตามที่เดินนอกเส้นทางดังกล่าว เขาผู้นั้นก็จะพบกับความทุกข์นานปการ ดูพระเทวทัตเป็นตัวอย่างสิ แล้วจะเห็นว่าท่านควรเลือกเดินบนเส้นทางมิจฉามරคหรือสัมมา_mrค สุดท้ายนี้ขอให้ท่านสาธุชนจงสามารถเลือกเดินบนเส้นทางแห่งความสุขได้อย่างถูกต้องทุกท่านทุกคนเทอญ



[๑๙]

สัมปุตตปัจจัย

มีความเกี่ยวข้องกันก็ต้องช่วยเหลือกัน

ปัจจยธรรม นามขันธ์(กลุ่มนามธรรม) ซึ่งประกอบด้วยเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นต้น

ปัจจยบัณฑรรธรรม นามขันธ์ ซึ่งประกอบด้วยสัญญา สังขาร วิญญาณ และ เวทนา เป็นต้น

หากเรา Newman ๔ ประการคือ เนย น้ำอ้อย น้ำมันงา และน้ำผึ้ง มาตั้งไฟ อ่อนๆ กวนให้เข้ากัน เราจะได้เกสชชนิดหนึ่งเรียกว่า “จตุมธุ” ซึ่งเป็นสูตร ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเมื่อเป็นจตุมธุแล้ว รสแห่งวัตถุ ๔ อย่างก็รวมกัน เป็นเสนีอรสหนึ่งเดียวฉันใด แม้ในการรับอารมณ์ของจิตหรือที่ชาวบ้านเรียกว่า ในการทำงานอย่างโดยย่างหนักนั้น เราจะแทบจะแยกไม่ออกว่านี่คือเวทนา(ตัวเสวย ความรู้สึก) นี่คือสัญญา(ตัวบันทึกอารมณ์) นี่คือสังขาร(ตัวจัดแจงหรือปรุงแต่ง) หรือนี่คือวิญญาณ(ตัวรับอารมณ์) ทั้งๆ ที่นามขันธ์ทั้ง ๔ เหล่านี้ล้วนแต่ทำงาน หรือทำหน้าที่ของตน ไม่ยุ่งเกี่ยวหน้าที่ของกันและกัน แต่เนื่องจากทั้งหมด รวมตัวกันทำงานเกี่ยวกับอารมณ์เดียวกัน จึงยากที่จะแยกสัดส่วน(ศักยภาพ) ของธรรมแต่ละอย่างเหล่านั้นได้ ก็และการที่นามธรรมเหล่านั้นอยู่(เกิด)ร่วมกัน แล้วต่างคนต่างให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันนั้น พระพุทธองค์ทรงเรียกว่า “การทำอุปการะแห่งสัมปุตตปัจจัย”

ในการทำงานอย่างโดยย่างหนักนั้น จะต้องมีผู้นำคอยเป็นผู้ให้นโยบายและ จะต้องมีผู้ตรวจสอบประสิทธิภาพของงานนั้นด้วย และจะต้องมีผู้อยู่ดูบันทึก รายละเอียดขั้นตอนของการทำงานด้วย ยิ่งถ้าหากมีคนคอยกระตุ้นเตือนอยู่ด้วย

แล้วก็จะทำให้งานนั้นประสบความสำเร็จอย่างแน่นอน แม้ในเรื่องของความเป็นสัมปყุตตปัจจัยของกลุ่มนามธรรมทั้งหลาย ซึ่งมีความละเอียดลึกซึ้งรู้ได้ยากนั้น ก็พึงทราบตามอุปมาข้างต้นนี้แล

ในสังคมมนุษย์นั้น เราทุกคนรู้อยู่แล้วว่า ต่างคนต่างมีหน้าที่ของตนฯ ซึ่งหากทุกคนรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนฯ และใช้รักก็จะได้ชื่อว่าเป็นการช่วยเหลือผู้อื่นด้วย แต่หากไม่เอาใจใส่หน้าที่ของตน มัวแต่ไปยุ่งกับการงานของผู้อื่น ก็อาจจะเป็นการรบกวนผู้อื่นได้ อาจเป็นเหตุทำให้งานล่าช้าไม่เสร็จตามเวลาได้ ซึ่งทำให้เพิ่มค่าใช้จ่ายสูงขึ้นอีกเท่าตัว

ยกตัวอย่างในการอยู่กันเป็นครอบครัวหนึ่งนั้น หากสามีภรรยาต่างช่วยกันทำงาน ผัวหาบเมียถอน ต่างคนต่างทำหน้าที่ของตนอย่างไม่บกร่องแล้วใช้ครอบครัวนั้นก็จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข นี้แหลกเป็นลักษณะแห่งอุปการะของสัมปყุตตปัจจัย

สุดท้ายนี้ขอให้ท่านทั้งหลาย จงอยู่ร่วมกันอย่างไม่เอเปรี้ยบกันและกันรู้จักรับผิดชอบหน้าที่ของตนฯ เทオญ



[๒๐]

วิปปยุตตปัจจัย

แม้ไม่ได้อยู่ร่วมกันแต่ก็ยังให้ความช่วยเหลืออุปการะกัน

ปัจจยธรรม รูปธรรมกับนามธรรม

ปัจจยปั้นธรรม นามธรรมกับรูปธรรม

การเกิดขึ้นแห่งนามธรรม โดยอาศัยวัตถุรูปมีจักษุวัตถุ เป็นต้น เป็นที่ตั้งแห่งการรับอารมณ์รูปทั้งหลาย ก็ดี การที่รูปธรรมทั้งหลายมีความเจริญเติบโตและตั้งมั่น เพราะอำนาจแห่งนามธรรม ก็ดี พระพุทธองค์ทรงเรียกว่า การทำอุปการะแห่งวิปปยุตตปัจจัย

ในโลกของสิ่งมีชีวิต(หรือที่ในบางแห่งเรียกว่า “มีวิญญาณครอง”) นั้น พึงทราบว่าการที่นามขันธ์การรับรู้(ญาณธาตุ) ทั้งหลายกล่าวคือจิตและเจตสิกจะเกิดขึ้นได้นั้นจำเป็นต้องอาศัยอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย และหทัยวัตถุ ซึ่งส่วนของร่างกายเหล่านี้ท่านเรียกว่า วัตถุรูป เช่น ตา ก็เรียกว่า จักษุวัตถุ หู เรียกว่า โสตวัตถุ ดังนี้ เป็นต้น เมื่อได้อาศัยวัตถุรูปเหล่านี้แล้วจิตซึ่งเป็นนามธรรมจึงจะสามารถรับรู้สิ่งต่างๆ(รูป เสียง กลิ่น รส ฯลฯ) ซึ่งเรียกว่า “อารมณ์” ได้

ในขณะเดียวกัน การที่รูปกายทั้งหลายเหล่านั้น สามารถดำรงตั้งมั่นอยู่ได้อย่างไม่แตกสลายง่ายๆ นั้น ก็เป็นเพราะอิทธิพลหรืออำนาจหรือได้รับการช่วยเหลือเกื้อกูลจากนามธรรมทั้งหลายเหล่านั้นนั่นเอง

แม้ว่ารูปกับนามจะเป็นสภาวะที่ไม่ได้สัมปყุตกัน(ไม่ได้เกิดร่วมกัน) ก็ตามแต่ทั้งสองก็ยังเป็นที่พึ่งพาต่อกันและกัน ต่างคนต่างก็ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกัน

นามก็อยู่ในส่วนนาม รูปก็อยู่ในส่วนรูป ไม่ປ璠กัน ไม่ควบคุมกัน สถาณะของนามกับรูปนั้นแตกต่างกัน แต่ถึงกระนั้นทั้งสองก็ยังต้องรับบทเป็นเหตุเป็นผลของกันและกัน

ในการเห็นรูปด้วยตาบ้านนี้ พึงทราบว่าตา(จักษุวัตถุ) เป็นอวัยวะที่ไม่สามารถมองเห็นรูปได้ตามลำพัง เป็นเพียงแค่วัตถุ(เครื่องรองรับ) เท่านั้น แต่ผู้ที่เห็นรูปารมณ์ได้จริงๆ คือจิตใจที่เป็นประเภทจักขุวิญญาณ ดังนั้น การมีตาอย่างเดียว จึงมิได้หมายความว่าจะสามารถมองเห็นรูปารมณ์ได้ ตาก็ต่างหาก รูปารมณ์ก็ต่างหาก ต่างคนต่างอยู่คนละสัดคนละส่วน ไม่ใช้ชีวิตก้าวก่ายของกันและกัน เพียงแต่ทำประโยชน์ให้กันและกันเท่านั้น คล้ายกับรถ ๖ ชนิด หวาน ขม เปรี้ยว เผ็ด และเค็ม ที่ถูกปรุงไว้ในแกงถัวยเดียวกัน ต่างก็ช่วยกันทำหน้าที่ให้สชาติของตนฯ เพื่อให้ได้รสเลิศขึ้นมาเท่านั้น รถทั้ง ๖ เหล่านั้นไม่ได้ทำให้แกงกล้ายเป็นรสใส่สหนึงแต่อย่างใด เปรี้ยว ก็ต่างหาก หวาน ก็ต่างหาก แกงถัวยนั้นจึงจะถูกขนานนามว่า **แกงเปรี้ยวหวาน** ดังนี้ เป็นต้น ฉันได

แม้ความเป็นวิปปุตตปัจจัย ก็พึงทราบว่ามีสภาพเป็นเช่นนั้นเหมือนกันคือ อาศัยในบ้านเดียวกันแต่เป็นคนละคนกัน และต่างก็เป็นที่พึ่งของกันและกันได้ แม้จะเป็นธรรมคนละชนิดกันก็ตาม นี้แหลกคือการทำอุปการะแห่งวิปปุตตปัจจัย ในคัมภีร์อนันตนาสัมนัตมหาปัญญา

สุดท้ายนี้ ขอให้เราท่านทั้งหลาย ซึ่งแม้จะไม่ได้เป็นคนชนชาติเดียวกันหรือเชื้อสายวงศ์ตระกูลเดียวกัน ก็จะมีเมตตากรุณาช่วยเหลือซึ่งกันและกันอย่างไร พร้อมด้วยเดิด



[๒๑-๒๒]

อัตถิปัจจัยและอวิคตปัจจัย

ใช้สิ่งที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์

ปัจจัยธรรม รูปธรรมและนามธรรมที่มีปรากฏอยู่

ปัจจัยปั้นธรรม นามธรรมกับรูปธรรมที่มีปรากฏอยู่

“มีเหตุ จึงมีผล” คำกล่าวนี้มีได้หมายความว่า ผลจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเหตุนั้นได้จบไปแล้ว” แต่ความเป็นจริงแล้วขณะที่เหตุยังมีหรือยังปรากฏอยู่ หรือยังไม่อันตรธานไปนั่นเอง ผลก็สามารถเกิดขึ้นได้ ซึ่งปรากฏการณ์เช่นนี้ พระพุทธองค์ทรงเรียกว่า การทำอุปการะแห่งอัตถิปัจจัยและอวิคตปัจจัย

คนที่มีเครื่องประดับเช่น สร้อย แหวน กำไล เป็นต้น หากได้ทำการประดับ สวมใส่เครื่องประดับเหล่านั้น ก็ยอมชื่อว่ามีหั้ง ๒ ปัจจัยคือมีหั้งอัตถิปัจจัยและ อวิคตปัจจัย ยอมได้รับประโยชน์อนิสงส์ กล่าวคือการไม่ถูกดูหมิ่นดูแคลนจาก บุคคลอื่น แต่ถ้ามีอยู่เฉยๆ ไม่ยอมนำมาสวมใส่ก็เท่ากับว่ามีแต่อัตถิปัจจัยแต่ไม่มี อวิคตปัจจัย เพราะมีอยู่ในการครอบครองแต่ไม่ได้ใช่ให้คนอื่นได้ยัล ซึ่งอุปมาที่ ยกมาเนี้ยเป็นเพียงแค่การเปรียบเทียบเพื่อให้มองเห็นภาพแห่งความเป็นอัตถิปัจจัย และอวิคตปัจจัยเท่านั้น เพราะตามความเป็นจริงแล้วในเรื่องการเกิดสภาวะธรรม ฝ่ายนามขั้นธ ๔ กล่าวคือ เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ โดยความเป็นสหชาต (เหตุเกิดร่วมกับผล)นั้น พึงทราบว่าเป็นไปในลักษณะเช่นนี้ คือ เพราะเหตุกล่าว คือเวทนา ซึ่งเป็นเหตุที่กำลังเกิดหรือกำลังปรากฏอยู่โดยยังไม่ได้อันตรธาน หายไปไหนนั่นเอง จึงทำให้ผลกระทบคือสัญญา สังขาร และวิญญาณเกิดขึ้น นี้ต่างหากที่เป็นลักษณะของความเป็นอัตถิปัจจัยและอวิคตปัจจัย

โดยทำองเดียวกัน ในการเกิดผลกระทบล่าwiększึ่งก็อจักขุวิญญาณ(การเห็นรูปสีต่างๆ ซึ่งได้อธิบายไว้แล้วในตอนนิสสัยปัจจัยและารัมณปัจจัย)นั้นพึงทราบว่าสาเหตุ มาจากการที่ตาและรูปารามณ์เชิงญาณกัน

ก็แล ผลกระทบล่าwiększึ่งก็อจักขุวิญญาณที่ว่านี้ ย่อมเกิดขึ้นในขณะที่เหตุธรรม กล่าวคือ ตาและรูปารามณ์ยังมีปราภูอยู่ และยังไม่เลื่อนหายหรืออันตรธานไป นั่นเอง เพราะถ้ารูปารามณ์เลื่อนหายไป จักขุวิญญาณกล่าวคือการเห็นก็ไม่สามารถ ที่จะเกิดขึ้นได้

อนึ่ง หากจะพูดในแง่ของบัญญัติแล้ว ก็อาจจะต้องพูดพาดพิงไปถึงกลุ่มหรือ คณะของบุคคลที่รวมตัวกันจัดตั้งเป็นสถาบัน องค์กร สมาคม ชมรม เป็นต้น ซึ่งในสถาบัน องค์กร เป็นต้นเหล่านั้นย่อมประกอบด้วยคนของบุคคลเป็นรายๆ ไป ซึ่งเรียกว่า กรรมการ บ้าง สมาชิก บ้าง ซึ่งบุคคลเหล่านั้นต่างก็ทำหน้าที่ของตน โดยยึนหยดเคียงบ่าเคียงไหล่ ไม่เอรัดเอราเบรียบซึ่งกันและกัน จับมือประสาน สามัคคีปฏิบัติหน้าที่ที่ตนได้รับมอบหมายอย่างไม่ขาดตกบกพร่อง นำความเจริญ รุ่งเรืองมาสู่องค์กรของตน นี่แหล่ะท่านเรียกว่าเป็นการปฏิบัติหน้าที่ตามระบบ ของอัตติปัจจัยและอวิคตปัจจัย มีแต่ก่อให้เกิดผลสุขทุกถ้วนหน้า



[๒๓-๒๔]

นัตถิปัจจัยกับวิคตปัจจัย

แม้ไม่มีหรือไม่อยู่แล้วแต่ก็ยังให้การช่วยเหลือเกื้อกูลกันอยู่

ปัจจัยธรรม จิตที่เกิดขึ้นด้วยก่อนๆ

ปัจจัยปั้นธรรม จิตที่เกิดขึ้นด้วยหลังๆ

หลังจากที่จิตด้วยก่อนๆ ไม่มีปรากฏอยู่ และด้วยหายไปแล้วจึงทำให้จิตด้วยหลังๆ สามารถเกิดขึ้นได้นั้น พระพุทธองค์ทรงเรียกว่าการทำอุปการะแห่งนัตถิปัจจัยและวิคตปัจจัยซึ่งเป็นปัจจัยที่มีลักษณะตรงกันข้ามกับอัตถิปัจจัยและอวิคตปัจจัย(ปัจจัยที่ ๒๑-๒๒)

ในการเห็นสิ่งต่างๆ ด้วยตา(หรือตามที่สำนวนอภิธรรมเรียกว่า”การเห็นรูปารมณ์ด้วยจักษุวิญญาณ) นั้นพึงทราบว่า เมื่อรูปารมณ์(สิ่งที่เห็นได้ด้วยตา) มากกระทบกับจักษุปสาท ก็จะทำให้วิถีจิต(กลุ่มจิตที่เกิดตามลำดับ) ก็เริ่มปฏิบัติหน้าที่ของตน โดยเริ่มที่ อวัชชนจิต เกิดขึ้นเพื่อพิจารณาฐานรูปารมณ์นั้น เมื่ออวัชชนจิตดับ ก็จะเป็นโอกาสของสันติรอนจิต ซึ่งเป็นจิตที่ทำหน้าที่ตรวจตราไตรตรองอารมณ์นั้น เสร็จแล้วจิตดังกล่าวก็ดับ เมื่อจิตดังกล่าวดับไปแล้ว จึงเกิดจักษุวิญญาณจิต ที่เป็นดั้งสภาพวัชรูปารมณ์(หรือที่ทางโลกเขารายกันว่า(“เห็น”) เป็นลำดับถัดไป

ภาพแห่งการดับของจิตด้วยก่อนๆและการเกิดขึ้นแห่งจิตด้วยหลังๆ ดังที่ยกมาเนี้ยและเป็นลักษณะของนัตถิปัจจัยและวิคตปัจจัย

[ก็ต้าหากจิตด้วยก่อนเกิดขึ้นแล้วไม่ดับไปใช่รื้อโอกาสที่จิตด้วยหลังๆ จะเกิดขึ้นก็ย่อมเป็นไปไม่ได้ การดับหายไปจากจิตด้วยก่อนๆ นั้น ได้ชื่อว่า เป็นโอกาสสำหรับจิตด้วยหลังๆ อุปมาเหมือนกับเมื่อไม่มีแสงไฟ ความมืดก็จะ

คือคลาณเข้ามาแทนที่ นี่เป็นลักษณะของนัตถิปัจจัย ส่วนลักษณะของวิคตปัจจัยนั้น เปรียบเสมือนกับการเกิดขึ้นแห่งแสงจันทร์ภายในห้องการดับไปแห่งแสงอาทิตย์]

เราลองมาสรุปภาพความเป็นอัตถิ-อวิคต-นัตถิ และวิคตปัจจัย แบบง่ายๆ ดู จะเห็นได้ว่า สมมุติว่าคนๆ หนึ่งเป็นผู้มีอำนาจและก็ใช้อำนาจนั้นอยู่(ซึ่งหากใช้โดยความเป็นธรรม ก็จะทำให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองทั้งตนเองและบุคคลอื่นๆ)

แต่ถ้าใช้โดยไม่เป็นธรรม มุ่งเอาแต่ประโยชน์ตนเป็นที่ตั้ง ก็จะทำให้ผู้คน ทั้งหลายพบกับความทุกข์ยากลำบาก นี่เป็นลักษณะของการเกิดผลดีผลเสียแห่ง อัตถิปัจจัยและอวิคตปัจจัย ก็ถ้าหากว่าบุคคลผู้มีอำนาจดังกล่าวได้สละอำนาจแก่ บุคคลอื่นผู้ใดควรแก่การได้รับ จนตัวเองไม่มีอำนาจหลงเหลืออยู่แล้ว ซึ่งเท่ากับ เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้อื่นเข้ามาแทนที่ตนซึ่งบุคคลผู้ได้รับการถ่ายโอนอำนาจ ก็ย่อมมีโอกาสและมีอำนาจในการทำงานอย่างเต็มที่

ก็และการเกิดขึ้นแห่งนัตถิปัจจัยและวิคตปัจจัยนั้นก็มีลักษณะเช่นเดียวกัน กับการเปิดโอกาสโดยการสละอำนาจให้บุคคลผู้เหมาะสมตามที่กล่าวมาข้างต้น นี้แล

ในโลกนี้ ยังมีกลุ่มคนผู้มีอำนาจบางกลุ่มที่ต่อหน้าประชาชนแล้วทำเป็น เหมือนได้ทำการมอบอำนาจให้แก่ประชาชน แต่ความจริงแล้วพวกรเขาก็อุปถัมภ์ อำนาจในที่ลับสายตาของชาวโลกนี้ก็เป็นลักษณะของนัตถิปัจจัยและวิคตปัจจัย เช่นกัน

สุดท้ายนี้ขอให้ท่านทั้งหลายจงสามารถผ่านวัฒนธรรมอัตถิปัจจัยกับ อวิคตปัจจัย นัตถิปัจจัยกับวิคตปัจจัยและสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์อย่าง บูรณาการผ่านทั้งฝ่ายโลกภัยและโลกตระเติด

(១) ចុះឈ្មោះទេស

ເຫຼືອປັຈໂຍ ອາຮມມະນປັຈໂຍ ອົບປິປັຈໂຍ ອັນນຸຕຣປັຈໂຍ
ສມນ໌ນຸຕຣປັຈໂຍ ສໜ້າຕປັຈໂຍ ອັນນຸມຜົນປັຈໂຍ ນີສຸສຍປັຈໂຍ
ອຸປົນສຸສຍປັຈໂຍ ບຸເຮົາຕປັຈໂຍ ປັຈລາຊາຕປັຈໂຍ ອາເລວນປັຈໂຍ
ກມມປັຈໂຍ ວີປາກປັຈໂຍ ອາຫາຮປັຈໂຍ ອິນທຸຣີຍປັຈໂຍ ພານປັຈໂຍ
ມຄດປັຈໂຍ ສມປູ່ຢູ່ຕຸຕປັຈໂຍ ວີປູ່ຢູ່ຕຸຕປັຈໂຍ ອຕຸຖືປັຈໂຍ ນຕຸຖືປັຈໂຍ
ວິຄຕປັຈໂຍ ອວິຄຕປັຈໂຍຕີ.

(๒) ปุจยนิทเทโล

๑. **ເຫດປຸຈໂຢຕີ** ເຫດ້ວຍ ເຫດສະບັບຢູ່ທີ່ການ ຂອງມານໍ ຕຳສຸກຈຳຈານ ແລ້ວ
ຮູ້ປະກຳ ເຫດປຸຈຢັນ ປຸຈໂຢ.

๒. อารมณ์สนับสนุน รูปแบบนี้ จำกัดความต้องการของผู้คน ทำให้เกิดความสุขในชีวิตประจำวัน แต่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการทางจิตใจที่ลึกซึ้ง เช่น การต้องการความสงบสุข การต้องการความสัมภัย หรือการต้องการความยั่งยืน ดังนั้น จึงเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาบุคลิกภาพที่สำคัญมาก

๓. อธิปติปจจโยติ จนฯการชิปติ จนฯสมปัญญาตากัน ชุมนาน
ต์สมมุญจานานบุจ รูปาน ๑ อธิปติปจจเยน ปจจโย. วีริยาชิปติ วีริยสมปัญญาต-
กาน ชุมนาน ๒ ๓ ๔ อธิปติปจจเยน ปจจโย. จิตตตาชิปติ
จิตตสมปัญญาตากัน ชุมนาน ๕ อธิปติปจจเยน
ปจจโย. วีมัสชาชิปติ วีมัสมปัญญาตากัน ชุมนาน ๖ อธิปติปจจเยน ปจจโย.

ຢໍ ຢໍ ຮມມຶນ ດຽວ ກາງ ເພ ເພ ຮມມາ ອຸປປະຈຸບັນຕີ ຈິຕຸຕເຈຕລືກ
ຮມມາ ເຕ ເຕ ຮມມາ ເຕລຳ ເຕລີ ຮມມານ ອົງປີປຈລຍ່ນ ປຸຈໂຍ.

๔. ອນນຸຕຣປຈົບໂຍດີ ຈກໆຂໍວິຫຼຸວພານຮາຕຸ ຕໍ່ສມປັບປຸງຕົກາ ຈ ອມມາ
ມໂນຮາຕຸຢາ ຕໍ່ສມປັບປຸງຕົການຟຸຈ ອມມານໍ ອນນຸຕຣປຈົບເຍັນ ປຈົບໂຍ. ມໂນຮາຕຸ
ຕໍ່ສມປັບປຸງຕົກາ ຈ ອມມາ ມໂນວິຫຼຸວພານຮາຕຸຢາ ຕໍ່ສມປັບປຸງຕົການຟຸຈ ອມມານໍ
ອນນຸຕຣປຈົບເຍັນ ປຈົບໂຍ.

ໂສຕວິຫຼຸມານຮາຕຸ ຕໍ່ສົມປ່ຽນຕົກ ຈ ດົມມາ ມໂນຮາຕຸຢາ ຕໍ່ສົມປ່ຽນຕົກ-
ການບຸຈ ດົມມານໍ ອັນນຸ້ຕຣປຈະຍັນ ປຈໂຍ. ມໂນຮາຕຸ ຕໍ່ສົມປ່ຽນຕົກ ຈ
ດົມມາ ມໂນວິຫຼຸມານຮາຕຸຢາ ຕໍ່ສົມປ່ຽນຕົກການບຸຈ ດົມມານໍ ອັນນຸ້ຕຣປຈະຍັນ
ປຈໂຍ.

ມານວິທີວານຮາຕຸ ຕໍ່ສົມປັບປຸງຕົກາ ຈ ດົມມາ ມໂນຮາຕຸຢາ ຕໍ່ສົມປັບປຸງຕົກ-
ການລູຈ ດົມມານໍ ອັນນຸຕຣປຈົຍເຍນ ປຈຸໂຍ. ມໂນຮາຕຸ ຕໍ່ສົມປັບປຸງຕົກາ ຈ
ດົມມາ ມໂນວິທີວານຮາຕຸຢາ ຕໍ່ສົມປັບປຸງຕົການລູຈ ດົມມານໍ ອັນນຸຕຣປຈົຍເຍນ
ປຈຸໂຍ.

ទិន្នន័យទិន្នន័យទាត់ ពំសម្បជុំទុកកា ឬ ចម្ងមា មនឹនាទុយា ពំសម្បជុំទុកការណូជ ចម្ងមានំ អនុញ្ញាបត្រពេល ប្រឈមួយ. មនឹនាទុ ពំសម្បជុំទុកកា ឬ ចម្ងមា មនឹនិវិធីរាទុយា ពំសម្បជុំទុកការណូជ ចម្ងមានំ អនុញ្ញាបត្រពេល ប្រឈមួយ.

ការិវិធីរាទុ ពំសម្បជុំទុកកា ឬ ចម្ងមា មនឹនាទុយា ពំសម្បជុំទុកការណូជ ចម្ងមានំ អនុញ្ញាបត្រពេល ប្រឈមួយ. មនឹនាទុ ពំសម្បជុំទុកកា ឬ ចម្ងមា មនឹនិវិធីរាទុយា ពំសម្បជុំទុកការណូជ ចម្ងមានំ អនុញ្ញាបត្រពេល ប្រឈមួយ.

បុរិមា បុរិមា កុសារ ចម្ងមា ប្រឈមិនានំ ប្រឈមិនានំ កុសារ ចម្ងមានំ អនុញ្ញាបត្រពេល ប្រឈមួយ. បុរិមា បុរិមា កុសារ ចម្ងមា ប្រឈមិនានំ ប្រឈមិនានំ កុសារ ចម្ងមានំ អនុញ្ញាបត្រពេល ប្រឈមួយ.

បុរិមា បុរិមា កុសារ ចម្ងមា ប្រឈមិនានំ ប្រឈមិនានំ កុសារ ចម្ងមានំ អនុញ្ញាបត្រពេល ប្រឈមួយ. បុរិមា បុរិមា កុសារ ចម្ងមា ប្រឈមិនានំ ប្រឈមិនានំ កុសារ ចម្ងមានំ អនុញ្ញាបត្រពេល ប្រឈមួយ.

បុរិមា បុរិមា កុសារ ចម្ងមា ប្រឈមិនានំ ប្រឈមិនានំ កុសារ ចម្ងមានំ អនុញ្ញាបត្រពេល ប្រឈមួយ. បុរិមា បុរិមា កុសារ ចម្ងមា ប្រឈមិនានំ ប្រឈមិនានំ កុសារ ចម្ងមានំ អនុញ្ញាបត្រពេល ប្រឈមួយ. បុរិមា បុរិមា កុសារ ចម្ងមា ប្រឈមិនានំ ប្រឈមិនានំ កុសារ ចម្ងមានំ អនុញ្ញាបត្រពេល ប្រឈមួយ.

យេត់ យេត់ ចម្ងមានំ អនុញ្ញាបត្រ យេ យេ ចម្ងមា អុប្បប្បជុំនុពិ ជិតុតេតេតិកា ចម្ងមា ពេ ពេ ចម្ងមា ពេត់ ពេត់ ចម្ងមានំ អនុញ្ញាបត្រពេល ប្រឈមួយ.

៥. សមនុញ្ញាបត្រពេល ប្រឈមួយ ទិន្នន័យទិន្នន័យទាត់ ពំសម្បជុំទុកកា ឬ ចម្ងមា មនឹនាទុយា ពំសម្បជុំទុកការណូជ ចម្ងមានំ សមនុញ្ញាបត្រពេល ប្រឈមួយ.

ມໂນຮາຕຸ ຕໍ່ສົມປັບປຸງຕູຕກາ ຈ ອມມາ ມໂນວິທີບານຮາຕຸຍາ ຕໍ່ສົມປັບປຸງຕູຕການບົງ
ອຮມມານໍ ສມහນຕູຕກາ ປະຈຸບັນ ປັຈໄໂຍ.

ໂສຕວິບຸນານຮາຕຸ ຕໍ່ສມປຢູຕູຕກາ ຈ ອມມາ ມໂນຮາຕຸຍາ ຕໍ່ສມປຢູຕູຕ-
ການບຸຈ ອມມານໍ ສມນນຸຕຣປຈະເຍນ ປຈໂຍ. ມໂນຮາຕຸ ຕໍ່ສມປຢູຕູຕກາ ຈ
ອມມາ ມໂນວິບຸນານຮາຕຸຍາ ຕໍ່ສມປຢູຕູຕການບຸຈ ອມມານໍ ສມນນຸຕຣປຈະເຍນ
ປຈໂຍ.

ຂាលវិធម៌នានម្ចាត់ ពំសម្របូចុបតកា ទៅ នមុមា មិនមានម្ចាត់យា ពំសម្របូចុបតការណ៍ នមុមានំ សមននុប្រព័ន្ធសម្រាប់ គ្រប់គ្រង មិនមានម្ចាត់ ពំសម្របូចុបតកា ទៅ នមុមា មិនវិធម៌នានម្ចាត់យា ពំសម្របូចុបតការណ៍ នមុមានំ សមននុប្រព័ន្ធសម្រាប់ គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង ពេលវេលា.

កាយវិុល្ខាននាទុ ពំសម្រួល្តុពាកា ទៅមូននាទុយា ពំសម្រួល្តុពាកា-
ការណុច រម្យមានំ សមនុត្រប្រជុលេន ថ្មី. មូននាទុ ពំសម្រួល្តុពាកា ទៅ
មូនវិុល្ខាននាទុយា ពំសម្រួល្តុពាការណុច រម្យមានំ សមនុត្រប្រជុលេន
ថ្មី.

បុរិមា បុរិមា កុសាត ទម្រមា ព្រែនិមានំ ព្រែនិមានំ កុសាតានំ ទម្រមានំ
សមននុត្រព្រែនិមានំ ព្រែនិមានំ កុសាត ទម្រមា ព្រែនិមានំ ព្រែនិមានំ ព្រែនិមានំ
អូរឃាកាតានំ ទម្រមានំ សមននុត្រព្រែនិមានំ ព្រែនិមានំ.



បុរិមាណ បុរិមាណ អក្សសាតា នុមាណ ព្រៃទិមានំ ព្រៃទិមានំ អក្សសាតានំ នុមាណំ
សមនុញ្ញរំព្រៃទិមានំ ព្រៃទិមានំ បុរិមាណ បុរិមាណ អក្សសាតា នុមាណ ព្រៃទិមានំ ព្រៃទិមានំ
អូយុកតានំ នុមាណំ សមនុញ្ញរំព្រៃទិមានំ ព្រៃទិមានំ

បុរិមា បុរិមា ឧបូយកតាត នម្មមា ចំណុំមានំ ចំណុំមានំ ឧបូយកតាតានំ
នម្មមានំ សមននុព្យ័រចំណុំយេន ចំណុំយោ. បុរិមា បុរិមា ឧបូយកតាត នម្មមា
ចំណុំមានំ ចំណុំមានំ ក្បសានំ នម្មមានំ សមននុព្យ័រចំណុំយេន ចំណុំយោ. បុរិមា បុរិមា
ឧបូយកតាត នម្មមា ចំណុំមានំ ចំណុំមានំ ក្បសានំ នម្មមានំ សមននុព្យ័រចំណុំយេន
ចំណុំយោ.

ເຢສໍ ເຢສໍ ຮມມານໍ ສມනනුຕරາ ເය ເຢ ຮມມາ ອຸປ່ປ່ອງໜຸ້ຕີ ຈິຕູຕ-
ເຈຕລືກາ ຮມມາ ເຕ ເຕ ຮມມາ ເຕລໍ ເຕລໍ ຮມມານໍ ສມනනුຕරປັຈເຍນ ປັຈໂຍ.

ស. ឧបុរមាណប្រជុំយើតិ ចតុតារ៉ា ខណ្ឌ វរូបិនី ឧបុរមាណប្រជុំប្រជុំយេន ប្រជុំយើតិ ចតុតារ៉ា មហាក្សតា ឧបុរមាណប្រជុំយេន ប្រជុំយើតិ ក្នុងនគរិកខេន នាមរបៀ ឧបុរមាណប្រជុំយេន ប្រជុំយើតិ.

៨. និស្សសម្រាប់ក្រុងព្រឹត្តិក ជាពួក ខ្លួន និង បាន រួចរាល់ និស្សសម្រាប់
ក្រុងព្រឹត្តិក ជាពួក ខ្លួន និង បាន រួចរាល់ និស្សសម្រាប់ក្រុងព្រឹត្តិក ជាពួក
ខ្លួន និង បាន រួចរាល់ និស្សសម្រាប់ក្រុងព្រឹត្តិក ជាពួក ខ្លួន និង បាន រួចរាល់

ເຈຕລິກາ ຮມມາ ຈີຕຸຕສນຸງຈານນຳ ຖູປານໍ ນິສຸສຍປຈະເຍນ ປຈໂຍ. ມາກູຖາ
ອຸປາທາຮູບປານໍ ນິສຸສຍປຈະເຍນ ປຈໂຍ.

ຈກុខាយពន្លំ ຈកុខុវិលុបាលន្ទាតូយា ពំសមបុរិចតការណុជ ធម្មានំ
និស្សសិរីប្រជាយេន ប្រជាយ៍. តែតាមពន្លំ តែតាមវិលុបាលន្ទាតូយា ពំសមបុរិចត-
ការណុជ ធម្មានំ និស្សសិរីប្រជាយេន ប្រជាយ៍. ខាងក្រោមពន្លំ ខាងវិលុបាលន្ទាតូយា
ពំសមបុរិចតការណុជ ធម្មានំ និស្សសិរីប្រជាយេន ប្រជាយ៍. ទិន្នន័យពន្លំ ទិន្ន-
វិលុបាលន្ទាតូយា ពំសមបុរិចតការណុជ ធម្មានំ និស្សសិរីប្រជាយេន ប្រជាយ៍.
ការយាយពន្លំ ការិវិលុបាលន្ទាតូយា ពំសមបុរិចតការណុជ ធម្មានំ និស្សសិរីប្រជាយេន
ប្រជាយ៍. យំ រួច និស្សសាយ មនុន្ទាត់ ឬ មនុវិលុបាលន្ទាត់ ឬ វត្ថុពន្លឹង ពំ រួច
មនុន្ទាតូយា ឬ មនុវិលុបាលន្ទាតូយា ឬ ពំសមបុរិចតការណុជ ធម្មានំ និស្សសិរី-
ប្រជាយេន ប្រជាយ៍.

បុរិមា បុរិមា អក្សសាតា ទម្រមា ព្រែចិមានំ ព្រែចិមានំ អក្សសាតានំ ទម្រមានំ
អូបិនិស្សសិយ៍ព្រែចិយេន ព្រែចិយោ. បុរិមា បុរិមា អក្សសាតា ទម្រមា ព្រែចិមានំ ព្រែចិមានំ
ក្តសាតានំ ទម្រមានំ កេសលុជី អូបិនិស្សសិយ៍ព្រែចិយេន ព្រែចិយោ. បុរិមា បុរិមា អក្សសាតា
ទម្រមា ព្រែចិមានំ ព្រែចិមានំ អិរិយាការាតានំ ទម្រមានំ អូបិនិស្សសិយ៍ព្រែចិយេន ព្រែចិយោ.

បុរិមា បុរិមា ឧបូយកចាតា ទម្រម្មា ថ្វុជិមានំ ថ្វុជិមានំ ឧបូយកចាតានំ
ទម្រមានំ អូបនិសតិសយបែវជាយេន ថ្វុជួយ បុរិមា បុរិមា ឧបូយកចាតា ទម្រម្មា

ปจฉิมานំ ปត្រិមានំ ក្បសលានំ ទម្រមានំ អូបនិស្សសិរីព្រះយេន ព្រះយុ. បុរិមា បុរិមា
អុបុយកាតា ទម្រមា ពត្រិមានំ ពត្រិមានំ ក្បសលានំ ទម្រមានំ អូបនិស្សសិរីព្រះយេន
ព្រះយុ.

ឧច្ចាស់នាមបិ អុបនិស្សិយប្រជាយេន ប្រជាជួយ. បុគ្គលូបិ អុបនិស្សិយ-
ប្រជាយេន ប្រជាជួយ. លេនាលសនមបិ អុបនិស្សិយប្រជាយេន ប្រជាជួយ.

រូបាយពន្លំ ករុវិលុយាណខាតុយា ពំសមបុណ្ណោតការណុះ នីមួយៗ
បុណ្ណោតបុណ្ណោយេន បុណ្ណោយ៍. សុទ្ធយពន្លំ តែងិលុយាណខាតុយា ពំសមបុណ្ណោត-
ការណុះ នីមួយៗ បុណ្ណោតបុណ្ណោយេន បុណ្ណោយ៍. គុណិតិយពន្លំ ខានិលុយាណ-
ខាតុយា ពំសមបុណ្ណោតការណុះ នីមួយៗ បុណ្ណោតបុណ្ណោយេន បុណ្ណោយ៍. រសាយពន្លំ
ិគុហាវិលុយាណខាតុយា ពំសមបុណ្ណោតការណុះ នីមួយៗ បុណ្ណោតបុណ្ណោយេន
បុណ្ណោយ៍. ធម្មុតុផាយពន្លំ កាយិលុយាណខាតុយា ពំសមបុណ្ណោតការណុះ នីមួយៗ
បុណ្ណោតបុណ្ណោយេន បុណ្ណោយ៍. រូបាយពន្លំ សុទ្ធយពន្លំ គុណិតិយពន្លំ រសាយពន្លំ
ធម្មុតុផាយពន្លំ មនុខាតុយា ពំសមបុណ្ណោតការណុះ នីមួយៗ បុណ្ណោតបុណ្ណោយេន
បុណ្ណោយ៍.

ຢືນຢັນ ນິສ່າຍ ມໂນຮາຕຸ ຈ ມໂນວິບຸວານຮາຕຸ ຈ ວຕຸຕານຸຕີ ຕໍ່ ຮູ່ປີ
ມໂນຮາຕຸຢາ ຕໍ່ສມຸປະເງົາຕານຫຼຸຈ ດອມມານໍ ປຸເຮົາຕປຈະເຍນ ປຈຸໂຍ.

ມໂນວົບພານຮາຕຸຍາ ຕໍ່ສມປະກຸດຕການບັງ ອົມມານໍ ກິບຈິກາເລ ປຸເຮົາຕ-
ປຈະເນ ປຸຈໂຍ ກິບຈິກາເລ ນ ປຸເຮົາຕປຈະເນ ປຸຈໂຍ.

๑๒. อาเสวนปຈົມໂຕ ບຸຮິມາ ບຸຮິມາ ກຸສລາ ອມມາ ປຈຸນິມານໍ
ປຈຸນິມານໍ ກຸສລານໍ ອມມານໍ ພາເສວນປຈົມຍັນ ປຈຸໂຍ. ບຸຮິມາ ບຸຮິມາ ອກຸສລາ
ອມມາ ປຈຸນິມານໍ ປຈຸນິມານໍ ອກຸສລານໍ ອມມານໍ ພາເສວນປຈົມຍັນ ປຈຸໂຍ.
ບຸຮິມາ ບຸຮິມາ ກີຣີຢາພູຍາກຕາ ອມມາ ປຈຸນິມານໍ ປຈຸນິມານໍ ກີຣີຢາພູຍາກຕານໍ
ອມມານໍ ພາເສວນປຈົມຍັນ ປຈຸໂຍ.

๓. กมุມปຈົໂຍຕີ ກຸສລາກຸສລໍ ກມມໍ ວິປາການໆ ຂນ່ານໍ ກົງຕູຕາ ຈ
ຽວປານໍ ກມມປຈົຍເນ ປຈົໂຍ. ເຕັນາ ສມປຢູ່ຕູຕາການໍ ອມມານໍ ຕຳສຸກຈານາ-
ນຸ່ຈ ຮູປານໍ ກມມປຈົຍເນ ປຈົໂຍ.

๑๔. วิปากปจจโยติ วิปากา จตุตาโร ขนธा อรุปโน อbummavā
วิปากปจจเยน ปจจโย.

๑๕. อาหารปุงโยติ กพพีก้าโร อาหาโร อิมสุน กายสุน อาหาร-ปุงเยน ปุงโย. อรูปินิ อาหาร สมปุยตุตการ์ ဓမມาน ตั่สម្បតានាលុជ រូបាន อาหารปุงเยน ปุงโย.

ອິນຸທຸຣີຢູ່ປະຈຸບັນ ປະຈຸໂຍ. ກາຍິນຸທຸຣີຢູ່ ກາຍວິລຸບານຮາຕຸຍາ ຕຳສົມປະຫຼວດ-
ການຄູຈ ດົມມານໍ ອິນຸທຸຣີຢູ່ປະຈຸບັນ ປະຈຸໂຍ. ຮູປ໌ເຊື້ອຕິນຸທຸຣີຢູ່ ກົງຕຸຕາຮູປ່ານໍ
ອິນຸທຸຣີຢູ່ປະຈຸບັນ ປະຈຸໂຍ.

ອຽມ ອິນທຣີຢາ ສມປັບຕຸຕກນໍ ຮມມານໍ ຕໍ່ສະໜູຈານານບຸຈ ອູປ່ານ
ອິນທຣີຢປຈຸເຍນ ປຈຈໂຍ.

៨៩. **មគ្គប្រជយតិ** មគ្គុងគានិ មគ្គលសមប្បញ្ញតកាន់ នូវមានំ
ពំនុះនុះតាមរយៈរូបរាង និង មគ្គប្រជយយោន ប្រជយ.

លេ. សម្រួល់ពុទ្ធបាយន ប្រជាគម្ម នគរាល់ខេត្ត ក្រុងក្រោម និង សម្រាប់
សម្រាប់ប្រជាគម្ម នគរាល់ខេត្ត ក្រុងក្រោម និង សម្រាប់ប្រជាគម្ម នគរាល់ខេត្ត

๒๐. **ວິປຸປະຍຸຕຸຕປຈລໂຍຕ** ຮູບືໂນ ດັນ ດັນ ອຽບື່ນ ດັນ ດັນ ວິປຸປະຍຸຕຸຕ-
ປຈລເຍັນ ປຈລໂຍຕ. ອຽບື່ນ ດັນ ອຽບື່ນ ດັນ ວິປຸປະຍຸຕຸຕປຈລເຍັນ ປຈລໂຍຕ.

ຈຸກຂ້າຍຕນໍ້າ ຈຸກຊູວິທີບົວລານຮາຕຸຍາ ຕໍ່ສມປັບປຸງຕົກການບົຈ ຮົມມານໍາ
ອຕຸລືປົງຈະເຍນ ປຈຸໂຍ. ໂສຕາຍຕນໍ້າ ໂສຕວິທີບົວລານຮາຕຸຍາ ຕໍ່ສມປັບປຸງຕົກການບົຈ
ຮົມມານໍາ ອຕຸລືປົງຈະເຍນ ປຈຸໂຍ. ຊານຍຕນໍ້າ ຊານວິທີບົວລານຮາຕຸຍາ ຕໍ່ສມປັບປຸງຕົກ-
ການບົຈ ຮົມມານໍາ ອຕຸລືປົງຈະເຍນ ປຈຸໂຍ. ຜົວຫາຍຕນໍ້າ ຜົວຫາວິທີບົວລານ-

ຮາຕຸຍາ ຕໍ່ສມັປຢູ່ຕະການນຸ່ງ ຮມ່ມານໍ ອຕຸຖືປົງຈະເນ ປຸຈໂຍ. ກາຍາຍຕນໍ ກາຍວິນຸວານຮາຕຸຍາ ຕໍ່ສມັປຢູ່ຕະການນຸ່ງ ຮມ່ມານໍ ອຕຸຖືປົງຈະເນ ປຸຈໂຍ.

ຮູປາຍຕນໍ ຈກຊີວິບວານຮາຕຸຍາ ຕໍ່ສມປັບປຸງຕົກການບຸຈ ອົມມານໍ
ອຕຸລືປັບປຸງເຢັນ ປັຈໂຍ. ສທຸຖາຍຕນໍ ໂສຕວິບວານຮາຕຸຍາ ຕໍ່ສມປັບປຸງຕົກການບຸຈ
ອົມມານໍ ອຕຸລືປັບປຸງເຢັນ ປັຈໂຍ. ດນຽຍຕນໍ ຊານວິບວານຮາຕຸຍາ ຕໍ່ສມປັບປຸງຕົກ-
ການບຸຈ ອົມມານໍ ອຕຸລືປັບປຸງເຢັນ ປັຈໂຍ. ຮສາຍຕນໍ ທີ່ວ່າງວິບວານຮາຕຸຍາ
ຕໍ່ສມປັບປຸງຕົກການບຸຈ ອົມມານໍ ອຕຸລືປັບປຸງເຢັນ ປັຈໂຍ. ໂພວຸຈພຸພາຍຕນໍ
ກາຍວິບວານຮາຕຸຍາ ຕໍ່ສມປັບປຸງຕົກການບຸຈ ອົມມານໍ ອຕຸລືປັບປຸງເຢັນ ປັຈໂຍ.
ຮູປາຍຕນໍ ສທຸຖາຍຕນໍ ດນຽຍຕນໍ ຮສາຍຕນໍ ໂພວຸຈພຸພາຍຕນໍ ມໂນຮາຕຸຍາ
ຕໍ່ສມປັບປຸງຕົກການບຸຈ ອົມມານໍ ອຕຸລືປັບປຸງເຢັນ ປັຈໂຍ.

ຢືນຢັງ ນິສ່ລາຍ ມໂນຮາຕຸ ຈ ມໂນວິລຸບານຮາຕຸ ຈ ວຕຸຕະນຸຕີ ຕໍ່ ຮູ່ປົມໂນຮາຕຸຍາ ຈ ມໂນວິລຸບານຮາຕຸຍາ ຈ ຕໍ່ສົມປຸຢຸຕການລຸຈ ອົມມານໍ
ອຕຸຄືປົງຈະເນ ປຈຸໂຍ.

๒๒. នតុវិប្បលយ៍ សមននុពន្លឹកទា ជិតុតាជោតសិកា នូមា
ប្រព័ន្ធដី ជិតុតាជោតសិកាដី នតុវិប្បលយ៍ ប្រព័ន្ធ.

๒๓. วิศวะปุจจัยติ สมนนตรีวิคต้า จิตตเจตสิกา ธรรมมา^{ปัญญา}ปุบุนนาน จิตตเจตสิกาน ธรรมมาน วิศวะปุจจาย เน ปุจจัย.

๒๔. อวิคตปจจโยติ จตุตรา ขันธा อรูปโน อณุณมณญ อวิคต-
ปจจเยน ปจจโย. จตุตรา มหาภูตฯ อณุณมณญ อวิคตปจจเยน ปจจโย^๑
โอกุกนติกุขเน นามรูป อณุณมณญ อวิคตปจจเยน ปจจโย. จิตเจตสิกา-
ธมมา จิตตสมญาจานาน รูปาน อวิคตปจจเยน ปจจโย. มหาภูตฯ อุปatha-
รูปาน อวิคตปจจเยน ปจจโย.

จกุขายตน จกุขวิญญาณชาตุยา ตํสมปญูตุตากานภุจ ธรรมาน ခວົດຕປຈະເຍນ ປຈຸໂຍ. ໂສຕາຍตน ໂສຕວິญญาณชาตุยา ตํสมปญูต-
ຕากານภุจ ธรรมาน ခວົດຕປຈະເຍນ ປຈຸໂຍ. ພານາຍตน ໝານວິญญาณ-
ชาตุยา ตํสมปญูตุตากານภุจ ธรรมาน ခວົດຕປຈະເຍນ ປຈຸໂຍ. ຜົວໜາຍตน ໜີ້ຫວັງວິญญาณชาตุยา ตํสมปญูตุตากານภุจ ธรรมาน ခວົດຕປຈະເຍນ ປຈຸໂຍ.
ກາຍາຍตน ກາຍວິญญาณชาตุยา ตํสมปญูตุตากານภุจ ธรรมาน ခວົດຕປຈະເຍນ ປຈຸໂຍ.

ຮູປາຍตน ຈກຸຂວິญญาณชาตุยา ตํสมปญູຕຸຕາການภຸຈ ธรรมาน ခວົດຕປຈະເຍນ ປຈຸໂຍ. ສທຸທາຍตน ໂສຕວິญญาณชาตุยา ตํสมปญູຕຸຕາການภຸຈ ธรรมาน ခວົດຕປຈະເຍນ ປຈຸໂຍ. ດນຸໜາຍตน ໝານວິญญาณชาตุยา ตํສມປູນຕຸຕາການພຸຈ ธรรมານ ခວົດຕປຈະເຍນ ປຈຸໂຍ. ຮສາຍตน ໜີ້ຫວັງວິญญาณชาตุยา ຕໍ່ສມປູນຕຸຕາການພຸຈ ธรรมານ ခວົດຕປຈະເຍນ ປຈຸໂຍ. ໂພງົງຈົບພຸພາຍตน ກາຍວິญญาณชาตุยา ຕໍ່ສມປູນຕຸຕາການພຸຈ ธรรมານ ခວົດຕປຈະເຍນ ປຈຸໂຍ. ແລ້ວ ຮູປາຍตน ສທຸທາຍตน ດນຸໜາຍตน ຮສາຍตน ໂພງົງຈົບພຸພາຍตน ມໂນຮາຕුයາ ຕໍ່ສມປູນຕຸຕາການພຸຈ ธรรมານ ခວົດຕປຈະເຍນ ປຈຸໂຍ.

ຢືນ ຮູປີ ນິສຸສາຍ ມໂນຮາຕຸ ຈ ມໂນວິญญาณชาຕ ຈ ວຕຸຕານຸຕີ ຕໍ່ ຮູປີ
ມໂນຮາຕුයາ ຈ ມໂນວິญໝາণชาຕුයາ ຈ ຕໍ່ສມປູນຕຸຕາການພຸຈ ธรรมານ ခວົດຕປຈະເຍນ ປຈຸໂຍ.

ປຈຸຍນິຖ່ເກສ.

စာရေးသူ၏အနုမောဒနာလွှာ

မြန်မာလူမျိုးများအတွက်သာ မြန်မာဘာသာဖြင့်အကျဉ်းရေးထားသောပဋိန်းစာအုပ်လေးကို မြန်မာလူမျိုးများရော ထိုင်းလူမျိုးများပါရှိတဲ့ နားလည်ကျင့်သုံးနိုင်စေရန် ပါမို့ထိုင်းမြန်မာသုံးဘာသာဖြင့်နှစ်ကြိမ်မြောက် ပြန်လည် ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေလူအိန်းသည့်စေတနာရှင်သဘာဝစားအုန်းဆီ ကုမ္ပဏီ လုပ်ငန်းပိုင်ရှင် မဖွန်ထိဖာ ခွံစုထမ်း၏သဒ္ဓါတရားကို ဝမ်းမြောက်နုမော သာခုခေါ်ပါသည်။

ဦးနန္ဒသိရီ

အနုမောဒနာလွှာ

ပဋိနှုန်းတရားဒေသနာတော်မှာ ပါဝင်သောတရားသည် လွန်စွာ
နှက်နဲ့သော တရားအနှစ်ဖြစ်ပါသည် ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ၂၄ ပစ္စည်းကို
ခဲ့ခြမ်းဝေဖန်၍ တရားသဘောကို ဟောကြားခြင်းဖြစ်ပါသည် ပစ္စယူပွန်သည်
အကျိုးတရားဖြစ်ပါသည် ပစ္စယသတ္တိသည် အကြောင်းတရား တစ်ခုချင်း၏
အစွမ်းသတ္တိဖြစ်ပါသည်၊ ထို့ကြောင့် "အရာအားလုံးသည် ပဋိနှုန်းနှင့်မကင်းဘူး"
ဟုဆိုနိုင်ပါသည်။ ဖြစ်ပျက်မှုရှိသောလောကမှာ အရာအားလုံးသည် ပစ္စယူပွန်
နှင့်ပစ္စယသတ္တိကိုမရှိမဖြစ် ရှိကိုရှိရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဒါကြောင့်မို့ ပဋိနှုန်းတရား
တော်ကို ဖတ်ရှုခြင်း သင်ယူခြင်း ရှုတ်ဖတ်သရေစွာယ်ခြင်းပြုလုပ်ခြင်း
တို့သည် မိမိစိတ်နလုံးကို အမြင့်ဆုံးတရားသဘောကိုနားလည်ဖို့ရန် လေ့ကျင့်
နေခြင်းလည်းဖြစ်လိမ့်မည်မှာ သေချာပါသည်။ မြတ်စွာဘုရား၏တရား
ဒေသနာတော်ကိုလည်း ပြန်ပွါးအောင် တည်တဲ့အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းလည်း
ဖြစ်ပါသည်၊ ဤကုသိုလ်သည် လွန်စွာကြီးမှာသောကုသိုလ်ကံလည်းဖြစ်
သည့်အတွက် များစွာအကျိုးရှိအောင် အစဉ်အမြဲလေ့ကျင့်ကြပါရန်ဟုလည်း
တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

တကာမ ဖွန်ထို့ ခွဲစုံထံ ကို ကောင်းသောမဟာကုသိုလ်စေတနာ
ဖြစ်ပေါ်လာ၍ ဤပစ္စည်းသုံးတတ် မဆုံးမြတ်နှင့်ပွဲနှင့်ပစ္စယူနှင့်
နိဒ္ဓယပါဉိုတော်ကို အများသူငါဖတ်ရှုလေ့လာနိုင်စေရန်အကျိုးငါ ရိုက်နိုပ်
လူဒိန်းခြင်းပြုလုပ်မှုကို

ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာစွာ သာဓာအနုမောအနာခေါ်ဆိုပါသည်။

အရှင် ဉာဏကုသလ

(ထိုင်းပါဉိုစာမေးပွဲအဆင့် ၉၊ သာသနစဇေမျာစရိယ၊

ဥဘတော်ဘိဘင်္ဂကော်ဒါ၊ ဘိနယပါဉိုပါရဂူ။)

ပစ္စည်းသုံးတတ် မဆုံးမြတ်

ပစ္စည်းရှိမှ ချမ်းသာသည် ယူဆ၍ ပစ္စည်းမျိုးစုံရအောင် နည်းမျိုးဖြင့် မက်မောစွာ ရှာဖွေကြသည်။ ရှာဖွေသမျှ စိတ်အလိုကျ မရလျှင် စိတ်ရော ကိုယ်ပါ ပင်ပန်းဆင်းရဲကြရသည်။ ရှာဖွေ၍ရလာပြန်တော့လည်း ရှိပြီး ပစ္စည်းကို လွှဲမှားစွာ အသုံးချမ်းလျှင် ပစ္စည်းအတွက် ကောင်းကျိုး မထွက်ပဲ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုအကြောင်း ခံကြရပြန်သည်။ ပစ္စည်းရှိရုံနှင့်မပြီး၊ ရှိပြီးပစ္စည်း ကို အသုံးချတတ်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါသည်။

လူတိုင်းမှာ ဘုရားပေးသော ပစ္စည်း ၂၄ မျိုးရှိသည်။ ထိုရှိပြီး ၂၄ ပစ္စည်းကို ရှိမှန်းလည်း မသိ၊ သိပြန်တော့လည်း အသုံးမချာ၊ အသုံးချပြန်တော့ လည်း အသုံးချမှား၍ အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိ ဒုက္ခာအတိ ဖြစ်နေကြရသည်။

မိမိမှာရှိပြီး ၂၄ ပစ္စည်းကို အသုံးချတတ်၍ မဆုံးရှုံးပဲ အမြတ်ရ ကြစေရန်၊ အမြတ်ရရာ၍လည်းအဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိ အကန့်အသတ်မရှိ မြတ်ကြစေရန် ရည်သန၏ ကြုံ“ပစ္စည်းသုံးတတ် မဆုံးမြတ်” ကို စီစဉ်ပေးပါ ကြောင်း။

အကြောင်းတရားအမျိုးမျိုးအစားစားကြောင့် အကျိုးတရားဖြစ်ပွား ပုံကို ဟောကြားရာ“ပဋိန်း”အသနာတော်လာ လူသိများရှုတ်ဖတ်ပွားများအပ် သော ၂၄ ပစ္စည်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို အရှုတ်သက်သက် မဖြစ်ပဲ၊ အမြည်းသဘော

ဖြင့် အရသာသိရုံ ခံစားအကျိုးများနှင့်ရန် ဤစာစောင်းယ် ရှင်းလင်းထား
ပါသည်။

နက်နဲ့သော ပရမထ္ဌသဘဝများဖြစ်၍ နားလည်ရန် ခက်ခဲသဖြင့်
ပည်တ်သော ဥပမာများနှောကာပြာထားချက်များကို သဘောလောက်သာ
မှတ်ယူ၍ တကယ့်ပရမတ်သဘဝများကို နားလည်သောပေါက်အောင်
အထပ်ထပ်ဖတ်လျက် တစ်ဆင့်တက်၍ ဓမ္မကထိကဆရာတော်များအကျယ်
သဘောအကျယ်ဟောပြထားသည်များကို ကြည့်ရှုနားထောင် ဝေဖန်စဉ်းစား
ဉာဏ်အမြင် ဖွားသင့်ကြပါသည်။

အသုံးတတ်ကာ မဆုံးမြတ်ကြပါစေ။

မေတ္တာဖြင့်- ဦးနန္ဒသိရီ

၀၉၊ ၀၅၊ ၁၀၁

မာတိကာ

ဟေတုပစ္စည်း	8
အာရုံးကာပစ္စည်း.....	10
အဓိပတိပစ္စည်း	12
အနှစ်ရပစ္စည်း၊ သမနှစ်ရပစ္စည်း	14
သဟဇာတပစ္စည်း.....	16
အညာမည်ပစ္စည်း	18
နိုသုယာပစ္စည်း	20
ဥပနိသုယာပစ္စည်း.....	23
ပုံရေဇာတပစ္စည်း	25
ပစ္စာဇာတပစ္စည်း.....	27
အာသေဝနပစ္စည်း.....	29
ကမ္မပစ္စည်း.....	31
ဝိပါကပစ္စည်း	33
အာဟာရပစ္စည်း.....	36
လျှို့ယာပစ္စည်း.....	38
ဖျောနပစ္စည်း	40
မဂ္ဂပစ္စည်း	42

သမ္မယုတ္တပစ္စည်း	44
ဝိပုယုတ္တပစ္စည်း	46
အတ္ထိပစ္စည်း၊ အဝိဂါတပစ္စည်း.....	48
နတ္ထိပစ္စည်း၊ဝိဂါတပစ္စည်း	50
သမ္မားမျက်အား စွမ်းသုံးပါး.....	52
ကျေးဇူးတင်လတ် ကျေးဇူးဆပ်	53
ကုသိုလ်ပါရမီဖြည့်ရမည်	54
ပဋိန်းပစ္စယုဒ္ဓဒေသပါဒီတော်	55
ပဋိန်းပစ္စယနိဒေသပါဒီတော်	55

ဟေတုပစ္စည်း

ရေသောက်မြစ်ဖြစ်ကျေးဇူးပြုသော အကြောင်းတရား

အကြောင်းတရား = လောဘ ဒေါသ မောဟ၊ အလောဘ အဒေါသ
အမောဟ ဟူသော ရေသောက်မြစ်တရား ၆ ပါး။

အကျိုးတရား = လောဘ ဒေါသ မောဟလွှမ်းမိုးသော အကုသိုလ်
စိတ်၊ အလောဘ အဒေါသ အမောဟလွှမ်းမိုးသော ကုသိုလ်စိတ်ဟူသော
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာများ။

လောဘ=လိုချင်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်း

ဒေါသ=ဒေါသကြီးခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ စိတ်ညစ်ခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း

မောဟ= အမှန်မသိခြင်း၊ မိုက်မခြင်း၊ တွေ့ဝေခြင်း

အလောဘ=ပေးကမ်းလူအန်းလိုခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းမဆန်ခြင်း

အဒေါသ= စိတ်မဆိုးခြင်း၊ မေတ္တာစိတ်ထားရှိခြင်း

အမောဟ= အမှန်သိခြင်း၊ မမိုက်မ မတွေ့ဝေခြင်း၊ ဉာဏ်သွက်ခြင်း

သစ်ပင်များသန်မာကြီးထွား၍ အသီးအပွင့်များနှင့် ဝေဆာအောင်မြင်
ခြင်းသည် ရေသောက် မြစ်ကြောင့် ဖြစ်သကဲ့သို့ လောဘ ဒေါသ မောဟ
ဟူသော မကောင်းသော ရေသောက်မြစ်များကြောင့် အကုသိုလ် တရားနှင့်

ဆုံးကျိုးများ ဖြစ်ပွားလာကြ၍၊ အလောဘ အဒေါသ အမောဟ ဟူသော ကောင်းသော ရေသောက်မြစ်များကြောင့် ကုသိုလ်နှင့်ကောင်းကျိုးများ ဖြစ်ပွားလာကြခြင်းကို ဟေတု ပစ္စည်းဖြင့် ကျေးဇူးပြခြင်းဟု မြတ်စွာပုံးပြုတော်မူသည်။

လောဘရေသောက်မြစ်ကြောင့် ခိုးမှု၊ လိမ်ညာမှု၊ ဂုံးတိုက်မှု၊ အရည်မရအဖတ်မရ ပေါက်တတ်ကရ ပြောမှု၊ ကာမမှု၊ သူများပစ္စည်း မတရားကြံမှု၊ အယူမှား အမြင်မှားမှုဟူသော မကောင်းသောသစ်ပင် ဖြစ်ပွားသည်။

ဒေါသရေသောက်မြစ်ကြောင့် သတ်ဖြတ်နိုင်စက်မှု၊ ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်း ပြောဆိုဆဲရေးမှု၊ စိတ်ဆိုး စိတ်ညစ် စိတ်ပျက်မှု၊ ခိုးမှု၊ လိမ်ညာမှု၊ ဂုံးတိုက်မှု၊ အရေမရ အဖတ်မရ ပေါက်တတ်ကရပြောမှုဟူသည် မကောင်းသောသစ်ပင် များ ဖြစ်ပွားသည်။

မောဟရေသောက်မြစ်ကြောင့်မကောင်းမှုမကောင်းကျိုးအားလုံး သစ်ပင်မျိုးစုံ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

လောဘ ဒေါသ မောဟ မကောင်းသောရေသောက်မြစ်များ ပယ်ရှား၍၊ အလောဘ အဒေါသ အမောဟ ကောင်းသောရေသောက်မြစ်များ ရှင်သန်အောင် ကြိုးစားနိုင်ကြပါစေ။

အာရမ္မကဗ္ဗား

အာရုံဖြစ်၍ကျေးဇူးပြုသော အကြောင်းတရား

အကြောင်း = အာရုံ= မြင်သမျှ အဆင်းအသွင်၊ ကြားသမျှ အသံ၊ နံသမျှ အနဲ့၊ စားသမျှ အရသာ၊ ထိတွေ့သမျှ အထိအတွေ့၊ တွေ့သမျှ ကြံသမျှ အတွေးအကြို ဟူသော အာရုံ ၆ မျိုး။

အကျိုး = မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိ၊ တွေးခြင်း ဟူသော စိတ်အသိများ။

မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိ၊ တွေးစရာ အာရုံအကြောင်းကြောင့် မြင်မှု၊ ကြားမှု၊ နံမှု၊ စားမှု၊ ထိမှု၊ တွေးမှုဟူသော အကျိုးတရားများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို အာရမ္မကဗ္ဗားဖြင့် ကျေးဇူးပြုခြင်းဟု မြတ်စွာ ဘုရား ဟောကြားတော်မှ သည်။

ကြံးရသမျှအာရုံများအပေါ်မှာ ယောနိသောမန်သိကာရခေါ်အကောင်း မြင်ဝါဒဖြင့်ကြည့်လျှင် စိတ်ကောင်းများဖြစ်ပွားတတ်၍၊ အယောနိသော မန်သိကာရခေါ်အဆိုးမြင်ဝါဒဖြင့်ကြည့်လျှင် မကောင်းစိတ်များ ဖြစ်ပွားသည်။

ရွှေရောင်တဝင်းဝင်းနှင့် ကြည်ညိုဖွယ်အဆင်းရှိသောဗုဒ္ဓရပ်ပွားတော် များကို မြင်သောအခါ အချို့သူမှာ ကြည်ညိုသောစိတ်များ ဖြစ်ပွား၍၊ အချို့သူမှာကား ရွှေပွဲတို့သောစိတ်များ ဖြစ်ပွားသည်။

အများအကျိုးပြု လူမှုလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်နေသူများကို အများက
သဘောကျ ကျေနပ်၍၊ အခိုကနှာခေါင်းချုပ်တတ်သည်။

တွေးကြည့်ပါ။ အာရုံများသည် သူ့နေရာသူဖြစ်တည်နေကြခြင်းသာ
ဖြစ်၍၊ စိတ်ကောင်း စိတ်ဆိုး ဖြစ်အောင် ဖန်တည်းပေးနိုင်ကြသည် မဟုတ်ပါ။
ထိုအာရုံများကို ကြံတွေ့ရ၍ စိတ်ကောင်း စိတ်ဆိုး ဖြစ်ကြခြင်းမှာ
မိမိကိုယ်တိုင်၏ ထိုအာရုံအပေါ်သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်းနှင့်သာ ဆိုင်ပါသည်

မျက်စိရှိ၍ မြင်ရသည်၊ နားရှိ ကြားရသည်။ မြင်စရာအဆင်း
ကြားစရာအသံကို တမ်းတကာ မကြည့်လျှင်၊ နားမထောင်လျှင် မမြင်ရ၊
မကြားရပါ။ ထိုအာရုံများမြင်ရ၊ ကြားရ၍ စိတ်ဆိုးစိတ်ညံများဖြစ်လျှင်
ထိုအာရုံများ၏အပြစ်မဟုတ်ပါ၊ တမ်းတကာကြည့်မိ၊ နားထောင်မိသော
မိမိကိုယ်တိုင် ၏အပြစ်သာ ဖြစ်ပါသည်။

အမြင်အကြားမှတပါး အနဲ့ အစား အထိ အတွေး အာရုံများကိုလည်း
ချွဲထွေ် စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ထိုအာရုံများက စိတ်ဆိုးစိတ်ကောင်းဖြစ်အောင်
ဖန်တီးပေးနေသည် မဟုတ်ပါ။ ကိုယ့်စိတ်သာ ပရာန ဖြစ်ပါ၏။

ကြံသမျှအာရုံများအပေါ်မှာ စိတ်ဆိုးများမဖြစ်ပွားအောင် ထိန်းသိမ်း
နိုင်၍၊ စိတ်ကောင်းများ ဖြစ်ပွားအောင် ကိုယ့်စိတ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ကြပါစေ။

အဓိပတီပစ္စည်း

အကြီးအမှုးဖြစ်၍ကျေးဇူးပြုသော အကြောင်းတရား

အကြောင်း = အကောင်းစား အပုံစား အာရုံများနှင့် ထက်သန်သောဆန္ဒ၊ ထက်သန်သော ဝိရိယ၊ ထက်သန်သော စိတ်၊ ထက်သန်သော အသိပညာ။

အကျိုး =လေးနက်သောစိတ်ထားနှင့် အရာရာအောင်မြင်မှုများ။

အကောင်းစား အပုံစားအာရုံများကို အဓိပတီအာရုံများဟု ခေါ်သည်။
ထိုအဓိပတီအာရုံများကို အကြောင်းပြု၍ စိတ်ကောင်းစိတ်ဆိုးဖြစ်ပွားမှု
များကို (အာရမ္မဏာ)အဓိပတီပစ္စည်းဖြင့်ကျေးဇူးပြုခြင်းဟု ဟောတော်မူသည်။

(အာရမ္မဏာပစ္စည်းမှာ ပြောကြားခဲ့သလို) အကောင်းစားအပုံစား
အာရုံများနှင့် ကြိုရှု၍ စိတ်ကောင်းစိတ်ဆိုးဖြစ်ခြင်းမှာ ထိုအာရုံများနှင့်
မဆိုင်ပဲ၊ ကိုယ့်စိတ်နှင့်သာဆိုင်ပါသည်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ထိန်းနိုင်
လျှင်သယ်အာရုံနှင့်ပဲ ကြိုကြို၍ စိတ်ဆိုးများမဖြစ်ပဲ၊ စိတ်ကောင်းများသာ
ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ထက်သန်သော ဆန္ဒ၊ ထက်သန်သော ဝိရိယ၊ ထက်သန်သော စိတ်၊
ထက်သန်သော အသိပညာ ကြောင့် အောင်မြင်မှုရခြင်းကို (သဟဇာတ)
အဓိပတီပစ္စည်းဖြင့်ကျေးဇူးပြုခြင်းဟု ဟောတော် မူပါသည်။

လျှော့ရဲသောဆန္ဒ ဝိရိယ စိတ် အသိပညာများဖြင့် လုပ်သမျှအလုပ်၊ ကြံသမျှကိစ္စများ မဖြစ်ထွန်း မအောင်မြင်နိုင်ပါ။ အရာရာ အောင်မြင်လို ပါလျှင် ဆန္ဒ ဝိရိယ စိတ် အသိပညာများ ထက်သန်အောင် ပျိုးထောင်မွေးမြှု။ ရပါမည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအနေဖြင့် ကြည်ညိုဖွယ်အကောင်းဆုံး ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဘုရားပုံတော်နှင့်ဂုဏ်တော်များကို အာရုံပြု၍၊ လူောဝတွင်လူတို့၏အရှင် သခင်ဘုရင်၊ လူေးလောက နတ်လောက ဗြဟ္မားလောကတွင် တရားအရှင် အဖြစ်အောင်မြင်မှုသရဖူဆောင်းနိုင်အောင် ပို့ဆောင်ပေးနိုင်သော ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဘုရား၏ ထက်သန်ပြင်းပြသော ဆန္ဒ ဝိရိယ စိတ် အသိပညာများဖြင့် ဖြည့် ဆည်းပူးခဲ့သော ပါရမီတော်များကို အတုယူ၍ ကြိုးစားကြလျှင်အဓိပတိ ပစ္စည်းဖြင့် ကျေးဇူးပြုသည့် အရာရာအောင်မြင်မှုကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ရယူနိုင် ပါလိမ့်မည်။

အခြားဘာသာဝင်များအနေများဖြင့် မိမိဆိုင်ရာဘုရားများနှင့် ထိုဘုရားများ၏ အများအတွက် အနုစ်နာခံမှာ၊ အများအကျိုးဆောင်ရွက်မှု များကို အာရုံပြု၍ အတုယူ၍ အရာရာအောင်မြင်မှု ရယူနိုင်ကာအဓိပတိ ပစ္စည်းဖြင့် ကျေးဇူးပြုမှုကို ခံစားနိုင်ပါ၏။

အဆိုးအာရုံများ ရှောင်ရှားနိုင်၍ အကောင်းဆုံးအာရုံများနှင့်သာ ကြိုးကြပါစေ။

ဆန္ဒ ဝိရိယ စိတ် အသိပညာများ ထက်သန်အောင် ပျိုးထောင်နိုင်
ပါစေ။

**အနှစ်ရပစ္စည်း၊ သမနှစ်ရပစ္စည်း
အခြားမဲ့ဖြစ်၍ကျေးဇူးပြုသော အကြောင်းတရား
ကောင်းစွာအခြားမဲ့ဖြစ်၍ကျေးဇူးပြုသော အကြောင်းတရား**

အကြောင်း =ရှေ့ကဖြစ်၍ ချုပ်ပျောက်သွားပြီးသော စိတ်များ။

အကျိုး = နောက်မှ ဆက်လက်ဖြစ်ပွားလာသော စိတ်များ။

ရှေးရှိစိတ်များ ချုပ်ပျောက်သွား၍ နောက်နောက်စိတ်များ ဖြစ်ပွား
လာကြသောအခါ ထိုရှေးစိတ်နှင့် နောက်စိတ်များ အခြားမရှိ၊ အကြားအလပ်
မရှိ ဖြစ်ပွားနေကြခြင်းကို အနှစ်ရပစ္စည်းဖြင့် ကျေးဇူးပြုခြင်းဟု ဟောတော်မူ
သည်။

ထိုရှေးစိတ်နှင့် နောက်စိတ်များ အခြားမရှိ၊ အကြားအလပ်မရှိ၊
တစပ်ထဲ မကွဲမပြား၊ မခွဲခြားနိုင် လောက်အောင်၊ တစ်ခုတည်းထင်ရ¹
လောက်အောင်ဖြစ်ပွားနေကြခြင်းကို သမနှစ်ရပစ္စည်းဖြင့် ကျေးဇူးပြုခြင်းဟု
ဟောတော်မူသည်။

လူစွဲစိတ်သည် မတည်ဖြစ်မပါ။ မျောက်သည် ဟိုအပင် ဒီအပင် ခုန်ကာ မြှုံးထူးပေါ်ပါး အမြဲတမ်း လူပ်ရှားနေသကဲ့သို့၊ လူစွဲစိတ်သည်လည်း ဟိုအာရုံ ဒီအာရုံ ခုန်ကူးကာ အမြဲတမ်းလူပ်ရှား နေတတ်ပါသည်။ ခုတစ်မျိုး တော်ကြာ တစ်မျိုး ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ခုကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်နေရာမှ ခုအကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အလူဒါနပြုနေစဉ်ပင် နှုမျော တွန့်တိုစိတ်များ ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ စိတ် ကောင်းဖြစ်ရာမှ စိတ်ဆိုး၊ စိတ်ဆိုးဖြစ်နေရာမှ စိတ်ကောင်း အမျိုးမျိုး ပြောင်း၍ ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။

မကောင်းမှုပြုမိရာမှ သတိရ နောင်တဖြင့် နောက်နောက်ဒီလို မကောင်းမှု မပြုတော့ဘူးဆိုသော စိတ်ကောင်းများ မွေးမြှုံးမိတတ်ပါသည်။

ကောင်းမှုပြုနေရာမှ ကောင်းကျိုးမပေါ်လာ၍ စိတ်ပျက်ကာ၊ ကောင်းမှုလုပ်နေရတာ အလကား၊ မကောင်းတာ လုပ်နေသူတွေက အပုံစား ဟူသော အတွေးစိတ်များ ပေါ်လာ၍၊ ကောင်းမှု ပြုချင်စိတ်ပျောက်ကာ၊ မကောင်းမှုပြုချင်စိတ် ပေါက်လာတတ်ပါသည်။

မေတ္တာစေတနာထား၍ လူမှုအကျိုးပြုလုပ်ငန်းများ တတ်အားသမျှ လုပ်ဆောင်နေသူများ အနေဖြင့် “အများအကျိုး၊ ရွက်သည်ပိုးက၊ ခနိုးခနဲ့၊ ဆိုကဲ့ရဲ့လည်း၊ မဖွဲ့မစောင်း၊ ကိုယ့်လမ်းကြောင်းကို၊ စိတ်ကောင်းနှင့်ယဉ်း

ရှေးရှုနှင့်လော” ဆိုသည့် ရွှေဟသုံးဆရာတော်ကြီး၏စကားကို လက်ကိုင်ထားသင့်ပါ၏။

စိတ်ဆိုးစိတ်ညစ်များပျောက်၍၊ ရှေးစိတ်ရော နောက်စိတ်ပါ တစ်စပ်တည်း အကြားအလပ်မရှိ စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်ချည်းဖြစ်အောင် ကိုယ့်စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းနှင့်ကြပါစေ။

သဟဇာတပစ္စည်း

အတူတကွဖြစ်၍ကျေးဇူးပြုသော အကြာ်းတရား

အကြာ်း =အကြာ်းနှင့်အတူ အကျိုးပေါ်လာစေသော ကျေးဇူးများ။

အကျိုး =အကြာ်းနှင့်အတူ ပေါ်လာသော ကျေးဇူးခံ ကျေးဇူးစားများ။

အလုပ်တစ်ခုဖြစ်မြောက်အောင်လုပ်ဆောင်ရာ၌ မိမိဆိုင်ရာတာဝန်များ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရှုက်နေကြခြင်းကို သဟဇာတပစ္စည်းဖြင့် ကျေးဇူးပြုခြင်းဟု ဟောတော်မူသည်။

ကောင်းမှုတစ်ခုလုပ်ဆောင်ရာ၌ ထိုကောင်းမှုကို ကောင်းမှုမှန်းသိရှိခံစားမှု (ဝေဒနာ)၊ အမှတ်ထားမှု(သညာ)၊ စေတနာထားမှု(သခိုရ)၊ အသိ

အမြင်(ဝိယှဉ်)တရားတို့ အတူတကွ ပါဝင်လုပ်ဆောင်နေမှုနှင့် ထိုလုပ်ဆောင်မှုအလိုက် ရုပ်ခန္ဓာပါ လူပ်ရားတက်ကြွနေမှုကို သဟဇာတ ပစ္စည်းဖြင့် ကျေးဇူးပြုခြင်းဟု တိုက်ရှိက်ဆိုရသည်။ မကောင်းမှုပြုရာ၌လည်း ထိုနည်းအတူပင်။

မြေ ရေ လေ မီး ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသော ခန္ဓာကိုယ်မှာ ထိုမြေ ရေ လေ မီး ဓာတ်ကြီးလေးပါး ညီညွတ်မျှတစွာ သူ့တာဝန်သူ့ဆောင်ရွက် နေကြလျှင် သွေးလေညီညွတ်၍ ခန္ဓာသနှစ်များ ခန့်ကျွန်းနေခြင်းမှာ ကောင်းသော သဟဇာတပစ္စည်း၏အကျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ဓာတ်လေးပါး မညီမျှ၍ ကျမ်းမာရေးချို့တဲ့ခြင်းသည် မကောင်းသော သဟဇာတပစ္စည်း၏အကျိုး ဖြစ်ပါသည်။ သဟဇာတဖြစ် နေကြသော ဓာတ်ကြီးလေးပါး၏ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုကို သတိထား၍ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ညီညွတ်မျှတအောင် နေထိုင်ရပါမည်။

လူမှုအကျိုးပြု အသင်းအဖွဲ့ ဖွဲ့စည်း၍ အမှုဆောင်များ၊ အသင်းဝင်များ မိမိတို့ဆိုင်ရာ တာဝန် ဝတ္ထာများ အတူတကွ တက်တက်ကြကြ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နေကြခြင်းကို သဟဇာတ ပစ္စည်းဖြင့် ကျေးဇူးပြုခြင်းဟု ပရီယာယ်အားဖြင့် ဆိုနိုင်ပါသည်။ ဂိုဏ်းဂဏာ အုပ်စုဖွဲ့ကာ ခိုးဆိုးတိုက်ခိုက် မကောင်းမှု ဒုစ္စရှိက်များ လုပ်ကိုင်နေသူများကိုလည်း မကောင်းသော သဟဇာတ ဖြစ်နေကြသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

ကုသိုလ်ခန္ဓာများသာ များစွာဖြစ်စေခြင်း၊ စာတ်ကြီးလေးပါး ညီညွတ်မျှတအောင်နေထိုင်ခြင်း၊ အကျိုးပြုလုပ်ငန်းများကို ညီညီညွတ်ညွတ်လုပ်ဆောင် ခြင်းများဖြင့် သဟဇာတပစ္စည်းကို ကောင်းစွာအသုံးချသင့်ပါကြောင်း။

ပေါ်လွင်မပြု၊ ကောင်းရာတူလျက်၊
ကောင်းမှုမြတ်နိုး၊ ကောင်းအောင်ကြိုးရှုံး၊
ကောင်းကျိုးကိုယ်၌ တည်စေမင်း။

အညမညပစ္စည်း အချင်းချင်း ကျေးဇူးပြုသော ကြောင်းတရား

အကြောင်း အကျိုး = အကြောင်းမှ အကျိုး၊ ထိုအကျိုးမှ အကြောင်းအချင်းချင်း အပြန်အလှန် အတို့အလှယ် အကြောင်းအကျိုးများ။

သဟဇာတပစ္စည်း၌ ပြောခဲ့သော ဝေဒနာ သညာ သခိုရ စိုးညားများ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် အကြောင်းအကျိုးဖြစ်နေကြခြင်းကို အညမညပစ္စည်းဖြင့် ကျေးဇူးပြုခြင်းဟု ဟောတော်မှုသည်။

ဝေဒနာခံစားရမှု ထိရှုပြင်းပြလေ အမှတ်အသားသညာ ခိုင်မြဲမှု
ဖြစ်ရလေ ဖြစ်သည်။ အမှတ်ရ လေလေ ခံစားရလေလေ ဖြစ်သည်။
ဤသို့စသည်ဖြင့် ဝေဒနာ သညာစသည်တို့ အပြန် အလှန် အကြောင်းအကျိုး
ဖြစ်နေကြသည်ကို အညမညပစ္စည်းဟု ဆိုလိုသည်။

မိမိလုပ်နေသောအလုပ်၏ အကောင်းအဆိုး အကြောင်းအကျိုးကို
သိရှိနားလည် ခံစားမှု၊ အလုပ်ကို အလုပ်အဖြစ် သတ်သတ်မှတ်မှတ်
ပါပီပြင်ပြင် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှု၊ စေတနာပြင်းပြ စွာထားရှု ကြိုးစားမှု၊
အသိစိတ်ရှိရှိ တာဝန်သိသိ ဆောင်ရွက်မှုကြောင့် ထိုလုပ်ငန်းအောင်မြင်
ခြင်းကို အညမည ပစ္စည်း ပြည့်စုံခြင်းဟု ဆိုနိုင်သည်။

လူသားအချင်းချင်း အပြန်အလှန် အမှုသဟဲပြု၍ အကျိုးတူ ယဉ်တဲ့
နေထိုင်ကြခြင်းကို အကောင်း အညမညပစ္စည်းဟု ပရီယာယ်အားဖြင့် ဆိုနိုင်
ပါသည်။

လူဆိုးဂိုဏ်းဝင်များ တော်းနှင့်တော်း တိုင်ပင်ညီညွတ်၍ ရာဇ်ဝတ်မှုများ
အတူကျူးလွန်ခြင်းများ ကိုလည်း အဆိုးအညမညပစ္စည်းများ ဖြစ်ပွားနေခြင်း
ဟုဆိုနိုင်ပါသည်။

လုပ်ငန်းဌာနများ၏ ဌာနဆိုင်ရာဝန်းထမ်းများ အပြန်အလှန် နားလည်
သဘောပေါက်၍ တော်းနှင့်တော်း အပြန်အလှန် ယိုင်းပင်းကူညီခြင်းများ၊

အသင်းအဖွဲ့များ၏ အသင်းဝင်များ အချင်းချင်း ကူညီယိုင်းပင်း၍ အသင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများကို တက်တက်ကြွကြ ဆောင်ရွက်ကြခြင်းများကိုလည်း အညေမည် ပစ္စည်းဖြင့် ကျေးဇူးပြုနေကြသည်ဟု ပြောနိုင်ပါသည်။

အနည်းဆုံးအားဖြင့် မိသားစုတုချွှုံး လင်နှင့်မယား၊ မိဘနှင့်သားသမီး၊ ညီကိုမောင်နှမ အချင်းချင်း အပြန်အလှန်နားလည်၍ မိသားစုတိုးတက်ကြီးပွားရေးအတွက် မိသားစုတာဝန်ကို တပိုင်တနိုင် ထမ်းဆောင်နေကြလျှင် အညေမည်ပစ္စည်းပြည့်စုံသောအောင်မြင်သည့်မိသားစုတု ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

အပြန်အလှန် ကျေးဇူးသိတတ်၊ ကျေးဇူးဆပ်တတ်သူများ ဖြစ်ကြပါစေ။

နိသာယပစ္စည်း

မြို့ရာဖြစ်၍ကျေးဇူးပြုသော အကြောင်းတရား

အကြောင်း = မျက်စီ နား နှာ လျှာ ကိုယ် ဟဒယဝတ္ထဲ ဟူသော စိတ်၏ တည်ရာမြို့ရာ ရုပ်ဝတ္ထဲများ။

အကျိုး = မြင်မှု ကြားမှု နံမှု စားမှု ထိမှု တွေးမှု ဟူသော အာရုံသိမှုများ။

မျက်စိ နား နှာ လျာ ကိုယ် ဟဒယဝတ္ထဲ ဟူသော မှိုရာရပ်ဝတ္ထဲများကို
တည်မြှု၍ မြင်မှု ကြားမှု နံမှု စားမှု ထိမှု တွေးမှု ဟူသော အာရုံသိမှုများ
ဖြစ်ပြီးခြင်းကို နိသယယပစ္စည်းဖြင့် ကျေးဇူးပြသည်ဟု ဟောတော်မူသည်။

မျက်စိရှိ၍ မြင်မှုဖြစ်ရသည်။ မျက်စိကြည်လင်မှ အမြင်အာရုံ
ကြည်လင်ပြတ်သားသည်။ မျက်စိသည် ရေးကံကြောင့်ဖြစ်သော ကမ္မာရှုပ်
ဝတ္ထဲဖြစ်သော်လည်း စိတ်ကြည်လင်မှု မကြည်လင်မှု ကြောင့်ဖြစ်သော
စိတ္ထရှုပ်များ နှင့်လည်း ဆက်နွယ် ပေါင်းစပ် ပတ်သက်နေသည်။

ဥပမာအားဖြင့် စိတ်ဆိုးဒေါသ ထွက်လျှင် မျက်စိမကြည် မျက်ထောင့်
နှု၍ အကြည့်အမြင် မကြည်လင် နိုင်တော့ပေါ်။ မေတ္တာစိတ်ထားရှိလျှင်
မေတ္တာဓာတ်ကြောင့်ဖြစ်ပြီးသော အေးချမ်းသည့်ရပ်ဓာတ်များ ဖြစ်ပြီး၍
မျက်စိ အေးချမ်းကြည်လင်ကာ အမြင်အာရုံပါ အေးချမ်းသည့် ခံစားမှု ရရှိင်
ပါသည်။

နား နှာ လျာ ကိုယ်များလည်း ထို့အတူပေါ်။

ဟဒယဝတ္ထဲဟူသော နှလုံးသားအတွင်းမှ သွေးဟု ဗုဒ္ဓဓရပေအဆို
ရှိသည်။ သိပ္ပံ့ပညာအရ ဦးနှောက်ဟု ယူဆကြသည်။ စိတ်ပူပန်လျှင် နှလုံးသွေး
မှာရော ဦးနှောက်မှာပါ ပူလောင်သောခံစားမှု ခံစားရပါသည်။ နှလုံးသွေးကြည်
ဦးနှောက်ကြည်လျှင် စိတ်အတွေးများ အေးချမ်းကြည်လင်ပါသည်။

မျက်စီ နား နှာ လျာ ကိုယ် နှလုံးသွေး ဦးနောက်များသည်
အလွန်သိမ်မွေ့နှုန်းသောရှုပ်ဝတ္ထဲ ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သဖြင့် ထိလွယ်
ရှလွယ် ပျက်စီးလွယ်ပါသည်။ မျက်စီအဆုံး နားအရှုံးဟု ဆိုထုံးရှုပါသည်။

မျက်စီနှင့်နားကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေတတ်သော အပြုအမူများကို
မပြုမူပဲ မျက်စီနှင့် နားကို ကောင်းစွာထိန်းသိမ်းသင့်ပါသည်။ နားလျာ ကိုယ်
အစိတ်အပိုင်းများလည်း ထိုအတူပင် အရေးကြီးလှပပါသည်။

ထိုခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ ချတ်ယွင်းလျှင် လူစဉ်မမှီးနိုင်တော့ပါ။

နှလုံးသွေးပျက်လျှင် ရှုံးသွာ်တတ်ပါသည်။ ဦးနောက်ပျက်လျှင်
သေသည်နှင့်အတူပင် ဖြစ်ပါသည်။

မျက်စီ နား နှာ လျာ ကိုယ် ဟဒယဝတ္ထဲဟူသော နိသယယပစ္စည်းများ
အကြောအနာတရ မဖြစ်အောင် အထူးစောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါစေ။

ဥပနိသုယပစ္စည်း

အားကြီးသောမှိုရာဖြစ်၍ကျေးဇူးပြုတတ်သော အကြောင်းတရား

အကြောင်း = သစ်ပင် တော့ တောင် ရေမြေစသော သက်မဲ့ ရုပ်ဝထ္ာများ နှင့် မိဘ ဆရာတသော သက်ရှိပုဂ္ဂလ်များ။

အကျိုး = ကြီးပွားအောင်မြင်မှုများ၊ ဆုတ်ယုတ်ပျက်ပြားမှုများ။

လူသားများသည် သစ်ပင်တော့တောင် ရေမြေစသော သက်မဲ့ ရုပ်ဝထ္ာ များကို မှုခိုအားထား၍ ရှင်သန်နေကြသည်။

မိဘဆရာသမားစသည်များကို အားထား၍ ကြီးပွားချမ်းသာကြရသည်။ ထိုသက်ရှိ သက်မဲ့များကို အကျိုးဖြစ်ထွန်အောင် မမှုခိုတတ် အသုံးမချတတ်လျှင် ဆုတ်ယုတ်ပျက်ပြား ကြရသည်။ ထိုကဲ့သို့ ကြီးပွားမှ ဆုတ်ယုတ်မှုဖြစ်ပွားနေသည်များကို ဥပနိသုယ ပစ္စည်းဖြင့် ကျေးဇူးပြုခြင်းဟု ဟောတော်မူခြင်းဖြစ်သည်။

မိုးလေဝသမှန်ကန်လျှင် သီးပင်စားပင်များ မှန်ကန်စွာ ဖြစ်ထွန်းသည်။ လူသားတို့ စားဝတ်နေရေး အဆင်ပြုသည်။

သိပ္ပံဆရာများ၊ တီထွင်ပညာရှင်များကြောင့် လူပစ္စည်းအသုံးဆောင် အသစ်အဆန်းများ ပေါ်ပေါက်၍ ဆက်သွယ်ရေးလွယ်ကူချောမောကာ

လူသားများ သက်သာချမ်းသာလာကြသည်။ ထိုအသစ်အဆန်းများကြောင့်ပင်
လူသားများ အာရုံတွေထွေပြား ပင်ပန်းစွမ်းနယ်နေကြပြီ။ အကောင်း
ဥပန်သုယာပစ္စည်းများနှင့် အဆိုးဥပန်သုယာပစ္စည်းများ ဖြစ်ပွားနေသည်ကို
ကွဲကွဲပြားပြား ခွဲခွဲခြားခြား နားလည် သဘောပေါက်သင့်သည်။

လူသားများ ဥပန်သုယာပစ္စည်းကို အလွှဲသုံးစားပြုနေကြသဖြင့်
သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ပျက်စီး၍ ရာသီဥတုဖောက်ပြန်မှုကြောင့်ဖြစ်ပွားသော
သဘာဝဘေးဒဏ်များ အကြီးအကျယ်ခံစားနေကြရပြီ။ လူသားများတည်မြှို့ရာ
သွက်သလောကကြီး ဖောက်ပြန်ပျက်စီးမှုဒဏ်ကို လူသားများ ခံနေကြရပြီ။

မိဘဝတ်၊ သားသမီးဝတ်၊ ဆရွာဝတ်၊ တပည့်ဝတ်၊ မိတ်ဆွေဝတ်
စသည့်ဝတ္ထရားများ ပျက်ပြားလာကြ၍ သတ္တလောကကြီး မငြိမ်းမချမ်း
ဖြစ်နေကြပြီ။

နှစ်ဆယ့်လေးပစ္စည်းတို့တွင် ဥပန်သုယာပစ္စည်းသည် အရာကျယ်ဆုံး
ဖြစ်ပါသည်။ သက်ရှိသက်မဲ့မှန်သမျှ ဥပန်သုယာပစ္စည်း၏ အကြောင်း အကျိုး
များချည်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ အားလုံး ဥပန်သုယာ ပစ္စည်းနှင့် မကင်းနိုင်ပါ။

ဥပန်သုယာပစ္စည်းကို ကောင်းစွာအသုံးချ၍ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်
မပျက်စီးအောင် ထိန်းသိမ်း ကြပါစို့။ လူသားအချင်းချင်း ဝတ္ထရားမပျက်
ဆက်ဆံကြပါစို့။

ပုဂ္ဂန္တဘာပစ္စည်း ရှေ့ကဖြစ်၍ကျေးဇူးပြုသော အကြောင်းတရား။

အကြောင်း = မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် ဟဒယဝတ္ထုဟူသော ဝတ္ထုရှုပ်နှင့် အဆင်း အသံ အနံ့စွဲ အရသာ အထိအတွေ့ အတွေးအာရုံးဟူသော အာရုံများ။

အကျိုး = မြင်စိတ် ကြားစိတ် အရသာ နံစိတ် စားစိတ် ထိစိတ် တွေးစိတ်များ။

လူတို့သည် မျက်စိ(စိတ်)ဖြင့် အဆင်း(ရှုပါရုံ)ကို ကြည့်ကြသည်၊ နား(စိတ်)ဖြင့် အသံ(သဒ္ဒိရုံ)ကို နားထောင်ကြသည်၊ နှာခေါင်း(စိတ်)ဖြင့် အနံ့စွဲ(ဂန္ဓာရုံ)ကို နမ်းရ၍ကြသည်၊ လျှာ(စိတ်)ဖြင့် အစားအစာ(ရသာရုံ)ကို စားကြသည်၊ ကိုယ်(စိတ်)ဖြင့် ထိစရာ(ဖော်ဖွာရုံ)ကို ထိတွေ့ကြသည်၊ နှလုံး = ဦးနှောက် (စိတ်)ဖြင့် တွေးစရာ(ခမ္မာရုံ)ကို တွေးသိကြသည်။

မျက်စိ(စိတ်)ဟူသည် မျက်စိဟူသော ရုပ်ဝတ္ထုကို မှိုချိဖြစ်သော စိတ်ကို ဆိုလိုသည်။ (ကျွန်စိတ်များလည်း ထို့အတူပင်။) ထိုစိတ်များကို မြင်စိတ် ကြားစိတ် နံစိတ် စားစိတ် ထိစိတ်ဟုလည်း ခေါ်နိုင်သည်။ ထိုစိတ်များသည် မိမိတို့ဆိုင်ရာ တည်ရာမှုရာဝတ္ထုရှုပ်များကို တည်မှုချိ ဆိုင်ရာအာရုံများကို အာရုံပြုကာ ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်။ ထိုစိတ်များ၏

တည်ရာမှိုရာရပ်နှင့် အာရုံများသည် ထိုစိတ်များမဖြစ်ပေါ်မိုက ရွှေးဦးစွာ
ဖြစ်နှင့်ပြီး ရိုနှင့်ပြီးဖြစ်ကြပြီး နောက်မှ ထိုစိတ်များဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို
ပုံရောက်ပစ္စည်းဖြင့် ကျေးဇူးပြခြင်းဟု ဟောတော်မှခြင်း ဖြစ်သည်။

အကြောင်းဖြစ်သော ထိုအာရုံများနှင့် အကျိုးဖြစ်သော ထိုစိတ်များ
သည် ပုဂ္ဂန်ဘဏ်ပုဂ္ဂန်များ၏ ကျေးဇူးပြုမှုဖြင့် ပေါ်ပေါက်လာကြပြီး
အချိန်တန်က ကုန်ဆုံးပျောက်ပျက်သွားကြသော သဘောတရားတွေသာ
ဖြစ်ကြောင်းကို သဘောမပေါက်နိုင်၍ ထိုအာရုံများကို လိုက်စားကာ မိုက်မှား
နေကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သိပ္ပံပညာတွန်းကားလာ၍ နှစ်သက်ဖွယ်အရုံအသစ်အဆန်းများ
ပေါ်ပေါက်လာကြပြီး အာရုံနောက်လိုက်ကာ လူသားတွေမှာ ဒုက္ခတွေပို့များ
လားခဲ့ပြီ။ အေအာင်ဒီအက်စ်ကဲ့သို့သော ကမ္ဘာအန္တရာယ် များပေါ်ထွက်လာ
ကြပြီ။ ပုဂ္ဂိုလ်တပစ္စည်းကို မှန်ကန်စွာ အသုံးမချတတ်မှု၏ ဆိုးကျိုးဟု ဆိုနိုင်
လောက်ပါ၏။ သူတော်ကောင်းတို့အနေဖြင့် ထိုအာရုံဝတ္ထဲများအပေါ်တွင်
စိတ်အလိုလိုက် မမိုက်မှားကြပဲ ထိုက်သင့်သလောက်နှင့်သာ ကျေနပ်
သင့်ပါ၏။ ထိုမှတစ်ဆင့်တက်၍ အာရုံဝတ္ထဲသဘောတရားများကို တရား
သဘောဖြင့်ရှုမြင်ကာ မြင်ရင် မြင်တယ်မှတ်၊ ကြားရင် ကြားတယ်မှတ်
စသည်ဖြင့် ဝိပသုနာ အလုပ်ကို တတ်နိုင်သမျှ အားထုတ်သင့်ပါသည်။

ပန်းလှလှမြင်လျှင် (ချစ်သူ)ပန်ဆင်ဖို့သာ သဘောမထားပဲ ဘုရားကို ပန်းနဲ့
ပူဇော်ဦးမည်ဟု စိတ်ကူးမိပါသလား။

ပစ္စာတပစ္စည်း နောက်မှဖြစ်၍ကျေးဇူးပြုသော အကြောင်းတရား

အကြောင်း = နောက်နောက်ဖြစ်သော စိတ်များ။

အကျိုး = ရှေးရှေးဖြစ်သော ရှပ်များ။

ရှေ့ကဖြစ်နှင့်၍ အိုမင်းအစွမ်း ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သောရှပ်များကို
နောက်မှဖြစ်သော စိတ်ဓာတ်ခွန်အား များက ယိုင်နဲ့နေသောအိမ်အိုကြီးကို
ကျားကန်ပေးသည့်ပမာ ထောက်ပံ့ခိုင်မာ စေခြင်းကို ပစ္စာတပစ္စည်းဖြင့်
ကျေးဇူးပြုခြင်းဟု ဟောတော်မူခြင်းဖြစ်သည်။

ပစ္စည်းဟူသည် မရှိသေး မဖြစ်သေးသောအကျိုးတရားကို ရှိအောင်
ဖြစ်အောင် ကျေးဇူးပြုခြင်း၊ ရှိပြီးသား ဖြစ်ပြီးသားကို တည်တုံ့ခိုင်မာအောင်
ထောက်ပံ့ကူညီသောအားဖြင့် ကျေးဇူးပြုခြင်းဟု နှစ်မျိုး ရှိရာတွင်
ပစ္စာတပစ္စည်းသည် ထောက်ပံ့ကူညီသော ပစ္စည်းအမျိုးအစားဖြစ်သည်။

စိတ်ပို့တော့ ကိုယ်နှင့် ဟူသောစကားရှိသည်။ စိတ်ဓာတ်နှပါး
လတ်ဆတ်ပါက အသက်အရွယ် ကြီးစေကာမူ ရှုပ်မကျပဲ 'နှပါး၍' မအိုသေး
တဲ့သူ အပို့ကလေးနဲ့တူ' ဟု ဆိုရလောက်အောင် နှပါး၍ နေတတ်ပါသည်။
အားကစားသမားများ ကစားနေစဉ် အင်အားစိုက်ထုတ်ရလွန်း၍ ပင်ပန်းနေ
သော်လည်း အနိုင်မခံ အရှုံးမပေး စိတ်ဓာတ်ဖြင့် ကစားပွဲပြီးဆုံးအောင်
ကစားသွားနိုင် ကြပါသည်။ ကစားပွဲနိုင်လိုက်ပြီဆိုလျှင် ပင်ပန်းခြင်းတွေ
ပျောက်ပြီး စိတ်မြောက်ကာခုန်ပေါက်မျှူးထူးနိုင်အောင် ရှုပ်ခန္ဓာ ရွှင်လန်း
တက်ကြွဲလာ ကြပါသည်။

စိတ်ထောင်းတော့ ကိုယ်ကြော ဟူသော စကားလည်း ရှိပြန်သည်။
ကင်ဆာရောဂါရိနေ့များ မသိသေးသောသူသည် မသိခင်က ဘာမှမဖြစ်
သလိုပင်။ သိပြီဆိုလျှင်ကား စိတ်ဓာတ်ကျကာ အကောင်း ပကတိမှ
ချက်ချင်းပင် လူနာကြီးလုံးလုံး ဖြစ်သွားတတ်ပါသည်။ သိပုံစမ်းသပ်ချက်
တစ်ခုမှာ သေမိန့်ကျ ပြီးသေ ရာဇ်ဝတ်သား၏ မျက်နှာကို အဝတ်အိတ်နောက်
စွပ်ကာ လည်းပင်း ကြောဖြတ်၍ သွေးတစ်ပေါက်ချင်းကျနေသည့် ပုံစံမျိုး
ဖြစ်အောင် လုပ်ပေး လိုက်သောအခါ မကြောခင်မှာ တကယ်ပင် သေသွား
ခဲ့ဖူးပါသည်။ လည်ပင်း ကြောကို တကယ်ဖြတ်၊ သွေးပေါက်တကယ်ကျခြင်း
မဟုတ်ပါပဲလျက် သေရခြင်းမှာ ထိုရာဇ်ဝတ်သားအနေဖြင့် လည်ပင်းကြော
တကယ်ပြတ်သွား၍ သွေးတပေါက်ပေါက် တကယ်ကျနေသည်ဟု သူစိတ်က

ထင်သောကြောင့်သာ ဖြစ်သည်။ တက်ကြသောစိတ်က ရုပ်ခန္ဓာတက်ကြအောင် ကျေးဇူးပြရှု၊ ကျသောစိတ်က ရုပ်ခန္ဓာချဉ်းအောင် ကျေးဇူးပြခြင်း ကို သဘောပေါက်ကာ ပစ္စာ့တပစ္စည်းကို ကောင်းစွာအသုံးချပါ။ စိတ်ရွင်၍ ကိုယ်လန်းပါစေ။

အာသေဝနပစ္စည်း

အထုံ(ဝါသနာ)ဖြစ်ရှုကျေးဇူးပြသော အကြောင်းတရား

အကြောင်း = ရှေးရှေးသော တူညီသော ဇော်စိတ်များ။

အကျိုး = နောက်နောက်သော တူညီသော ဇော်စိတ်များ။

စိတ်ဖြစ်စဉ်သဘာဝအရ ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်လျှင် ထိုကုသိုလ်စိတ်ချဉ်း ခုနှစ်ကြိမ် ဆက်တိုက်ဖြစ်သည်။ အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်လျှင် ထိုအကုသိုလ်စိတ်ချဉ်း ခုနှစ်ကြိမ်ဆက်တိုက် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့တူညီသောစိတ်များဖြစ်ရာ၏ ရှေးရှေးစိတ်များ၏အင်အားသတို့များကြောင့် နောက်နောက် စိတ်များမှာ ပိုမိုစွမ်းအား ထက်လာကြသည်။ ထိုသို့ဖြစ်နေကြခြင်းကို အာသေဝနပစ္စည်းဖြင့် ကျေးဇူးပြခြင်းဟု ဟောတော်မူခြင်း ဖြစ်သည်။

အာသေဝနပစ္စည်းကို အထုံဝါသနာဖြစ်ခြင်း၊ အလွှာအထဖြစ်ခြင်း၊ ကျုံးသားရခြင်း စသည်ပရီယာယ်ဖြင့် ဆိုနိုင်ပါသည်။

အရက်စွဲ ဘိန်းစွဲသူ့များကို ကြည့်ပါ။ အရက် ဘိန်းကို စမ်းသပ် မြှေည်းကြည့်ရာမှ စွဲလမ်းသွားပြီး မသုံးရမနေနိုင်ဖြစ်ကာ ဖြတ်မရ လောက်အောင် အာသေဝန် အထုံးရသွားပါတော့သည်။ ဆေးလိပ်သောက် ကွမ်းစား ဖြတ်မရသူ့များလဲ ထိုအတူ။ အစားသူရဲ့များလည်း အမဲသားငါး မပါလျှင် စားမဝင် အိပ်မပျော်တတ်ပါ။ စားလည်း ဒီစိတ်၊ အိပ်လဲ ဒီစိတ်ဆိုသော အချုပ်နှင့် ဖမ်းစားခံရသော သူ့များလည်း အဆိုးဖြစ်သော အာသေဝန်ပစ္စည်း၏ ကျေးဇူးပြုမှုပင်။

ယခု ခလုပ်ကလေးကို ခြောက်ကနဲ့နိုင်လိုက်ရုံးနှင့် ဖျောက်ကနဲ့ လင်းလာသော မီးလုံး လေးဖြစ်ဖို့အတွက် အယ်ဒီဆင်မှာ အကြိမ်ပေါင်း ထောင်သောင်းမက အာသေဝန်ပစ္စည်း တပ်ခဲ့ရသည်။ တယ်လီဖုန်း စတင် ဖြစ်ပေါ်ဖို့ နှစ်ပေါင်းလေးဆယ်ကျော် တစိုက်မတ်မတ် အာသေဝန်တပ်ခဲ့ရ သည်။ ဆေးကောင်းဝါးကောင်းများပေါ်ပေါက်ဖို့အတွက် ဆေးပညာရှင်များ ဘယ်လောက်များ သုတေသနပြုကာ အာသေဝန်တပ်ခဲ့ရပါသနည်း။

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်မှာ ခြောက်နှစ်နီးပါး အာသေဝန်ပစ္စည်းတပ်ပြီးမှ ဘုရား အဖြစ်သို့ ရောက်တော် မူသည်။ ပေါ်လီလဆိုသော ရဟန်းတော်ကြီးမှာ နှစ်ပေါင်းသုံးဆယ်ကျော် အာသေဝန်ပစ္စည်းတပ်မှ ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ဆိုက် ရောက်တော်မူသည်။

ဝါသနာဘာဂါ ဆက်တိုင်းမှိ ဆိုသည့်အတိုင်း အလေ့အလာ ဝါသနာ သည် ဘဝအဆက်ဆက် ပါတတ်သည်။ လူတို့၏စိတ်သည် မကောင်း သည့်ဘက်မှာ ပျော်တတ်သည်။ ပျော်ရာမှ ဝါသနာဖြစ်သွား၍ အပျော်မဖြတ် နိုင်ပဲ အပျက်ဘဝနှင့် နိုဂုံးချုပ်ရတတ်သည်။ မကောင်းဝါသနာဖြတ်ကာ အကောင်း ဝါသနာသာ အထုံပါပါစေ။

ကမ္မပစ္စည်း

ကံဖြစ်၍ကျေးဇူးပြုသော အကြောင်းတရား

အကြောင်း = ပစ္စပွန်ကံနှင့် အတိတ်ကံများ။

အကျိုး = ကောင်းကျိုးဆိုးပြစ်များ။

စေတနာကို ကံ ဟု ဘုရားရှင်ဟောတော်မူသည်။ စေတနာဖြင့်
ပြုလုပ် ပြောဆို တွေးကြံခြင်းများကို ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံ ဟုခေါ်သည်။
ထိုစေတနာကံကြောင့် ကောင်းကျိုးဆိုးပြစ်များ ဖြစ်ပေါ် ခံစားရခြင်းကို
ကမ္မပစ္စည်းဖြင့် ကျေးဇူးပြုခြင်းဟု ဟောတော်မူသည်။

ကံဖြစ်စဉ်မှာပင် အကျိုးကိုဖြစ်ပေါ်စေသော (သဟဓာတ)ကံနှင့်
နောင်မှ အကျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေသော(နာနာကွဲဖိုက)ကံ ဟု ကံနှစ်မျိုးရှိသည်။

သူ့အသက်ကို သတ်ဖြတ်သည် ဆိုပါစ္စ။ သတ်ဖြတ်လိုဘေး
စေတနာကံကြောင့် ထိုသူ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာများအားလုံး
ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ဖြစ်သည်။

သူ့အသက်ကို ကယ်တင်သည် ဆိုပါစ္စ။ ကယ်တင်လိုဘေး
စေတနာကံကြောင့် ထိုသူ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာများအားလုံး
နှုံးညံ့ညံ့ ဖြစ်သည်။

ထိုသို့စေတနာကြမ်းကြောင့် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကြမ်းတမ်းခြင်း၊
စေတနာကြောင့် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ နှုံးညံ့ခြင်းများကို (သဟဇာတ)ကမ္မပစ္စည်း
ကျေးဇူးပြုခြင်းဟု ခေါ်သည်။

အရင်တစ်ချိန်ချိန်က တစ်စုံတစ်ဦးကို ကူညီခဲ့ဖူးသဖြင့် ယခုအချို့
မိမိလိုအပ်သောအခါ ထိုသူက တုံ့ပြန်ကူညီခြင်း၊ သက်တမ်းပြည့် အလုပ်လုပ်
ခဲ့သဖြင့် အလုပ်မှ အနားယူသောအခါ ပင်စင်အကျိုး ခံစားရခြင်း၊ ရာဇ်ဝတ်မှု
တစ်ခုခုကျိုးလွန်ပြီး ဥပဒေသောင်မှလွှတ်အောင် တတ်နိုင်သမျှပုံးရှောင်
နေသံ့လည်း တစ်ချိန်ချိန်မှာ အမှုမှန်ပေါ် ပြီး ရာဇ်ဝတ်ဒဏ်ခံရခြင်း စသည်
များသည် (နာနာကွဲထိုက) ကမ္မပစ္စည်းကြောင့် ခံစားရသော ကောင်းကျိုး
မကောင်းကျိုးများ ဖြစ်ပါသည်။

က ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်မှ ကမ္မာသုကတဝါဒ(ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စရှိသည်ဆိုသော) ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ပီသပါသည်။ လေးအသချွဲနှင့် ကမ္မာတစ်သိန်းဖြည့်ဆည်းပူးခဲ့သော ပါရမီတော် ကံတော်များက ဘုရားအဖြစ် ရောက်အောင် ပို့ဆောင်ပေးကြောင်း ဘုရားရှင်ကိုယ်တိုင်ဟောကြား တော်မူခဲ့သည်။

ရုပ်ချင်းခွဲခြားမရလောက်အောင်တူညီသော အမြှာညီကိုမောင်နှုမ များပင် စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျိုးပေးကွာခြားတတ်ပုံကို စဉ်းစားလျက် ကမ္မပစ္စည်း၏ လက်ချက်ကို လေးလေးနက်နက် ယုံကြည်ကာ ကံကောင်း အောင်ကြိုးစားနိုင်ပါစေ။

ဝိပါကပစ္စည်း

အကျိုးဝိပါကဖြစ်၍ကျေးဇူးပြုသော အကြောင်းတရား

အကြောင်း = ဝိပါကနာမ်ခန္ဓာများ။

အကျိုး = ဝိပါကနာမ်ခန္ဓာနှင့် ကမ္မဇူပုပ်များ။

ကုသိုလ် အကုသိုလ်တို့၏အကျိုးဖြစ်သော စိတ်စေတသိက်များကို ဝိပါကနာမ်ခန္ဓာ ဟုခေါ်သည်။ ထိုဝိပါကနာမ်ခန္ဓာများဖြစ်ပြီး (ကောင်းကျိုး

ဆိုးပြစ် ခံစား) နေရသည်များကို ဝိပါကပစ္စည်းဖြင့် ကျေးဇူးပြုသည်ဟု ဟောတော်မူသည်။

မြင်သိစိတ်ဟူသော စက္ခလိုဏ်စိတ်သည် ဝိပါက်စိတ် ဖြစ်သည်။ ထိုစိတ်နှင့်အတူ ဖသာ ဝေဒနာ သညာ စေတနာ ကေဂုတာ မီဝိတိ၌ မနသိကာရ ဟူသော စေတသိက် ၂ ပါးလည်း တပြိုင်တည်း ဖြစ်ပွဲသည်။ ထိုတွင် စက္ခလိုဏ်စိတ်သည် ဝိညာဏာက္ခန္ဓာ၊ သညာသည် သညာက္ခန္ဓာ၊ ဖသာ စေတနာစသော စေတသိက်(ပါးပါး)သည် သံဃာရက္ခန္ဓာ ဖြစ်၍၊ ထိုနာမ်ခန္ဓာ လေးပါး အပြန်အလှန် ကြောင်းအကျိုးအဖြစ် တပြိုင်တည်းဖြစ်ပွဲးနေကြ သည်ကို ဝိပါကပစ္စည်းဖြင့် ကျေးဇူးပြုသည်ဟု ဆိုလိုသည်။

ထိုစက္ခလိုဏ်စိတ်ဖြစ်ခြင်းကို မျက်စိဖြင့် ကြည့်သည်၊ မျက်စိဖြင့် မြင်သည်ဟု ပြောကြခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့မျက်စိဖြင့် မြင်ရာ၌ ကောင်းတာ ကိုလည်း မြင်ရသည်။ မကောင်းတာကိုလည်း မြင်ရသည်။ ကောင်းတာကို မြင်လျှင် ကောင်းသောကံးအကျိုးဝိပါက စက္ခလိုဏ် ဖြစ်သည်။ မကောင်းတာကို မြင်လျှင် မကောင်းသောကံး အကျိုးဝိပါက စက္ခလိုဏ် ဖြစ်သည်။ ကောင်းတာ မကောင်းတာကို မြင်ခြင်းသည် မိမိကိုယ်တိုင်၏ ကုသိုလ် အကုသိုလ် အကျိုးသာ ဖြစ်သည်။ နားဖြင့် အသံကိုကြားခြင်း စသည်မှာလည်း ထိုအတူပင်တည်း။

အကောင်းနှင့်ကြိုလျှင် တစ်ချိန်ချိန်က ပြုလုပ်ဖူးသော ကုသိုလ်၏
အကျိုးကို စံစားရခြင်း ဖြစ်သည်။ မကောင်းနှင့်ကြိုလျှင် တစ်ချိန်ချိန်က
ပြုလုပ်ဖူးသော အကုသိုလ်၏အကျိုးကို ခံစားရခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ကံကို
ဆင်ခြင်ရမည်။

လူသဘဝအားဖြင့် ကောင်းတာကိုကြိုရလျှင် ဝမ်းသာကျေနပ်မှု
ဖြစ်၍၊ မကောင်းတာကို ကြိုရ လျှင် ဝမ်းမသာ မကျေနပ်မှု ဖြစ်တတ်သည်။
ကျေနပ်မှု မကျေနပ်မှုအလျောက်ကြံစည် ပြောဆို ပြုမှုဖြစ်၍ ကံအသစ်များ
ထပ်မံဖြစ်ပါးရပြန်သည်။ ဤသို့လျှင် အကျိုးမှုအကြောင်း၊ အကြောင်းမှုအကျိုး
ဖြစ်စဉ်များ အဆက်မပြတ်ဖြစ်ပါး၍ ကောင်းကျိုးဆိုးပြစ်များ တရစပ်
မရပ်မနား ဖြစ်ပါးတော့၏။

ပြဿုအသစ်၊ ဖြစ်သူအဟောင်းဆိုသည်ကို ကောင်းစွာနားလည်၍
ကောင်းကျိုးဆိုးပြစ်ကို စိတ်အေးအေးထားကာ လက်ခံနိုင်ပါစေ။ နင်လားဟဲ
လောကခံ!

အာဟာရပစ္စည်း

အဆီအနှစ် ဉာဏ်ဖြစ်၍ကျေးဇူးပြုသော အကြောင်းတရား

အကြောင်း = အစားအသောက်မျိုးစုံ၌ပါဝင်သော ဖီတာမင်ဓာတ်ဟူသော ရုပ်အာဟာရများနှင့် ဖသု စေတနာ ဝိညာဉ်ဟူသော နာမ်အာဟာရများ။

အကျိုး = ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တောင့်တင်းခိုင်မာမှုများ။

အစာအာဟာရတစ်ခုခုကို စားသုံးလိုက်ရချုပ် ရုပ်သစ်များရှင်သန် ကြီးထွား အင်အားပြည့်တင်း ကိုယ်ခန္ဓာခိုင်မာတောင့်တင်းလာခြင်း၊ စေတနာထန်ပြင်း စိတ်ထက်သန်ခြင်းကြောင့် စိတ်အားပြည့်တင်း ကိုယ်အားတောင့်တင်း လာခြင်းများကို အာဟာရပစ္စည်းဖြင့် ကျေးဇူးပြုသည်ဟု ဟောတော်မှုသည်။

သမ္မ သတ္တာ အာဟာရ၌တိကာ = သတ္တာဝါမှန်သမျှ အာဟာရကို တည်မြှုနေကြရသည်။ အစာအဟာရ မမြှုပ်ရလျှင် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ညီးချုံးပိန်ကျ ရောဂါရ အသက်တိုကြရသည်။ ထို့ကြောင့် အရေအဖတ် အစာမျိုးစုံ တစ်နေ့နှစ်ခါ သုံးခါ စားသုံးနေကြရသည်။ သို့သော် အစားမတော်တစ်လုပ် ဆိုသည့်အတိုင်း မတည့်သောအစာကို စားသုံးမိပြန်လျှင် အစားအတွက် ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှု ခံကြရပြန်သည်။ သို့ဖြစ်၍ မိမိနှင့်သင့်တော်

သောအစာကို ရွှေးချယ်စားရန်လိုသည်။ သင့်တော်သော အစာကိုပင် အတိုင်းထက် အလွန်မစားမှု၍ သင့်တော်သလောက် အတိုင်းအရှည်နှင့်သာ တိုင်းတာစားသုံးရန် လိုသည်။

ကန္တာရခရီးလမ်း၌ အစာရောစာပြတ်၍ ပင်ပန်းစွမ်းနယ်နေစဉ် ရေကိုမြင်၍ သို့မဟုတ် ရေ ဘယ်မှာရှိသည်ဟူသောအသံကိုကြားလိုက်ရ၍ ကိုယ်ခန္ဓာရွှေ့လန်းလာခြင်း၊ အလူဗြာအတန်းတခုပြီ နေစဉ် စိတ်စေတနာ ထက်သန်နေသောအခါ မိမိ၏အလူကို အလူခံပုဂ္ဂိုလ်များစားသုံးနေသည်ကို ကြည့်ရှုအားရ၍ မိမိကိုယ်တိုင် စားလိုက်ရသလို ရွှေ့လန်းတက်ကြွေ ကိုယ်ခန္ဓာ အင်အားများ ပြည့်ဝလာခြင်းများကို စဉ်းစားကြည့်လျှင် နာမ်အာဟာရ တရားက ကိုယ်နှင့်စိတ်အား ကျေးဇူးပြုနေပုံကို သဘောပေါက်နိုင်ပါသည်။ အလုပ် တစ်ခုခုကို စိတ်အားတက်တက်ကြကြနှင့်လုပ်ကိုင်လျှင် ခန္ဓာကိုယ် မပင်မပန်း လုပ်ငန်းတွင်ကျယ် ပြီးစီးခြင်း၊ စိတ်မပါပဲ လုပ်ရလျှင် ကိုယ်ခန္ဓာပင်ပန်းစွမ်းနယ်၍ အလုပ်မတွင်ကျယ်ခြင်းများကိုလည်း စဉ်းစား၍ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားဟူသော နာမ်အာဟာရသဘော တရား၏ ကျေးဇူးကြီးမား ပုံကို သဘောပေါက်ပါလေ။

သင့်တော်သောအစာကို သင့်တော်သလောက် စား၍၊ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းကို စိတ်အားထက်သန့်စွာ လုပ်ခြင်းအားဖြင့် အာဟာရပစ္စည်းကို မှန်ကန်စွာ အသုံးချသင့်ပါကြောင်း။

ကြိုးပစ္စည်း

အစိုးရသည့်ဖြစ်၍ကျေးဇူးပြုသော အကြောင်းတရား

အကြောင်း = မျက်စိ နား နှာ လျှော ကိုယ် ရုပ်သက် ဟူသော ရုပ်ကြန့်များနှင့် နာမ်သက် စိတ် ဝေအနာ သဒ္ဓါ စသော နာမ်ကြန့်များ။

အကျိုး = မြင် ကြား နဲ့ စား ထိခြင်းဟူသော အဘရုံးကြား ရှင်သန်ထက်မြက်ခြင်းများနှင့် စိတ်ထက်သန်မှုကြောင့် လုပ်ငန်းပြီးမြောက် ခြင်း၊ သဒ္ဓါတရား ထက်သန်ခြင်းကြောင့် အလူအတန်း ပြီးမြောက်ခြင်းစသည် များ။

သက်ဆိုင်ရာအလုပ်ကို သက်ဆိုင်သည့်အတိုင်း ပိုင်ပိုင်နိုင်လုပ်ကိုင်ခြင်းကို ကြိုးပစ္စည်းဖြင့် ကျေးဇူးဖြင့် ကျေးဇူးပြုသည်ဟု ဟောတော်မူသည်။

နိုင်ငံတရာ့ ဆိုပါစို့။ အစိုးရွှေနများ ခွဲဝေ၍ ဆိုင်ရာအလုပ်ကို လုပ်ကြရ၏။ စီးပွားရေးဝန်းကြီး ဌာနက စီးပွားရေး၊ ပညာရေးဝန်းကြီးဌာနက ပညာရေး၊ ကာကွယ်ရေးဝန်းကြီးဌာနက ကာကွယ်ရေး စသည်ဖြင့် ကိုယ့်ဌာန ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများကို ကိုယ့်ဌာနအလိုက် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပါက ထိုနိုင်ငံ ကြီးပွားတိုးတက်၍၊ နိုင်ငံသားများ စိတ်အေးချမ်းသာ ကျွန်းမာသက်ရှည်စွာ နေထိုင်နိုင်ကြသည်။ ကိုယ့်ဆိုင်ရာအလုပ်ကိုသာ လုပ်သည်မဟုတ်ပဲ သူများ

ဆိုင်ရာအလုပ်ကို ဝင်ရှုပ်လျှင်မူ ထိုနိုင်ငံနှင့် နိုင်ငံသားများ ဆင်းရဲ့ဒုက္ခရောက် ကြရသည်။ ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနက ကာကွယ်ရေးသာ မဟုတ်ပဲ၊ လက်နက်အားကိုး မတရားကြီးစိုး၍ ကိုယ်နှင့်မဆိုင်သည့် ကျွန်ုင်းကြီးဌာန၏ အလုပ်များကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက် သူတို့သာ နိုင်ငံချုစ်သူများအဖြစ် ကျက်ကန်းမျိုးချုစ်လုပ်နေကြသဖြင့် ပြည်သူတွေ ဒုက္ခပင်လယ်ဝေနေကြသည့်နိုင်ငံများ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အများကြီးပေါ်ပေါက်နေခြင်းများသည် ကြန္တိယ ပစ္စည်းကို မှန်ကန်စွာ အသုံးမချုတတ်မှု၏ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများ ဖြစ်ပါသည်။

မိမိခန္ဓာကို နိုင်ငံတွေနှင့် နှိုင်းယှဉ်စဉ်စားပါ။ မျက်စိက မျက်စိအလုပ်၊ နားက နားအလုပ် စသည်ဖြင့် ကိုယ့်ဆိုင်အလုပ်ကို လုပ်နေကြသည်။ မျက်စိက ကြည့်သည့်အလုပ်ကို မလုပ်၊ သို့မဟုတ် မမြင်ပဲနှင့် မြင်သည့်ဟု ပြောဆိုခြင်း၊ နားက နားထောင်သည့်အလုပ်ကို မလုပ်၊ သို့မဟုတ် မကြားပဲနှင့် ကြားသည်ဟု ပြောဆိုခြင်းသည် ကြန္တိယပစ္စည်းကို အလွှဲသုံးစားလုပ်ခြင်းဟု ဆိုနိုင်သည်။

သဒ္ဓါက္ခန္တွေနကဲလျှင် အလွှဲအမှားကိုလဲ ယုံတတ်သည်။ ပညာကြန္တိလွှုနကဲလျှင် စေဖန် လေကန်၍ စိတ်ကောင်းရင် ပြီးရောဟု ဆင်ခြေသန အငြင်းအသန်တတ်သည်။

ကြန္တိထိန်း၍ တည်တည်ပြိုမြှင့်နေကာ၊ သဒ္ဓနှင့်ပညာ မျှပါစေ။

ရျာနပစ္စည်း

ရူးစိုက်သည်ဖြစ်၍ကျေးဇူးပြုသော အကြောင်းတရား

အကြောင်း = ဝိတက် ဝိစာရ ပီတီ ဝေဒနာ ကေဂူတာ ဟူသော စုံချိန်အင်းတရားများ။

အကျိုး = အလုပ်တရုကို ရူးစုံစိုက်စိုက် စိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြလုပ်ခြင်း။

ရျာန်ဟူသည် ဆိုင်ရာအလုပ်ကို ရူးစုံစိုက်စိုက်လုပ်ခြင်းပင်တည်း။ မြေလို့မှုးမျိုးပုံသည်ကို ရျာန်ဟု အမှတ်မှားတတ်သည်။

အလုပ်တရုကို ရူးစုံစိုက်စိုက်လုပ်ရာ၏ မပါမဖြစ်သော ထိုအလုပ် ဆိုင်ရာ ကိုသာ ကြံစီစဉ်းစားခြင်း (ဝိတက်)၊ အဖန်ဖန်သုံးသပ်ဆင်ခြင်း (ဝိစာရ)၊ ကျေနပ်နှစ်သက်ခြင်း(ပီတီ)၊ ပျော်ရွှေ့မှုးစားရခြင်း (ဝေဒနာ)၊ ထိုအလုပ် တစ်ခုထဲမှာသာ စိတ်နှစ်မြှုပ်ထားခြင်း(ကေဂူတာ)ဟူသော တရား ငါးပါး အပေါင်းကို ရျာန်ဟု ခေါ်သည်။

စိတ်သည် ဖမ်းရထိန်းရခက်၏။ ဟိုအာရုံမှာ သည်အာရုံ၊ သည်အာရုံမှ ဟိုအာရုံ၊ အာရုံအမျိုးမျိုး သို့ ပြေးသွားကျက်စား လူပ်ရှားနေတတ်၏။ ဝိတက် စသော ရျာန်တရားများ အင်အားနည်းပါးလျှင် ထိုစိတ်သည် အာရုံတရုထဲ၌ ရူးစိုက်တည်မနေနိုင်ဘဲ ယောက်ယက်ခတ်နေတတ်၏။ အာရုံတရုထဲ၌ စိတ်

မစိုက်နိုင်လျှင် လူမှာ့မျာ့များနေပြီး အလုပ်တခုကို ပြီးစီးအောင် မလုပ်ဆောင်နိုင်ချေ။

အရှုံးတယောက်သည် အလုပ်တခုကို ပြီးစီးအောင် မလုပ်တတ်ပေ။ ထမင်းစားနေရင်းမှ ပြီးအောင်မစားပဲ ထသွားကာ သီဆိုကခုန် အမူအရာမျိုးစုံလုပ်ချင်ရာအကုန် စိတ်ပေါ်ရာ လုပ်နေတတ်၏။ မိမိတို့၏စိတ်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ထိုအရှုံး၏စိတ်နှင့် ဘာများခြားနားပါသနည်း။ အလုပ်တခုလုပ်နေစဉ် မိမိတို့၏စိတ်ကို ထိုအလုပ်ထိမှာ စူးစိုက်တည်နေအောင် ထားနိုင်ပါ၏။

လူစိတ်ကို မျောက်နှင့်နှိုင်းကြ၏။ မျောက်များသိလျှင် အနှိုင်းခံရတာ နာသက္ဗာ ဟု ပြောကြ ပေလိမ့်မည်။ မျောက်က ဟိုအပင် ဒီအပင် ဟိုအကိုင်းဒီအကိုင်း ခုန်ဆွဲလျှင် တချိန်မှာတကိုင်း တခက်သာ ခုန်ဆွဲသည်။ လူစိတ်ကား တပြိုင်ထဲမှာပင် အာရုံငါးပါးလုံးကို ခုန်ဆွဲချင်တတ်သည် မဟုတ်ပါလော်။

အလုပ်အများကို တပြိုင်ထဲလုပ်ရလျှင် လူတယောက်အဖို့ အလွန်ပင်ပန်း၍ အလုပ်တခုမှုလည်း မပြီးပြတ်ပရှိတတ်သည်။ တချိန်မှာ တခုကိုသာ လုပ်ရလျှင် လူပင်ပန်းမှုမရှိပဲ အလုပ်လွယ်ကူစွာ ပြီးစီး၏။ စိတ်လည်း ထို့အတူ။ အာရုံတခုထဲကို အာရုံပြု၍ ဟိုအာရုံ ဒီအာရုံ စိတ်မသွားပဲ ထားနိုင်လျှင် စိတ်အလုပ်မများ၊ စိတ်အား မကုန်ခမ်းနိုင်ချေ။ စွာန်စိတ်ဖြင့်ဆိုင်ရာအလုပ်ကို စူးစိုက်စိုက် လုပ်နိုင်ပါစေ

မဂ္ဂပစ္စည်း

လမ်းကြောင်းဖြစ်၍ကျေးဇူးပြုသော ကြောင်းတရား

အကြောင်း =သမ္မာဒိဋ္ဌဗီတ္ထိဒ္ဓရသော မဂ္ဂင်တရားများ။

အကျိုး =လမ်းမှန်လျှောက်၍ ချမ်းသာရခြင်း၊ လမ်းမှားလျှောက်ဆင်းရဲရခြင်းများ။

လမ်းဟူသည် လိုရာပန်းတိုင်သို့ရောက်စေနိုင်၏။ ချမ်းသာသော အဆင့်တန်းသို့ ရောက်စေနိုင်သည့် လမ်းကိုလိုက်၍ ချမ်းသာခြင်း၊ ဆင်းရဲ သောအဆင့်တန်းသို့ ရောက်စေနိုင်သည့် လမ်းကိုလိုက်၍ ဆင်းရဲရခြင်းကို မဂ္ဂပစ္စည်းဖြင့် ကျေးဇူးပြုခြင်းဟု ဟောတော်မူသည်။

သမ္မာဒိဋ္ဌဗီ =ကောင်းသောအသိ

သမ္မာသက်ပွဲ = ကောင်းသိအကြံ

သမ္မာဝါစာ = ကောင်းသံဆိုပြော

သမ္မာကမ္မာနဲ့ = ကောင်းသောအပြု

သမ္မာအာဇာဝ = ကောင်းမှုသက်မွေး

သမ္မာဝါယာမ = ကောင်းရေးလုံလ

သမ္မာသတိ = ကောင်းထသတိ

သမ္မာသမာဓိ = ကောင်းသိသမာ ဤရှစ်ဖြာ သစ္စာမဂ္ဂမှန်ပေစွဲ ဟူသော
လမ်းကောင်းအဂို ရှစ်ဖြာပါဝင်သော ချမ်းသာလမ်းကို လိုက်ကြလျှင်
လောကီချမ်းသာကိုသာမက လောကုတ္ထရာ ချမ်းသာကိုပါရနိုင်ကြောင်း
အာမခံ၍ ဗုဒ္ဓသာသာနာလမ်းစဉ်ကို ဘုရားရှင် တည်ထောင်တော်မူခဲ့သည်။
ထိုလမ်းကြောင်းအတိုင်း လိုက်သူများမှာ ချမ်းသာ၍၊ ထိုလမ်းကြောင်းမှ
သွေဖယ်တိမ်းစောင်း သူများမှာကား လမ်းကြောင်းမှားကာ ဆင်းရဲခြင်းမျိုးစုံ
နှင့် ကြံကြရသည်။

လေးအသချုံနှင့် ကမ္မာတစ်သိန်းကြာရှည်လျားလှသော သံသရာ
ခရီးသည်ကြီးနှစ်ဦး။ တိုးက ကိုယ်တိုင်လမ်းဖောက်လျက် ထိုလမ်းအတိုင်း
ကိုယ်တိုင်လျောက်၍ ချမ်းသာအဆင့်ဆင့် မြင့်သထက် မြင့်တက်ကာ
အဆုံးစွန်ချမ်းသာ နိုဗ္ဗာန်ရရှိတော်မူပြီး သံသရာခရီးသွားတို့အား ထိုလမ်းစဉ်
ကောင်း လမ်းစဉ်မှန်ကို ညွှန်ပြတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။ ကျွန်တစ်ဦးကား
ထိုလမ်းစဉ်မှ သွေဖယ်တိမ်းစောင်း လမ်းကြောင်းမှားကာ ဒုက္ခအဖြာဖြာ
ခံစားပြီးရင်း ခံစားနေရသော ဒေဝဒတ်။ မိတ်ဆွေ သင် ဘယ်လမ်းကြောင်းကို
လိုက်မည်နည်း။

ကောင်းသောလမ်းလိုက်၍ ကောင်းသောပန်းတို့င် ဆိုက်ရောက်ပါစေ။

သမ္မယုတ္တပစ္စည်း ယဉ်သည်ဖြစ်ကျေးဇူးပြုသော အကြောင်းတရား

အကြောင်း = ဝေဒနာ သညာ သခိုရ ဝိညာဉ် စသော နာမ်ခန္ဓာလေးပါး။

အကျိုး = သညာ သခိုရ ဝိညာဉ် ဝေဒနာစသော နာမ်ခန္ဓာလေးပါ။

ထောပတ် သကာ ဆီ ပျားရည်ဟူသော ပစ္စည်းလေးမျိုးကို ရောစပ် မွေ့နှောက်၍ နေဖြင့် ချက်လိုက်လျှင် စတုမဓုဟုခေါ်သော ပစ္စည်းတစ်မျိုး ရသည်။ စတုမဓုဖြစ်လျှင် ဒါက ထောပတ်အရသာ၊ ဒါက သကာအရသာ၊ ဒါက ဆီအရသာ၊ ဒါက ပျားရည်အရသာဟု အရသာတစ်မျိုးစီ ခွဲခြား မရနိုင်အောင် အရသာလေးမျိုး ရောစပ်သွားသကဲ့သို့၊ အလုပ်တစ်ခုလုပ် အာရုံတစ်ခု အာရုံပြုကြရ၍ ဒါက ခံစားမှု(ဝေဒနာ)၊ ဒါက မှတ်သားမှု(သညာ)၊ ဒါက ပြုပြင်စီရင်မှု(သခိုရ)၊ ဒါက သိမှု(ဝိညာဉ်)ဟု နာမ်ခန္ဓာ လေးပါးတို့၏ စွမ်းဆောင်မှုသတိကို တစ်ခုစီခွဲခြားမရနိုင်လောက်အောင် အတူတက္ခ ပါဝင်လုပ်ဆောင် နေကြသည်ကို သမ္မယုတ္တပစ္စည်းဖြင့် ကျေးဇူးပြုသည်ဟု ဟောတော်မှုသည်။

အလုပ်တစ်ခု လုပ်ရာ၌ ဦးဆောင်ညွှန်ကြား ကြီးကြပ်သူတစ်ဦးလည်း ရှိမည်၊ ဆိုးကောင်း မှားမှန် ဝေဘာန်ခွဲခြား စစ်ဆေးသူတစ်ဦးလည်း ပါမည်။

မှတ်တမ်းတင်သူတစ်ဦးလည်း ပါမည်၊ ဆော် အောသူတစ်ဦးလည်း ပါမည် ဆိုလျှင် ထိုအလုပ် သေချာပေါက် အောင်မြင်မည်။ သိမ်မွေ့နက်နဲ့ သိရန်ခက်ခဲ သော နာမ်ခန္ဓာလေးပါးတို့ သမ္မယုတ္တပစ္စည်း ဖြစ်နေကြပုံကို ဤဥပမာဖြင့် လည်း စဉ်းစားဆင်ခြင်နှင့်ပါသည်။

လူအသိုင်းအဝိုင်း၍ လူတိုင်းမှာ တာဝန်ကိုယ်စိ ရှိကြသည်။ ကိုယ့် တာဝန်ကို ကြော်ပွန့်စွာ စောင်ရွက်လျှင် သူတပါးကို ကူညီရာရောက်သည်။ ကိုယ့်တာဝန် ကိုယ့်ကျေအောင်မထမ်းလျှင် သူတပါးက ကိုယ့်အလုပ် လာလုပ် ပေးနေရသဖြင့် သူတပါးကို နှောင့်ယှက်ရာကြသည်။ သူ့အလုပ် ကိုယ့်အလုပ် အလုပ်အားလုံး ဖင့်နှေးသည်။ အချိန်မြို့မပြီးနိုင်။ အချိန်တွေ လုပ်အားတွေ အပိုကုန်ရသည်။

အိမ်ထောင်တစ်ခုပဲ ဆိုကြပါစို့။ မောင်တစ်ထမ်း မယ်တစ်ရွက် နှင့်ရာ ဆိုင်ရာ တာဝန်ထမ်း ရွက်ကြဖို့ လိုအပ်သည်။ ဆင်ကလဲ ဆင်အထွာ ကြောကလဲ ကြောကအထွာဖြင့် နှင့်ရာတာဝန်ယူကာ မခို့မကပ် ကြိုးစားကြပါလျှင် သမ္မယုတ္တပစ္စည်းကျေးဇူးကိုခံစားရသော သိရိုဂေဟာ အိမ်ထောင်သာ ဖြစ်မည်မလွှဲပါ။

သူတာ ကိုယ့်တာ ခွဲကာကန့်သက် မခို့ကပ်ပဲ အတူယှဉ်တွဲ၍ အလုပ် လုပ်နိုင်ကြပါစေ။

ဝိပုဇ္ဇာပစ္စည်း မယူဉ်သည်ဖြစ်ကျေးမှုးပြုသော အကြောင်းတရား

အကြောင်း = ရုပ် နာမ် တရားများ။

အကျိုး = နာမ် ရုပ် တရားများ။

မှိုရာဝထွေရှုပ်များတို့ကို တည်မြိုကာ အာရုံရုပ်များကို အာရုံပြု၍ နာမ်တရားတို့ဖြစ်ခြင်း၊ နာမ်တရားတို့၏စွမ်းအားကြောင့် ရုပ်တရားများ တည်တဲ့ခိုင်မာခြင်းများကို ဝိပုဇ္ဇာပစ္စည်းဖြင့် ကျေးမှုးပြုသည်ဟု ဟောတော်မူသည်။

သက်ရှိလောက်၍ မျက်စိ နား နှာ လှာ ကိုယ် ဟဒယဝထွေဟူ၍သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခန္ဓာ အစိတ်ပိုင်းများကို အမှိုပြု၍ အဆင်း အသံ အနုံ အရသာ အထိတွေ့၍ တွေးစရာဟူ၍သော အာရုံ ရုပ်နာမ်တို့ကို အာရုံပြုကာ စိတ် စေတသိက်ဟူ၍သော နာမ်ခန္ဓာ အသိဓာတ်တို့ ဖြစ်ပေါ်ရသည်။ ထိုနာမ်တရား တို့၏စွမ်းအားကြောင့်ပင် ရုပ်တရားတို့ မပြုမလဲ တောင့်တင်းခိုင်မာ အင်အားရှိ သန်မာကြသည်။ ထိုကဲ့သို့ ရုပ်တရားနှင့် နာမ်တရားတို့ တစ်ပါး နှင့်တစ်ပါး အမှိုသဟဲပြုကာ ဖြစ်တည်နေကြသော်လည်း ရုပ်သဘောနှင့် နာမ်သဘောသည် ရောစပ်သွားသည် မဟုတ်ချေ။ ရုပ်က ရုပ်သက်သက်၊

နာမ်က နာမ်သက်သက်သာ ဖြစ်သည်။ သဘာဝမတူသော တရားနှစ်မျိုးတို့ အပြန်အလှန်ကျေးဇူးပြုကာ အကြောင်းအကျိုးဖြစ် နေရခြင်းသာ ဖြစ်၏။

မျက်စိဖွင့်ကြည့်၍ မြင်သည် ဟူရာ၌ မျက်စိသည် ရှုပါရုံအဆင်း ဓာတ်ခိုက်မှု အာရုံထင်မှုကို လက်ခံသော အခံဓာတ်သာဖြစ်၍ မခံနိုင်ပါ။ ထိုမျက်စိကို မို့၍ဖြစ်သော မြင်သိစိတ်ကသာ မြင်နိုင်ပါသည်။ မျက်စိရှုတိုင်း မမြင်နိုင်။ မျက်စိက သက်သက်၊ မြင်သည်က သက်သက်ဖြစ်သည်။ ကြည့်မြင်သည့် အလုပ်ကို နှစ်မျိုးတွဲ၍လုပ်ကြသော်လည်း ထိုနှစ်မျိုးကား ရောစပ်မသွားပါ၊ သီးခြားသာ ဖြစ်ပါသည်။

အချို့အချဉ် အစပ် အဖန် အင် အခါး အရသား ခြောက်ပါးပါဝင် အောင် ဟင်းအမယ်မျိုးစုံ ရောစပ်ချက်သော ဟင်းတစ်ခွက်၌ ထိုအရသာ ခြောက်ပါးသည် သက်သက်စိသာဖြစ်၍ ဟင်းအရသာ ကောင်းမွန်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးကြရုံသာဖြစ်သည်။ အရသာခြောက်ပါးက အရသာတစ်မျိုးထဲ ဖြစ်သွားအောင် မလုပ်ဆောင်နိုင်ကြ။ ချဉ်တာသက်သက် စပ်တာက သက်သက်ဖြစ်၍ ချဉ်စပ်ဟင်းဟုခေါ်ကြသော ဟင်းမျိုးပင်ရှိသည်။

ဤဥပမာဖွင့် ရောတော့ရောသည်၊ တစ်စပ်တည်းတော့ ဖြစ်မသွား သော ဝိပဪယုတ္တပစ္စည်းဖွင့် ကျေးဇူးပြုပုံကို သဘောပေါက်နိုင်ပါ၏။

အကျိုးတူလုပ်ငန်းများကို အတူဝင်ပါ တာဝန်ခွဲကာ လုပ်နိုင်ပါစေ။

**အထိပစ္စည်း၊ အဝိဂတ်ပစ္စည်း
ရှိသည်ဖြစ်၍ကျေးမှုးပြုသော အကြောင်းတရား
မကင်းကွာသည်ဖြစ်၍ကျေးမှုးပြုသော အကြောင်းတရား**

အကြောင်း =ထင်ရှားရှိဆဲ ရုပ်နာမ်တရားများ။

အကျိုး =ထင်ရှားရှိဆဲ ရုပ်နာမ်တရားများ။

အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်သည်ဆိုရာ၌ အကြောင်းဖြစ်ပြီး
ချုပ်ပြီး မရှိတော့မှ အကျိုးဖြစ် ပေါ်လာသည်မဟုတ်ပဲ၊ ထိုအကြောင်းရှိနေစဉ်
ဖြစ်တည်နေစဉ်မှာပင် အကျိုးဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို အထိပစ္စည်း၊ အကြောင်း
မကင်းပြတ်သေးခင်မှာပင် အကျိုးပေါ်လာခြင်းကို အဝိဂတ်ပစ္စည်းဖြင့်
ကျေးမှုးပြုခြင်း ဟု ဟောတော်မူသည်။

လက်ဝတ်လက်စားရှိသူတစ်ဦး ထိုလက်ဝတ်လက်စားကို ဝတ်ဆင်
ထားလျှင် ရှိလဲရှိ၊ ကင်းလည်းမကင်းကွာသည့် အထိုအဝိဂတ်ပစ္စည်းအတွက်
သူတပါး အထင်သေးမခံရခြင်း အကျိုး ရသည်ကို ဥပမာအဖြစ်ဖြင့် ထင်မြင်
နိုင်လောက်ပါသည်။ လက်ဝတ်လက်စားရှိပြီး ဝတ်ဆင်မထားလျှင် အထိုသာ
ဖြစ်၍၊ အဝိဂတ် မဖြစ်ပုံကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဤဥပမာသည် အထိုအဝိဂတ်
သဘော ထင်မြင်ရုံသာဖြစ်ပါသည်။ တကယ်ကတွဲ-

ဝေအနာ သညာ သခိုရ ဝိညာဉ်ဟူသော နာမ်ခန္ဓာလေးပါးတို့ အတူ တက္က အကြောင်း အကျိုးအဖြစ်(သဟဘဏတ)ပစ္စည်းဖြစ်ရှု၍ ဝေအနာဟူသော အကြောင်းကြောင့် ထိုဝေအနာ အကြောင်း တရားရှိနေသေးစဉ် ကင်းကွာ ချုပ်ပျက်မသွားသေးခင်မှာပင် သညာ သခိုရ ဝိညာဉ် ဟူသော အကျိုး တရားတို့ ဖြစ်ပွားကြခြင်းကို အတိုအပိုဂတပစ္စည်းဖြင့်ကျေးဇူးပြုခြင်းဟု ဆိုလိုပါသည်။

ထိုနည်းတူစွာပင် (နိုသယ အာရမ္မကပစ္စည်းများ၏ပြောခဲ့သည့် အတိုင်း) မျက်စိနှင့် ရူပါရုံ အဆင်း တိုက်ဆုံးကြံကြိုက်၍ မြင်သည့် စိတ်(စက္ခာဝိညာဉ်) ဖြစ်ရာဝယ် ထိုမြင်သိစိတ်ဟူသော အကျိုးတရားသည် အကြောင်းဖြစ်သော မျက်စိနှင့် အဆင်းထင်ရှားရှိနေစဉ် မကင်းကွာ မချုပ်ပျက် သေးခင်မှာပင် ဖြစ် ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ မျက်စိဟူသော မြို့ရာနှင့် အဆင်းဟူသော အာရုံမရှိတော့ပဲ ချုပ်ပျက်သွားလျှင် မြင်သိစိတ်ဆိုတာ မပေါ်လာနိုင်ပါ။ စသည်ဖြင့် သဘောပေါက်နိုင်ပါ၏။

ပညတ်သဘောနှင့် ပြောရပါမှု- လူအဖွဲ့အစည်း၊ သို့မဟုတ် အိမ်ထောင်စုတွင် ပါဝင်သူအသီးသီး နီးနီးကပ်ကပ် ရပ်တည်ပြီး၊ တာဝန် အသီးသီးခွဲဝေကာ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ယိုင်းပင်းကူညီလက်တွဲညီစွာ ကိုယ်စီ တာဝန်ကျော်နှင့်အောင် ထမ်းဆောင်ကြလျှင် အတိုအပိုဂတပစ္စည်းတို့၏ အကျိုးကို လက်ငင်း လက်တွေ့ခံစားရမည်ဖြစ်ပါကြောင်း။

နတ္ထပစ္စည်းဝိုက်ပစ္စည်း

မရှိသည့်ဖြစ်၍ကျေးဇူးပြုသော အကြောင်းတရား

ကင်းကွာသည့်ဖြစ်၍ကျေးဇူးပြုသော အကြောင်းတရား

အကြောင်း = ရေးရေးစိတ်များ။

အကျိုး = နောက်နောက်စိတ်များ။

ရေးရေးဖြစ်သောစိတ်များ မရှိတော့မှ နောက်နောက်စိတ်များ ဖြစ်
ပေါ်လားခြင်း၊ ရေးရေးဖြစ်သော စိတ်များ ကင်းကွာချုပ်ပျက်သွားမှ နောက်
နောက်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို နတ္ထပိုက်ပစ္စည်းဖြင့် ကျေးဇူးပြုခြင်းဟု
ဟောတော်မူသည်။ အထိုအပိုက်သဘောနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်သဘောတရား
များဖြစ်သည်။

မျက်စိ(စက္ခလိပ်ညာဉ်)စိတ်ဖြင့် အဆင်း(ရူပါရု)ကို မြင်သည်ဟုဆိုရာ၌
မျက်စိအခံစာတ် မျက်စိ နက်ဝန်း၌ ရူပါရုအဆင်းအတိုက်စာတ် တိုက်လာ
အရိပ်ထင်လာသောအခိုက် ထိုရူပါရုကို ဆင်ခြင်သော (အဝဇ္ဇာန်း)စိတ်က
ရေးဦးစွာဖြစ်ပေါ်၍ ထိုအဆင်းရူပါရုအသစ်ကို စူစမ်းဆင်ခြင်ပြီး ချုပ်ပြီး
နောက်မှ ထိုရူပါရုကို မြင်သော(စက္ခလိပ်ညာဉ်) စိတ်က ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း
ဖြစ်သည်။ ရေးဖြစ်သော ဆင်ခြင်စိတ်က ဆက်လက်တည်ရှိနေမည်ဆိုလျှင်
နောက်ဖြစ်သော မြင်စိတ် ဖြစ်ဖွယ်ရာအခွင့် အလားအလာ မရှိချေ။ နောက်

မြင်စိတ်ဖြစ်ပေါ် ဖို့အတွက် ရှေ့ဆင်ခြင်စိတ်က ချုပ်ပျက်ပျောက်ကင်းမရှိတော့ခြင်းဖြင့် အခွင့်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဆီမီးပြီမ်းမှ အမောင်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည် နတ္ထိပစ္စည်းသဘော၊ နေရာင်ပျောက်ကင်းမှ လရောင်လင်းခြင်းသည် ဝိုက်ပစ္စည်းသဘော ဖြစ်ပါသည်။

အတိုအပိုဂါတ နတ္ထိဝိုက်ပစ္စည်းသပ်ကြပါဦးစို့။

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်မှာ အာဏာရှိသည်၊ ထိုအာဏာကိုလည်းဆုပ်ကိုင်သုံးစွဲနေသည်။ ထိုအာဏာကို တရားသဖြင့် သုံးစွဲလျှင် သူကိုယ်တိုင်နှင့်လူအများ ကြီးပွားချမ်းသာကြသည်။ ကိုယ်ကျိုး အတွက်သာ အာဏာကိုမတရားသုံးစွဲလျှင်ကား လူအများ ဆင်းရဲကြရသည်။ ဤသည်မှာ အတိုအပိုဂါတပစ္စည်း၏ ကောင်းကျိုး မကောင်းကျိုးများဖြစ်သည်။ ထိုအာဏာရှိသူသည် စွန်းလွှတ်သင့်သည့်အချိန်မှာ အာဏာကို ဆုပ်ကိုင်မထားတော့ပဲလွှတ်လွှတ်ကျေတ်ကျေတ်စွန်းလွှတ်၍ သင့်တော်သူအား အာဏာလွှဲကာ လုပ်ပိုင်ခွင့်အပြည့်ပေးလိုက်ခြင်းသည် နတ္ထိဝိုက်ပစ္စည်းဖြင့် ကျေးဇူးပြုခြင်းဖြစ်သည်။

အချိုအာဏာရှင်ကား လူမြင်ကွင်းမှာသာ အာဏာကိုစွန်းသယောင်ဖြင့် နောက်ကွယ်က ချယ်လှယ်ကြီးစိုးနေသည်။ နတ္ထိဝိုက်ပစ္စည်း၏ အတိုအပိုဂါတ၊ နတ္ထိနှင့် ဝိုက်ပစ္စည်း၏ အချိန်ခါအလိုက် တွဲစပ်နိုင်ပါစေ။

သုပ္ပါယ်ညွှန်အား စွမ်းသုံးပါး

၁။ သိရန်မန်က၊ မကျွန်ရအောင်၊ လုံးဝစံလင်၊ အကုန်မြင်၊

သုတေသနတော် အစွမ်းတည်း။

၂။ သိသည့်တရား၊ မျက်းအပြား၏၊ ပေါ်ထားစဖွယ်၊

နှည်းသွယ်သွယ်ကို၊ ချယ်လှယ်စုံလင်း အကုန်မြင်

သုတေသနတော် အစွမ်းတည်း။

၃။ ကျွတ်ထိက်ကြပေါ့ များစေနေ၏ ကြန္တစရိက်၊ သူ့အကြိုက်ကို

သုတေသနအား၊ စုမ်းသုံးပါးကြောင့်၊ အများပေါ်

ကျော်လွှတ်စေဖို့ မနေမနား၊ သက်တော်အားဖြင့်၊

ကြီးမားလေသိ၊ ရှစ်ဆယ်ရှိရှုံး၊ ပရိနိဗ္ဗာန်၊

စံသည့်တိုင်အောင်၊ သယ်ယူဆောင်၊ ဘန်းခေါင် ငါတိဘရားတည်း။

ကျေးဇူးတင်လတ် ကျေးဇူးဆပ်
ဘုရားရှင်တော်၊ မပွင့်ပေါ်လျှင်၊ လူတော်အများ၊
စိတ်ကောင်းထားလည်း၊ ဤကားကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်နှင့်၊
ထိုထိုဘုံး၊ မသိရာ၊ များလှအပြစ်တွေ။
ဘုရားရှင်တော်၊ ပွင့်ထွန်းပေါ်ရှိ၊ ဟောဖော်ညွှန်ကြား၊
မြတ်တရားကြောင့်၊ ဤကားကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်နှင့်၊
ထိုထိုဘုံး၊ သိကြရာ၊ များလှကျေးဇူးတွေ။
ကျေးဇူးတော်ရှင်၊ ဘုရားရှင်ကို၊ ဦးတင်မပျက်၊
ကျေးဇူးဆပ်ဖို့၊ အမြတ်ရတနာ၊ သာသနာဏ်၊
နိုင်ရာဝန်ထမ်း၊ ကိုယ်စီစွမ်း၊ ကြိုးပန်းရမယ်လေ။

ကုသိုလ်ပါရမီဖြည့်ရမည်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လောင်းလျာတုန်းက၊ နောက်ဆုံးအထိ ပါရမီ။

လူနတ်များစွာ၊ ချမ်းသာရေးမှို့၊ အသက်ပေးလို့၊ ဖြည့်ခဲ့သည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာအတွက်တော့၊ ငါပါအသက်ဆုံးစေမည်။

နောက်မဆုတ်ပေါင် ခုလိုဘွေးလို့၊ ကုသိုလ်ရေးမှို့ကြီးစားမည်။

(အမရပူရ မဟာဂန္ဓာရံဆရာတော်ဘုရားကြီး)

ပွဲ့နှုန်းပစ္စယူနှုန်းပါဉိတ်

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| ၁. ဟေတုပစ္စယော, | ၁၃. ကမ္မပစ္စယော, |
| J. အာရမ္မကဗျာပစ္စယော, | ၁၄. ဝိပါကပစ္စယော, |
| ၃. အဓိပတိပစ္စယော, | ၁၅. အာဟာရပစ္စယော, |
| ၄. အနှစ်ရပစ္စယော, | ၁၆. ကြိုးယပစ္စယော, |
| ၅. သမနှစ်ရပစ္စယော, | ၁၇. စျာနပစ္စယော, |
| ၆. သဟဇာတပစ္စယော, | ၁၈. မဂ္ဂပစ္စယော, |
| ၇. အညာမညာပစ္စယော, | ၁၉. သမ္မယုတ္တပစ္စယော, |
| ၈. နိသာယပစ္စယော, | ၂၀. ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စယော, |
| ၉. ဥပန်သာယပစ္စယော, | ၂၁. အတ္ထိပစ္စယော, |
| ၁၀. ပုံရေဇာတပစ္စယော, | ၂၂. နတ္ထိပစ္စယော, |
| ၁၁. ပစ္စဇာတပစ္စယော, | ၂၃. ဝိဂါတပစ္စယော, |
| ၁၂. အာသေဝနပစ္စယော, | ၂၄. အဝိဂါတပစ္စယောတိ။ |

ပွဲ့နှုန်းပစ္စယူနှုန်းပါဉိတ်

၁။ ဟေတုပစ္စယောတိ

ဟေတူ ဟေတုသမ္မယုတ္တကာနဲ့ ဓမ္မာနဲ့ တံသာမူလွှာနာနွဲ ရှုပါနဲ့
ဟေတုပစ္စယောနဲ့ ပစ္စယော။

JII အာရမ္မကပစ္စယောတိ

ရှုပါယတန် စက္ခလိုဏာဏဓာတုယာ တံ့သမ္မယုတကာနှစ် ရှုပါန်
အာရမ္မကပစ္စယောန ပစ္စယော။

သဒ္ဒိုယတန် သောတဝိညာဏာဏဓာတုယာ တံ့သမ္မယုတကာနှစ်-
ရှုပါန် အာရမ္မကပစ္စယောန ပစ္စယော။

ဂန္ဓာယတန် ယာနဝိညာဏာဏဓာတုယာ တံ့သမ္မယုတကာနှစ် ရှုပါန်
အာရမ္မကပစ္စယောန ပစ္စယော။

ရသာယတန် ဇိဂုဝိညာဏာဏဓာတုယာ တံ့သမ္မယုတကာနှစ် ရှုပါန်
အာရမ္မကပစ္စယောန ပစ္စယော။

ဖော်ဗျာယတန် ကာယဝိညာဏာဏဓာတုယာ တံ့သမ္မယုတကာနှစ်-
ရှုပါန် အာရမ္မကပစ္စယောန ပစ္စယော။

ရှုပါယတန် သဒ္ဒိုယတန် ဂန္ဓာယတန် ရသာယတန်
ဖော်ဗျာယတန် မနောဓာတုယာ တံ့သမ္မယုတကာနှစ် ဓမ္မာန် အာရမ္မက-
ပစ္စယောန ပစ္စယော။

သမ္မဓမ္မာ မနောဝိညာဏာဏဓာတုယာ တံ့သမ္မယုတကာနှစ် ဓမ္မာန်
အာရမ္မကပစ္စယောန ပစ္စယော။

ယံ ယံ ဓမ္မာ အာရဗ္ဗာ ယေ ယေ ဓမ္မာ ဉာပ္ပဇိုတ် စိတ္တစေတသိက
ဓမ္မာ တေ တေ ဓမ္မာ တေသံ တေသံ ဓမ္မာန် အာရမ္မကပစ္စယောန ပစ္စယော။

၃။ အဓိပတိပစ္စယောတိ

ဆန္ဒာဓိပတိ ဆန္ဒသမွှုယုတ္တကာနံ ဓမ္မာနံ တံသမ္မာနာန္မာ ရူပါနံ
အဓိပတိပစ္စယောန ပစ္စယော။

ဝိရိယာဓိပတိ ဝိရိယသမွှုယုတ္တကာနံ ဓမ္မာနံ တံသမ္မာနာန္မာ ရူပါနံ
အဓိပတိပစ္စယောန ပစ္စယော။

စိတ္တာဓိပတိ စိတ္တသမွှုယုတ္တကာနံ ဓမ္မာနံ တံသမ္မာနာန္မာ ရူပါနံ
အဓိပတိပစ္စယောန ပစ္စယော။

ဝိမံသာဓိပတိ ဝိမံသသမွှုယုတ္တကာနံ ဓမ္မာနံ တံသမ္မာနာန္မာ ရူပါနံ
အဓိပတိပစ္စယောန ပစ္စယော။

ယံ ယံ ဓမ္မာ ဂရု ကတ္တာ ယေ ယေ ဓမ္မာ ဥပဇ္ဇိန္တိ စိတ္တစေတသိက-
ဓမ္မာ၊ တေ တေ ဓမ္မာ တေသံ တေသံ ဓမ္မာနံ အဓိပတိပစ္စယောန ပစ္စယော။

၄။ အနှစ်ရပစ္စယောတိ

စက္ခိုဝိယာဏာဓာတု တံသမွှုယုတ္တကာ စ ဓမ္မာ မနောဓာတုယာ
တံသမွှုယုတ္တကာန္မာ ဓမ္မာနံ အနှစ်ရပစ္စယောန ပစ္စယော။

မနောဓာတု တံသမွှုယုတ္တကာ စ ဓမ္မာ မနောဝိယာဏာဓာတုယာ
တံသမွှုယုတ္တကာန္မာ ဓမ္မာနံ အနှစ်ရပစ္စယောန ပစ္စယော။

သောဝိယာဏာဓာတု တံသမွှုယုတ္တကာ စ ဓမ္မာ မနောဓာတုယာ
တံသမွှုယုတ္တကာန္မာ ဓမ္မာနံ အနှစ်ရပစ္စယောန ပစ္စယော။

မနောဓာတု တံသမွှုယုတ္တကာ စ ဓမ္မာ မနောဝိယာဏာဓာတုယာ
တံသမွှုယုတ္တကာန္မာ ဓမ္မာနံ အနှစ်ရပစ္စယောန ပစ္စယော။

ယာနိုဉာဏာတူ တံ့သမ္မယုတ္တကာ စ ဓမ္မာ မနောဓာတုယာ
တံ့သမ္မယုတ္တကာနှေ ဓမ္မာနံ အနှစ်ရပစ္စယေန ပစ္စယော။

မနောဓာတူ တံ့သမ္မယုတ္တကာ စ ဓမ္မာ မနော်ိုဉာဏာတုယာ
တံ့သမ္မယုတ္တကာနှေ ဓမ္မာနံ အနှစ်ရပစ္စယေန ပစ္စယော။

တံ့သမ္မယုတ္တကာ စ ဓမ္မာ မနောဓာတုယာ တံ့သမ္မယုတ္တကာနှေ-
ဓမ္မာနံ အနှစ်ရပစ္စယေန ပစ္စယော။

မနောဓာတူ တံ့သမ္မယုတ္တကာ စ ဓမ္မာ မနော်ိုဉာဏာတုယာ
တံ့သမ္မယုတ္တကာနှေ ဓမ္မာနံ အနှစ်ရပစ္စယေန ပစ္စယော။

ကယ်ိုဉာဏာတူ တံ့သမ္မယုတ္တကာ စ ဓမ္မာ မနောဓာတုယာ
တံ့သမ္မယုတ္တကာနှေ ဓမ္မာနံ အနှစ်ရပစ္စယေန ပစ္စယော။

မနောဓာတူ တံ့သမ္မယုတ္တကာ စ ဓမ္မာ မနော်ိုဉာဏာတုယာ
တံ့သမ္မယုတ္တကာနှေ ဓမ္မာနံ အနှစ်ရပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ ကုသလာ ဓမ္မာ ပစ္စီမာနံ ပစ္စီမာနံ ကုသလာနံ ဓမ္မာနံ
အနှစ်ရပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ ကုသလာ ဓမ္မာ ပစ္စီမာနံ ပစ္စီမာနံ အဗျာကတာနံ
ဓမ္မာနံ အနှစ်ရပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ အကုသလာ ဓမ္မာ ပစ္စီမာနံ ပစ္စီမာနံ အကုသလာနံ
ဓမ္မာနံ အနှစ်ရပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ အကုသလာ ဓမ္မာ ပစ္စီမာနံ ပစ္စီမာနံ အဗျာကတာနံ
ဓမ္မာနံ အနှစ်ရပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုံရိမာ ပုံရိမာ အဗျာကတာ ဓမ္မာ ပစ္စိမာနံ ပစ္စိမာနံ အဗျာကတာနံ
ဓမ္မာနံ အနှစ်ရပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုံရိမာ ပုံရိမာ အဗျာကတာ ဓမ္မာ ပစ္စိမာနံ ပစ္စိမာနံ ကုသလာနံ
ဓမ္မာနံ အနှစ်ရပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုံရိမာ ပုံရိမာ အဗျာကတာ ဓမ္မာ ပစ္စိမာနံ ပစ္စိမာနံ အကုသလာနံ
ဓမ္မာနံ အနှစ်ရပစ္စယေန ပစ္စယော။

ယေသံ ယေသံ ဓမ္မာနံ အနှစ်ရာ ယေ ယေ ဓမ္မာ ဥပ္ပဇို
စိတ္တစေတသိကာ ဓမ္မာ၊ တေ တေ ဓမ္မာ တေသံ တေသံ ဓမ္မာနံ အနှစ်ရပစ္စယေန
ပစ္စယော။

၅။ သမနန္ဒရပစ္စယောတိ

စက္ခဝိညာဏာတူ တံ သမ္မယုတ္တကာ စ ဓမ္မာ မနောဓာတူယာ
တံသမ္မယုတ္တကာနှု ဓမ္မာနံ သမနန္ဒရပစ္စယေန ပစ္စယော။

မနောဓာတူ တံသမ္မယုတ္တကာ စ ဓမ္မာ မနောဝိညာဏာတူယာ
တံသမ္မယုတ္တကာနှု ဓမ္မာနံ သမနန္ဒရပစ္စယေန ပစ္စယော။

သောဝိညာဏာတူ တံသမ္မယုတ္တကာ စ ဓမ္မာ မနောဓာတူယာ
တံသမ္မယုတ္တကာနှု ဓမ္မာနံ သမနန္ဒရပစ္စယေန ပစ္စယော။

မနောဓာတူ တံသမ္မယုတ္တကာ စ ဓမ္မာ မနောဝိညာဏာတူယာ
တံသမ္မယုတ္တကာနှု ဓမ္မာနံ သမနန္ဒရပစ္စယေန ပစ္စယော။

ယာနဝိညာဏာတူ တံသမ္မယုတ္တကာ စ ဓမ္မာ မနောဓာတူယာ
တံသမ္မယုတ္တကာနှု ဓမ္မာနံ သမနန္ဒရပစ္စယေန ပစ္စယော။

မနောဓာတု တံသမ္မယုတ္တကာ စ ဓမ္မာ မနောဝိညာဏဓရတုယာ
တံသမ္မယုတ္တကာနှော ဓမ္မာနံ သမန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော။

မိဂိုလိုညာဏဓရတု တံသမ္မယုတ္တကာ စ ဓမ္မာ မနောဓာတုယာ
တံသမ္မယုတ္တကာနှော ဓမ္မာနံ သမန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော။

မနောဓာတု တံသမ္မယုတ္တကာ စ ဓမ္မာ မနောဝိညာဏဓရတုယာ
တံသမ္မယုတ္တကာနှော ဓမ္မာနံ သမန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော။

ကာယဝိညာဏဓရတု တံသမ္မယုတ္တကာ စ ဓမ္မာ မနောဓာတုယာ
တံသမ္မယုတ္တကာနှော ဓမ္မာနံ သမန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော။

မနောဓာတု တံသမ္မယုတ္တကာ စ ဓမ္မာ မနောဝိညာဏဓရတုယာ
တံသမ္မယုတ္တကာနှော ဓမ္မာနံ သမန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ ကုသလာ ဓမ္မာ ပစ္စိမာနံ ပစ္စိမာနံ ကုသလာနံ ဓမ္မာနံ
သမန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ ကုသလာ ဓမ္မာ ပစ္စိမာနံ ပစ္စိမာနံ အဗျာကတာနံ
ဓမ္မာနံ သမန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ အကုသလာ ဓမ္မာ ပစ္စိမာနံ ပစ္စိမာနံ အကုသလာနံ
ဓမ္မာနံ သမန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ အကုသလာ ဓမ္မာ ပစ္စိမာနံ ပစ္စိမာနံ အဗျာကတာနံ
ဓမ္မာနံ သမန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ အဗျာကတာ ဓမ္မာ ပစ္စိမာနံ ပစ္စိမာနံ အဗျာကတာနံ
ဓမ္မာနံ သမန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုံရိမာ ပုံရိမာ အဗျာကတာ ဓမ္မာ ပစ္စမာန် ပစ္စမာန် ကုသလာန်
ဓမ္မာန် သမန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုံရိမာ ပုံရိမာ အဗျာကတာ ဓမ္မာ ပစ္စမာန် ပစ္စမာန် အကုသလာန်
ဓမ္မာန် သမန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော။

ယေသံ ယေသံ ဓမ္မာန် အန္တရာ ယေ ယေ ဓမ္မာ ညွှန်ခြင်း
စိတ္တစေတသိကာ ဓမ္မာ။

တေ တေ ဓမ္မာ တေသံ တေသံ ဓမ္မာန် သမန္တရပစ္စယေန
ပစ္စယော။

၆။ သဟဇာတပစ္စယောတိ

စတ္တရော ခန္ဓာ အရှုပိနော အညမည် သဟဇာတပစ္စယေန
ပစ္စယော။

စတ္တရော မဟာဘူတာ အညမည် သဟဇာတပစ္စယေန
ပစ္စယော။

ဉာဏ်နှုန်းကျင်း နာမရှုပံ့ အညမည် သဟဇာတပစ္စယေန
ပစ္စယော။

စိတ္တစေတသိကာ ဓမ္မာ စိတ္တသမုပ္ပါနာန် ရှုပါန် သဟဇာတ-
ပစ္စယေန ပစ္စယော။

မဟာဘူတာ ဉာဏ်ရှုပါန် သဟဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော။

ရှုပိနော ဓမ္မာ အရှုပိန် ဓမ္မာန် ကိုဗြိုက်လေ သဟဇာတပစ္စယေန
ပစ္စယော။

ကို့ကာလေ န သဟာဓာတ်ပစ္စယေန ပစ္စယော။

၂။ အညမညပစ္စယောတိ

စတ္တာရော ခန္ဓာ အရှုပိနော အညမညပစ္စယေန ပစ္စယော။

စတ္တာရော မဟာဘူတာ အညမညပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဉာဏ်နှင့်ကျကော နာမရှုပံ့ အညမညပစ္စယေန ပစ္စယော။

၃။ နိသာယပစ္စယောတိ

စတ္တာရော ခန္ဓာ အရှုပိနော အညမညံု နိသာယပစ္စယေန ပစ္စယော။

စတ္တာရော မဟာဘူတာ အညမညံု နိသာယပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဉာဏ်နှင့်ကျကော နာမရှုပံ့ အညမညံု နိသာယပစ္စယေန ပစ္စယော။

စိတ္တဖေတသိကာ ဓမ္မာ စိတ္တသမုပ္ဇာနာနံ ရှုပါနံ နိသာယပစ္စယေန

ပစ္စယော။

မဟာဘူတာ ဥပါဒါရှုပါနံ နိသာယပစ္စယေန ပစ္စယော။

စက္ခာယတနံ စက္ခာဝိညာဏာဓတုယာ တံသမ္မယုတ္တကာန္တ ဓမ္မာနံ
နိသာယပစ္စယေန ပစ္စယော။

သောတာယတနံ သောတဝိညာဏာဓတုယာ တံသမ္မယုတ္တကာန္တ
ဓမ္မာနံ နိသာယပစ္စယေန ပစ္စယော။

ယာနာယတနံ ယာနဝိညာဏာဓတုယာ တံသမ္မယုတ္တကာန္တ
ဓမ္မာနံ နိသာယပစ္စယေန ပစ္စယော။

မြို့ဂါယတန် မြို့ဂါဝိညာဏာတုယာ တံသမ္မယုတ္တကာနှင့် ဓမ္မာန်
နိသုယာပစ္စယေန ပစ္စယော။

ကာယာယတန် ကာယဝိညာဏာတုယာ တံသမ္မယုတ္တကာနှင့်
ဓမ္မာန် နိသုယာပစ္စယေန ပစ္စယော။

ယံ ရူပံ နိသုာယ မနောဓာတု စ မနောဝိညာဏာတု စ ဝတ္ထနိ
တံ ရူပံ မနောဓာတုယာ စ မနောဝိညာဏာတုယာ စ တံသမ္မယုတ္တကာနှင့်
ဓမ္မာန် နိသုယာပစ္စယေန ပစ္စယော။

၉။ ဥပနိသုယာပစ္စယောတိ

ပုံရိမာ ပုံရိမာ ကုသလာ ဓမ္မာ ပစ္စမာန် ပစ္စမာန် ကုသလာန် ဓမ္မာန်
ဥပနိသုယာပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုံရိမာ ပုံရိမာ ကုသလာ ဓမ္မာ ပစ္စမာန် ပစ္စမာန် အကုသလာန်
ဓမ္မာန် ကေသွှေ့ ဥပနိသုယာပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုံရိမာ ပုံရိမာ ကုသလာ ဓမ္မာ ပစ္စမာန် ပစ္စမာန် အဗျာကတာန်
ဓမ္မာန် ဥပနိသုယာပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုံရိမာ ပုံရိမာ အကုသလာ ဓမ္မာ ပစ္စမာန် ပစ္စမာန် အကုသလာန်
ဓမ္မာန် ဥပနိသုယာပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုံရိမာ ပုံရိမာ အကုသလာ ဓမ္မာ ပစ္စမာန် ပစ္စမာန် ကုသလာန်
ဓမ္မာန် ကေသွှေ့ ဥပနိသုယာပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုံရိမာ ပုံရိမာ ကုသလာ ဓမ္မာ ပစ္စမာန် ပစ္စမာန် အဗျာကတာန်
ဓမ္မာန် ဥပနိသုယာပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမှာ ပုရိမှာ အဗျာကတာ ဓမ္မာ ပစ္စမာနံ ပစ္စမာနံ အဗျာကတာနံ
ဓမ္မာနံ ဥပနိသုယာပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမှာ ပုရိမှာ အဗျာကတာ ဓမ္မာ ပစ္စမာနံ ပစ္စမာနံ ကုသလာနံ
ဓမ္မာနံ ဥပနိသုယာပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမှာ ပုရိမှာ အဗျာကတာ ဓမ္မာ ပစ္စမာနံ ပစ္စမာနံ အကုသလာနံ
ဓမ္မာနံ ဥပနိသုယာပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဥတုဘောဇန်မိ ဥပနိသုယာပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုဂလောပိ ဥပနိသုယာပစ္စယေန ပစ္စယော။

သေနာသနမိ ဥပနိသုယာပစ္စယေန ပစ္စယော။

၁၀။ ပုရေဇာတပစ္စယောတိ

စက္ခာယတနံ စက္ခြိညာဏာတုယာ တံသမ္မယုတ္တကာန္မာ ဓမ္မာနံ
ပုရေဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော။

သောတာယတနံ သောတိညာဏာတုယာ တံသမ္မယုတ္တကာန္မာ ဓမ္မာနံ
ဓမ္မာနံ ပုရေဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော။

ယာနာယတနံ ယာန်ိညာဏာတုယာ တံသမ္မယုတ္တကာန္မာ ဓမ္မာနံ
ဓမ္မာနံ ပုရေဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော။

မို့ဂါယတနံ မို့ဂိုိုိညာဏာတုယာ တံသမ္မယုတ္တကာန္မာ ဓမ္မာနံ
ပုရေဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော။

ကာယာယတနံ ကာယ်ိညာဏာတုယာ တံသမ္မယုတ္တကာန္မာ ဓမ္မာနံ
ဓမ္မာနံ ပုရေဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော။

ရူပါယတန် စက္ခဝိညာဏာတုယာ တံသမ္မယုတကာန္မ ရူပါန်
ပုရေဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော။

သဒ္ဒိယတန် သောတဝိညာဏာတုယာ တံသမ္မယုတကာန္မ ရူပါန်
ပုရေဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဂန္ဓာယတန် ဟာနဝိညာဏာတုယာ တံသမ္မယုတကာန္မ ရူပါန်
ပုရေဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော။

ရသာယတန် မိဂ္ဂဝိညာဏာတုယာ တံသမ္မယုတကာန္မ ရူပါန်
ပုရေဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဖောင့်ဗျာယတန် ကာယဝိညာဏာတုယာ တံသမ္မယုတကာန္မ ရူပါန်
ပုရေဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော။

ရူပါယတန် သဒ္ဒိယတန် ဂန္ဓာယတန် ရသာယတန်
ဖောင့်ဗျာယတန် မနောဓာတုယာ တံသမ္မယုတကာန္မ ဓမ္မာန်
ပုရေဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော။

ယံ ရူပံ့နိသာယ မနောဓာတု စ မနောဝိညာဏာတု စ ဝတ္ထိနှိုး
တံ ရူပံ့မနောဓာတုယာ တံသမ္မယုတ္တကာန္မ ဓမ္မာန် ပုရေဇာတပစ္စယေန
ပစ္စယော။

မနောဝိညာဏာတုယာ တံသမ္မယုတ္တကာန္မ ဓမ္မာန် ကိုြိုကာလေ
ပုရေဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော။ ကိုြိုကာလေ န ပုရေဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော။

၁၁။ ပစ္စာဇာတပစ္စယောတိ

ပစ္စာဇာတာ စိတ္တစေတသိကာ ဓမ္မာ ပုရေဇာတသု ကူမသု
ကာယသု ပစ္စာဇာတပစ္စယောန ပစ္စယော။

၁၂။ အာသေဝနပစ္စယောတိ

ပုရိမာ ပုရိမာ ကုသလာ ဓမ္မာ ပစ္စာမာနံ ပစ္စာမာနံ ကုသလာနံ ဓမ္မာနံ
အာသေဝနပစ္စယောန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ အကုသလာ ဓမ္မာ ပစ္စာမာနံ ပစ္စာမာနံ အကုသလာနံ
ဓမ္မာနံ အာသေဝနပစ္စယောန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ ကြိယာအဗျာကတာ ဓမ္မာ ပစ္စာမာနံ ပစ္စာမာနံ
ကြိယာအဗျာကတာနံ ဓမ္မာနံ အာသေဝနပစ္စယောန ပစ္စယော။

၁၃။ ကမ္မပစ္စယောတိ

ကုသလာကုသလံ ကမ္မံ ဝိပါကာနံ ခန္ဓာနံ၊ ကဋ္ဌတ္ထာ စ ရှုပါနံ
ကမ္မပစ္စယောန ပစ္စယော။

စေတနာ သမ္မယုတ္တကာနံ ဓမ္မာနံ၊ တံသမ္မာနာနာမြ ရှုပါနံ
ကမ္မပစ္စယောန ပစ္စယော။

၁၄။ ဝိပါကပစ္စယောတိ

ဝိပါက စတ္တာရော ခန္ဓာ အရှုပိနော အညမညံ ဝိပါကပစ္စယောန
ပစ္စယော။

၁၅။ အာဟာရပစ္စယောတီ

ကဗျာဗြိုကာရော အာဟာရော ကြမသာ ကာယသာ အာဟာရ-
ပစ္စယောန ပစ္စယော။

အရှုပိနော အာဟာရာ သမွှုပူတ္ထကာနံ ဓမ္မာနံ၊ တံသမ့္မာနာနံ
ရှုပါနံ အာဟာရပစ္စယောန ပစ္စယော။

၁၆။ ကြနိုယ်ပစ္စယောတီ

စက္ခိုနှိုယ် စက္ခိုဝိညာဏာတုယာ တံသမွှုပူတ္ထကာနံ ဓမ္မာနံ
ကြနိုယ်ပစ္စယောန ပစ္စယော။

သောတိုနှိုယ် သောတိဝိညာဏာတုယာ တံသမွှုပူတ္ထကာနံ
ဓမ္မာနံ ကြနိုယ်ပစ္စယောန ပစ္စယော။

ယာနိုနှိုယ် ယာနိဝိညာဏာတုယာ တံသမွှုပူတ္ထကာနံ ဓမ္မာနံ
ကြနိုယ်ပစ္စယောန ပစ္စယော။

ဇိုုံုနှိုယ် ဇိုုံုဝိညာဏာတုယာ တံသမွှုပူတ္ထကာနံ ဓမ္မာနံ
ကြနိုယ်ပစ္စယောန ပစ္စယော။

ကာယိုနှိုယ် ကာယိဝိညာဏာတုယာ တံသမွှုပူတ္ထကာနံ ဓမ္မာနံ
ကြနိုယ်ပစ္စယောန ပစ္စယော။

ရူပမီဝိတိုနှိုယ် ကဋ္ဌတ္ထာရှုပါနံ ကြနိုယ်ပစ္စယောန ပစ္စယော။

အရှုပိနော ကြနိုယာ သမွှုပူတ္ထကာနံ ဓမ္မာနံ၊ တံသမ့္မာနာနံ
ရှုပါနံ ကြနိုယ်ပစ္စယောန ပစ္စယော။

၁၇။ ဂျာနပစ္စယောတီ

ဂျာနဂံ့၏ ဂျာနသမ္မယုတေသန မမွှာနံ၊ တံသမ္မာနာနာမြဲ ရူပါနံ
ဂျာနပစ္စယောန ပစ္စယော။

၁၈။ မဂ္ဂပစ္စယောတီ

မဂ္ဂဂံ့၏ မဂ္ဂသမ္မယုတေသန မမွှာနံ၊ တံသမ္မာနာနာမြဲ ရူပါနံ
မဂ္ဂပစ္စယောန ပစ္စယော။

၁၉။ သမ္မယုတေပစ္စယောတီ

စတ္တာရော ခန္ဓာ အရှုပိနော အညမညံ သမ္မယုတေပစ္စယောန
ပစ္စယော။

၂၀။ ဝိပ္ပယုတေပစ္စယောတီ

ရူပိနော မမွှာ အရှုပိနံ မမွှာနံ ဝိပ္ပယုတေပစ္စယောန ပစ္စယော။
အရှုပိနော မမွှာ ရူပိနံ မမွှာနံ ဝိပ္ပယုတေပစ္စယောန ပစ္စယော။

၂၁။ အတိုပစ္စယောတီ

စတ္တာရော ခန္ဓာ အရှုပိနော အညမညံ အတိုပစ္စယောန ပစ္စယော။
စတ္တာရော မဟာဘူတာ အညမညံ အတိုပစ္စယောန ပစ္စယော။
သုက္ကန္နက္ခကော နာမရှုပံ့ အညမညံ အတိုပစ္စယောန ပစ္စယော။

စိတ္တစေတသိကာ ဓမ္မာ စိတ္တသမုပ္ပါနာနဲ့ ရူပါနဲ့ အထိပစ္စယေန
ပစ္စယော။

မဟာဘူတာ ဥပါဒါရူပါနဲ့ အထိပစ္စယေန ပစ္စယော။

စက္ခာယတနဲ့ စက္ခာဝိညာဏာတုယာ တံသမ္မယုတ္တကာနဲ့ ဓမ္မာနဲ့
အထိပစ္စယေန ပစ္စယော။

သောတာယတနဲ့ သောတဝိညာဏာတုယာ တံသမ္မယုတ္တကာနဲ့
ဓမ္မာနဲ့ အထိပစ္စယေန ပစ္စယော။

ယာနာယတနဲ့ ယာနဝိညာဏာတုယာ တံသမ္မယုတ္တကာနဲ့
ဓမ္မာနဲ့ အထိပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဇီဂါယတနဲ့ ဇီဂါဝိညာဏာတုယာ တံသမ္မယုတ္တကာနဲ့ ဓမ္မာနဲ့
အထိပစ္စယေန ပစ္စယော။

ကယာယတနဲ့ ကယဝိညာဏာတုယာ တံသမ္မယုတ္တကာနဲ့
ဓမ္မာနဲ့ အထိပစ္စယေန ပစ္စယော။

ရူပါယတနဲ့ စက္ခာဝိညာဏာတုယာ တံသမ္မယုတ္တကာနဲ့ ရူပါနဲ့
အထိပစ္စယေန ပစ္စယော။

သဒ္ဒိယတနဲ့ သောတဝိညာဏာတုယာ တံသမ္မယုတ္တကာနဲ့
ရူပါနဲ့ အထိပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဂန္ဓာယတနဲ့ ယာနဝိညာဏာတုယာ တံသမ္မယုတ္တကာနဲ့ ရူပါနဲ့
အထိပစ္စယေန ပစ္စယော။

ရသာယတန် ဒိဂါဝိညာဏာတုယာ တံ့သမ္မယုတကာနှု ရူပါန်
အထိပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဖော်မွာယတန် ကာယဝိညာဏာတုယာ တံ့သမ္မယုတကာနှု
ရူပါန် အထိပစ္စယေန ပစ္စယော။

ရူပါယတန် သဒ္ဒိယတန် ဂန္ဓာယတန် ရသာယတန်
ဖော်မွာယတန် မနောဓာတုယာ တံ့သမ္မယုတကာနှု ဓမ္မာန် အထိပစ္စယေန
ပစ္စယော။

ယံ ရူပံ့နိသာယ မနောဓာတု စ မနောဝိညာဏာတု စ ဝတ္ထိ
တံ့ရူပံ့မနောဓာတုယာ စ မနောဝိညာဏာတုယာ စ တံ့သမ္မယုတ္တကာနှု
ဓမ္မာန် အထိပစ္စယေန ပစ္စယော။

၂။ နထိပစ္စယောတိ

သမနန္ဒရနိရှဒိ စိတ္တစေတသိကာ ဓမ္မာ ပဋိပန္တနာန် စိတ္တစေသိကာန်
ဓမ္မာန် နထိပစ္စယေန ပစ္စယော။

၂၃။ ဝိဂါတပစ္စယောတိ

သမနန္ဒရိဂါတာ စိတ္တစေတသိကာ ဓမ္မာ ပဋိပန္တနာန်
စိတ္တစေသိကာန် ဓမ္မာန် ဝိဂါတပစ္စယေန ပစ္စယော။

၂၄။ အဝိဂတပစ္စယောတိ

စတ္တာရော ခန္ဓာ အရှုပိနော အညမညံ အဝိဂတပစ္စယောန
ပစ္စယော။

စတ္တာရော မဟာဘူတာ အညမညံ အဝိဂတပစ္စယောန ပစ္စယော။
သုကန္တိက္ခကျော နာမရှုပံ့ အညမညံ အဝိဂတပစ္စယောန ပစ္စယော။
စိတ္တစေတသိကာ ဓမ္မ၊ စိတ္တသမုပ္ဇာနာနံ ရှုပါန် အဝိဂတပစ္စယောန
ပစ္စယော။

မဟာဘူတာ ဉာပါဒါရှုပါန် အဝိဂတ္တိပစ္စယောန ပစ္စယော။

စက္ခာယတနံ စက္ခာဝိညာဏာတုယာ တံသမ္မယုတ္တကာန္မာ ဓမ္မနံ
အဝိဂတ္တိပစ္စယောန ပစ္စယော။

သောတာယတနံ သောတဝိညာဏာတုယာ တံသမ္မယုတ္တကာန္မာ
ဓမ္မနံ အဝိဂတ္တိပစ္စယောန ပစ္စယော။

ယာနာယတနံ ယာနာဝိညာဏာတုယာ တံသမ္မယုတ္တကာန္မာ
ဓမ္မနံ အဝိဂတပစ္စယောန ပစ္စယော။

ဇို့ယတနံ ဇို့ယဝိညာဏာတုယာ တံသမ္မယုတ္တကာန္မာ ဓမ္မနံ
အဝိဂတပစ္စယောန ပစ္စယော။

ကာယာယတနံ ကာယာဝိညာဏာတုယာ တံသမ္မယုတ္တကာန္မာ
ဓမ္မနံ အဝိဂပစ္စယောန ပစ္စယော။

ရှုပါယတန် စက္ခလိုဏာဏဓာတုယာ တံ့သမွှုယုတကာနှစ် ရှုပါန်
အဝိုင်ပစ္စယေန ပစ္စယော။

သဒ္ဒိုယတန် သောတဝိလိုဏာဏဓာတုယာ တံ့သမွှုယုတကာနှစ်
ရှုပါန် အဝိုင်ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဂန္ဓာယတန် ယာနဝိလိုဏာဏဓာတုယာ တံ့သမွှုယုတကာနှစ် ရှုပါန်
အဝိုင်ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ရသာယတန် ဇီဂျိုဝိလိုဏာဏဓာတုယာ တံ့သမွှုယုတကာနှစ် ရှုပါန်
အဝိုင်ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဖော်ဗျာယတန် ကာယဝိလိုဏာဏဓာတုယာ တံ့သမွှုယုတကာနှစ်
ရှုပါန် အဝိုင်ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ရှုပါယတန် သဒ္ဒိုယတန် ဂန္ဓာယတန် ရသာယတန်
ဖော်ဗျာယတန် မနောဓာတုယာ တံ့သမွှုယုတကာနှစ် ဓမ္မာန် အဝိုင်တစ္စယေန
ပစ္စယော။

ယံ ရှုပံ့ နိသာယ မနောဓာတု စ မနောဝိလိုဏာဏဓာတု စ ဝတ္ထိ
တံ့ ရှုပံ့ မနောဓာတုယာ စ မနောဝိလိုဏာဏဓာတုယာ စ တံ့သမွှုယုတ္ထကာနှစ်
ဓမ္မာန် အဝိုင်ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပစ္စည်းသုံးတတ် မဆိုးမြတ်

ကြော်ပိုးတွင် မျှော်

ពេជ្ជបារិញសាកលវិទ្យាល័យ



ဆရာတော် ဦးနန္ဒသိရီ (သာသနစွဲ ဓမ္မာစရိယ၊ ပါဠိပිရဂူ)

ထိုင်းနိုင်ငံ လမ်းပန်းမြို့၊ ဝပ်ထူးမအိုးကျောင်းတိုက်
ပစာနာနာယကစာချွဲဆရာတော်

မုဒ္ဒနကုသိလ်ပါရမီရှင်

သဘာဝစားအန်းဆီ ကုမ္ပဏီ လုပ်ငန်း ထိုင်းနိုင်ငံ ဘန်ကောက်မြို့။