ချမ်းမြေ့ဆရာတော်

ယောဂီသိဖွယ်
အသွယ်သွယ်

ချမ်းမြေ့ရိပ်သာကျောင်း
ပဋိဝေဓ
ပရိယတ္တိ
ပဋိပတ္တိ
၁၃၃၈-ခုနှစ်

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်

ယောဂီသိဖွယ် အသွယ်သွယ်

သာသနာနှစ်	မြန်မာနှစ်	ခရစ်နှစ်
၂၅၄၃	၁၃၆၁	၁၉၉၉

ချမ်းမြေ့ရိပ်သာ ဆရာတော်ဘုရားကြီးအတွက် ပြန်ကြားရေး နှင့် ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာန ဒု-ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးသန်းထွန်း ယာယီမှတ်ပုံတင်အမှတ် (၂၅၂)က ထုတ်ဝေ၍

ဦးရဲမြင့် (၀၆၁၀၃) ချမ်းသာပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ် ၅၃/၆၊ ၅၅ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့က ရိုက်နှိပ်သည်။

ဖြန့်ချိရေး

ဦးအောင်သိန်း
အတွင်းရေးမှူး
ချမ်းမြေ့ရိပ်သာဝေယျာဝစ္စအဖွဲ့
၅၅(က) ကမ္ဘာအေးစေတီလမ်း
ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း- ၆၆၁၄၇၉

၁၉၉၉ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ
တတိယအကြိမ်
ဓမ္မဒါန
အုပ်ရေ ၅၀၀၀

များလှအကျိုးတွေ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ ပွင့်ထွန်းလာ၍
သစ္စာလေးအင်၊ ရှစ်မဂ္ဂင်နှင့်
သုံးအင်လက္ခဏာ၊ သင်္ခတာ’ သင်္ခတ
မြတ်ဓမ္မကို၊ နက်လှဉာဏ်တော်
ဟောထုတ်ဖော်၍၊ သူတော်အများ
သိရငြား၊ များလှအကျိုးတွေ။

ချမ်းမြေ့ စာစဉ်

၁။ နိုင်ငံခြားမှပေးစာများ
၂။ ချမ်းမြေ့အခြေပျိုးဗုဒ္ဓဘာသာ
၃။ ချမ်းမြေ့သာသနာတော်လျှောက်စာတန်း
၄။ ဆင်းရဲငြိမ်းအေးချမ်းသာရေး
၅။ အနောက်တိုင်းမှဘဝပြသနာ
၆။ အသံလွှင့် တရားတော်များ
၇။ လူကထိန်သက်န်းနှင့် မင်္ဂလမ်းကိုရှယ်
၈။ ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုးနှင့် သိမှတ်ဖွယ်အထွေထွေ
၉။ ဗုဒ္ဓသာသနာတော် စ,တင်ပြန့်ပွားပုံ နှင့်
ချမ်းမြေ့သာသနာတော်လျှောက်စာတန်း
၁၀။ ချမ်းမြေ့မင်္ဂလာသင်စရာ
၁၁။ ၁၉၈၅ ခုနှစ်၊ တက္ကသိုလ်ဓမ္မသဘင်
၁၂။ ယောဂီသိဖွယ်အသွယ်သွယ်
၁၃။ ကံနှင့် တမလွန်ဘဝ
၁၄။ ဗုဒ္ဓဘာသာအမြင်အမေးအဖြေများ
၁၅။ အာဖရိကဓမ္မခရီး
၁၆။ Vipassana Meditation Guidelines
၁၇။ Ordination Procedure and Some Vinaya Rules
၁၈။ Vipassana Meditation
၁၉။ The Fundamantal Doctrine of Buddhism
၂၀။ Parable of the Log
၂၁။ Summary of Buddhist Monastric Code
၂၂။ Parable of the Log and Questions & Answers

အလောင်းတော် သုမေဓာရသေ့ စဉ်းစားပုံ

ယထာ ဂူထဂတော ပုရိသော၊ တဠာကံ ဒိသွာန ပူရိတံ။
န ဂဝေသတိ တံ တဠာကံ၊ န ဒေါသော တဠာကဿ သော။

ဧဝံ ကိလေသမလဓောဝေ၊ ဝိဇ္ဇန္တေ အမတန္တဠေ။
န ဂဝေသတိ တံ တဠာကံ၊ န ဒေါသော အမတန္တဠေ။

ယထာ အရီဟိ ပရိရုဒ္ဓေါ၊ ဝိဇ္ဇန္တေ ဂမနမ္ပထေ။
နပလာယတိ သော ပုရိသော၊ န ဒေါသော အဉ္ဇသဿ သော။

ဧဝံ ကိလေသပရိရုဒ္ဓေါ၊ ဝိဇ္ဇမာနေ သိဝေ ပထေ
န ဂဝေသတိ တံ မဂ္ဂံ၊ န ဒေါသော သိဝမဉ္ဇသေ။ (အဘိဋ္ဌ ၁၊ ၃၅)

ရေအေးလေးမဂ် ရှိပါလျက်နှင့်

ရန်သူဝိုင်းထား၊ ထိုယောကျ်ားကား၊ ပြေးသွားဖို့ရာ၊ လမ်းပေါက် သာလျက်၊ ပြေးမထွက်၊ လမ်းတွက် မဟုတ်ချေ။

မစင်လူးလျှင်၊ အေးကြည်လင်သည့်၊ ရေစင်ရှိလျက်၊ မဆေးရက်၊ ကန့်တွက် မဟုတ်ချေ။

အနုပ္ပကမ်း၊ ဘေးဘျမ်းများစွာ၊ သံသရာမှ၊ ထွက်ရာလမ်းမ၊ သမထ ဝိပဿနာ၊ ကိလေသာဘင်၊ သန့်စင်လျှော်ဆေး၊ ရေအေးလေးမဂ်၊ ရှိပါလျက်နှင့်၊ မထွက်ပြေးလို၊ မဆေးလို၊ မင်းပျို ကိုယ့်တွက်ပေ။

(မဟာဝိသုဒ္ဓါရာမ ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

ယောဂီသိဖွယ် အသွယ်သွယ်
စာသဝဏ်

"ရဟန်းတို့၊ ငါဘုရား၊ ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် ထိုးထွင်းသိ၍ သင်တို့အား ဟောကြားထားသော တရားတို့ကို ကောင်းမွန်စွာ သင်ယူပြီးလျှင် ထိုတရားတို့ကို မှီဝဲကြရမည်၊ မိမိတို့သန္တာန်၌ ဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ်ကြရမည်၊ ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုကြရမည်။" (ဒီ ၁၊ ၁၀၀)

သုံးလောကထွတ်ထား သဗ္ဗညု ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် နောက်ဆုံးဝါ၌ ဝေဠုဝရွာတွင် ဝါဆိုတော်မူစဉ် အရေးကြီးလှသော အထက်ပါ စကားကို မိန့်ကြားတော်မူခဲ့သည်။

ဆင်းရဲငြိမ်းလို ချမ်းသာရလို၍ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏ တရားတော်များကို လိုက်နာ ကျင့်ကြံကြသော သူတော်စင်များသည် အဆိုပါ မိန့်ကြားတော်မူချက်နှင့်အညီ တရားတော်များကို နားလည် သဘောပေါက်အောင် သင်ယူကြရသည်။ နာကြားကြရသည်။ ဖတ်ရှုကြရသည်။ နားလည် သဘောပေါက်သောအခါ ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ကြရသည်။

နားလည် သဘောပေါက်မှ လက်တွေ့ အားထုတ်ရာတွင် နည်းမှန် လမ်းမှန်ဖြင့် စနစ်တကျ အားထုတ်တတ်သည်။ သို့မှသာ တရား ခရီးရောက်နိုင်သည်။

သို့ဖြစ်၍ ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ကြသော ယောဂီများ မှန်ကန်သော သဘောတရား လမ်းညွှန်ကို အသင့်အတန် ရရှိကြစေရန် ရည်သန်လျက် ဤစာအုပ်ကို ပြုစု ထုတ်ဝေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်၌ "**တက္ကသိုလ်ဓမ္မသဘင်**" စာအုပ်မှ လက်တွေ့ ကျင့်ကြံ ပွားများအားထုတ်မှု အပိုင်းကို ဝိပဿနာဘာဝနာ အခန်း၌ ထည့်သွင်း ဖော်ပြထားပါသည်။ ယင်းသို့ ဖော်ပြခြင်းမှာ ယောဂီများ ဤစာအုပ်ငယ်ကို အလွယ်တကူ ဆောင်ထား၍ လိုအပ်သည့်အခါတိုင်း ကြည့်ရှုနိုင်ကြရန် ရည်သန်ပါသည်။

သမထဘာဝနာ အခန်း၌မူ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း လေးဆယ်ကို ဗဟုသုတ ရရုံမျှ **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ**မှ ထုတ်နုတ် တင်ပြထားပါ သည်။ သမထဘာဝနာ၏ သဘောကို ရိပ်စားမိစေရန် ပထဝီကသိုဏ်း ပွားများ အားထုတ်ပုံကို **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်**၌ လာသည့် အတိုင်း အကျဉ်းမျှ ဖော်ပြထားပါသည်။ အာဟာရေပဋိကူလ သညာ အခန်း၌မူ ဒုတိယ ရွှေကျင်သာသနာပိုင် ကျေးဇူးတော်ရှင် **မဟာဝိသုဒ္ဓါရာမဆရာတော် ဘုရားကြီး** ပြုစုတော်မူသော "**ပရမတ္ထသရူပဘေဒနီ**" ကျမ်းမှ သိပ်သည်းကျစ်လျစ် အနှစ် ပြည့်လှသော လင်္ကာများကို ထုတ်နုတ် ဖော်ပြထားပါသည်။

တရားဆောင်ပုဒ်များ အခန်း၌မူ **ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး** ဟောကြားသော ဆောင်ပုဒ်များနှင့် ဘုန်းကြီး

ဟောကြားသော ဆောင်ပုဒ်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ဤ ဆောင်ပုဒ်များသည် ယောဂီများအတွက် လမ်းညွှန်သဖွယ် ဖြစ်ရုံမျှမက ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာများ အတွက်လည်း ကျေးဇူး များနိုင်တန်ရာသည်ဟု ထင်မြင်မိပါသည်။

ဘုန်းကြီး ထင်မြင်သည့်အတိုင်း ယောဂီများ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆရာများနှင့် တရားဗဟုသုတ ရှာမှီးဆည်းပူးသူ သူတော်စင်များပါ ဤစာအုပ်မှ အကျိုးကျေးဇူး တစ်စုံတစ်ရာ ခံစားသည်ဆိုပါမူ ဤစာအုပ် ထုတ်ဝေခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက် ပြည့်စုံပြီဖြစ်၍ နှစ်သက်ကြည်နူး အထူး ဝမ်းမြောက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

သတ္တဝါမှန်သမျှ၊ တရားတွေ့၊ ချမ်းမြေ့သာယာရှိပါစေ။

သာသနာနှစ် ၂၅၃၆
မြန်မာနှစ် ၁၃၅၆ ခုနှစ်၊ တော်သလင်းလပြည့်ကျော် ၃ ရက်
ခရစ်နှစ် ၁၉၉၂ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ ၁၄ ရက်

အရှင်ဇနကာဘိဝံသ
ချမ်းမြေ့ဆရာတော်

ယောဂီသိဖွယ် အသွယ်သွယ်

အကြောင်းအရာခေါင်းစဉ်

အကြောင်းအရာ **စာမျက်နှာ**

ဗာသဝဏ်

ဝိပဿနာဘာဝနာ

လက်တွေ့ အားမထုတ်မိ သဘောတရားနားလည်ရေး ၂၇
မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ဖြစ်ပွားပုံ ၃၉၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိနှင့်အတ္တဒိဋ္ဌိ ၄၄
ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းခြင်း ၄၆၊ ဘာဝနာနှစ်မျိုး ၅၀
ဝိပဿနာခဏိကသမာဓိ ၅၄
ဝိပဿနာဘာဝနာ အားထုတ်ရာမှာ သတိပြုစရာများ ၅၉
ကာယာနုပဿနာ သတိပြုစရာ ၆၉
စိတ်လွင့်ရင် ပြန်မထိန်းနှင့် လွင့်စိတ်ကို ရှုပါ ၇၉
စိတ်ကိုရှုခြင်းကြောင့် ရတဲ့အကျိုး ၈၇
ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပြုစရာများ ၉၀
စကြံ့လျှောက်ရာ သတိပြုစရာ ၉၃
အသေးစိတ်အမူအရာ သတိပြုစရာ ၁၀၁
ဝိပဿနာရှုပုံ အမြွက်မျှ ၁၀၅
စိတ်ကိုရှုပုံ ၁၁၅၊ ဝေဒနာကိုရှုပုံ ၁၁၉
ဝေဒနာစက် ရေပွက်ပမာ ၁၂၄
ဝေဒနာရှုပုံ သုံးနည်း ၁၂၆၊ ဓမ္မာနုပဿနာ ရှုပုံ ၁၃၃
အပ္ပဏ္ဏကပဋိပဒါ ၁၃၆၊ အပ္ပဏ္ဏကအကျင့် ၁၃၈

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
တရားတိုးတက်ပုံ	၁၃၉
ဝိပဿနာရဲ့အညစ်အကြေး ၁၄၃၊ လမ်းမှား လမ်းမှန်	၁၄၆
မဂ်ဉာဏ်က သစ္စာလေးပါးသိပုံ	၁၅၃
အထက်မဂ်များအတွက် အားထုတ်ပုံ	၁၅၈
ဒေသနာတော်နှင့် ညှိနှိုင်းခြင်း	၁၅၉
ဘုရားရှင်ဟောတော်မူသော ဉာဏ်စဉ်	၁၆၄
ဝိသုဒ္ဓိ ၇ ပါး ဖြစ်ပွားပုံ	၁၆၄
မဟာပစ္စဝေက္ခဏာနှင့် တိုက်ဆိုင်ကြည့်	၁၆၆
သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး ၇ မျိုး	၁၇၀

သမထဘာဝနာ

သမထကမ္မဋ္ဌာန်း လေးဆယ်	၁၈၅
ကသိုဏ်း ၁၀ ပါး ၁၈၆။ ပထဝီကသိုဏ်း စီးဖြန်းပုံ	၁၈၈
အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၀ ပါး ၁၉၀၊ အနုဿတိ ၁၀ ပါး	၁၉၂
အပ္ပမညာ ၄ ပါး ၁၉၄၊ အာရုပ္ပကမ္မဋ္ဌာန်း ၄ ပါး	၁၉၅
စတုဓာတုဝဝတ္ထာန် ကမ္မဋ္ဌာန်း	၁၉၆
အာဟာရေပဋိက္ကူလသညာ ၁ ပါး	၁၉၆
၁။ ဆွမ်းခံသွားခြင်းအားဖြင့် ဆင်ခြင်ပုံ	၁၉၈
၂။ ရှာမှီးခြင်းအားဖြင့် ဆင်ခြင်ပုံ	၁၉၈
၃၊ ၄၊ ၅။ သုံးဆောင်ခြင်း စသည်ဖြင့် ဆင်ခြင်ပုံ	၁၉၉
၆၊ ၇၊ ၈။ မကြေမကျက်သေးခြင်း စသည်အားဖြင့် ဆင်ခြင်ပုံ	၁၉၉

အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ

၉။ ယိုထွက်ခြင်းအားဖြင့် ဆင်ခြင်ပုံ ၂၀၀
၁၀။ ပေကျံခြင်းအားဖြင့် ဆင်ခြင်ပုံ ၂၀၀
ဥပစာရကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် အပ္ပနာကမ္မဋ္ဌာန်း၂၀၁
ဈာန်ဖြင့်ဝေဖန်ခြင်း ၂၀၁၊ နိမိတ်သုံးပါး ရ, မရ ၂၀၂

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားတော်မူသော တရားဆောင်ပုဒ်များ

ဝိပဿနာအခြေခံ တရားတော် ၂၀၄
သမ္မဓဉ်လေးပါး ၂၀၅
သောတာပန်၏ မဟာပစ္စဝေက္ခဏာ(၇)ပါးတရားတော် ၂၀၅
ဘဝတန်ဖိုးတရားတော်၊ စူဠကမ္မဝိဘင်္ဂသုတ်တရားတော် ၂၀၇
ဣန္ဒြေထက်ကြောင်းကိုးပါး တရားတော် ၂၀၇
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ နီဝရဏပိုင်း (၁)ကာမစ္ဆန္ဒ ၂၀၈
(၂)ဗျာပါဒ ၂၀၉၊ (၃)ထိနမိဒ္ဓ (၄)ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ ၂၁၀
(၅)ဝိစိကိစ္ဆာ ၂၁၀
အာယတနဓမ္မာနုပဿနာတရားတော် ၂၁၁
အရိယာအသီးသီးတို့မှာကင်းငြိမ်းသော သံယောဇဉ်များ ၂၁၂
ဗောဇ္ဈင်္ဂဓမ္မာနုပဿနာ တရားတော် ၂၁၂
မဂ္ဂဝီထိစိတ် ဖြစ်စဉ် တရားတော် ၂၁၆
မဂ်ဝင်ပုံဥပမာ၊ မဂ်ဝင်ပုံ ဥပမေယျ ၂၁၈

အကြောင်းအရာ **စာမျက်နှာ**

သောတာပတ္တိမဂ်၏ အကျိုးပြု	၂၁၈
ဓမ္မုဒ္ဒေသ ၄ ပါး တရားတော်	၂၁၉
ဥပါဒါပရိတဿနသုတ် တရားတော်	၂၁၉
လက္ခဏာ ရသ ပစ္စုပဋ္ဌာန် တရားတော်	၂၂၀
ဥပရိပဏ္ဏာသ ဥဒ္ဒေသဝိဘင်္ဂသုတ် မိန့်ခွန်းတော်	၂၂၇
အကျယ်ဝေဖန်ချက်ဆိုင်ရာ ဆောင်ပုဒ်များ	၂၂၇
ဈာန်အင်္ဂါစု	၂၂၉
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ဝေဖန်ချက် မိန့်ခွန်းတော်	၂၂၉
သံယုတ္တနိကာယ် မာလုကျပုတ္တသုတ် တရားတော်	၂၃၀
သုတ်ရင်း၏ ဘာသာပြန်	၂၃၁
နိဗ္ဗာန်နှင့်ဝေးပုံ၊ နိဗ္ဗာန်နှင့်နီးပုံ	၂၃၂
ဒီဃနိကာယ် သက္ကပဉှသုတ် သိကြားအမေး ချမ်းသာရေး တရားတော်၊ ခက်ဆစ် မှတ်ဖွယ်များ	၂၃၃

ချမ်းမြေ့ဆရာတော် ဟောကြားသော တရားဆောင်ပုဒ်များ

ဆင်းရဲငြိမ်းအေး ချမ်းသာရေး တရားတော်

ဘာကြောင့်ဘာသာတရားတွေ ပေါ်လာသလဲ	၂၃၆
အောင်မြင်ကြောင်းတရား	၂၃၆
ကိလေသာ၊ အမှန်သိမှ ဆင်းရဲငြိမ်း၊ အပြစ်	၂၃၇
ကောင်းမှုနှင့် မကောင်းမှု၊ ကံ၊	၂၃၈

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
ဆင်းရဲငြိမ်းပုံ ကြောင်းကျိုးဆက်	၂၃၈
မဂ္ဂင်ရှစ်တန် အကျင့်မှန်	၂၃၉
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ချမ်းသာရေး တရားတော်များ	
သစ္စာလေးပါး ၂၃၉၊ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး	၂၄၀
ရာဟုလာကိုပေးတဲ့ ဩဝါဒ အပြု(ကာယကံ)	၂၄၀
အပြော(ဝစီကံ)၊ အတွေး(မနောကံ)	၂၄၁
စီးပွားပျက်ကြောင်းတရား ၆ ပါး	၂၄၂
သီလ၏ လောကီကျိုးများ	၂၄၂
ဘုရားရှင်ဟောတော်မူသော ဥက္ကာစဉ်	၂၄၃
ဘာသာရေးစံ သာသနာရေးမှတ်ကျောက် တရားတော်	
ရွေးချယ်ကြ	၂၄၄
မှတ်ကျောက်နှင့်စံ၊ ဆင်းရဲငြိမ်းသူနှင့် မငြိမ်းသူ	၂၄၄
စစ်မှန်သောဘာသာဝါဒ၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး	၂၄၅
စိတ်ထားဖြူဖွေးချမ်းသာရေး တရားတော်	
ပင်မဆောင်ပုဒ်များ၊ ချမ်းသာနှင့်ဆင်းရဲ	၂၄၆
စိတ်မဲနှင့် စိတ်ဖြူ	၂၄၆
စိတ်မဲများကို ဖြူစင်စေသည့်နည်း ၆ မျိုး	၂၄၇
စိတ်ညစ်မဲကြောင်း(ဥပက္ကိလေသ) တရား ၁၆ ပါး	၂၄၇
စိတ်မဲများကို အမြစ်ပြတ်ရှင်းပုံ	၂၄၈
အရံဆောင်ပုဒ်များ – အသီးတရာ အညှာတစ်ခု	၂၄၉
စိတ်ညစ်စိတ်ကြေး စိတ်ဖြင့်ဆေး	၂၅၀

အကြောင်းအရာ **စာမျက်နှာ**

စိတ်အေးကြည်လင် အကျိုးမြင် ၂၅၀
အဘိဇ္ဈာ ဝိသမလောဘ ၂၅၀၊ ဗျာပါဒ ကောဓ ဥပနာဟ ၂၅၁
ရန်ငြိုးကိုးပါး၊ မက္ခ ပဠာသ ၂၅၂၊ ဣဿာ မစ္ဆရိယ ၂၅၃
မာယာသာဌေယျ၊ ထမ္ဘ သာရမ္ဘ မာန အတိမာန မဒါ ၂၅၄
ပမာဒ ၂၅၅၊ စိတ်မဲများကို ဝိပဿနာဖြင့် ဖြူစေပုံ ၂၅၅
ဉာဏ် (၁၆)ပါး ၂၅၆၊
အရိယာများနှင့် ကိလေသာပယ်စဉ် ၂၅၇
ဓမ္မကြေးမုံတွင် တင်၍ စစ်ဆေးပါ ၂၅၇

ကိလေသာသုံးဖြာ သိက္ခာသုံးပါး တရားတော်

ကိလေသာသုံးမျိုး၊ သီလ၏ လက္ခဏာစသည် ၂၅၈
လူယဉ်ကျေး၊ သီလ၏အကျိုး အဆက်ဆက် ၂၅၉
သမာဓိ၊ သမထနှင့် ဝိပဿနာ၊ အနုသယခုနစ်ပါး ၂၆၀
အနုသယနှင့် မဂ်ပယ်စဉ် ၂၆၁၁
ဘိက္ခုနုပဿယသုတ် တရားတော် ၂၆၁
အရှင်အာနန္ဒာမထေရ်၏ ပယ်ဆုလေးတန် ၂၆၁
ပန်ဆုလေးပါး ၂၆၁၊ ပဏိဓာယ ဘာဝနာ ၂၆၂
အပ္ပဏိဓာယ ဘာဝနာ၊ မမေ့ကြနှင့် ၂၆၂
အချိန်ရွေးမနေနှင့် ၂၆၃

ရူဠသစ္စကသုတ် တရားတော်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာနှင့် သစ္စက၊ သစ္စက၏အယူများ ၂၆၄
ဗုဒ္ဓ၏အမေးနှင့် သစ္စက၏အဖြေ ၂၆၄

အကြောင်းအရာ	**စာမျက်နှာ**
သစ္စက ဝန်ချခြင်း	၂၆၆
သောကကင်းဝေးချမ်းသာရေး တရားတော်	
တောင့်တ၍မရနိုင်သောအရာ ငါးမျိုး	၂၆၇
တရားအသိမရှိသူ ၂၆၇၊ တရားအသိ ရှိသူ	၂၆၈
ဘယသုတ် တရားတော်	
သမာတာပုတ္တိကဘေး၊ အမာတာပုတ္တိကဘေး	၂၆၉
ဘေးကြီးများမှ လွတ်ကြောင်းအကျင့်	၂၇၀
သမိဒ္ဓိသုတ် တရားတော်	
အရှင်သမိဒ္ဓိနှင့် နတ်သမီး	၂၇၁
မသိနိုင်သည့်အရာ ၅ မျိုး၊ ဘုရားရှင်မိန့်တော်မူချက်	၂၇၂
ပရိညာသုံးပါး၊ ဉာတ တီရဏ၊ ပဟာန၊ သုံးဝပရိညာ	၂၇၂
အနုပဿနာ ၇ ပါး	၂၇၃
ဒါရုက္ခန္ဓောပမသုတ် တရားတော်	
များလှအကျိုးတွေ၊ သစ်တုံးဥပမာ	၂၇၄
အပြစ်ကင်းစင် နိဗ္ဗာန်ဝင်	၂၇၅
မေဃိယသုတ် တရားတော်	
ဝိတက်သုံးဖြာ နှိပ်စက်လာ	၂၇၆
စေတောဝိမုတ္တိရင့်ကြောင်း ၅ ပါး	၂၇၆
(၁) မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း	၂၇၇
ရန်သူ့လက္ခဏာ ၁၆ ပါး	၂၇၈
(၂) ကိုယ်ကျင့်သီလ ၂၇၈၊ မကျက်စားသင့်ရာ ၆ မျိုး	၂၇၉

အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ

(၃) သင့်လျော်စကား၊ ရောင့်ရဲခြင်း ၃ မျိုး ၂၇၉
(၄) လုံ့လကြီးကုတ် ၂၇၉၊ (၅) ဖြစ်ပျက်မြင်ဉာဏ် ၂၈၀
မိတ်ဆွေကောင်းလိုရင်း ၂၈၀
တိုးတက်ပွားများရန်တရား ၄ ပါး ၂၈၀
သလ္လသုတ်တရားတော်
ခြားနားချက် ၂၈၁
တရားအသိမပြည့်ဝသူ ၂၈၁၊ တရားအသိ ပြည့်ဝသူ ၂၈၂
ဝိပလ္လာသတရားတော်
သုပ္ပဝါသာသုတ် ၂၈၃
ဂုတ္တာထေရီ တရားတော်
ဝိပလ္လာသ ၁၂ ပါး၊ စိတ်လိုလိုက်က ဆင်းရဲရ ၂၈၄
ကြိုးတွေကိုဖြတ် ၂၈၄၊ မပြတ်သမျှ ဆင်းရဲရ ၂၈၅
ကြိုးဖြတ်နည်း ၂၈၅
ဆယ်ကြိုးပြတ်လျှင်လွတ်လပ်ပြီ ၂၈၆
ဒီလိုကြိုးစားပါ ၂၈၆
ဓမ္မပါလဇာတ် တရားတော် ၂၈၇
အပဏ္ဏကပင်္ဂုပဒါသုတ် တရားတော် ၂၈၈
ပစလာယမာနသုတ် တရားတော် ၂၈၈
နကုဟနသုတ် တရားတော် ၂၈၉
နတ်တို့ပျော်သံ တရားတော် ၂၉၀
နတ်တို့ပျော်ချိန်သုံးမျိုး ၂၉၀၊ တိုက်ပွဲဆင်ကြစို့ ၂၉၁

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇ ပါး	၂၉၁
ဆဠင်္ဂဒါန တရားတော်	၂၉၂
မဇ္ဈိမပဋိပဒါ တရားတော်	၂၉၂
အစွန်းပယ် အလယ်သွား ၂၉၂၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး	၂၉၃
မဂ္ဂင်သုံးမျိုး ၂၉၃၊ သစ္စာလေးပါး	၂၉၄
ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်ပွါးနည်း ၂၉၄၊ တရားသိပုံအစဉ်	၂၉၅
သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး ၇ ပါး	၂၉၅
စုန္ဒသုတ်တရားတော်	
တွေ့ကြုံဆုံကွဲ၊ ဖြစ်လျှင်ပျက်မြဲ	၂၉၆
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအားကိုး	၂၉၆
ဘယ်လိုအားကိုးရမလဲ၊ အကျိုးတရား	၂၉၇
စိတ်ကိုဆုံးမချမ်းသာရ တရားတော်	၂၉၇
ငါးနှင့်တူသည့်စိတ်၊ စိတ်ကိုဆုံးမ	၂၉၈
သရဏဂုံ တရားတော်	၂၉၉
အဇိတသုတ် တရားတော်	
အဝိဇ္ဇာဦးခေါင်း၊ ဝိဇ္ဇာမိုရ်	၃၀၀
အဝိဇ္ဇာ၏ဒဏ်ချက်၊ သတိတမံ ဉာဏ်မြေကတုတ်	၃၀၁
ဆင်းရဲဘယ်မှာချုပ်သနည်း	၃၀၂
သေက္ခနှင့် အသေက္ခအကျင့်	၃၀၂
အမြတ်ဆုံးပူဇာ တရားတော်	
ဆုံးမသြဝါဒ၊ ဆရာမြတ်	၃၀၂

၂၅၇၆၆

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
ကျွမ်းကျင်သူကိုဆည်းကပ် ၁၀၃၊ ပူဇော်ထိုက်သူ	၁၀၄
မြင်လျှင်မြင်ချင်းရှု၊ ဓမ္မပူဇာ အမြတ်ဆုံး	၁၀၅
ရထဝိနီတသုတ် တရားတော်	
ကထာဝတ္ထု ၁၀ ပါး၊ ဝိသုဒ္ဓိ ၇ ပါး	၁၀၆
အနုပါဒါပရိနိဗ္ဗာန် ၂ မျိုး	၁၀၉
စက်လေးပါး တရားတော်	၁၀၉
အောင်မြင်ကြောင်းတရား	၁၀၉
သုသိမသုတ် တရားတော်	၁၁၀
မေတ္တာဘာဝနာ တရားတော်	
၅၂၈သွယ် မေတ္တာ	၁၁၁
မေတ္တာအကျိုး ၁၁ ပါး	၁၁၂
ဩဓိမေတ္တာ မပွါးရသူများ၊ ဩဓိမေတ္တာ ပွားပုံအစဉ်	၁၁၂
အပိုင်းအခြားပျက်ခြင်း၊ အတ္တ ၆ မျိုး	၁၁၃
သဃာတဒိဋ္ဌိနှင့် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ၊ သဃာတဒိဋ္ဌိလွတ်ပုံ	၁၁၄
အထွေထွေ ဆောင်ပုဒ်များ	
ကောင်းမှု ၁၁၅၊ မကောင်းမှု	၁၁၆
ယောဂီအင်္ဂါ=ပဓာနိယင်္ဂတရား ငါးပါး	၁၁၆
စတုရင်္ဂဝီရိယ	၁၁၆
တရားကဦးမှ၊ ရုပ်နာမ်ငြိမ်း	၁၁၇
သီလပျက်စီးပုံ ၄ မျိုး	၁၁၇
ယောဂီတို့ ရည်ရွယ်ချက်	၁၁၈

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
သောတာပန်ဖြစ်ရန် အင်္ဂါ ၄ ပါး	၃၁၈
သောတာပန်၏ အင်္ဂါ ၄ ပါး	၃၁၈
တရားသိပုံ ၄ မျိုး၊ သတိပဋ္ဌာန်လမင်း	၃၁၉
သတိပဋ္ဌာန်၏အကျိုး ၇ ပါး	၃၂၀
သတိပဋ္ဌာန်ရှုပုံ အကျဉ်း	၃၂၀
ဘဝများစွာ သံသရာ၊ ဘဝဇာတ်သိမ်း ဒုက္ခငြိမ်း	၃၂၂
ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အကျဉ်း	၃၂၃
အချိန်က လူကို စားသည်	၃၂၄
အချိန်က လူကို မစားစေနှင့်၊ အပျင်းဆင်ခြေ	၃၂၅
သံဝေဂ ၄ မျိုး၊ သံဝေဂဝတ္ထု ၈ ပါး	၃၂၅
မကြောက်သူများ၊ တရားတိုးတက်ကြောင်း ၇ ပါး	၃၂၆
တရားဆုတ်ယုတ်ကြောင်း ၇ ပါး	၃၂၆
စေတောခိလတရား ၅ ပါး	၃၂၇
သစ္စာ ၄ ပါး၊ အကြောင်းသစ္စာ အကျိုးသစ္စာ	၃၂၇
ကြားဆဲ၌ စိတ်ဖြစ်စဉ်	၃၂၈
ဣန္ဒြေ ၅ ပါး ကြီးစိုးပုံ ၃၂၈၊ ဣန္ဒြေ ၅ ပါး ညီမျှပါစေ	၃၂၉
မဃဒေဝ လင်္ကာသစ် ၃၂၉၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်	၃၃၀
မဟာဘုတ်ရုပ်ကြီး ၄၂ ပါး၊ နှစ်ဆယ်ပထဝီ	၃၃၁
အာပေါ ဆယ့်နှစ်သွယ်၊ လေးလီတေဇော	၃၃၂
ခြောက်ဝါယော	၃၃၂
ဘဏှာသုံးပါး၊ တဏှာ ၁၀၈ ပါး	၃၃၃

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
ဒုစရိုက်နှင့်သုစရိုက်	၃၃၃
မင်္ဂလာ၏ ဒုစရိုက်ပယ်စဉ်	၃၃၄
အတွင်းရန်သူနှင့် အပြင်ရန်သူ	၃၃၄
အလှူတတ်လျှင် မင်္ဂလာဝင်	၃၃၅
သူတော်ကောင်းတို့လှူနည်း ၈ မျိုး	၃၃၆
သူတော်ကောင်းတို့ဒါန ၅ ပါး	၃၃၆
ဒိဋ္ဌဓမ္မကျိုးပေးသောဒါန၊ ဝင့်သုံးပါး	၃၃၆
ဥပမိ ၅ ပါး၊ ဝိဇ္ဇာသုံးပါး ရှစ်ပါး၊ စရဏ ၁၅ ပါး	၃၃၇
သဒ္ဓါ၏လက္ခဏာဒီ ၃၃၇၊ ရပ်ပြစ် ၈ ပါး	၃၃၈
ပါဏာတိပါတ ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ	၃၃၈
အဒိန္နာဒါန ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ	၃၃၈
မိစ္ဆာစာရ ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ	၃၃၉
မုသာဝါဒ ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ	၃၃၉
သုရာမေရယ ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ	၃၃၉
နှစ်သစ်မင်္ဂလာ၊ အကြောင်းနှင့်အကျိုး	၃၄၀
ပေက္ခာ ၁၀ ပါး၊ ဗောဓိပက္ခိယပွါးလျှင် နိဗ္ဗာန်ဝင်	၃၄၁
စောင့်စည်းလျှင်ချမ်းသာ	၃၄၁

ဝိပဿနာဘာဝနာ

အောင်မြင်ကြောင်းတရား

မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား။
ပြောပြုတွေးလျှင်၊ သတိယှဉ်၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှေ့သွား။
စိတ်ထားဖြောင့်မှန်၊ ခွင့်လွှတ်ရန်၊ သည်းခံမေတ္တာထား။
လုံ့လနှင့်ဖွဲ့၊ မလျှော့ဘဲ၊ အမြဲတင်းတင်းထား။
အာရာရာတွင်၊ အသုံးဝင်၊ အောင်မြင်ကြောင်းတရား။

လက်တွေ့အားမထုတ်မိ
သဘောတရားနားလည်ရေး

အခု လက်တွေ့ ကျင့်ကြံ ပွားများ အားထုတ်မှုအပိုင်း (Practical Aspect of Buddhism)ကို ပြောကြရပါမယ်။ ဒီ အပိုင်းကို နည်းနည်းပဲ ပြောဖို့အချိန်ရပါတယ်။ လက်တွေ့ ကျင့်ကြံမှုအပိုင်း ပါတယ်ဆိုရုံပါပဲ။

သိပယ် ဆိုက်ပွား ဒီ လက်တွေ့ကျင့်ကြံမှု အပိုင်းမှာလဲ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားကို အပိုင်းလေးပိုင်း ခွဲခြားကြည့်ရင် ပိုပြီး သဘောပေါက်ဖို့ ရှိပါတယ်။ အဲဒီ အပိုင်း လေးပိုင်း ကတော့ -

၁။ ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိရမည့် (**ပရိညေယျ**)တရား၊
၂။ ပယ်ရမည့် (**ပဟာတဗ္ဗ**)တရား၊

မှတ်ချက်။ ။ ဤအပိုင်းကို "တက္ကသိုလ်မဂ္ဂသဘင်"မှ ထုတ်နုတ်၍ ထည့်သွင်း ပုံနှိပ်ပါသည်။

၃။ ဉာဏ်နဲ့ မျက်မှောက်ထင်ထင် သိမြင်ဆိုက်ရောက်ရမည့် (**သစ္ဆိကာတဗ္ဗ**)တရား၊

၄။ မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်ပွားစေရမည့် (**ဘာဝေတဗ္ဗ**) တရားများ ပါပဲ။

ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိရမည့် တရားကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိမှသာ ပယ်ရမည့် တရားကို ပယ်နိုင်တဲ့အတွက် မျက်မှောက် ဆိုက်ရောက်ရမည့် တရားကို မျက်မှောက် ဆိုက်ရောက်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို **သိ**လို့ **ပယ်**နိုင်ပြီး မျက်မှောက်**ဆိုက်**ရောက်ဖို့ရာ **ပွား**များရမည့်တရားကို လက်တွေ့ ကျင့်ကြံ ပွားများရပါတယ်။

ပရိညေယျတရား ပရိညေယျ= ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိရမည့်တရား ဆိုတာ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရားပါပဲ။ ဒုက္ခသစ္စာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီတရားတော်ရဲ့ ရှေ့ပိုင်းမှာ အတော်အသင့် ပြောခဲ့ပါပြီ။ ဒီ ခန္ဓာကိုယ်ခေါ်တဲ့ ရုပ်နဲ့ စိတ်စေတသိက်ခေါ်တဲ့ နာမ်ဟာ ဒုက္ခသစ္စာဆိုတဲ့အတိုင်း ဆင်းရဲအစစ်အမှန်ပါပဲ။ ဒီဆင်းရဲကို ကျမ်းဂန်များမှာ သုံးမျိုး ခွဲပြကြ ပါတယ်။ ဒုက္ခဒုက္ခ = ဆင်းရဲဆိုမှဆင်းရဲ၊ ဝိပရိဏာမ ဒုက္ခ = ပြောင်းလဲ ဖောက်ပြန် ဆင်းရဲ၊ သင်္ခါရဒုက္ခ = ဖြစ်ပျက်ဆင်းရဲ၊ ဒီသုံးမျိုးပါပဲ။

ဒုက္ခဒုက္ခဆိုတာ အများသိသာတဲ့ ဆင်းရဲ၊ မသိဘဲ နေလို့မရတဲ့ ဆင်းရဲပါပဲ။ အိုခြင်းဆင်းရဲ၊ နာခြင်းဆင်းရဲ၊

သေခြင်းဆင်းရဲ၊ စိုးရိမ် ပူဆွေးရခြင်း ဆင်းရဲ၊ ငိုကြွေးရခြင်းဆင်းရဲ၊ နာကျင် ကိုက်ခဲခြင်း ဆင်းရဲ၊ ရောဂါဝေဒနာခံစားရခြင်း ဆင်းရဲ စသည်ဖြင့် စိတ်ဆင်းရဲ ကိုယ်ဆင်းရဲ အားလုံးဟာ **ဒုက္ခဒုက္ခ=ဆင်းရဲ ဆိုမှ တကယ့်ဆင်းရဲ** တွေပါပဲ။ ရုပ်နာမ်နှစ်ရပ် ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ သတ္တဝါရယ်လို့ ဖြစ်လာရင် ဒီ ဆင်းရဲတွေကို ရှောင်လွှဲလို့ မရပါဘူး၊ ဒီဆင်းရဲတွေ ဖြစ်ပေါ်နေတာကို မသိကျိုးကျွံ ပြုနေလို့လဲ မရပါဘူး။ မသိဘဲနေလို့ မရအောင် ဆင်းရဲတဲ့ ဆင်းရဲတွေပါပဲ။

ဝိပရိဏာမဒုက္ခ=ပြောင်းလဲ ဖောက်ပြန်ဆင်းရဲ ဆိုတာကတော့ အများက ချမ်းသာတယ် ပျော်တယ်လို့ အသိအမှတ်ပြုထားတဲ့ **သုခဝေဒနာ**ပါပဲ။ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်ပျက် ပြောင်းလဲတတ်တဲ့ သဘာဝအရ ဒီချမ်းသာသုခဟာလဲ မကြာမတင်ဘဲ ဆင်းရဲအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲ သွားတာပါပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံ ချမ်းသာနေတာလေးဟာ တစ်မိနစ်တောင် မကြာသေးဘဲနဲ့ ရုတ်တရက် ဆင်းရဲဘက်ကို ပြောင်းသွားရပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ဆင်းရဲအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားတယ်ဆိုတာ ချမ်းသာ ခံစားမှုကလေး ပျောက်သွားပြီး ဆင်းရဲခံစားမှု ဖြစ်ပေါ်လာတာကိုပဲ အများနားလည်အောင် ဆင်းရဲအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားတယ်လို့ ပြောရတာပါ။

ဆင်းရဲလဲ မတည်မြဲဘဲ ပြောင်းလဲသွားတတ်တာ မှန်ပါဘယ်၊ သို့သော်လဲ လောကကြီးမှာ မွေးဖွားလာကတည်းက ဆင်းရဲဒုက္ခ အမျိုးမျိုးကြားမှာ တလူးလူးတလိမ့်လိမ့်နဲ့ ဒီဆင်းရဲတွေ

ဒဏ်ကို ခါးစည်းခံရင်း ဘဝခရီးကြမ်းကြီးကို လျှောက်နေကြရတာ ဆိုတော့ တစ်ဘဝလုံး ပြည့်သိပ်နေတဲ့ အဲဒီ ဆင်းရဲတွေနဲ့ နှိုင်းစာလိုက်ရင် ရံဖန်ရံခါမှ လင်းကနဲလက်ကနဲ ပေါ်လာပြီး ချက်ချင်း ပျောက်ပျောက်သွားတဲ့ ချမ်းသာသုခဆိုတာ ဘာမျှ မပြောပလောက် ပါဘူး။ တစ်မိုးလုံး မဲမှောင်နေတဲ့ အချိန်မှာ ဖြတ်ကနဲ တစ်ချက်ကလေး လက်လိုက်တဲ့ လျှပ်စီးရောင်လိုပါပဲ။ ဒါကြောင့် အဲဒီလောက် ချမ်းသာသုခကလေးကို ချမ်းသာလို့ မခေါ်တော့ပဲ ဝိပရိဏာမဒုက္ခလို့ပဲ ခေါ်ရပါတော့တယ်။

သင်္ခါရဒုက္ခ ဆိုတာကတော့ **ဖြစ်ပျက်ဆင်းရဲ** ပါပဲ။ သင်္ခါရလို့ ခေါ်ရတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေဟာ ခဏလေးတောင်မှ တည်တံ့ခိုင်မြဲမနေဘဲ ဖြစ်ပြီးတာနဲ့ ချက်ချင်း ပျက်သွားတာချည်းပဲ။ ဖြစ်ပြီး မပျက်တဲ့ ရုပ်နာမ်ရယ်လို့ မရှိဘူး။ တစ်ရိပ်ရိပ်ဖြစ်ပြီး ပျက်နေကြတာပဲ။ ဖြစ်ပြီး မပျက်ဘဲ ခဏလေး တည်မြဲနေတယ်လို့ မရှိဘူး။ ခဏမစဲ တသဲသဲ ပျက်နေကြတာချည်းပဲ။ ဒီတော့ တဖြစ်တည်းဖြစ်ပြီး တစ်ပျက်တည်းပျက်နေတဲ့ ဒီသဘာဝတွေဟာ ချမ်းသာသုခ မဟုတ်တာ သေချာနေတယ်။ မကောင်းတဲ့သဘာဝ ဆင်းရဲတဲ့သဘာဝ ဒုက္ခ အစစ်အမှန်တွေချည်းပဲ။ ဒါကြောင့် ရုပ်နာမ် သင်္ခါရတွေရဲ့ ဒီဖြစ်မှုပျက်မှု သဘာဝတွေကို သင်္ခါရဒုက္ခလို့ ခေါ်ကြရတယ်။

သို့သော်လဲ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေရဲ့ ဒီလို ဖြစ်ပြီး ပျက်နေတဲ့ သဘာဝတွေကို သတိနဲ့ စောင့်မရှုလို့ မသိနိုင်ကြတဲ့အတွက် သင်္ခါရဒုက္ခကို မသိနိုင် မမြင်နိုင်ကြဘူး။ ဒီလို မသိနိုင်ကြလို့ပဲ

မြဲတယ်၊ ကောင်းတယ်၊ ချမ်းသာတယ်လို့ အမှတ်မှားပြီး သာယာနှစ်သက် တပ်မက်တွယ်တာနေကြတော့ ဒီရုပ်ဒီနာမ်တွေ ထပ်ခါတလဲလဲ ဖြစ်ပျက်နေတာနဲ့ ဒီဆင်းရဲထဲက မလွတ်နိုင် မထွက်နိုင်ဘဲ ဆင်းရဲဒုက္ခထဲမှာပဲ တစ်ဝဲလည်လည် နစ်မြုပ် မျောပါကြရတော့တာပဲ။

ဒုက္ခကို သေသေချာချာသိမှ

အခု ပြောခဲ့တဲ့ ဒုက္ခ သုံးမျိုးထဲက ဒုက္ခဒုက္ခ ကိုတော့ သတ္တဝါတိုင်း သိကြတယ်၊ သဘော ပေါက်ကြတယ်။ ဒီ ဒုက္ခဒုက္ခရဲ့ ဆင်းရဲတဲ့ သဘာဝက ထင်ရှားလွန်းလို့သာ သတ္တဝါတွေဟာ ဒုက္ခကို အဇော်အတန် သိကြတာပဲ၊ လောကကြီးမှာ ဆင်းရဲတဲ့ သဘာဝဆိုတာ ရှိပါကလားလို့ ဒုက္ခကို အသိအမှတ် ပြုသလောက် ပြုကြတာပဲ။ ဒုက္ခဒုက္ခဆိုတာ မရှိရင်တော့ ဆင်းရဲဆိုတာ ရှိတယ်လို့တောင် ထင်ကြမှာ မဟုတ်ဘူး။ တစ်လောကလုံး ချမ်းသာသုခတုံးကြီးလို့ ထင်နေကြမှာ ပဲ။ ဒါတောင်မှ ဒီ ဒုက္ခဒုက္ခခေါ်တဲ့ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲ အမျိုးမျိုးရဲ့ အဖိစီး အနှိပ်စက်ကို အလူးအလဲ ခံနေရတုန်းမှာသာ 'ဆင်းရဲလှချည့်၊ ပူလောင်လှချည့်၊ ကူကြပါ၊ ကယ်ကြပါ'လို့ တစာစာ ငိုကြွေးမြည်တမ်းနေကြပေတဲ့ အဲဒီ ဆင်းရဲတွေလဲ အခိုက်အတန့် ငြိမ်းသွားရော ဆင်းရဲဒုက္ခကို မေ့ပစ်လိုက်ကြပြန်ရော၊ ဒါနဲ့ပဲ ပျော်တစ်ပြုံးပြုံးနဲ့ စီးပွားရေး သမီးသားရေး ဇနီးမယားရေး

အာရုံကာမဂုဏ်တွေထဲ ပြန်နှစ်သွားကြပြီး ချမ်းသာကြောင်း ကုသိုလ် လုပ်ငန်းတွေ မေ့လျော့နေကြပြန်ရော။

ခဏတာချမ်းသာမှု အဲဒီလို ခဏတာ ပျော်ရွှင် ချမ်းသာ အဆင်ပြေနေတာကလေးဟာ ဝိပရိဏာမဒုက္ခ ပဲလို့ မရိပ်မိနိုင်အောင်လဲ မသိမှု အမှောင်ဓာတ်က ဖုံးလွှမ်းထားပြန်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီ ဝိပရိဏာမဒုက္ခဟာ ဉာဏ်မသက်ဝင် မဆင်ခြင်တတ်သူများအတွက် အသိခက်တဲ့ ဒုက္ခတစ်မျိုးပါပဲ။ ဉာဏ်သက်ဝင်ပြီး ဆင်ခြင်တတ်သူများ အတွက်တော့ "ဒီ ချမ်းသာပျော်ရွှင် အဆင်ပြေနေတာလေးဟာ ဒို့များ အမြဲတစေ တွေ့နေရတဲ့ ဆင်းရဲ ဒုက္ခတွေနဲ့စာရင် ဘာမျှ မဟုတ်သေးပါကလား၊ မကြာမတင် ဒုက္ခ တစ်မျိုးမျိုး ဝင်နှောက် လိုက်ရင် ခဏချင်း ပျောက်ပျက်သွားမှာပါကလား၊ ဒီ ချမ်းသာ သုခဆိုတာက တစ်မိုးလုံး မည်းမှောင်နေတဲ့ အချိန်မှာ တစ်ချက်ကလေး လက်လိုက်တဲ့ လျှပ်ရောင်ကလေးပမာ ခဏတာမျှပါကလား"လို့ ဆင်ခြင် သိမြင်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလို သိမြင်ရင် ဝိပရိဏာမဒုက္ခလို့ခေါ်တဲ့ ဒီချမ်းသာသုခကလေးကို အထင်မကြီးတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီချမ်းသာကလေး ပျောက်သွား ရင်လဲ အလွန်ကြီး စိတ်ဆင်းရဲမှု မဖြစ်တော့ဘဲ ဆင်းရဲ သက်သာသလောက် သက်သာသွားတယ်။ ဒါကြောင့် ဝိပရိဏာမ ဒုက္ခဟာလဲ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိရမည့် ပရိညေယျ တရားပဲ။

ဒါလောက်သိရုံနဲ့ မလုံလောက်သေး သို့သော်လဲ အခုပြောခဲ့တဲ့ ဒုက္ခဒုက္ခနဲ့ ဝိပရိဏာမ ဒုက္ခကို သိရုံမျှနဲ့တော့ ဆင်းရဲ ကင်းပျောက် ချမ်းသာရောက်ဖို့ မလုံလောက် သေးပါဘူး။ ဒါလောက် သိရုံမျှနဲ့ သိစရာ ဒုက္ခ မကုန်သေးပါဘူး။ ဒုက္ခကို အကုန်မသိသေးတော့ ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်လိုတဲ့ ဆန္ဒ ကလဲ အားနည်းနေပါသေးတယ်။ ဆန္ဒဓာတ် အားနည်း နေသေးတဲ့ အတွက် ဆင်းရဲငြိမ်းရေး ဒုက္ခလွတ်မြောက်ရေးအတွက် အားမထုတ် သေးတော့ ဆင်းရဲဒုက္ခမှ မလွတ်မြောက်နိုင် သေးပါဘူး။

ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်မှုပျက်မှု သင်္ခါရဒုက္ခကို ပြက်ပြက်ထင်ထင် ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်နဲ့ သိမြင်မှသာ ဒုက္ခရဲ့သဘောကို နက်နက် နဲနဲ အကုန်အစင် သိမြင်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဒုက္ခကို အကြောက်ကြီး ကြောက်ပြီး လွတ်မြောက်လိုတဲ့ဆန္ဒ ပြင်းပြလာကာ လွတ်မြောက်ရေး အကျင့်လမ်းကို အစွမ်းကုန် လိုက်နာ ကျင့်ကြံ ကြတော့ ဒုက္ခမှ လုံးဝ လွတ်မြောက်ကြရပါတယ်။ လိုရင်းကတော့ ဆင်းရဲဒုက္ခ ငြိမ်းလိုရင် သင်္ခါရဒုက္ခကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိမြင်ပြီး ဒုက္ခကို ကြောက်တတ်ဖို့ အထူးလိုအပ်တယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။

သင်္ခါရဒုက္ခ အသိခက် သို့သော်လဲ ဒီသင်္ခါရဒုက္ခဟာ သိမြင်ဖို့ အခက်ဆုံး ပါပဲ။ ဒီ သင်္ခါရဒုက္ခကို ဆင်ခြင်တွေးခေါ်ဉာဏ်နဲ့ သက်ဝင် သိမြင်ဖို့ လုံးဝ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဆင်ခြင်တွေးခေါ်ဉာဏ်ရဲ့ နယ်ပယ်မဟုတ်ပါဘူး။ သင်္ခါရလို့ခေါ်တဲ့

ရုပ်နာမ်ကို သတိဦးစီးတဲ့စိတ်နဲ့ စောင့်ရှုရာက ရရှိတဲ့ ကိုယ်တွေ့ ဘာဝနာဉာဏ်နဲ့မှသာ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေရဲ့ ဖြစ်ပျက်ဆင်းရဲကို ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလို သင်္ခါရဒုက္ခကို ပီပီပြင်ပြင် ထိုးထွင်း သိမြင်မှပဲ ဖြစ်ချည်ပျက်ချည်နဲ့ မတည်မြဲတဲ့ဟာတွေ၊ မကောင်းတဲ့ဟာတွေ၊ သာယာနှစ်သက်စရာ ချမ်းသာသုခ မဟုတ်တဲ့ ဟာတွေလို့ သဘောပေါက်ပြီး ဒီ ရုပ်နာမ်အစုပေါ်မှာ သာယာတပ်မက်မှု မရှိဘဲ ရုပ်အသစ် နာမ်အသစ် နောက်ထပ် မဖြစ်တော့ဘဲ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းသွားပါတယ်။

ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်ပျက်ဆင်းရဲ သင်္ခါရဒုက္ခကို ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်နဲ့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မသိသေးသမျှတော့ ရုပ်နာမ်တွေကို ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါလို့ ထင်ပြီး သာယာတပ်မက်မှုကြောင့် ဒီရုပ်ဒီနာမ် အဖန်ဖန် ဖြစ်နေဦးမှာမို့ ဘဝအတန်တန် သံသရာဆင်းရဲ ဝဲသြဃထဲမှာ မြုပ်မြဲမြုပ် မျောမြဲမျော နေကြရဦးမှာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဆင်းရဲက လွတ်မြောက်ရေးအတွက် သင်္ခါရဒုက္ခဟာ ပိုင်းပိုင်း ခြားခြား သိရမည့် **ပရိညေယျ** တရားထဲမှာ ပဓာန ခေါင်ချုပ်ပဲ ဆိုဟာ သေသေချာချာ သဘောပေါက်ဖို့ လိုပါတယ်။

ပဟာတဗ္ဗ တရား ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိရမည့် ဒီသင်္ခါရဒုက္ခကို မသိသေးသမျှ တော့ ဒီရုပ်နာမ် သင်္ခါရကို ဒုက္ခလို့မမြင်ဘဲ သုခလို့ထင်ပြီး ဒီ သင်္ခါရပေါ်မှာ လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက် တွယ်တာတဲ့ တဏှာ ဖြစ်နေဦးမှာပါပဲ။ တပ်မက်

တွယ်တာနေသမျှလဲ ဒီရုပ်နာမ်တွေက အသစ်အသစ် ထပ်ခါ တလဲလဲ ဖြစ်နေဦးမှာမို့ ဆင်းရဲမြဲပဲ ဆင်းရဲနေဦးမှာပဲ။

အဲဒီတော့ ရုပ်အသစ် နာမ်အသစ် မဖြစ်ဘဲ ဆင်းရဲငြိမ်း ချင်ရင် ဆင်းရဲကို ဖြစ်ပေါ်အောင် ဖန်တီးပေးတဲ့ တဏှာ (သမုဒယသစ္စာ)ကို ပယ်ရမယ်။ ဒီတဏှာဟာ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲ ရုပ်ဆင်းရဲ နာမ်ဆင်းရဲ ဆင်းရဲအားလုံး ဖြစ်ပေါ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းပဲ။ လိုချင်လို့ ဆင်းရဲတယ်၊ တပ်မက်လို့ ဆင်းရဲတယ်၊ နှစ်သက်လို့ ဆင်းရဲတယ်။ ချစ်ခင်လို့ ဆင်းရဲတယ်၊ တွယ်တာလို့ ဆင်းရဲတယ် စသည်ဖြင့် ဆင်းရဲမျိုးစုံဟာ ဒီ တဏှာကြောင့် ဖြစ်တာချည်းပဲ၊

အကြောင်းတဏှာကို မပယ်သတ်နိုင်သေးသမျှတော့ အကျိုး ဆင်းရဲတွေ ဖြစ်ပေါ်နေဦးမှာပဲ။ ဆင်းရဲမြဲ ဆင်းရဲနေဦးမှာပဲ။

ဒါကြောင့် ဆင်းရဲငြိမ်းရေးအတွက် ဒီ တဏှာ (သမုဒယ သစ္စာ)ဟာ အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ်ပစ်ရမည့် **ပဟာတဗ္ဗတရား** ဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။

သစ္ဆိကာတဗ္ဗတရား အဲဒီ အကြောင်းတဏှာကို ပယ်သတ်နိုင်လို့ အကြောင်း ချုပ်ငြိမ်းသွားရင် အကျိုးဆင်းရဲ မှန်သမျှလဲ ချုပ်ငြိမ်း သွားတော့တာပဲ။ အဲဒီတော့ ဆင်းရဲတွေ နောက်ထပ် မဖြစ်တော့ဘဲ အဖြစ်ရပ်ပြီး ချုပ်ငြိမ်းနေတဲ့ သဘောကို မျက်မှောက်ထင်ထင် သိမြင်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့်

ဒီ ဆင်းရဲငြိမ်းနေတဲ့ သဘာဝ (နိရောဓသစ္စာ)ဟာ မျက်မှောက် ထင်ထင် သိမြင် ဆိုက်ရောက်ရမည့် **သစ္စိကာတဗ္ဗတရား** ပါပဲ။

သဥပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန် ဒီ ဆင်းရဲငြိမ်းနေတဲ့ သဘောကို နိဗ္ဗာန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဆင်းရဲငြိမ်းတာဟာ နှစ်ဆင့် ရှိပါတယ်။ ပထမဆင့်ကတော့ အဝိဇ္ဇာ တဏှာ ဦးဆောင်တဲ့ ကိလေသာတွေ လုံးဝ မရှိတော့ဘဲ အမြစ်ပြတ် အကြွင်းမဲ့ ချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့ အဆင့်ပါ။ ဒီအဆင့်မှာ ကိလေသာခပ်သိမ်း လုံးဝ ငြိမ်းသွားသော်လဲပဲ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာ တချို့ကတော့ မချုပ်ငြိမ်းဘဲ ကျန်နေပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအဆင့်ကို **သဥပါဒိသေသနိဗ္ဗာန် = ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ ကြွင်းကျန်နေသေးတဲ့ နိဗ္ဗာန်** လို့ ခေါ်ပါတယ်။ **ကိလေသ ပရိနိဗ္ဗာန်** လို့လဲ ခေါ်ရပါတယ်။ ကိလေသာငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်က ကိလေသာမှန်သမျှ အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ်ပြီးတဲ့ အချိန်ကစပြီး ပရိနိဗ္ဗာန် မစံမီအတွင်းမှာ ရဟန္တာတွေဟာ ဒီ ပထမဆင့် ကိလေသာ ဆင်းရဲငြိမ်းမှုကို မျက်မှောက် ဆိုက်ရောက်ကာ တွေ့သိရတော့တာပါပဲ။

အနုပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန် ဒုတိယအဆင့် ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့သဘော ဆိုတာကတော့ ဘုရား ရဟန္တာများ ပရိနိဗ္ဗာန် စံပြီးတဲ့ နောက်မှာ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာ

တစ်စုံတစ်ရာ မဖြစ်ပေါ်တော့ဘဲ ငြိမ်းနေတဲ့ သဘာဝကို ဆိုလိုပါတယ်။ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ လုံးဝ မကျန်တော့ဘဲ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း လုံးဝငြိမ်းနေတဲ့ ဒီသဘာဝကို **အနုပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန် = ခန္ဓာ အကြွင်းအကျန်မရှိတဲ့ နိဗ္ဗာန်** လို့ခေါ်ပါတယ်။ **ခန္ဓပရိနိဗ္ဗာန်** လို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။ ခန္ဓာအားလုံးငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ပါ။

ဒီ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းနေတဲ့သဘာဝကို ဘယ်လိုပဲ နာမည်တပ်တပ် နာမည်က လိုရင်းမဟုတ်ပါဘူး။ ဆင်းရဲကို ကြောက်လို့ ဆင်းရဲကို မလိုချင်တဲ့ သတ္တဝါအတွက် ဆင်းရဲမရှိဘဲ **ဆင်းရဲငြိမ်းနေတဲ့ ချမ်းသာ = သန္တိသုခ** ရဖို့ပဲ လိုရင်းဖြစ်ပါတယ်။

အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်ကြည့်လျှင် ဒီလို ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲ၊ သင်္ခါရ ဆင်းရဲ၊ ဆင်းရဲမှန်သမျှ အကုန်ငြိမ်းတာက အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ရုပ်နာမ်သင်္ခါရ အားလုံး အဖြစ်ရပ်သွားပြီး နောက်ထပ် ပြန်မဖြစ်တော့မှဘဲ ဆင်းရဲအကုန်ငြိမ်းပါတယ်။ ဒီ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေ နောက်ထပ် မဖြစ်ဖို့က သူတို့ကို သာယာ နှစ်သက် တပ်မက်ပြီး သူတို့ ဖြစ်ပေါ်အောင် ပြုလုပ်ပေးတဲ့ အကြောင်းတဏှာကို ပယ်သတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီ ရုပ်နာမ် သင်္ခါရတွေရဲ့ ဖြစ်ချည်ပျက်ချည် မတည်မမြဲ ဆင်းရဲသဘာဝကို အမှန်အတိုင်း မသိမမြင်လို့သာ ဒီတဏှာက အကောင်းထင်ပြီး ခင်မင်နှစ်သက် တပ်မက် တွယ်တာနေတာပဲ။ သင်္ခါရတွေရဲ့ ဖြစ်ပျက်ဆင်းရဲ သင်္ခါရဒုက္ခကို

အမှန်အတိုင်း သိမြင်ရင်ဖြင့် ဒီတဏှာ မဖြစ်လာတော့ဘဲ ချုပ်ငြိမ်း နေတာပါပဲ၊ ဒါကြောင့် ဒီတဏှာ မဖြစ်လာအောင် သင်္ခါရဒုက္ခကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ဘာဝေတဗ္ဗတရား အဲဒီလို အမှန်အတိုင်း ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိမြင်ဖို့ရာ မိမိတို့ သန္တာန်မှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး (မဂ္ဂသစ္စာ)တရားဟာ သင်္ခါရဒုက္ခ ရုပ်နာမ်သဘာဝကို အမှန် အတိုင်း သိမြင်ပြီး အကြောင်းတဏှာ မဖြစ်လာဘဲ အကျိုးဆင်းရဲ လုံးဝ ငြိမ်းစဲရေးအတွက် မိမိတို့ သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပွားစေရမည့် ဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ်ရမည့် **ဘာဝေတဗ္ဗတရား** ပါပဲ။

ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းရာ (နိဗ္ဗာန်)ကို ရောက်ဖို့ရာ မိမိတို့သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ်ရမည့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ကျင့်စဉ်အတိုင်း ဒီလိုလဲ မှတ်သားနိုင်ပါတယ်၊ ဘယ်လိုလဲ ဆိုတော့ –

၁။ သမ္မာဝါစာ = မှန်စွာပြောဆိုမှု	}	**သီလမဂ္ဂင်**
၂။ သမ္မာကမ္မန္တ = မှန်စွာပြုလုပ်မှု		
၃။ သမ္မာအာဇီဝ = မှန်စွာအသက်မွေးမှု		

၄။ သမ္မာဝါယာမ = မှန်စွာအားထုတ်မှု
၅။ သမ္မာသတိ = မှန်စွာသတိကပ်ရှုမှတ်မှု } **သမာဓိမဂ္ဂင်**
၆။ သမ္မာသမာဓိ = မှန်စွာရှုးစိုက်တည်ငြိမ်မှု

၇။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ = မှန်စွာကြံစည်မှု } **ပညာမဂ္ဂင်**
၈။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ = မှန်စွာသိမြင်မှု

ပဓာန မဂ္ဂင် ဒီ မဂ္ဂသစ္စာတရား မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲမှာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ မဂ္ဂင်ဟာ လိုရင်းပဓာန မဂ္ဂင်ပါပဲ။ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်မှုပျက်မှုကို အမှန်အတိုင်းသိတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိဉာဏ် ဖြစ်ပွားမှ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရပေါ်မှာ သာယာတပ်မက်တဲ့ တဏှာကို ပယ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အမှန်အတိုင်း သိမြင်ရေးဟာ ပဓါန လိုအပ်ချက်ပါပဲ။ တစ်ခြား မဂ္ဂင် ခုနစ်ပါးကတော့ အမှန်သိမဂ္ဂင် ဖြစ်ပေါ်ရေးအတွက် ထောက်ပံ့ ကူညီရတဲ့ မဂ္ဂင်တွေပါပဲ။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ဖြစ်ပွားပုံ

ပုဗ္ဗဘာဂမဂ် **အရိယမဂ်** **မဂ္ဂ=မဂ်** ဆိုတာ ဒီနေရာမှာ **အကျင့်လမ်း**လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ **မဂ္ဂင်=မဂ္ဂင်** ဆိုတာ မဂ်ရဲ့ **အဖို့အစုတရား** သို့မဟုတ် **မဂ်ရဲ့အစိတ်အပိုင်း** လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ဒီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အပေါင်းကို **မဂ်=မဂ္ဂသစ္စာ**

လို့ ခေါ်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် မဂ္ဂင် တစ်ပါးစီ တစ်ပါးစီကို **မဂ္ဂဂ်= မဂ္ဂင် = မဂ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်း**လို့ ခေါ်ရပါတယ်။ ဒီ မဂ်ဟာ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်၊ အရိယာမဂ်လို့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုတဲ့မဂ်ကို **အရိယာမဂ်**လို့ ခေါ်ပါတယ်။ **လောကုတ္တရာမဂ်**လို့လဲခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီ အရိယာမဂ်မရမီ ရှေ့အဖို့ ဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာရှုခိုက်မှာ ပါဝင်ဖြစ်ပွားတဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အပေါင်းကိုတော့ **ပုဗ္ဗဘာဂ**မဂ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်လဲ ဘာဝေတဗ္ဗ

ဒီနေရာမှာ **ဘာဝေတဗ္ဗ = ဖြစ်ပွားစေရမည့်တရား** ဆိုတာ မုချအားဖြင့် အရိယမဂ်ပါပဲ။ သို့သော်လဲ အရိယမဂ်ခေါ်တဲ့ လောကုတ္တရာမဂ်ကို ရလိုလျှင် ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်ခေါ်တဲ့ လောကီမဂ် ဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ်ရပါတယ်။ လောကီဖြစ်တဲ့ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်ကို မပွားရင် လောကုတ္တရာဖြစ်တဲ့ အရိယာမဂ်ကို မရနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် **မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ ဥဒ္ဒေသမှာ–** "ဤ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးသည် အရိယာမဂ်ကို ရဖို့ရာ တစ်ခုတည်းသော လမ်းဖြစ်သည်"လို့ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား မိန့်ကြားတော်မူတာပါပဲ။

ပြီးတော့ အဲဒီ **ဥဒ္ဒေသအဖွင့် အဋ္ဌကထာ** (ဒီဋ္ဌ ၂၊ ၃၄၂) မှာလဲ–

"အယဉှိ ပုဗ္ဗဘာဂေ လောကိယော သတိပဋ္ဌာနမဂ္ဂေါ၊ ဘာဝိတော လောကုတ္တရမဂ္ဂဿ အဓိဂမာယ သံဝတ္တတိ"လို့ ဖွင့်ပါတယ်။

"မှန်၏၊ ရှေ့အဖို့၌ လောကီဖြစ်သော ဤသတိပဋ္ဌာန်မဂ်သည် (မိမိသန္တာန်၌) ဖြစ်ပွားစေအပ်သည်ရှိသော် လောကုတ္တရာမဂ်ကို ရခြင်းငှာ ဖြစ်၏"လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ရှုမှတ်ရာတွင် မဂ္ဂင်ဖြစ်ပွားပုံ

ဒါကြောင့် လောကီဖြစ်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်လဲ **ဘာဝေတဗ္ဗ = ဖြစ်ပွားစေရမည့်တရား** ပါပဲ။ ဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ ပွားခိုက်မှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပါဝင်ဖြစ်ပွားပုံကို အကျဉ်းမျှ ပြောပြချင်ပါတယ်။ **ဝိပဿနာ ရှုပွားတဲ့အခါမှာ ပထမ သီလကို စင်ကြယ်အောင် စောင့်ထိန်းရပါတယ်။ စင်ကြယ်တဲ့ သီလပေါ် အခြေတည်ပြီးမှ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားကို ရှုမှတ်ရပါတယ်။** သီလစင်ကြယ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်မှု နှုတ်မှု၊ အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်းမှု စင်ကြယ်တာပါပဲ။

အဲဒီလို စင်ကြယ်ရင် ဝစီဒုစရိုက် သုံးပါးမှ ရှောင်ကြဉ်တဲ့ **သမ္မာဝါစာ**၊ ကာယဒုစရိုက် သုံးပါးမှ ရှောင်ကြဉ်တဲ့ **သမ္မာကမ္မန္တ**၊ အပြစ်မကင်းတဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တဲ့ **သမ္မာအာဇီဝ** ဆိုတဲ့ သီလမဂ္ဂင်သုံးပါး ပြည့်စုံသွားပါတယ်။

စင်ကြယ်တဲ့သီလကို အခြေခံပြီး ထင်ရှားတဲ့ရုပ်၊ ထင်ရှားတဲ့ နာမ်ကို ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ရှုဖို့ရာ ကြောင့်ကြစိုက် အားထုတ်တာက **သမ္မာဝါယာမ**၊ ရှုသိလိုက်တာက **သမ္မာသတိ**၊ အရှုခံ ရုပ်အာရုံ၊ နာမ်အာရုံပေါ်မှာ ရှုစိတ် တည်ငြိမ်နေတာက **သမ္မာသမာဓိ**၊

အာရမ္မဏာဘိရောပနလက္ခဏော သမ္မာသင်္ကပ္ပော= ဆိုတဲ့ အတိုင်း အရှုခံအာရုံဆီ ရှုစိတ်ကို ဦးတည့်တင်ပေးတဲ့ သဘောက **သမ္မာသင်္ကပ္ပ**၊ အရှုခံရုပ် အရှုခံနာမ်ရဲ့ မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အတ္တမဟုတ်တဲ့ သဘောကို သိတာက **သမ္မာဒိဋ္ဌိ**၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ခန္ဓာငါးပါးကို ဝိပဿနာ ရှုပွားတဲ့ ယောဂီရဲ့ သန္တာန်မှာ မဂ္ဂင် တရားတွေ အဲဒီလို ဖြစ်ပွား နေပါတယ်။ လောကီမဂ္ဂင်တွေပါပဲ။ **ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်**လို့လဲခေါ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာရှုခိုက် လောကီသစ္စာ လေးပါး

အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်ရာမှာ မဂ္ဂင် ရှစ်ပါး ပါဝင် ဖြစ်ပွားနေတာက ဖြစ်ပွား စေရမည့် **မဂ္ဂသစ္စာကို ဖြစ်ပွားအောင် ပွားများ နေခြင်း** ပါပဲ။

အရှုခံ ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ ပေါ်မှုပျောက်မှု ဖြစ်မှုပျက်မှုကို အမှန်သိဉာဏ် သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်နဲ့ ကိုယ်တွေ့ သိနေရတာတွေ၊ မတည်မြဲတဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့ မကောင်းတဲ့ သဘောတွေကို ကိုယ်တွေ့သိနေရတာတွေ၊ တည်မြဲနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အတ္တရယ်လို့ မတွေ့ရဘဲ အမြဲတစေ တရိပ်ရိပ် ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်အစဉ် နာမ်အစဉ်မျှသာ သိမြင်နေရတာတွေ၊ ဒီလို အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောတွေကို ကိုယ်တွေ့ သိနေရတာတွေဟာ **ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိနေခြင်း**ပါပဲ။

အဲဒီလို အရှုခံ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဒုက္ခသဘာဝကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိနေခိုက်မှာ လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်တွယ်တာမှု တဏှာ လောဘ တွေ ကင်းနေတာဟာ **ပယ်ရမည့် သမုဒယသစ္စာ**ကို ဝိပဿနာ ဉာဏ်နဲ့ တဒင်္ဂပဟာန်အားဖြင့် **ပယ်သတ်ခြင်း**ပါပဲ။

အဲဒီလို သမုဒယသစ္စာ တဏှာ ကင်းငြိမ်းနေတဲ့အတွက် အမှန်အတိုင်း သိရတဲ့ အရှုခံရုပ် အရှုခံနာမ် ရှုသိစိတ်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိလေသာဆင်းရဲ ဘဝသစ်ဆင်းရဲတွေ ဖြစ်ပေါ်ခွင့် မရဘဲ **ချုပ်ငြိမ်းနေခြင်း**ဟာ **နိရောဓသစ္စာ**ပါ။ ဒါကို တဒင်္ဂနိရောဓ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီ နိရောဓကို လောကုတ္တရာမဂ်လို လောကီမဂ်က အာရုံပြု သိတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ချုပ်ငြိမ်းမှုကို ဖြစ်စေရုံမျှပါပဲ။

ဒါဟာ ဝိပဿနာယောဂီ သိရတဲ့ သစ္စာလေးပါးပါပဲ။ လောကုတ္တရာ အရိယသစ္စာတော့ မဟုတ်သေးပါဘူး။

အခုပြောခဲ့တာတွေဟာ ရုပ်နဲ့နာမ်မှာရှိနေတဲ့ အရှိသဘာဝ တွေကို ဘာဝနာဉာဏ်နဲ့ အရှိအတိုင်း အမှန်အတိုင်း ကိုယ်တွေ့ သိနေကြတာတွေပါပဲ။ ဒီအသိမျိုးကို အတွေးအမြင် ဒဿနပညာနဲ့ ဆင်ခြင် တွေးခေါ်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။

အခုပြောခဲ့သလို အမှန်သိ = သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်နဲ့ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်မှုပျက်မှုကို ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်နဲ့ မသိသေးသမျှတော့ ရုပ်နာမ် ပေါ်မှာ သာယာ တပ်မက်မှု တဏှာ သမုဒယသစ္စာဖြစ်မြဲ ဖြစ်နေတာပါပဲ။ သမုဒယသစ္စာ ဖြစ်နေသမျှလဲ သူ့ရဲ့အကျိုး ဒုက္ခသစ္စာ ရုပ်နာမ် နှစ်ပါးက ဆက်လက် ဖြစ်ပွားနေတာပါပဲ။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိနှင့် အတ္တဒိဋ္ဌိ

မြုပ်နေတဲ့ ကွင်းဆက် ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်မှုပျက်မှုကို အမှန်အတိုင်း မသိမမြင်လို့ သာယာတပ်မက်မှု ဖြစ်တယ်ဆိုရာမှာ အမှန်အတိုင်း မသိမှုနဲ့ သာယာတပ်မက်မှုကြားမှာ ကြောင်းကျိုး ကွင်းဆက်တစ်ခု ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒီကွင်းဆက် မြုပ်နေပါတယ်။ အဲဒီကွင်းဆက်က ဘာလဲဆိုတော့ **ရုပ်နဲ့နာမ်ကို ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အသက်ဝိညာဉ် အတ္တလို့ အသိမှားနေမှု**ပါပဲ။ အဲဒီ အသိမှား အမြင်မှားကို **သက္ကာယဒိဋ္ဌိ**။ **အတ္တဒိဋ္ဌိ**လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျောက်ပျောက်သွားတဲ့ သဘောကို မသိမမြင်တော့ ရုပ်ခန္ဓာနဲ့ စိတ်နာမ်တရားကို မပျက်ဘဲ တည်မြဲနေတယ် လို့ ယူဆကြပါတယ်။ ဒီတော့ အဲဒီ တည်မြဲနေတယ်လို့ ယူဆထားတဲ့ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို မွေးဖွားလာကတည်းက မပျက်စီးဘဲ တည်မြဲနေတဲ့ အသက်ဝိညာဉ် အတ္တပဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါပဲလို့ အသိအမြင် မှားနေပါတော့တယ်။ အဲဒီလို အသိအမြင် မှားတာဟာ အတ္တဒိဋ္ဌိ၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ပါပဲ။

ရုပ်နဲ့နာမ်ကို ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါလို့ အသိအမြင် အယူအဆ မှားတော့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ် အဲဒီသတ္တဝါက လိုချင်တယ်၊ တပ်မက်တယ်၊ စိတ်ဆိုးတယ်၊ အမျက်ထွက်တယ်၊ မာနတက်တယ် စသည်ဖြင့် လောဘ ဒေါသ မာနစတဲ့ ကိလေသာ တရားတွေ ဖြစ်ပွားလာပါတယ်။ ဒီလို ကိလေသာတွေ ဖြစ်ပွားလာတာဟာ

ရုပ်နဲ့နာမ်ကို မပြတ် ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်သဘာဝမျှသာပဲလို့ အမှန်အတိုင်း မသိဘဲ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါလို့ အသိအမြင်မှားတဲ့ အတ္တဒိဋ္ဌိ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကြောင့် ဖြစ်ပွားလာတာပဲ။

အဲဒီလို ဖြစ်ပွားတဲ့ ကိလေသာတွေထဲမှာ လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်တွယ်တာတဲ့ တဏှာလောဘဟာ ဆင်းရဲအားလုံးရဲ့ အကြောင်းရင်းပဲ။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ဒီတဏှာ လောဘကို ဆင်းရဲဖြစ်ခြင်းရဲ့အကြောင်း သမုဒယသစ္စာလို့ မိန့်ကြားတော် မူခဲ့တာပါပဲ။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိပြုတ်မှ တဏှာချုပ်

ဒီတော့ ဆင်းရဲငြိမ်းချင်ရင် ဆင်းရဲကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အကြောင်းတဏှာကို ပယ်ရပါတယ်။ တဏှာကို ပယ်ချင်ရင် တဏှာရဲ့ အခြေတည် အကြောင်းရင်းဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါဆိုတဲ့ အသိမှား အမြင်မှား သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ပယ်ရှားရပါမယ်။ ဒီ အသိမှား သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ပယ်ချင်ရင် ရုပ်နဲ့နာမ်ရဲ့ မတည်မြဲတဲ့ သဘာဝကို အမှန်အတိုင်းသိဖို့ လိုပါတယ်။ အမှန်အတိုင်းသိချင်ရင် ရုပ်ဖြစ်တိုင်း နာမ်ဖြစ်တိုင်း သတိနဲ့ စောင့်ကြည့် စောင့်ရှုမှသာ သိနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို သတိနဲ့ စောင့်ရှုတဲ့နည်းကို သတိပဋ္ဌာန် အကျင့်မှန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီနည်းကို ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြား ညွှန်ပြတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ဒီနည်းအတိုင်း သတိဦးစီးတဲ့စိတ်နဲ့ ရုပ်နာမ်ကို စောင့်ရှုတဲ့ အခါ ရှုချက်တိုင်းမှာ မဂ္ဂင် ၈ ပါး ထိုက်သလို ပါဝင်ဖြစ်ပွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရုပ်ကိုရှုတိုင်း နာမ်ကိုရှုတိုင်း မဂ္ဂင် ၈ ပါး မိမိတို့သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပွားနေပါတယ်။ ဒါဟာ ဖြစ်ပွားစေရမည့် **ဘာဝေတဗ္ဗ** တရားကို **ဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ်ခြင်း**ပါပဲ။

ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းခြင်း

သီလကို အခြေခံ အဲဒီလို ရှုမှတ် ပွားများဖို့ရာ အခြေခံ ဘာလိုအပ်သလဲ၊ ဒါ သိဖို့လိုပါတယ်။ အခြေခံ ဘာလိုအပ်သလဲ ဆိုတာ သိရအောင် ဒီနေရာမှာ **အရှင်ဥတ္တိယ မထေရ်**ကို မြတ်စွာဘုရား ဆုံးမတဲ့ အကျဉ်းချုပ် တရားကို ကြည့်သင့်ပါတယ်။ **အရှင်ဥတ္တိယ**က မြတ်စွာဘုရားကို "အကျဉ်းချုပ်တရား ဟောကြား ချီးမြှင့်တော်မူပါဘုရား"လို့ လျှောက်ထားတော့ မြတ်စွာဘုရားက အခုလို မိန့်တော်မူပါတယ်။

> "ဥတ္တိယ၊ ကုသိုလ်တရားတို့တွင် အစကိုသာလျှင် (ရှေးဦးစွာ) စင်ကြယ်အောင် သုတ်သင်ပါလော့။ အစဆိုသည်မှာ ကောင်းစွာ စင်ကြယ်သောသီလနှင့် ဖြောင့်မှန်သော အယူဝါဒ ပင်တည်း။ ဥတ္တိယ၊ သီလစင်ကြယ်၍ အယူဝါဒ ဖြောင့်မှန်သောအခါ စင်ကြယ်သော သီလဥ္စကည်၍

စင်ကြယ်သော သီလကိုမှီ၍ သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးကို ပွားများ အားထုတ်ပါလေတော့” (သတိပဋ္ဌာနသံယုတ်၊ ဥတ္တိယသုတ်။ သံ ၃၊ ၁၄၄)

ဒီ ဒေသနာတော်အရ သတိနဲ့စောင့်ရှုတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ကို ပွားများရေးအတွက် အယူဝါဒ ဖြောင့်မှန်ဖို့နဲ့ သီလစင်ကြယ်ဖို့ရာ အခြေခံအားဖြင့် လိုအပ်ကြောင်း သိရပါတယ်။ အယူဝါဒ ဖြောင့်မှန်ဖို့ဆိုတာက ရတနာသုံးပါး၊ ကံ ကံ၏အကျိုးတရားနဲ့ အနတ္တဝါဒကို ယုံကြည်လက်ခံရင် အယူဝါဒ ဖြောင့်မှန်တော့တာ ပါပဲ။ သီလ စင်ကြယ်ဖို့ဆိုတာကတော့ လူများမှာ အနည်းဆုံး ငါးပါးသီလ၊ ရှင်သာမဏေများမှာ ဆယ်ပါးသီလ၊ ရဟန်းတော်များ မှာ ပါတိမောက္ခသံဝရသီလခေါ်တဲ့ ရဟန်းတော်တို့ရဲ့ သီလ ပြည့်စုံရင် သီလ စင်ကြယ်တော့တာပါပဲ။

အဲဒီလို အယူဝါဒဖြောင့်မှန်လို့ သီလ စင်ကြယ်ရင် သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်ဖို့ အခြေခံ ပြည့်စုံပါပြီ။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ထဲက သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝဆိုတဲ့ သီလမဂ္ဂင် သုံးပါး ပြည့်စုံသွားပါပြီ။

ဘာဝနာဆိုတာ စင်ကြယ်တဲ့သီလကို အခြေခံပြီး ဘာဝနာ အလုပ်ကို စတင် အားမထုတ်မီမှာ ‘ဘာဝနာ’ ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို အကြမ်းဖျင်း နားလည်ထားသင့် ပါတယ်။

ဘာဝနာဆိုတာ 'မိမိ သန္တာန်၌ ဖြူစင်သောစိတ်များ ဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ်ခြင်း'၊ သို့မဟုတ် 'မိမိသန္တာန်၌ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ်ခြင်း'၊ သို့မဟုတ် 'မိမိသန္တာန်၌ သီလ သမာဓိ ပညာ တရားများ ဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ်ခြင်း'လို့ အဓိပ္ပာယ် ရပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒီ အဓိပ္ပာယ် သုံးမျိုးဟာ အတူတူပါပဲ။ မိမိတို့ သန္တာန်မှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ဖြစ်ပွားရင် ကိလေသာ အညစ်အကြေး ကင်းစင်နေတဲ့အတွက် စိတ်အစဉ်ဟာ ဖြူစင်နေပါတယ်။ အဲဒီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲမှာ သီလမဂ္ဂင် သုံးပါး၊ သမာဓိမဂ္ဂင် သုံးပါး၊ ပညာမဂ္ဂင်နှစ်ပါး ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အခုပြောခဲ့တဲ့ 'ဘာဝနာ'ရဲ့ အဓိပ္ပါယ် သုံးမျိုးဟာ အတူတူပါပဲ။

ဘာဝနာလုပ်ငန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း မိမိသန္တာန်မှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး သီလ သမာဓိ ပညာ တရားတွေ ဖြစ်ပွားပြီး စိတ်ဖြူစင်အောင် ရုပ်နဲ့နာမ်ကို သတိနဲ့ မပြတ် စောင့်ရှုရပါတယ်။ ဒါကိုပဲ ဘာဝနာ အားထုတ်တယ်လို့ ခေါ်ရပါတယ်။ အဲဒီလို ရုပ်ဖြစ်တိုင်း နာမ်ဖြစ်တိုင်း စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုပါများလာတော့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိတွေ အားကောင်းလာပြီး **ရုပ်နာမ် အသီးသီးရဲ့ ပင်ကိုယ်ရင်းသီးသန့်သဘော = သဘာဝလက္ခဏာ နဲ့ ရုပ်တိုင်း နာမ်တိုင်းနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဆိုတဲ့ သာမညလက္ခဏာ** တွေကို အရှိသဘာဝအတိုင်း သိတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

အဲဒီ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ဖြစ်နေခိုက်မှာ **ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်** (=အရိယမဂ်ဉာဏ်၏ ရှေ့အဖို့၌ဖြစ်သော မဂ်အကျင့်)ခေါ်တဲ့ လောကီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပါဝင် ဖြစ်ပွားနေပါတယ်။ အဲဒီ ဝိပဿနာ ဉာဏ်တွေ တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် ရင့်ကျက်ပြီး မြင့်တက်လာလို့ နောက်ဆုံးမှာ ဝိပဿနာ ဉာဏ်အစဉ် ကုန်ဆုံးသွားတော့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတော့တာပါပဲ။

အဲဒီ မဂ်အသိလေးခုက မိမိတို့ စွမ်းနိုင်ရာ ကိလေသာ အညစ်အကြေးကို အသီးသီး ဈော်ဆေး ပယ်သတ်ပစ်ကြတော့ စိတ်အစဉ်ဟာ အညစ်အကြေး ကင်းစင်ပြီး ဖြူစင်လာပါတယ်။ နောက်ဆုံး စတုတ္ထဖြစ်တဲ့ အရဟတ္တမဂ်အသိ ဖြစ်ပေါ်လာတော့ ကိလေသာ အညစ်အကြေးမှုန်သမျှ အနည်းငယ်မျှ မကျန်ရအောင် အကြွင်းမဲ့ အပြည့်အစုံ ဈော်ဆေး ပယ်သတ်ပစ်လိုက်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ စိတ်အစဉ်ဟာ လုံးဝ ဖြူစင်နေပါတော့တယ်။ ဒီလို ကိလေသာ အညစ်အကြေး လုံးဝမတင် အပြည့်အစုံ စိတ်ဖြူစင်ရေး ဟာ ဘာဝနာလုပ်ငန်းရဲ့ အဆုံးစွန်သော ရည်ရွယ်ချက် ပန်းတိုင် ပါပဲ။ ဒါကို **သဉပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်**လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သဉပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန် ရရင် **အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်** ရဖို့ သေချာပါပြီ။

ဘာဝနာနှစ်မျိုး

သမထဘာဝနာ ဒီဘာဝနာဟာ သမထဘာဝနာ ဝိပဿနာ ဘာဝနာလို့ နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ **သမထ**ဆိုတာ "ကိလေသာ နီဝရဏတို့ကို (ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်အားဖြင့်) ငြိမ်းစေတဲ့ သမာဓိ"ပါပဲ။ အာရုံတစ်ခုတည်းမှာ စိုက်ပြီး တည်ငြိမ်နေတဲ့ သမာဓိစိတ် ဖြစ်နေခိုက်မှာ အဲဒီ စိတ်အစဉ်ထဲကို လောဘ ဒေါသစတဲ့ ကိလေသာ နီဝရဏတွေမဝင်လာနိုင်တော့ **ပရိယုဋ္ဌာန** အနေနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ထကြွဖြစ်ပေါ်မှု မရှိဘဲ ငြိမ်ဝပ်နေတာကိုပဲ ကိလေသာ နီဝရဏတို့ကို သမာဓိက ငြိမ်းစေတယ်လို့ ဆိုရပါတယ်။ အမှန်တော့ ကိလေသာတွေ ငြိမ်ဝပ်နေတာကို ဆိုလိုတာပါပဲ။ အဲဒါကိုပဲ သမထက ကိလေသာနီဝရဏတွေကို ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်အားဖြင့် ပယ်တယ်လို့ ဆိုရပါတယ်။ **ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်** ဆိုတာ ကိလေသာကို ဝေးကွာအောင် ခွါထားသောအားဖြင့် ပယ်ခြင်းပါပဲ။ အဲဒီ သမထခေါ်တဲ့ သမာဓိကို မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပွားအောင် အဖန်ဖန် အားထုတ်တာကိုပဲ **သမထဘာဝနာ**လို့ ခေါ်ပါတယ်။ **သမထကမ္မဋ္ဌာန်း**လို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်း ကမ္မဋ္ဌာန = ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာ "**တရားထူးရခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်၍ မုချ ပြုလုပ်ရမည့်အလုပ်**"လို့ အဓိပ္ပါယ် ရပါတယ်။ (မူလ–ဋီ ၂၊ ၁၅၆) "**ချမ်းသာထူးကို**

ရကြောင်းဖြစ်၍ မုချပြုလုပ်ရမည့်အလုပ်" (ဝိသုဒ္ဓိ–ဋီ ၁၊–၂၀၉) လို့လဲ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ပြကြပါတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းကို နောက်တစ်မျိုး အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်တာလဲ ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒီ ဖွင့်ဆိုချက်အရ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာ "ဘာဝနာအလုပ်၏ တည်ရာအာရုံ"လို့ အဓိပ္ပာယ် ရပါတယ်။ (မ–ဋီ ၃၊ ၆၄) လက်တွေ့အားထုတ်သူများရဲ့ စကားနဲ့ပြောရရင် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာ အရှုခံ အာရုံပါပဲ။

အဲဒီ အဓိပ္ပါယ်အရ **သမထကမ္မဋ္ဌာန်း လေးဆယ်** ရှိပါတယ်။ သမထဘာဝနာအလုပ်ရဲ့ အရှုခံအာရုံ လေးဆယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ အဲဒီ လေးဆယ်ကတော့ ကသိုဏ်းကမ္မဋ္ဌာန်း ဆယ်ပါး၊ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း ဆယ်ပါး၊ အနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း ဆယ်ပါး၊ မေတ္တာ ကရုဏာ မုဒိတာ ဥပေက္ခာဆိုတဲ့ အပ္ပမညာကမ္မဋ္ဌာန်း လေးပါး စတုဓာတုဝဝတ္ထာန်ကမ္မဋ္ဌာန်း တစ်ပါး၊ အာဟာရေ ပဋိကူလသညာကမ္မဋ္ဌာန်း တစ်ပါး၊ အာရုပ္ပကမ္မဋ္ဌာန်း လေးပါးတို့ပါပဲ။

သမထဘာဝနာ၏ အကျိုး ဒီသမထဘာဝနာရဲ့ အကျိုးတရားကတော့ အားကောင်းတဲ့ ဥပစာရ သမာဓိနှင့် အပ္ပနာသမာဓိခေါ်တဲ့ ဈာန်ကို ရခြင်း အကျိုးပါပဲ။

ဈာန်ဆိုတာ "ဈာယတိ ဥပနိဇ္ဈာယတီတိ ဈာနံ"ဆိုတဲ့ ဖွင့်ဆိုချက်အရ 'အာရုံကိုကပ်၍ ရှုတတ်တဲ့ သဘာဝ'လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ **အာရုံ၌ စူးစိုက် တည်ငြိမ်နေတဲ့ သမာဓိ**ကို ဆိုလိုတာ

ပါပဲ။ ဈာန်ကို ကျေပွန်အောင် အကြိမ်ကြိမ် လေ့ကျင့်ပွားများပြီး တိုးတက် အားထုတ်ရင် အဘိညာဏ် တန်ခိုးတွေလဲ ရပါတယ်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာမှာ သမထဘာဝနာရဲ့ အကျိုးတရားတွေ အနေနဲ့ (၁) ဈာန်ချမ်းသာ ခံစားရခြင်း၊ (၂) အဘိညာဏ် တန်ခိုးရခြင်း (၃) ဝိပဿနာဘာဝနာရဲ့ အခြေခံဖြစ်ခြင်း၊ (၄) နိရောဓသမာပတ်ရဲ့ အခြေခံဖြစ်ခြင်း၊ (၅) ဈာန်ဝင်စားရင်း ကွယ်လွန်ရင် ဗြဟ္မာဘုံ၌ဖြစ်ရခြင်းဆိုတဲ့ အကျိုးတရား ငါးပါးကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ (ဝိသုဒ္ဓိ ၁၊ ၃၆၈-၉)

ဒီနေရာမှာ သမထဘာဝနာသက်သက် ပွားခြင်းဖြင့် ဈာန်နှင့် အဘိညာဏ် တန်ခိုးတွေကို ရနိုင်သော်လဲ ရုပ်နာမ်သဘာဝ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တသဘောတွေကို မသိနိုင်တဲ့အတွက် **သမထဘာဝနာ သက်သက်ဟာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရစေတဲ့ အကျင့်လမ်း မဟုတ်ဘူး**ဆိုတာ သတိပြုရပါမယ်။

ဝိပဿနာနှစ်မျိုး ဝိပဿနာ ဆိုတာကတော့ '**ရုပ်နာမ်တို့၌ ရှိသော အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တသဘောတို့ကို ရှုသိသောဉာဏ်**'လို့ အဓိပ္ပာယ် ရပါတယ်။ အဲဒီ ဝိပဿနာအသိ ဝိပဿနာဉာဏ် ရရှိရေးအတွက် ပွားများအားထုတ်တဲ့ ဘာဝနာကို ဝိပဿနာဘာဝနာ လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ရုပ်နဲ့နာမ်ရဲ့ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တသဘောတွေကို အမှန်အတိုင်း သိရေးအတွက် ရုပ်နဲ့နာမ်ကို သတိဦးစီးတဲ့စိတ်နဲ့ စောင့်ရှုတဲ့ အလုပ်ပါပဲ။

ဝိပဿနာဟာ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ အဲဒီ နှစ်မျိုးကတော့ (၁)သမထ ပုဗ္ဗင်္ဂမဝိပဿနာနှင့် (၂)သုဒ္ဓဝိပဿနာ တို့ပါပဲ။

သမထပုဗ္ဗင်္ဂမ ဝိပဿနာ ဝိပဿနာရဲ့ အခြေခံအနေနဲ့ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း တစ်ခုခုကို လက်ဦးအားထုတ်လို့ **ဈာန်လောက် နီးပါး အားကောင်းတဲ့ ဥပစာရ သမာဓိကို** ဖြစ်စေ၊ ဈာန်သမာဓိကို ဖြစ်စေ ရတဲ့အခါမှာ ဝိပဿနာရဲ့ အာရုံဖြစ်တဲ့ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို ပြောင်းလဲရှုရင် ဒါဟာ **သမထပုဗ္ဗင်္ဂမ ဝိပဿနာ** ပါပဲ၊ **သမထ ရှေ့သွားရှိတဲ့ ဝိပဿနာ**လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဒီနည်းမှာ အားမထုတ်မီက စောင့်ထိန်းထားလို့ စင်ကြယ်နေတဲ့ သီလက **သီလဝိသုဒ္ဓိ**၊ သမထဘာဝနာ ပွားခိုက်မှာရတဲ့ **ဥပစာရသမာဓိ**၊ သို့မဟုတ် **အပ္ပနာသမာဓိက စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ** ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဆိုတာ ရှုစိတ်က အရှုခံ အာရုံပေါ်မှာ စူးစိုက်ပြီး တည်ငြိမ်နေတဲ့အတွက် ရှုစိတ်ထဲမှာ ကိလေသာနီဝရဏ အညစ်အကြေး မဝင်နိုင်လို့ ရှုစိတ်ကလေးချည်းသက်သက် စင်ကြယ် သန့်ရှင်းနေတာကို ဆိုလိုတာပါပဲ။

အဲဒီလို စိတ်စင်ကြယ်နေတဲ့ အချိန်ကစပြီး ရုပ်သဘာဝ နာမ်သဘာဝတွေကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိတဲ့ **နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်** စ,ဖြစ်တော့တာပါပဲ။

သုဒ္ဓဝိပဿနာ **သုဒ္ဓဝိပဿနာ** ဆိုတာကတော့ သမထဘာဝနာကို အခြေခံအနေနဲ့ အားထုတ်မနေတော့ဘဲ **စတင် အားထုတ်ကတည်းက ဝိပဿနာရဲ့ အာရုံဖြစ်တဲ့ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို ရှုတဲ့နည်း** ပါပဲ။ ဒီနည်းအရ ဝိပဿနာရှုစမှာ သမာဓိမဖြစ်သေးသော်လဲ ထင်ရှားတဲ့ရုပ် ထင်ရှားတဲ့နာမ်ကို စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုရင်းရှုရင်းနဲ့ ရှုပါများလာတော့ တဖြည်းဖြည်း စိတ် တည်ငြိမ်လာပါတယ်။ ကြာလာလို့ ရှေ့ရှုမှတ်မှု သတိနဲ့ နောက်ရှုမှတ်မှုသတိ စပ်မိသလောက်နီးပါး ဖြစ်လာတော့ ရှုစိတ်ဟာ ရှုဆဲခဏမယ် အရှုခံအာရုံပေါ်မှာ စိုက်ကနဲ စိုက်ကနဲ တည်ငြိမ်နေပါတယ်။ အပြင် အာရုံတွေဆီ ပျံ့လွင့်မှု မရှိသလောက်ပါပဲ။

ဝိပဿနာ ခဏိက သမာဓိ

ခဏိကသမာဓိ နှင့် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဒီသမာဓိဟာ ရုပ်အာရုံ နာမ်အာရုံ ဖြစ်ပေါ်ဆဲခဏမှာသာ ရှုရလို့ ခဏမျှ ခဏမျှ စိုက်တည်ရသော်လဲပဲ အာရုံဖြစ်ပေါ်တိုင်း ရှုရတာဖြစ်လို့ အဆက်မပြတ် တည်ငြိမ်နေတဲ့အတွက် တည်ငြိမ်မှု အလွန် အားကောင်းပါတယ်။ ဒါကြောင့် သမထကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုရာမှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ဥပစာရသမာဓိလောက် တည်ငြိမ်မှုအားကောင်းတဲ့အတွက် ဆန့်ကျင်ဘက် နီဝရဏ တရားတွေကို ပယ်ခွာနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်နှင့်မဟာဋီကာ**မှာ ဖွင့်ပြထား:

ပါတယ်။ ရှုစိတ်ထဲမှာ နီဝရဏ မဝင်နိုင်အောင် ခွာထားနိုင်ရင် စိတ်စင်ကြယ်မှု စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာဘာဝနာမှာ ရုပ်နာမ်အာရုံကို ရှုလို့ ခဏမျှ ခဏမျှ ဆက်ကာဆက်ကာ တည်နေတဲ့ ဒီ **ခဏိကသမာဓိဟာ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ** ကိစ္စကို ဆောင်ရွက်ပါတယ်။

ဒီသမာဓိကို **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ ခဏိကစိတ္တေကဂ္ဂတာလို့** သုံးပါတယ်။ **ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မဟာဋီကာ** မှာတော့ **ခဏမတ္တဋ္ဌိတိကော သမာဓိလို့** သုံးပါတယ်။ **ခဏိကသမာဓိလို့** ဆိုလိုပါတယ်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်နှင့် မဟာဋီကာ — **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ**၊ အာနာပါန ရှုမှတ်ပုံ ပြရာ အခန်း၊ **'သမာဒဟံ စိတ္တံ'** အဖွင့်မှာ ဒီလို ဆိုပါတယ်။

"ထိုဈာန်တို့ကို ဝင်စားပြီးနောက် (ဈာန်မှ)ထ၍ ဈာန်နှင့်ယှဉ်သော စိတ်ကို 'ကုန်သွားသည်၊ ပျက်သွားသည်' ဟု ရှုသောသူအား ဝိပဿနာခဏ၌ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ လက္ခဏာတို့ကို ထိုးထွင်းသိသဖြင့် **ခဏမျှ တည်ငြိမ်သော စိတ်** = (ခဏိကစိတ္တေကဂ္ဂတာ) ဖြစ်ပေါ်၏။"[၁]

၁။ တာနိဝါ ပန ဈာနာနိ သမာပဇ္ဇိတွာ ဝုဋ္ဌာယ ဈာန သမ္ပယုတ္တံ စိတ္တံ ခယတော ဝယတော သမ္ပဿတော ဝိပဿနက္ခဏေ လက္ခဏ ပဋိဝေဓေန ဥပ္ပဇ္ဇတိ ခဏိကစိတ္တေကဂ္ဂတာ၊ (ဝိသုဒ္ဓိ ၁၊ ၂၈၁)

အဲဒီစကားကို **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မဟာဋီကာ**က ဒီလို ထပ်ဖွင့်ပြပါတယ်။

"ခဏိကစိတ္တေကဂ္ဂတာ ဆိုသည်မှာခဏမျှတည်သော သမာဓိ (= ခဏိကသမာဓိ)တည်း။ မှန်၏။ ထိုခဏမျှတည်သော သမာဓိ (= ခဏိကသမာဓိ)သည်လည်း အာရုံ၌ အခြားအပြတ်မရှိဘဲ တရစပ် တစ်မျိုးတည်း တည်ငြိမ်သော အခြင်းအရာအားဖြင့် ဖြစ်လတ်သော် **ဆန့်ကျင်ဘက်နီဝရဏ တရားတို့က မလွှမ်းမိုးနိုင်သည်ဖြစ်၍** အပ္ပနာသို့ ရောက်သကဲ့သို့ စိတ်ကို (အာရုံ၌) မတုန်မလှုပ်ထား၏။"[၁]

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ရှုပုံကိုပြတဲ့ **စတုဓာတုဝဝတ္ထာန်**ကို ပြရာမှာလဲ ဒီလို ဆိုထားပါတယ်။

"(ဓာတ်ကြီးလေးပါးတည်းဟူသော) သဘာဝဓမ္မလျှင် အာရုံရှိသောကြောင့် (နက်နဲလှသဖြင့်) အပ္ပနာအထိ မရောက်ဘဲ

၁။ ခဏိကစိတ္တေကဂ္ဂတာတိ ခဏမတ္တဋ္ဌိတိကော သမာဓိ။ သောပိဟိ အာရမ္မဏေ နိရန္တရံ ဧကာကာရေန ပဝတ္တမာနော ပဋိပက္ခေန အနဘိဘူတော အပ္ပိတော ဝိယ စိတ္တံ နိစ္စလံ ဌပေတိ။
(ဝိသုဒ္ဓိ-ဋီ ၂၊ ၃၄၂)

ဥပစာရ သမာဓိမျှလောက် (အားကောင်းသော) သမာဓိ ဖြစ်ပေါ်၏။[၂]

တင်စားခေါ်ရတဲ့ ဥပစာရသမာဓိ ရုပ်တရားဖြစ်တဲ့ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို ရှုတဲ့ အခါမှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ သမာဓိဟာ အပ္ပနာ သမာဓိ အခြေအနေအထိ မရောက်နိုင်ဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အရှုခံ မဟာဘုတ်ရုပ်ကြီးများက နက်နဲတဲ့ သဘာဝတရားများ ဖြစ်လို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဥပစာရ သမာဓိ အခြေအနေလောက်ပဲရှိတဲ့ သမာဓိပဲ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဥပစာရ သမာဓိဆိုတာ အပ္ပနာသမာဓိအနီးသို့ ကပ်၍ ဖြစ်တဲ့ သမာဓိကို ခေါ်ပါတယ်။ အခု ဒီဓာတ်ကြီးလေးပါးကို ရှုတဲ့နေရာမှာ အရှုခံအာရုံက သဘာဝဓမ္မဖြစ်လို့ နက်နဲတဲ့အတွက် အခုပြောခဲ့သလို အပ္ပနာသမာဓိ မဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါဘူး။ ဒီတော့ အပ္ပနာသမာဓိရဲ့ အနီးကပ်ပြီး ဖြစ်တဲ့ ဥပစာရ သမာဓိအစစ်လဲ မဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါဘူး။

အဲဒီ ဥပစာရသမာဓိနဲ့ နီဝရဏကို ခွာနိုင်တဲ့ သဘော လက္ခဏာအားဖြင့်တူတဲ့ အဆက်မပြတ် ဖြစ်နေတဲ့ ဝိပဿနာ ခဏိကသမာဓိကိုပဲ ဥပစာရသမာဓိလို့ တင်စားပြီး သုံးနှုန်း

၂။ တဿေဝံ ဝါယမမာနဿ န စိရေနေဝ ဓာတုပ္ပဘေဒါဝဘာသနပညာ ပရိဂ္ဂဟိတော သဘာဝဓမ္မာရမ္မဏတ္တာ အပ္ပနံ အပ္ပတ္တော ဥပစာရ သမာဓိ ဥပ္ပဇ္ဇတိ။ (ဝိသုဒ္ဓိ ၁၊ ၃၄၇)

လိုက်တာပါပဲ။[၁] ဒါကြောင့် ခဏိကသမာဓိဟာ ဥပစာရသမာဓိ လောက် အင်အားကောင်းတယ်လို့ ပြောခဲ့တာပါ။

ဥပစာရ သမာဓိဟာ စိတ်အစဉ်မှ နီဝရဏ အညစ်အကြေး ကို စင်ကြယ်စေတဲ့အတွက် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်သလို ဥပစာရသမာဓိနဲ့ နီဝရဏကို ပယ်ခွာနိုင်ခြင်းသဘော လက္ခဏာအားဖြင့် တူတဲ့ ဒီ ဝိပဿနာ ခဏိကသမာဓိဟာလဲ နီဝရဏ အညစ်အကြေးကို စင်ကြယ်စေနိုင်တဲ့အတွက် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကတော့ သုဒ္ဓဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ ဥပစာရသမာဓိနှင့် အပ္ပနာသမာဓိ မဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ မဖြစ်ဘူးလို့ ယူဆကြတဲ့ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ရှင်းလင်းချက်ပါပဲ။ ဝိပဿနာကို လက်တွေ့ အားထုတ်ကြည့်ရင်တော့ စိတ်စင်ကြယ် လောက်အောင် အားကောင်းတဲ့ သမာဓိ = စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်နေတာကို ကိုယ်တွေ့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရပါတယ်။

၁။ ဥပစာရသမာဓီတိ စ ရုဠှီဝသေန ဝေဒိတဗ္ဗံ။ အပ္ပနံ ဟိ ဥပေစ္စ စာရီ သမာဓိ ဥပစာရသမာဓိ၊ အပ္ပနာ စေတ္ထ နတ္ထိ။ တာဒိသဿ ပန သမာဓိဿ သမာနလက္ခဏတာယ ဧဝံ ဝုတ္တံ။ ကသ္မာ ပနေတ္ထ အပ္ပနာ န ဟောတီတိ။ တတ္ထ ကာရဏမာဟ “သဘာဝဓမ္မာရမ္မဏတ္တာ”တိ။

(ဝိသုဒ္ဓိ - ဋီ ၂၊ ၄၃၆)

ဝိပဿနာဘာဝနာ အားထုတ်ရာမှာ သတိပြုစရာများ

ဘာဝနာ၏ ပရိကံ ဘာဝနာဆိုတဲ့ စကားရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို သင့်တင့်စွာ ပြောပြီးပါပြီ။ အခု သမထဘာဝနာ ဝိပဿနာ ဘာဝနာ နှစ်ခုထဲက ဝိပဿနာဘာဝနာကို ပွားများအားထုတ်ချင်သူဟာ ဘာဝနာရဲ့ ပရိကံခေါ်တဲ့ ဘာဝနာ အားထုတ်ဖို့ ကြိုတင် ပြင်ဆင်ရမှာကလေးတွေကို သိဖို့ လိုပါသေး တယ်။ အဲဒါကို ဆက်ပြောပါဦးမယ်။

အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း သီလပြည့်စုံသူဟာ မဂ္ဂင်ရှစ်တန် ပါဝင်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ ဘာဝနာကို ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်တဲ့အခါမှာ ဘာဝနာ၏ ပရိကံခေါ်တဲ့ ရှေးဦး ပြုဖွယ်ရာ များကို ပြုလုပ်ရပါမယ်။ ပထမဆုံး မိမိကိုယ်ရော စိတ်ပါ ကြည်လင်လန်းဆန်း ရွှင်လန်းနေစေဖို့ရာ ရေမိုးချိုး သန့်ရှင်း စင်ကြယ်တဲ့ ချောင်ချောင်ချိချိ အဝတ်ကိုဝတ်၊ တရားရှုမှတ် ပွားများနေတဲ့ အချိန်တွင်းမှာ ကြောင့်ကြ ပလိဗောဓတွေ ဖြတ်နိုင် သမျှ ဖြတ်ပြီး တိတ်ဆိတ်ရာ တစ်နေရာရာမှာ ထိုင်ရပါတယ်။

ထိုင်ပြီးတဲ့ခါမှာ ရတနာသုံးပါး မိဘ ဆရာသမားတွေကို ကန်တော့ပါ။ အဲဒီနောက် အကျင့်သီလနဲ့ ပြည့်စုံသူများကို ပြစ်မှားမိတာများ ရှိရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို ကန်တော့ပါ။ အနီးမှာ

မရှိရင် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကို လျှောက်ထားပြီး အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရှိရာ မှန်းပြီး ကန်တော့ပါ။ တကယ်လို့များ မိမိပြစ်မှားမိသူဟာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်နေရင် မကန်တော့မိက မဂ်ဖိုလ်အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အဲဒီနောက် မိမိကိုယ်ကို မြတ်စွာဘုရားနှင့် ဆရာသမားအား အပ်နှံပါ။ "တပည့်တော်၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို မြတ်စွာဘုရားအား လည်းကောင်း၊ ဆရာသမားအားလည်းကောင်း စွန့်လွှတ်အပ်နှံပါ၏" လို့ဆိုပြီး အပ်နှံပါ။ ဒီလိုအပ်နှံထားတော့ တရားအားထုတ်နေစဉ် ကြောက်လန့်ဖွယ်အာရုံ တစ်စုံတစ်ရာ မြင်ရကြားရသော်လဲ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ခြင်းမရှိဘဲ ရှုမှတ် ပွားများနိုင်ခြင်းအကျိုး ရပါတယ်။ ပြီးတော့ ဆရာကလဲ အခြေအနေကိုကြည့်ပြီး တိတိကျကျ ညွှန်ကြား ဆုံးမနိုင်ခြင်းအကျိုး ရှိပါတယ်။ တပည့်ကလဲ ဆရာ ဘယ်လောက်ပဲ ခြိမ်းခြောက် ငေါက်ငမ်း ဆုံးမစေကာမူ အပြုံးမပျက် ကြည်သာရွှင်ပျ အားရဝမ်းသာ လိုက်နာနိုင်ခြင်းအကျိုး ရှိပါတယ်။

ထိုင်ပုံ ပြီးတော့ ထိုင်တဲ့အခါမှာ အကျီ လုံချည်တွေကို တင်းတင်းကျပ်ကျပ်ကြီး ဝတ်မထား၊ စည်းမထား ပါနှင့်။ အာလုံးကို လျှော့ထားပါ။ ချောင်ချောင်ချိချိ ရှိပါစေ။ ကိုယ်ကလဲ တောင့်တောင့် တင်းတင်းကြီး ဖြစ်မနေစေဘဲ ကြွက်သားကြောတွေ အားလုံး အလိုက်သင့် လျှော့ချထားပြီး

သက်သက်သာသာထိုင်ပါ။ ကိုယ်ကို ရှေ့လဲမကုန်းစေဘဲ နောက်လဲ မလန်စေဘဲ အသက်သာဆုံး အနေအထားနဲ့ ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် ထားပြီး တင်ပလ္လင်ခွေလျက် ဖြစ်စေ၊ ကျုံ့ကျုံ့ဖြစ်စေ ထိုင်ပါ။ ခေါင်းကိုလဲ ရှေ့မငိုက် နောက်မလန်စေဘဲ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ တဖြောင့်တည်းဖြစ်အောင် အလိုက်သင့်ကလေး ထားပါ။

ခြေထောက်ကို ခြေသလုံးချင်း ကန့်လန့်ဖြတ် ထပ်တင်ပြီး ထိုင်တာထက် ခြေသလုံးချင်း ရှေ့နောက်ယှဉ်လျက် ချထားတာက ထိုင်လို့ ပိုကောင်းပါတယ်။ ပိုပြီး ကြာကြာလဲ ထိုင်နိုင်ပါတယ်။ ညာဘက်ခြေသလုံးက အတွင်းဘက် ဘယ်ဘက်ခြေသလုံးက အပြင်ဘက် ထားပါ။ ခြေသလုံးချင်း ထပ်မထားဘဲ ယှဉ်ထားတဲ့ အတွက် ခြေသလုံးချင်း ပိညှပ်မနေလို့ သွေးလည်ပတ်မှုကို အနှောက်အယှက် မဖြစ်တော့ ပိုအဆင်ပြေပါတယ်။

လက်ကို ရင်ခွင်ထက်မှာ ဘယ်ဘက်လက်က အောက်က၊ ညာဘက်လက်က အထက်က လက်ဖဝါး ပက်လက်လှန်ပြီး ထပ်ထားပါ။ လက်မထိပ်ချင်း ထိထားဖို့ မလိုပါဘူး။ ထိမထားဘဲ အလိုက်သင့်ထားတာက ပိုကောင်းပါတယ်၊ လက်မထိပ်ချင်း ထိထားတဲ့အတွက် တချို့မှာ လက်မထိပ် သွေးတိုးတာက အလွန် ထင်ရှားတော့ တစ်ခြား ရုပ်နာမ်အာရုံကို ရှုတဲ့အခါ အနှောက်အယှက် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဒူးနှစ်ဖက် ပေါ်မှာ ပက်လက်လှန်ပြီး တင်ထားချင်လဲ ထားနိုင်ပါတယ်။ ဒူးကို လက်ဝါးနဲ့ အုပ်မထားပါနှင့်။

နေသားတကျ ထိုင်ပြီးတဲ့အခါ မျက်စိကို အလိုက်သင့်ကလေး မှိတ်ပြီး ရှုစိတ်ကို အရှုခံအာရုံဆီကို ရှေးရှု ဦးတည်ထားပါ။ တစ်ထိုင်အတွင်း တစ်ကြိမ်မျှ မျက်စိကို မဖွင့်ပါနှင့်၊ ထိုင်ရာကထမှသာ မျက်စိကို ဖွင့်ပါ။

ဗုဒ္ဓါနုဿတိ အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း စနစ်တကျ ထိုင်ပြီးတဲ့အခါ ဘုရား ဂုဏ်တော်ကိုးပါးလုံးကိုဖြစ်စေ၊ မိမိစိတ်မှာ ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းလို့ လွယ်ကူရာ ဂုဏ်တော် တစ်ပါးပါးကိုဖြစ်စေ အာရုံပြုပြီး နှစ်မိနှစ်ခြိုက် ပွားများပါ။ ဥပမာ အရဟံဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြု ပွားများရင် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စတဲ့ကိလေသာ အညစ်အကြေး လုံးဝကင်းစင်နေလို့ စိတ်တော် စင်ကြယ် သန့်ရှင်းနေပုံကို မိမိစိတ်ထဲမှာ ထင်လာ မြင်လာအောင် အကြိမ်ကြိမ်အဖန်ဖန် ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်း ပွားများပါ။ စင်ကြယ်သန့်ရှင်းနေတဲ့ စိတ်တော်ကြောင့် သန့်ရှင်းကြည်လင် ငြိမ်းချမ်းအေးမြပြီး ကျက်သရေ ရှိတော်မူလှတဲ့ မျက်နှာတော်နှင့် ရုပ်ခန္ဓာတော်ကိုပါ စိတ်ထဲ ပေါ်လာအောင် ပွားများရင် ပိုပြီး သဒ္ဓါဆန္ဒတွေ အားကောင်းလာပါတယ်။ စိတ်လည်း ကြည်လင်ပြီး ကြည်နူးမှု၊ ဝမ်းမြောက်မှုတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဘုရားဂုဏ်တော်ကို ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်း ပွားများတာဟာ **ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာ**ပါ။ သမထ ဘာဝနာပေါ့။

သဗ္ဗသတ္တက ကမ္မဋ္ဌာန်း ပြီးတော့ သတ္တဝါအားလုံးကို အာရုံပြုပြီး "သတ္တဝါ မှန်သမျှ ကျန်းမာ ကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြ ပါစေ၊ အစစအရာရာ အဆင်ပြေကြပါစေ" စသည်ဖြင့် သတ္တဝါ အားလုံး ချမ်းသာစေလိုတဲ့ မေတ္တာစိတ်ထား တဖွားဖွား ဖြစ်ပေါ်လာအောင် အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်း ပွားများပါ။ အဲဒီအတိုင်း နှစ်မိနစ်ခန့်၊ အထူး လိုအပ်တယ်ထင်ရင် ငါးမိနစ် ဆယ်မိနစ်ခန့် **မေတ္တာဘာဝနာ** ပွားပါ။ သူလဲ သမထ ဘာဝနာပါပဲ။

အဲဒီနောက် "မွေးဖွားလာတဲ့ သတ္တဝါမှန်သမျှ သေကြရတာ ချည်းပဲ၊ ငါလဲ သေရမှာ မုချပဲ၊ ဘယ်သူမှ သေခြင်းတရားကို မလွန်ဆန်နိုင်ကြဘူး" စသည်ဖြင့် သေခြင်းတရားကို တစ်မိနစ်ခန့် ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်း ပွားများပါ။ မရဏာဿတိဘာဝနာကို ပွားခြင်းဖြင့် တရားသံဝေဂဖြစ်ပြီး တရားကို မဆုတ်မနစ် ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်လိုတဲ့ ဆန္ဒကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ **မရဏာဿတိဘာဝနာ**လဲ သမထဘာဝနာပါပဲ။

ပြီးတော့ "ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ နှပ်၊ တံတွေး၊ သွေး၊ ပြည်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်းတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတဲ့ ရွံစရာ စက်ဆုပ်စရာကြီးပါတကား" စသည်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အသုဘ သဘောကို ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်း ပွားများပါ။ ဒီလို အသုဘ ဘာဝနာ ပွားများခြင်းအားဖြင့် တရားအားထုတ်တဲ့အခါ စိတ်

အစဉ်မှာ ထင်မြင်လာတတ်တဲ့ နှစ်သက်သာယာဖွယ်ရာ အာရုံ တစ်စုံတရာကိုမျှ သာယာနှစ်သက်တဲ့စိတ် မဖြစ်ပေါ်ဘဲ အားထုတ်နိုင်ခြင်းအကျိုး ရှိပါတယ်။ ဒီ **အသုဘဘာဝနာလဲ** သမထဘာဝနာပါပဲ။

မေတ္တာ၊ မရဏာဿတိ၊ အသုဘဘာဝနာ – ဒီ ဘာဝနာ သုံးခုကို **ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် စပ်ရာ မှန်သမျှမှာ အလိုရှိအပ်တဲ့အတွက် သဗ္ဗတ္ထကမ္မဋ္ဌာန်းများ**လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီ ဗုဒ္ဓါနုဿတိနဲ့ သဗ္ဗတ္ထက ကမ္မဋ္ဌာန်းသုံးပါးကို အခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဘာဝနာရဲ့ ပရိကံအနေနဲ့ မိနစ် အနည်းငယ်မျှ ပွားပြီးရင် သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ ဘာဝနာကို စတင် ပွားများဖို့ ပြင်ဆင်မှု ပြည့်စုံ လုံလောက်သွားပါပြီ။ ဒီ ကမ္မဋ္ဌာန်း **လေးပါးကို စတုရာရက္ခ (အစောင့်အရှောက်) တရားလေးပါး**လို့ **ခုဒ္ဒသိက္ခာ**မှာ ပြဆိုပါသေးတယ်။

သတိပဋ္ဌာန် လေးပါး

ဒီနေရာမှာသတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့ စကားရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို အကျဉ်းချုပ်မျှ သိထားရင် ကောင်းပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ **'အာရုံ၌ သက်ဝင်ပျံ့နှံ့၍ ဖြစ်တတ်သောသတိ'** (ဒီ–ဋ္ဌ၊ ၂၊၃၄၄)လို့ အဓိပ္ပာယ် ရပါတယ်။ **'အာရုံ၌ စွဲမြဲစွာ တည်သောသတိ'** (ဒီ၊၂၊ ၃၄၄) လို့လဲ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အာရုံက ရုပ်, ဝေဒနာ, စိတ်, သဘောလို့ လေးမျိုး ကွဲပြားတော့ သတိပဋ္ဌာန်လဲ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊

ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်လို့ လေးမျိုး ကွဲပြားပါတယ်။

နောက်တစ်နည်းကတော့ **'သတိဖြင့် စွဲမြဲစွာ ရှုခြင်း ရှုးစိုက်ရှုခြင်း'**လို့ဆိုရင် ပိုရှင်းပါတယ်။ ရုပ်ကို ရှုးစိုက်ရှုတော့ **ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်**၊ ခံစားမှုကို ရှုးစိုက်ရှုတော့ **ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်**၊ စိတ်ကို ရှုးစိုက်ရှုတော့ **စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်**၊ သဘောကို ရှုးစိုက်ရှုတော့ **ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်** ခေါ်ပါတယ်။

မရွေးချယ်ရ အရှုခံအာရုံက ရုပ်, ခံစားမှု, စိတ်, သဘောလို့ လေးမျိုးရှိသော်လဲ 'ရုပ်ကိုရှုမယ်၊ ခံစားမှုကို ရှုမယ်'လို့ ရွေးချယ်ဖို့ မလိုပါဘူး။ ရွေးချယ်လို့လဲ မရပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ရှုစိတ်က ကိုယ်ရှုလိုရာ အာရုံဆီ မရောက်ဘဲ ထင်ရှားရာ အာရုံဆီကိုသာ ရောက်တတ်လို့ပါပဲ။ ဥပမာ နာကျဉ် ကိုက်ခဲစတဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အခါမှာ မိမိက ဝင်လေထွက်လေကိုဖြစ်စေ၊ ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ဖြစ်စေ ရှုလိုတဲ့အတွက် ရှုစိတ်ကို အဲဒီ အာရုံတွေပေါ် တွန်းပို့သော်လဲ မရပါဘူး။ အဲဒီ အာရုံတွေထက် ပိုပြီး ထင်ရှားတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေဆီကိုပဲ ရောက်ရောက်သွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိရှုလိုရာကို ရွေးချယ်ပြီး မရှုရပါဘူး။ ရှုရင် သဘာဝ မကျတဲ့အတွက် သမာဓိ မရရုံမျှမကဘဲ စိတ်နဲ့ယောဂီ အားပြိုင်

လွန်ဆွဲနေသလိုဖြစ်ပြီး မောလာတတ် ပါတယ်။ ဒီတော့ အားထုတ်လို့ မဖြစ်ပါဘူးဆိုပြီး စိတ်ပျက်သွား တတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် မိမိရှုလိုရာ အာရုံကို မရွေးချယ်ဘဲ ရှုနေဆဲခဏမှာ ထင်ရှားရာ ထင်ရှားရာ အာရုံကိုသာ အလိုက်သင့် ရှုရပါတယ်။ စူးစိုက် ရှုရပါတယ်။

ဘယ်လို ရှုရပါသလဲ ရှုတဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုရှုရပါသလဲ၊ ဒါလဲ သိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက "ယထာဘူတံ သမ္မပ္ပညာယ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ= **အရှိသဘာဝအတိုင်း အမှန်သိဉာဏ်ဖြင့် ရှုသိရမည်**"လို့ မိန့်တော်မူပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ရုပ်၊ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ နာမ်ကို ဖြစ်နေ ရှိနေတဲ့အတိုင်း ရှုသိရပါတယ်။

ပူတာ ဖြစ်ပေါ်နေရင် ပူနေသမျှ 'ပူတယ်၊ ပူတယ်'လို့ ရှုနေရပါတယ်။ အေးနေရင်လဲ အေးတာ ပျောက်မသွားသမျှ 'အေးတယ်၊ အေးတယ်'လို့ ရှုနေရပါတယ်။ စိတ်ဆိုးနေရင်လဲ 'စိတ်ဆိုးတယ်၊ စိတ်ဆိုးတယ်'လို့ စိတ်ဆိုးတာ မပျောက်မချင်း ထပ်ခါတလဲလဲ ရှုနေရပါတယ်။ စဉ်းစားနေရင်လဲ 'စဉ်းစားတယ်'၊ တွေးနေရင်လဲ 'တွေးတယ်'၊ စိတ်ကူးနေရင်လဲ 'စိတ်ကူးတယ်'၊ စိတ်ထဲမှာ တစ်စုံတစ်ရာ မြင်နေရင်လဲ 'မြင်တယ်' စသည်ဖြင့် အဲဒီစိတ်တွေ ဖြစ်နေသမျှ ထပ်ခါ ထပ်ခါ ရှုနေရပါတယ်။ ဒါဟာ ဖြစ်နေတဲ့ရုပ်၊ ဖြစ်နေတဲ့နာမ်ကို ဖြစ်နေရှိနေတဲ့အတိုင်း သူ့ အရှိသဘာဝအတိုင်း ရှုနေခြင်းပါပဲ။

အားထုတ်စမှာ သမာဓိပင်မဖြစ်သေး: 'ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်' 'အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ'လို့ကော မရှုရဘူးလားဆိုတော့ အားထုတ်စမှာ အဲဒီ ဖြစ်ပျက် စသည်တို့ကို ရှုလို့ မသိသေးပါဘူး။ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိပင် မဖြစ်သေးပါဘူး၊ ရှုတာတောင် မှန်အောင် အချိုးကျအောင် မရှုနိုင်သေးပါဘူး၊ ကဘောက်တိကဘောက်ချာပဲ ရှုတတ်ပါသေးတယ်။ ရံဖန်ရံခါ အချိုးကျအောင် ကြိုးစားရှုရင်းနဲ့ အသက်ရှူ မမှန်ဘဲ မောလာတော့ သက်ပြင်းကြီးချပြီး နားနေတဲ့အခါတောင် ရှိတတ်ပါသေးတယ်။ ဒါနဲ့ စိတ်ပျက် လက်ပျက် ဖြစ်ပြီး 'ဖြစ်မယ်မထင်ပါဘူး၊ ငါ ပါရမီ မပါဘူးနဲ့ တူပါတယ်' လို့ အားလျှော့တဲ့ စိတ်တွေတောင် ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။ အဲဒီလို အခါမှာ ဖြစ်မှု ပျက်မှု၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တတွေ သိနိုင်ဖို့ အဝေးကြီး ရှိပါသေးတယ်။ "သမာဟိတော ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ = စိတ်တည်ငြိမ်မှ အရှိသဘာဝအတိုင်း သိတယ်"ဆိုတဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ မိန့်ကြားတော်မူချက်ကို သတိပြုဖို့ လိုပါတယ်။

အဲဒီသဘောတွေကို သမာဓိ အားကောင်းခါစမှာတောင် မသိနိုင်သေးပါဘူး။ ဒီသဘောတွေကို သိတာက သမာဓိအား အတော်ကြီးကောင်းတဲ့ တတိယဉာဏ်နဲ့ စတုတ္ထဉာဏ်ရောက်မှ သိရပါတယ်။

အဲဒီဉာဏ်အဆင့်တွေ မရောက်မီ စိတ် အတော်ကြီး တည်ငြိမ်ပြီး သမာဓိ အားကောင်းတဲ့အတွက် ရှုစိတ်ထဲမှာ

ကိလေသာ နီဝရဏတွေ အတော်စင်ကြယ်ပြီး **စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ** ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်စင်ကြယ်မှ နာမ်ရုပ် ပိုင်းခြားသိပြီး **နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်** ဖြစ်ပါတယ်။ တိုးတက်ရှုလို့ ပိုပြီး သတိ သမာဓိ အားကောင်းလာတော့ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အကြောင်းအကျိုးကို သိတဲ့ **ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်** ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီနောက်မှပဲ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တကို သိတဲ့ **သမ္မသန(တတိယ)ဉာဏ်၊** ဖြစ်ပျက်သိတဲ့ **ဥဒယဗ္ဗယ(စတုတ္ထ)ဉာဏ်**ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အားထုတ်စမှာ 'ဖြစ်ပျက်'လို့ ဖြစ်စေ၊ 'အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ'လို့ဖြစ်စေ ရှုရင်စိတ်က ရွတ်ဆိုရုံမျှ ဆင်ခြင်ရုံမျှပဲ ရှိပါတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်ပါဘူး။

ပြီးတော့ **မဟာသတိပဋ္ဌာန**သုတ်တော်မှာလဲ "ဤသို့ မိမိ၏ သန္တာန်၌ဖြစ်သော ရုပ်အပေါင်း၌ ရုပ်အပေါင်းမျှဟု ရှုသိလျက် နေ၏။ သူတစ်ပါး၏ သန္တာန်၌ဖြစ်သော ရုပ်အပေါင်း၌ ရုပ် အပေါင်းမျှဟု ရှုသိလျက် နေ၏။"စသည်ဖြင့် ရှုပုံကို မိန့်တော်မူပြီးမှ "သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ" စသည်ဖြင့် ဖြစ်မှုပျက်မှု ရှုသိပုံကို မိန့်တော်မူပါတယ်။ ပြီးတော့ ကာယာနုပဿနာပိုင်း စသည်မှာလဲ "သွားလျှင်လဲ သွားသည်ဟု သိ၏" တပ်မက်စိတ် ဖြစ်လျှင်လဲ တပ်မက်စိတ်(ဖြစ်သည်)ဟု သိ၏"စသည်ဖြင့် ဖြစ်နေ ရှိနေတဲ့အတိုင်း ရှုသိနေဖို့ မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ကြားတော်မူပါတယ်။

ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများ နှင့် အရိယာများ သို့သော်လဲ ရှေးရှေးဘဝတွေမှာ ပြင်းပြင်း ထန်ထန် ကြိုးစား အားထုတ်ခဲ့လို့ သတိ သမာဓိ ဉာဏ်ပါရမီ အားကောင်းနေပြီ ဖြစ်တဲ့ ဉာဏ်ထူးရှင်များ ဆိုရင်တော့ အားထုတ်စ ခဏအတွင်းမှာပဲ သမာဓိ အားကောင်းလာပြီး အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တသဘော၊ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းသဘောတွေ သိမြင်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများတော့ အားထုတ်စမှာပဲ 'ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်'လို့ဖြစ်စေ၊ 'အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ'လို့ဖြစ်စေ ရှုရင် သင့်လျော်ဖွယ် ရှိပါတယ်။ သို့သော်လဲ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကတော့ တစ်ထောင်မှာ တစ်ယောက် ရှိဖို့တောင် ခဲယဉ်းပါလိမ့်မယ်။

အနည်းဆုံး တစ်မဂ် တစ်ဖိုလ် ရပြီးတဲ့ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များ တော့ ရှုလျှင်ရှုချင်း အဖြစ်အပျက်ကို စသိကြောင်း **ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ**မှာ ပြဆိုထားပါတယ်။ (ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၃၄၂)

ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

အခြေခံမှု သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ထင်ရှားရာ ရုပ်၊ ထင်ရှားရာ နာမ်ကို သူ့ အရှိသဘာဝအတိုင်း သတိဦးစီးတဲ့စိတ်နဲ့ ရှုရတာဆိုတော့ ရှုပုံ အခြေခံမှုကို အများ သိလွယ်အောင် ဒီလို ချမှတ်ထားနိုင်ပါတယ်။

"ရုပ်နဲ့နာမ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ သဘောတွေကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း သတိနဲ့ စောင့်ရှု၊ အဲဒါ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာပဲ"

ရုပ်နာမ်ဆိုတာ ဘာကို ဆိုလိုမှန်းမသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ အတွက်တော့ –

"ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့သဘောတွေကို ဖြစ်နေတဲ့ အတိုင်း သတိနဲ့စောင့်ရှု၊ အဲဒါ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာပဲ"

လို့ အရပ်စကား ရိုးရိုးနဲ့ မှ ချမှတ် ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီ အခြေခံမှုကို သေသေချာချာ သဘောပေါက်ရင် ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်တတ်ပါတယ်။ ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်ပေါ်နေဆဲရုပ်၊ ဖြစ်ပေါ်နေဆဲ နာမ်ကို သတိနဲ့ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုရုံပါပဲ။

ပင်တိုင်အာရုံကို စပြီးရှု သို့သော်လဲ လုံးဝ အားမထုတ်ဖူးသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ဖြစ်ပေါ်ရာကို လိုက်ရှုရမယ် ဆိုတာ သိပေမယ့် ရှုစမှာ ဟိုဟာ ရှုရမလိုလို၊ ဒီဟာ ရှုရမလိုလိုနဲ့ ယောင်ဝါးဝါးဖြစ်ပြီး အခက်အခဲ တွေ့တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လက်ဦးမှာ ထင်ရှားတဲ့ **ပင်တိုင်အာရုံ** တစ်ခုကို စပြီး ရှုစေရပါတယ်။ လေဝင်တိုင်း ထွက်တိုင်း အထက်နှုတ်ခမ်းဖျားမှာ ဖြစ်စေ၊ နှာခေါင်းဝမှာဖြစ်စေ၊ ထိထိ သွားပါတယ်။ **အဲဒီအထိ (ဝါယောဖောဋ္ဌဗ္ဗ)**ကိုဖြစ်စေ၊ အသက်

ရှုတိုင်း ရိုက်ထုတ်တိုင်း **ဝမ်းဗိုက်မှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ လေလှုပ်ရှားမှု ဝါယောရုပ်ကို** ဖြစ်စေ ပင်တိုင်အာရုံအဖြစ် ရှုနိုင်ပါတယ်။ ချက်တဝိုက် ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းကြွလှုပ်ရှားလာတော့ 'ဖောင်းတယ်' လို့ စိတ်ကဆိုပြီး ရှုပါ။ ပိန်ကျသွားတော့ 'ပိန်တယ်'လို့ စိတ်ကဆိုပြီး ရှုပါ။ နှုတ်က အသံထုတ်ပြီး မဆိုရပါဘူး။

ရှုတယ်ဆိုတာ ဖောင်းကြွလှုပ်ရှားမှု ပိန်ကျ လှုပ်ရှားမှုကို **သတိဦးစီးတဲ့စိတ်နဲ့ စူးစူးစိုက်စိုက်ကလေး သိလိုက်တာပါပဲ**။ ဒါကို သဘောပေါက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

'ဖောင်းတယ်' 'ပိန်တယ်'ဆိုတဲ့ အရပ်သုံးစကားဟာ 'ထောက်ကန်တယ် တောင့်တင်းတယ်' ဆိုတဲ့ စာပေသုံးစကားနဲ့ အဓိပ္ပါယ် အတူတူပါပဲ၊ "ဝါယောဓာတု = လေသဘာဝသည်၊ ဝိတ္ထမ္ဘနလက္ခဏာ = ထောက်ကန် တောင့်တင်းခြင်းသဘော ရှိ၏။ ဝါ – ထောက်ကန် တောင့်တင်းခြင်းလျှင် မှတ်ကြောင်းလက္ခဏာ ရှိ၏။"ဆိုတဲ့ ကျမ်းဂန်စကားအတိုင်း ဝါယောဓာတ်ရဲ့ ထောက်ကန်ခြင်း တောင့်တင်းခြင်းသဘော သဘာဝလက္ခဏာကို ရှုသိနေခြင်းပါပဲ။ ပြီးတော့ "သမုဒီရဏရသာ = ရွေ့လျားခြင်း ကိစ္စရှိ၏" ဆိုတဲ့အတိုင်း ဝမ်းဗိုက်အတွင်းမှာ ရှိတဲ့ လေရဲ့ ရှေ့ဘက်ကို တရွေ့ရွေ့ တွန်းရွေ့သွားခြင်းသဘော၊ နောက်ဘက်ကို တရွေ့ရွေ့ တွန်းရွေ့သွားခြင်း သဘောကို ရှုသိနေခြင်းပါပဲ။ "အဘိနီဟာရပစ္စုပဋ္ဌာနာ = ရှေးရှုဆောင်တတ်သော တရားဟု

ရှုသူ၏ ဉာဏ်အား ထင်လာ၏” ဆိုတဲ့အတိုင်း ဝမ်းမှာတည်တဲ့ လေ (=ကုစ္ဆိသယဝါယော)ရဲ့ ရှေ့ဘက်ကို ရွေးရှုဆောင်သွားခြင်း သဘော၊ နောက်ဘက်ကို ရွေးရှုဆောင်သွားခြင်း သဘောကို ရှုသိနေခြင်းပါပဲ။

ကုစ္ဆိသယဝါယော ဒီလို ဝါယောဓာတ်ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာ ဖြစ်တဲ့ ထောက်ကန် တောင့်တင်း ရွေ့လျား သဘောကို ရှုတာဟာ **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ** ဓာတ်ကြီးလေးပါး ရှုပုံပြတဲ့ **စတုဓာတုဝဝတ္ထာန် အပိုင်းမှာ** ပါဝင်ပါတယ်။ (ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၃၄၂၊ ၃၄၆၊ ၃၄၇) ဝမ်းဗိုက်မှာရှိတဲ့ ဝါယောကို ရှုရမယ်လို့တော့ သီးသန့် သတ်မှတ်ပြီး မဖော်ပြပါဘူး။ သို့သော်လဲ ဝါယောဓာတ်ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာကို ရှုရမယ်လို့ အားလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ သာမည စကားကို ဆိုထားတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဝမ်းမှာတည်တဲ့ ဝါယောကိုလဲ ရှုရမယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ် ပါပြီး ဖြစ်နေပါပြီ။

ဝမ်းဗိုက်မှာတည်တဲ့ တွန်းကန်လှုပ်ရှားမှု(ကုစ္ဆိသယဝါတ)ကို ရှုတာဟာ **မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်**၊ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို ရှုပုံပြတဲ့ **ဓာတုမနသိကာရပဗ္ဗလာ** ဒေသနာတော်နှင့်လဲ ညီညွတ် ပါတယ်။ အဲဒီပဗ္ဗမှာ “ဤ ရုပ်အစုအဝေး၌ ခက်မာကြမ်းတမ်း နူးညံ့ သဘော(=ပထဝီဓာတ်)၊ယိုစီး ဖွဲ့စည်း သိပ်သည်းပူးတွဲ လုံးခဲ သဘော(=အာပေါဓာတ်)၊ ပူနွေးအေးသဘော (=တေဇောဓာတ်)၊ ထောက်ကန် တောင့်တင်း လှုပ်ရှား ရွေ့လျား သဘော

(=ဝါယောဓာတ်)တို့ ပါဝင်လျက်ရှိကြ၏ဟု ရှုရမည်”လို့ မြတ်စွာဘုရား မိန့်တော်မူပါတယ်။ ဒီဒေသနာတော်မှာ ဘယ်ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းက ဓာတ်ကိုရှု၊ ဘယ်ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းက ဓာတ်ကို မရှုရလို့ ကန့်သတ်ချက် မပါဘဲ ဓာတ်မှန်သမျှကို ရှုဖို့ မိန့်တော်မူတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဝမ်းမှာတည်တဲ့ ဝါယောဓာတ် ဖောင်းမှု ပိန်မှု သဘာဝကိုလဲ ရှုရမှာဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားပါတယ်။

ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ပြီးတော့ သီလဝန္တသုတ်မှာ **အရှင်မဟာကောဋ္ဌိက**ရဲ့ အမေးကို **အရှင်သာရိပုတြာ**က “သီလပြည့်စုံစင်ကြယ်သူဟာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးကို အကြောင်းမှန် လမ်းမှန်အားဖြင့် နှလုံးသွင်းရမယ်” လို့ ဖြေထားတာ ရှိပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ နှလုံးသွင်းတယ်ဆိုတာ ရှုသိတာပါပဲ။ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးကို ရှုသိဖို့ ဖြေတာပါပဲ။

ဥပါဒါနက္ခန္ဓာဆိုတာ ဥပါဒါန်၏ အာရုံတရားအစု၊ စွဲလမ်းတတ်တဲ့ **တဏှာဥပါဒါန်တို့ရဲ့ အစွဲအလမ်းခံရတဲ့ တရားစု** လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ အဲဒီ အစွဲလမ်းခံ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးဆိုတာ ရုပ်, ဝေဒနာ, သညာ, သင်္ခါရ, ဝိညာဏ်ငါးခုပါပဲ။

ဝမ်းဗိုက်မှာတည်တဲ့ တွန်းကန်ရွေ့လျားမှုဆိုတဲ့ ဝါယောဟာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးထဲက ရုပ် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ရှုသိရမယ့် တရားဆိုတာ ထင်ရှားလှပါတယ်။

ဒီဒေသနာတော်အရ **သဘာဝရုပ်**မှန်ရင် ဘယ်ရုပ်ကိုမဆို ရှုသိရမှာချည်းပါပဲ။ လောကမှာ မရှုရမယ့် **သဘာဝရုပ်**ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ နာမ်မှာလဲ ထို့အတူပါပဲ။ မဂ်စိတ္တုပ္ပါဒ် ဖိုလ်စိတ္တုပ္ပါဒ်မှ တစ်ပါး မရှုရမယ့် နာမ်တရား မရှိပါဘူး။ ဒီရုပ်နာမ်တွေကို မရှုရင် သာယာတပ်မက်စွဲ ဖြစ်စေ၊ အသိအမြင်မှားစွဲ ဖြစ်စေ စွဲလမ်းတော့တာပါပဲ၊ ရှုမိတဲ့ ရုပ်နာမ်ပေါ်မှာတော့ မစွဲလမ်းပါဘူး။

ဒါကြောင့် အဲဒီလို မစွဲလမ်းဖို့ရာ အစွဲကင်းဖို့ရာ ဝမ်းမိုက်ရဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှု ဆိုတဲ့ တွန်းကန်ရွေ့လျားမှု (=ကုန္တသယဝါယော)ကို ရှုရတာပါပဲ။

စကားလုံးကိုမရှုနှင့် သဘာဝကိုရှု

ဒီနေရာမှာ 'ဖေါင်းတယ် ပိန်တယ်'ဆိုတဲ့ စကားလုံးပညတ်၊ ဝေါဟာရ ပညတ်ကို ရှုရမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ အထူး သတိပြုရပါမယ်။ 'ဖောင်းတယ်' 'ပိန်တယ်'ဆိုတဲ့ စကားဟာ ရုပ်လဲ မဟုတ်၊ နာမ်လဲမဟုတ်ပါဘူး၊ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာရှုရမယ့် တရား မဟုတ်ပါဘူး။ သူဟာ ပညတ်ပါ။ တွန်းကန် ရွေ့လျား သဘောကို မှတ်သားထားတဲ့ စကားလုံး ဝေါဟာရပညတ်၊ သင်္ကေတပညတ်၊ နာမပညတ်မျှပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဒီစကားလုံး ပညတ်ကို ရှုလို့ မရပါဘူး။ မြတ်စွာဘုရားကလဲ 'ဖောင်းတယ်' 'ပိန်တယ်'ဆိုတဲ့ စကားလုံးကိုဖြစ်စေ၊ 'ဝါယော' ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ဖြစ်စေ ရှုဖို့ ညွှန်ကြားတော် မမူခဲ့ပါဘူး။

အဲဒီ 'ဖောင်းတယ်' 'ပိန်တယ်' ဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့ ခေါ်ဝေါ် မှတ်သားထားတဲ့ တွန်းကန်ရွေ့လျားသဘော ပရမတ် ဝါယောကိုသာ ရှုသိနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကလဲ ပရမတ္ထသဘာဝကို ရှုသိဖို့ပဲ မိန့်တော်မူပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်အဆို စကားလုံးပေါ်မှာ ရှုစိတ်ကို တင်မနေစေဘဲ တွန်းကန် ရွေ့လျားစေတဲ့ သဘာဝကို ထိထိမိမိ သိအောင် ရှုဖို့ လိုပါတယ်။

အားထုတ်ခါစမှာ ရှုစိတ် အရှုခံသဘာဝပေါ် တိတိကျကျ ရောက်အောင် စကားလုံးက အကူအညီ ပေးရုံမျှပါပဲ။ တရား ရင့်လာလို့ စကားလုံး မပါဘဲနဲ့ အရှုခံသဘာဝကို ရှုစိတ်က သေသေချာချာ ရှုသိနိုင်လာရင် 'ဖောင်းတယ်' 'ပိန်တယ်' အစရှိတဲ့ စိတ်အဆို စကားလုံးတွေ မလိုအပ်တော့ပါဘူး၊ အရှုခံ အာရုံကို ရှုစိတ်နဲ့ သိရုံမျှနဲ့ ကိစ္စပြီးပါပြီ။ တရား တကယ်ရင့်လာ ကောင်းလာတော့ စိတ်အဆိုတွေ ပါနေရင် ရှုသိရတာ ချောချော မောမော မရှိဘဲ ကြားထဲက ခုခုနေသလိုတောင် ဖြစ်တတ်ပါ သေးတယ်။

ခွဲခွဲခြားခြား သိပါစေ

'ဖောင်းတယ်' 'ပိန်တယ်' ဆိုတာက စိတ်အဆို စကားလုံး **ပညတ်၊ ဝေါဟာရပညတ်၊ သဒ္ဒ ပညတ်**။ တွန်းကန် ရွေ့လျားသဘောသာလျှင် ရှုသိရမယ့် ပရမတ္ထသဘာဝလို့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ခွဲခွဲခြားခြား သိဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒီလို ခွဲခြားမသိရင် စကားလုံးပညတ်နဲ့

ပရမတ္ထသဘာဝ ရောသွားပြီး ဖောင်းတာ ပိန်တာရှုဖို့ ဘုရားဟော မရှိပါဘူးလို့ အယူအဆ တိမ်းယိမ်း သွားတတ်ပါတယ်။

မှန်ပါတယ် 'ဖောင်းတယ်' 'ပိန်တယ်'ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ဖြစ်စေ၊ အာနာပါန ရှုမှတ်ရာမှာ 'ထွက်လေ' 'ဝင်လေ'ဆိုတဲ့ စကားလုံးကိုဖြစ်စေ ရှုမှတ်ဖို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောတော် မမူခဲ့ပါဘူး။ အဲဒီ ဝေါဟာရ စကားလုံးတွေနဲ့ ခေါ်ဝေါ် မှတ်သားရတဲ့ **တောင့်တင်း တွန်းကန် လှုပ်ရှား သဘာဝကိုသာ** ရှုဖို့ ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် ရှုသူတွေကလဲ ရှုစိတ် အရှုခံသဘာဝပေါ် သေသေချာချာ ရောက်အောင် 'ဖောင်းတယ်' 'ပိန်တယ်'လို့ အကူအညီ ရရုံမျှ စိတ်က ဆိုသော်လဲပဲ ရှုတာကတော့ တောင့်တင်း တွန်းကန် လှုပ်ရှားသဘော ပရမတ်ဝါယောကိုသာ ရှုတာပါပဲ။ ဒါကို ခွဲခွဲခြားခြား သိဖို့ လိုပါတယ်။

ဖောင်းမှုပိန်မှုကိုသာ ရှုရမှာမဟုတ်

ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ ရှေ့ဘက် တွန်းကန်ရွေ့လျားမှု၊ နောက်ဘက် တွန်းကန်ရွေ့လျားမှု ဆိုတဲ့ ဖောင်းသဘာဝ ပိန်သဘာဝဟာ အသက် ရှင်နေသမျှ သတ္တဝါရဲ့ သန္တာန်မှာ အမြဲရှိနေလို့ တခြားရုပ်နာမ် ရှုစရာ မရှိရင် ရှုဖို့ ပင်တိုင်အရှုခံ အာရုံအဖြစ်သာ ပေးထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ကိုချည်း အမြဲ တွယ်ကပ်ပြီး ရှုနေရမှာ မဟုတ် ပါဘူး။ တခြား ရုပ်ဖြစ်စေ၊ နာမ်ဖြစ်စေ ထင်ထင်ရှားရှားဖြစ်ပေါ်ရင် ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို လွှတ်ပြီး အဲဒီ ထင်ရှားတဲ့ရုပ် ထင်ရှားတဲ့

နာမ်ကိုပဲ ရှုရပါမယ်။ အဲဒီ ရုပ်နာမ် ချုပ်ပျောက်သွားမှပဲ ပင်တိုင်အာရုံဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ပြန်ရှုရပါမယ်။

ဖောင်းမှု ပိန်မှုဟာ ရှုစရာ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေထဲက အရှုခံ ရုပ်သဘာဝ တစ်ခုမျှသာပါပဲ၊ တခြားရုပ် တခြားနာမ်တွေထက် သူက ဘာမျှ ပိုမထူးခြားပါဘူး။ လူမသေသေးသမျှ သူက အမြဲ ရှိနေလို့သာ ပင်တိုင် ရှုစရာ အာရုံအဖြစ် သူ့ကို သတ်မှတ်ပေးထားရုံမျှပဲလို့ သဘောပေါက်ဖို့ လိုပါတယ်။

အသက်ကို ပြုပြင်မရှူပါနှင့်

ဝမ်းဗိုက်လှုပ်ရှားမှုကို ‘ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်’ လို့ ရှုခါစမှာ အလေ့အကျင့် မရှိသေးလို့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ထင်ထင်ရှားရှား မသိရဘဲလဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ ခဏသာ ထင်ထင်ရှားရှား သိလိုက် ရှုလိုက်ရပြီး မကြာခင်ဘဲ ပျောက်သွားသလိုလဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီလိုအခါမှာ ရှုသူက အားမရတော့ အသက်ကို ပြင်းပြင်းရင်လဲ ရှူတတ်ပါတယ်။ မြန်မြန်ရင်လဲ ရှူတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ရှူရင် သဘာဝမကျလို့ ခဏအတွင်းမှာပဲ မောလာတတ်ပါ တယ်။ ဒါကြောင့် အသက်ကို အဲဒီလို ပြုပြင်ပြီး မရှူရပါဘူး။ ပုံမှန် ရှူနေကျအတိုင်းသာ ရှူရပါမယ်။ သဘာဝအတိုင်းသာ ရှူရပါမယ်။ အဲဒါကိုမှ ဖောင်းမှုပိန်မှုကို သိသလောက်ကလေးပဲ ရှုသိနေရပါမယ်။ နောက်ကျတော့ ရှုမှတ်မှု အသားကျလာတဲ့ အခါမှာ တဖြည်းဖြည်း ပိုပို ထင်ရှားလာပြီး ရှုလို့ ကောင်းလာပါလိမ့်မယ်။

ဝမ်းဗိုက်ပေါ် လက်ဖဝါးနှစ်ဘက် အလိုက်သင့်ကလေး တင်ထားရင်လဲ ဖောင်းမှု ပိန်မှု ရှုလို့ ရသလောက် ရတတ်ပါတယ်။ ရှုမှတ်မှု အားကောင်းလာတဲ့အခါကျတော့ လက်မတင်ဘဲ ပီပီသသ ရှုလို့ ရလာပါလိမ့်မယ်။

ထိုင်မှုထိမှုကိုလဲ ပင်တိုင်ထားရှုနိုင် မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အခြေအနေအရ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ဘယ်လိုမှ ရှုလို့မရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ ထိုင်သဘောနှင့် ထိသဘောကို 'ထိုင်တယ် ထိတယ်' 'ထိုင်တယ် ထိတယ်'လို့ ပင်တိုင်အာရုံထားပြီး ရှုနိုင်ပါတယ်။

'ထိုင်တယ်'လို့ ရှုတဲ့အခါမှာ ရှုစိတ်က လူပုံသဏ္ဌာန်ကို သိအောင် မကြိုးစားရပါဘူး။ အောက်ပိုင်းခွေခွေ အထက်ပိုင်း မထောင်ထောင်သဘောကို အာရုံပြုပြီး ရှုရပါမယ်။ **ဟေဋ္ဌိမကာယဿ သမိဉ္ဇနံ ဥပရိမကာယဿ ဥဿိတဘာဝေါ နိသဇ္ဇာတိ ဝုစ္စတိ= အောက်ပိုင်းကိုယ်ခွေခွေ အထက်ပိုင်း ကိုယ်ထောင်ထောင် ဖြစ်နေတာကို ထိုင်တယ်လို့ ဆိုရကြောင်း** အဋ္ဌကထာ ဖွင့်ပြပါတယ်။ အခင်းပေါ်မှာ တင်ပါး ထိနေတာကိုလဲ 'ထိုင်တယ်' လို့ မရှုရပါဘူး။ အဲဒါဟာ ထိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ထိတာပါ။

'ထိတယ်'လို့ ရှုတဲ့အခါမှာ တင်ပါး၊ ခြေဖျား၊ ခြေမျက်စိ ဒူးစတဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါတွေ ထိုင်နေရာအခင်းနဲ့ ထိနေတာကို ဖြစ်စေ၊ လက်နဲ့လက်၊ ဒူးနှင့်လက်၊ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်အဝတ် စသည်

ထိနေတာကိုဖြစ်စေ ရှုရပါမယ်။ အဲဒီ အထိတွေထဲက အထင်ရှားဆုံး ထိမှုကို ရှုပါ။ ထိတာ တစ်နေရာတည်းကို အမြဲရှုဖို့ မလိုပါဘူး။ ထင်ရှားတဲ့ ထိမှုမှန်သမျှကို ရွှေ့ပြောင်းပြီး ရှုနိုင်ပါတယ်။

စိတ်လွင့်ရင် ပြန်မထိန်းနှင့် လွင့်စိတ်ကိုရှုပါ

ဖောင်းမှု ပိန်မှုကိုဖြစ်စေ၊ ထိုင်မှု ထိမှုကိုဖြစ်စေ အဆက်မပြတ် ရှုမှတ်နေခိုက်မှာ စိတ်က တခြားအာရုံဆီ ပျံ့သွား လွင့်သွားရင် အဲဒီ စိတ်ကို ပင်တိုင်အာရုံဆီ ပြန်ဆွဲပြီး မထိန်းရပါဘူး။ **ဝိပဿနာရဲ့ အခြေခံမှုဟာ ဖြစ်နေရှိနေတဲ့ ရုပ်နာမ်ကို ဖြစ်နေ ရှိနေတဲ့အတိုင်း ရှုသိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်**။ ဒါကြောင့် ပျံ့စိတ်၊ လွင့်စိတ်၊ စဉ်းစားဆင်ခြင်စိတ်၊ တွေးစိတ်၊ စိတ်ကူးစိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာရင် ပင်တိုင် အာရုံဆီ စိတ်ကို ပြန်မဆွဲဘဲ ဖြစ်နေ ရှိနေတဲ့အတိုင်း 'ပျံ့တယ်' 'လွင့်တယ်' 'စဉ်းစားတယ်' 'တွေးတယ်' 'စိတ်ကူးတယ်' စသည်ဖြင့် အဲဒီစိတ် ဖြစ်ပေါ်နေသမျှ အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ထပ်ခါထပ်ခါ ရှုသိနေရပါမယ်။ ထို့အတူပဲ စိတ်ထဲမှာ တစ်စုံတစ်ရာကို မြင်ရင် ငေးပြီး ကြည့်မနေရပါဘူး။ မြင်တာကို 'မြင်တယ်'လို့ ထပ်ခါထပ်ခါ ရှုရပါမယ်။ မြင်တာ ပျောက်သွားမှ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ပြန်ရှုရပါမယ်။

သန္တတိပစ္စုပ္ပန် ရှုပါ

ပျံ့စိတ်၊ လွင့်စိတ်၊ စဉ်းစားစိတ် စတဲ့ စိတ်တွေကိုရှုရာမှာ ရုပ်ကိုရှုသလို **ခဏပစ္စုပ္ပန်** တည့်အောင် ရှုလို့ မရပါဘူး။ ရုပ်ကို ရှုတဲ့ အခါမှာ ဖြစ်ဆဲဖြစ်ခိုက် ရုပ်ကို ဖြစ်နေဆဲခဏမှာပဲ ရှုသိလို့

ရပါတယ်။ စိတ်ကတော့ ဒီလို မဟုတ်ပါဘူး၊ စိတ်ဟာ တစ်ခုဖြစ်ပြီးမှ နောက်စိတ်တစ်ခု ဖြစ်တာမို့ စဉ်းစားစိတ် ဖြစ်နေဆဲ ခဏမှာ ရှုစိတ် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ရှုစိတ် ဖြစ်နေဆဲ ခဏမှာလဲ စဉ်းစားစိတ် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ သို့သော်လဲ စဉ်းစားတဲ့ စိတ်ကို 'စဉ်းစားတယ်'လို့ ရှုလို့ ဖြစ်တာကတော့ ယောဂီတို့ ကိုယ်တွေ့ပါပဲ။ ဒါကြောင့်လဲ မြတ်စွာဘုရားက "ဝိက္ခိတ္တံ ဝါ စိတ္တံ ဝိက္ခိတ္တံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ = ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်ကိုလဲ ပျံ့လွင့်တဲ့ စိတ်ဟု သိ၏"လို့ စိတ်ရှုပုံ စိတ္တာနုပဿနာကို မိန့်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

ဒီတော့ စိတ္တက္ခဏတစ်ချက်အတွင်းမှာ စိတ်နှစ်ခု ပြိုင်မဖြစ်၊ တစ်ခုသာ ဖြစ်နိုင်ပါလျက်နဲ့ ဘာကြောင့် ပျံ့လွင့်စိတ်ကို 'ပျံ့လွင့်တယ်' စဉ်းစားစိတ်ကို 'စဉ်းစားတယ်' လို့ စိတ်တစ်ခုကို အခြားစိတ် တစ်ခုက ရှုသိနိုင်ရသလဲလို့ မေးစရာ ရှိပါတယ်။ အဖြေကတော့ "**ခဏပစ္စုပ္ပန်အခိုက်မှာ ရှုတာမဟုတ်၊ သန္တတိပစ္စုပ္ပန် အခိုက်မှာ ရှုတာဖြစ်လို့ ရှုနိုင်တယ်**"လို့ ဖြေရပါမယ်။

သန္တတိပစ္စုပ္ပန်ဆိုတာ အမျိုးတူ စိတ်တွေ ဆက်ကာ ဆက်ကာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အစဉ်တစ်ခု ဖြစ်နေဆဲအခါကို ခေါ်ပါတယ်။ ရုပ်ဖြစ်စဉ်မှာလဲ ဒီအတိုင်းပါပဲ။ အမျိုးတူစိတ် ဖြစ်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်ချည်ပျက်ချည်နဲ့ ဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်ပျက် နေတာဟာ တစ်စက္ကန့် နှစ်စက္ကန့်လဲ ကြာနိုင်ပါတယ်။ တစ်မိနစ် နှစ်မိနစ် ငါးမိနစ် ဆယ်မိနစ်လဲ ကြာနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် စဉ်းစားစိတ်အစဉ်တစ်ခု ဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်ပျက်နေဆဲ အခိုက်အတန့်မှာ ရှုစိတ်က 'စဉ်းစားတယ်'လို့ ရှုလို့ ရပါတယ်။ ရှုစိတ်ဖြစ်ဆဲခဏမှာ စဉ်းစားစိတ် မဖြစ်သော်လဲ ရှုစိတ် ချုပ်ပျက်ပြီးရင်ပြီးချင်း သူ့နောက်က ကပ်လျက် စဉ်းစားစိတ်က ပြန်ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ အဲဒီ စဉ်းစားစိတ် ပျက်သွားပြန်တော့ ရှုစိတ်က ဖြစ်လာပြန်ပါတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ပဲ စဉ်းစားစိတ်နဲ့ ရှုစိတ်ဟာ တစ်လှည့်စီ ဆက်ကာဆက်ကာ အလွန်မြန်မြန်ကြီး ဖြစ်ပျက်နေကြတော့ မြန်လွန်းလို့ တစ်လှည့်စီ ဖြစ်တယ်လို့ မသိရဘဲ တစ်ချိန်တည်းမှာ စဉ်းစားစိတ်အစဉ်နဲ့ ရှုစိတ်အစဉ် နှစ်ခုဟာ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဖြစ်နေတယ်လို့ ထင်ရတာပါပဲ။ အဲဒါကိုပဲ စဉ်းစားစိတ်ကို သန္တတိပစ္စုပ္ပန် အခိုက်မှာ ရှုတယ်လို့ ခေါ်ရပါတယ်။

ရေးများရေနိုင်
မီးများမီးနိုင်

အဲဒီလို ရှုရာမှာ စဉ်းစားစိတ်အစဉ်က အားကောင်းနေရင် ရှုစိတ်အစဉ်က ရှုသော်လဲပဲ ရှုသိရုံမျှပဲ ရှိတယ်။ စဉ်းစားစိတ်အစဉ်က ရပ်မသွားဘူး။ ယောဂီက ဖြည်းဖြည်းအေးအေး ပေါ့လျှုံလျှုံ ရှုနေရင် အဲဒီလိုပဲ ရှုစိတ်က အားနည်းပြီး စဉ်းစားစိတ်က အားကောင်းနေတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် စဉ်းစားစိတ်က ဆက်ပြီး တရှည်တမျောကြီး စဉ်းစားနေတာနဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု (=သမာဓိ)ကို တော်တော်နဲ့ မရနိုင်ပါဘူး။

ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ယောဂီက တင်းတင်းရင်းရင်း စူးစူးစိုက်စိုက် သမ္မာဝါယာမ အားသွင်းပြီး 'စဉ်းစားတယ်' 'စဉ်းစားတယ်'လို့ ခပ်သွက်သွက် အဆက်မပြတ် ရှုပစ်လိုက်ရင် ရှုစိတ်အစဉ်က မြန်မြန် အားကောင်းလာတဲ့အတွက် စဉ်းစားစိတ် အစဉ်က တဖြည်းဖြည်း အားနည်းသွားတော့ မကြာခင်ဘဲ စဉ်းစားစိတ် အစဉ် အဖြစ်ရပ်ပြီး ချုပ်ငြိမ်းသွားတော့တာပါပဲ။ အဲဒီအခါမှာ ရှုစိတ် အစဉ်ချည်းသက်သက် ကျန်ခဲ့ပြီး စဉ်းစားစိတ်ရဲ့ မတည်ငြိမ်တဲ့သဘော၊ ပျံ့လွင့်တဲ့ သဘောကိုရော ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျောက်သွား တတ်လို့ မတည်မြဲတဲ့ သဘောကိုပါ သိလိုက်ပါတယ်။ သို့သော်လဲ သမာဓိ တကယ် အားမကောင်းသေးမီမှာတော့ ပီပီပြင်ပြင် မသိသေးပါဘူး။ ဝိုးတဝါးမျှပဲ သိလိုက်ပါတယ်။

အရှုခံ စဉ်းစားစိတ်အစဉ် ပြတ်သွားတော့ ရှုစိတ်က ပင်တိုင် အာရုံဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို သူ့အလိုအလျောက် ပြန်ရှုတော့တာ ပါပဲ။

ဝိပဿနာမှာ လွင့်စိတ်ကို ပြန်မထိန်းရ ဒီနေရာမှာ တစ်ခု သတိထားဖို့ ရှိပါတယ်။ အားထုတ်စမှာ တချို့ယောဂီက စိတ် လွင့်သွား ထွက်သွားရင် စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ လွင့်စိတ် ထွက်စိတ်ကို သိလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ချက်ချင်း ပင်တိုင်အာရုံပေါ် ဆွဲတင်ပြီး ပြန်ထိန်း လိုက်တတ်ပါတယ်။ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ရာ မှာတော့

အဲဒီလိုလုပ်ရင် မှန်ပါတယ်။ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ရာမှာ တော့ အဲဒီလို မလုပ်ရပါဘူး။ **ဝိပဿနာရဲ့ အခြေခံသဘောက စိတ်ကို ချုပ်ထိန်းတဲ့သဘော မဟုတ်ပါဘူး။ အကြောင်းအားလျော်စွာ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ကို အရှိသဘာဝအတိုင်း သိအောင် သတိနဲ့ စောင့်ကြည့်တဲ့ သဘောပါ**။ ဒါကြောင့် လွင့်စိတ် ထွက်စိတ်ကို ပင်တိုင်အာရုံဆီ ပြန်ဆွဲမထိန်းဘဲ လွင့်နေ ထွက်နေတဲ့အတိုင်းပဲ 'လွင့်တယ်' 'ထွက်တယ်'လို့ အရှိအတိုင်း ရှုသိနေရပါတယ်။ လွင့်စိတ်ထွက်စိတ် ပျောက်သွားမှပဲ ပင်တိုင်အာရုံကိုဖြစ်စေ၊ ထင်ရှားရာ တခြား အာရုံတစ်ခုခုကို ဖြစ်စေ ရှုရပါတယ်။

"ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်ကိုလဲ ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်ဟု ရှုသိ၏" ဆိုတဲ့ ဘုရားရှင်ရဲ့ စိတ္တာနုပဿနာ ဒေသနာတော်ကို အမြဲ သတိပြုရပါမယ်။

စိတ်နဲ့ နပန်းမလုံးရ

တချို့က လွင့်စိတ်နောက် လိုက်ရှုနေရင် ပိုပြီး လွင့်နေမှာပဲလို့ ယူဆပြီး လွင့်စိတ်ကို မရှုဘဲနဲ့ အတင်း ထိန်းချုပ်ပြီး ပင်တိုင်အာရုံကိုပဲ တွယ်ကပ် ရှုနေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်ရင် မှားပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ စိတ်နဲ့ယောဂီ သူနိုင် ကိုယ်နိုင်အပြိုင်ကြဲပြီး လွန်ဆွဲနေလို့ပါပဲ။ စိတ်နဲ့ ယောဂီ နပန်းပွဲလို့လဲ ဆိုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

စိတ်က ပြင်ပအာရုံ တစ်ခုခုဆီ လွင့်သွား ထွက်သွားတဲ့ အခါမှာ ယောဂီက အဲဒီစိတ်ကို ပြန်ထိန်းပြီး ပင်တိုင်အာရုံဆီ

ပြန်ဆွဲတယ်။ စိတ်က ပင်တိုင်အာရုံမှာ မနေဘူး။ အပြင်အာရုံဆီပဲ ပြန်သွားတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ယောဂီက ပြန်ဆွဲ ထိန်းလိုက်၊ စိတ်က ပြန်ထွက်လိုက်နဲ့ ယောဂီနဲ့စိတ် လွန်ဆွဲနေတယ်။ နပန်းလုံးနေသလို ဖြစ်နေတယ်။ နောက်ဆုံး ဘယ်လိုမှ ဆွဲထိန်းလို့ မရတော့ ယောဂီမောပြီး ဇောချွေးတွေ ပြန်လာတယ်။ ဒီတော့မှ ရှုမှတ်လို့ မရတော့ပါဘူးဆိုပြီး စိတ်ပျက်လက်ပျက်နဲ့ မရှုမှတ်ဘဲ နေလိုက်တော့တယ်။

ထွက်စိတ် လွင့်စိတ်ကို ပြန်ဆွဲထိန်းရင် အဲဒီလို အခြေအနေမျိုးကိုလဲ ရောက်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပြန်ဆွဲပြီး မထိန်းရပါဘူး။

ဒါကြောင့် လွင့်နေတဲ့စိတ်ကို သူ့အရှိသဘာဝအတိုင်း 'ထွက်တယ်' 'လွင့်တယ်'လို့ ရှုးရှုးစိုက်စိုက် ရှုလိုက်ရင် အထွက်အလွင့် ရပ်သွားပြီး ငြိမ်ကျသွားပါတယ်။ ယောဂီလဲ မပင်ပန်းပါဘူး။ ဒီလိုနဲ့ ထွက်တဲ့လွင့်တဲ့ အကြိမ် တစ်ဖြည်းဖြည်း နည်းသွားပြီး တည်ငြိမ်မှု သမာဓိ တဖြည်းဖြည်း အားကောင်း လာပါတယ်။

စဉ်းစားစိတ်ကို မရှုရင်

တချို့ကျတော့လဲ စဉ်းစားစိတ် တွေးစိတ်ကို လိုက်လဲမရှု၊ ပြန်လဲမထိန်းဘဲနဲ့ သည်အတိုင်း ကြည့်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ပိုပိုပြီး စဉ်းစား၊ ပိုပိုပြီး စိတ်ကူးယဉ် လာတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့

ရေးက မိမိ စာအုပ်ထဲမှာ ဖတ်ဖူးထားတာ၊ ကြားဖူးထားတာ၊ ဖြစ်ချင်တာ၊ ဖြစ်စေချင်တာ၊ တွေ့ချင် မြင်ချင်တာ၊ မတွေ့ချင် မမြင်ချင်တာတွေကို စိတ်ကူးထဲမှာ မြင်ယောင်လာတတ်ပါတယ်။

ဥပမာ ဘုရား၊ ရဟန္တာတွေ ကောင်းကင်မှာ ဈာန်ကြွနေတာ၊ နတ်တွေ၊ ဗြဟ္မာတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ ဘုံဗိမာန်တွေ၊ ဒါတွေကို စိတ်ထဲမှာ မြင်လာပြီး တကယ် တွေ့နေရသလို ထင်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါနဲ့ အဲဒါတွေ စိတ်ထဲ စွဲလမ်းနေရာက တချို့မှာ ဘဝင်မြင့်ပြီး စိတ် ကယောင်ချောက်ချား ဖြစ်သွားတာလဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဂိုဏ်းတို့ ပုတီးတို့ အစွဲအလမ်းကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် များလဲ စိတ်ထဲမှာ ဝတ်ဖြူစင်ကြယ်နဲ့ လူသူတော်တို့၊ ဘိုးဘိုးအောင် တို့၊ ဝိဇ္ဇာတို့ ဆိုတာတွေကို တွေ့ရသလိုလို စိတ်ကူး ယဉ်နေရာက တကယ်ထင်ပြီး ဘဝင် မြင့်သွားတတ် ပါတယ်။

တချို့လဲ စိတ်ကူးလွန်သွားပြီး ကွယ်လွန်သွားတဲ့ ဘိုးဘွားတွေ မိဘတွေ သားသမီးတွေ စသည်ကို စိတ်ထဲ မြင်ယောင်လာရာက တကယ်ထင်ပြီး စိတ်ထဲ စွဲလမ်းနေတတ် ပါတယ်။ သူ့ကို စကားလာပြောသလိုလို စိတ်ကူးမိရာက စွဲလမ်းပြီး သူတို့ စကားပြောသံကို မကြားခဏ ကြားနေရသလို ထင်နေတတ်ပါတယ်။

တချို့လဲ အဲဒီလို စိတ်ကူးယဉ်နေပြီး သရဲ၊ တစ္ဆေ၊ ဘီလူး၊ သဘက်ဆိုတာတွေ စိတ်ထဲ ထင်လာ မြင်လာရာက

တကယ်တွေ့နေ မြင်နေရတယ်လို့ ထင်ပြီး ကြောက်လန့်တကြားနဲ့ ထအော်တတ်ပါတယ်။ စိတ်ချောက်ချားချင်လဲ ချောက်ချား နေတတ်ပါတယ်။

ဒါတွေ အားလုံးဟာ ထွက်စိတ်၊ လွင့်စိတ်၊ စိတ်ကူး စဉ်းစားစိတ်တွေကို မရှုလို့ မရှုမိလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဆိုးကျိုး တွေပါပဲ။ စိတ်ကူး စဉ်းစားစိတ်တွေကို မရှုတော့ ဒီစိတ်တွေက လွတ်လွတ်လပ်လပ်ကြီး ပုံကြီးချဲ့ စိတ်ကူးခွင့် ရနေတဲ့အတွက် ထင်ရာမြင်ရာတွေ စိတ်ကူးမိရာက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဆိုးကျိုး တွေပေါ့။ ယောဂီရဲ့စိတ်က ယောဂီကို ပြန်သတ်တာပါပဲ။ အဲဒီ စိတ်ကူး စဉ်းစားစိတ်တွေကိုသာ သိလျှင်သိချင်း ရှုးရှုးစိုက်စိုက် ရှုပစ်လိုက်ရင် အဲဒီစိတ်တွေ ခဏအတွင်း ပျောက်သွားပြီး စိတ် တည်ငြိမ်သွားပါတယ်။ ဘာကိုမှ စိတ်ကူး မယဉ်တော့ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ဝိပဿနာရှုရာမှာ စိတ်ကိုရှုဖို့ နံပါတ်တစ် အရေးကြီးပါတယ်။ ကောင်းကောင်း ဆိုးဆိုး ဘယ်စိတ်မျိုးမဆို ချက်ချင်း ရှုဖို့လိုပါတယ်။ ရှုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ စိတ်နာမ်တရားရဲ့ သဘာဝအမှန်ကို သိဖို့ပါပဲ။

စိတ်လွင့်သော်လဲ မသိ သို့သော်လဲ ရှုစမှာ စိတ်လွင့်နေ ထွက်နေ စဉ်းစားနေတာကို ယောဂီက ချက်ချင်း မသိပါဘူး။ အတော်ကြီး ကြာမှ သိတတ် ပါတယ်။ တချို့လဲ စဉ်းစားလို့ ပြီးဆုံးမှ သိကြပါတယ်။ အဲဒီလို

သိတဲ့အခါမှာလဲ စိတ်ကို ရှုမှတ်ဖို့ သတိ မရတတ်ပါဘူး။ သတိရပေတဲ့ မရှုနိုင်တာလဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ အမှတ်မထင် စိတ်ကို ပင်တိုင်အာရုံဆီ ပြန်ဆွဲပြီး ထိန်းမိတတ်ပါတယ်။ **အဲဒီလို မဖြစ်ရအောင် စိတ်လွင့်ရင် ထွက်ရင် ချက်ချင်း ရှုရမယ်ဆိုတာ အမြဲ သတိရှိနေရပါမယ်။**

တစ်ချို့ကျတော့လဲစိတ်လွင့်နေ ထွက်နေတာကို လုံးဝ မသိကြပါဘူး။ ဒီတော့ စိတ်မလွင့်မထွက်ဘူးလို့ပဲ ထင်နေတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် တရားလျှောက်တဲ့ခါမှာ "စိတ်ကတော့ ငြိမ်ပါတယ်၊ မထွက်ပါဘူး"လို့ အခိုင်အမာ လျှောက်တတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို စိတ်မထွက်တာ မလွင့်တာ မဟုတ်ကြောင်း၊ ထွက်နေ လွင့်နေတာကို မိမိက မသိတာသာ ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းလင်း ပြောပြပြီး စိတ်ကို ရှုမှတ်ဖို အရေးကြီးကြောင်း ထပ်ခါတလဲလဲ တိုက်တွန်းရပါတယ်။

ပင်တိုင်အာရုံကို ထင်ထင်ရှားရှား သိပြီး စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုတတ်လာရင်တော့ စိတ်လွင့် စိတ်ထွက်ကို သေသေချာချာ သိလာပါတယ်။ အဲဒီလို သိဖို့ဟာ အရေးကြီးဆုံးပါပဲ။

စိတ်ကိုရှုခြင်းကြောင့် ရတဲ့အကျိုး

စိတ်ကို ရှုမှတ်လို့ အကျိုးရသွားကြတဲ့ ဝတ္ထုသာဓကတွေ ကျမ်းဂန်မှာ အတော်များများ ရှိပါတယ်။ အဲဒီအထဲက တစ်ခုကို ထုတ်ပြချင်ပါတယ်။ သာသနာပ တစ်ချိန်မှာ

ဗာရာဏသီပြည်မယ် ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ ဖြစ်ရပ်ပါ။ **ဗာရာဏသီ**မြို့မှာ ဒကာတစ်ယောက်ဟာ ဈေးနားက လမ်းမကြီးဘေးမှာ ရပ်ပြီး လမ်းသွားလမ်းလာတွေကို ကြည့်နေပါတယ်။ အဲဒီလို ကြည့်နေတုန်းမှာ ခပ်လှမ်းလှမ်းက ရုပ်ရည် ရူပကာယ တင့်တယ်လှပတဲ့ ဇနီးမောင်နှံ နှစ်ယောက် လျှောက်လာ တာကို သူ ကြည့်နေမိတယ်။ အနီးရောက်လာတော့ ဇနီးဖြစ်သူ ကိုသာ ကြည့်မိပြီး ချစ်ခင်နှစ်သက် တပ်မက်စိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ ပထမတော့ ဒီ စိတ်ရိုင်း စိတ်မိုက် ဖြစ်နေတာ သူ မသိဘဲ ငေးကြည့်နေမိတယ်။ ခဏကြာမှ သတိရပြီး သူတစ်ပါးဇနီးပေါ် တပ်မက်စိတ်တွေ ဖြစ်နေပါလားလို့ သိလာတယ်။ သိသိချင်း ထိတ်လန့် သံဝေဂစိတ်တွေ ဖြစ်လာပြီး တပ်မက်တဲ့ စိတ်တွေကို "တပ်မက်တယ် တပ်မက်တယ်"လို့ ရှုမိပြီးသား ဖြစ်နေတယ်။ သာသနာပဆိုတော့ သူ့ကို ရှုမှတ်ဖို့ သင်ပေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် မရှိပါဘူး။ သူ့ပါရမီက ရင့်နေပြီဖြစ်လို့ သူ့ အလိုအလျောက် ရှုမှတ်ပြီးသား ဖြစ်သွားတာပဲ။

ရှုလို့ မကြာမီအတွင်းမှာပဲ သမာဓိတွေ အားကောင်းလာပြီး အရှုခံ တပ်မက်စိတ်ရဲ့ ဖြစ်မှု ပျက်မှု၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောတွေကို ရှင်းရှင်းကြီး သိလာပြီးတော့ မဂ်လေးဆင့် ဖိုလ်လေးဆင့်ရပြီး ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ဖြစ်သွားပါတယ်။

တကယ်လို့သာ စိတ်ကိုမရှုရင် ဒီဖြစ်ရပ်ကို ကြည့်ပါ။ တကယ်လို့သာ ဒီဒကာဟာ တပ်မက်စိတ်ကို မရှုမိရင် ဒီစိတ် တဖြည်းဖြည်း ကြီးထွားလာပြီး စွဲလမ်းမှု ဖြစ်လာမှာ သေချာပါတယ်။ တဏှာကနေပြီး ဥပါဒါန် ဖြစ်လာတဲ့ သဘောပေါ့။ အဲဒီလို စွဲလမ်းလာရင် သူ့စိတ်ကို မထိန်းနိုင် မသိမ်းနိုင် ဖြစ်ပြီး ဒီအမျိုးသမီးကို ဆွဲလား ရမ်းလားနဲ့ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ကျူးလွန်မိကောင်း ကျူးလွန်မိပေလိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ်လဲ တခြား တစ်နည်းနည်းနဲ့ ရအောင် ပြုလုပ်ကောင်း ပြုလုပ်ပေလိမ့်မယ်။ ဒီလိုဆိုရင် မြောက်မြားလှစွာသော ဆိုးကျိုးဆင်းရဲကျိုးတွေကို တွေ့ရ ခံစားရမှာ သေချာတယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ်ထိလက်ရောက် မပြုမိအောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်စည်းနိုင်ဦးတော့ ဒီစွဲလမ်းစိတ်ကြောင့် သေသည်အထိ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်သွားနိုင်တာပဲ။

အခုတော့ စိတ်ကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း ရှုလိုက်တဲ့အတွက် စိတ်ရဲ့ သဘာဝအမှန်ကို ထိုးထွင်းသိပြီး အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်အထိ ရသွားတယ်။ ကိလေသာငြိမ်း ဆင်းရဲငြိမ်းသွားပြီး ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ဖြစ်သွားတယ်။

ဒီဖြစ်ရပ်ကိုကြည့်ရင် စိတ်ကို ရှုတဲ့ စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဟာ အလွန်အရေးကြီးကြောင်း သိသာပါတယ်။

ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပြုစရာ

ဝေဒနာရှုရာမှာ သတိထားစရာ ခံစားမှု=ဝေဒနာကို ရှုရာမှာလဲ သတိထားစရာ အချက်ကလေးတွေ ရှိပါတယ်။ ပထမဆုံး သတိပြုဖို့ကတော့ **မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်** ဝေဒနာနုပဿနာ အခန်းမှာ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားတော်မူချက်အရ **ခံစားမှု မှန်သမျှ ကောင်းကောင်း ဆိုးဆိုး ရှုသိနေရမှာချည်းပဲ** ဆိုတာ သတိပြုဖို့ပါပဲ။ ချမ်းသာခံစားမှု (သုခဝေဒနာ)ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဆင်းရဲခံစားမှု (ဒုက္ခဝေဒနာ)ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မချမ်းသာ မဆင်းရဲ ဝမ်းမနည်း ဝမ်းမသာခံစားမှု (ဥပေက္ခာဝေဒနာ) ပဲဖြစ်ဖြစ် ရှုသိရမှာချည်းပါပဲ။

ခံစားမှု နှင့်ရှုသိမှု တချို့က နာမှု၊ ကျင်မှုစတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုရင် အကုသိုလ် ဖြစ်တာမို့ မရှုကောင်းဘူးလို့ ယူဆကြပါတယ်။ နာမှု ကျင်မှုကို ခံစားနေရင်တော့ ဒေါသ ဒေါမနဿ ဖြစ်တာ မှန်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီလို ခံစားနေဖို့ မိန့်ကြားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မခံသာတဲ့ ခံစားမှု ဆင်းရဲတဲ့ ခံစားမှု (ဒုက္ခဝေဒနာ)ကို ရှုသိနေဖို့ မိန့်ကြားတော်မူတာပါ။ ဒုက္ခသစ္စာ=ဆင်းရဲအမှန်တရားကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိရမယ် ဆိုတဲ့အတိုင်း သိအောင် ရှုနေခြင်း (သမ္မာသတိ)နှင့်

မခံသာတဲ့ သဘောပဲလို့ အမှန်အတိုင်း သိနေခြင်း (သမ္မာဒိဋ္ဌိ)ဟာ အကုသိုလ် မဟုတ်ကြောင်း၊ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်း မဂ္ဂင်တရားတွေသာ ဖြစ်ကြောင်း အားထုတ်ဘူးသူတိုင်း သိနိုင်လောက်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်ပဲ မြတ်စွာဘုရားက "ဆင်းရဲခံစားမှုကို ခံစားရလျှင်လဲ ဆင်းရဲခံစားမှုကို ခံစားရတယ်လို့ သိ၏" လို့ **မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်** ဒေသနာတော်မှာ တိုက်ရိုက် မိန့်ကြားတော်မူတာပါပဲ။

ဒုက္ခဝေဒနာ ဒီတော့ ထိုင်ပြီးရှုမှတ်တာ ကြာလာလို့ ညောင်းမှု၊ ကျင်မှု၊ ထုံမှု၊ နာမှု၊ ကိုက်ခဲမှု စတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်လာရင် မူလ ရှုမြဲအာရုံကို လွှတ်ပြီး "ညောင်းတယ်" "ကျင်တယ်" "ထုံတယ်" "နာတယ်" စသည်ဖြင့် အဲဒီဝေဒနာ ရှိနေသမျှ ထပ်ခါထပ်ခါ ရှုပါ။ ဝေဒနာ ပြင်းထန်လာရင်လဲ သည်းခံပြီး ရှုနိုင်သမျှရှုပါ။ ဒီလို ရှုတာဟာ ခံစားမှု ဝေဒနာက္ခန္ဓာရဲ့ သဘောကို သဘာဝအတိုင်း သိရအောင် ရှုနေခြင်းပါပဲ။ ဒုက္ခဝေဒနာ ပျောက်သွား ပြေသွားအောင် ရှုရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သို့သော်လဲ ရှုပါများလို့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိ အားကောင်းလာတဲ့ အခါမှာ ဝေဒနာဟာ လျော့ရင်လဲ လျော့သွားကတ် ပါတယ်။ ဆက်မဖြစ်တော့ဘဲ အဖြစ်ရပ်ပြီး ပျောက်ရင်လဲ ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒီလို ရှုတာဟာ "ဒုက္ခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒနာယမာနော

ဒုက္ခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိတိ ပဇာနာတိ”ဆိုတဲ့ ဝေဒနာနုပဿနာ တရားတော်အတိုင်း ရှုခြင်းပါပဲ။

နိဗ္ဗာန်တံခါးသော့ ဝေဒနာကို သည်းခံနိုင်သမျှ သည်းခံပြီး ခွဲစိတ်နှင့် ရှုသင့်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုရင် **ဝေဒနာဟာ နိဗ္ဗာန်တံခါး ဖွင့်တဲ့သော့** ဖြစ်လို့ပါပဲ။ ဝေဒနာကိုရှုလို့ ဝေဒနာရဲ့ ဖြစ်မှုပျက်မှု အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောကို သိမြင်ရင် နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်နိုင်ပါတယ်။

သီဟိုဠ်ကျွန်းမှာ ရောဂါဝေဒနာ အနှိပ်စက်ခံရတဲ့ မထေရ် တစ်ပါးဟာ အဲဒီ ရောဂါဝေဒနာကို ရှုတာနှင့် ကိလေသာ ခပ်သိမ်း ငြိမ်းပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားကြောင်းကို **ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ** (ပ–တွဲ၊ ၄၆)မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်၊ ဒီစာအုပ်နောက်ပိုင်း ဝေဒနာရှုပုံအခန်းမှာ အကျယ် ဖော်ပြထား ပါတယ်။

သည်းမခံနိုင်တော့လျှင် ဒုက္ခဝေဒနာဟာ ပိုပိုပြင်းထန်လာလို့ သည်းမခံနိုင်တော့တဲ့ အခြေအနေ ရောက်လာရင် မိနစ်သုံးဆယ်ထက်မနည်း မပြင်ဘဲ ထိုင်နိုင်သူ များဟာ ပြင်ပြီး မထိုင်ပါနှင့် ထပြီး စင်္ကြံလျှောက် အားထုတ်ပါ။ မိနစ်သုံးဆယ်ပင် ပြည့်အောင် မပြင်ဘဲ ထိုင်လို့ မရသေးသူများ ကတော့ တစ်ကြိမ် ပြင်ထိုင်ပြီး ဆက်ရှုပါ။ ဒုတိယအကြိမ် အထိုင်ပြင်ဖို့ အခြေအနေ ဖြစ်လာရင်တော့ မပြင်ဘဲနှင့် ထပြီး စင်္ကြံလျှောက် အားထုတ်ပါ။

အထိုင် ပြင်စရှိရင် စိတ်အကျင့်ပါပြီး ပြင်ဖို့ပဲ စိတ်ကူးနေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မပြင်မိအောင် အထူး ကြိုးစားပါ။ တစ်ထိုင်ထက် တစ်ထိုင် ပိုပြီး ကြာကြာ ထိုင်နိုင်ရမယ်လို့ စိတ်ဆုံးဖြတ်ပြီး ကြိုးစားဖို့ လိုပါတယ်။ ကြာကြာထိုင်နိုင်လေ သမာဓိအရှိန် ပိုရလေပါပဲ။

စင်္ကြံ လျှောက်ရာ သတိပြုစရာ

စင်္ကြံ လျှောက်လျှင် စင်္ကြံ လျှောက်တဲ့အခါမယ် စင်္ကြံ ဦးမှာ ကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် ထားပြီး ရပ်ပါ။ လိုက်ပိုက်ထားပါ။ ဒါမှမဟုတ်ရင် လက်ကို နောက်ဘက် ပစ်ထားပြီး လက်ချင်းယှက်ထားပါ။ လက်နှစ်ဘက်ကို နံဘေး တစ်ဖက် တစ်ချက်မှာ တွဲလောင်း ချမထားပါနှင့်။

ခေါင်းကို သိပ်ငုံ့မထားပါနှင့်။ ခြေထောက်ရှေ့ သုံးလေးတောင်ခန့် ဝေးတဲ့နေရာကို မျက်လွှာချထားတဲ့ မျက်စိနှင့် သာမန် ကြည့်ဖြစ်နိုင်ရုံ ခေါင်းကို စဉ်းငယ်မျှ ညွတ်ကိုင်းထားပါ။ သိပ်ငုံ့ထားရင် မကြာခင် ဇက်ကြောတက်လာတတ် ခေါင်းမူးလာတတ်ပါတယ်။

မျက်စိကို ထိန်းပါ စင်္ကြံ လျှောက်နေတဲ့ တစ်ချိန်လုံး အဝေးကို ဘေးကို မကြည့်မိအောင် မျက်စိကို ထိန်းပါ။ တခြား မကြည့်ဘူးလို့လဲ ဆုံးဖြတ်ပါ။ ကြည့်ချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာရင် ကြည့်ချင်စိတ်ကို ရှုမှတ်ပါ။ ရှုမှတ်လိုက်ရင် ကြည့်ချင်စိတ်ပျောက်သွားပြီး တခြားကို မကြည့်ဖြစ်တော့ဘူး။ စိတ်ရဲ့ အလိုလိုက်ပြီး ကြည့်ချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်တိုင်း မျက်စိက လျှောက်ကြည့်နေရင်တော့ မျက်စိသွားရာ စိတ် လိုက်ပါနေပြီး သမာဓိ ပျက်ပျက်နေတာနှင့် စင်္ကြံ လျှောက်ရာမှာ ဘာတရားမှ တွေ့မယ် သိမယ် မဟုတ်ပါဘူး။

စင်္ကြံ လျှောက်ရာမှာ မျက်စိကို ထိန်းနိုင်ဖို့၊ မျက်စိလုံဖို့ အရေးကြီးဆုံးပါပဲ။ မျက်စိလုံအောင် တချို့ မျက်စိမှိတ်ပြီး လျှောက်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို မျက်စိမှိတ်ပြီး လျှောက်ရင် မျက်စိတော့ လုံပါရဲ့၊ စိတ်က မလုံပါဘူး။ ဒါကြောင့် မျက်စိမှိတ်ပြီး မလျှောက်ရပါဘူး။

စ,ရှုပုံ စင်္ကြံ စရှုတဲ့အခါ စိတ်ကို ခြေထောက် ရွေ့လျားမှုဆီ ရှေးရှုတည်ထားပါ။ ခြေလှမ်း လှမ်းတဲ့အခါမှာ "သွားတယ် သွားတယ်"လို့ဖြစ်စေ၊ "လှမ်းတယ် လှမ်းတယ်"လို့ ဖြစ်စေ၊ "ဘယ်လှမ်းတယ် ညာလှမ်းတယ်"လို့ ဖြစ်စေ စိတ်အဆိုကလေး ဆိုပြီး ရှုမှတ်ပါ။ စိတ်အဆိုက လိုရင်းမဟုတ်သော်လဲ အားထုတ်စ မှာ အကူအညီ အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါတယ်။

စင်္ကြံ လျှောက်ရင်း စိတ် တခြားကို ပျံ့သွား လွင့်သွားရင် ပျံ့စိတ် လွင့်စိတ်ကို ရှုပြီးမှ ခြေလှမ်းကို ပြန်ရှုပါ။ ရံဖန်ရံခါ လွင့်စိတ် တွေးစိတ် တာရှည်နေရင် ရပ်ပြီးမှ စိတ်ကို ရှုမှတ်ပါ။ လွင့်စိတ် တွေးစိတ် ပျောက်သွားမှ စင်္ကြံ ပြန်လျှောက်ပြီး ရှုမှတ်မြဲ ရှုမှတ်ပါ။

ဖြည်းဖြည်း ခြေလှမ်းစိပ်စိပ်

စင်္ကြံ လျှောက် အားထုတ်တဲ့အခါမှာ စင်္ကြံ ကို ဖြည်းဖြည်း လျှောက်ပါ။ မမြန်ပါစေနှင့်။ ခြေလှမ်းကို သိပ်မကျဲပါစေနှင့်။ ခြေဖဝါး တစ်ပြန်စာ၊ သို့မဟုတ် တစ်ပြန်စာ သာသာကလေး လှမ်းပါ။ ဒါမှ ရှုလို့ ကောင်းပါတယ်။ ခြေဖဝါးချင်း ရှေ့နောက် စဉ်ပြီး မလှမ်းပါနှင့်၊ ယိုင်တတ် လဲတတ်ပါတယ်။

ရှုမှတ်ချက် တိုးပါ

ရှေ့နားမှာ ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း "သွားတယ်"လို့ ဖြစ်စေ၊ "လှမ်းတယ်"လို့ဖြစ်စေ၊ "ဘယ်လှမ်းတယ် ညာလှမ်းတယ်" လို့ဖြစ်စေ ရှုမှတ်လို့ ၂ ရက်လောက်ရှိရင် ရှုစိတ်နှင့် အရှုခံအာရုံ တည့်လာပြီး ရှုလို့ ကောင်းလာပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခါမှာ "ကြွတယ် ချတယ်"လို့ ခြေတစ်လှမ်းကို နှစ်ပိုင်း သိအောင် တိုးပြီးရှုပါ။ အဲဒီ ရှုမှတ်ချက် နိုင်နင်းလာတဲ့အခါမှာ "ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်"လို့ ခြေတစ်လှမ်းကို သုံးပိုင်း သိအောင် တိုးရှုပါ။ ဒီထက် ပိုရှုနိုင်သေးရင်

"ကြွချင်တယ် ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်"လို့ ကြွချင်စိတ်ကိုပါ ထည့်ရှုပါ။

အဲဒီနည်းအတိုင်း ရှုမှတ်ချက် တိုးတိုးသွားရင် စင်္ကြံ လျှောက်ခိုက်မှာ ဝိပဿနာသတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်တွေ အားကောင်း လာတဲ့အတွက် ပိုပိုပြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပီပီပြင်ပြင် တွေ့သိ လာပါလိမ့်မယ်။

စင်္ကြံလမ်းအဆုံးမှာ စင်္ကြံလျှောက်တဲ့အခါ ဟိုနားလျှောက် လိုက်၊ ဒီနား လျှောက်လိုက်နှင့် မလျှောက်ပါနှင့်၊ အဲဒီလို လျှောက်လို့ အားကောင်းတဲ့ သမာဓိကို မရနိုင်ပါဘူး။ စင်္ကြံလမ်းကြောင်း တစ်ကြောင်းတည်းမှာ ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန် လျှောက်ပါ။

စင်္ကြံအဆုံး ရောက်ရင် ပြန်မလှည့်သေးဘဲနှင့် ခြေစုံ ရပ်လိုက်ပါ။ ပြီးမှ ရပ်နေတဲ့ ထောင်ထောင်သဘောကို စိတ်အာရုံ စိုက်ပြီး "ရပ်တယ် ရပ်တယ်"လို့ မိနစ်ဝက်လောက်ဖြစ်စေ၊ တစ်မိနစ်လောက်ဖြစ်စေ ရပ်ဣရိယာပုထ်ကို ရှုမှတ်ပါ။ ပြီးမှ ပြန်လှည့်ချင်စိတ်ကို သေသေချာချာ သိအောင် အကြိမ်ကြိမ် ရှုပါ။ ပြီးမှ ဖြည်းဖြည်း နောက်ပြန်လှည့်တာကို ရှုပါ။ လာလမ်းကို ပြန်ပြီး မျက်နှာမူမိရင် ရပ်လိုက်ပြီး ရပ်တာကို ရှုပါ။ ပြီးမှ "ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်" စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်မြဲ ရှုမှတ်သွားပါ။

စင်္ကြံ ကို ဂရုစိုက်ပါ စင်္ကြံ တစ်ကြိမ်လျှောက်ရင် တရား မရင့်သေးမီမှာ အနည်းဆုံး တစ်နာရီ လျှောက်ပါ။ မလျှော့ပါစေနှင့်၊ ပိုရင်သာ ပိုပါစေ။ **စင်္ကြံ မှာ အရှုခံအာရုံ ထင်ရှားလို့ သမာဓိ ပိုပြီး ရလွယ်ပါတယ်**။ ဉာဏ်လဲ ပိုပြီး ဖြစ်လွယ်ပါတယ်။ ခြေထောက်ရဲ့ ကြွရွေ့သဘော၊ လှမ်းရွေ့သဘော၊ ချရွေ့သဘော ဟာ အလွန် ထင်ရှားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရှုရတာ လွယ်ကူတဲ့ အတွက် သမာဓိ ရလွယ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက စင်္ကြံ ရဲ့ အကျိုးငါးပါးကို ဟောတော်မူတော့ "စင်္ကြံ သမာဓိဟာ ကြာရှည် တည်တံ့တယ်"လို့ မိန့်တော်မူပါတယ်။

စင်္ကြံ အကျိုး ငါးပါး စင်္ကြံ လျှောက်ခြင်းကြောင့် ရတဲ့ အကျိုးငါးပါး ဆိုတာ (၁) ခရီးရှည်သွားနိုင်ခြင်း၊ (၂) ကြိုးစား အားထုတ်နိုင်ခြင်း၊ (၃) အနာရောဂါ ကင်းရှင်း ကျန်းမာခြင်း၊ (၄) အစာကြေခြင်း၊ (၅) စင်္ကြံ လျှောက် (ရှုမှတ်) ခြင်းကြောင့် ရရှိတဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိဟာ ကြာရှည်စွာ တည်ခြင်းဆိုတဲ့ အကျိုးများဖြစ်ကြောင်း **အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၊ စင်္ကမ**သုတ်မှာ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား မိန့်ကြား တော်မူခဲ့ပါတယ်။

ငါးခုမြောက် အကျိုးမှာ သမာဓိဆိုတာ သမာပတ်ရှစ်ပါး သမာဓိဖြစ်ကြောင်း အဋ္ဌကထာက ဖွင့်ပြပါတယ်။

(အံ-၄ ၃၊ ၁၂)

စကြႋ ရှုရုံဖြင့် တရားရသူ

ဒီနေရာမှာ စင်္ကြံ လျှောက် ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် တရား ရသွားသူ တစ်ဦးအကြောင်း မှတ်သားသင့်ပါ တယ်။ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန် စံခါနီး နာရီပိုင်းအလိုမှာ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားထံ **သုဘဒ္ဒ**ဆိုတဲ့ ပရိဗိုဇ်ကြီး လာပြီး တရား မေးလျှောက်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ကျင့်မှသာ ကိလေသာငြိမ်းနိုင် ဆင်းရဲငြိမ်းနိုင်တဲ့ သဘောကို ဟောကြားတော်မူပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ကို **သုဘဒ္ဒ** သဘောကျ နှစ်ခြိုက်သွားပြီး ရဟန်းပြုခွင့်တောင်းလို့ ရဟန်းအဖြစ် ရတော့ ကုသိနာရုံ အင်ကြင်းဥယျာဉ်ရဲ့ လူသူ တိတ်ဆိတ်တဲ့ နေရာ တစ်နေရာမှာ သွားပြီး တရား အားထုတ်ပါတယ်။ သူက စင်္ကြံ လျှောက်ပြီး ရှုမှတ်ပါတယ်။

စင်္ကြံ လျှောက် ရှုမှတ်တယ်ဆိုတော့ "သွားတယ် သွားတယ်" "လှမ်းတယ် လှမ်းတယ်" "ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်" "ကြွချင်တယ် ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်" စသည်ဖြင့် ခြေထောက် လှုပ်ရှားရွေ့လျားမှု ဝါယောရုပ်ကို ရှုရမှာပါပဲ။ အဲဒီလို ရှုမှတ်ရင်းက တဖြည်းဖြည်း ရှုမှတ်မှုချင်း ဆက်စပ်မိပြီး သမာဓိ အားကောင်းလာတော့ အရှုခံရုပ် အရှုခံနာမ်နဲ့ ရှုသိစိတ်တို့ရဲ့ မမြဲ ဆင်းရဲ အတ္တမဟုတ်တဲ့ သဘောတွေကို သိမြင်လာပြီး ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် ရင့်ကျက်လာကာ အရဟတ္တ

မဂ်ဉာဏ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်ဉာဏ် အထိ ရရှိပြီး ရဟန္တာ ဖြစ်သွားကြောင်း **ဒီဃနိကာယ်အဋ္ဌကထာ** (ဒီ ဋ္ဌ ၂၊ ၁၁၂)မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

စကြံ့ ရှုမှတ်မှု ရည်ရွယ်ချက် အခု ပြောခဲ့တာတွေကို သဘောပေါက်ရင် စင်္ကြံ လျှောက်ရင်း တရား ရှုမှတ်မှုရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို နားလည်နိုင်ပါတယ်။ ထပ်ပြီး ပြောရရင် စင်္ကြံ လျှောက် ရှုမှတ်တာဟာ ဣရိယာပုထ် အပြောင်းအလဲ ဖြစ်ရုံမျှ ရှုမှတ်တာ မဟုတ်ပါဘူး၊ အညောင်းပြေရုံမျှ ရှုမှတ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အားကောင်းတဲ့ သမာဓိ ရရုံမျှ ရှုမှတ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။

ရည်ရွယ်ချက် အမှန်က စင်္ကြံ လျှောက်ခိုက်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်တွေ နာမ်တွေရဲ့ မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ အတ္တမဟုတ် ဆိုတဲ့ သဘောလက္ခဏာ သုံးမျိုးကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိဖို့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ရှုမှတ်ရတာပါ။

ပြီးတော့ စင်္ကြံ လျှောက်ခိုက်မှာ ရရှိတဲ့ ဝိပဿနာသတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်တွေကို ထိုင်သည်အထိ ပါသွားအောင် အဆက်မပြတ် ရှုမှတ်ပြီး ထိုင်မည့်နေရာကို သွားရင် စင်္ကြံ နှင့် အထိုင် သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ် ဆက်စပ်မိသွားလို့ ထိုင်ရှုမှတ်ရာမှာ အများကြီး အထောက်အကူ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စင်္ကြံ တစ်လှည့်၊ အထိုင်တစ်လှည့် ရှုမှတ်ရပါတယ်။ သို့သော်လဲ

စကြ်ာနှင့်အထိုင် အချိန် ညီမျှဖို့ မလိုပါဘူး၊ တရား အခြေအနေ အလိုက် အချိန် အတိုးအလျှော့ လုပ်ရပါတယ်။ များသောအားဖြင့် တော့ အားထုတ်စမှာ စကြ်ာကို အချိန်ပိုပေးပြီး တရားရင့်လာတဲ့ အခါမှာ ထိုင်တာကို အချိန် ပိုပေးရပါတယ်။

သိမှုဝိပဿနာ တခြား ရုပ်တွေ နာမ်တွေကို ရှုမှတ်ရာမှာလဲ စကြ်ာလျှောက် ရှုရာမှာလိုပဲ **သိဖို့ ရည်ရွယ်ချက် ပါပဲ။ အရှုခံရုပ် အရှုခံ နာမ်တို့ရဲ့ သီးသန့် ပင်ကိုယ်ရင်းသဘော သဘာဝလက္ခဏာနှင့် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဆိုတဲ့ အများဆိုင်သဘော သာမညလက္ခဏာတွေကို ပီပီပြင်ပြင် သိမြင်ဖို့ ရှုရတာပါ**။ သိဖို့ ရှုရတာဆိုတော့ မသိသေးဘဲ စိတ် အတော်အတန် တည်ငြိမ်ပြီး ချမ်းသာနေရုံမျှနှင့် ဝိပဿနာကိစ္စ မပြီးသေးပါဘူး။ သိမှုပဲ ဝိပဿနာကိစ္စ ပြီးမြောက်တယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်ဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီအထိ သဘောမပေါက်ရင် အတော်ကလေး စိတ်တည်ငြိမ်လာလို့ အနည်းငယ်မျှ စိတ်ချမ်းသာမှု ရရင်ပဲ ကိစ္စပြီးသလောက် အထင်ရောက်ပြီး လိုရင်းရောက်အောင် အားမထုတ်တော့ဘဲ လျှော့ပစ်တတ်ပါတယ်။

အသေးစိတ်အမူအရာ သတိပြုစရာ

သမ္ပဇညပိုင်း ရှုပုံ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာရဲ့ အခြေခံ သဘောက ရုပ်နှင့်နာမ်မှာ ခဏမစဲ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သဘောတွေကို စက္ကန့်မလပ် မိနစ်မလပ် တရစပ်စောင့်ကြည့် ရှုသိနေရပါတယ်။ မရှုမိဘဲ လပ်သွားတဲ့ မိနစ်ပိုင်း စက္ကန့်ပိုင်းကလေးမှာပဲ မရှုမိလိုက်တဲ့ ရုပ်နာမ်နှင့် ပတ်သက်လို့ ကိလေသာက ဝင်လိုက်တော့တာပါပဲ။

ဒါကြောင့် စကြံ လျှောက်တဲ့အခါနဲ့ ထိုင်တဲ့အခါလေးမှာသာ ရှုရုံမျှနဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး။ နိုးနေသမျှ တစ်ချိန်လုံး လှုပ်ရှားမှု၊ ပြုမူမှု၊ ကိုယ်အမူအရာ မှန်သမျှကိုရော စဉ်းစား၊ ကြံတွေး၊ လိုချင်တပ်မက်၊ စိတ်ပျက်၊ စိတ်ဆိုးစတဲ့ စိတ်သဘောမှန်သမျှကိုပါ ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်တိုင်း အမြဲတစေ ရှုသိနေရပါတယ်။

ရှုပုံနည်းပြ လှုပ်ရှားပြုမူမှု အသေးစိတ် အမူအရာမှန်သမျှ ရှုမှတ်ပုံကို **မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ သမ္ပဇညပိုင်း**မှာ နည်းပြအနေနှင့် မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ရှေ့ကိုသွားတိုင်း၊ နောက်ကိုဆုတ်တိုင်း၊ ကွေးတိုင်း၊ ဆန့်တိုင်း၊ ထိုင်တိုင်း၊ ထတိုင်း၊ သင်္ကန်းကိုင်တိုင်း၊ သပိတ်ကိုင်တိုင်း၊

အဝတ်ဝတ်တိုင်း၊ စားသောက်တိုင်း၊ ရေချိုးတိုင်း၊ တပိုတပါး သွားတိုင်း စသည်မှာ ပါဝင်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ လှုပ်ရှားမှု ပြုမှုမှုတွေကို "ကွေးတယ်" "ဆန့်တယ်" "ထိုင်တယ်" "ထတယ်" စသည်ဖြင့် ဖြစ်နေ ရှိနေတဲ့အတိုင်း အမြဲမပြတ် သတိကပ်ပြီး ရှုသိနေရပါတယ်။

များပြားသလောက် ရှုမှတ်မှု ဒီသမ္ပဇညပိုင်းမှာ မြတ်စွာဘုရားညွှန်ကြား တော်မူခဲ့တဲ့ အထွေထွေ အမူအရာ၊ အသေးစိတ် အမူအရာတွေကို စိပ်စိပ် ရှုမှတ်ဖို့ဟာ အလွန် အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီ လှုပ်ရှားမှု ပြုမှုမှု အသေးစိတ် အမူအရာတွေဟာ ထိုင် ရှုမှတ်နေတဲ့အခါ၊ စင်္ကြံလျှောက် ရှုမှတ်နေတဲ့ အခါမှာတောင်မှ ရှုမှတ်ဖို့ရာ ထင်ထင်ရှားရှား ရှိနေပါတယ်။ အဲဒီ နှစ်ချိန်မှတစ်ပါး တစ်ခြား အချိန်တွေမှာတော့ အဲဒီ လှုပ်ရှားပြုမှုမှု အမူအရာတွေကို ရှုမှတ်ရတာဟာ တစ်ခုပြီးတစ်ခု မပြီးနိုင် မဆုံးနိုင် မကုန်နိုင်အောင် ကို များပြားလှပါတယ်။ များပြားသလောက် ရှုမှတ်နိုင်မှလဲ ကိလေသာ ကြားမဝင်နိုင်ဘဲ တဖြည်းဖြည်း သမာဓိ အားကောင်း လာပြီး ဒီအမူအရာတွေကို ပြုခိုက်မှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်သဘော နာမ်သဘောတွေကို သိသိလာပါတယ်။

ဒါကြောင့် ထိုင်တဲ့ ထတဲ့အခါ၊ ကွေးတဲ့ ဆန့်တဲ့အခါ၊ မြောက်တဲ့ ချတဲ့အခါ၊ စားသောက်တဲ့အခါ၊ မျက်နှာသစ်တဲ့အခါ၊ ရေချိုးတဲ့အခါ အဝတ်လျှော်တဲ့အခါ၊ အဝတ်ချွတ်တဲ့အခါ၊ အဝတ်

ဝတ်တဲ့အခါ၊ တပိုတပါးသွားတဲ့အခါ စသည်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ လှုပ်ရှားပြုမူမှုတွေကို တစ်ခုမျှ မလွတ်ရအောင် စေ့စေ့စပ်စပ် ရှုမှတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ရှုမှတ်ပုံက မခက်ပါဘူး။ ပြုလုပ်နေတဲ့အတိုင်း ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း အရှိအတိုင်း ရှုမှတ်ရုံပါပဲ။ ဥပမာ "ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်၊ ထတယ် ထတယ်၊ ကွေးတယ် ကွေးတယ်၊ ဆန့်တယ် ဆန့်တယ်" စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်သွားရုံပါပဲ။

အလေ့အကျင့်ရလာတော့ မလွတ်တော့ပါဘူး

အားထုတ်စမှာတော့ ဒီ အထွေထွေ လှုပ်ရှားမှု အသေးစိတ် အမူအရာတွေကို ရှုမှတ်မိတာက နည်းပြီးတော့ မရှုမှတ်မိဘဲ မေ့မေ့သွားတာ များပါတယ်။ သို့သော်လဲ ဒီ အမူအရာတွေဟာ တစ်ခုမကျန် ရှုမှတ်ရမည့် ဝါယောရုပ်တွေ ချည်းပဲလို့ စိတ်ထဲမှာ အမြဲသတိထား ကြိုးစား ရှုမှတ်သွားရင် တဖြည်းဖြည်း ရှုမှတ်နိုင်တာတွေ များလာပြီး နောက်ဆုံးမှာ မရှုမှတ်မိလိုက်တာ တစ်ခုမျှ မရှိတော့ပါဘူး။ အလေ့အကျင့် များလာတဲ့ အခါကျတော့ နဲနဲလေး လှုပ်ရှားလိုက်တာနှင့် စိတ်က အလိုလို ရှုမှတ်ပြီးသား ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။

သို့သော်လဲ တစ်ခု သတိထားဖို့က ဒီ အသေးစိတ် အမူအရာတွေကို နေ့စဉ် ပြုလုပ်နေကျ လှုပ်ရှားမှုနှုန်းအတိုင်းဆိုရင် မြန်နေလို့ ရှုမှတ်ဖို့ မလွယ်ကူပါဘူး။ ဒါကြောင့် အဖြစ်နိုင်ဆုံး ဖြည်းဖြည်း လှုပ်ရှား ပြုမူရပါမယ်။ ဒါမှ ရှုလို့ရပါတယ်။

တစ်ကွေးတစ်ဆန့်မှ အလွတ်မခံသူ ဒီအသေးစိတ် လှုပ်ရှား ပြုမူမှုတွေကို ရှုမှတ်နိုင်အောင် ဖြည်းနိုင်သမျှ ဖြည်း ဖြည်း ပြုလုပ်ဖို့ လိုအပ်ကြောင်း ဖြစ်ရပ် တစ်ခုကို **မူလပဏ္ဏာသအဋ္ဌကထာ၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်** အဖွင့် (စာ ၂၆၉)မှာ ဒီလို ဖော်ပြထားပါတယ်။ **သီဟိုဠ်ကျွန်း**မှာ ရှေးက မထေရ်တစ်ပါးဟာ သူ့တပည့်တွေနှင့်အတူ စကား ပြောနေရင်းက လက်ကို မြန်မြန် ကွေးလိုက်မိတယ်။ ပြီးမှ ချက်ချင်းပဲ လက်ကို မူလနေရာမှာ ပြန်ထားလိုက်ပြီး ဖြည်းဖြည်း လေး ပြန်ကွေးလိုက်ပြန်ပါတယ်။

ဆရာမထေရ်ရဲ့ ဒီအပြုအမူကို နားမလည်နိုင်ကြတဲ့ တပည့်တွေက "ဆရာတော်ဘုရား၊ ဘာကြောင့် လက်ကို မြန်မြန် ကွေးလိုက်ပြီးမှ မူလနေရာ ပြန်ထားပြီး ဖြည်းဖြည်းလေး ပြန်ကွေးပါသလဲဘုရား"လို့ မေးလျှောက်ကြတယ်။ ဒီတော့ ဆရာတော်က "မောင်ပဉ္စင်းတို့၊ ငါဟာ တရား စတင်အားထုတ်တဲ့ အချိန်ကစပြီး ရှုမှတ်မှု လွတ်လျက် လက်ကို မကွေးခဲ့ဖူးပါ၊ ယခု သင်တို့နှင့် စကားပြောနေတဲ့အတွက် ရှုမှတ်မှုလွတ်လျက် လက်ကို ကွေးလိုက်မိသည်၊ နောက်မှ သတိရလို့ မူလနေရာ ပြန်ထားပြီး ရှုမှတ်လျက် ပြန်ကွေးခြင်းဖြစ်သည်"လို့ မိန့်တော် မူပါတယ်။ ဒီ ဆရာတော်ရဲ့ အပြုအမူကို ထောက်ခြင်းအားဖြင့်လဲ လှုပ်ရှားမှု အမူအရာမှန်သမျှ ဖြည်းဖြည်း ပြုလုပ်ပြီး မလွတ်တမ်း ရှုမှတ်ဖို့လိုကြောင်း နားလည် ရပါတယ်။

ဝိပဿနာရှုပုံ အမြွက်မျှ

အခု ဘုန်းကြီးတို့ ပြောနေတဲ့ အပိုင်းဟာ လက်တွေ့ကျင့်ကြံပွားများတဲ့ အပိုင်းဖြစ်လို့ လက်တွေ့ ကျင့်ကြံရာမှာ သတိပြုရမည့် အချက်ကလေးတွေကို အခု ပြောပြီးခဲ့ပါပြီ။ အခု လက်တွေ့ကျင့်ပုံ ရှုမှတ်ပုံကို အကျဉ်းမျှ ပြောပြပါမယ်။ ဒီလို ပြောပြရာမှာ **မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်** ဒေသနာတော်မှာ လာတဲ့ နည်းကို အရပ်စကားနှင့် ပြောပြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာကို အားထုတ်သူဟာ စင်္ကြံ လျှောက် အားထုတ်ခြင်း၊ ထိုင်အားထုတ်ခြင်း၊ အသေးစိတ် ပြုမူ လှုပ်ရှားမှု တွေကို ရှုမှတ် အားထုတ်ခြင်းလို့ သုံးပိုင်း အားထုတ်ရပါတယ်။ အဲဒီ သုံးမျိုးထဲက စင်္ကြံ လျှောက် အားထုတ်မှုဟာ အရှုခံအာရုံ အလွန် ထင်ရှားတဲ့အတွက် အားထုတ်စ ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် အလွန် သင့်လျော်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စင်္ကြံ လျှောက် ရှုမှတ်ပြီးမှ ထိုင်ရှုမှတ်တာက ပိုကောင်းပါတယ်။ ထိုင်မည်ကြံတိုင်း မထိုင်မီ စင်္ကြံ လျှောက်သင့်ပါတယ်။

စင်္ကြံ အလျှင်လျှောက် စင်္ကြံ စရှုမှတ်ရာမှာ သတိပြုစရာလေးတွေကို ရှေ့နား (စာမျက်နှာ ၁၄၇-၂၅၂)မှာ ပြောခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ခြေထောက်

ရွေ့လျှားမှုကို သတိကပ်ပြီး မလွတ်ရအောင် စူးစိုက်ရှုပါ။ "ဘယ်လှမ်းတယ် ညာလှမ်းတယ်" "ကြွတယ် ချတယ်" "ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်" စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပါ။ ရှုမှတ်ခိုက်မှာ စိတ်လွင့်သွားရင် လွင့်စိတ်ကို ရှုလိုက်ပါ။ ပြီးမှ ခြေလှမ်းကို ပြန်ရှုပါ။ တကယ်လို့ စိတ်ထွက်တာ စဉ်းစားတာက ကြာနေရင်တော့ စင်္ကြံကို ရပ်လိုက်ပြီးမှ စိတ်ကို စူးစူးစိုက်စိုက် ထိထိမိမိ ရှုပါ။ လွင့်စိတ်ထွက်စိတ် စဉ်းစားစိတ် ပျောက်သွားမှပဲ စင်္ကြံကို ရှုမြဲပြန်ရှုပါ။

စင်္ကြံလျှောက် ရှုတဲ့အခါမှာ အဝေးလဲ မကြည့်ပါနှင့်၊ ဘေးလဲ မကြည့်ပါနှင့်။ မကြည့်ဘူးလို့လဲ စိတ်ကို ဆုံးဖြတ်ထားပါ။ ကြည့်ချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်ရင်လဲ ကြည့်ချင်စိတ်ကို ပျောက်သည်အထိ ရှုပါ၊ ကြည့်ချင်စိတ် ပျောက်သွားရင် မကြည့်ဖြစ်တော့ပါဘူး။

မျက်စိမှိတ် မလျှောက်ပါနှင့်

တချို့က မျက်စိဖွင့်ပြီး စင်္ကြံလျှောက်ရင် အာရုံပြားလို့ သမာဓိ မဖြစ်ဘူးလို့ ထင်ကြတဲ့အတွက် မျက်စိမှိတ်ပြီး စင်္ကြံလျှောက်တတ်ကြပါတယ်။ မျက်စိမှိတ်ပြီးလျှောက်ရင် ဘာမှမမြင်ရလို့ သမာဓိ ရတယ်လို့ ထင်ကြပါတယ်။ အဲဒီအထင်ဟာ မမှန်ပါဘူး။ မျက်စိမှိတ်ထားလို့ မျက်စိနောက်ကို စိတ်က မပါရပေတဲ့ "လျှောက်တဲ့လမ်းမှ မှန်ရဲ့လား၊ ဘေးများ ရောက်နေပြီလား၊ ဘာကိုများ တိုးမိမလဲ၊ စင်္ကြံလမ်းများ ဆုံးနေပြီလား၊

မဆုံးသေးဘူးလား၊" စသည်ဖြင့် မျက်စိမှိတ်ရင်း စိတ်ကစားပြီး စဉ်းစားနေတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ သမာဓိ မဖြစ်ပါဘူး။ စိတ်မငြိမ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် မျက်စိဖွင့် မျက်လွှာချပြီး စင်္ကြံ လျှောက်ပါ။ သို့သော်လဲ ခြေထောက်ကို မကြည့်ပါနှင့်။ ခြေထောက်နှင့် နီးနီးကိုလဲ မကြည့်ပါနှင့်၊ အဝေးကြီးလဲ လှမ်းမကြည့်ပါနှင့်။ ခြေထောက်ရှေ့ လေးတောင်လောက်ကို လှမ်းကြည့်ထားပါ။ စိတ်ရဲ့အားကိုတော့ မျက်စိ ကြည့်ရာဆီ မပါပါစေနှင့် အရှုခံ ခြေထောက် လှုပ်ရှားမှုဆီကိုသာ စိတ်ရဲ့ အင်အား အားလုံးကို စူးစိုက် ပို့ထားပါ။ ခြေထောက် ကြွတာတစ်ပိုင်း၊ လှမ်းတာတစ်ပိုင်း၊ ချတာတစ်ပိုင်း၊ ထိတာတစ်ပိုင်း ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိအောင်ရှုပါ။

ဒီနေရာမှာ ချတာနှင့် ထိတာကို ခွဲခြားနားလည်ဖို့ လိုပါတယ်။ နားမလည်ရင် ထိတာကိုပဲ ချတယ်လို့ ရှုမိနေတတ်ပါတယ်။ ချတယ်ဆိုတာဟာ ခြေထောက် လှမ်းရာကနေပြီး အောက်ဘက် ကြမ်းဆီ၊ မြေကြီးဆီကို ခြေထောက် တဖြည်းဖြည်း လွှတ်လိုက်တာကို ခေါ်ပါတယ်။ အောက်မထိမီ အချိန်ပိုင်းကလေးကို ဆိုလိုပါတယ်။ အောက်ထိသွားတော့ "ထိတယ်"လို့ ရှုရပါတယ်။

ချာကန် မလှည့်ပါနှင့်

အခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း "ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်"လို့ ခြေထောက် ရွေ့လျားမှုနှင့် ရှုတဲ့စိတ် တည့်အောင် ဖြည်းဖြည်း စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုလျက်

လျှော့ပါ။ စိတ်လွင့်ရင် စဉ်းစားရင် ရပ်ပြီးတော့ လွင့်စိတ် စဉ်းစားစိတ်ကို ရှုပါ။ လွင့်စိတ် စဉ်းစားစိတ် ပျောက်သွားမှ စကြံ့ဆက်လျှောက်ပြီး "ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်" စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်မြဲ ရှုမှတ်သွားပါ။ စင်္ကြံ့အဆုံး ရောက်သွားရင် ချာကနဲ မြန်မြန် မလှည့်လိုက်ပါနှင့်။ ပထမ ရပ်လိုက်ပါ၊ ရပ်တာကို "ရပ်တယ် ရပ်တယ်"လို့ ရှုလိုက်ပါ။ ရပ်နေတဲ့ ထောင်ထောင်မတ်မတ် အမူအရာကို အာရုံပြုပြီးတော့ ဆယ်ကြိမ် ထက်မနည်း ရှုပါ။ ပြီးမှ လှည့်ချင်တဲ့ စိတ်ကို "လှည့်ချင်တယ်၊ လှည့်ချင်တယ်"လို့ သေသေချာချာ သိအောင် ရှုပါ။ ပြီးမှ ကိုယ်ကို ဖြည်းဖြည်း ရွှေ့ရွှေ့ကလေး လှည့်ပါ။ လှည့်ရင်း တရွေ့ရွေ့ လည်နေတဲ့ ကိုယ်အမူအရာကို သိအောင် "လှည့်တယ်၊ လှည့်တယ်"လို့ အကြိမ်ကြိမ် ရှုပါ။ လာလမ်းဘက်ကို မျက်နှာ ပြန်မူမိသည်အထိ ရှုပါ။ လှည့်ပြီးရင် ဆက်မလျှောက် လိုက်ပါနှင့်ဦး၊ ရပ်လိုက်ပါဦး၊ ရပ်တာကို ဆယ်ကြိမ်ထက်မနည်း ရှုပါဦး။ ပြီးမှ "ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်"လို့ ရှုမြဲ ရှုသွားပါ။ နောက် ဟိုဘက် စင်္ကြံ့ဆုံး ရောက်ပြန်တော့လဲ အခု ပြောခဲ့တဲ့နည်းအတိုင်း ရှုသွားပါ။

"ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်"လို့ သုံးပိုင်း ရှုမှတ်ရာမှာ ရှုစိတ်နဲ့ ခြေထောက်လှုပ်ရှားမှုတည့်အောင် နိုင်နိုင်နင်းနင်း ရှုမှတ်နိုင်လာတဲ့ အခါမယ် "ကြွတယ်၊ မတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်"လို့ လေးပိုင်းရှုပါ။ ခြေဖနောင့် ကြွတဲ့အခါ "ကြွတယ်" လို့ ရှုပါ။ ခြေဖျားပါလွတ်အောင် မ,လိုက်တဲ့အခါ "မတယ်"လို့

ရှုပါ။ အဲဒါ နိုင်နင်းလာပြန်တဲ့အခါမှာ ကွေခါနီး (မကွေမီလေးမှာ) ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ကွေချင်စိတ်ကလေးကို သိအောင် "ကွေချင်တယ်"လို့ ရှုပါ။ ပြီးမှ ကွေတာ မတာ လှမ်းတာ ချတာကို ရှုပါ၊ ဒါက ခြေတစ်လှမ်းကို ငါးပိုင်း ရှုတာပါ။ "ကွေချင်တယ်၊ ကွေတယ်၊ မတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်"လို့ အစဉ်အတိုင်း တိတိကျကျ ရှုနိုင်အောင် ပိုပြီး ဖြည်းဖြည်းလျှောက်ပါ။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အဋ္ဌကထာနှင့် ဋီကာမှာ (မ-ဋ္ဌ၊၁ ၂၆၅။ မ-ဋီ ၁၊ ၃၅၈) ဖွင့်ပြတဲ့အတိုင်း "ကွေတယ်၊ ဆောင်တယ်၊ တွန်းတယ်၊ လွှတ်တယ်၊ ချတယ်၊ ဖိတယ်"လို့လဲ ရှုနိုင်ပါတယ်။ တဏှာပညတ်ခေါ်တဲ့ စိတ်အဆို ဝေါဟာရ စကားလုံးမျှပဲ ကွာခြားတာပါ။ ရှုသိရပုံကတော့ အတူတူပါပဲ။ လိုရင်းကတော့ သွားနေဆဲမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ရွေ့လျားမှု ဝါယောရုပ်တွေကို ရှုသိနိုင်ဖို့သာ လိုရင်းပါပဲ။

သမာဓိ ပိုကောင်းလာလို့ တိုးတက်ပြီး ရှုနိုင်ရင် "ကွေချင်တယ်၊ ကွေတယ်၊ မချင်တယ်၊ မတယ်၊ လှမ်းချင်တယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချချင်တယ်၊ ချတယ်၊ ထိတယ်၊ ဖိချင်တယ်၊ ဖိတယ်" စသည်ဖြင့် မိမိနိုင်သလောက် တိုးတိုးပြီး ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။ နိုင်သလောက်ထက်တော့ ပိုပြီး မရှုမှတ်သင့်ပါဘူး၊ ဥပမာ မိမိရဲ့ သမာဓိ အခြေအနေက သုံးပိုင်းသာ ရှုမှတ်နိုင်သေးရင် တရားလောဘကြီးပြီး လေးပိုင်းငါးပိုင်း မရှုမှတ်ရပါဘူး၊ ရှုမှတ်ရင်

မကြာမီ ခေါင်းမူးလာနိုင်ပါတယ်။ ဇက်ကြော နောက်ကြော တက်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နိုင်သလောက်ကလေး ပိုင်းပိုင်းပြီး သက်သက်သာသာနဲ့ စူးစူးစိုက်စိုက်ကလေး ရှုမှတ်သင့်ပါတယ်။

ဖြည်းဖြည်းလျှောက် စိပ်စိပ်မှတ်

စင်္ကြံကို လျှောက်နိုင်ရင် အနည်းဆုံး တစ်နာရီလောက် လျှောက်ပါ။ တစ်နာရီခွဲလောက် လျှောက်နိုင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ လျှောက်လို့ကောင်းရင်၊ သတိသမာဓိဉာဏ် ကောင်းကောင်း ဖြစ်နေတယ်လို့ ထင်ရင် တစ်ခါတစ်ရံ နှစ်နာရီလောက်လျှောက်လဲ ကောင်းတာပါပဲ။ သို့သော် ခြေထောက် ရွေ့လျားမှုနဲ့ ရှုမှတ်စိတ် တည့်အောင် ရှုဖို့၊ တရားစကားနဲ့ပြောရရင် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ရှုဖို့တော့ အလွန် အရေးကြီးပါတယ်။

အဲဒီလို ရှုစိတ်နဲ့ အရှုခံအာရုံ တည့်အောင်က ခြေလှမ်းကို ဖြည်းဖြည်းလေး လှမ်းရပါတယ်။ မြန်မြန်လှမ်းရင် အားထုတ်စမှာ ရှုစိတ်က မီအောင် လိုက်ပြီး မရှုနိုင်သေးလို့ ရှုစိတ်နဲ့ အရှုခံအာရုံ မတည့်နိုင်သေးပါဘူး၊ ပြီးတော့ ခြေလှမ်းကျဲကျဲ မလှမ်းရပါဘူး။ ခြေတစ်ဖဝါးစာ၊ တစ်ဖဝါးစာ သာသာလေး လျှောက်ရပါတယ်။ ဒါမှ ရှုလို့ အဆင်ပြေပါတယ်။

မြန်နေရင်တော့ ရှေ့ခြေချပြီးလို့ နောက်ခြေကြွတာကို ရှုတဲ့အခါမှာ နောက်ခြေဖနောင့် စကြွတာကို မရှုနိုင်တော့ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ "ကြွတယ်"လို့ ရှုတဲ့အချိန်မှာ ခြေဖဝါးက

တစ်ဝက်လောက် ကြွပြီးဖြစ်နေပြီး ဖနောင့်က အထက်ထောင်နေပြီ။ ဒီတော့ ခြေဖျား မ,လိုက်တာကိုသာ "ကြွတယ်"လို့ ရှုမှတ်လိုက်နိုင်တော့တယ်။ ဒါကြောင့် ဖနောင့် ကြွတာကစပြီး ရှုသိနိုင်အောင် ခြေလှမ်း ဖြည်းဖြည်း စိပ်စိပ် လှမ်းဖို့လိုပါတယ်။

ပြီးတော့ ခြေဖဝါးချလိုက်တဲ့အခါမှာလဲ ဖနောင့်က စချပြီးမှ ခြေဖဝါးနဲ့ ခြေဖျားကို ချတာထက် ခြေဖဝါးတစ်ပြင်လုံး တစ်ပြိုင်နက်တည်း တညီတည်း ချတာက ရှုလို့ ပိုကောင်းပါတယ်။ အဲဒီလို တညီတည်း ချဖို့ကလဲ ခြေလှမ်း ကျဲနေရင် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး၊ ခြေလှမ်းစိပ်မှပဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ထိုင်ရင်းရှုပုံ အမြွက်မျှ စင်္ကြံကို အနည်းဆုံး တစ်နာရီလောက် လျှောက်ပြီးရင် ထိုင်ပြီးရှုမှတ်ပါ။ သို့သော်လဲ ထိုင်မည့်နေရာကို သွားတဲ့အခါ ရှုမှတ်မှုလွှတ်ပြီး မသွားပါနှင့်။ ရှုမှတ်လျက် သွားပါ။ အနည်းဆုံး "ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်"လို့ ရှုမှတ်သွားပါ။ စင်္ကြံမှာ နောက်ဆုံးမှတ်တဲ့ မှတ်ချက်အတိုင်း ရှုမှတ်သွားရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ စင်္ကြံရှုမှတ်မှုနဲ့ အထိုင် ရှုမှတ်မှုကြားမှာ မရှုမှတ်ဘဲ လစ်လပ်မသွားပါစေနှင့်၊ စင်္ကြံအမှတ် နှင့် အထိုင်အမှတ် ဆက်စပ်မိသွားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့် စင်္ကြံကနေ ထိုင်မည့်နေရာကို သွားတဲ့အခါ ရှုမှတ်သွားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ထိုင်မည့်နေရာကို ရောက်တဲ့အခါ ဖြုတ်ခနဲ တန်းထိုင် မချလိုက်သေးဘဲ ပထမ ရပ်တာကစရှုပါ။ "ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်" လို့ ဆယ်ကြိမ်လောက် ရှုပါ။ ပြီးမှ ဖြည်းဖြည်းကလေး ထိုင်ချရင်း တရွေ့ရွေ့ ထိုင်ကျသွားတဲ့ အမူအရာကို "ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်"လို့ အောက်ကို ထိမိသည်အထိ အဆက်မပြတ် ရှုပါ။ အောက်က အခင်းကိုထိတော့ "ထိတယ်၊ ထိတယ်"လို့ ရှုပါ။ လက်ကို ကြမ်းမှာ ထောက်ချင်တော့ "ထောက်ချင်တယ်၊ ထောက်ချင်တယ်" လက်ထောက်တော့ "ထောက်တယ်၊ ထောက်တယ်"လို့ ရှုပါ။ တင်ပျဉ်ခွေဖို့ရာ ခြေထောက်ကွေးတော့ "ကွေးတယ်၊ ကွေးတယ်"လက်ကိုမြှောက်တော့ "မြှောက်တယ်၊ မြှောက်တယ်" လက်ကို ရင်ခွင်ဆီယူတော့ "ယူတယ်၊ ယူတယ်" ကွေးတော့ "ကွေးတယ်၊ ကွေးတယ်" လက်ချင်းထပ်တော့ "ထပ်တယ်၊ ထပ်တယ်" စသည်ဖြင့် ထိုင်ဖို့ပြင်တဲ့ အမူအရာ အားလုံး တဖြည်းဖြည်းလုပ်ရင်း စေ့စေ့စပ်စပ် ရှုမှတ်ပါ၊

ကိုယ်ကိုမတ်မတ် ထိုင်ပါ

ထိုင်တဲ့အခါ ကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် ထားပြီး ထိုင်ပါ။ ကွေးညွတ် မနေစေပါနှင့်။ ခေါင်းကိုလဲ ကိုယ်နဲ့ တစ်ဖြောင့်တည်း နေအောင် မတ်မတ်ထားပါ။ မျက်စိမှိတ် စိတ်ကို ချက်တဝိုက် ဝမ်းဗိုက်မှာ စိုက်ထားပါ။ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းကြွလာရင် "ဖောင်းတယ်"လို့ ရှုပါ။ ပိန်ကျသွားရင် "ပိန်တယ်"လို့ ရှုပါ။

အသက်ကို ပြုပြင် မရှုပါနှင့်၊ ပြင်းပြင်းလဲ မရှုပါနှင့်၊ မြန်မြန်လဲ မရှုပါနှင့်၊ ပုံမှန် ရှုနေကျအတိုင်း ရှုပါ။

အစမှာ ဖောင်းတာပိန်တာ အလွန်ကြီး ထင်ရှားချင်မှ ထင်ရှားပါမယ်။ သို့သော် ရှုနိုင်လောက်အောင်တော့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဖောင်းမှုပိန်မှုကို သိသလောက် ကလေးပဲ "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်"လို့ စူးစိုက်ပြီး ရှုပါ။ ရှုပါများလာတော့ တဖြည်းဖြည်း ပိုပို ထင်ထင်ရှားရှား သိလာပါလိမ့်မယ်။ ရှုနိုင်လောက်ရုံပင် ဖောင်းမှုပိန်မှု မထင်ရှားရင်တော့ ဝမ်းဗိုက်ပေါ် လက်နှစ်ဖက် တင်ပြီး လက်ရဲ့ ကြွတက်မှု ကျမှုကို အမှတ်ပြုပြီး "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်"လို့ ရှုပါ။ နောက် အလေ့အကျင့် ရလာလို့ ရှုမှတ်မှု မှန်လာတော့ လက်မတင်ဘဲ ရှုလို့ ရလာပါလိမ့်မယ်။

ဖောင်းမှုပိန်မှု ရှုမရရင်

အသက်ရှူ သိမ်မွေ့တဲ့ တချို့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ဘယ်လိုမှ ရှုလို့ မရတာလဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်များကျတော့ ဝမ်းဗိုက်ကို ရှုဖို့ မလိုပါဘူး။ ထိုင်နေတဲ့ ထောင်ထောင်မတ်မတ် အမူအရာနဲ့ ထိသဘောကို ရှုသင့်ပါတယ်။ ထိတာကို တစ်နေရာ တည်း မရှုဘဲ အနည်းဆုံး နှစ်နေရာလောက် ရှုသင့်ပါတယ်။ ထိုင်နေတဲ့အခါမှာ ရှုစရာ ထိနေတာတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။

တင်ပါးနှစ်ဖက်က ထိတာ၊ ဒူးနှစ်ဖက်က ထိတာ၊ ခြေမျက်စိနှစ်ဖက်က ထိတာ၊ ခြေဖျားနှစ်ဖက်က ထိတာ၊ လက်ချင်းထပ်ထားတဲ့ နေရာက ထိတာ၊ လက်နဲ့ပေါင်နဲ့ ထိတာ၊ အဝတ်နဲ့အသား ထိတာ စသည်ဖြင့် ရှုစရာအထိတွေ အများကြီးပါပဲ။ အဲဒီ အများကြီးထဲက အထင်ရှားဆုံး အထိ နှစ်နေရာကို ရှုရပါမယ်။

ထိုင်တာကို အရင် ရှုရပါမယ်။ ပြီးမှ ထိတာကို ရှုရပါမယ်။ ဒါကြောင့် ရှုမှတ်မှုအစဉ်က "ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ ထိတယ်" "ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ ထိတယ်"လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှုမှတ်လို့ စိတ် အတော်ကလေး ငြိမ်ပြီး သမာဓိ အတော်အသင့် ဖြစ်လာတဲ့ အခါမှာ ထိတာကို နေရာပုံမှန်ထားပြီး မရှုဘဲ အထိ ထင်ရှားတဲ့ နေရာတွေကို ရွှေ့ရွှေ့ပြီး ရှုရပါမယ်။ နေရာ ပုံမှန်ထားပြီး ရှုရင် ရှုရတာ လွယ်ကူလာတာနှင့်အမျှ ရှုအား စူးစိုက်အား လျော့လျော့ လာပြီး စိတ်လွင့် စိတ်ထွက်တွေရင်လဲ များနေတတ်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်လဲ ထိနမိဒ္ဓဝင်လာပြီး အိပ်ငိုက်ရင်လဲ အိပ်ငိုက်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အထူး ဂရုစိုက်ပြီး စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုရပါတယ်။

စိတ်ကိုရှုပုံ

လွှင့်စိတ်ကိုရှုပါ အခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဖောင်းတာပိန်တာကို ဖြစ်စေ၊ ထိုင်တာ ထိတာကိုဖြစ်စေ ရှုမှတ်နေခိုက်မှာ စိတ်လွှင့်သွားရင် "လွှင့်တယ်၊ လွှင့်တယ်"လို့ လွှင့်တဲ့စိတ် မရပ်မချင်း စူးစူးစိုက်စိုက် တင်းတင်းရင်းရင်း ရှုပါ။ လွှင့်တဲ့စိတ် ရပ်သွား ပျောက်သွားရင် ပင်တိုင်အာရုံဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှု၊ သို့မဟုတ် ထိုင်မှု ထိမှုကို ပြန်ရှုပါ။ ထို့အတူပဲ စိတ်ကူး စဉ်းစား ကြံစည် တွေးတောစိတ်တွေဖြစ်ရင်လဲ "စိတ်ကူးတယ်၊ စိတ်ကူးတယ်" "စဉ်းစားတယ်၊ စဉ်းစားတယ်" "ကြံစည်တယ်၊ ကြံစည်တယ်" "တွေးတယ်၊ တွေးတယ်"စသည်ဖြင့် အဲဒီစိတ်တွေ ပျောက်သွားသည်အထိ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုပါ။ ပျောက်သွားရင် ပင်တိုင်အာရုံဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ပြန်ရှုပါ။

စိတ်ထဲမှာ တစ်စုံတစ်ယောက်ကိုဖြစ်စေ၊ တစ်စုံတစ်ရာကို ဖြစ်စေ မြင်ရင် ကြည့်မနေဘဲ "မြင်တယ်၊ မြင်တယ်"လို့ ခပ်သွက်သွက် တင်းတင်းရင်းရင်း စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုပါ။ မြင်တဲ့အရာ ပျောက်သွားသည်အထိ ရှုပါ။ စိတ်ထဲမှာ မြင်တာကို နှစ်သက်သဘောကျလို့ဖြစ်စေ၊ ကြည်နူးလို့ဖြစ်စေ၊ ကြည်ညိုလို့

ဖြစ်စေ မရှုဘဲ ငေးကြည့်နေရင် မြင်ရတဲ့ အရာဟာ ပျောက်မသွားဘဲ ပိုပြီး ပီသ ထင်ရှားလာရုံမျှမက အဲဒီမြင်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် မြင်ရတဲ့အရာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေပါ တရှည်တမျောကြီး ဆက်ပြီး စဉ်းစားနေမိတတ်ပါတယ်။ တချို့မှာ အဲဒီလို စဉ်းစားနေမိပေတဲ့ စဉ်းစားနေတယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မသိဘဲ ဖောင်းတာ ပိန်တာကို ရှုမှတ်နေတယ်လို့ပဲ ထင်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် စဉ်းစားစိတ်ကို မရှုနိုင်လို့ တော်တော်နှင့် စိတ် မတည်ငြိမ်ပါဘူး။ သမာဓိ တော်တော်နှင့် မဖြစ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် တစ်စုံတစ်ရာ သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို စိတ်ထဲမှာ မြင်လိုက်တာနှင့် ကြည့်မနေဘဲ ချက်ချင်း ရှုမှတ်နိုင်ဖို့ အထူး သတိထားပြီး လေ့ကျင့်ရပါတယ်။ မြင်တာကို ရှုမှတ်လို့ မြင်တာ ပျောက်သွားရင် ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု၊ ထိုင်မှု၊ ထိမှုကိုပဲ ပြန်ရှုပါ။

ထို့အတူပဲ လိုချင်စိတ်၊ တပ်မက်စိတ်၊ နှစ်သက်စိတ်၊ တွယ်တာစိတ်တွေကိုလဲ ဒီစိတ်တွေ ဖြစ်နေပြီလို့ သိတာနဲ့ တပြိုင်နက်တည်း "လိုချင်တယ်" "တပ်မက်တယ်" "နှစ်သက်တယ်" "တွယ်တာတယ်"စသည်ဖြင့် အဲဒီစိတ်တွေ ပျောက်သွားသည်အထိ ရှုမှတ်ပါ။ ဒေါသထွက်တာ၊ စိတ်ပျက်တာ၊ စိတ်ဆင်းရဲတာ၊ စိတ်ညစ်တာ၊ ပျင်းတာ၊ ပျော်တာ၊ ဝမ်းနည်းတာ၊ ဝမ်းသာတာ စတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာရင်လဲ "စိတ်ဆိုးတယ်" "စိတ်ပျက်တယ်" စသည်ဖြင့် တင်းတင်းရင်းရင်း စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုပါ။ ဒီစိတ်တွေ ပျောက်သွားသည်အထိ ရှုပါ။

ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး အားလုံးရှုပါ

စိတ်ထဲ ဖြစ်ပေါ်သမျှ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး အကုန် ရှုရပါမယ်။ စိတ်ဆိုး စိတ်ညံ့ကိုသာ ရှုပြီး စိတ်ကောင်း စိတ်မြတ်ကို မရှုဘဲ လက်ခံထားရင် မမှန်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုရင် စိတ်ကိုရှုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်တွေကို အသက်ဝိညာဉ် အတ္တလို့ မစွဲလမ်းမိအောင်၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါလို့ မစွဲလမ်းမိအောင် ရှုရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို မစွဲလမ်းဖို့ ဆိုတာကလဲ စိတ်ရဲ့သဘာဝကို အမှန်အတိုင်း သိမှသာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အမှန်အတိုင်း သိချင်ရင် စိတ်ဆိုး စိတ်ကောင်း ရွေးချယ်မနေဘဲ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ စိတ်တိုင်းကို ရှုရပါမယ်။ စိတ်ဆိုးစိတ်ညံ့ကိုသာ ရှုပြီး စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်ကို မရှုရင် အဲဒီ စိတ်ကောင်း စိတ်မြတ်ရဲ့ သဘာဝအမှန်ကို မသိလို့ အသက် ဝိညာဉ် အတ္တလို့ ဖြစ်စေ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါလို့ဖြစ်စေ စွဲလမ်းမှာ သေချာပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကြည်ညိုစိတ်၊ ယုံကြည်စိတ်၊ လှူချင်စိတ်၊ ဥပုသ်စောင့်ချင်စိတ်၊ တရားနာချင်စိတ်၊ ဘုရားရှိခိုးချင်စိတ် စတဲ့ ကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်ရင်လဲ "ကြည်ညိုတယ်" "ယုံကြည်တယ်" "လှူချင်တယ်" "ဥပုသ်စောင့်ချင်တယ်" စသည်ဖြင့် စိတ်ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း ထပ်ကာထပ်ကာ ရှုပါ။

လိုရင်းကတော့ စိတ်ကို မရှုရင် ဒီစိတ်ရဲ့ သဘာဝကို အမှန်အတိုင်း မသိတဲ့အတွက် ဒီစိတ်ကို အသက် ဝိညာဉ်လို့

ဖြစ်စေ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါလို့ဖြစ်စေ ယူဆစွဲလမ်းပြီး အတ္တဒိဋ္ဌိ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ မဖြစ်ရအောင် ရှုသိရတာပါပဲ။

စဉ်းစားစိတ်ဖြစ်တယ် ဆိုကြပါစို့၊ အဲဒီ စဉ်းစားစိတ် တွေးစိတ်ကို မရှုရင် ဒီစိတ်ကို တည်မြဲနေတဲ့ "အသက်ဝိညာဉ်"လို့ ယူဆ စွဲလမ်းတတ်ပါတယ်။ "ငါစဉ်းစားတယ်၊ စဉ်းစားတဲ့ငါ ရှိတယ်၊ ငါတွေးတယ်၊ တွေးတဲ့ငါ ရှိတယ်" စသည်ဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါ အနေနဲ့လဲ ယူဆစွဲလမ်းတတ်ပါတယ်။

စဉ်းစားစိတ် ဖြစ်နေဆဲ ဖြစ်နေခိုက်မှာ "စဉ်းစားတယ်၊ တွေးတယ်" စသည်ဖြင့် ရှုးရှုးစိုက်စိုက် အဆက်မပြတ် ရှုလိုက်ရင် စဉ်းစားတဲ့သဘော၊ တွေးတဲ့သဘောမျှပဲလို့သဘာဝ အမှန်အတိုင်း သိနေတဲ့အတွက် "အသက်ဝိညာဉ်"လို့ဖြစ်စေ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါ"လို့ဖြစ်စေ မယူဆ မစွဲလမ်းတော့ပါဘူး။ အတ္တဒိဋ္ဌိ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အသိမှား အမြင်မှား မဖြစ်တော့ပါဘူး။ ဒီ ဒိဋ္ဌိ မဖြစ်ရင် သူ့ကို အမှီရမှ ဖြစ်ပေါ်နိုင်တဲ့ လောဘ ဒေါသစတဲ့ ကိလေသာတွေလဲ အဲဒီအခိုက်မှာမဖြစ်ပေါ်လာတော့ပါဘူး။

လက္ခဏာရေး သုံးပါးကိုသိသည် အဲဒီထက်ပိုပြီး ဝိပဿနာသတိ သမာဓိ ဉာဏ်အား ကောင်းလာတဲ့ အခါမှာတော့ စဉ်းစားစိတ် တွေးစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာလို့ ရှုးရှုးစိုက်စိုက် ရှုလိုက်ရင် မကြာခင်ပဲ ပျောက်ပျောက် သွားတာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ စိတ် နာမ်တရားရဲ့ မတည်မြဲ

တဲ့သဘော၊ ဖြစ်ချည်ပျက်ချည်နဲ့ မကောင်းတဲ့ ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါရယ်လို့ ယူဆစရာ အခိုင်အမာ အနှစ်အသား မရှိတဲ့ သဘောတွေပါ ပြက်ပြက်ထင်ထင် သိမြင်လာပါတယ်။ ဒါဟာ စိတ်နာမ်တရားရဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ အနတ္တလက္ခဏာတွေကို သိခြင်းပါပဲ။

ဒါကြောင့် စဉ်းစားစိတ်၊ တွေးစိတ်၊ လိုချင်စိတ်၊ စိတ်ဆိုးစိတ်၊ စိတ်ပျက်စိတ်၊ ပျင်းစိတ်၊ ပျော်စိတ်တွေကစပြီး စိတ်ဖြစ်တိုင်း မလွတ်ရအောင် ရှုသိနေဖို့ လိုပါတယ်။ **စိတ်အလုပ်ဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာလုပ်ငန်းမှာ စိတ်ကိုရှုတဲ့ စိတ္တာနုပဿနာဟာ အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။**

ဝေဒနာရှုပုံ

ဝေဒနာရှုပုံကို နည်းနည်း ပြောပါဦးမယ်။ တရားထိုင်စ မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ အားထုတ်စမယ် ထိုင်လို့ ၁၀ မိနစ်လောက် ကြာရင်ပဲ ညောင်းတာ၊ ကျဉ်တာ၊ နာတာ၊ ကိုက်တာ စတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ တစ်ခုခုကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ထိုင်နေကျ ယောဂီများမှာတော့ အားထုတ်စမှာ တစ်နာရီခန့်ကြာမှ ဒုက္ခဝေဒနာ တစ်ခုခုကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။

ဒီလို ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါ အလွန် မထင်ရှား သေးရင် ပင်တိုင်အာရုံဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှုပိန်မှု ထိုင်မှု ထိမှုကိုသာ ရှုမြဲရှုနေပါ။ ပင်တိုင်အာရုံကို ရှုလို့ မရလောက်အောင် ညောင်းညာ၊ နာ၊ ကျဉ်၊ ကိုက်ခဲက ထင်ရှားလာမှသာ "ကျဉ်တယ်၊ ကျဉ်တယ်" "ကိုက်တယ်၊ ကိုက်တယ်" စသည်ဖြင့် တင်းတင်းရင်းရင်း စူးစူးစိုက်စိုက်ရှုပါ။ ဝေဒနာ အားသေးရင် မကြာမီမှာပဲ လျော့ရင်လဲ သွားတတ်ပါတယ်။ ပျောက်ရင်လဲ ပျောက်ပျောက် သွားတတ် ပါတယ်။ ဝေဒနာက အားကောင်းနေရင်တော့ ကြာကြာ ရှုမှတ်ပေတဲ့လဲ လျော့လဲမသွား၊ ပျောက်လဲမသွားဘဲ ပိုဆိုး လာတယ်လို့တောင် ထင်ရတတ်ပါတယ်။ အမှန်တော့ ပိုဆိုး လာတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ဒုက္ခဝေဒနာရဲ့ မခံသာတဲ့သဘော အခံခက်တဲ့ သဘောကို ပိုသိလာခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝေဒနာကို ရှုရာမှာ လျော့တာ၊ ပျောက်တာ၊ သက်သာတာ၊ ပိုဆိုးတာက ပဓာန မဟုတ်ပါဘူး၊ ဝေဒနာရဲ့သဘာဝလက္ခဏာ သာမညလက္ခဏာကို သိရေးသာလျှင် လိုရင်းပဓာနပါ။

"အနိဋ္ဌဖောဋ္ဌဗ္ဗာနုဘဝနလက္ခဏာ ဒုက္ခာ"ဆိုတဲ့အတိုင်း အလိုမရှိအပ်တဲ့ အထိအတွေ့ကို ခံစားတဲ့သဘော၊ မခံသာတဲ့ အခံရခက်တဲ့ ထိတွေ့ဆင်းရဲကို ခံစားတဲ့သဘောဟာ ဒုက္ခဝေဒနာရဲ့ **သဘာဝလက္ခဏာ** သီးသန့်ပင်ကိုယ်ရင်းသဘောပါပဲ။

အဲဒီ မခံသာတဲ့ ထိတွေ့ဆင်းရဲ ခံစားမှုကို "နာတယ်၊ နာတယ်" "ကျဉ်တယ်၊ ကျဉ်တယ်"စသည်ဖြင့် ရှုသိနေတာက

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ ကုသိုလ်စိတ်ပါ။ မခံသာတဲ့ ဆင်းရဲကို ခံစားတဲ့သဘော ဒုက္ခဝေဒနာက အကုသိုလ်၊ အဲဒီ ခံစားမှု အကုသိုလ် ဝေဒနာကို သတိဦးစီးတဲ့ စိတ်နဲ့ ရှုသိနေတာက ဝိပဿနာ ကုသိုလ်စိတ်လို့ ခွဲခွဲခြားခြား ကွဲကွဲပြားပြား သိပြီး ရှုမှတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

သဘာဝလက္ခဏာ သိသည် အဲဒီလို ခွဲခွဲခြားခြား နားလည်သဘော ပေါက်ပြီး ဝေဒနာကို "နာတယ်၊ နာတယ်" "ကျဉ်တယ်၊ ကျဉ်တယ်" စသည်ဖြင့် အတတ်နိုင်ဆုံး သည်းခံပြီး တင်းတင်း ရင်းရင်း စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ရင် စိတ်တည်ငြိမ်လာတာနှင့်အမျှ ပထမဆုံး မခံသာတဲ့ သဘော ဆင်းရဲတဲ့သဘောကို ပိုပို သိလာ ပါတယ်။ ဒါဟာ ဒုက္ခဝေဒနာရဲ့ သီးသန့် ပင်ကိုယ်ရင်းသဘော **သဘာဝလက္ခဏာ**ကို ပိုင်းပိုင်း ခြားခြား သိလာတာပါပဲ။ အဲဒီလို သိရာကနေပြီး တဖြည်းဖြည်း ဝေဒနာ လျော့ရင်လဲ လျော့သွား တတ်ပါတယ်။ ပျောက်ရင်လဲ ပျောက်သွားတတ် ပါတယ်။ ပျောက်သွားရင်တော့ ပင်တိုင်အာရုံဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ရှုနေကျအတိုင်း ပြန်ရှုရပါမယ်။

သည်းခံပါ ခွဲကောင်းပါ မလျော့ဘဲ မပျောက်ဘဲ ပိုပြီး နာကျဉ်လာတယ် ဆိုရင်လဲ ရှုမှတ်မှု လွှတ်မပစ်ရပါဘူး "**သည်း ညည်းခံ နိဗ္ဗာန်ရောက်**" ဆိုတဲ့ စကားကို စိတ်

မှာထားပြီး သည်းခံနိုင်သမျှ အောင့်အည်း သည်းခံကာ ဆက်လက် ရှုမှတ်ရပါမယ်။ "ဥပ္ပန္နုပ္ပန္နံ ဒုက္ခံ ဝီရိယေနအဘိဘဝိတွာ ဘာဝနံ သမ္မာဒေတိ = ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်းသော ဆင်းရဲကို ကြီးမားသော ဝီရိယဖြင့် လွှမ်းမိုး၍ ဝိပဿနာဘာဝနာကို ပြီးစီးစေ၏"ဆိုတဲ့ **မဟာဋီကာ(၁၊ ၃၉၉)** စကားကို စိတ်မှာထားပြီး မလျော့တဲ့ ခွဲလုံ့လဝီရိယနဲ့ သဲသဲမဲမဲ ရှုမှတ်ရပါမယ်။

ဒိဋ္ဌိသတ် အဲဒီလို ခွဲကောင်းကောင်းနဲ့ ရှုမှတ်ရင် မကြာမီဘဲ နာမှုနဲ့ ရှုသိစိတ်၊ ကျဉ်မှုနဲ့ ရှုသိစိတ် စသည်ဖြင့် တစ်စုံစီ တစ်စုံစီ တစ်တွဲစီ သိလာရပါတယ်။ ဒါဟာ အရှုခံ နာမ်တရားနဲ့ ရှုသိတဲ့ နာမ်တရားကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိခြင်းပါပဲ။ ဒီအခါမှာ နာမှု ကျဉ်မှုရဲ့ တည်ရာ လက်, ခြေ, ခါး စသည်ကို မတွေ့ရတော့ဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ အနေနဲ့လဲ မတွေ့တော့ပါဘူး။ နာသဘော ကျဉ်သဘောသက်သက်ပဲ သိရတွေ့ရပါတော့တယ်။ ဒါဟာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ဝိပဿနာဉာဏ်က တဒင်္ဂပဟာန်အနေနဲ့ ပယ်သတ်ထားတာပါပဲ။

အဲဒီလိုအခါမှာ ရှုမှတ်လို့ အလွန် အရသာရှိပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါ မပါတော့တဲ့အတွက် နာတာ ကျဉ်တာကို ခံစားရမှု မရှိတော့ဘဲ ရှုလိုက်တိုင်း သိရုံမျှ သိရုံမျှ သိနေရလို့ပါပဲ။

ဒဿနပညာနှင့် မသိနိုင်

အဲဒီလို နာမှုကျဉ်မှုစတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို "မခံသာတဲ့ သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့ သဘော သက်သက်မျှ ပါကလား"လို့ ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်နဲ့ သိနေတာက ဒုက္ခဝေဒနာရဲ့ အရှိသဘာဝကို အရှိအတိုင်း သိနေခြင်းပါပဲ။ "ငါနာတယ်" "ငါကျဉ်တယ်"လို့ ငါပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါအနေနဲ့ မသိမမြင်ဘဲ နာမှုကျဉ်မှုသဘောနဲ့ ဒီသဘောကို သိနေတဲ့ စိတ်ကလေးမျှပဲလို့ အရှိအတိုင်း သိနေပါတယ်။ ဒီလို "ငါ" မပါတဲ့ အသိကို အတွေးအမြင် ဒဿနပညာနဲ့ ဆင်ခြင် တွေးခေါ်လို့ မသိနိုင် မရနိုင်ပါဘူး။ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို သူ့အရှိ သဘာဝအတိုင်း စောင့်ရှုရာက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကိုယ်တွေ့ (ဘာဝနာ)ဉာဏ်နဲ့မှသာ သိနိုင် ရနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက "အတက္ကာဝစရော= ဆင်ခြင် တွေးခေါ် ဉာဏ်သည် မသက်ဝင်နိုင်၊ (ဝါ) ဆင်ခြင် တွေးခေါ်ဉာဏ် ၏ အရာမဟုတ်"လို့ မိန့်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

သာမညလက္ခဏာ သိသည်

အဲဒီလို ရှုနေဆဲမှာ ဝေဒနာဟာ အမြင့်ဆုံး အခြေအနေအထိ တက်သွားပြီး တဖြည်း ဖြည်း လက်သန်း တစ်ထောက်စာ နေရာ ကလေးမှာ စုခဲလာရာက ဖြာခနဲ ပေါက်ကွဲ ကျေပျက်ရင်လဲ သွားတတ်ပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်း တစ်ရစ်စီ တစ်ရစ်စီရင်လဲ ပျောက်ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဝေဒနာရဲ့ မတည်မြဲတဲ့

သဘော **အနိစ္စလက္ခဏာ**ကို သိခြင်းပါပဲ။ မတည်မြဲတဲ့ သဘောကို သိမြင်ရတော့ ဆင်းရဲတဲ့သဘော **ဒုက္ခလက္ခဏာ**၊ အလိုအတိုင်း မဖြစ်တဲ့သဘော **အနတ္တလက္ခဏာ**တွေကိုလဲ သိရ မြင်ရတော့ တာပါပဲ။

ဒီ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောသုံးမျိုးဟာ ရုပ်တိုင်း နာမ်တိုင်းမှာ ရှိလို့ သူတို့ကို ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ **သာမညလက္ခဏာ**များ လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဝေဒနာကို အောင့်အည်းသည်းခံကာ ဝီရိယ ကြိုးကြိုးထား သမ္မာဝါယာမ အားသွင်းပြီး စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ရင် အခုပြောခဲ့တဲ့ အတိုင်း သဘာဝလက္ခဏာ၊ သာမညလက္ခဏာတွေကို သိတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ=အသိမှန် အမြင်မှန် ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ဖြစ်ရုံမျှမက ဝေဒနာကို မြန်မြန်လဲ ကျော်လွန်နိုင်ပါတယ်။

ဝေဒနာစက် ရေပွက်ပမာ အဲဒီနောက် တရား ရင့်လာတဲ့အခါကျတော့ နာတာလေး ပေါ်လာလိုက်၊ ရှုလိုက်၊ ဖြုတ်ကနဲ ပျောက်သွားလိုက်၊ ကျဉ်တာလေး ပေါ်လာလိုက်၊ ရှုလိုက်၊ ဖြုတ်ကနဲ ပျောက်သွားလိုက် ဒီလို တွေ့ရပါတယ်။ ဖြုတ်ကနဲ ဖြုတ်ကနဲ ပေါ်၊ရှု၊ပျောက်။ ပေါ်၊ရှု၊ပျောက်နဲ့ ခဏ ကလေး တောင်မှ တည်မနေဘဲ ချက်ချင်း ပျောက်ပျောက်သွားတာပဲ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ တံစက်မြိတ်က ရေစက်ကလေးတွေ ကျလိုက်တိုင်း ရေပွက်ကလေးတွေ ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ချက်ချင်း

ပျောက်ပျောက်သွားတာကို ကြည့်နေရသလိုပါပဲ။ “ဝေဒနာ ဗုဗ္ဗုဠူပမာ= ဝေဒနာစက် ရေပွက်ပမာ”ဆိုတဲ့ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားရဲ့ တရားတော် အလွန်မှန်တာကို ဘာဝနာဉာဏ်နဲ့ တွေ့ရတော့ အတိုင်းမသိ ဝမ်းသာရပါတယ်။ ဝမ်းသာတော့လဲ “ဝမ်းသာတယ်၊ ဝမ်းသာတယ်”လို့ မလွတ်တမ်း ရှုလိုက်ရပါမယ်။

ဒဿနိက ပညာရှင်များ လက်လှမ်းမမီ

အခု ပြောတဲ့အတိုင်း အရှုခံရုပ် အရှုခံနာမ်တွေ ဖြုတ်ကနဲ ပေါ်လာပြီး ဖြုတ်ကနဲ ပျောက်ပျောက် သွားတာကို သိမြင်နေရတာလဲ ဖြစ်မှု ပျက်မှု အရှိသဘာဝကို အရှိအတိုင်း အမှန်အတိုင်း ကိုယ်တိုင် တွေ့သိနေခြင်းပါပဲ။ ဒီအသိကိုလဲ ဒဿနိကပညာရှင်တွေရဲ့ ဆင်ခြင် တွေးခေါ်ဉာဏ်နဲ့ မသိနိုင် မရနိုင်ပါဘူး။ ဘာဝနာဉာဏ်နဲ့မှသာ ရနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီလို သိလာတဲ့အခါမှာ ဝေဒနာကို ရှုရတဲ့ တန်ဖိုး ဘယ်လောက်ကြီးမားတယ်၊ ဘယ်လောက် အဖိုးတန်တယ် ဆိုတာ သဘောပေါက်ရသလို ဝေဒနာကို မဆုတ်မနစ် အားမာန်သစ်ပြီး ရှုဖို့ရာ ဘယ်လောက် အရေးကြီးတယ်ဆိုတာလဲသိမြင်လာပါတယ်။

ဒါထောက်ခြင်းအားဖြင့် ဝေဒနာကို ရှုတာဟာ မခံသာတဲ့ အခံခက်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ ပျောက်ငြိမ်းသွားဖို့ ရှုရတာ မဟုတ်ဘူး။ ဝေဒနာရဲ့ အရှိသဘာဝကို အမှန်အတိုင်း သိဖို့ ရှုရတာဆိုတာ အလွန် ထင်ရှားပါတယ်။

ဒါကိုပဲ မြတ်စွာဘုရားက "ဣတိ ဝေဒနာ ဣတိ ဝေဒနာယ သမုဒယော၊ ဣတိ ဝေဒနာယ အတ္ထင်္ဂမော"လို့ **မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်** ဒေသနာတော်မှာ ဟောတော်မူခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်က "ဤသည်ကား ခံစားမှု၊ ဤသည်ကား ခံစားမှု၏ ဖြစ်ခြင်းသဘော၊ ဤသည်ကား ခံစားမှု၏ ချုပ်ပျက်ခြင်း သဘောပေတည်း ဟု သိ၏"လို့ မိန့်တော်မူတာပါပဲ။

ဝေဒနာရှုပုံ သုံးနည်း ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုရာမှာ ရှုနည်း သုံးနည်း ရှိပါတယ်။ **ပထမနည်း**က စစ်ပွဲမှာ သူနိုင်ကိုယ်နိုင် ရင်ဆိုင်တိုက် သလို ဝေဒနာကို မရှောင်ဘဲ အလျှော့မပေးဘဲ တင်းတင်းရင်းရင်း စူးစူးစိုက်စိုက် အင်နဲ့အားနဲ့ ဖိပြီး ရှုတဲ့နည်းပါ။ "လာမည့်ဘေး ပြေးတွေ့တဲ့နည်း"လို့ ဆိုချင်လဲ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အခု ရှေ့နားမှာ ပြောခဲ့တာ အဲဒီနည်းပါပဲ။

ဒီနည်းဟာ အကြမ်းနည်းဖြစ်လို့ ပင်ပန်းတော့ ပင်ပန်း ပါတယ်။ သို့သော်လဲ ဝေဒနာရဲ့ သဘောကို မြန်မြန်သိပြီး ဝေဒနာကို မြန်မြန် ကျော်လွှန်စေတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဝေဒနာက အလွန် အားကောင်းနေရင်တော့ ဒုတိယနည်းကို သုံးကြည့်သင့်ပါတယ်။ **ဒုတိယနည်းက** ရန်သူ့တပ်က ကိုယ့်တပ်နဲ့ မယှဉ်သာအောင် အား အလွန်ကောင်းနေတဲ့အခါမှာ ရင်ဆိုင် မတိုက်ဘဲ ပြောက်ကျားစနစ်သုံးပြီး တိုက်ရတာမျိုးပါပဲ။ ဝေဒနာကို စွမ်းနိုင်သမျှ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုလိုက်ပြီး ဝေဒနာက လျော့မသွားဘဲ

တင်းခံနေလို့ နံနဲ မောလာရင် ဖောင်းမှုပိန်မှုကိုဖြစ်စေ၊ တခြား ရှုလို့ရတဲ့ အာရုံ တစ်ခုခုကိုဖြစ်စေ ပြောင်းရှုရပါတယ်။ နေ ပူလွန်းတော့ အရိပ်မှာ ခဏဝင်ခိုတဲ့ သဘောပါပဲ။ ရှုအား ရှိလာ ပြန်တော့ ဝေဒနာကိုရှုလိုက်၊ မောပြန်တော့ တခြား အာရုံ တစ်ခုခုကို ရှုပြီး အရိပ်ခိုလိုက်၊ ဒီအတိုင်း ဝေဒနာကို ငြိမ်းသည်အထိ ရှုရပါတယ်။

အဲဒီနည်းနဲ့ အဆင်မပြေသေးရင် **တတိယနည်း**ကို သုံးသင့် ပါတယ်။ ဒီ တတိယနည်းကတော့ ရန်သူကို ချော့သတ်တဲ့ သဘောမျိုးပါပဲ။ ဝေဒနာ ဘယ်လောက် ပြင်းထန်ပြင်းထန် စူးစူးစိုက်စိုက် မရှုဘဲ ဝေဒနာကို မလွတ်ရုံကလေး ဖော့ဖော့ သာသာလေး ရှုရပါတယ်။ အဲဒါက မပင်ပန်းပါဘူး။ မြစ်ထဲမှာ လက်ပစ်ကူးလို့ မောလာတဲ့လူဟာ တွေ့ရာ ဝါးလုံးကလေး သို့မဟုတ် သစ်ချောင်းကလေးကို လက်ကလေးနဲ့ အသာ မှေး ကိုယ်ကိုဖော့ပြီး ရေစီးအတိုင်း မျှောလိုက်နေတဲ့ သဘောမျိုးပါပဲ။ ဒီ ရှုနည်းက လူတော့ သက်သာပါတယ်။ ဝေဒနာကို သိဖို့နဲ့ လွန်ဖို့ကျတော့ အချိန် ကြာတတ်ပါတယ်။

အကောင်းဆုံးကတော့ ဒီနည်းသုံးနည်းကို အခြေအနေအရ လျော်သလို ပြောင်းလဲသုံးတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

သတိပြုဖို့ ဒီနည်းသုံးနည်းကို သုံးရာမှာ တချို့ ယောဂီအတွက် သတိပြုသင့်တာလေးတွေ ရှိပါတယ်။ နှလုံးရောဂါ

ရှိတဲ့ယောဂီ၊ သွေးတိုးရောဂါ ရှိတဲ့ယောဂီ၊ အမူးရောဂါရှိတဲ့ ယောဂီများဟာ ရင်ဆိုင်တိုက်တဲ့နည်းဖြစ်တဲ့ ပထမနည်းကို မသုံးသင့်ပါဘူး။ အကြမ်းနည်းဖြစ်တဲ့အတွက် ရောဂါ ပိုဆိုး လာတတ်ပါတယ်။ ဒုတိယနည်းနဲ့ တတိယနည်းကို အခြေအနေ ကြည့်ပြီး လျော်သလို သုံးသင့်ပါတယ်။ ဒီ နှစ်နည်းကို အချိန် ယူပြီး ရှုမှတ်ရင် အဲဒီ ရောဂါဝေဒနာတွေလဲ တဖြည်းဖြည်း သက်သာ ပျောက်ကင်းသွားတတ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခု သတိပြုဖို့က ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုမှတ်တဲ့အခါ လက်ဦးမှာ ဝေဒနာဟာ ပိုပို ပြင်းထန်လာတယ်လို့ ထင်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယောဂီက "တိုးရှုမှတ်ရင် တိုးနာလာမှာပဲ"လို့ ယူဆပြီး ဝေဒနာကို ရှုရမှာ ကြောက်ရွံ့ တွန့်ဆုတ်နေတတ်ပါတယ်။ အမှန်တော့ ဝေဒနာက ပိုတိုးလာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သမာဓိ မဖြစ်ခင် စိတ်မတည်ငြိမ်သေးလို့ သိပ်ပြီး ထင်ထင်ရှားရှား မသိရတဲ့ ဝေဒနာကို စိတ်ငြိမ်လာ သမာဓိဖြစ်လာတော့ ရှုစိတ်က ပိုပြီး ထင်ထင်ရှားရှား ပြတ်ပြတ်သားသား သိလာလို့ ပို နာလာ တယ်လို့ ထင်ရတာပါ။ ဒါကြောင့် ရဲရဲဝံ့ဝံ့သာ ဆက်ပြီး ရှုပါ၊ ဝေဒနာရဲ့ သဘာဝအမှန်ကို သိပြီး မကြာခင် လျော့သွား ပျောက်သွားမှာပါ။

ပြီးတော့ နောက်တစ်ခု သတိပြုဖို့က တချို့ ယောဂီက တရားရှုမှတ်တဲ့အခါ တွေ့လာရတဲ့ ဝေဒနာကိုသာ ရှုရမယ်၊

ပကတိ ရောဂါ ဝေဒနာကို မရှုရဘူးလို့ ထင်မှတ် နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီ အထင်ဟာ မမှန်ပါဘူး။ တရားဝေဒနာလဲ ရုပ်ကို မှီဖြစ်တဲ့ နာမ်တရား၊ ပကတိ ရောဂါဝေဒနာလဲ ရုပ်ကိုမှီဖြစ်တဲ့ နာမ် တရားပါပဲ။ ရုပ်နာမ်မှန်သမျှ ရှုရမယ့် တရားချည်းပါပဲ။ မရှုရမယ့် ရုပ်နာမ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် တရားဝေဒနာပဲ ဖြစ်စေ၊ ရောဂါဝေဒနာပဲဖြစ်စေ ဝေဒနာမှန်သမျှ သူရဲ့ မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အတ္တမဟုတ်တဲ့ သဘောကို အမှန်အတိုင်း သိအောင် ရှုရမှာချည်းပါပဲ။

ရောဂါကိုရှု၍ ရဟန္တာဖြစ် သီဟိုဠ်ကျွန်းမှာ ရှေးက ရောဂါဝေဒနာကို ရှုပြီး တရား ရသွားကြတဲ့ ဖြစ်ရပ်တချို့ကို မှတ်တမ်း တင်ထားခဲ့ကြတာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီ ဖြစ်ရပ်တွေထဲက တစ်ခုကို ထုတ်ပြချင်ပါတယ်။ အဲဒီမှာ မထေရ်တစ်ပါးဟာ ရောဂါဝေဒနာ အပြင်းအထန် ခံစားနေရတော့ ဆွမ်းတောင်မှ ကိုယ့်လက်နဲ့ ယူမစားနိုင်တဲ့ အခြေအနေ ရောက်နေတယ်။ ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်တောင်မှ မထိန်းနိုင် မသိမ်းနိုင်တော့ဘဲ အိပ်ရာထဲမှာ လူးလိမ့် ညည်းညူနေရတယ်။ ဒီမထေရ်ရဲ့ ခံစားရပုံကို ရဟန်းကလေးတစ်ပါးက မြင်တော့ "ဧဝိတိမြေနှင့် စပ်တဲ့ သင်္ခါရတရားတွေဟာ တယ်... ဆင်းရဲပါကလား"လို့ သံဝေဂစကား ညည်းတွား ပြောဆိုမိတယ်။

ဒီတော့ မထေရ်ကြီးက "ငါ့ရှင် ဒီအခြေအနေအတိုင်း ငါသေရင် နတ်ပြည်ရောက်မှာ သေချာပါတယ်၊ လုံးဝ သံသယ မရှိပါဘူး၊ သို့သော်လဲ ငါ့သီလနဲ့ နတ်ပြည်ကို မလဲနိုင်ဘူး၊ သေလို့ သီလပျက်ပြီးမှ ရတဲ့ နတ်စည်းစိမ်ဟာ ရဟန်း သီလ သိက္ခာကို ပယ်စွန့်ပြီးမှရတဲ့ လူ့ဘဝလိုပါပဲ။ ဒါကြောင့် သီလ မပျက်စီးဘဲ သေရအောင် ငါကြိုးစားမယ်"

မထေရ်ကြီးရဲ့ စကားကို **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မဟာဋီကာ** (ပ၊ ၇၇) က "ယခု စောင့်စည်းထားတဲ့ သီလဟာ နောက်ဘဝသစ် ဖြစ်ရင် မရှိတော့ဘူး၊ ဒါကြောင့် သီလနဲ့ မကင်းကွာစေဖို့အတွက် ဘဝသစ်မဖြစ်စေဘဲ သေမည်"လို့ ဆိုလိုကြောင်း ရှင်းပြထား ပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်က ပရိနိဗ္ဗာန် စံရအောင် ကြိုးစား အားထုတ် မယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

မထေရ်ကြီးဟာ အဲဒီလို ပြောပြီးတော့ ရောဂါဝေဒနာကို ရှုးရှုးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်တော့ ဝေဒနာရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောတွေ သိမြင်ရာက ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်ဆင့် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် အဆင့်ဆင့် တက်သွားပြီး ရဟန္တာ ဖြစ်သွားပါတယ်။

(ဝိသုဒ္ဓိ-ပ၊ ၄၆)

ဒီ ရဟန္တာ အရှင်မြတ်ကြီးရဲ့ ဖြစ်ရပ်ကို ကြည့်ရင် ရောဂါဝေဒနာကို ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် ကိလေသာငြိမ်း ဆင်းရဲ ငြိမ်းနိုင်ကြောင်း အလွန် ထင်ရှားပါတယ်။ သဘာဝလဲ ကျပါတယ်၊

ဒီခေတ်မှာလဲ ရောဂါပျောက်ကြသည်

ဒီခေတ်ဒီအခါမှာ ရောဂါဝေဒနာကို ရှုမှတ်လို့ တရားလဲတိုးတက်၊ ရောဂါဝေဒနာလဲ ပျောက်ကင်းကြရသူတွေ အမြောက်အမြား ရှိပါတယ်။ ရောဂါဝေဒနာကို ရှုမှတ်လို့ ဆီးရောဂါ ပျောက်သူ၊ အစာအိမ်ရောဂါ ပျောက်သူ၊ လပေါင်းများစွာ မပျောက်ဘဲနေတဲ့ အနာကြီးကို စူးစိုက် ရှုမှတ်ရင်း အနာကြီး ပေါက်ကွဲသွားပြီး တဖြည်းဖြည်း ခြောက်ကပ် ပျောက်သွားသူ၊ ခြေဖနောင့် အရိုးနုပေါက်လို့ ထောက်လိုက်တိုင်း မခံနိုင်အောင် နာလွန်းလို့ ဆရာဝန်က ခွဲမှ ဖြစ်မယ်ဆိုတဲ့ ရောဂါကို သည်းခံ ကျိတ်မှိတ် ရှုမှတ်တာနှင့် တစ်လလောက်ရှိတော့ လုံးဝပျောက်သွားသူ စသည်ဖြင့် များလှပါတယ်။ သို့သော် တစ်ခု သတိပြုဖို့ကတော့ ဝေဒနာကို ရှုတာဟာ ပျောက်ဖို့ရှုတာ မဟုတ်၊ သိဖို့ရှုတာဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။

ဒါကြောင့် ခံစားမှုဝေဒနာမှန်သမျှ တရားဝေဒနာပဲဖြစ်စေ၊ ရောဂါဝေဒနာပဲ ဖြစ်စေ၊ ကောင်းကောင်း ဆိုးဆိုး သူ့ အရှိသဘာဝ အတိုင်း အမှန်အတိုင်း သိရအောင် စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ရမှာချည်း ပါပဲ။ မြတ်စွာဘုရားကလဲ ကောင်းခံစား = သုခဝေဒနာ၊ ဆိုးခံစား = ဒုက္ခဝေဒနာ၊ မကောင်းမဆိုးခံစား = ဥပေက္ခာဝေဒနာ၊ ဒီ သုံးမျိုးမှာ ဘယ်ဝေဒနာပဲပေါ်ပေါ် ရှုသိနေဖို့ ဟောတော်မူပါတယ်။

ပြင်မထိုင်ပါနှင့်
ထပြီးစင်္ကြံလျှောက်ပါ

ဒုက္ခဝေဒနာ ရှုမှုနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပြောစရာလေး ကျန်နေသေးတာကတော့ ဝေဒနာကို အစွမ်းကုန် အောင့်အည်းသည်းခံပြီး ရှုမှတ်သော်လဲ လျော့မသွား ပျောက်မသွားရင်တော့ သည်းမခံနိုင်တဲ့ အဆုံးမှာ ပြင်ချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတာဟာ သဘာဝပါပဲ။ အဲဒီလို ပြင်ချင်စိတ် ပေါ်လာရင် ပြင်ပြီး ဆက်မထိုင်ပါနှင့်။ ပြင်ပြီး ဆက်ထိုင်ရင် အကျင့်ပါသွားပြီး နောက်ကျတော့ နည်းနည်း နာရုံကလေးနဲ့ဖြစ်စေ၊ လုံး၀ မနာကျဉ်ဘဲနဲ့ ထိုင်တာ အချိန်ကြာလို့ဖြစ်စေ ပြင်ချင်စိတ်ပေါ်ပြီး ချက်ချင်း ပြင်ပြင်ပစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် သမာဓိအရှိန် ပျက်ပျက်သွားပါတယ်။

ဒါကြောင့် မခံသာလွန်းလို့ ပြင်ချင်စိတ် ဖြစ်နေရင် ပြင်မထိုင်ဘဲနဲ့ ထပြီး စင်္ကြံလျှောက်ပါ။ လျှောက်တဲ့အခါမှာလဲ အနာပျောက် အညောင်းပြေရုံ ခဏကလေး မလျှောက်ပါနဲ့၊ အနဲဆုံး တစ်နာရီ တစ်နာရီသာသာ လျှောက်ပါ။ ပြီးမှ ပြန်ထိုင်ပါ။

ချမ်းသာတာကို
မရှုမှတ်ဘဲ
နေတတ်သည်

သုခဝေဒနာ= ကောင်းတာ ချမ်းသာတာကို ရှုမှတ်ရာမှာတော့ သိပ်များများ ပြောစရာ မရှိပါဘူး။ သို့သော်လဲ နာတာ ကျဉ်တာ စိတ်ဆင်းရဲတာကို ရှုမှတ်ဖို့ သတိရလွယ်ပေတဲ့

ကောင်းတာ ချမ်းသာတာကျတော့ ရှုမှတ်ဖို့ တော်တော်နဲ့ သတိမရဘဲ သာယာနှစ်သက်ပြီး ရှုမှတ်မှု လွတ်နေတတ်တာမို့ အထူး သတိထားရပါတယ်။

ကောင်းတာ ချမ်းသာတာလဲ ရှုမှတ်ရမှာပဲလို့ အမြဲ သတိရှိပြီး ဝမ်းသာရင် "ဝမ်းသာတယ် ဝမ်းသာတယ်"၊ ပျော်ရင် "ပျော်တယ် ပျော်တယ်" ရှုမှတ်လို့ကောင်းရင် "ကောင်းတယ်၊ ကောင်းတယ်"၊ ငြိမ့်ရင် "ငြိမ့်တယ် ငြိမ့်တယ်"၊ နှစ်သက်ရင် "နှစ်သက်တယ် နှစ်သက်တယ်"၊ သာယာရင် "သာယာတယ် သာယာတယ်"၊ သဘောကျရင် "သဘောကျတယ် သဘောကျ တယ်"၊ ပီတိဖြစ်ရင် "ပီတိဖြစ်တယ် ပီတိဖြစ်တယ်" စသည်ဖြင့် ပျောက်သွားသည်အထိ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ရပါမယ်။

ဓမ္မာနုပဿနာရှုပုံ

ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ထိုင်လျက် ဖောင်းမှုပိန်မှုကို ရှုမှတ်နေဆဲမှာ ရုံဖန်ရံခါ ကျယ်လောင်တဲ့ အသံ၊ စူးရှတဲ့ အသံများကိုလဲ ကြားတတ်ပါတယ်။ ရှုမှတ် ရလောက်အောင် ထင်ရှားတဲ့ အသံ မှန်သမျှကို "ကြားတယ် ကြားတယ်"လို့ ရှုမှတ်ရပါမယ်။ အသံ ပျောက်သွားရင် ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ပြန်ရှုပါ။ အသံက ခဏနှင့် မပျောက်ဘဲ ကြာနေရင်တော့

အသံကို ဂရုမစိုက်တော့ဘဲ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကိုဖြစ်စေ၊ တခြား ထင်ရှားရာ အာရုံတစ်ခုခုကို ဖြစ်စေ ရှုပါ။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကျယ်ကျယ်လောင်လောင် စူးစူးဝါးဝါး မဟုတ်ဘဲ အဝေးက ကားသွားနေတဲ့ အသံမျိုးလို ခပ်ဝါးဝါး အဆက်မပြတ် ကြားနေရတဲ့ အသံမျိုးလဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီ အသံမျိုးကိုတော့ ရှုဖို့ မလိုပါဘူး။ ထင်ရှားတဲ့ တခြားအာရုံကိုပဲ ရှုပါ။

ထိုင်အားထုတ်နေဆဲမှာ ဖြစ်စေ၊ စင်္ကြံလျှောက် အားထုတ်နေဆဲမှာ ဖြစ်စေ အမွှေးနံ့ တစ်မျိုးမျိုး ရလာရင် "မွှေးတယ် မွှေးတယ်"လို့ ရှုပါ။ နံ့ရင်လဲ "နံ့တယ် နံ့တယ်"လို့ ရှုပါ။ အဲဒီ အနံ့နဲ့ပတ်သက်လို့ စဉ်းစားမိရင်လဲ "စဉ်းစားတယ် စဉ်းစားတယ်" လို့ ရှုပါ။ အနံ့ကို နှစ်သက်ရင် "နှစ်သက်တယ်" တပ်မက်ရင် "တပ်မက်တယ်" မနှစ်မြို့ရင် "မနှစ်မြို့ဘူး" စသည်ဖြင့် အရှိသဘာဝအတိုင်း ရှုပါ။

အခုပြောပြခဲ့တဲ့ ရှုမှတ်ပုံဟာ **မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ ဓမ္မာနုပဿနာ အာယတနပဗ္ဗနဲ့ နီဝရဏပဗ္ဗ**တို့မှာ အတွင်းဝင်ပါတယ်။

ထမင်းစားတဲ့အခါ ထမင်းစားဖို့ ထိုင်မယ်ကြံတဲ့အခါ "ထိုင်ချင်တယ် ထိုင်ချင်တယ်"လို့ ထိုင်ချင်စိတ်ကို ရှေးဦးစွာ ရှုပါ။ ပြီးမှ ဖြည်းဖြည်း ထိုင်ချရင်းနဲ့ တရွေ့ရွေ့ ထိုင်ကျသွားတဲ့ အမူအရာကို အာရုံပြုပြီး "ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်"လို့ ရှုပါ။ အောက်ထိတော့လဲ "ထိတယ်"၊ ခြေထောက်ပြင်တော့

"ပြင်တယ်"၊ လက်ပြင်တော့ "ပြင်တယ်" စသည်ဖြင့် နေသား တကျ ထိုင်မိသည်အထိ လှုပ်ရှားပြုမှုမှ မှန်သမျှကို ဖြည်းဖြည်း ပြုလုပ်ရင်း စိပ်နိုင်သမျှ စိပ်စိပ် ရှုပါ။ ဘာအကြောင်းကြောင့်ပဲ ထိုင်ထိုင်၊ ထိုင်တဲ့အခါတိုင်း အခုပြောခဲ့တဲ့ နည်းအတိုင်း ရှုမှတ်ပြီး ထိုင်ပါ။ ဒီထက်ပိုပြီး စိပ်စိပ် ရှုနိုင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။

ထမင်းစားပွဲမှာ ထိုင်မိလို့ ထမင်းစားပွဲကို ကြည့်ရင် "ကြည့်တယ်"၊ မြင်ရင် "မြင်တယ်"၊ လက်ဆေးချင်ရင် "လက်ဆေးချင်တယ်"၊ လက်ဆေးခွက်ကိုကြည့်တော့ "ကြည့်တယ်"၊ မြင်တော့ "မြင်တယ်"။ လက်ဆေးခွက်ဆီ လက်လှမ်းတော့ "လှမ်းတယ်"၊ ရေကိုထိတော့ "ထိတယ်"၊ လက်ဆေးတော့ "ဆေးတယ်"၊ အေးတော့ "အေးတယ်"၊ လက်ရုပ်တော့ "ရုပ်တယ်"၊ ထမင်းကြည့်တော့ "ကြည့်တယ်"၊ "မြင်တယ်"၊ ထမင်းဆီ လက်လှမ်းတော့ "လှမ်းတယ်"၊ ထမင်းထိတော့ "ထိတယ်"၊ ကိုင်တော့ "ကိုင်တယ်"၊ လက်ထဲယူတော့ "ယူတယ်"၊ ထမင်းလုတ်ပြင်တော့ "ပြင်တယ်"၊ ပါးစပ်ဆီယူတော့ "ယူတယ်"၊ ခေါင်းငုံ့တော့"ငုံ့တယ်"၊ ပါးစပ် ဟချင်တော့"ဟချင်တယ်"၊ ဟတော့"ဟတယ်" ခွံ့ချင်တော့ "ခွံ့ချင်တယ်" ခွံ့တော့"ခွံ့တယ်" လက်ပြန်ချချင်တော့ "ချချင်တယ်"၊ ချတော့"ချတယ်" ထမင်းလုတ်ဝါးတော့ "ဝါးတယ်"၊ ဆိမ့်တော့"ဆိမ့်တယ်"၊ မျိုချင်တော့"မျိုချင်တယ်"

မျိုတော့"မျိုတယ်"စသည်ဖြင့် စားနေဆဲအခါမှာ လှုပ်ရှား ပြုမှုမှုမှန်သမျှကို ရှုရပါမယ်။ ရှုမှတ်ပါများလာတော့ အံ့ဩလောက်တဲ့အကျိုးတွေ ရလာပါလိမ့်မယ်။

တခြားအသေးစိတ် အမူအရာတွေ ဂရုစိုက်ရှုပါ ထို့အတူပဲ အိပ်ရာက နိုးတဲ့အခါ၊ ထတဲ့အခါ၊ မျက်နှာသစ်တဲ့အခါ၊ ရေချိုးတဲ့အခါ၊ အဝတ်လျှော်တဲ့အခါ၊ အဝတ်လဲတဲ့အခါ၊ တပိုတပါးသွားတဲ့အခါ၊ တစ်စုံတစ်ရာ သောက်တဲ့အခါ၊ တစ်စုံတစ်ရာ လုပ်ကိုင်တဲ့အခါ၊ အိပ်ရာဝင်ခါနီး အိပ်ရာခင်းတဲ့အခါ၊ အိပ်ရာပြင်တဲ့အခါ၊ လျောင်းလိုက်တဲ့အခါ စတဲ့တစ်နေ့လုံး ပြုမူ လှုပ်ရှားမှုမှန်သမျှကို ဖြည်းနိုင်သမျှ ဖြည်းဖြည်းပြုလုပ်ပြီး အမူအရာတိုင်း လှုပ်ရှားမှုတိုင်းကို ရှုမိအောင်ရှုပါ။ အိပ်ဖို့ လဲလျောင်းမိတဲ့အခါမှာ "လျောင်းတယ် ထိတယ်"လို့ (စူးစူးစိုက်စိုက် မဟုတ်ဘဲ) အလိုက်သင့်ကလေး ဖော့ဖော့သာသာ ရှုရင်း အိပ်ပျော်သွားပါစေ။ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုလိုက်ရင် အိပ်မပျော်ဘဲ နေတတ်ပါတယ်။

အပ္ပဏ္ဏက ပဋိပဒါ ဒီလို အဆက်မပြတ် ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်မှ ဗုဒ္ဓရှင်တော် မြတ်ဘုရားရဲ့ အလိုတော်လဲကျတရားလဲရနိုင်ပါတယ်။ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားက **အင်္ဂုတ္တိုရ်၊ တိကနိပါတ်၊ အပ္ပဏ္ဏကသုတ်** ဒေသနာတော်မှာ

မလွဲမသွေ တရားရစေနိုင်တဲ့ အကျင့်(**အပ္ပဏ္ဏကပဋိပဒါ**) ကို ဟောတော်မူတဲ့အခါ –

၁။ ဣန္ဒြေခြောက်ပါးကို ရှုမှတ်မှုဖြင့် စောင့်စည်း ဆို့ပိတ်ခြင်း၊

၂။ အစားအသောက်မှာ အတိုင်းအရှည် သိခြင်း၊

၃။ သတိတည်းဟူသော နိုးကြားမှုနှင့် မပြတ်ယှဉ်ခြင်း ဆိုတဲ့ တရားသုံးပါးနှင့် ပြည့်စုံရင် တရား မုချ ရနိုင်ကြောင်း၊ အာသဝေါကုန်ခန်း ရဟန္တာဖြစ်နိုင်ကြောင်း မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။

အဲဒီအချက် သုံးချက်ထဲက ပထမအချက်ဖြစ်တဲ့ ဣန္ဒြေခြောက်ပါး စောင့်စည်း ပိတ်ဆို့ခြင်းကို အကျယ် ဟောတော်မူတဲ့အခါ "စက္ခုနာ ရူပံ ဒိသွာ နနိမိတ္တဂ္ဂါဟီ ဟောတိ၊ နာနုဗျဉ္ဇနဂ္ဂါဟီ ဟောတိ" စသည်ဖြင့် မိန့်တော်မူပါတယ်။ အကျဉ်းချုပ် အဓိပ္ပာယ်ကတော့ မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ နံတိုင်း၊ စားတိုင်း၊ ထိတိုင်း၊ ကြံတွေးတိုင်း ကိလေသာ မဖြစ်ရအောင် "မြင်တယ်" "ကြားတယ်" စသည်ဖြင့် သတိ ကြားမလပ်စေဘဲ ရှုမှတ် ပိတ်ဆို့ရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

တတိယအချက်ဖြစ်တဲ့ သတိမပြတ် ယှဉ်ခြင်းကို အကျယ် ဟောတော်မူတဲ့အခါ "နေ့အချိန်မှာ စင်္ကြံ လျှောက် ရှုမှတ်လိုက်၊ ထိုင်ရှုမှတ်လိုက်နဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ နီဝရဏ မဝင်အောင်

သုတ်သင်ရမည်၊ ညအချိန်ကိုတော့ သုံးပိုင်းပိုင်းပြီး ညဉ့်ဦးယံနှင့် မိုးသောက်ယံ အချိန်များမှာ စင်္ကြံလျှောက် ရှုမှတ်ခြင်း၊ ထိုင်ရှုမှတ်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်အစဉ်မှာ နီဝရဏ မဝင်အောင် သုတ်သင်ရမည်၊ နေ့ရောညဉ့်ပါ တစ်ရက်တာ (၂၄ နာရီ)မှာ သန်းခေါင်ယံ အချိန်ပိုင်း (၄ နာရီခန့်)သာ နားနေ အိပ်စက်ရမည်”ဆိုတဲ့ သဘောကို ဟောတော်မူပါတယ်။

တစ်ရက်တာ ၂၄ နာရီ ရှိတဲ့အနက်က သန်းခေါင်ယံ အချိန်ပိုင်း ၄ နာရီခန့်သာ နားနေ အိပ်စက်ရမည်။ ကျန်နာရီ နှစ်ဆယ်လုံးလုံး မပြတ်မလပ် ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်နေရမည်။ ဒီလို အားထုတ်တာကို ဇာဂရိယမနုယုတ္တော= သတိ တည်းဟူသော နိုးကြားမှုနှင့် မပြတ်ယှဉ်ခြင်းလို့ မိန့်တော်မူတာပါပဲ။

အပဏ္ဏကအကျင့်

ဣန္ဒြေစောင့်ပါ၊ ဘောဇဉ်မှာ၊ တိုင်းထွာသိပါစေ။
အမြဲနိုးကြား၊ ရှုမှတ်ပွား၊ သုံးပါးဓမ္မ မြဲပါစေ။
သုံးပါးဓမ္မ၊ မြဲလေက၊ အပဏ္ဏက ကျင့်သူပေ။
အာသဝေါကုန်ခန်း၊ နိဗ္ဗာန်နန်း၊ စံမြန်းမည့်သူ အမှန်ပေ။
မချွတ်မယွင်း၊ ဝဋ်အတွင်း၊ လွတ်ကင်းဖို့ရာ သေချာပေ။

တရားတိုးတက်ပုံ

အားထုတ်စမှာ အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဖောင်းမှု ပိန်မှုက စပြီး ရှုလို့ တဖြည်းဖြည်း ရှုမှတ်ရတာ ကောင်းလာတဲ့အခါမှာ စိတ်ထွက် စိတ်လွင့်တွေကို သိတာ များလာတယ်။ အဲဒီစိတ်တွေကို ရှုမှတ်နိုင်တာလဲ များလာတယ်။ စိတ်ထွက်စိတ်လွင့်၊ စဉ်းစားစိတ် တွေးစိတ်တွေကို ရှုမှတ်နိုင်တာနှင့်အမျှ စိတ် တဖြည်းဖြည်း တည်ငြိမ်လာပြီး သမာဓိ ဖြစ်လာတယ်။ ဝေဒနာကိုလဲ တော်တော် သည်းခံပြီး ရှုနိုင်လာတယ်။ တချို့ ဝေဒနာကို သည်းခံပြီး တင်းတင်းရင်းရင်း စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုလိုက်ရင် မကြာမီမှာပဲ ပျောက်သွားတတ်တယ်။

စင်္ကြံလျှောက်ရာမှာလဲ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်ဆိုတဲ့ ရှုမှတ်ချက်မှာ ရှုစိတ်နဲ့ အရှုခံ တည့်လာပြီး ရှုလို့ ကောင်းလာတယ်။ စိတ်ထွက်စိတ်လွင့်လဲ နည်းလာတယ်။ ပင်လဲမပင်ပန်းဘူး။

အကွေး အဆန့် အမြောက် အချ အကိုင် အတွယ်စတဲ့ လှုပ်ရှားပြုမူမှု အသေးစိတ် အမူအရာတွေကိုလဲ များသောအားဖြင့် ဖြည်းဖြည်း လှုပ်ရှား ပြုမူတတ်လာပြီး ရှုမှတ်နိုင်တာလဲ များလာတယ်။

တိုးရှုမှတ်ပါ ဒီလို အခြေအနေမှာ ရှုမှတ်ချက်ကို တိုးပြီး ရှုမှတ်မှပဲ တရား မြန်မြန် တိုးတက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဖောင်းမှု ပိန်မှုကိုသာ ရှုမှတ်မနေဘဲ ထိုင်တာနှင့် ထိတာကိုပါ ထည့်ရှုမှတ်ရပါမယ်။ ရှုမှတ်တဲ့ အစဉ်က "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်"လို့ ဖြစ်ရပါမယ်။ ပိန်တာရှုမှတ်ပြီးလို့ ပြန်မဖောင်းသေးမီ အချိန်ကလေးမှာ ထိုင်တာနှင့် ထိတာကို သွင်းရှုလိုက်ပါ။ ဖောင်းတာကို ပြန်မရှုမှတ်ခင် "ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်"လို့ ရှုမိအောင် ရှုလိုက်ရပါမယ်။

ဒီလို ရှုမှတ်ချက်ကို တိုးလိုက်တဲ့အခါမှာ အစ ပထမတော့ မရှုတတ်ဘဲ ကသိကအောက် ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အသက်ရှုတာလဲ အောင့်ထားကောင်း ထားမိတတ်ပါတယ်။ သို့သော် ကြိုးစားပြီး ရှုမှတ်ရင် မကြာမီ အတွင်းမှာပဲ ရှုလို့ ကောင်းလာပြီး စိတ်လွင့်စိတ်ထွက်တွေ တော်တော်ကြီး နည်းလာတဲ့အတွက် သမာဓိ အားကောင်းလာပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ လောဘ ဒေါသစတဲ့ နီဝရဏတွေ များသောအားဖြင့် စင်ကြယ်နေတဲ့အတွက် **စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ** ဖြစ်စပြုလာပါတယ်။

စကြံ့မှာလဲ "ကြွတယ်"လို့ ရှုရာမှာ မကြွမီ ကြွချင်စိတ်ကလေး ဖြစ်တာကို သိလာတဲ့အတွက် အဲဒီ ကြွချင်စိတ်ကို "ကြွချင်တယ်"လို့ ရှုနိုင်လာတယ်။ ဒီတော့ "ကြွချင်တယ်၊ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်"လို့ လေးချက် ရှုရတယ်။

ပထမဉာဏ် ဒီလို စိတ်ကလေး ငြိမ်ပြီး စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်ချိန်က စပြီး ဖောင်းမှုနဲ့ရှုတဲ့စိတ်၊ ပိန်မှုနဲ့ ရှုတဲ့စိတ်၊ ကြွမှုနဲ့ရှုတဲ့စိတ်၊ လှမ်းမှုနဲ့ ရှုတဲ့စိတ်တွေကို တခြားစီ တစ်ခုစီ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိလာပါတယ်။ အရှုခံရုပ်နဲ့ ရှုသိစိတ် နာမ်တရားကို တခြားစီပဲလို့ ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိတဲ့ **နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်**လို့ ခေါ်ရပါတယ်။ အဲဒီထက် တိုးပြီး သမာဓိ ပိုကောင်းလာတော့ ဖောင်းတယ်လို့ ရှုတဲ့အခါမှာ ဝမ်းဗိုက်ပုံသဏ္ဌာန် မတွေ့ရဘဲ ရှေ့ဘက်ကို တွန်းကန် ရွေ့လျားလာတဲ့ သဘာဝ၊ နောက်ကို တရွေ့ရွေ့ တွန်းသွားတဲ့ သဘာဝကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိလာရပါတယ်။ ဝါယောဓာတ်ခေါ်တဲ့ လေရဲ့ သဘာဝ လက္ခဏာကို သိခြင်းပါပဲ၊ ဒါလဲ **နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်**ပါပဲ။

ဒုတိယဉာဏ် နောက်ကျတော့ ဖောင်းမှုရှိလို့ ရှုသိစိတ်ဖြစ်တယ်၊ ပိန်မှုရှိလို့ ရှုသိစိတ်ဖြစ်တယ် စသည်ဖြင့် အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်တာကို သိလာပါတယ်။ စင်္ကြံလျှောက်ရာမှာ ကြွချင်စိတ်ကြောင့် ကြွမှုဖြစ်တယ် စသည်ဖြင့် သိလာပါတယ်။ ကွေးချင်စိတ်ကြောင့် ကွေးမှု ဖြစ်တယ်၊ ဆန့်ချင်စိတ်ကြောင့် ဆန့်မှုဖြစ်တယ်လို့လဲ အကြောင်းအကျိုးကို သိလာပါတယ်။ **ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်**လို့ ခေါ်ပါတယ်။

တတိယဉာဏ် တိုးတက်ရှုမှတ်လို့ သမာဓိအား ပိုကောင်းလာတော့ ဖောင်းရုပ်ကိုလဲ အစအလယ် အဆုံး၊ ပိန်ရုပ်ကိုလဲ အစအလယ်အဆုံး သိလာတယ်။ ဝေဒနာတွေ

ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလဲ ပိုပို ပြင်းထန်လာလို့ မခံသာတဲ့သဘောကို ပိုသိလာရပြီး စုးစုးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ပျောက်ပျောက်သွား တာကို တွေ့ရတယ်။ မမြဲခြင်း **အနိစ္စလက္ခဏာ**ကို သိခြင်းပါပဲ။ ဖြစ်ချည်ပျက်ချည်နဲ့ မကောင်းတဲ့ဟာတွေ ဆင်းရဲတွေပဲလို့ သိလာပါတယ်။ ဆင်းရဲခြင်း **ဒုက္ခလက္ခဏာ**ကို သိခြင်းပါပဲ။ နာမှု ကျဉ်မှုစတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို မတွေ့ချင်ပေတဲ့လဲ ရှုလိုက်ရင် တွေ့တွေ့နေရတာပဲလို့ သဘောကျလာတယ်။ မိမိအလိုအတိုင်း မဖြစ်တဲ့ **အနတ္တလက္ခဏာ**ကို သိခြင်းပဲ။

ပြီးတော့ ပြင်းထန်တဲ့ နာ၊ ကျဉ်၊ ကိုက်ခဲ ဝေဒနာကို ရှုအား ကောင်းကောင်းနဲ့ စူးစိုက် ရှုလိုက်တဲ့အခါ အရှုခံ နာတာနဲ့ ရှုသိစိတ်၊ ဒီသဘာဝနှစ်ခုကိုပဲ သိရပြီး လူပုံသဏ္ဌာန် လက်ခြေပုံသဏ္ဌာန် စသည်ကို မသိမမြင်တဲ့အတွက် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ မဟုတ်တဲ့သဘော မရှိတဲ့သဘောကိုပါ သိလာရတယ်။ **အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ်** ပါပဲ။ အဲဒီလို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောလက္ခဏာ သုံးခုကို သုံးသပ် သိမြင်တာကို **သမ္မသနဉာဏ်** လို့ ခေါ်ပါတယ်။

သမာဓိ ပိုပို အားကောင်းလာလေ အရှုခံရုပ် ရှုသိတဲ့နာမ် နှစ်ခုလုံးရဲ့ မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ အတ္တ အသက်ဝိညာဉ် မဟုတ်တဲ့ သဘောကို ပိုပြီး အသိရှင်းလေ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီတော့ ဉာဏ်ရင့်လာတာနှင့်အမျှ ခံယူချက် ခံစားချက်တွေလဲ ပြောင်းလဲလာတယ်။

စတုတ္ထဉာဏ် ဒီလို ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတွေရဲ့ မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ အတ္တမဟုတ်တဲ့ သဘောတွေကို သိတဲ့ သမ္မသနဉာဏ် ရင့်သန်လာတော့ နာမှု ကျဉ်မှုစတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေလဲ တဖြည်းဖြည်း အားသေးလာပြီး ရှုမှတ်ရတာ ပိုပို ကောင်းလာပါတယ်။ ဝေဒနာကို ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ဝေဒနာကို ရှုလိုက်တိုင်း ရှုလိုက်တိုင်း ဖြုတ်ခနဲ ဖြုတ်ခနဲ လက်နဲ့ ယူပစ်သလို ပျောက်ပျောက်သွားတာကို ရှင်းရှင်းကလေး တွေ့ရ တတ်ပါတယ်။

ဖောင်းမှု ပိန်မှု ရှုတဲ့အခါမှာလဲ ဖောင်းကြွ လှုပ်ရှားမှုကလေး တွေ အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်ပြီးအဆင့်ဆင့် ပျောက်ပျောက်သွားတာ ကလေးတွေ တွေ့လာရတယ်။ အထိုင် အထ အကွေးအဆန့်စတဲ့ လှုပ်ရှားပြုမူမှုကလေးတွေကိုလဲ တစ်ခုတည်း တစ်တန်းတည်း မဟုတ်ဘဲ အကွေးပေါင်းများစွာ အဆန့်ပေါင်းများစွာ အဆင့်ဆင့် တွေ့လာရတတ်ပါတယ်။ စင်္ကြံမှာလဲ ကြွရွေ့မှု အဆင့်ဆင့်၊ လှမ်းရွေ့မှု အဆင့်ဆင့်တွေကို သိလာရပါတယ်။ ဒါတွေဟာ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်ပေါ်မှု ပျောက်သွားမှုကို သိတဲ့ **ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်** ပါပဲ။

ဝိပဿနာရဲ့ အညစ်အကြေး ဒီဉာဏ် အစပိုင်းမှာ ဝေဒနာတွေကလဲ မရှိသလောက် ဖြစ်နေပြီး ရှုစရာ အာရုံတွေကလဲ အဆင်သင့်ပဲ ပေါ်ပေါ်နေပါတယ်။ ရှုစိတ်ကလဲ

အထူး ကြောင့်ကြစိုက် မရှုရဘဲ အလိုက်သင့်ကလေး ရှုပြီးသား ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ကလဲ အလွန် တည်ငြိမ်နေတော့ ဝမ်းမြောက်မှု နှစ်သက် အားရမှုကလေးတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ကြက်သီး မကြာခဏ ထပြီး စိမ့်ခနဲ သိမ့်ခနဲဆိုသလို မကြာခဏ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အရောင်အလင်း အမျိုးမျိုးကိုလဲ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဒါတွေကို သဘောကျ နေတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ရော စိတ်ပါ ငြိမ်းအေးနေပြီး ဘယ်ချမ်းသာနဲ့မှ မတူတဲ့ ချမ်းသာကို ခံစားနေရတတ်ပါတယ်။ ဒီလို ချမ်းသာမျိုးကို တစ်ခါမှ မခံစားခဲ့ရဘူးပါဖူးလို့လဲ သဘောကျ နေတတ်ပါတယ်။

ဒီလို ကိုယ်တိုင် ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်လို့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘော၊ ဖြစ်မှု ပျက်မှု သဘောတွေကို ကိုယ်တွေ့သိရပြီး ကောင်းတာ ချမ်းသာတာကလေးတွေကို ကိုယ်တွေ့ ခံစားရတော့ ရတနာသုံးပါးကို ပိုပို ယုံကြည်လာပြီး သဒ္ဓါတရားတွေ တစ်ဖွားဖွား ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ မိဘ သားသမီး ဆွေမျိုး ညာတကာ မိတ်ဆွေ သင်္ဂဟတွေကိုလဲ ဒီတရားကို အားထုတ်စေချင်တဲ့ စိတ်ဆန္ဒတွေ၊ ဒီအတွေ့တွေ တွေ့စေချင်တဲ့ စိတ်ဆန္ဒတွေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါတွေ တွေ့နေရတာကိုလဲ နှစ်သက် သဘောကျနေတတ်ပါတယ်။ ဒါတွေ အားလုံးဟာ **ဝိပဿနုပက္ကိလေသ = ဝိပဿနာရဲ့ အညစ်အကြေး**တွေ ပါပဲ။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ယောဂီဟာ သူ မတွေ့ဖူးတဲ့ ဒီကောင်းတာ ချမ်းသာတာ ကလေးတွေကို တွေ့ရတော့ ဒါတွေကို သာယာနှစ်သက်မှု နိကန္တိ ဖြစ်ပါတယ်။ နိကန္တိဆိုတာ လောဘပါပဲ။ ဒီ နိကန္တိကြောင့် တရားရှေ့မတိုးဘဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအကောင်းတွေကို **ဝိပဿနာရဲ့ အညစ်အကြေး = ဝိပဿနာ နုပက္ကိလေသ**လို့ ခေါ်ကြရပါတယ်။ ဒီဝိပဿနုပက္ကိလေသ ဆယ်ပါး ရှိပါတယ်။ အဲဒီ ဆယ်ပါးကတော့ —

၁။ မလျော့လွန်း မတင်းလွန်းတဲ့ **ဝီရိယ**၊

၂။ အလိုက်သင့်ကလေး လွယ်လွယ်ကူကူ ရှုမှတ်နိုင်တဲ့ **သတိ**၊

၃။ ဖြစ်မှုပျက်မှုကို ရှုသိဖို့ ကြောင့်ကြမပြုရတဲ့ **ဥပေက္ခာ**၊

၄။ အရောင်အလင်း **ဩဘာသ**၊

၅။ နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်မှု **ပီတိ**၊

၆။ ကိုယ်စိတ် ငြိမ်းအေးမှု **ပဿဒ္ဓိ**၊

၇။ ချမ်းသာနေမှု **သုခ**၊

၈။ ရှုလိုက်တိုင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိမှု **ဉာဏ**၊

၉။ ဆုံးဖြတ် ယုံကြည်မှု **အဓိမောက္ခ(သဒ္ဓါ)**၊

၁၀။ ရှေ့ကိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်တာကို သာယာ နှစ်သက်မှု **နိကန္တိ**၊

ဒီ ဥပက္ကိလေသ ဆယ်ပါးအနက်က နိကန္တိ တစ်ခုတည်းသာ အကုသိုလ် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်ကိုးပါးကတော့ ကုသိုလ်တရား တွေပါ။ သူတို့ကို သာယာ နှစ်သက်နေရင် တရား တိုးတက်ရေးရဲ့ အနှောင့်အယှက် အတားအဆီး ဖြစ်လို့သာ ဝိပဿနုပက္ကိလေသလို့ ခေါ်ကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

လမ်းမှားလမ်းမှန်

အလင်းပီတိ၊ ငြိမ်းအေးဘိ၊ ဝီရိ သဒ္ဓါမှန်။
သုခံဉာဏ၊ သတိပြ၊ တဝ ဥပေက္ခံ။
နိကန္တိပေါင်း၊ ညစ်ညူးကြောင်း၊ အကောင်းဤဆယ်တန်။
ဤဆယ်မျိုးအား၊ သာယာငြား၊ လမ်းမှားနေပြီမှန်။
မသာယာဘဲ၊ ရှုမှတ်မြဲ၊ မလွဲ လမ်းအမှန်။
မှားမှန်နှစ်ဖြာ၊ သိမြင်တာ၊ မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏ်။

ဒီ ဝိပဿနုပက္ကိလေသ ဆယ်ပါးကို ကျမ်းဂန်များမှာ ဒီလို ဖော်ပြထားပါတယ်–

ဩဘာသော ပီတိ ပဿဒ္ဓိ၊ အဓိမောက္ခော စ ပဂ္ဂဟော။
သုခံ ဉာဏမုပဋ္ဌာန၊ မုပေက္ခာ စ နိကန္တိ စ။

အခု ပြောခဲ့တဲ့ အကောင်းကလေးတွေ ကို တွေ့ရတဲ့အခါမှာ ဒါတွေကို သာယာနှစ်သက်နေရင် တရား တိုးတက်မှုရဲ့ အနှောင့်

အယုက် အတားအဆီး ဖြစ်နေပါတယ်၊ သူတို့ကို မလွတ်တမ်း ရှုမှတ်နေမှ သူတို့ကို သာယာနှစ်သက်မှု ကင်းပြီး သိစရာရှိတဲ့ တရားကို တိုးတက် သိရမှာပဲလို့ သဘောပေါက်ဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီလို သဘောပေါက်တာကို **လမ်းမှားလမ်းမှန် အသိအမြင် စင်ကြယ်မှု= မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ**လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီလို သဘောပေါက်တာနဲ့အမျှ ဒီ ကောင်းတာ ချမ်းသာတာ ကလေးတွေကို မလွတ်တမ်း ရှုမှတ်နိုင်ရင် ဒီတောင်ကို ကျော်နိုင်တော့တာပါပဲ။

ပဉ္စမဉာဏ် ဒီအဆင့်ကလွန်သွားရင် ဖြစ်မှုပျက်မှုတွေကို ပိုပြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပီပီပြင်ပြင် သိလာရပါတယ်။ အဲဒီလို သိလာရာက တိုးတက်ရှုမှတ်တော့ အရှုခံရုပ် အရှုခံနာမ်တွေ ဖြစ်တာ ပေါ်တာကို သိလိုက်တာနည်းပြီး ပျက်တာ ပျောက်တာကိုသာ သိသိနေတတ်ပါတယ်။ ပျက်မှုကိုသိတဲ့ **ဘင်္ဂဉာဏ်**ပါပဲ။ ပုံသဏ္ဌာန် ပညတ်တွေလဲ မတွေ့ရဘဲ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ရုပ်ခန္ဓာကြီး လုံး၀ ပျောက်နေပြီး အသိစိတ်ကလေးသာ ရှိလို့ အဲဒီ အသိကလေးကိုသာ ရှုနေရတတ်ပါတယ်။

ဆဋ္ဌမဉာဏ် အရှုခံ ရုပ်နာမ်တွေ ပျက်တာ ပျောက်တာတွေကိုချည်း တွေ့နေရတော့ ဒီ ရုပ်နာမ်တွေကို တပျက်တည်းပျက်နေတာ ကြောက်စရာတွေပဲလို့ သိမြင်လာပါတယ်။ ရံဖန်ရံခါ ကြောက်တာလဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

"ကြောက်တယ် ကြောက်တယ်"လို့ ရှုလိုက်ရင် ပျောက်သွားပါတယ်။ ကြောက်ဖွယ်ထင်တဲ့ **ဘယဉာဏ်**ပါပဲ။

သတ္တမဉာဏ် ရုပ်တွေနာမ်တွေကို ရှုလိုက်တိုင်း ပျက်တာပျောက်တာတွေကိုချည်း တွေ့နေရတော့ ရုပ်နာမ်တွေကို မကောင်းတဲ့ဟာတွေပဲလို့ အပြစ်မြင်လာပါတယ်။ ရှုရမှာမို့ ရှုနေရပေတဲ့ စိတ်က တက်တက်ကြွကြွမရှိဘဲ မရွှင်မလန်း ညှိုးနွမ်းနေတတ်ပါတယ်။ စိတ်အားငယ်နေသလိုလိုလဲ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဒီစိတ်တွေကိုလဲ ရှုလိုက်ရင် ပျောက်ပျောက်သွားတာပါပဲ။ **အာဒီနဝဉာဏ်**လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဋ္ဌမဉာဏ် ဒါနဲ့ ဒီရုပ် ဒီနာမ်တွေ ရှိနေတာ၊ ဒီရုပ်ဒီနာမ်တွေကို တွေ့နေရတာ မပျော်တော့ဘူး၊ ငြီးငွေ့လာတယ်။ ရှုရမှတ်ရတာလဲ ခြောက်သွေ့သွေ့လိုဖြစ်နေတယ်။ ပျင်းသလိုလိုလဲ ဖြစ်နေတော့ မရှုချင် မမှတ်ချင် ဖြစ်နေတယ်။ မရှုမမှတ်ဘဲတော့လဲ မနေနိုင်ဘူး။ ဒီသဘောကတော့ ငြီးငွေ့တဲ့ **နိဗ္ဗိဒါနုပဿနာဉာဏ်** ပါပဲ။ နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ်လို့လဲ ခေါ်ကြပါတယ်။

နဝမဉာဏ် ဒီရုပ်နာမ်တွေကို ငြီးငွေ့နေတော့ သူတို့ကို စွန့်လွှတ်ချင်နေတယ်။ ဒီရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေမှ လွတ်ထွက်သွားချင်တယ်။ သွားစရာ နေစရာ နေရာမရှိသလိုလဲ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ထိုင်ရှုမှတ်လို့ အားမရတာနဲ့ ထလိုက် စင်္ကြံ

လျှောက်လိုက်၊ စကြံ လျှောက်ပြန်တော့လဲ ပြန်ထိုင်ချင်လိုက်နဲ့ ဘယ်လိုမှ အနေမကျသလို ဖြစ်နေတယ်။ ရုပ်နာမ် သင်္ခါရတွေမှ လွတ်ချင်တဲ့ **မုစ္စိတုကမျတာဉာဏ်** ဖြစ်ပေါ်နေတာပါပဲ။ ရုပ်နာမ် သင်္ခါရတွေကို စွန့်လွှတ်ချင်တဲ့ **မုဥ္စိတုကမျတာဉာဏ်**လို့လဲ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

ဒသမဉာဏ် လွတ်ချင်တော့ ဒီရုပ်ဒီနာမ် ဒီခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စိတ်ကို ထပ်ပြန်တလဲလဲ ရှုမိပြန်ပါတယ်။ ရှုမိတော့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောတွေကို ပိုပို ပီပီပြင်ပြင် သိလာပြန်ပါတယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကိုလဲ တော်တော် ထင်ထင်ရှားရှား ပြန်တွေ့လာပြန်ပါတယ်။ ရှုတော့လဲ ပျောက်ပျောက်သွားတာပါပဲ။ မမြဲတဲ့သဘော အနိစ္စ၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘော ဒုက္ခ၊ အလိုမလိုက် အစိုးမရတဲ့သဘော အနတ္တတွေကို ပီပြင် ပြတ်သားစွာ သိနေရပါတယ်။ လက္ခဏာ သုံးတန်ကို ထပ်မံရှုတဲ့ **ပဋိသင်္ခါနုပဿနာဉာဏ်** ပါပဲ။

ဒီဉာဏ်အဆင့်မှာ ရှုသိရပုံ အခြင်းအရာကို ကျမ်းဂန်များမယ် "ပဉ္စက္ခန္ဓေ အနိစ္စတော ဒုက္ခတော ရောဂတော ဂဏ္ဍတော" စသည်ဖြင့် အနိစ္စအခြင်းအရာ ၁၀ ပါး၊ ဒုက္ခ အခြင်းအရာ ၂၅ ပါး၊ အနတ္တအခြင်းအရာ ၅ ပါးအားဖြင့် အခြင်းအရာ လေးဆယ်ကို ဖော်ပြထားကြပါတယ်။ ဒါကိုပဲ အရပ်ခေါ်အားဖြင့် 'တော' လေးဆယ်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ ဒီအခြင်းအရာ လေးဆယ်ထဲက တချို့ကို ယောဂီတွေ ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့သိရပါတယ်။

ဧကာဒသမဉာဏ် ရုပ်ပါများလာလို့ သမာဓိ အား ကောင်းသထက် ကောင်းလာတော့ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တသဘော သိတဲ့ အသိတွေ ပိုကြည်လင် ရှင်းလင်း ပြတ်သားလာပြီး ရှုစိတ်ဟာ အလွန် တည်ငြိမ်လာပါတယ်။ စိတ်ဟာ ပြင်ပအာရုံတွေ ဆီကို လွတ်ကြည့်တောင်မှ မထွက် မသွားတော့ဘဲ အဆင်သင့် ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ ရုပ်အာရုံ နာမ်အာရုံကိုပဲ သက်သက်သာသာ ကလေး အလိုက်သင့်ရှုပြီး ဖြစ်ပေါ်မှု ပျောက်သွားမှုကလေးတွေကို ရှင်းရှင်းကလေး သိသိနေပါတယ်။ စောစောက ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ညှိုးနွမ်း တာ ငြီးငွေ့တာတွေလဲ လုံးဝ မဖြစ်လာတော့ဘူး။ ရှုရ မှတ်ရတာ ကောင်းနေတာပဲ ရှိတယ်။ ပျော်တယ်လို့လဲ မရှိဘူး၊ ပျင်းတယ်လို့လဲ မရှိဘူး၊ ဆင်းရဲတယ်လို့လဲ မရှိဘူး၊ ချမ်းသာတယ်လို့လဲ မရှိဘူး။ ရှုစရာအာရုံရှိလို့ ရှုနေတာပဲရှိတယ်။ ဒါဟာ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေကို အညီအမျှ ရှုသိနေတဲ့ **သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်**ပါပဲ။

ဒွါဒသမဉာဏ် ဒီ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် အားပြည့်လာတဲ့အခါမှာ ရှုမှတ်မှု သွက်လာတယ်၊ ဒီအခါမှာ ယောဂီက "ဘာဖြစ်တာပါလိမ့်လို့ သွား စဉ်းစားမိလိုက်တတ်တယ်၊ အဲဒီလို စဉ်းစားမိလိုက်တာနဲ့ သမာဓိ အားလျော့သွားပြီး မူလ ရှုမှတ်နေကျ အတိုင်း ပြန်ဖြစ်သွားတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ရှုမှတ်မှု ကျဲသွားတတ် တာလဲ ရှိတယ်။ တစ်ခါ ပြန်ပြီး စူးစိုက် ရှုလိုက်ပြန်တော့ မကြာမီပဲ ရှုမှတ်မှု ကောင်းလာ သွက်လာပြန်တယ်။ အခုနလို

စဉ်းစားစိတ် ဝင်မိလိုက်ရင် ပြန်လန်ကျသွားပြန်တယ်။ ဒီအခြေအနေဟာ ရှေ့ ဝိပဿနာဉာဏ် ရှစ်ပါးနဲ့ နောက်ဖြစ်ပေါ်မဲ့ မဂ်ဉာဏ်ထဲက ဗောဓိပက္ခိယတရားများ အားလျော်တဲ့ **အနုလောမဉာဏ်** ဖြစ်ကြောင်း ကျမ်းဂန်များမှာ ဖေါ်ပြကြပါတယ်။ **ဝုဋ္ဌာနဂါမိနီ ဝိပဿနာ=ဝုဋ္ဌာနဆိုတဲ့ မဂ်ဆီကို သွားတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်** လို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။

ကမ်းညွှန်ကျီးဉပမာ ရှေးက ပင်လယ်ခရီးသွားတဲ့ ကုန်သည်များဟာ မိမိတို့သင်္ဘော လေပြင်းတိုက်ရာ ပါသွားပြီး ကမ်းကို မမြင်ရတဲ့အခါ ကမ်းရှိရာ အရပ်ကို သိချင်တော့ အသင့်ယူသွားတဲ့ ကမ်းညွှန်ကျီးငှက် တစ်ကောင်ကို လွှတ်ကြည့်ကြတယ်၊ ကျီးငှက် ပျံသွားပြီး ကမ်းကိုရှာတယ်။ ကမ်းမတွေ့သေးရင် သင်္ဘောကို ပြန်ပြန်လာတယ်၊ ကမ်းတွေ့ရတဲ့ အခါမှာ သင်္ဘောကို ပြန်မလာတော့ဘဲ ကမ်းဆီကိုပဲ တစ်ခါတည်း ပျံသွားတော့တယ်။ ဒီဥပမာကို ကျမ်းဂန်များမှာ ဖော်ပြကြပါတယ်။

မှန်မှန်နဲ့ ရှုကောင်းနေရာက ရှုမှတ်မှု သွက်လာတာဟာ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရ ချုပ်ငြိမ်းရာဆီကို သွားနေတာပါပဲ။ သင်္ဘောက ပျံတက်သွားတဲ့ ကျီးငှက် ကမ်းကို ရှာတာနဲ့ တူပါတယ်။

ဒီ ဝုဋ္ဌာနဂါမိနီဝိပဿနာဉာဏ် အားမပြည့်သေးရင် သင်္ခါရ ချုပ်ငြိမ်းရာကို မတွေ့နိုင်သေးပါဘူး။ ဒီအခါမှာ ရှုမှတ်မှု

ပုံမှန်ရင်လဲ ပြန်ဖြစ်သွားပါတယ်။ ကျဲရင်လဲ ကျဲသွားတတ်ပါတယ်။ ကမ်းကို မတွေ့သေးတဲ့ ကျိုးငှက် သင်္ဘောကို ပြန်လာတာနဲ့ တူပါတယ်။

ရူးစိုက်ရှုလို့ အရှိန် ပြန်ကောင်းသွားပြီး တဟုန်ထိုး သွက်လာရာက သင်္ခါရ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ သဘောထဲကို ရောက်သွား တာဟာ ကမ်းကို တွေ့သွားတဲ့ ကျိုးငှက် သင်္ဘောကို ပြန်မလာ တော့ဘဲ ကမ်းဆီကို ပျံသွားပြီး ကမ်းကို ရောက်သွားတာနဲ့ တူပါတယ်။

ဉာဏ် ၁၃၊ ၁၄
၁၅၊ ၁၆

ဒီအခြေအနေမှာ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရ ချုပ်ငြိမ်းရာကို ပထမဆုံး ဦးတည် အာရုံပြုမိတာက **ဂေါတြဘု ဉာဏ်**၊ ပုထုဇဉ်အနွယ်ကို ဖြတ်ပြီး အရိယ အနွယ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ဉာဏ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ သင်္ခါရချုပ်ငြိမ်းတဲ့ သဘောထဲကို ရောက်သွားတာက **မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်**။ ရောက်ပြီး တဲ့နောက် ပြန်ပြီး ဆင်ခြင်ကြည့်တာက **ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်**လို့ ကျမ်းဂန်စကား ထောက်ထားပြီး မှတ်သားရပါတယ်။

မဂ်ဉာဏ်က သစ္စာလေးပါး သိပုံ

မဂ်က သစ္စာကိုသိပုံ အခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း အရိယမဂ်ဉာဏ်က ရုပ်နာမ် သင်္ခါရငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတဲ့အခါ သစ္စာလေးပါးကို တပြိုင်နက်တည်း သိကြောင်း ကျမ်းဂန်များက ဆိုပါတယ်။ **မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ မူလပဏ္ဏာသ မဟာဝေဒလ္လသုတ်** အဖွင့် အဋ္ဌကထာ (စာ ၂၃၉)မှာ "မဂ္ဂက္ခဏေ စတ္တာရိ သစ္စာနိ ဧကပဋိဝေဓေန ပဋိဝေဓေတိ = မဂ်ခဏာ၌ သစ္စာလေးပါးကို တစ်ခုတည်းသော မဂ်ဉာဏ်က ထိုးထွင်းသိ၏" လို့ ဖွင့်ပြပြီးတော့—

၁။ ဒုက္ခသစ္စာ (ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး)ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိခြင်း ဆိုတဲ့ တည့်တည့်မတ်မတ် သိခြင်း (**ပရိညာဘိသမယ**)နဲ့ သိပုံ၊

၂။ သမုဒယသစ္စာ (တဏှာ)ကို ပယ်ခြင်းဆိုတဲ့ တည့်တည့် မတ်မတ် သိခြင်း(**ပဟာနာဘိသမယ**)နဲ့ သိပုံ၊

၃။ နိရောဓသစ္စာ (နိဗ္ဗာန်)ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းဆိုတဲ့ တည့်တည့်မတ်မတ်သိခြင်း (**သစ္ဆိကိရိယာဘိသမယ**)နဲ့ သိပုံ၊

၄။ မဂ္ဂသစ္စာ (မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး)ကို မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်ပွားစေခြင်း ဆိုတဲ့ တည့်တည့်မတ်မတ်သိခြင်း (**ဘာဝနာဘိသမယ**)နဲ့ သိပုံကို ဆက်ပြီး ရှင်းပြပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ပိုင်းခြားသိခြင်း၊ ပယ်ခြင်း၊ မျက်မှောက်ပြုခြင်း၊ ပွားများခြင်းကိုပင် ထိုးထွင်းသိခြင်း (ပဋိဝေဓ)၊ တည့်တည့် မတ်မတ်သိခြင်း (အဘိသမယ)လို့ ဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခုတည်းသော မဂ်ဉာဏ်က တစ်ချိန်တည်းမှာ သစ္စာလေးပါးကို တစ်ပြိုင်နက် ထိုးထွင်းသိတယ်ဆိုတော့ စိတ်တစ်ခုတည်းက အာရုံလေးခုကို တစ်ပြိုင်နက် အာရုံပြုပြီး သိသလိုလို ထင်မှားစရာ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဋ္ဌကထာ ဆရာက “ထို စတုသစ္စကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းသော ယောဂီသည် (ဒုက္ခ၊ သမုဒယ၊ မဂ္ဂ) သစ္စာသုံးပါးကို ကိစ္စ ပြီးစီးသောအားဖြင့် ထိုးထွင်းသိ၏။ နိရောဓသစ္စာကို အာရုံပြုသောအားဖြင့် ထိုးထွင်းသိ၏။”လို့ ဆက်ရှင်းပါတယ်။

မူရင်းပါဠိက “သော တီဏိ သစ္စာနိ ကိစ္စတော ပဋိဝိဇ္ဈတိ၊ နိရောဓံ အာရမ္မဏတော။” (မ-ဋ္ဌ ၂၊ ၂၃၉)

တပါးကို အာရုံပြုသိ သုံးပါးကို ကိစ္စပြီးသိ

တစ်ခါ ဒါကိုပဲ ပိုသေချာအောင် “ဉာဏ်ဖြင့် သိမ်းဆည်းဆဲသာလျှင် ဖြစ်သော ထိုယောဂီ၏မဂ်သည် သစ္စာသုံးပါးတို့၌ ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိခြင်းစသော ကိစ္စကို ပြီးစေလျက်သာလျှင် နိရောဓသစ္စာကို အာရုံပြုလျက် ထိုးထွင်းသိ၏”လို့ ထပ်မံ မိန့်ပြန်ပါတယ်။

မူရင်းပါဠိကတော့ "တေသု ပန ပရိဂ္ဂဏှန္တဿေဝ မဂ္ဂေါ တီသု သစ္စေသု ပရိညာဒိကိစ္စံ သာဓေန္တော၀ နိရောဓံ အာရမ္မဏတော ပဋိဝိဇ္ဈတိ။" (မ-ဋ္ဌ ၂၊ ၂၃၉)

အများသိကြတဲ့အတိုင်းပဲ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ဒုက္ခသစ္စာ တရားဟာ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိရမည့် (**ပရိညေယျ**)တရားပဲ။ ဒီ ဒုက္ခသစ္စာကို မဂ်ဉာဏ်က ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိခြင်း (**ပရိညာကိစ္စ**) ကို ပြုပါတယ်၊ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိပါတယ်။

တဏှာ သမုဒယသစ္စာဟာ ပယ်ရမည့် (**ပဟာတဗ္ဗ**) တရားပဲ။ ဒီ သမုဒယသစ္စာကို မဂ်ဉာဏ်က ပယ်ခြင်း (**ပဟာနကိစ္စ**) ကို ပြုပါတယ်၊ ပယ်သတ်ပါတယ်။

ဆင်းရဲငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ နိရောဓသစ္စာဟာ မျက်မှောက် သိမြင်ရမည့် (**သစ္ဆိကာတဗ္ဗ**) တရားပဲ။ ဒီ နိရောဓသစ္စာ နိဗ္ဗာန်ကို မဂ်ဉာဏ်က မျက်မှောက်ထင်ထင် သိမြင်ခြင်း (**သစ္ဆိကြိယာကိစ္စ**)ကို ပြုပါတယ်၊ မျက်မှောက်ထင်ထင် သိမြင်ပါတယ်။

မဂ္ဂင်ရှစ်ဖြာ မဂ္ဂသစ္စာဟာ မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်ပွားစေရမည့် (**ဘာဝေတဗ္ဗ**) တရားပဲ။ ဒီ မဂ္ဂသစ္စာကို မဂ်ဉာဏ်က ဖြစ်ပွားစေခြင်း (**ဘာဝနာကိစ္စ**)ကို ပြုပါတယ်၊ ဖြစ်ပွားစေပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ဖြစ်ပွားစေမှု ကိစ္စပြီးခြင်းကိုပင် မဂ်ဉာဏ်က ဖြစ်ပွားစေတယ်၊ ပွားများတယ်လို့ ဆိုရပါတယ်။

လိုရင်းအဓိပ္ပာယ် မဂ်ဉာဏ်က ရုပ်နာမ်သင်္ခါရ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ သဘော နိရောဓသစ္စာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် သိမြင်လိုက်တဲ့ အချိန်မှာ ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ သဘောကို တွေ့ရတယ်။ အဲဒီအခိုက်မှာ သင်္ခါရ မချုပ်ငြိမ်းမီက ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ် သင်္ခါရတွေဟာ ဆင်းရဲတွေပဲလို့ ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိခြင်းကိစ္စ ပြီးစီးသွားတယ်။ အဲဒီလို ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ သဘောကို အာရုံပြုနေချိန်မှာ လိုချင်တပ်မက်မှု တဏှာ မဖြစ်တဲ့အတွက် သမုဒယသစ္စာ တဏှာကို ပယ်ခြင်းကိစ္စလဲ ပြီးစီးသွားတယ်။ ရှေးအဖို့ ဝိပဿနာအခိုက်မှာ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်ကို ပွားများခဲ့တာ၊ အခုလဲ အရိယမဂ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် သိမြင်နေတာဆိုတော့ မဂ္ဂသစ္စာကို ဖြစ်ပွားစေခြင်း ပွားများခြင်းကိစ္စလဲ ပြီးစီးသွားတယ်။

အခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း မဂ်ဉာဏ်က နိရောဓသစ္စာ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြု သိလိုက်တဲ့ ခဏမှာ ဒုက္ခ၊ သမုဒယ၊ မဂ္ဂ သစ္စာသုံးပါး နှင့်ပတ်သက်လို့ ပြုရမည့် ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိခြင်းကိစ္စ၊ ပယ်ခြင်းကိစ္စ၊ ပွားများခြင်းကိစ္စတွေ သဘောအားဖြင့် ပြီးစီးနေတာ ကိုပဲ မဂ်ဉာဏ်က သစ္စာလေးပါးကို တပြိုင်နက် သိတယ်လို့ ဆိုရပါတယ်။ ဒါကိုပဲ မဂ်ဉာဏ်က နိရောဓကို အာရုံပြုသိပြီး ကျန် သစ္စာသုံးပါးကို ကိစ္စပြီးသောအားဖြင့် သိတယ်လို့ ကျမ်းဂန်များမှာ ဖွင့်ပြကြတာပါပဲ။ ဒါကြောင့်ပဲ —

"မဂ္ဂေါ တီသု သစ္စာသု ပရိညာဒိကိစ္စံ သာဓေန္တော ၁၀ = မဂ် သည် သစ္စာသုံးပါးတို့၌ ပိုင်းခြားသိခြင်း စသောကိစ္စကို

ပြီးစေလျက်သာလျှင်၊ နိရောဓ အာရမ္မဏတော ပဋိဝိဇ္ဈတိ= နိရောဓကို အာရုံပြုလျက် ထိုးထွင်းသိ၏”လို့ အဋ္ဌကထာ ဆရာ မိန့်တော်မူတာပဲ။ (မ–ဋ္ဌ ၂၊ ၂၃၉)

ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်အဋ္ဌကထာ (ပ–၁၁၄)၊ **ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ** (၃၊ ၃၃၁)၊ **မူလပဏ္ဏာသအဋ္ဌကထာ** (ပ၊ ၇၆)၊ **ဒီဃနိကာယ် အဋ္ဌကထာ** (၃၊ ၃၉၁)တို့မှာလဲ အခုပြောခဲ့တဲ့ သဘောကိုပဲ ဖွင့်ပြကြပါတယ်။

ဆီမီးဥပမာ ဒီနေရာမှာ **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်နှင့် ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် အဋ္ဌကထာ** များမှာ ဆီမီးဥပမာ၊ နေဥပမာ၊ လှေဥပမာတွေကို ပြကြပါတယ်။ ဆီမီးဟာ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ မီးစာကို လောင်ခြင်း၊ အမှောင်ကို ပယ်ဖျောက်ခြင်း၊ အလင်းကို ဖြစ်ပေါ် ပျံ့နှံ့စေခြင်း၊ ဆီကို ကုန်ခန်းစေခြင်းဆိုတဲ့ ကိစ္စလေးခုကို တစ်ပြိုင်နက်ပြုသလို မဂ်ဉာဏ်ဟာလဲ သစ္စာလေးပါးကို တစ်ပြိုင်နက် သိတယ်လို့ ဥပမာ ပေးကြပါတယ်။

ဆီမီးဟာ မီးစာကို လောင်သလို မဂ်ဉာဏ်က ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားသိပုံ၊ အမှောင်ကို ပယ်ဖျောက်သလို မဂ်ဉာဏ်က သမုဒယသစ္စာကို ပယ်ပုံ၊ အလင်းကို ဖြစ်ပေါ်ပျံ့နှံ့စေသလို မဂ်ဉာဏ်က မဂ္ဂသစ္စာကို ပွားများပုံ၊ ဆီကို ကုန်ခန်းစေသလို မဂ်ဉာဏ်က ကိလေသာကို ကုန်ခန်းစေပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပုံ ဥပမာ ဥပမေယျ နှိုင်းယှဉ် စပ်ဟပ် ပြကြပါတယ်။

အခု ပြောခဲ့တာတွေဟာ ဘုရားရဟန္တာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များ မဂ်ဉာဏ် အခိုက်အတန့်မှာ အမှန်တရားလေးပါးကို သိပုံပါပဲ။ ပုထုဇဉ် ဝိပဿနာ ယောဂီများ အမှန်တရားလေးပါး သိပုံကိုတော့ ရှေ့စာမျက်နှာ (၃၄)မှာ ပြန်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

အထက်မဂ်များအတွက် အားထုတ်ပုံ

သကဒါဂါမိမဂ် သောတာပတ္တိမဂ်ဖိုလ် ရပြီးလို့ သကဒါဂါမိ မဂ်ဖိုလ်ကို ရလိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ "ကာမ ရာဂနှင့် ဗျာပါဒ ခေါင်းပါးဖို့ရာ သကဒါဂါမိမဂ်ကို ရလိုပါ၏"လို့ ရလိုတဲ့ မဂ်ကို စိတ်ညွှတ်ထားပြီး ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကိုပဲ၊ "မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ အတ္တမဟုတ်"ဆိုတဲ့ အသိအမြင် ကြေညက်အောင် ရှုမှတ်ရင် ဝိပဿနာ လမ်းမှန်ကိုရောက်ပြီး ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် တက်ကာ သကဒါဂါမိမဂ်ဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်ကြောင်း **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်** (၃၊ ၃၁၆) မှာ ပြဆိုထားပါတယ်။

အနာဂါမိမဂ်နှင့် အရဟတ္တမဂ် ထို့အတူပဲ သကဒါဂါမိမဂ် ရပြီးလို့ အနာဂါမိ မဂ်ကို ရလိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ "ကာမရာဂနှင့် ဗျာပါဒကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်ဖို့ရာ အနာဂါမိ မဂ်ကို ရလိုပါ၏"လို့ စိတ်ညွှတ်ပြီး ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကိုပဲ ရှုရပါမယ်။ အနာဂါမိမဂ်ဖိုလ် ရပြီးလို့ အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်ကို

ရလိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ "ရူပရာဂ မာန၊ ဥဒ္ဓစ္စနှင့် အဝိဇ္ဇာတို့ကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်ဖို့ရာ အရဟတ္တမဂ်ကို ရလိုပါ၏"လို့ စိတ်ညွတ်ပြီး ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကိုပဲ ရှုမြဲ ရှုရပါမယ်။ (ဝိသုဒ္ဓိ ၂၊ ၃၁၇)

ဒေသနာတော်နှင့် ညှိနှိုင်းခြင်း

ဝိပဿနာဉာဏ် ဆယ်ပါး အခု ပြောခဲ့တာကတော့ ဝိပဿနာ ယောဂီများ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရသည်အထိ တရား တိုးတက်ပုံ အကျဉ်းချုပ်ပါပဲ။ ဒီလို တရား တိုးတက်ရာမှာ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်နဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ ဉာဏ် ဆိုတဲ့ ဝိပဿနာရဲ့ အခြေခံဉာဏ်နှစ်ပါး၊ ပြီးတော့ သမ္မသနဉာဏ်က စပြီး အနုလောမ ဉာဏ်အထိ ဝိပဿနာဉာဏ် ဆယ်ပါး၊ ဂေါတြဘုဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ ပစ္စဝေက္ခဏာ ဉာဏ်၊ အားလုံး ၁၆ ပါး၊ ဒီဉာဏ်တွေ ဖြစ်ပုံကို **ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်** နှင့် **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်** ကျမ်းဂန်များမှာ အကျယ်တဝင့် ဖွင့်ပြကြပါတယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ် ၁၃ ပါး **အဋ္ဌသာလိနီ အဋ္ဌကထာ** (စာ ၃၈၆)၊ **မူလပဏ္ဏာသ အဋ္ဌကထာ** (ပ၊ ၂၄)၊ နှင့် **ခန္ဓဝဂ္ဂသံယုတ္တ အဋ္ဌကထာ** (စာ၊ ၂၃၃) တို့မှာတော့ "**တထာယံ နာမရူပပရိစ္ဆေဒါဒီသု ဝိပဿနာဉာဏေသု**

ပဋိပက္ခဘာဝတော”စသည်ဖြင့် နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်နှင့် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် နှစ်ပါးကိုပါ ဝိပဿနာဉာဏ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ ပြီးတော့ **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ** (၃၊ ၃၁၂)မှာ “**ဂေါတြဘု ဉာဏံ ဝိပဿနာ သောတေ ပတိတတ္တာ ပန ဝိပဿနာ တိ သင်္ခံ ဂစ္ဆတိ**”လို့ ဂေါတြဘုဉာဏ်ဟာ (ရုပ်နာမ်ကို အာရုံမပြုဘဲ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုသော်လဲ) ဝိပဿနာ အလျဉ်မှာ ကျရောက်တာမို့ ဝိပဿနာလို့ ခေါ်ရကြောင်း ဖွင့်ပြပါတယ်။

အခုပြောခဲ့တဲ့ ကျမ်းဂန်တွေ အဆိုအရ ရေတွက်ရင်တော့ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်က စပြီး ဂေါတြဘုဉာဏ် အထိ ဝိပဿနာဉာဏ် ၁၃ ပါးလို့ မှတ်ယူနိုင်ပါတယ်။ နောက် မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်များပါဆိုရင် ဉာဏ် ၁၆ ပါး ဖြစ်ပါတယ်။

ဘုရားဟော ဉာဏ်စဉ်

အနတ္တလက္ခဏာသုတ် အစရှိတဲ့ ဘုရားဟော ဒေသနာတော်တွေမှာတော့ ဒီလောက် အသေးစိတ်ပြီး ဟောတော်မူတာ မတွေ့ရပါဘူး၊ လိုရင်းသဘောလောက်သာ ဟောတော်မူတာ တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီဒေသနာတော်များမှာ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့ရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဖြစ်ပုံကို ဟောတော်မူပြီးနောက် မြတ်စွာဘုရားက အခုလို ဆက်ပြီး ဟောတော်မူပါတယ်။

"ဧဝံ ပဿံ ဘိက္ခဝေ သုတဝါ အရိယသာဝကော ရူပသ္မိမ္ပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊ ဝေဒနာယပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊ သညာယပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊ သင်္ခါရေသုပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊ ဝိညာဏသ္မိမ္ပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊"[၁]

အဓိပ္ပာယ်က –

"ဤသို့ (မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အတ္တမဟုတ်ဟု) ကိုယ်တွေ့ ဘာဝနာဉာဏ်ဖြင့် သိမြင်သော မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သည် ရုပ်၌လဲ ငြီးငွေ့၏၊ ခံစားမှု၌လည်း ငြီးငွေ့၏၊ စေ့ဆော်ပြုလုပ်မှု အားထုတ်မှုတို့၌လည်း ငြီးငွေ့၏၊ မှတ်သားမှု၌လဲ ငြီးငွေ့၏။ သိမှု၌လည်း ငြီးငွေ့၏"လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဒီပါဠိတော်မှာ **နိဗ္ဗိန္ဒတိ** = ငြီးငွေ့၏ဆိုတဲ့ စကားဟာ ဘယဉာဏ်က စပြီး မဂ်ဉာဏ်ရဲ့ ရှေ့ကပ်ကပ်မှာ ရှိတဲ့ ဝုဋ္ဌာနဂါမိနီ ဝိပဿနာအထိ ရည်ညွှန်းကြောင်း ကျမ်းဂန်များမှာ ဖော်ပြကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် **"နိဗ္ဗိန္ဒတိ"**ဆိုတဲ့ စကားနဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟာ ဘယ၊ အာဒီနဝ၊ နိဗ္ဗိဒါ၊ မုစ္စိတုကမျတာ၊ ပဋိသင်္ခါ၊ သင်္ခါရုပေက္ခာ၊ အနုလောမအထိ ဉာဏ်အားလုံးကို အကျဉ်းချုံး မိန့်တော်မူတယ်လို့ မှတ်ယူနိုင်ပါတယ်။ သို့သော်လဲ ဘုရားရှင်က လိုရင်း အချက်မျှကိုသာ မိန့်တော်မူတာကိုပဲ

၁။ သံ – ၃ ၂၊ ၅၀။ သံ – ၃ ၃၊ ၁၁၆။ သာရတ္ထ – ၃ ၃၊ ၁၈၉ စသည်။

ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်နှင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ် တို့က ယောဂီတို့ တွေ့ရသိရတဲ့အတိုင်း ဖြစ်နိုင်သမျှ အသေးစိတ်ပြီး ဘယ၊ အာဒီနဝ၊ နိဗ္ဗိဒါ စသည်ဖြင့် ဉာဏ်နာမည် တပ်ပေးကြတယ်လို့ ဆိုရင် ပိုပြီး သဘာဝကျပါ လိမ့်မယ်။

"**ဇဝံ ပဿံ နိဗ္ဗိန္ဒတိ**=ဤသို့ သိမြင်သည်ရှိသော် ငြီးငွေ့၏" လို့ ဟောတော်မူတဲ့အတွက် ငြီးငွေ့ဉာဏ်များ မဖြစ်မီ ရှေ့အဖို့မှာ ဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေကို "**ဇဝံ ပဿံ**=ဤသို့ သိမြင်သည် ရှိသော်" ဆိုတဲ့ စကားအရ ယူရမှာပါပဲ။ ဒီတော့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောတွေကို သိတဲ့ သမ္မသနဉာဏ်၊ ဖြစ်ပျက်သိတဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၊ အပျက်ကိုသာသိတဲ့ ဘင်ဉာဏ် တွေဟာ "**ဇဝံ ပဿံ**"ဆိုတဲ့ စကားထဲမှာ ပါဝင်တယ်လို့ ယူရပါလိမ့်မယ်။

"**ဇဝံ ပဿံ...နိဗ္ဗိန္ဒတိ**"လို့ မိန့်တော်မူပြီးတဲ့နောက် မြတ်စွာဘုရားက – "**နိဗ္ဗိန္ဒံ ဝိရဇ္ဇတိ၊ ဝိရာဂါ ဝိမုစ္စတိ၊ ဝိမုတ္တသ္မိံ ဝိမုတ္တမိတိ ဉာဏံ ဟောတိ၊ 'ခီဏာ ဇာတိ၊ ဝုသိတံ ဗြဟ္မစရိယံ၊ ကတံ ကရဏီယံ၊ နာပရံ ဣတ္ထတ္တာယာ' တိ ပဇာနာတိ**"လို့ ဆက်လက် မိန့်တော်မူပါတယ်။

အဓိပ္ပာယ်က –

"ငြီးငွေ့သည်ရှိသော် တပ်မက်မှုမရှိတော့ပေ၊ တပ်မက်မှု မရှိလတ်သော် လွတ်မြောက်လေတော့၏။ လွတ်မြောက်သည်

ရှိသော် လွတ်မြောက်ပြီဟု ဆင်ခြင်လျက် သိသောဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်၏။ 'ဘဝသစ်ဖြစ်မှု ကုန်ပြီ၊ မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်သုံးပြီးပေပြီ၊ ပြုဖွယ်မှန်သမျှ ပြုပြီးပေပြီ၊ တခြားပြုလုပ်ဖွယ် မရှိတော့ပေ'ဟု ဆင်ခြင်လျက် သိ၏"လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဘုရားရှင်ရဲ့ ဒီစကားတော်မှာ "**ဝိရဇ္ဇတိ**= တပ်မက်မှု မရှိတော့ပေ"ဆိုတဲ့ စကားက မဂ်ဉာဏ်ကို ရည်ညွှန်းကြောင်း၊ "**ဝိရာဂါ ဝိမုစ္စတိ**= တပ်မက်မှု မရှိလတ်သော် လွတ်မြောက်လေတော့၏" ဆိုတဲ့ စကားက ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရည်ညွှန်းကြောင်း၊ **ဝိမုတ္တသ္မိံ ဝိမုတ္တမိတိ ဉာဏံ ဟောတိ**= လွတ်မြောက်သည် ရှိသော် လွတ်မြောက်ပြီဟု ဆင်ခြင်လျက် သိသောဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်၏" ဆိုတဲ့ စကားက မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို ပြန်ဆင်ခြင်တဲ့ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်ကို ရည်ညွှန်းကြောင်း၊ "**ခီဏာဇာတိ**= ဘဝသစ် ဖြစ်မှု ကုန်ပြီ" အစရှိတဲ့စကားက ဆင်ခြင်ပုံ အခြင်းအရာကို ဖော်ပြတဲ့ စကားဖြစ်ကြောင်း ကျမ်းဂန်များမှာ ဖော်ပြကြပါတယ်။ (အံ-ဋ္ဌ ၃၊ ၂၈၇။ ဝိ-ဋ္ဌ ၄၊ ၂၀၈ စသည်။)

ရှင်တော်မြတ်ဘုရား မိန့်ကြားတော်မူတဲ့ ဒီတရားတော်မှာ "**ဝိရဇ္ဇတိ**= တပ်မက်မှု မရှိတော့ပေ"ဆိုတဲ့ စကားတော်နှင့် နောက်ဆုံးဖြစ်တဲ့ အရဟတ္တမဂ်အထိ ရည်ညွှန်းတော်မူတာ ဖြစ်ပြီး "ဝိမုစ္စတိ။ လွတ်မြောက်လေတော့၏" ဆိုတဲ့ စကားနှင့် အရဟတ္တ ဖိုလ်အထိ ရည်ညွှန်းတော်မူတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် အရဟတ္တမဂ်၊

အရဟတ္တဖိုလ်အထိ ရရှိပုံကို ရှင်တော်မြတ်ဘုရား မိန့်ကြားတော်မူတာဖြစ်ကြောင်း မှတ်သားဖို့ပါပဲ။

ဘုရားရှင်ဟောတော်မူသော
ဉာဏ်စဉ်

ခန္ဓာငါးပါး၊ ရှုပွားလေလျှင်။
မမြဲဆင်းရဲ၊ ငါစွဲကင်းစင်။
လက္ခဏာသုံးပါး၊ ထင်ရှားသိမြင်။
ဝဋ္ဋဒုက္ခ၊ မုချငြိမ်းကြောင်းပင်။

ယင်းသို့မြင်၍၊ ငြီးငွေ့လေလျှင်။
တပ်စွဲပြယ်ပျောက်၊ လွတ်မြောက်သည်ပင်။
လွတ်လျှင် လွတ်ကြောင်း၊ ပြန်ပြောင်းဆင်ခြင်။
ဝဋ္ဋဒုက္ခ၊ မုချငြိမ်းသည်ပင်။

ဝိသုဒ္ဓိ ၇ ပါး ဖြစ်ပွားပုံ

ဒီလို ကြိုးကြိုးစားစား ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်လာခဲ့ရတဲ့ ဝိပဿနာ ခရီးတစ်လျှောက်မှာ ယောဂီ ကိုယ်တွေ့ သိခဲ့ရတဲ့ တရားအတွေ့အကြုံတွေကို ဝိသုဒ္ဓိ ခုနစ်ပါးနှင့် ယှဉ်စပ် ကြည့်လိုရင် ဒီလို ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

သီလ စတင်ဆောက်တည် စောင့်ထိန်းကတည်းက ရရှိလာခဲ့တဲ့ သီလစင်ကြယ်မှုက **သီလဝိသုဒ္ဓိ**။

စိတ်တည်ငြိမ်လာလို့ ခဏိကသမာဓိရဲ့ စွမ်းအားနဲ့ စိတ်ထဲမှာ နီဝရဏတွေ ကင်းနေပြီး ရှုစိတ်ချည်းသက်သက် စင်ကြယ်နေတာက **စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ**။

နာမ်ရုပ်ကို ပိုင်းခြားသိတဲ့ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ဖြစ်ချိန်မှာ "ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အသက်ဝိညာဉ် အတ္တဆိုတာ မရှိ၊ ရုပ်သဘာဝနှင့် နာမ်သဘာဝမျှသာ ရှိတာပဲ"လို့ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိနေတဲ့အတွက် အသိမှား အမြင်မှား အတ္တဒိဋ္ဌိ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ကင်းစင်နေတာက **ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ**။

အကြောင်းအကျိုးကို သိတဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ဖြစ်ချိန်မှာ "တည်မြဲတဲ့ အသက်ဝိညာဉ် အတ္တဆိုတာ ရှေးကလဲ မရှိခဲ့ဘူး၊ အခုလဲ မရှိဘူး၊ နောင်လဲ ရှိမှာမဟုတ်ဘူး၊ အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်ပြီး ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်အစဉ်မျှသာ ရှိတာပဲ"လို့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရတဲ့အတွက် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အသက်ဝိညာဉ် အတ္တ ရှိများရှိနေသလားဆိုတဲ့ ယုံမှားသံသယ လုံးဝ ကင်းသွားတာက **ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ**။

အဖြစ်အပျက်ကိုသိတဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အနုပိုင်းမှာ ဝိပဿနာရဲ့ အညစ်အကြေး ဝိပဿနုပက္ကိလေသလို့ ခေါ်ရတဲ့ အကောင်းဆယ်ပါးကို တွေ့ရတဲ့အခါ ဒါတွေကို သာယာနှစ်သက်

နေတာက လမ်းမှားပဲ၊ ဒါတွေကို ရှုမှတ်မြဲ ရှုမှတ်သွားတာက လမ်းမှန်ပဲလို့ သိတာက **မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ**။

ဝိပဿနာရဲ့ အညစ်အကြေး ကင်းစင်သွားတဲ့ ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ် အရင့်ပိုင်းမှစပြီး မဂ်ဉာဏ်ရဲ့ ရှေ့ကပ်ကပ်က ဂေါတြဘုဉာဏ် (ဝုဋ္ဌာနဂါမိနီ) ဝိပဿနာအထိ အကျင့်လမ်းစဉ် အသိအမြင် စင်ကြယ်တာက **ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ**။

မဂ်ဉာဏ်က **ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ**။

အဲဒီလို တရားအတွေ့ အသိနဲ့ ဝိသုဒ္ဓိ ၇ ရပ်ကို ယှဉ်စပ်၍ ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

မဟာပစ္စဝေက္ခဏာနှင့် တိုက်ဆိုင်ကြည့်

အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ် ရသည်အထိ လက်တွေ့ ကျင့်ကြံအားထုတ်ပုံကိုတော့ သိသာလောက်ရုံ အကျဉ်းမျှ ရှင်းပြပြီးပါပြီ။ သို့သော်လဲ ကျင့်ကြံအားထုတ်သူဟာ အနည်းဆုံး ပထမ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို မိမိရပြီလို့ ထင်မှတ်ရင် မှတ်ကျောက်တင်ကြည့်ဖို့တော့ လိုပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို မှတ်ကျောက်တင်ရာမှာ **သောတာပန်ရဲ့ အင်္ဂါလေးပါးဖြစ်တဲ့ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာကို မတုန်မလှုပ် သက်ဝင် ယုံကြည်ခြင်း၊ အရိယကန္တ ငါးပါးသီလ အပြည့်အဝ လုံခြုံခြင်းဆိုတဲ့ တရား**

မှန်တော်ကြီး အပြင် **မဟာပစ္စဝေက္ခဏာ ၇ ပါး** မှတ်ကျောက်မှာလဲ တင်ကြည့်သင့်ပါတယ်။

အဲဒီလို တင်ကြည့်ဖို့ရာ ကျေးဇူးတော်ရှင် **မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး** ဟောကြားတော်မူတဲ့ **မဟာပစ္စဝေက္ခဏာ** တရားတော် စာအုပ်မှာ ဘုန်းကြီးရေးထားတဲ့ နိဒါန်းကို ယခု ပြန်လည် ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

> မဟာပစ္စဝေက္ခဏာ တရားတော်ဟာ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ကို ရပြီးသော သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်များ မိမိတို့ တရား ပြည့်စုံမပြည့်စုံ ပြန်၍ ဆင်ခြင်ကြည့်ပုံကို ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့သော တရားတော်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဂိုဏ်းဂဏ ပုဂ္ဂိုလ်မရွေး ကိုယ်တွေ့တရားအားထုတ်ထား၍ မိမိ တစ်မဂ်တစ်ဖိုလ်မျှ ဆိုက်ရောက်ရပေပြီဟု ယုံကြည်ယူဆသူ မည်သူမဆို ဤတရားတော်ကို ဖတ်ရှုနာကြားပြီးလျှင် မိမိတို့ တရားသည် ဤ တရားတော်လာ မဟာပစ္စဝေက္ခဏာ ၇ ပါးနှင့် ညီညွတ် မညီညွတ် ဆင်ခြင် ကြည့်ရှုလျှင် လွန်စွာ အကျိုးများဖွယ် ရှိပေသည်။
>
> ဤတရားတော်အရ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိကိုယ်ကို ပြန်၍ ဆင်ခြင်ကြည့်လျှင်—

၁။ စိတ်အေးလက်အေးရှိသော အချိန်တွင် ဆိတ်ငြိမ်ရာ၌ ထိုင်၍ သင်္ခါရတရားတို့ကို ရှုမှတ်သောအခါ ပရိယုဋ္ဌာန

ကိလေသာတို့ မဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်ကို တွေ့ရခြင်း၊ အကယ်၍ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင်လည်း ရှုမှတ်၍ ပယ်နိုင်သည်ကို တွေ့ရခြင်း၊

၂။ ရှုမှတ်နေသည့်အခါ နီဝရဏတို့ ကင်းငြိမ်းနေလောက်အောင် သမာဓိ ထက်သန် အားကောင်းနေသည်ကို တွေ့ရခြင်း၊ ရှုမိသည့် အာရုံ၌ ကိလေသာဖြစ်ခွင့် မရဘဲ ငြိမ်းနေခြင်းနှင့် တချို့ ကိလေသာတွေ လုံးဝ ဖြစ်မလာတော့ဘဲ အမြစ်ပြတ် ငြိမ်းနေသည်ကို တွေ့ရခြင်း၊

၃။ ဖြစ်ခိုက် ရုပ်နာမ်ကို ရှုမှတ်လျက် အသိအမြင်မှန်ကို ရသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဗုဒ္ဓသာသနာတော်၌သာ ရှိ၍ အခြားမှာ မရှိဟု သိမြင် သဘောပေါက်ခြင်း၊

၄။ လွန်ကျူးပြစ်မှားလိုစိတ် မရှိဘဲ လွန်ကျူး ပြစ်မှားမိသော အပြစ်များကို သိလျှင်သိချင်း ကုစား၍ နောင်ခါမှာ မလွန်ကျူးမိအောင် ရိုရိုသေသေ စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းသည်ကို တွေ့ရခြင်း၊

၅။ မလွဲမရှောင်သာ၍ အလုပ်ကိစ္စများကို ပြုလုပ်နေရသော်လည်း သိက္ခာသုံးပါး ဖြည့်ကျင့်ပွားများ အားထုတ်ရန်သာ စိတ်အားထက်သန်နေသည်ကို တွေ့ရခြင်း၊

၆။ မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်တို့ကို နာကြားရသောအခါ ရှုးရှူးစိုက်စိုက် ရိုရိုသေသေ လိုလိုချင်ချင် နာယူခြင်း၊

၇။ တရားနာနေစဉ်မှာ တရားကို သဘောပေါက် နားလည်သောကြောင့် ဝမ်းမြောက်မှု ပီတိတို့ဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံးနှံ့လျက် တသိမ့်သိမ့် တစိမ့်စိမ့် ဖြစ်နေခြင်း၊

ဤအချက် ၇ ချက်နှင့် ပြည့်စုံလျှင် မိမိကိုယ်ကို သောတာပတ္တိမဂ်ဖိုလ်ကို ရပြီးသူဟု ယုံကြည် စိတ်ချနိုင်ကြောင်း ဟောပြထားပေသည်။

မိမိရဲ့ တရားတိုးတက်မှု အခြေအနေအရ မိမိကိုယ်ကို တစ်မဂ်တစ်ဖိုလ်တော့ ရလောက်ပြီလို့ မှန်းဆနိုင်တဲ့ ယောဂီဟာ—

(၁) ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားကို မတုန်မလှုပ် သက်ဝင်ယုံကြည်ခြင်း၊

(၂) ဗုဒ္ဓတရားတော်ကို မတုန်မလှုပ် သက်ဝင်ယုံကြည်ခြင်း၊

(၃) သံဃာတော်ကို မတုန်မလှုပ် သက်ဝင်ယုံကြည်ခြင်း၊

(၄) အရိယကန္တသီလခေါ်တဲ့ ငါးပါးသီလ ပြည့်စုံ လုံခြုံခြင်း၊

ဆိုတဲ့ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ပြည့်စုံရမည့် အင်္ဂါလေးပါးနှင့်လဲ ညီညွတ်တယ်၊ အခု ပြောခဲ့တဲ့ မဟာပစ္စဝေက္ခဏာ ၇ ပါးနှင့်လဲ ညီညွတ်နေတယ်ဆိုရင် မိမိဟာ သံသရာမှာ ထောက်ရာတည်ရာ ရပြီ (လဒ္ဓပတိဋ္ဌော)၊ သက်သာရာရပြီ (လဒ္ဓဿာသော)၊ သုဂတိသာလျှင် လားရာရှိပြီ (သုဂတိပရာယဏော)လို့ ဆုံးဖြတ်နိုင်လောက်ပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး ၇ မျိုး

အားထုတ်နိုင်သလောက် အကျိုးရ အခုပြောခဲ့တာကတော့ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ ပွားများ အားထုတ်ခြင်းကြောင့် ရနိုင်တဲ့ အမြင့်ဆုံး အကျိုးများပါပဲ။ သို့သော်လဲ ဒီခေတ် ဒီအခါမှာ လူမှာလဲ လူ့ကိစ္စနှင့်၊ ဘုန်းကြီးမှာလဲ ဘုန်းကြီးကိစ္စနှင့် အလုပ်များကြ ရှုပ်ကြတော့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ အမြင့်ဆုံး အကျိုးတရားအထိ ရရှိအောင် အားထုတ်နိုင်ရေးအတွက် အချိန် မပေးနိုင်ကြဘဲ ရက်ပိုင်း လပိုင်းလောက်ပဲ အားထုတ်နိုင်ကြတာက များပါတယ်။ ဒီတော့ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် အကျိုးမရတော့ဘူးလား ဆိုတော့ ဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်နေ့ တစ်ထိုင် နှစ်ထိုင် အားထုတ်နိုင်သူလဲ သူ အားထုတ်နိုင်သလောက် အကျိုး ရပါတယ်။ ၁၅ ရက်၊ တစ်လ စသည် အားထုတ်နိုင်သူများလဲ သူတို့ အားထုတ်နိုင်သလောက် အကျိုးရကြတာပါပဲ။

အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလဲ **မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်** ဒေသနာတော်မှာ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားထားတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ အကျိုး ၇ ပါးကို အပြည့်အစုံ မရကြပေတဲ့ သူအားထုတ်နိုင်တဲ့ အချိန်နှင့် လုံ့လဝီရိယအလိုက် ထိုက်သလောက်တော့ ရကြတာချည်းပါပဲ။ ဘယ်လိုအကျိုးတွေ ရကြသလဲဆိုတော့ မကောင်းမှု အကုသိုလ်ကို ရှောင်ရှားလိုတဲ့ ဆန္ဒတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ စိတ်ကောင်း

နှလုံးကောင်း ထားတတ်လာတယ်။ အထိုက်အလျောက် စိတ်နှလုံး နူးညံ့သိမ်မွေ့လာတယ်။ လောကရဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေပေါ်မှာ အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းတတ်လာတယ်။ နေတတ် ထိုင်တတ် ဖြစ်လာတယ်။ တော်ရုံ တန်ရုံ အဆင်မပြေမှု ပျက်စီး ဆုံးရှုံးမှု ကြောင့်တော့ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း မဖြစ်တော့ဘူး။

ကိလေသာ စင်ကြယ်ခြင်း ဒီနေရာမှာ မြတ်စွာဘုရား **မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်** တော်မှာ ဟောတော်မူတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ အကျိုး ၇ ပါးကို သိထားသင့်ပါတယ်။ ပထမဆုံး အကျိုးက လောဘ ဒေါသ မောဟစတဲ့ **ကိလေသာ စင်ကြယ်ခြင်း** အကျိုးပါ။

စနစ်တကျ ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်တဲ့ ယောဂီဟာ တစ်လ၊ တစ်လခွဲ၊ နှစ်လဆိုသလို အားထုတ်မိရင် အတော် အဆင့်မြင့်မြင့် တရားတွေကို တွေ့ရ သိရပါပြီ။ ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်နေတဲ့ အတောအတွင်းမှာ လောဘ ဒေါသတွေ ငြိမ်းနေတဲ့အခါ အင်မတန် ချမ်းသာတာကို သူကိုယ်တွေ့ သိလာရပါပြီ။ ဒါကြောင့် အရင်က အဝတ်အထည် တပ်မက်သူ များလဲ အဝတ်သစ် မဝယ်ဘဲ ရှိတဲ့အဝတ်နဲ့ပဲ ကျေနပ် ရောင့်ရဲ လာကြတယ်။ အစားမက်သူများလဲ အစားဇိဇာ မကြောင်တော့ဘဲ တွေ့ရာနှင့် စားနိုင်လာကြတယ်။ ရုပ်ရှင်ကား လဲတိုင်း မလွတ်တမ်း ကြည့်ရမှ ကျေနပ်သူများလဲ တစ်နှစ်နေလို့မှ ရုပ်ရှင်ရုံဘက်

တစ်ခေါက်တောင် မရောက်တော့တဲ့ အခြေအနေမျိုး ဖြစ်လာတာ တွေ့ရတယ်။ သည်းခံ ခွင့်လွှတ်တဲ့ စိတ်ထားတွေလဲ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒေါသကိုလဲ အတော်ကလေး ထိန်းသိမ်းနိုင်တဲ့ အလေ့အကျင့် ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ဒါတွေဟာ ကိလေသာ လုံးဝ မစင်ကြယ်သေးသော်လဲ ကိလေသာ အလွန် နည်းပါးသွားလို့ ရတဲ့ ချမ်းသာကျိုးတွေပါပဲ။

စိုးရိမ်ပူဆွေးမှု ဒုတိယအကျိုးက **စိုးရိမ်ပူဆွေးမှု မရှိခြင်း** အကျိုးပါ။ အခုပြောခဲ့တဲ့ ယောဂီမျိုးဟာ အရင်က သားရေး သမီးရေး စီးပွားရေး ကိစ္စတွေမှာ အစိုးရိမ်ကြီးတတ်ပေတဲ့ တရား အားထုတ်ပြီးတဲ့အခါမှာ အစိုးရိမ်မကြီးတော့ဘဲ နေတတ် ထိုင်တတ် စိတ်အေးအေး ထားတတ်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ (ဒါလဲ တရားကို တကယ်တွေ့မှ ရတဲ့အကျိုးပါ၊ ရက်ရှည်လများ အားထုတ်သော်လဲ တကယ် တရားမတွေ့သေးရင်တော့ အရင်ကနဲ့ တယ်ပြီး မထူးခြားလှပါဘူး။)

မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်အခါက **သန္တတိ** အမတ်ကြီးဟာ ကပွဲကြည့်နေတုန်းမှာ သူ အင်မတန် နှစ်သက်လှတဲ့ ကချေသည်မလေး က,ရင်း လဲကျ သေဆုံးသွားလို့ ရင်တွင်းမီးတောက်မတတ် ပူဆွေးသောက ရောက်နေတယ်။ အဲဒီသောကမီးကို မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သတိပဋ္ဌာန် တရားရေအေးနဲ့ ငြိမ်းသတ်လိုက်လို့ ငြိမ်းအေးသွားပြီး ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတယ်။

ဒီနေရာမှာ ဒီဝတ္ထုကို သာဓကအဖြစ် အဋ္ဌကထာက ထုတ်ပြထား ပါတယ်။ (ဒီ-ဋ္ဌ ၂။ ၃၃၈။ ဓမ္မပဒ-ဋ္ဌ ၂။၄၉-၅၀)

ငိုကြွေးမှု မရှိခြင်း တတိယ အကျိုးကတော့ **ငိုကြွေးမှု လွန်မြောက်ခြင်း** အကျိုးပါပဲ။ ဝိပဿနာတရားကို သန်္ဓါရပေကွာ ဉာဏ်လောက် ရောက်အောင် အားထုတ်မိပြီဆိုရင် မိမိရဲ့ သားသမီး ဇနီး ခင်ပွန်းဖြစ်စေ၊ မိဘပဲဖြစ်စေ၊ စီးပွား ဥစ္စာပဲဖြစ်စေ ပျက်စီး ဆုံးရှုံးမှုကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲမှု ဖြစ်ဦးတော့ ငိုရတဲ့ အခြေအနေအထိတော့ မဖြစ်တော့ဘူး။ ငိုချင်စိတ်ကို တရားနဲ့ ထိန်းထားနိုင်တယ်။ တချို့မှာ မိမိရဲ့ ဇနီးခင်ပွန်း သေဆုံးတာတောင်မှ ဣန္ဒြေ မပျက်ဘဲ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ဆောင်ရွက်စရာ ကိစ္စကို ပြီးစီးအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဒီနေရာမှာလဲ အများသိကြတဲ့ **ပဋာစာရာ**ဝတ္ထုကို သာဓက အဖြစ် အဋ္ဌကထာက ထုတ်ပြထားပါတယ်။ (ဒီ-ဋ္ဌ ၂၊ ၃၃၈) သားသေ လင်ဆုံး မိဘမောင်ဖွားပါ ပျက်စီးဆုံးရှုံးလို့ အပူလုံးကြွပြီး ငိုကြွေးရုံမျှမက ရူးသွပ်ရတဲ့ အခြေအနေအထိ ရောက်သွားတဲ့ **ပဋာစာရာ**ဟာ ဘုရားရှင်ရဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ရေအေးနဲ့ တွေ့မှ ငိုကြွေးခြင်း ကင်းပျောက်ရုံမက သောတာပတ္တိ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရသည်အထိ အကျိုးရှိသွားပါတယ်။

(ထေရီ-ဋ္ဌ၊ ၁၁၁-၁၂၁)

အခု ပြောခဲ့တဲ့ **သန္တတိအမတ်၊ ပဋာစာရာ**တို့လို ပုဂ္ဂိုလ်များကို မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်ကို နာကြားရတဲ့ အခါ သောတာပတ္တိမဂ်ကို ရသွားကြောင်း၊ ရဟန္တာဖြစ်သွားကြောင်း စသည်ဖြင့် ကျမ်းဂန်များမှာ ဖော်ပြကြပါတယ်။ ဒီလိုဆိုတော့ သတိပဋ္ဌာန် မပွားရဘဲ တရားနာရုံမျှနဲ့ တရားထူး ရသွားကြ သလိုလို ယူဆစရာ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီအချက်ကို **မဟာသတိပဋ္ဌာန သုတ် အဋ္ဌကထာ** (ဒီ-ဋ္ဌ ၂၊ ၃၃၉)မှာ အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြထားပါတယ်။

> "ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ စိတ်၊ သဘောတို့အနက် တစ်စုံတစ်ခုသော တရားကိုမျှ မသုံးသပ်ဘဲ (မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး)ကို ဖြစ်ပွားစေခြင်း မည်သည် မရှိပေ။ ထို့ကြောင့် ထို (သန္တတိအမတ်စသော) ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း ဤ သတိပဋ္ဌာန် အကျင့်လမ်းဖြင့် သာလျှင် စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးမှုတို့ကို လွန်မြောက်ပေသည်ဟု သိအပ်၏။"

ဆိုလိုရင်းကတော့ တရားနာရင်း ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ စိတ်၊ သဘော တစ်ခုခုကို ရှုပွားလို့သာ ဝိပဿနာဉာဏ် လျှင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်ပြီး မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရသွားကြတာပါလို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ကိုယ်ဆင်းရဲ ငြိမ်းခြင်း

စတုတ္ထအကျိုးကတော့ **ကိုယ်ဆင်းရဲငြိမ်းခြင်း အကျိုး**ပါ။ သတိပဋ္ဌာန်ကို အားထုတ်စမှာတော့ နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်ခဲတာ စတဲ့ ကိုယ်ဆင်းရဲ

ဒုက္ခဝေဒနာတွေကိုပဲ အတွေ့များပြီး သူတို့ကို ရှုသော်လဲ မိမိရဲ့ သတိ သမာဓိ ဉာဏ်က အားနည်းနေသေးတော့ မလွန်မြောက်နိုင်ဘဲ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ သို့သော်လဲ ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုတာဟာ ပျောက်အောင် ရှုတာမဟုတ်၊ သူ့သဘောကို သိအောင် ရှုတာပဲလို့ အမှန်အတိုင်း နားလည် သဘောပေါက်ပြီး ဖြစ်နေတာကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း ရှုဖို့သာ လိုရင်းပဲဆိုတဲ့ သဘောနဲ့ မှန်မှန်ကြီး ရှုသွားရင် ကြာလာတဲ့အခါ သတိ သမာဓိဉာဏ်အား ပြည့်လာတဲ့အတွက် ဝေဒနာရဲ့သဘောကို တဖြည်းဖြည်း သိလာရာက ဒုက္ခဝေဒနာ လျော့သွား ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရပါတယ်။

တရား တကယ်ကောင်းလာတော့ တရားဝေဒနာသာ မဟုတ်ဘဲ အချို့မှာ ပကတိ ရောဂါ ဝေဒနာတွေပါ ပျောက်ငြိမ်းသွားတာ ရှိပါတယ်။ ခွဲရမယ့် အခြေအနေရှိနေတဲ့ နှလုံးရောဂါသည်တွေ ရောဂါအခြေအနေကြည့်ပြီး သင့်လျော်သလို သက်သက်သာသာနဲ့ အချိန် လုံလောက်အောင်ယူပြီး ဖြည်းဖြည်း အားထုတ်သွားရင် ခွဲရလောက်အောင် အခြေအနေ မဆိုးတော့ဘဲ ထူးထူးခြားခြား သက်သာလာတာကို တော်တော်များများ တွေ့ရပါတယ်။

ဒီနေရာမှာလဲ ပေါင်ကျိုးတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုမှတ်ပြီး စင်ကြယ်တဲ့ သီလကို ဆင်ခြင်ရာက ရရှိလာတဲ့ ပီတိကို ရှုလို့ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတဲ့ ရဟန်းတော် တစ်ပါးအကြောင်းကို အဋ္ဌကထာက သာဓကအဖြစ် ဖော်ပြထားပါတယ်။ (ဒီ-ဋ္ဌ ၂၊ ၃၃၉)

ပြီးတော့ "ရဟန်းတို့ ရုပ်တရားသည် သင်တို့ ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ မဟုတ်၊ ထို ရုပ်တရားကို ပယ်ကြ၊ ရုပ်တရားကို ပယ်နိုင်ရင် ချမ်းသာကြလိမ့်မယ်"ဆိုတဲ့ **နတုမှာကသုတ်** တရားတော် တစ်ပိုင်းတစ်စကို ကြားလိုက်ရလို့ သံဝေဂဖြစ်ပြီး လက်ဝှေ့ကျော် ဘဝကနေ ရဟန်းပြုသွားတဲ့ **ပီတမလ္လမထေရ်ရဲ့** ဖြစ်ရပ်ကိုလဲ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒီမထေရ်ဟာ ရဟန်းပြုပြီး တောထဲမှာ တရားကျင့်နေတယ်။ တစ်နေ့တော့ နေဝင် မိုးချုပ်ချိန်မှာ ခြေဖဝါးတွေနာလို့ မတ်တပ်ရပ် စင်္ကြံ မလျှောက်နိုင်တာနဲ့ လေးဘက်ထောက်ပြီး စင်္ကြံ လျှောက် ရှုမှတ်တယ်။ မလှမ်းမကမ်း ကို ရောက်လာတဲ့ မုဆိုးတစ်ယောက်က လေးဘက်ထောက် လျှောက်နေတဲ့ မထေရ်ကို သမင်ထင်ပြီး လှံနဲ့ ပစ်ထိုးလိုက်တာ ထုတ်ချင်းပေါက် ဒဏ်ရာကြီး ရသွားတယ်၊ အဲဒီ ဝေဒနာကို ရှုရင်းနဲ့ မထေရ်မြတ် ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတယ်။ (ဒီ-ဋ္ဌ ၃၊ ၃၃၉)

စိတ်ဆင်းရဲ ငြိမ်းခြင်း ပဥ္စမအကျိုးကတော့ **စိတ်ဆင်းရဲငြိမ်းခြင်းအကျိုး** ပါပဲ။ သတိပဋ္ဌာန် ရှုပွားလို့ စိတ်ဆင်းရဲ ငြိမ်းတာဟာ သုံးမျိုးရှိပါတယ်။ **ပထမ** တစ်မျိုးကတော့ တရား အားထုတ်နေဆဲမှာ စိတ်ဆင်းရဲမှု ဖြစ်ပေါ်လာတော့ အဲဒီ ဆင်းရဲကို "စိတ်ဆင်းရဲတယ် စိတ်ဆင်းရဲတယ်"လို့ စူးစူးစိုက်စိုက် ထပ်ခါ ထပ်ခါ ရှုမှတ်လိုက်လို့ရှုစိတ်က အားကောင်းလာတာနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲ မှု မဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တော့ဘဲ ငြိမ်းသွားပါတယ်။

ဒုတိယ အမျိုးအစားကတော့ အရှုခံ ရုပ်နဲ့နာမ်ရဲ့ မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ အတ္တမဟုတ် ငါမဟုတ်တဲ့ သဘောတွေကို ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်နဲ့ ထိုးထွင်း သိမြင်တဲ့အတွက် အတ္တစွဲ သာယာ တပ်မက်စွဲတွေ တော်တော် အားနည်းသွားလို့ စိတ်ဆင်းရဲမှု မဖြစ်ပေါ်လာတော့ဘဲ ငြိမ်းသွားပါတယ်။

တတိယ အမျိုးအစားကတော့ အချိန်ယူပြီး အဆက်မပြတ် ကြိုးစားအားထုတ်တဲ့အတွက် တချို့ သောတာပတ္တိ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်၊ တချို့ သကဒါဂါမိ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်၊ တချို့ အနာဂါမိမဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်၊ တချို့ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်အထိ ထိုးထွင်း သိမြင်သွားကြလို့ သက်ဆိုင်ရာ ကိလေသာတွေ ငြိမ်းသွားကြတဲ့အတွက် စိတ်ဆင်းရဲ ငြိမ်းသွား ကြပါတယ်။

အခုခေတ်မှာ ကိုယ့်အရင်းအချာထဲက တစ်စုံတစ်ယောက် ပျက်စီးလို့ ပူဆွေးသောကရောက်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲနေကြသူတွေ၊ အိမ်ထောင်ရေး မိသားစုအရေး အဆင်မပြေလို့ စိတ်ဆင်းရဲနေကြ သူတွေ၊ အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်တွေ လာပြီး တရား အားထုတ်တဲ့အခါ ပထမနည်း၊ ဒုတိယနည်းမျိုးနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲ သက်သာသွားကြတာ၊ စိတ်ချမ်းသာ သွားကြတာ အများအပြား တွေ့ရပါတယ်။

ဒီနေရာမှာလဲ မိမိရဲ့ နတ်သမီးတွေ နန္ဒဝန်ဥယျာဉ်ထဲမှာ ပန်းခူးရင်း စုတေပြီး ငရဲခံနေရတာကိုလဲ မြင်ရ၊ မိမိကိုယ်တိုင်

၇ ရက်ကြာရင် စုတေပြီး ငရဲမှာ ခံရတော့မယ်ဆိုတာလဲ သိမြင်နေရလို့ ဆောက်တည်ရာမရအောင် စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့ **သုပ္ပတိဋ္ဌ** နတ်သားဟာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သတိပဋ္ဌာန် တရားတော်နဲ့ တွေ့မှပဲ စိတ်ချမ်းသာသွားကြောင်း သာဓကအဖြစ် အဋ္ဌကထာက ဖော်ပြထားပါတယ်။ (ဒီ-ဋ္ဌ ၂၊ ၃၄၊ သံ-ဋ္ဌ ၁၊ ၁၀၃-၄)

မဂ်ဉာဏ်ကို ရခြင်း ဆဋ္ဌမအကျိုးကတော့ **မဂ်ဉာဏ်ကို** ရခြင်းအကျိုးပဲ။ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်ခေါ်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ကို ကြိုးကြိုးစားစား ပွားများ အားထုတ်လို့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့် တိုးတက် ရရှိပြီးတဲ့အခါမှာ ထူးခြားထက်မြက်တဲ့ အသိ ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ အဲဒီအသိက ရုပ်နာမ် ငြိမ်းတဲ့သဘော နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ထင်ထင် သိမြင်ပါတယ်။ ဒီအသိကို မဂ်အသိ = မဂ်ဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မဂ်စိတ်ရဲ့နောက်က ကပ်လျက် မဂ်ရဲ့အကျိုး ဖိုလ်စိတ်လဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ပထမမဂ်ဖြစ်တဲ့ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်က ဒိဋ္ဌိနဲ့ဝိစိကိစ္ဆာ ကိလေသာကို အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ်ပါတယ်။ အပယ်ကို လားစေနိုင်လောက်အောင် ကြမ်းတမ်းတဲ့ **အပါယဂမနီယ ကိလေသာ** မှန်သမျှကိုလဲ ပယ်သတ်ပါတယ်။ ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင် ဘောင်မဝင်တဲ့ အလေ့အကျင့် ဝတ်အကျင့်တွေကို ပြုရုံမျှနဲ့ သံသရာမှ လွတ်နိုင်တယ်လို့ ယူမှားတဲ့ **သီလဗ္ဗတပရာမာသဒိဋ္ဌိ** ကိုလဲ ပယ်သတ်ပါတယ်။

ဒုတိယမဂ်ဖြစ်တဲ့ သကဒါဂါမိမဂ်ဉာဏ် ကတော့ ကာမဘုံမှာ သာယာတပ်မက်စရာတွေကို တပ်မက်တဲ့ **ကာမ ရာဂနဲ့ ဒေါသ**ကို ခေါင်းပါးအောင် အားသေးအောင် ပြုလုပ်ပေးတယ်။

တတိယမဂ်ဖြစ်တဲ့ အနာဂါမိမဂ်ဉာဏ် ကတော့ **ကာမရာဂနဲ့ ဒေါသ**ကို အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ်တယ်။ ရူပ အရူပ ဈာန်တွေနဲ့ ရူပ အရူပ ဗြဟ္မာ့ဘုံတွေကို လိုချင်တပ်မက်တဲ့ **ရူပရာဂ အရူပရာဂ** လောဘကိုတော့ မပယ်သတ်နိုင်သေးဘူး၊ ကျန်နေသေးတယ်။

စတုတ္ထမဂ်ဖြစ်တဲ့ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် ကတော့ အောက်သုံးမဂ် မပယ်သတ်နိုင်သေးလို့ ကျန်နေတဲ့ **ရူပရာဂ၊ အရူပရာဂ၊ ဃာထာဝမာန၊ ဥဒ္ဓစ္စ၊ အဝိဇ္ဇာ** စသည်ဖြင့် ကိလေသာကို ဘာမျှမကျန်ရအောင် အကြွင်းမဲ့ အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ်ပစ် ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် ရပြီးရင် ကိလေသာ ကုန်ခန်းလို့ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း နောက်ဆုံးဖြစ်တဲ့ သတ္တမ အကျိုးကတော့ **နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းအကျိုး** ပါပဲ။ **ဆင်းရဲငြိမ်းခြင်း ဆင်းရဲမရှိခြင်းကို နိဗ္ဗာန်**လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒါဟာ သတိပဋ္ဌာန် ပွားလို့ရတဲ့ အမြင့်မြတ်ဆုံး အကျိုးပါပဲ။

အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်က ကိလေသာမှန်သမျှ အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ်ပြီးတဲ့အခါမှာ ကိလေသာတွေ လုံးဝ ငြိမ်းသွားကြတော့ အဲဒါ ကို **ကိလေသ ပရိနိဗ္ဗာန်** ခေါ်ပါတယ်။ ကိလေသာဆင်းရဲ ငြိမ်းနေခြင်း မရှိခြင်းပါပဲ။ အဲဒီကိလေသာ ငြိမ်းနေတဲ့ ရဟန္တာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားတော့ နောက်ထပ် ရုပ်အသစ် နာမ်အသစ် မဖြစ်တော့ဘဲ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတွေ အပြီးသတ် ချုပ်ငြိမ်းပြီး အဖြစ် ရပ်သွားတာကို **ခန္ဓပရိနိဗ္ဗာန်** ခေါ်ပါတယ်။ ခန္ဓာဆင်းရဲ အပြီးသတ် ငြိမ်းသွားတဲ့ သဘောပါပဲ။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့ရဲ့ အမြင့်ဆုံး ရည်မှန်းချက်ဟာ ဒါပါပဲ။ ဘုရားရှင် ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း သတိပဋ္ဌာန် တရားကို လက်တွေ့ ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ခြင်းရဲ့ အဆုံးစွန်သော ရည်ရွယ်ချက်ဟာလဲ ဒါပါပဲ။

ခိုင်မြဲတဲ့ သဒ္ဓါတရား၊ ပြင်းပြတဲ့ဆန္ဒ၊ ထက်သန်တဲ့စိတ်၊ စွဲမြဲတဲ့ ဇွဲလုံ့လ ဝီရိယနှင့် တကယ် ကြိုးစားအားထုတ်ရင် တကယ် ရနိုင်တဲ့ အကျိုးတရားတွေပါ။ ဒီအကျိုးတရားတွေ မှတ်မိသွားအောင် ဆောင်ပုဒ်ကလေး လိုက်ဆိုကြပါ။

သတိပဋ္ဌာန်၏အကျိုး ၇ ပါး

ကိလေစင်ရေး၊ စိုးပူဆွေး၊ ငိုကြွေးကင်းလိုလျှင်၊
ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ၊ မရှိဘဲ၊ အမြဲငြိမ်းလိုလျှင်၊
မဂ်နှင့်နိဗ္ဗာန်၊ တရားမှန်၊ အမြန်ရလိုလျှင်၊

ရုပ်နာမ်ဖြစ်ဆဲ၊ သတိစွဲ၊ ပွားမြဲတစ်လမ်းပင်၊
တစ်လမ်းတည်းမှန်၊ သတိပဋ္ဌာန်၊ ပွားရန်ဘယ်သို့နည်း၊
ရုပ်ဖြစ်တိုင်းသာ၊ ရှုးစိုက်ကာ၊ သချာရှုရသည်၊
ခံစားတိုင်းသာ၊ ရှုးစိုက်ကာ၊ သချာရှုရသည်၊
စိတ်ဖြစ်တိုင်းသာ၊ ရှုးစိုက်ကာ၊ သချာရှုရသည်၊
သဘောတိုင်းသာ၊ ရှုးစိုက်ကာ၊ သချာရှုရသည်၊
ရှုလျှင် ရှုလျှင်၊ အမှန်မြင်၊ ပြေးဝင်နိဗ္ဗာန်ပြည်။

တရားနိဂုံး

ကဲ... ဒါလောက်ဆိုရင် လက်တွေ့ ကျင့်ကြံ အားထုတ်မှု အပိုင်း (Practical Aspect of Buddhism) တော်လောက်ပါပြီ။ ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ဟာ "ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ချမ်းသာရေး တရားတော်များ"ကို လေးရက်တိုင်တိုင် လေးပိုင်းပိုင်း နာကြား ပြီးကြပါပြီ။ ပထမ ယုံကြည်မှုအပိုင်း၊ ဒုတိယ လိုက်နာစရာ ဆုံးမ ဩဝါဒများ အပိုင်း၊ တတိယ ကိုယ်ကျင့်သီလ အပိုင်း၊ စတုတ္ထ လက်တွေ့ကျင့်ကြံမှု အပိုင်း၊ ဒီ လေးပိုင်းလုံးကို နာကြားပြီးကြပါပြီ။ နားလည်သလောက်လဲ အတော် နားလည် သဘောပေါက်ကြပြီလို့ ထင်ပါတယ်။

အဲဒီလို နားလည် သဘောပေါက်တဲ့အတိုင်း အခြေခံဖြစ်တဲ့ ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါကို မိမိတို့ သန္တာန်မှာ ခိုင်မြဲစွာ ဖြစ်ပေါ်စေပြီးတော့ လိုက်နာစရာ ဆုံးမ ဩဝါဒတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး လိုက်နာ

နိုင်ကြတဲ့အတွက် ကိုယ်ကျင့်သီလတွေ စင်ကြယ်အောင် စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြလျက် စင်ကြယ်တဲ့ သီလကို အခြေခံပြီး လက်တွေ့ ကျင့်ကြံ အားထုတ်ရမည့် သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာ အလုပ်ကို အချိန်ရတိုင်း ကြိုးပမ်း အားထုတ်နိုင်ကြပါစေ၊ ကြိုးပမ်းအားထုတ်နိုင်တဲ့ အလျောက်လဲ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘာဝ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်းသိတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ တစ်ဆင့်ထက် တစ်ဆင့် ရင့်သန်ပြီး မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ အရိယသစ္စာလေးပါးကို ပိုင်းခြား သိမြင်ကာ ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ပြတ်ငြိမ်းရာ ချမ်းသာစစ် ချမ်းသာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ။

သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု၊

သတ္တဝါမှန်သရွေ့၊ တရားတွေ့၊ ချမ်းမြေ့သာယာ ရှိပါစေ။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ချမ်းသာရေးတရားတော်များ

ဤတွင် ပြီးပါပြီ။

သမထဘာဝနာ

ယထာ အဂါရံ ဒုစ္ဆန္နံ၊ ဝုဋ္ဌီ သမတိ ဝိဇ္ဈတိ။
ဧဝံ အဘာဝိတံ စိတ္တံ၊ ရာဂေါ သမတိ ဝိဇ္ဈတိ။

မကောင်းသဖြင့် မိုးထားသောအိမ်ကို မိုးရေပေါက်သည် ထိုးဖေါက် ဝင်ရောက်သကဲ့သို့ ဘာဝနာဖြင့် ထုံမွမ်းမထားသော စိတ်ကို ရာဂစသော ကိလေသာသည် ထို ဖေါက် ဝင်ရောက်၏။

ယထာ အဂါရံ သုဆန္နံ၊ ဝုဋ္ဌီ န သမတိ ဝိဇ္ဈတိ။
ဧဝံ အဘာဝိတံ စိတ္တံ၊ ရာဂေါ န သမတိ ဝိဇ္ဈတိ။

ကောင်းစွာမိုးထားသောအိမ်ကို မိုးရေပေါက်သည် မထိုးဖေါက် မဝင်ရောက်နိုင်သကဲ့သို့ ဘာဝနာဖြင့် ကောင်းစွာ ထုံမွမ်းထားသော စိတ်ကို ရာဂစသော ကိလေသာသည် မထိုးဖေါက် မဝင်ရောက်နိုင်။

သန္တံ တဿ မနံ ဟောတိ၊ သန္တာ ဝါစာ စ ကမ္မ စ။
သမ္မာဒညာ ဝိမုတ္တဿ၊ ဥပသန္တဿ တာဒိနော။

မှန်စွာသိ၍ ကိလေသာမှ လွတ်မြောက်သော၊ ကိုယ်တွင်းသန္တာန်၌ ငြိမ်းအေးသော၊ ထိုသို့သဘောရှိသော ရဟန္တာ၏ စိတ်သည်လည်း ငြိမ်းအေး၏၊ စကားသည်လည်း ငြိမ်းအေး၏၊ အပြုအမူသည်လည်း ငြိမ်းအေး၏။

တုမှေဟိ ကိစ္စမာတပ္ပံ၊ အက္ခာတာရော တထာဂတာ။
ပဋိပန္နာ ပမောက္ခန္တိ၊ ဈာယိနော မာရဗန္ဓနာ။

သင်တို့သည် အပူတပြင်း ပြုလုပ်ရမည့် တရားအလုပ်ကို မှချပြုလုပ်ကြရမည်။ ငါဘုရားတို့သည်ကား ဟောပြောရုံမျှသာတည်း။ ရှုးရှုးစိုက်စိုက် ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြကုန်သော သူတို့သည် ကိလေသာ အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်ကြကုန်၏။

သမထကမ္မဋ္ဌာန်း လေးဆယ်

ကသိုဏ်းတစ်ဆယ်၊ အသုဆယ်နှင့်၊ တစ်ဆယ် နုဿတိ၊ လေးရှိပမညာ၊ ၁ သညာတည့်၊ တစ်ဖြာ ဓာတု၊ လေးနု အရူ၊ ပေါင်းရုံးယူ၊ ရှေးမူကမ္မဋ္ဌာန်း လေးဆယ်တည်း။

ကသိုဏ်း ဆယ်ပါး
အသုဘ ဆယ်ပါး
အနုဿတိ ဆယ်ပါး
အပ္ပမညာ လေးပါး
အာဟာရေ ပဋိက္ကူလသညာ တစ်ပါး
စတုဓာတုဝဝတ္ထာန် တစ်ပါး
အာရုပ္ပကမ္မဋ္ဌာန်း လေးပါး
ပေါင်း သမထကမ္မဋ္ဌာန်း လေးဆယ်

ကသိုဏ်း ၁၀ ပါး

ဤအရာ၌ "ကသိုဏ်း" ဆိုသည်မှာ "အလုံးစုံကို ခြုံမိအောင် ရှုရသော ကသိုဏ်းဝန်း ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ"ဟု ဆိုလိုသည်။

၁။	ပထဝီကသိုဏ်း	မြေကသိုဏ်း
၂။	အာပေါကသိုဏ်း	ရေကသိုဏ်း
၃။	တေဇောကသိုဏ်း	မီးကသိုဏ်း
၄။	ဝါယောကသိုဏ်း	လေကသိုဏ်း
၅။	နီလကသိုဏ်း	အညိုရောင်ကသိုဏ်း
၆။	ပီတကသိုဏ်း	အဝါရောင်ကသိုဏ်း
၇။	လောဟိတကသိုဏ်း	အနီရောင်ကသိုဏ်း
၈။	ဩဒါတကသိုဏ်း	အဖြူရောင်ကသိုဏ်း
၉။	အာလောကကသိုဏ်း	အလင်းရောင်ကသိုဏ်း
၁၀။	အာကာသကသိုဏ်း	အာကာသ ဟင်းလင်းပြင် ကသိုဏ်း

ဤ၌ အာကာသကသိုဏ်းသည် **အနန္တာကာသ**= အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိသော ဟင်းလင်းပြင်ကြီး၊ **ပရိစ္ဆိန္နာကာသ**= အဆုံးအပိုင်းအခြား ရှိသော (အပ်နဖားပေါက်၊ နံရံပေါက်၊ ပြူတင်းပေါက် စသော)ဟင်းလင်းပြင်ဟု နှစ်မျိုးရှိ၏။ အနန္တာ ကာသသည်

အရူပ ပထမဈာန်စိတ်၏ အာရုံဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ဤ အာကာသကသိုဏ်း အရာတွင် ပရိစ္ဆိန္နာကာသကိုသာ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် (ပ၊ ၁၀၇၊ ၁၆၉)၌ ဖော်ပြထား၏။

ဓမ္မသင်္ဂဏီပါဠိတော်၌ ရူပါဝစရကုသိုလ်ကို ဟောရာတွင် ပထဝီကသိုဏ်းမှ ဩဒါတကသိုဏ်း အထိ ကသိုဏ်းရှစ်ပါးကိုသာ မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူသည်။ **အာလောကကသိုဏ်းနှင့် အာကာသကသိုဏ်းတို့ကို ဟောတော်မမူပေ**။(အဘိ ၁၊ ၅၅) ထို့ကြောင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ် (ပ၊ ၁၈၁)၌ "ပါဠိတော်၌ ဝေဖန်ဟောကြားအပ်သော သုံးဆယ့်ရှစ်ပါးသော ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံတွင်" ဟု မိန့်တော်မူသည်။ သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို သုံးဆယ့်ရှစ်ပါးဟု ယူလျှင် **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်**၌ ဖော်ပြထားသော ကမ္မဋ္ဌာန်း လေးဆယ်ထဲမှ အာလောကကသိုဏ်းကို ဩဒါတကသိုဏ်း၌၊ **ပရိစ္ဆိန္နာ**ကာသ ကသိုဏ်းကို (ပထမအရူပဈာန်စိတ်၏ အာရုံဖြစ်သော) အာကာသ ကသိုဏ်း၌ သွင်းယူရကြောင်း **ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မဟာဋီကာ** မိန့်ဆိုထားပေသည်။ (ဝိသုဒ္ဓိ-ဋီ ၁၊ ၁၉၈)

ဒီဃနိကာယ်၊ သင်္ဂီတိသုတ်နှင့် မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ မဟာသကုလုဒါယိသုတ်တို့၌မူ ဆိုခဲ့ပြီး ကသိုဏ်းရှစ်ပါးအပြင် **အာကာသ ကသိုဏ်း, ဝိညာဏကသိုဏ်း**တို့ကိုပါ ထည့်၍ ဆယ်ပါးပင် ဟောတော်မူသည်။ (ဒီ ၃၊ ၂၂၃။ မ ၂၊ ၂၀၇)

ပထဝီကသိုဏ်း စီးဖြန်းပုံ

ပထဝီကသိုဏ်းကို စီးဖြန်းလိုသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ရှေးဘဝ တစ်ခုခု၌ စတုက္ကနည်းအားဖြင့် စတုတ္ထဈာန်၊ ပဉ္စကနည်းအားဖြင့် ပဉ္စမဈာန် ရသည်အထိ ပထဝီကသိုဏ်းကို ပွားများ အားထုတ် ခဲ့ဖူးလျှင် ထွန်ထားသော လယ်ကွက်မြေကို ဖြစ်စေ၊ ကောက်နယ် တလင်းကိုဖြစ်စေ ကြည့်၍ "ပထဝီ ပထဝီ"ဟု ဖြစ်စေ၊ "မြေ မြေ"ဟု ဖြစ်စေ စီးဖြန်းပွားများနိုင်သည်။ ကသိုဏ်းဝန်းကို ပြုလုပ်နေဖွယ် မလိုတော့ပေ။ (ဝိသုဒ္ဓိ ၁၊ ၁၂၀) အခြားသော အပိုင်းအခြား အကန့်အသတ်ရှိသည့် မြေကွက်ကို ကြည့်၍ စီးဖြန်းလျှင်လည်း ပြီးစီးနိုင်သည်ဟု ဆိုရပေမည်။

ရှေးက စီးဖြန်းပွားများခဲ့ဖူးသူ မဟုတ်လျှင် ရှုစရာ ကသိုဏ်းဝန်းကို ပြုလုပ်ရမည်။ အဝတ်, သားရေ, ပျဉ်ချပ်, ဖျာ, (နံရံ)စသည် တစ်ခုခု၌ အချင်း တစ်ထွာနှင့် လက်လေးသစ်ရှိသော နေရာကို ဖြူနီညိုဝါ အရောင် မရောမယှက် ပကတိ မြေသားရောင် သက်သက်ရှိသော မြေဖြင့် အဝန်းအဝိုင်းဖြစ်အောင် ညီညာ ပြေပြစ်စွာ လိမ်းကျံ၍ ထိုမြေဝန်း၏ အနားပတ်လည်ကို ထို မြေရောင်နှင့် အရောင်မတူသော မြေတစ်မျိုးမျိုးဖြင့် အနား ရေးဆွဲထားရမည်။

ပြီးလျှင် လူသူကင်းဆိတ်ရာ အရပ်၌ ထိုကသိုဏ်းဝန်းကို မျက်စိဖြင့် ကြည့်လျက် ရှုပွားနိုင်ရန် သင့်လျော်သည့် နေရာတွင်

ထား၍ ကသိုဏ်းဝန်း၏ နှစ်တောင့်ထွာ အကွာအဝေး အတွင်း၌ ထိုင်လျက် "ပထဝီ ပထဝီ"ဟုဖြစ်စေ၊ "မြေ မြေ"ဟုဖြစ်စေ နှုတ်ဖြင့် ရွတ်ဆို၍ဖြစ်စေ၊ စိတ်ဖြင့် ဆင်ခြင်၍ဖြစ်စေ အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် စီးဖြန်းပွားများရမည်။ ရံခါ ကသိုဏ်းဝန်းကို မျက်စိဖြင့် ကြည့်လျက်၊ ရံခါ မျက်စိမှိတ်၍ စိတ်၌ ကသိုဏ်းဝန်း ထင်ပေါ် လာအောင် ဆင်ခြင်လျက် ကြိမ်ဖန်များစွာ ရှုပွားရမည်။

ယင်းသို့ စီးဖြန်း ပွားများပါများသောအခါ မြေကသိုဏ်း ဝန်းသည် မျက်စိမှိတ်ထားသော အခါ၌လည်း မျက်စိဖြင့် ကြည့်နေရသကဲ့သို့ စိတ်ထဲတွင် ထင်းထင်းကြီး ပေါ်နေပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ကို ရပြီဟု ဆိုရသည်။ **ဥဂ္ဂဟနိမိတ်** ဆိုသည်မှာ စိတ်ဖြင့် ယူအပ်သော ကသိုဏ်းအာရုံဟု ဆိုလိုသည်။

ဆက်လက်၍ ကြိမ်ဖန်များစွာ ရှုပွားသောအခါ စိတ် တည်ငြိမ်မှု သမာဓိ အားကောင်းသည်ထက် အားကောင်းလာ သည်နှင့်အမျှ နီဝရဏ အညစ်အကြေး စင်ကြယ်သဖြင့် စိတ်ထဲတွင် ထင်ပေါ်နေသော ထိုကသိုဏ်းအာရုံသည် ပို၍ပို၍ ကြည်လင် သန့်ရှင်းလာကာ ပုလဲနှစ်အသွင်၊ တိမ်စင်သောလ၊ ပွတ်သစ်စ ခရသင်းကဲ့သို့ ပို၍ ဖြူစင် သန့်ရှင်းလာပြီးလျှင် အလွန် ငြိမ်သက်စွာ ထင်ရကား **ပဋိဘာဂနိမိတ်**အဖြစ်သို့ ရောက်လေ၏။ ဘာဝနာ သမာဓိသည်လည်း အပ္ပနာဈာန်၏ အနီးဖြစ်သော **ဥပစာရသမာဓိ ဥပစာရဈာန်** အဖြစ်သို့ ရောက်လေ၏။

ထို ပဋိဘာဂနိမိတ်ကိုပင် ဆက်လက်၍ ရှုပွား အားထုတ်လျှင် ဝိတက်, ဝိစာရ, ပီတိ, သုခ, ဧကဂ္ဂတာ အင်္ဂါငါးပါးရှိသော ပထမဈာန်ကို ရ၏။ ဤကား ဝိသုဒ္ဓိမဂ် (ပ၊ ၁၂၀-၃)၌ လာသည့်အတိုင်း ဗဟုသုတအလို့ငှာ အကျဉ်းချုံး ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အသုဘ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၀ ပါး

အသုဘဆိုသည်မှာ **"မတင့်မတယ် စက်ဆုပ်ဖွယ် လူသေကောင်"**ဟု ဆိုလိုသည်။

၁။ **ဥဒ္ဓုမာတက အသုဘ** = ဖူးဖူးရောင်လျက် စက်ဆုပ် ဖွယ် လူသေကောင်

၂။ **ဝိနီလက အသုဘ** = ဖြူနီရောလျက် ညိုမဲ ဟောင်ပုပ် စက်ဆုပ်ဖွယ် လူသေကောင်

၃။ **ဝိပုဗ္ဗက အသုဘ** = ပေါက်ပြဲ ကွဲအက် ယိုထွက်ပြည်ပုပ် စက်ဆုပ် ဖွယ် လူသေကောင်

၄။ **ဝိစ္ဆိဒ္ဒက အသုဘ** = နှစ်ပိုင်း ဖြတ်ခုတ် စက်ဆုပ်ဖွယ် လူသေကောင်

၅။ **ဝိက္ခာယိတက အသုဘ**	=	ခွေး,ကျီး,လင်းတ, ထိုးဆွ ကိုက်ဆုတ် စက်ဆုပ် ဖွယ် လူသေကောင်
၆။ **ဝိက္ခိတ္တက အသုဘ**	=	ခြေ,လက်,ခေါင်း,ကိုယ် ဖရိုဖရဲ ပြန့်ကြဲဟောင်ပုပ် စက်ဆုပ်ဖွယ် လူသေကောင်
၇။ **ဟတဝိက္ခိတ္တက အသုဘ**	=	ဓားဖြင့်မွှန်းလျက် ခြေ, လက်, ခေါင်း,ကိုယ် ဖရို ဖရဲ ပြန့်ကြဲဟောင်ပုပ် စက်ဆုပ်ဖွယ် လူသေကောင်
၈။ **လောဟိတက အသုဘ**	=	ထိုထို ဤဤ နီနီ ထွေး ထွေး သွေးယိုစီးလျက် စက်ဆုပ်ဖွယ် လူသေကောင်
၉။ **ပုဠုဝက အသုဘ**	=	ပိုးလောက် တဖွားဖွား သွားလာဝင်ထွက် စက် ဆုပ်ဖွယ် လူသေကောင်
၁၀။ **အဋ္ဌိက အသုဘ**	=	တချောင်းစီကွဲ တွဲစပ် တလီ ပုပ်ညှိနံ့ထွက် စက် ဆုပ်ဖွယ် အရိုးကောင်

အနုဿတိ ၁၀ ပါး

အနုဿတိ ဆိုသည်မှာ "**အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ဆင်ခြင်အောက်မေ့ခြင်း**"ဟု ဆိုလိုသည်။

၁။ **ဗုဒ္ဓါနုဿတိ** = မြတ်စွာဘုရား၏ ပုံတော်နှင့် ဂုဏ်တော်တို့ကို အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ဆင်ခြင်အောက်မေ့ခြင်း

မှတ်ချက် ။ ။ **အရဟံဂုဏ်တော် ပွားများပုံ အကျဉ်းကို တက္ကသိုလ်ဓမ္မသဘင်စာအုပ်၊ စာမျက်နှာ ၂၂၂ မှာ ကြည့်နိုင်ပါသည်။**

၂။ **ဓမ္မာနုဿတိ** = တရားတော်တို့၏ ဂုဏ်တော်တို့ကို အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ဆင်ခြင် အောက်မေ့ခြင်း

၃။ **သံဃာနုဿတိ** = သံဃာတော်တို့၏ ဂုဏ်တော်တို့ကို အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ဆင်ခြင် အောက်မေ့ခြင်း

၄။ **သီလာနုဿတိ** = မိမိ စောင့်ထိန်းသော သီလကို အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ဆင်ခြင် အောက်မေ့ခြင်း

၅။ **စာဂါနုဿတိ** = မိမိ၏ စင်ကြယ်သော ဒါနကို အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ဆင်ခြင် အောက်မေ့ခြင်း

၆။ **ဒေဝတာနုဿတိ** = နတ်ဗြဟ္မာတို့ကဲ့သို့ပင် မိမိမှာလည်း နတ်ပြည် ဗြဟ္မာပြည် ရောက်ကြောင်း ကောင်းမှုကုသိုလ်တွေ ရှိပေသည်ဟု အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ဆင်ခြင် အောက်မေ့ခြင်း

၇။ **ဥပသမာနုဿတိ** = နိဗ္ဗာန်၏ ငြိမ်းအေးပုံကို အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ဆင်ခြင် အောက်မေ့ခြင်း

၈။ **မရဏာဿတိ** = သေခြင်းသဘောကို သံဝေဂဉာဏ် ဖြစ်အောင် အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ဆင်ခြင်အောက်မေ့ခြင်း

၉။ **ကာယဂတာသတိ** = ဆံပင်, မွေးညှင်းစသော ၃၂ စုတို့ကို ဇီဝ, အတ္တ, သတ္တဝါ မဟုတ်သော ဓာတ်သဘာဝ အစုမျှဟု အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ဆင်ခြင် အောက်မေ့ခြင်း

၁၀။ **အာနာပါနုဿတိ** = ထွက်လေ, ဝင်လေကို သတိကပ် ရှုမှတ်ခြင်း

အပ္ပမညာ ၄ ပါး

အပ္ပမညာ ဆိုသည်မှာ "အတိုင်းအရှည်မရှိသော သတ္တဝါ ပညတ်ကို အာရုံပြုလျက် ဖြစ်သောတရား" ဟု ဆိုလိုသည်။

ဗြဟ္မဝိဟာရတရား မေတ္တာ ကရုဏာစသော တရားတို့ဖြင့် နေခြင်းသည် ဗြဟ္မာတို့နေခြင်းနှင့် တူသောကြောင့် ဗြဟ္မဝိဟာရဟုလည်း ခေါ်ရသည်။

ဗြဟ္မစိုတရား မေတ္တာစသော လေးပါးကို ပွားများနေလျှင် စိတ်ဓာတ် စိုပြည် ငြိမ်းအေးနေသောကြောင့် ဗြဟ္မစိုတရားဟုလည်း ခေါ်ရသည်။

၁။ မေတ္တာ ဆိုသည်မှာ သတ္တဝါတို့၏ အကျိုးစီးပွားကို လိုလားသောစိတ်၊ သတ္တဝါတို့ကို ချမ်းသာစေလိုသောစိတ်၊ ငြိတွယ်ခြင်းကင်းလျက် ချစ်ခင်သောစိတ်။

၂။ ကရုဏာ ဆိုသည်မှာ ဒုက္ခိတသတ္တဝါကို အာရုံပြု၍ သနားကြင်နာသော သဘော။

၃။ မုဒိတာ ဆိုသည်မှာ သုခိတသတ္တဝါကို အာရုံပြု၍ ဝမ်းမြောက်သောသဘော။

၄။ ဥပေက္ခာ — ဆိုသည်မှာ ဒုက္ခိတသတ္တဝါ အပေါ်၌လည်း သနားကြင်နာမှုမဖြစ်၊ သုခိတသတ္တဝါ အပေါ်၌လည်း ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာမှု မဖြစ်ဘဲ မိမိပြုလုပ်သည့် ကံအတိုင်း ဖြစ်ကြရတာချည်းပဲဟု လျစ်လျူရှုသည့် အလယ်အလတ်သဘော။

အရူပကမ္မဋ္ဌာန်း ၄ ပါး

၁။ **အာကာသာနဉ္စာယတနစျာန်** = အဆုံး အပိုင်းအခြား မရှိသော ကောင်းကင်ပညတ်ကို အာရုံပြု၍ ဖြစ်သောစျာန်။

၂။ **ဝိညာဏဉ္စာယတနစျာန်** = ပထမ အရူပစျာန်စိတ်၏ အဆုံး အပိုင်းအခြား မရှိခြင်းကို အာရုံပြု၍ဖြစ်သောစျာန်။

၃။ **အာကိဉ္စညာယတနစျာန်** = ပထမ အရူပစျာန် စိတ်၏ မရှိခြင်း (နတ္ထိဘောပညတ်)ကို အာရုံပြု၍ ဖြစ်သော စျာန်။

၄။ **နေဝသညာနာသညာယတနစျာန်**= သညာ၌ အပြစ်မြင်၍ တတိယ အရူပစျာန်၏ ငြိမ်သက်ခြင်းသဘောကို ရှုဆင်ခြင်လျက် ဖြစ်သောစျာန်၊

စတုဓာတုဝဝတ္ထာန် ကမ္မဋ္ဌာန်း

ပထဝီစသော ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့၏ သဘောကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်အောင် ပွားများသော ကမ္မဋ္ဌာန်း။

ပထဝီ = ခက်မာ, ကြမ်းတမ်း, နူးညံ့သဘော

အာပေါ = ယိုစီး, ဖွဲ့စီး, သိပ်သည်း, ပူးတွဲ, လုံးခဲသဘော

တေဇော= ပူ, နွေး, အေး သဘော

ဝါယော = ထောက်, ကန်, တောင့်, တင်း, လှုပ်ရှား, ရွေ့ရှားသဘော၊

အာဟာရေ ပဋိက္ကူလသညာ

အစာအာဟာရ၌ စက်ဆုပ်ဖွယ် အမှတ်သညာ ဖြစ်အောင် ဆင်ခြင်ပွားများသော ကမ္မဋ္ဌာန်း။

ဤ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်သော ယောဂီသည် စားဖွယ်, သောက်ဖွယ်, ခဲဖွယ်, လျက်ဖွယ်ဟူသော **ကဗဠီကာရာဟာရ** ဟု ခေါ်သည့် အစာအာဟာရကို ဆယ်ပါးသော အခြင်း အရာတို့ဖြင့် စက်ဆုပ်ဖွယ်ဟု ထင်မြင်အောင် ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းရ၏။ ယင်းဆယ်ပါးမှာ–

၁။ သွားခြင်းအားဖြင့်
၂။ ရှာမှီးခြင်းအားဖြင့်
၃။ သုံးဆောင်ခြင်းအားဖြင့်
၄။ သည်းခြေစသော တည်ရာအားဖြင့်
၅။ စု၍တည်ရာ အစာသစ်အိမ်အားဖြင့်
၆။ မကြေ မကျက်သေးသောအားဖြင့်
၇။ ကြေကျက်ပြီးသော အားဖြင့်
၈။ ပြီးစီးသော အကျိုးအားဖြင့်
၉။ ယိုထွက်ခြင်းအားဖြင့်
၁၀။ ပေကျံခြင်းအားဖြင့် ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းရ၏။

ဤအခြင်းအရာ ဆယ်ပါးအားဖြင့် ဆင်ခြင်ပုံကို **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ အာဟာရေပဋိကူလသညာ**ခန်း၌ လာသည့်အတိုင်း အကျဉ်းချုံး၍ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဒုတိယ ရွှေကျင်သာသနာပိုင် **ပထမ မဟာဝိသုဒ္ဓါရာမ ဆရာတော်ဘုရားကြီး** ရေးဖွဲ့ထားသော ဆောင်ပုဒ် လင်္ကာများကို **ပရမတ္ထသရုပဘေဒနီ**ကျမ်း၊ (ဒု၊ ၃၇၂–၆) မှ ယူ၍ ဖော်ပြပါမည်။

၁။ ဆွမ်းခံသွားရခြင်းအားဖြင့် ဆင်ခြင်ပုံ

မဟာနုဘော်၊ ရဟန်းတော်တို့၊ ရွှင်ပျော်ညဥ့်လုံး၊ ကျင့်သုံးဓမ္မ၊ စောစောထ၍၊ စေတီယင်္ဂဏာ၊ စသည်ဝတ်ဝတ်၊ မချွတ်ပြုကာ၊ ချိန်ခါလင့်ထ၊ အာသနဋ္ဌ၊ ဝိသတိံသာ၊ ဝါရာပတ်လုံး၊ ပိုက်ကျုံး စီးဖြန်း၊ သင်္ကန်းသပိတ်၊ ပရိက္ခရာ၊ ယူဆောင်ကာလျှင်၊ သာယာ ပျံ့ပျူး၊ ဆန်းထူးစိမ့်စုံ၊ ရဂုံမြိုင်ဝ၊ ဝိဝေကကို၊ အာဟာရတွက်၊ မငဲ့ကွက်ဘဲ၊ စားမက်ရှာရေး၊ သုသာန်ပြေးသည့်၊ တောခွေးအလား၊ ရွာသို့သွားသော်၊ စဥ်အားရောက်အောင်၊ ကွင်းမရှောင်ရ၊ အိမ်မြှောင် ကြွက်ချေး၊ လင်းနို့ချေးနှင့်၊ ခိချေးရှင်ချေး၊ လူချေးရွှံ့ပွက်၊ ချောက်နက် သစ်ငုပ်၊ အကောင်ပုပ်ပြွမ်း၊ ဆွမ်းခံလမ်းသို့၊ ကြိုးပမ်းချီရ၊ တံခါးဝက၊ များလှဘေးဘျမ်း၊ ခွေးကြမ်း နွားဆိုး၊ ဆင်မြင်းဆိုးကြောင့်၊ ငုံ့လျှိုးမျက်လွှာ၊ မနေသာခဲ့၊ မျှော်ကာကြည့်ရ၊ ပြန်ကာလလည်း၊ ဧသနယော၊ အာဟာရောသည်၊ အဟော စက်ဆုပ်ဖွယ်တကား။

၂။ ရှာမှီးရခြင်းအားဖြင့် ဆင်ခြင်ပုံ

အိုးတိုလက်စွဲ၊ ဘုန်းစားနဲ့သို့၊ ရှင်မွဲရောင်ခြောက်၊ အိမ်စဥ် လျှောက်၍၊ ညှိုးအောက်မျက်နှာ၊ ခွါရာရွှံ့ပွက်၊ တင်ရောက် တက်သား၊ တစ်ဖက်ဖြင့်ကြွ၊ တစ်ဖက်မ,တည်း၊ ကာလနွေမူ၊ လေဆောင်ယူသည့်၊ ဖုံမြူမျက်မှိုက်၊ ကိုယ်ဌရစ်ဝိုင်း၊ အိမ်ဝတိုင်းဌ၊

ယင်ရိုင်းသဲသဲ၊ ငါးမဲပုပ်စပ်၊ ချွဲနပ်တံတွေး၊ လူ့သေးခွေးဘင်၊ နွားမစင်က၊ စသည်များစွာ၊ ရွံဖွယ်ရာကို၊ မိုတ်ကာချဉ်းကပ်၊ မှိုင်ကာရပ်လည်း၊ ပုပ်စပ်ကျန်ကြွင်း၊ ထမင်းမုံ့ဟောင်း၊ ကောင်းမကောင်းကို၊ မလောင်းတချို့၊ လောင်းတချို့နှင့်၊ တချို့ကဆဲ၊ ဦးပြဲရဟန်း၊ ဖိုချောင်ခန်းမှာ၊ ကျီးကန်းသဘော၊ ရှာရမောသည်၊ အဟော စက်ဆုပ်ဖွယ်တကား။

၃၊ ၄၊ ၅၊ သုံးဆောင်ခြင်းစသည်ဖြင့် ဆင်ခြင်ပုံ

စားမည်စိတ်ရှိ၊ လက်ဦမိမူ၊ မြတ်ဘိသူကို၊ ဖိတ်လှူမတင့်၊ ပူရှိန်သင့်၍၊ ချွေးနှင့်စိုရွှဲ၊ လက်ဆုပ်ထဲမှ၊ ချေခွဲတတန်၊ အာသို့နှံသော်၊ ညှီနံ့တံထွေး၊ ကြေးညစ်မြေးကို၊ လုံးထွေးပေါင်းစု၊ ထောင်းထုဝါးလျှင်း၊ ခွေးစားကျင်းမှာ၊ ထည့်ခွေးစာသို့၊ ရှုရာမလှ၊ မမြင်ရလို့၊ မြိန်ကြနိုင်ပါ၊ မျိုသောခါလည်း၊ ဝင်ကာဆင်းလျှောက်၊ စာအိမ်ပေါက်သို့၊ မရောက်ခင်သေး၊ ပြည်, သွေး, သည်းခြေ၊ သလိပ်တွေဟု၊ လေးထွေအာသယ၊ ရောထဆင်ကွဲ၊ မွေးကတည်းက၊ အနှဲငယ်မျှ၊ မဆေးရဘူး၊ လဲလူးရွံဖွယ်၊ အိမ်ဝယ် တည်မော၊ အာဟာရောသည်၊ အဟော စက်ဆုပ်ဖွယ်တကား။

၆၊ ၇၊ ၈၊ မကြေမကျက်သေးခြင်း စသည်အားဖြင့် ဆင်ခြင်ပုံ

ရှာဒွန်းစဏ္ဍား၊ တံခါးအထွက်၊ တံစိပွက်သို့၊ စက်ဆုပ်ဖွယ်ရာ၊ မိုက်မဲစွာသား၊ အစာအိမ်ထဲ၊ ဟိုလဲ ဤနေ့၊ စားသရွေ့ကို၊

ပေါင်းပွေ့စုလျက်၊ ခါတ်မီးချက်၍၊ ပရပွက်အူ၊ ကျိုက်ကျိုက်ဆူပွ၊ အမြှုပ်ထလျက်၊ အူခေါင်းသက်၍၊ ချက်မြစ်ကျောက်ကုန်း၊ အူ အဆုံးဟု၊ ပတုန်းပိတ်ဝယ်၊ ကျင်ငယ်ကျင်ကြီး၊ ဖြစ်ထပြီးလေ၊ ကောင်းစွာကြေက၊ ကေသာ လောမ၊ စသည်ရောယု၊ အပုပ်စုကို၊ ပြီးမှုစေပါ၊ မကြေခါမူ၊ နူနာစိုရွှဲ၊ ပွေးဝဲအစ၊ ရာမကသည့်၊ ဖလရောဂါ၊ ဖြစ်စေသောကြောင့်၊ အဟော စက်ဆုပ်ဖွယ်တကား။

၉။ ယိုထွက်ခြင်းအားဖြင့် ဆင်ခြင်ပုံ

ဝမ်းမြောက်ရွှင်ပြယ်၊ လူပုံလယ်မှာ၊ တင့်တယ်ဘိခြင်း၊ တခံတွင်းက၊ သွင်းသည့်အစာ၊ တစ်ညဉ့်ကြာလျှင်၊ မျက်နှာညှိုးမှိတ်၊ နှာခေါင်းပိတ်လျက်၊ လူဆိတ်ကွယ်ရာ၊ စွန့်ရရှာသည်၊ ကြည့်ကာ တောင်မြောက်၊ ကိုးပေါက်ဒွါရ၊ အမာဝမှ၊ ယိုကျဖျင်းဖျင်း၊ ဆံမွေးတွင်းက၊ သက်ဆင်းကျလျှော၊ အာဟာရောသည်၊ အဟော စက်ဆုပ်ဖွယ်တကား။

၁၀။ ပေကျံခြင်းအားဖြင့် ဆင်ခြင်ပုံ

စားသောအခါ၊ ခံတွင်းမှာတည်း၊ ရွံရာမသိ၊ ထွက်ပြန်ဘိ လည်း၊ တံစိပွက်တွင်း၊ ချက်ထမင်းမှ၊ အမြှုပ်ထ၍၊ ဝါဋ္ဌနှုတ်ခမ်း၊ အိုးနှုတ်ခမ်းမှာ၊ လူးလည်းပါသို့၊ ကိုးဒွါရပေါက်၊ ဆံမွေးပေါက်မှ၊ စီးလျှောက်ယိုကျ၊ ခေဋ္ဌမျက်ချေး၊ နှပ်စေးနဖား၊ သွားမှာသွားမြေး၊ ညစ်ကြေးမစင်၊ ကျင်ငယ်ဘင်သို့၊ ဝန်းကျင်လိမ်းကပ်၊ ရေသုံးသပ်

လည်း၊ ကြပ်ကြပ်မပြယ်၊ ထွိဖွယ်သဘော၊ အာဟာ ရောသည်၊ အဟော စက်ဆုပ်ဖွယ်တကား။

ဥပစာရ ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် အပ္ပနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း

ကာယဂတာ၊ အာနာပါကို၊ ချန်ကာထား၍၊ ကြွင်းငြားရှစ်ရှိ၊ **နုဿတိနှင့်**၊ ပဋိကူလံ၊ ဝဝတ္ထာန်ဟု၊ ဆယ်တန်ပွားက၊ ဥပစာရ၊ မုချ ရနိုင်သည်။

ကြွင်းသုံးဆယ်မှာ၊ အပ္ပနာ၊ မှန်စွာရနိုင်သည်။

(ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၁၀၇)

[အနုဿတိ ဆယ်ပါးထဲမှ *ကာယဂတာသတိ*နှင့် *အာနာပါနဿတိ*ကို ချန်ထား၍ ကျန်အနုဿတိ ၈ ပါး၊ အာဟာရေပဋိကူလသညာ ၁၊ စတုဓာတုဝဝတ္ထာန် ၁၊ ဤဆယ်ပါးကို ပွားများလျှင် *ဥပစာရသမာဓိ* ရနိုင်သည်။ ကသိုဏ်း ၁၀၊ အသုဘ ၁၀၊ ကာယဂတာသတိ၊ အာနာပါနဿတိ၊ ဗြဟ္မဝိဟာရ ၄ ပါး၊ အရူပဈာန် ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄ ပါး၊ ဤသုံးဆယ်ကို ပွားများလျှင် *ဈာန်သမာဓိ* ရနိုင်သည်။]

ဈာန်ဖြင့် ဝေဖန်ခြင်း

ကသိုဏ်းဆယ်ဖြာ၊ အာနာပါ၊ လေးဖြာ ဈာန်ရသည်။

မှတ်ချက် ။ ။ ရူပဈာန်ကို လေးပါးဟု (စတုက္ကဈာန်အနေဖြင့်) ယူလျှင် ဈာန်လေးပါးလုံး ရနိုင်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။ ပဉ္စကဈာန် အနေဖြင့် ယူလျှင်ကား ငါးပါးလုံး ရနိုင်သည်သာ။

ကာယဂတာ၊ အသုဘာ၊ ရရာပထမဈာန်။
မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ရရာသုံးပါးဈာန်။
လေးအာရုပ္ပ၊ ဥပေက္ခာ၊ ရကြဲစတုတ္ထဈာန်။
(ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၁၀၇)

နိမိတ်သုံးပါး ရ မရ

ကသိုဏ်းဆယ်ဖြာ၊ အသုဘာတည့်၊ အာနာပါန၊ ကာယ ကိုချန်၊ ကျန်နသဿတိ၊ ပွားများဘိ၊ ပဋိဘာဂ ရနိုင်သည်။

ကြွင်းဆယ့်ရှစ်မှာ၊ ပဋိဘာ၊ ဘယ်ခါ မရပြီ။
ပရိကမ္မ၊ ဥဂ္ဂဟာ၊ မရ မရှိပြီ။ (ဝိသုဒ္ဓိ ၁၊ ၁၀၈)

ပညတ်နှင့် ပရမတ်အာရုံကမ္မဋ္ဌာန်း

ကသိုဏ်းတစ်ဆယ်၊ အသုဆယ်တည့်၊ တစ်သွယ်ကောဋ္ဌာ၊ အာနာပါန၊ ဗြဟ္မဝိဟာ၊ ဤလေးဖြာနှင့်၊ နှစ်ဖြာအာရုပ္ပ၊ ပနှင့်တဟု၊ ပေါင်းစုရေလစ်၊ တစ်ဆယ့်ရှစ်သည်၊ မှတ်လစ်ပညတ် အာရုံတည်း။

ကာယဂတာ၊ အာနာပါကို၊ ချန်ကာထားဘိ၊ နသဿတိရှစ်ဖြာ၊ အာဟာရာဟု၊ ဓာတုဝဝတ္ထာန်၊ နှစ်တန်အာရုပ္ပ၊ ဒုနှင့်စဟု၊ ပေါင်းစုရေလစ်၊ တစ်ဆယ့်နှစ်သည်၊ မှတ်လစ် ပရမတ်အာရုံတည်း။

ကျေးဇူးတော်ရှင်

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ဟောကြားတော်မူသော

တရား ဆောင်ပုဒ်များ

ဝိပဿနာ အခြေခံ တရားတော်

ဝိပဿနာ၊ ဉာဏ်ဆိုတာ၊ ဘယ်ဟာရှု၍ ဖြစ်သနည်း။

စွဲလန်းနိုင်ရာ၊ ငါးခန္ဓာ၊ မှန်စွာရှု၍ ဖြစ်သတည်း။

ဘယ်အကျိုးငှာ၊ ထိုခန္ဓာ၊ ဘယ်ခါ ရှုရပါသနည်း။

မစွဲဖို့ရာ၊ ဖြစ်ဆဲမှာ၊ မှန်စွာ ရှုရပါသတည်း။

ဖြစ်ခိုက် မရှု၊ ရုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှု ဝင်ရောက်သည်။

မြဲတယ် ကောင်းတယ်၊ ငါကောင်နှယ်၊ တကယ်ထင်တတ်သည်။

ဖြစ်တိုင်းမှတ်ရှု၊ ရုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှု ကင်းပျောက်သည်။

မမြဲဆင်းရဲ၊ သဘောပဲ၊ ဉာဏ်ထဲ ရှင်းတော့သည်။

စွဲမှုကင်းပျောက်၊ မဂ်လမ်းပေါက်၊ ဆိုက်ရောက် နိဗ္ဗာန်ပြည်။

ဝိပဿနာရှုနည်း၊ မှုသေစည်း၊ သိမ်းဆည်းထားရမည်။

သမ္မဇဉ် လေးပါး

သာတ္ထကသမ္မဇဉ် — အကျိုးရှိလား၊ မရှိလား၊ စဉ်းစားတာက **သာတ္ထက**။

သပ္ပါယသမ္မဇဉ် — သင့်တော်ရဲ့လား၊ မတော်လား၊ စဉ်းစားတာက **သပ္ပါယ**။

ဂေါစရသမ္မဇဉ် — ရုပ်နာမ်နှစ်ရပ်၊ စဉ်မပြတ်၊ ရှုမှတ်တာက **ဂေါစရ**။

အသမ္မောဟသမ္မဇဉ် — မမြဲဆင်းရဲ၊ ရုပ်နာမ်ပဲ၊ အသိကွဲတာက **အသမ္မောဟ**။

သောတာပန်၏ မဟာပစ္စဝေက္ခဏာ (၇)ပါး တရားတော်

၁။ ဆိတ်ငြိမ်ရာတွင်၊ ချဉ်းကပ်ဝင်၍၊ ဆင်ခြင်ရှုကြည့်၊ ဖြစ်ပျက်မိ၊ အသိရှင်းသည်သာ။
ယထာဘူတ၊ မသိရအောင်၊ ထကြွလွှမ်းမိုး၊ ကိလေဆိုး၊ ဖြစ်ရိုးမရှိပါ။
ဤသို့သိရ၊ ပဌမ၊ ပစ္စဝေက္ခဏာ။

၂။ မဂ်သိပြီးဟန်၊ ဝိပဿနာဉာဏ်၊ ဖန်ဖန် မှီဝဲကာ။
အကြွမ်းအနု၊ ကိလေစု၊ ငြိမ်းမှုထင်ရှားရာ။
ဤသို့သိရ၊ ဒုတိယ၊ ပစ္စဝေက္ခဏာ။

၃။ ရှုမှတ်သိရ၊ ဤလမ်းမှ၊ ပြင်ပတခြားမှာ၊
ကိလေငြိမ်းဘိ၊ မြတ်အရိ၊ မရှိဆုံးဖြတ်ရာ။
ဤသို့သိရ၊ တတိယ၊ ပစ္စဝေက္ခဏာ။

၄။ ကုစားနိုင်ကောင်း၊ အာပတ်ပေါင်း၊ တိမ်းစောင်းရောက်သေးရာ။
မဖုံးကွယ်ဘဲ၊ ကုစားမြဲ၊ နှောင်လဲစောင့်ရိုးပါ။
ဤသို့သိရ၊ စတုတ္ထ၊ ပစ္စဝေက္ခဏာ။

၅။ ရှောင်လွှဲမရ၊ မှုကိစ္စ၊ ပြုရလေသောခါ။
သိက္ခာသုံးပါး၊ ကျင့်ရန်ကား၊ စိတ်အားသန်မြဲသာ။
ဤသို့သိရ၊ ပဉ္စမ၊ ပစ္စဝေက္ခဏာ။

၆။ ဗုဒ္ဓဟောထား၊ မြတ်တရား၊ နာကြားရသောအခါ။
လုံးစုံမကြွင်း၊ နှလုံးသွင်း၊ နာခြင်းအားကောင်းစွာ။
ဤသို့သိရ၊ ဆဋ္ဌမ၊ ပစ္စဝေက္ခဏာ။

၇။ ဗုဒ္ဓဟောထား၊ မြတ်တရား၊ နာကြားရသောခါ။
အနက်သိမြင်၊ စိတ်ကြည်ရွှင်၊ ကိုယ်တွင်သိမ့်သိမ့်ဖြာ။
ဤသို့သိရ၊ သတ္တမ၊ ပစ္စဝေက္ခဏာ။

ပစ္စဝေက္ခဏာ၊ ခုနစ်ဖြာ၊ ညီစွာဖြစ်ပါမူ။
အရိယာမှန်၊ သောတာပန်၊ ကေန်ဆုံးဖြတ်ယူ။

ဘဝတန်ဖိုး တရားတော်

ဖြစ်ပျက်နှစ်ဖြာ၊ မမြင်ပါဘဲ၊ တစ်ရာအသက်၊ ရှည်သည် ထက်လည်း၊ ဖြစ်ပျက်နေဟန်၊ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို၊ အမှန်မြင်လျက်၊ ဉာဏ်စဉ်တက်၍၊ တစ်ရက်တာမျှ၊ သက်ရှည်ရသော်၊ လောက လူ့ရွာ၊ ကောင်းမြတ်သာသည်၊ မြတ်စွာဗုဒ္ဓ၊ မိန့်ခွန်းတည်း။

ရူဋ္ဌကမ္မဝိဘင်္ဂသုတ် တရားတော်

သူ့ကိုသတ်ဖြတ်၊ သက်တိုတတ်၊ မသတ်အသက်ရှည်။
ညှင်းဆဲသူကား၊ အနာများ၊ သနားကျန်းမာသည်။
ဒေါသမီးလျှံ၊ အကြည်းတန်၊ သည်းခံလှပသည်။
မနာလိုမှာ၊ ခြွေရံကွာ၊ ကြည်သာ ခြွေရံစည်။
မပေးလှူက၊ မွဲပြာကျ၊ လှူမှ ပေါကြွယ်သည်။
မရိုမသေ၊ မျိုးယုတ်ချေ၊ ရိုသေ မျိုးမြတ်သည်။
မမေးမမြန်း၊ ဉာဏ်မြင်ကန်း၊ စုံစမ်းဉာဏ်ကြီးသည်။
ဆိုးတာပြုက၊ ဆိုးတာရ၊ ကောင်းမှ ကောင်းစားသည်။
ဆိုးကောင်းနှစ်တန်၊ ကံစီမံ၊ ခံ-စံကြရသည်။

ဣန္ဒြေထက်ကြောင်း ကိုးပါးတရားတော်

ဣန္ဒြေငါးပါး၊ ထက်ကြောင်းများ၊ ကိုးပါးရှိလေသည်။

၁။ ဖြစ်တိုင်းရုပ်နာမ်၊ ချုပ်ပျက်ဟန်၊ ဧကန်ရှုရမည်။

၂။ ရှုမှတ်မှုမှာ၊ ရှိသေကော၊ ကောင်းစွာပြုရမည်။

၃။ မနှားမရပ်၊ ခြားမပြတ်၊ ရှုမှတ် မြဲရမည်။

၄။ သင့်လျော်လှစွာ၊ ခုနစ်ဖြာ၊ ကောင်းစွာ မှီရမည်။

၅။ စိတ်တည်ကြည်ကြောင်း၊ နိမိတ်ဟောင်း၊ ကောင်းကောင်း မှတ်ရမည်။

၆။ သင့်တော်လျောက်ပတ်၊ ဗောဇ္ဈင်မြတ်၊ မပြတ်ပွားရမည်။

၇။ ကိုယ်နှင့်အသက်၊ မငဲ့ကွက်၊ ရက်စက်နိုင်ရမည်။

၈။ ရှုစဉ်ပေါ်ရိုး၊ ဆင်းရဲမျိုး၊ လွှမ်းမိုးပယ်ရမည်။

၉။ လမ်းဆုံးမရောက်၊ လက်မမြှောက်၊ တောက်လျှောက်သွားရမည်။
ဉာဏ်နုသောခါ၊ ဤကိုးဖြာ၊ လျှော်ရာပွားရသည်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် နီဝရဏပိုင်း

(၁) ကာမစ္ဆန္ဒ

တင့်တယ်ဟန်အား၊ ရှုစဉ်းစား၊ ဖြစ်ပွားကာမစ္ဆန်။
မတင့်တယ်အား၊ ရှုစဉ်းစား၊ ပယ်ရှား ကာမစ္ဆန်။
မမြဲတာကို မြဲသည်ဟု ရှုတာက အယောနိသော မနသိကာရ။
မမြဲတာကို မမြဲဟုရှုတာက ယောနိသော မနသိကာရ။
ဆင်းရဲကို ချမ်းသာဟု ရှုတာက အယောနိသော မနသိကာရ။

ဆင်းရဲကို ဆင်းရဲဟု ရှုတာက ယောနိသောမနသိကာရ။
ငါကောင်မဟုတ်တာကို ငါကောင်ဟု ရှုတာက အယောနိသော မနသိကာရ။
ငါကောင်မဟုတ်တာကို ငါကောင်မဟုတ်ဟု ရှုတာက ယောနိသော မနသိကာရ။
မတင့်တယ်တာကို တင့်တယ်သည်ဟု ရှုတာက အယောနိသော မနသိကာရ။
မတင့်တယ်တာကို မတင့်တယ်ဟု ရှုတာက ယောနိသော မနသိကာရ။

ရွံဘွယ်ထင်စေ၊ ပွားလျက်နေ၊ ဣန္ဒြေစောင့်စည်းရာ။
စားသောက်တိုင်းရှေ၊ မိတ်ကောင်းစေ၊ ပြောလေ သင့်လျော်သာ။
ကာမစ္ဆန္ဒ၊ ပယ်ကြောင်းပြ၊ ခြောက်ဝအဋ္ဌကထာ။

(၂) ဗျာပါဒ

စိတ်ဆိုးဖွယ်များ၊ ရှုစဉ်းစား၊ ဖြစ်ပွားဗျာပါဒ်။
မေတ္တာတရား၊ ရှေးရှုပွား၊ ပယ်ရှား ဗျာပါဒ်။
မေတ္တာထင်စေ၊ ပွားလျက်နေ၊ ရှုလေကံဥစ္စာ။
ဆင်ခြင်များစေ၊ မိတ်ကောင်းစေ၊ ပြောလေသင့်လျော်သာ။
ဗျာပါဒေါသ၊ ပယ်ကြောင်းပြ၊ ခြောက်ဝအဋ္ဌကထာ။

(၃) ထိနမိဒ္ဓ

ပျင်းရိဖွယ်များ၊ ရှုစဉ်းစား၊ ဖြစ်ပွား ထိုင်းမှိုင်းမှု။
လုံ့လသုံးပါး၊ နှလုံးထား၊ ပယ်ရှား ထိုင်းမှိုင်းမှု။
အစားလွန်ကြဉ်၊ နေထိုင်ပြင်၊ ဆင်ခြင်ရောင်လင်းမှာ။
လွှင်ပြင်မှာနေ၊ မိတ်ကောင်းစေ၊ ပြောလေသင့်လျော်သာ။
ထိနမိဒ္ဓ၊ ပယ်ကြောင်းပြ၊ ခြောက်ဝအဋ္ဌကထာ။

(၄)ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ

ပူပန်ဖွယ်များ၊ ရှုစဉ်းစား၊ ဖြစ်ပွားပျံ့ပူပန်။
ငြိမ်းအေးတရား၊ ရှုပွားများ၊ ပယ်ရှားပျံ့ပူပန်။
များစွာကြားမြင်၊ မေးမြန်းလျှင်၊ ကျွမ်းကျင်ဝိနည်းမှာ။
ကြီးသူမှီနေ၊ မိတ်ကောင်းစေ၊ ပြောလေသင့်လျော်သာ။
ပျံ့လွင့်ပူပန်၊ ပယ်ကြောင်းမှန်၊ ခြောက်တန်ဌမိန့်မှာ။

(၅) ဝိစိကိစ္ဆာ

မယုံဖွယ်များ၊ တွေးစဉ်းစား၊ ယုံမှားဖြစ်တတ်သည်။
ကုသိုလ်စသား၊ ရှုပိုင်းခြား၊ ယုံမှားကင်းပျောက်သည်။
များစွာကြားမြင်၊ မေးမြန်းလျှင်၊ ကျွမ်းကျင် ဝိနည်းမှာ။
ဆုံးဖြတ်များပေ၊ မိတ်ကောင်းစေ၊ ပြောလေသင့်လျော်သာ။
ယုံမှားပယ်ရန်၊ ကြောင်းခြောက်တန်၊ ထုတ်ပြန်အဋ္ဌကထာ။

အာယတနဓမ္မာနုပဿနာ တရားတော်

မျက်စိကိုလည်း သိရမည်၊ အဆင်းကိုလည်း သိရမည်၊ ထိုနှစ်မျိုးကိုမှီ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော သံယောဇဉ်ကိုလည်း သိရမည်။ သံယောဇဉ် ဖြစ်ပေါ်ကြောင်း တရားကိုလည်း သိရမည်၊ သံယောဇဉ် ပယ်ကြောင်း တရားကိုလည်း သိရမည်၊ သံယောဇဉ်ငြိမ်းကြောင်း တရားကိုလည်း သိရမည်။

အာရုံငါး၀၊ တပ်စွဲက၊ **ကာမ**သံယောဇဉ်။

သုံးပါးဘ၀၊ တပ်စွဲက၊ **ဘ၀**သံယောဇဉ်။

အမျက်ဒေါသ၊ စိတ်ဆိုးက၊ **ပဋိဃ**သံယောဇဉ်။

ကိုယ်သာတော်လှ၊ ထင်မှတ်က၊ **မာန**သံယောဇဉ်။

ရုပ်နာမ်ကိုပဲ၊ ငါကောင်စွဲ၊ ယူလွဲ**ဒိဋ္ဌိ**ပင်။

တရားမှန်တွင်၊ မယုံချင်၍၊ ဆင်ခြင်နိုင်းညှို၊ ဝေဖန်ကြည့်၊ **ဝိစိကိစ္ဆာ**ပင်။

နွားခွေးတူစွာ၊ ကျင့်တာကောင်းမြတ်၊ ယူစွဲမှတ်၊**သီလဗ္ဗတ**ပင်။

ပူဇော် ပ – သ၊ လေ့ကျင့်မျှဖြင့်၊ ဘ၀နှောင်ခါ၊ မြဲချမ်းသာ၊ ယူတာလဲပဲ ဋင်းပင်။

ကိုယ့်ထက်သူများ၊ ကောင်းစားသည်ကို၊ မနာလို၊ ခေါ်ဆို **ဣဿာ**ပင်။

ကိုယ်လိုသူများ၊ ကောင်းစားမည်မှ၊ ဝန်တိုက၊ **မစ္ဆရိယ**ပင်။

သစ္စာလေးတန်၊ ပြောင်းပြန်ထင်ကာ၊ မသိတာ၊ **အဝိဇ္ဇာ** သံယောဇဉ်။

ဝင့်ဆင်းရဲမှ၊ မလွတ်ရအောင်၊ ချည်နှောင်တတ်စွာ ဤ ဆယ်ဖြာ၊ **အဘိဓမ္မာသံယောဇဉ်**။

အရိယာတို့မှာ ကင်းငြိမ်းသော သံယောဇဉ်များ

ဒိ – ဝိ – သီ – ဣ၊ ဇစ္ဆရိ၊ ကင်း၏ **သောတာပန်**။

ကာမရာဂ၊ ပဋိဃ၊ ကင်းပ **အနာဂါမ်**။

ဘဝ မာနာ၊ အဝိဇ္ဇာ၊ ကင်းကွာ **အရဟံ**။

ဗောဇ္ဈင်္ဂ ဓမ္မာနုပဿနာ တရားတော်

(က) သစ္စာ ၄ ပါး သိသူ၏ အကြောင်းအင်္ဂါကို ဗောဇ္ဈင်ဟု ခေါ်သည်။

(ခ) သစ္စာ ၄ ပါး သိမှု၏ အစိတ်အပိုင်းကိုလည်း ဗောဇ္ဈင်ဟု ခေါ်သည်။

လက္ခဏာဒိစတုက္က

အပိလာပနလက္ခဏာသတိ၊ အသမ္မောသရသာ၊ အာရက္ခ ပစ္စုပဋ္ဌာနာ၊ ဝိသယာဘိမုခဘာဝ ပစ္စုပဋ္ဌာနာဝါ။

မေ့လွတ်ခြင်းတမ်း၊ စောင့်ဖမ်းနေသည်၊ (လက္ခဏာ)
ဖြစ်ပျက်သရွေ့၊ မမေ့စေပြီ၊ (ရသ)

အာရုံရှေးရှု၊ စောင့်မှုထင်သည်၊ (ပစ္စုပဋ္ဌာန်)
မြတ်**သတိ**၊ မှတ်သိ ဖော်ရှျင်မည်။

သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်၊ အမြဲယှဉ်၊ ထိုတွင်စိတ်ညွှတ်ရာ။
မေ့သူရှောင်လွှဲ၊ သတိမြဲ၊ မှီဝဲဆည်းကပ်ပါ။
သတိပွားရေး၊ အကြောင်းလေး၊ ညွှန်သေး အဋ္ဌကထာ။

ပဝိစိနနလက္ခဏော ဓမ္မဝိစယော၊ ဝိသယောဘာသနရသော၊ အသမ္မောဟ ပစ္စုပဋ္ဌာနော။

ရုပ်နာမ်ခွဲခြမ်း၊ စူးစမ်းသိသည်၊
သဘောမှန်များ၊ ထင်ရှားစေသည်၊
တွေဝေမှုကင်း၊ ရှင်းရှင်းသိသည်၊
ဓမ္မဝိ၊ မှတ်သိ ဖော်ရှျင်မည်။

မေးမြန်းသန့်စင်၊ ညီမျှယှဉ်၊ ထိုတွင်စိတ်ညွှတ်ရာ။
ဉာဏ်မဲ့ရှောင်ကြဉ်၊ ဉာဏ်ရှိယှဉ်၊ ဆင်ခြင် နက်နဲမှာ။
ဉာဏ်ဖြစ်ကြောင်းများ၊ ခုနစ်ပါး၊ ညွှန်ကြား အဋ္ဌကထာ။

ဥဿာဟလက္ခဏံ ဝီရိယံ၊ ဥပတ္ထမ္ဘနရသံ၊ အသံသီဒန ဘာဝပစ္စုပဋ္ဌာနံ။

ကြောင့်ကြပြုလုပ်၊ အားထုတ်တတ်သည်၊
စိတ်အားတက်ရေး၊ အားပေးတတ်သည်။
မဆုတ်နစ်ဘဲ၊ စိတ်ဇွဲသန်သည်၊
ဝီရိယ၊ မှတ်ကြ ဗောဇ္ဈင်မည်။

အပါယ်ဘေးဆင်ခြင်၊ အာနိသင်၊ လမ်းစဉ်ရှိသေပါ။
ဆွမ်းအကျိုးတို့ပြန်၊ မြတ်မွေခံ၊ ရှုရန်မြတ်ဆရာ။
သာကီမျိုးတော်၊ ကျင့်သုံးဘော်၊ ရှုမျှော်ဆင်ခြင်ပါ။
ပျင်းသူကိုကြဉ်၊ ဇွဲကောင်းယှဉ်၊ ထိုတွင်စိတ်ညွတ်ရာ။
ဝီရိယပွားရန်၊ ဆယ့်တစ်တန်၊ ထုတ်ပြန်အဋ္ဌကထာ။

သမ္ပိယာယနလက္ခဏာ ပီတိ၊ ဖရဏရသာ၊ ဩဒဂျ ပစ္စုပဋ္ဌာနာ။

နှစ်သိမ့်ရောင့်ရဲ၊ ဝမ်းလဲမြောက်သည်၊
ရုပ်ကောင်းရုပ်သန့်၊ ပျံ့နှံ့စေသည်၊
ကိုယ်စိတ်ပေါ့လျက်၊ ကြွတက်ထင်သည်၊
မြတ်**ပီတိ** မှတ်သိ၊ ဗောဇ္ဈင်မည်။

ရတနာသုံးစုံ၊ သီလဂုဏ်၊ စွန့်ပုံအောက်မေ့ပါ။
နတ်ဖြစ်ဖွယ်စု၊ ငြိမ်းအေးမှု၊ တွေးရှုအောက်မေ့ပါ။
မွဲခြောက်သူကြဉ်၊ စိုပြေယှဉ်၊ ထိုတွင်စိတ်ညွတ်ရာ။
ကြည်ညိုဖွယ်ညွှန်ကြား၊ သုတ္တန်များ၊ စဉ်းစားဆင်ခြင်ပါ။
ပီတိပွားရန်၊ ဆဲ့တတန်၊ ထုတ်ပြန် အဋ္ဌကထာ။

ကာယစိတ္တဒရထဝူပသမလက္ခဏာ ပဿဒ္ဓိ၊ ကာယစိတ္တဒရထနိမ္မဒ္ဒနရသာ၊ ကာယစိတ္တာနံ အပရိပ္ဖန္ဒသီတိဘာဝပစ္စုပဋ္ဌာနာ။

ကြောင့်ကြပူရေး၊ ငြိမ်းအေးနေသည်၊
ကြောင့်ကြပူခြင်း၊ နှိမ်နင်းပယ်သည်၊
လှုပ်ရှားမှုကင်း၊ အေးခြင်းထင်သည်၊
ပဿဒ္ဓိ၊ မှတ်သိ ဗောဇ္ဈင်မည်။

ဘောဇ္ဈင်ဥတု၊ နေထိုင်မှု၊ မိပြုသင့်မြတ်ရာ။
မလွန်မယုတ်၊ လုံ့လထုတ်၊ ကြမ်းကြုတ်သူရှောင်ပါ။
ငြိမ်းအေးသူတွင်၊ မှီဝဲယှဉ်၊ ထိုတွင် စိတ်ညွတ်ရာ။
ပဿဒ္ဓိပွား၊ ခုနစ်ပါး၊ ညွှန်ကြား အဋ္ဌကထာ။

အဝိက္ခေပလက္ခဏော သမာဓိ၊ သဟဇာတဓမ္မာနံ သမ္ပိဏ္ဍနရသော၊ ဥပသမပစ္စုပဋ္ဌာနော။

ပျံ့လွင့်မထွက်၊ ကပ်လျက်တည်သည်၊
တစ်အာရုံတည်း၊ ပေါင်းစည်းစေသည်၊
ငြိမ်သက်သည်ဟု၊ ရှေးရှုထင်သည်၊
သမာဓိ၊ မှတ်သိ ဗောဇ္ဈင်မည်။

ဝတ္ထုသန့်စင်၊ ညီမျှယှဉ်၊ ကျွမ်းကျင်နိမိတ်မှာ။
ကြွလျှင်နှိမ်လင့်၊ ကျလျှင်ပင့်၊ ရွှင်သင့်ရွှင်စေရာ။
ညီမျှနေလျှင်၊ ရှုမြဲပင်၊ ထိုတွင်စိတ်ညွှတ်ရာ။
ပုံ့လွင့်သူကြဉ်၊ တည်သူယှဉ်၊ ဆင်ခြင်ဈာန်မောက္ခာ။
သမာဓိပွား၊ ဆယ့်တစ်ပါး၊ ညွှန်ကြားအဋ္ဌကထာ။

သမဝါဟိတလက္ခဏာ ဥပေက္ခာ၊ ပက္ခပါတုပစ္ဆေဒရသာ၊ မဇ္ဈတ္တဘာဝပစ္စုပဋ္ဌာနာ၊ သမပဝတ္တာနံ အဇ္ဈုပေက္ခဏာသာရထိ ဝိယ ဒဋ္ဌဗ္ဗာ။

ဥပေက္ခာက၊ ညီမျှစေသည်၊ (လက္ခဏာ)
တစ်ဖက်လိုက်ခြင်း၊ပယ်ခွင်းတတ်သည်၊ (ရသ)
လယ်ဗဟိုမျှ၊ ချိန်ကျနေသည်၊ (ပစ္စုပဋ္ဌာန်)
နွားစုံကောင်း၊ နှင်မောင်းတူပေသည်။ (ဥပမာ)

ပုဂ္ဂိုလ်ဝတ္ထု၊ လျှစ်လျူရှု၊ ညွတ်မှု ထိုတွင်သာ။
ယုယသူအား၊ ပယ်ရှောင်ရှား၊ စိတ်ထားမျှသူ မှီဝဲပါ။
ဥပေက္ခာပွား၊ ကြောင်းငါးပါး၊ ညွှန်ကြားအဋ္ဌကထာ။

မဂ္ဂဝီထိစိတ် ဖြစ်စဉ်တရားတော်

၁။ ဝိပဿနာရှုဆဲ ယောဂီအား အရိယမဂ်ဉာဏ် ဖြစ်လိုလတ်သော် ထိုအခိုက်၌ ထင်ရှားသော အာရုံ တစ်ခုခုကို နှလုံးသွင်းလျက် **မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်း**စိတ် ရှေးဦးစွာ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

၂။ ထိုနောင် ထိုအာရုံကိုပင် မမြဲဟူ၍သော်လည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲဟူ၍သော်လည်းကောင်း၊ သဘောတရားမျှဟူ၍ သော်လည်းကောင်း သိလျက် **ပရိကံ ဥပစာ အနုလုံ** ဟု ခေါ်သော ဇောစိတ်သုံးကြိမ် အစဉ်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ် ကြသည်။

၃။ ထိုနောင် ဖြစ်ပျက်မှု သင်္ခါရအားလုံး ချုပ်ငြိမ်းရာနိဗ္ဗာန်သို့ ကျရောက်သွားသော **ဂေါတြဘူဇောစိတ်** ဖြစ်ပေါ်သည်။

၄။ ထိုနောင် ထိုချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်၌ပင် သက်ဝင်တည်နေလျက် **မဂ်ဇော**တစ်ကြိမ်၊ **ဖိုလ်ဇော**နှစ်ကြိမ် အစဉ်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ် ကြသည်။

၅။ ထိုနောင် ပဋိသန္ဓေက ရခဲ့သည့်အာရုံ၌ ဖြစ်နေကျဖြစ်သော **ဘဝင်စိတ်**များ ဖြစ်ပေါ်သွားကြသည်။

၆။ ထိုနောင် တွေ့သိပြီးခါစဖြစ်သော မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တို့ကို ပြန်လှည့်၍ ဆင်ခြင်လျက် **မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်း** တစ်ကြိမ်၊ **ပစ္စဝေက္ခဏာ**ဇော ၇ ကြိမ် အစဉ်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ကြပြီးလျှင် ဘဝင်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်သွားသည်။ ဤသည်ကား အရိယမဂ် ဝီထိစိတ်အစဉ် ဖြစ်ပေပုံတည်း။

မဂ်ဝင်ပုံ ဥပမာ

၁။ ခြောင်းခုန်လိုကြား၊ ယောကျ်ားဇာနည်၊
ရှစ်လှမ်းပြေးသွား၊ ခုန်အားယူပြီ၊
နွယ်ကြိုးကိုင်ဆွဲ၊ ခုန်လွှဲလေသည်၊
ဟိုဘက်ကျ၊ လွတ်ချကြံ့ကြံ့တည်။

မဂ်ဝင်ပုံ ဥပမေယျ

၂။ ဘဝဟိုကမ်း၊ မျှော်တမ်းယောဂီ၊
ဖြစ်ပျက်ဉာဏ်မှ၊ ပြေးစပြုသည်၊
ရုပ်နာမ်ကိုင်ဆွဲ၊ သူလဲခုန်သည်၊
နိဗ္ဗာန်တွေ့၊ လွတ်၍ ပြေးဝင်သည်။

သောတာပတ္တိမဂ်၏ အကျိုးပြ

မပယ်ဘူးမြဲ၊ ကိလေခဲ၊ ဖောက်ခွဲပယ်ခွင်းသည်။
အစမထင်၊ ဝဋ်ရေလျဉ်၊ ကင်းစင်ခြောက်စေသည်။
အပါယ်လေးပါး၊ လမ်းပေါက်များ၊ တံခါးပိတ်စေသည်။
အရိယဥစ္စာ၊ ခုနစ်ဖြာ၊ ကောင်းစွာ ရစေသည်။
အင်္ဂါရှစ်ပါး၊ မဂ်လမ်းမှား၊ ပယ်ရှားသုတ်သင်သည်။
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း၊ ရှောင်ခွာတိမ်း၊ ကင်းငြိမ်းစေပါသည်။
ဘုရားရင်နှစ်၊ သားတော်ဖြစ်၊ စင်စစ်ရောက်စေသည်။
ရာပေါင်းများလှ၊ ကျိုးဖလ၊ မဂ်က ပေးပါသည်။

ဓမ္မုဒ္ဒေသ ၄ ပါး တရားတော်

၁။ **ဥပနိယျတိ လောကော အဒ္ဓုဝေါ။**

အို နာ သေသို့၊ မောင်းနှင်ပို့၊ လူတို့ မမြဲပါတကား။

၂။ **အတာဏော လောကော အနဘိဿရော။**

စောင့်ရှောက်သူမဲ့၊ ကိုးရာမဲ့၊ အားနွဲ့လှချေပါတကား။

၃။ **အဿကော လောကော၊ သဗ္ဗံ ပဟာယ ဂမနီယံ။**

ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ၊ မရှိပါ၊ စွန့်ကာသွားရမည်တကား။

၄။ **ဦနော လောကော အတိတ္တော တဏှာဒါသော။**

လိုမပြည့်ဝ၊ အားမရ၊ တဏှာ့ ကျွန်ချည်းပါတကား။

ဓမ္မုဒ္ဒေသ၊ ဤလေးဝ၊ ဗုဒ္ဓဟောကြား သတိထား။

ဥပါဒါပရိတဿနသုတ် တရားတော်

၁။ စွဲလမ်းလျှင် ဆာလောင် ပူပန်ရသည်၊ မစွဲလမ်းလျှင် ဆာလောင်ပူပန်မှု ကင်းလေတော့သည်။

၂။ တစုံတစ်ခုသော ရုပ်နာမ်ကို ဆင်းရဲမထင်လျှင် ချမ်းသာသုခ ထင်တော့သည်။ ချမ်းသာသုခထင်လျှင် ငါ့ဥစ္စာ အနေဖြင့် ထင်မြင် စွဲလမ်းလေတော့သည်။

၃။ တစ်စုံတစ်ခုသော ရုပ်နာမ်ကို မမြဲဟုမထင်လျှင် မြဲသည်ဟု ထင်တော့သည်။ မြဲသည်ဟုထင်လျှင် ငါဟုထင်လျက် မာန်တက်လေတော့သည်။

၄။ တစ်စုံတစ်ခုသော ရုပ်နာမ်ကို သဘောတရားမျှဟု မထင်လျှင် အတ္တကောင်ဟု ထင်တော့သည်။ အတ္တကောင်ဟု ထင်လျှင် ငါ၏အတ္တဟု ထင်မြင်စွဲလမ်းလေတော့သည်။

လက္ခဏာ ရသ ပစ္စုပဋ္ဌာန်တရားတော်

(က) **သဘာဝလက္ခဏာ** ဟူသည်မှာ ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ အထည်ကိုယ်ဟု ခေါ်ထိုက်သော ပင်ကိုယ်ရင်း သဘောပေတည်း။

(ခ) **(ကိစ္စ)ရသ** ဟူသည်မှာ ၎င်းရုပ်နာမ်တို့၏ အစွမ်းသတ္တိကိစ္စပေတည်း။

(ဂ) **ပစ္စုပဋ္ဌာန်**ဟူသည်မှာ ရှုမှတ်သောသူ၏ အသိဉာဏ်ထဲ၌ ၎င်းရုပ်နာမ်တို့ ထင်ပေါ်လာသော အမူအရာပေတည်း။

၁။ **ကက္ခဠတ္တလက္ခဏာ ပထဝီဓာတု၊ ပတိဋ္ဌာနရသာ၊ သမ္ပဋိစ္ဆန ပစ္စုပဋ္ဌာနာ။ (အဋ္ဌကထာ)**

ကြမ်းတန်းမာခက်၊ ချောညက်တမည်။ (လက္ခဏာ)
တည်ရာကိစ္စ၊ သူကပြုသည်၊ (ရသ)
ခံလင့်ဆောင်ရေး၊ ပေါ့လေးထင်သည်။ (ပစ္စု)
ပထဝီဓာတ်၊ သိမှတ် မြတ်ယောဂီ။

၂။ **ပဂ္ဃရဏလက္ခဏာ အာပေါဓာတု ဒြဝလက္ခဏာ ဝါ။ ဗြူဟနရသာ၊ သင်္ဂဟ ပစ္စုပဋ္ဌာနာ။**

အရည်တစ်နည်း၊ ယိုစီးတမည်၊
စိုထိုင်းဖွဲ့ထွား၊ တိုးပွားစေသည်၊
စေးကပ်ပူးတွဲ၊ လုံးခဲထင်သည်၊
အာပေါဓာတ်၊ သိမှတ်မြဲတ်ယောဂီ။

၃။ **ဥဏှတ္တလက္ခဏာ တေဇောဓာတု၊ ပရိပါစနရသာ၊ မဒ္ဒဝါနုပ္ပဒါန ပစ္စုပဋ္ဌာနာ။**

အပူအနွေး၊ အအေးတမည်၊
ပူငွေ့ပေးလျက်၊ ရင့်ကျက်စေသည်၊
နူးညံ့ပျော့ပျောင်း၊ ဆင့်လောင်းပေးသည်၊
တေဇောဓာတ်၊ သိမှတ်မြဲတ်ယောဂီ။

၄။ **ဝိတ္ထမ္ဘနလက္ခဏာ ဝါယောဓာတု၊ သမုဒီရဏရသာ၊ အဘိနီဟာရ ပစ္စုပဋ္ဌာနာ။**

ထောက်ကန်တောင့်တင်း၊ လျော့ခြင်းတမည်၊
ယိမ်းယိုင်လှုပ်ရှား၊ ရွေ့သွားတတ်သည်၊
သူလိုရာဘက်၊ တွန်းလျက်ဆောင်သည်၊
ဝါယောဓာတ်၊ သိမှတ်မြဲတ်ယောဂီ။

၅။ **နမနလက္ခဏံ နာမံ၊ သမ္ပယောဂရသံ၊ အဝိနိဗ္ဘောဂ ပစ္စုပဋ္ဌာနံ။**

အာရုံထံပါး၊ ညွတ်သွားရောက်သည်၊
နာမ်အချင်းချင်းလဲ၊ ပူးတွဲယှဉ်သည်၊

သူတို့ချင်းလဲ၊ မခွဲသာပြီ၊
နာမ်တရား၊ ပိုင်းခြားမြင်တ်ယောဂီ။

၆။ **ရုပ္ပနလက္ခဏံ ရုပ်၊ ဝိကာရဏရသံ၊ အဗျာကတပစ္စုပဋ္ဌာနံ။**

ဖောက်ပြန်တနဲ၊ ပြောင်းလဲတတ်သည်၊
ကြေမွပြိုကွဲ၊ ပြန့်ကြဲတတ်သည်၊
အာရုံမပြု၊ သိမှုကင်းသည်၊
ရုပ်တရား၊ ပိုင်းခြားမြင်တ်ယောဂီ။

၇။ **အနုဘဝနလက္ခဏာ ဝေဒနာ၊ ဝိသယရသသမ္ဘောဂရသာ၊ သုခဒုက္ခပစ္စုပဋ္ဌာနာ။**

အာရုံ ၆ ပါး၊ ခံစားတတ်သည်၊
သူ့ရသာလဲ၊ သုံးစွဲတတ်သည်၊
ချမ်းသာဆင်းရဲ၊ ဉာဏ်ထဲထင်သည်၊
ခံစားမှု၊ မှတ်ရှုမြင်တ်ယောဂီ။

၈။ **သဉ္ဇာနနလက္ခဏာသညာ၊ တဒေဝေတန္တိ ပုနသဉ္ဇာနန ပစ္စယနိမိတ္တကရဏရသာ၊ ယထာဂဟိတနိမိတ္တဝသေန အဘိနိဝေသကရဏပစ္စုပဋ္ဌာနာ။**

မမေ့စေကြောင်း၊ ကောင်းကောင်းမှတ်သည်၊
မှတ်မိဖွယ်ဟိတ်၊ နိမိတ်ယူသည်၊
ယူထားတိုင်းလဲ၊ မှတ်စွဲနေသည်၊
သညာစေတ်၊ သိမှတ်မြင်တ်ယောဂီ။

၉။ **အဘိသင်္ခရဏလက္ခဏာ သင်္ခါရာ၊ အာယူဟနရသာ၊ ဝိပ္ဖါရ ပစ္စုပဋ္ဌာနာ။**

ကိုယ်နှုတ်စိတ်မှု၊ သူပြုတတ်သည်၊
လှုံ့ဆော်အုပ်ချုပ်၊ အားထုတ်တတ်သည်၊
လှုပ်လှုပ်ရှရှ၊ ကြောင့်ကျစိုက်သည်၊
သင်္ခါရ၊ မှတ်ကြမြဲတ်ယောဂီ။

၁၀။ **စေတယိတလက္ခဏာ စေတနာ၊ အာယူဟနရသာ၊ သံဝိဒဟန ပစ္စုပဋ္ဌာနာ။**

အာရုံဥကပ်၊ စေ့စပ်နှိုးသည်၊
လှုံ့ဆော်အုပ်ချုပ်၊ အားထုတ်တတ်သည်၊
စီမံခန့်ခွဲ၊ သူလဲလုပ်သည်၊
စေ့ဆော်မှု၊ မှတ်ရှုမြဲတ်ယောဂီ။

၁၁။ **ဝိဇာနနလက္ခဏံ ဝိညာဏံ၊ ပုဗ္ဗင်္ဂမရသံ၊ ပဋိသန္ဓိ ပစ္စုပဋ္ဌာနံ။**

အာရုံသိသော၊ သဘောရှိသည်၊
ခေါင်းဆောင်အလား၊ ရှေ့သွားတတ်သည်၊
ရှေ့စိတ်နှင့်စပ်၊ အထပ်ထပ်ဖြစ်သည်၊
ဝိညာဏ်ဓာတ်၊ သိမှတ်မြဲတ်ယောဂီ။

၁၂။ ရူပါဘိဃာတာရဟာဘူတပသာဒလက္ခဏံ စက္ခု၊ ရူပေသု အာဝိဉ္ဆနရသံ၊ စက္ခုဝိညာဏဿ အာဓာရဘာဝပစ္စုပဋ္ဌာနံ။

အဆင်းထင်ကြောင်း၊ ကောင်းကောင်းကြည်သည်၊
အဆင်းဆီသို့၊ ဆောင်ပို့ပေးသည်၊
သူ့ကိုမှီပြု၊ မြင်မှုဖြစ်သည်၊
မျက်စိ၌၊ သိထိုက်ဤသုံးမည်။

၁၃။ စက္ခုပဋိဟနနလက္ခဏံ ရူပံ၊ စက္ခုဝိညာဏဿ ဝိသယဘာဝရသံ၊ တဿေဝ ဂေါစရဘာဝပစ္စုပဋ္ဌာနံ။

မျက်စိထဲ၌၊ တိုက်ခိုက်ပေါ်သည်၊
မြင်သိခံရ၊ ကိစ္စရှိသည်၊
မြင်မှုရောက်သွား၊ ကျက်စားရာမည်၊
အဆင်း၌၊ သိထိုက်ဤသုံးမည်။

၁၄။ စက္ခုသန္နိဿိတ ရူပဝိဇာနနလက္ခဏံ စက္ခုဝိညာဏံ၊ ရူပမတ္တာရမ္မဏရသံ၊ ရူပါဘိမုခဘာဝပစ္စုပဋ္ဌာနံ။

မျက်စိမှီရင်း၊ အဆင်းမြင်သည်၊
အဆင်းကိုမျှ၊ သူကသိသည်။
အဆင်းဆီရှေးရှု၊ သူကပြုသည်၊
မြင်သိ၌၊ သိထိုက်ဤသုံးမည်။

၁၅။ **ဖုသနလက္ခဏာ ဖသော၊ သဃ်ငှနရသော၊ သန္နိပါတ ပစ္စုပဋ္ဌာနော။**

စိတ်နှင့်အဆင်း၊ ထင်လင်းတွေ့သည်၊
စိတ်ကိုအဆင်း၌၊ ထိခိုက်စေသည်၊
မျက်စိအဆင်း၊ မြင်ခြင်းစုံညီ၊
မြင်တွေ့၌၊ သိထိုက်ဤသုံးမည်။

၁၆။ **ဣဋ္ဌဖောဋ္ဌဗ္ဗာနုဘဝနလက္ခဏံ သုခံ၊ သမ္ပယုတ္တာနံ ဥပ ဗြူဟနရသံ၊ ကာယိကအဿာဒပစ္စုပဋ္ဌာနံ။**

အတွေ့ကောင်းများ၊ ခံစားတတ်သည်၊
စိတ်အဖေါ်များ၊ ရွှင်ပွားစေသည်၊
ကိုယ်ထဲကောင်းလျက်၊ နှစ်သက်ဖွယ်မည်၊
ကာယိက၊ သုခထင်ရှားသည်။

၁၇။ **အနိဋ္ဌဖောဋ္ဌဗ္ဗာနုဘဝနလက္ခဏံ၊ ဒုက္ခံ၊ သမ္ပယုတ္တာနံ မိလာပန ရသံ၊ ကာယိကာဗာဓပစ္စုပဋ္ဌာနံ။**

အတွေ့ဆိုးများ၊ ခံစားတတ်သည်၊
စိတ်အားကုန်ခန်း၊ ညှိုးနွမ်းစေသည်၊
ကိုယ်ထဲနှိပ်စက်၊ ခံခက်ထင်သည်၊
ကာယိက၊ ဒုက္ခထင်ရှားသည်။

၁၈။ **ဣဋ္ဌာရမ္မဏာနုဘဝနလက္ခဏံ သောမနဿံ၊ ဣဋ္ဌာကာရ သမ္ဘောဂရသံ (သမ္ပယုတ္တာနံ ဥပဗြူဟနရသံ၊ မဟာဋီကာ)၊ စေတသိကအဿာဒပစ္စုပဋ္ဌာနံ။**

အာရုံကောင်းများ၊ ခံစားတတ်သည်၊
အကောင်းကိုပဲ၊ သုံးစွဲတတ်သည်၊
စိတ်အဖေါ်များ၊ ရွှင်ပွားစေသည်၊
စိတ်ထဲကောင်းလျက်၊ နှစ်သက်ဖွယ်မည်၊
စိတ်ထဲမှ၊သုခထင်ရှားသည်။

၁၉။ **အနိဋ္ဌာရမ္မဏာနုဘဝနလက္ခဏံ ဒေါမနဿံ၊ အနိဋ္ဌာ ကာရသမ္ဘောဂရသံ၊ (သမ္ပယုတ္တာနံ မိလာပနရသံ၊ မဟာဋီကာ)၊ စေတသိကာဗာဓ ပစ္စုပဋ္ဌာနံ။**

အာရုံဆိုးများ၊ ခံစားတတ်သည်၊
အဆိုးကိုပဲ၊ သုံးစွဲတတ်သည်၊
စိတ်အားကုန်ခန်း၊ ညှိုးနွမ်းစေသည်၊
စိတ်ထဲနှိပ်စက်၊ ခံခက်ထင်သည်၊
စိတ်ထဲမှ၊ ဒုက္ခထင်ရှားသည်။

၂၀။ **မဇ္ဈတ္တဝေဒယိတလက္ခဏာ ဥပေက္ခာ၊ သမ္ပယုတ္တာနံ နာတိဥပဗြူဟနမိလာပနရသာ၊ သန္တဘာဝပစ္စုပဋ္ဌာနာ။**

အလယ်လတ်များ၊ ခံစားတတ်သည်၊
စိတ်ညှိုးရှင်ပြ၊ ကင်းပစေသည်၊
ကောင်းဆိုးမဖက်၊ ငြိမ်သက်ပေသည်၊
ဥပေက္ခာတတ်၊ သိမှတ်မြတ်ယောဂီ။

၂၁။ **သန္တိလက္ခဏာ နိရောဓသစ္စာ၊ အစ္စုတိရသ၊ အနိမိတ္တပစ္စုပဋ္ဌာန်။**

ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်၊ ငြိမ်းလျက်ထင်သည်၊
ရွှေ့လျောသေခြင်း၊ ကင်းရှင်းပေသည်၊
သဏ္ဌာန်နိမိတ်၊ ကင်းဆိတ်ထင်သည်၊
နိရောဓ၊ရောက်ကသိမြင်သည်။

ဥပရိပဏ္ဏာသ – ဥဒ္ဒေသဝိဘင်္ဂသုတ် မိန့်ခွန်းတော်

စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ်၊ အပြင်မထွက်၊ အတွင်းဘက်လဲ၊ ရုပ်လျက်မတည်၊ စွဲ မှီလွတ်ကင်း၊ ဆာလောင်ရှင်းအောင်၊ ရှုမှတ်ဆောင်သော်၊ နောက်နောင်ဖြစ်ရေး၊ အို – သေဘေးနှင့်၊ ဝန်လေးစွာလှ၊ ဒုက္ခခပင်း၊ လုံးဝကင်းသည်... ဝိဘင်းဥဒ္ဒေ မိန့်ခွန်းတည်း။

အကျယ်ဝေဖန်ချက်ဆိုင်ရာ ဆောင်ပုဒ်များ

မြင်ပြီးရာတွင်၊ လိုက် – ကြံလျှင်၊ အပြင်ထွက်သည်မည်။ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိ၊ သိပြီးရာတွင်၊ လိုက်ကြံလျှင် အပြင်ထွက်သည်မည်။

မြင်ဆဲမှာပင်၊ မှတ်သိလျှင်၊ အပြင်မထွက်ပြီ။
ကြား နံ့ စား ထိ၊ သိဆဲမှာပင်၊ မှတ်သိလျှင်၊ အပြင်မထွက်ပြီ။

ရှုစိုက်သမှု၊ ကပ်၍ရှု၊ ဈာန်ဟုခေါ်ဝေါ်သည်။
သမထဈာန်၊ ဝိပဿနာဈာန်၊ ၂-တန် ကွဲပြားသည်။
တည်ငြိမ်ရုံမျှ၊ ရှုနေက၊ သမထဈာန်ခေါ်သည်။
(အာရမ္မဏူပနိဇ္ဈာန်)။
လက္ခဏာ သုံးရပ်၊ ရှုသိမှတ်၊ ဝိပဿနာဈာန်ခေါ်သည်။
(လက္ခဏူပနိဇ္ဈာန်)။

၁။ ကြံ့စည်စဉ်းစား၊ နှစ်သိမ့်ပွား၊ ကောင်းစား ချမ်းသာသည်။
ရှုရာရာတွင်၊ ရှုစိုက်ဝင်၊ ငါးအင် ပ-ဈာန်မည်။
(သမ္မသနအထိ အထူးထင်ရှားသည်။)
၂။ နှစ်သိမ့်ချမ်းသာ၊ ရှုစိုက်တာ၊ သုံးဖြာ ဒု-ဈာန်မည်။
(ဥဒယဗ္ဗယအနုပိုင်း၌ အထူးထင်ရှားသည်။)
၃။ ချမ်းသာမှုနှင့်၊ ရှုစိုက်လင့်၊ ၃ ဆင့် ဈာန်ခေါ်သည်။
(ဥဒယဗ္ဗယအရင့်ပိုင်းမှစ၍ အထူးထင်ရှားသည်။)
၄။ ဥပေက္ခာနှင့်၊ ရှုစိုက်လင့်၊ ၄ ဆင့် ဈာန်ခေါ်သည်။
(သင်္ခါရုပေက္ခာ၌ အထူးထင်ရှားသည်။)
ရှုမှတ်ကောင်းဆဲ၊ သာယာစွဲ၊ အထဲ ရပ်နေသည်။
သာယာပယ်ဖြတ်၊ ပေါ်တိုင်းမှတ်၊ မရပ်တိုးတက်သည်။
ရပ်နာမ်ကိုပင်၊ ငါကောင်ထင်၊ စွဲလျှင် ဆာလောင်သည်။
ရုပ်နာမ်ပေါ်ဆဲ၊ ရှုမှတ်ခွဲ၊ မစွဲမဆာပြီ။

ဈာန်အင်္ဂါစု

၁။ အာရုံကို ရှာကြံတာက **ဝိတက်**။

၂။ အာရုံကို စဉ်းစားတာက **ဝိစာရ**။

၃။ အာရုံ၌ နှစ်သိမ့်အားရတာက **ပီတိ**။

၄။ ဝမ်းသာလျက် ကောင်းနေတာက **သုခ**။

၅။ ဝမ်းမသာဘဲ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် ကောင်းနေတာက **ဥပေက္ခာ**။

၆။ အာရုံ၌ ရူးရူးစိုက်စိုက် ကပ်သွားတာက **ဧကဂ္ဂတာ**။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်
ဝန်ခံချက် မိန့်ခွန်းတော်

သတိပဋ္ဌာန် ဓမ္မစက်ကို၊ ဝန်ခံချက်နှင့် တို့မြတ်စွာ။
ဟောမိန့်ပုံမှာ... ထိုတရားကို၊ ဖြစ်ပွားစေတဲ့ ရှင်လူမှာ။
အလွန်ကြာလျှင် (၇)နှစ်နဲ့၊ ရဟန္တာစစ် ဖြစ်နိုင်ပါ။
စွဲမှုကျန်တောင် နာဂါမ်လောက်တော့၊ ဆိုက်ရောက်မယ်တဲ့ ကောန်ပါ။
မြန်သူဆိုရင် (၇)ရက်နဲ့၊ ထိုဖိုလ်မင်္ဂကို ရနိုင်ပါ။
ရဲရင့်ခိုင်မာ ဝန်ခံချက်နဲ့၊ ဓမ္မစက်ကို ဟောခဲ့ပါ။
နိဗ္ဗာန်လိုသူ မယုံမှားနဲ့၊ မြတ်ဘုရားကို ယုံကြည်ကာ။
သတိပဋ္ဌာန် ကိုယ့်သန္တာန်၊ အမြန်ပွားစေရာ။
သို့ပွားစေမှ၊ နိဗ္ဗာန်ရ၊ မုချငြိမ်းအေးမှာ။

သံယုတ္တနိကာယ်
မာလုကျပုတ္တသုတ် တရားတော်

မေးခွန်းတော် ။ ။ဒါကို သင် ဘယ်လိုထင်သလဲ၊ မာလုကျပုတ္တ၊ စဉ်းစားကြည့်စမ်း၊ မျက်စိဖြင့် မြင်နိုင်တဲ့ အကြင် အဆင်းတွေကို၊ သင်ဟာ ရှေးကလဲ မမြင်ရသေးဘူး၊ ယခုလဲ မြင်နေတာ မဟုတ်ဘူး၊ နောင်လဲ ဒါမျိုးကို မြင်ရလိမ့်မည် လို့တောင် မစဉ်းစားမိသေးဘူး ဆိုပါတော့။ အဲဒီလို အဆင်းတွေကို၊ တပ်မက် ချစ်ခင် လိုချင်မှုများ သင့်မှာ ဖြစ်နိုင်ပါမည်လား။

ဖြေ ။ ။မဖြစ်နိုင်ပါ အရှင်ဘုရား။

(အသံ အနံ့ အရသာ အတွေ့ သဘော အာရုံတို့၌လဲ မေးပုံ – ဖြေပုံမှာ နည်းတူပင်)။

၁။ မမြင်ရရာ၊ ကိလေသာ၊ သူ့ဟာသူငြိမ်းသည်။

၂။ မြင်ရရာမှာ၊ ကိလေသာ၊ ကိန်းကာ ဖြစ်နိုင်သည်။

၃။ မြင်တိုင်းမှတ်ရှု၊ ကိလေစု၊ ကိန်းမှု ပယ်သင့်သည်။

၄။ မေးခွန်းဖြင့်ပင်၊ လုပ်ငန်းစဉ်၊ ပေါ်လွင်စေခဲ့သည်။

(သုတ်ရင်း၏ ဘာသာပြန်)

(က) အို– မာလုကျပုတ္တ (လုံး၀ မသိရတဲ့ အာရုံမှာ ကိလေသာ မဖြစ်နိုင်တာလိုပင်၊ ထင်ရှား သိရတဲ့ အာရုံတွေမှာလဲ ကိလေသာ မဖြစ်အောင် အားထုတ်ဖို့လိုသည်။) ဒါကြောင့် သင့်မှာ – မြင်ရ၊ ကြားရ၊ ရောက်ရ၊ သိရတဲ့ ဒီအာရုံတွေထဲကလဲ မြင်ရာမှာ မြင်ရုံမျှသာ ဖြစ်ရမည်၊ ကြားရာမှာ ကြားရုံမျှသာ ဖြစ်ရမည်၊ (နံ့ စား ထိ လျက်) ရောက်ရာမှာ ရောက်ရုံမျှသာ ဖြစ်ရမည်၊ သိရာမှာ သိရုံမျှသာ ဖြစ်ရမည်။

(ခ) ဒီအတိုင်းဖြစ်လျှင်၊ သင်ဟာ – ထင်ရှား သိရတဲ့ အဲဒီ အာရုံတွေနှင့် (သာယာ မုန်းထား သိမှားတဲ့ အလိုအားဖြင့်) မစပ်မဆိုင်တော့လေပြီ။

(ဂ) မစပ်ဆိုင်လျှင်၊ သင်ဟာ အဲဒီ အာရုံတွေထဲမှာ စွဲ၍ မတည်တော့ပြီ။

(ဃ) စွဲ၍ မတည်လျှင်၊ ဒီလောကထဲမှာလဲ သင် မရှိတော့ပြီ။ ဟိုလောကထဲမှာလဲ သင် မရှိတော့ပြီ။ တခြားမှာလဲ သင် မရှိတော့ပြီ။ ဒီလို စွဲလမ်းတဲ့ သင်မရှိတာသည်ပင်လျှင် ဆင်းရဲဆုံးရာ နိဗ္ဗာန်ပေတည်း။

အဋ္ဌကထာအလို... (ဃ) စွဲ၍ မတည်လျှင်၊ ဒွါရ ၆ ပါး ဆိုတဲ့ ဒီအတွင်းဘက်မှာလဲ သင်မရှိတော့ပြီ။ အာရုံ ၆ ပါးဆိုတဲ့

ဟိုအပြင်ဘက်မှာလဲ သင် မရှိတော့ပြီ။ စိတ် စေတသိတ်ဆိုတဲ့ သိမှုထဲမှာလဲ သင်မရှိတော့ပြီ။ ဒီလို သင်မရှိတာ သင်ချုပ်ပျောက်သွားတာသည်ပင်လျှင် ဆင်းရဲဆုံးရာ နိဗ္ဗာန်ပေတည်း။

နိဗ္ဗာန်နှင့်ဝေးပုံ

အဆင်းမြင်လျှင်၊ ချစ်ဖွယ်ထင်၊ ထိုတွင် မေ့လေသည်။
သာယာတပ်စွဲ၊ ခံစားမြဲ၊ စိတ်ထဲ သိမ်းလျက်တည်။
အဆင်းဆိုင်ရာ၊ ဝေဒနာ၊ များစွာပွားတော့သည်။
လောဘစည်ကား၊ ဒေါသပွား၊ ဗျာများစိတ်ပန်းသည်။
ဤနည်းဖြင့်ဘဲ၊ မပြောင်းလဲ၊ ဆင်းရဲရှာသူမည်။
ဆင်းရဲကိုသာ၊ ရှာသူမှာ၊ ဝေးစွာ နိဗ္ဗာန်ပြည်။

နိဗ္ဗာန်နှင့် နီးပုံ

အဆင်းမြင်က၊ အမှတ်ရ၊ ရာဂ ကင်းတော့သည်။
မတပ်မက်ဘဲ၊ ခံစားမြဲ၊ စိတ်ထဲ မသိမ်းပြီ။
မှတ်သိလျက်ပင်၊ မြင်လဲမြင်၊ ထို့ပြင်ခံစားသည်။
သို့ပါသော်လဲ၊ ဝဋ်ဆင်းရဲ၊ ကုန်မြဲကုန်ခန်းသည်။
ဤနည်းဖြင့်သာ၊ ယောဂီမှာ၊ မှတ်ခါကျင့်ရသည်။
မြင်တိုင်းရှုမှတ်၊ ဆင်းရဲသတ်၊ နီးကပ် နိဗ္ဗာန်ပြည်။

ဒီဃနိကာယ် သက္ကပဉှသုတ်
သိကြားအမေး ချမ်းသာရေး တရားတော်ကြီး

ကာမဘုံသား၊ လူနတ်များတို့၊ ကောင်းစားပြည့်ဝ၊ ဘေးရန်ပလျက်၊ အေးမြချမ်းသာ၊ နေလိုပါလည်း၊ ဣဿာမစ္ဆေ၊ သူ့ရှုတ်ပွေ၍၊ ထင်ခြေမကျ၊ ဆင်းရဲရတည့်၊ မူလဇာစ်မြစ်၊ သူ့ကြောင်းစစ်သော်၊ မုန်းချစ်အပ်သား၊ အာရုံများနှင့်၊ လိုလားတစ်လီ၊ ကြံစည်တစ်တန်၊ ချဲ့ရန်မှတ်စွဲ၊ ခြေတည်လွဲ၍၊ ဆင့်ကဲဆင့်ကာ၊ ဖြစ်ရိုးပါတည့်၊ ၆ ဖြာဒွါရ၊ ထင်သမျှကို၊ မှတ်ကြသဖြင့်၊ မမှီသင့်ရှောင်၊ မှီသင့်ဆောင်၍၊ မှန်အောင်ပြင်က၊ လမ်းမှန်ရသည်၊ မုချချမ်းသာရေးပေတည်း။

ခက်ဆစ်မှတ်ဖွယ်များ

ဣဿာခေါ်ဆို၊ မနာလို၊ ဝန်တို မစ္ဆေရ။
ရှာ, ရ, သုံးစဉ်၊ သိမ်း, ပေးချင်၊ ငါးအင် လိုဆန္ဒ။
ဒိဋ္ဌိ တဏှာ၊ မာနပါ၊ ၃ ဖြာ ပပဉ္စ။

ချဲ့နိုင်အောင် မှတ်စွဲထားမိ၍ ကြံစည်နိုင်သည်။ ကြံစည်မိ၍ လိုလားနှစ်သက်သည်။ လိုလားနှစ်သက်၍ ချစ်စရာ မုန်းစရာ ရှိသည်။ ချစ်စရာ မုန်းစရာတွေ ရှိနေ၍ မနာလိုမှု ဝန်တိုမှုများ ဖြပ်ပေါ်လာသည်။ မနာလိုမှု ဝန်တိုမှုများ ရှိနေ၍ ဘေးရန်

မကောင်းဘဲ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်နေကြရသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဆင်းရဲဒုက္ခ မှချကင်းလိုလျှင် ချဲ့နိုင်အောင် မှတ်စွဲထားမှ (ပပဉ္စသညာ) ချုပ်ငြိမ်းသွားအောင် ကျင့်ရမည်။

ဘယ်သို့ကျင့်က၊ ပပဉ္စ၊ လုံး၀ ချုပ်သနည်း။
မှီ၀ဲသင့်တာ၊ မသင့်တာ၊ ၀မ်းသာ နှစ်မျိုးတည်း။
နှလုံးမသာ၊ ဥပေက္ခာ၊ ခွဲပါနည်းတူတည်း။
အကုသိုလ်ပွား၊ ပယ်ရှောင်ရှား၊ ကုပွားမှီဖို့တည်း။
ဤသို့ကျင့်က၊ ပပဉ္စ၊ လုံး၀ ချုပ်သတည်း။
ပါတိမောက္ခ၊ သံ၀ရ၊ ကျင့်ရဘယ်သို့နည်း။
မှီသင့်တစ်ခု၊ မသင့်ဟု၊ ကိုယ်မှု ၂ မျိုးတည်း။
နှုတ်မှုထို့တူ၊ သက်မွေးမြူ၊ နည်းတူ ၂ မျိုးတည်း။
မမှီသင့်ပယ်၊ သီလနယ်၊ စင်ကြယ်ပါသတည်း။
ဣန္ဒြိယ၊ သံ၀ရ၊ သူက ဘယ်သို့နည်း။
အာရုံ ၆ ရပ်၊ မှီ၀ဲအပ်၊ ပယ်အပ်ကွဲသတည်း။
သင့်ရာမှီတွယ်၊ မသင့်ပယ်၊ စောင့်ဖွယ် ကိစ္စပြီး။

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်
ဟောကြားတော်မူသော
တရား ဆောင်ပုဒ်များ

ဆင်းရဲငြိမ်းအေးချမ်းသာရေး တရားတော်

ဘာကြောင့် ဘာသာတရားတွေ ပေါ်လာသလဲ

ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ၊ ကြောက်လို့ပဲ၊ သူလဲ အားကိုးရှာလေသည်။
ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ၊ ကြောက်လို့ပဲ၊ ငါလဲ အားကိုးရှာပေသည်။
ဘာသာဝါဒ၊ မှန်သမျှ၊ ကြောက်ကြလို့ပဲ ဖြစ်ပေါ်သည်။
ဆင်းရဲအဖြာဖြာ၊ ငြိမ်းဖို့ရာ၊ ဘာသာကိုးကွယ်သည်။
ရည်ရွယ်ချက်က၊ ထိုဒုက္ခ၊ ငြိမ်းကြဖို့ပဲဖြစ်ပေသည်။
ဆင်းရဲငြိမ်းရန်၊ အလုပ်မှန်၊ ဧကန်လုပ်ရမည်။
ဒုက္ခငြိမ်းရန်၊ တရားမှန်၊ ဧကန်ကျင့်ရမည်။
ကျင့်စဉ်မှန်မှ၊ ထိုဒုက္ခ၊ မုချငြိမ်းအေးသည်။

အောင်မြင်ကြောင်းတရား

မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား။
ပြောပြုတွေးလျှင်၊ သတိယှဉ်၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှေ့သွား။
စိတ်ထားဖြောင့်မှန်၊ ခွင့်လွှတ်ရန်၊ သည်းခံမေတ္တာထား။
လုံ့လနှင့်ဖွဲ၊ မလျှော့ဘဲ၊ အမြဲတင်းတင်းထား။
အရာရာတွင်၊ အသုံးဝင်၊ အောင်မြင်ကြောင်းတရား။

ကိလေသာ

မိမိကိန်းရာ၊ သတ္တဝါကို၊ ဗျာပါလိုက်ဆူ၊ ပူလောင်စေတတ်၊ နှိပ်စက်တတ်၍၊ ထပ်ထပ်ညစ်ပေ၊ ပြုတတ်လေ၊ ဆယ်တွေ ကိလေသာ။

အမှန်သိမှ ဆင်းရဲငြိမ်း

သဘာဝကို သဘာဝမျှသာဟု မသိမြင်လျှင် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါဟု ထင်သည်။

ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါဟုထင်လျှင် လိုချင်တပ်မက် စိတ်ပျက် စိတ်ဆိုး ကိလေသာ တရားဆိုးတို့ ဖြစ်ပွားသည်၊

ကိလေသာ တရားဆိုးတို့ ဖြစ်ပွားလျှင် ဆင်းရဲများသည်။

သဘာဝကို သဘာဝမျှသာဟု အမှန်အတိုင်း သိမြင်လျှင် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါဟု မထင်ပြီ။

ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါဟုမထင်လျှင် လိုချင်တပ်မက် စိတ်ပျက် စိတ်ဆိုး ကိလေသာ တရားဆိုးတို့ မဖြစ်ပေါ်ဘဲ ငြိမ်းသည်၊

ကိလေသာ တရားဆိုးတို့ ငြိမ်းလျှင် ဆင်းရဲငြိမ်းသည်။

အပြစ်

မိမိကိုဖြစ်စေ သူတစ်ပါးကိုဖြစ်စေ ထိခိုက်ရင် အပြစ်။

ဘယ်သူ့ကိုမှ မထိခိုက်ရင် အပြစ်မဟုတ်။

ကောင်းမှုနှင့် မကောင်းမှု

ဘယ်သူ့ကိုမှ မထိခိုက်သောအလုပ်သည် အပြစ်မရှိသော ကြောင့် ကောင်းမှု ကုသိုလ်။

တစ်ဦးဦးကို ထိခိုက်သော အလုပ်သည် အပြစ်ရှိသောကြောင့် မကောင်းမှု အကုသိုလ်။

ကံ

ကံ ဆိုတာအလုပ်။

အလုပ်ကောင်းမှ ကံကောင်းသည်။ ကံကောင်းမှ ကောင်းကျိုး ရသည်။

အလုပ်ဆိုးလျှင် ကံဆိုးသည်။ကံဆိုးတော့ ဆိုးကျိုးရသည်။

ကိုယ် နှုတ် စိတ်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်သော်လဲ ပြုလုပ်တိုင်း ကံမဖြစ်ပေ၊ ကံအရာ မမြောက်ပေ။

အကောင်းအဆိုး ရည်ရွယ်ချက် တစ်ခုခုဖြင့် တက်ကြွ ထက်သန်သောစိတ် ဦးဆောင်လျက် ပြုလုပ်မှသာ ကံအရာ မြောက်၍ ကံဟုခေါ်သည်။

ဆင်းရဲငြိမ်းပုံ ကြောင်းကျိုးဆက်

ဆင်းရဲသဘာဝကို ဆင်းရဲဟု သဘာဝအတိုင်း၊ ပိုင်းပိုင်း ခြားခြား သိရမည်၊ သိအောင် ရှုရမည်၊ ရှုမှ တည်ငြိမ်သည်၊

တည်ငြိမ်မှ သိသည်၊ သိမှ မငြီးငွေ့သည်၊ မငြီးငွေ့မှ ဆင်းရဲငြိမ်းသည်၊ ဆင်းရဲငြိမ်းမှ ချမ်းသာရသည်။

ရှု တည် သိ မငြီ ဆင်းရဲငြိမ်း။

မဂ္ဂင်ရှစ်တန် အကျင့်မှန်

ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်၌ ဖြစ်နေ ရှိနေတဲ့ သဘောတွေကို ဖြစ်နေ ရှိနေတဲ့အတိုင်း သတိနဲ့ စောင့်ရှု။ အဲဒါ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာပဲ။ အဲဒါ မဂ္ဂင်ရှစ်တန် အကျင့်မှန်ပဲ။ အဲဒါ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ – အလယ်လမ်း အကျင့်ပဲ။

တက္ကသိုလ်မွှေသဘင်
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ချမ်းသာရေး တရားတော်များ

သစ္စာလေးပါး

မပြတ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ် သင်္ခါရတွေက **ဒုက္ခသစ္စာ= ဆင်းရဲ အမှန်တရား**။

လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်တွယ်တာတဲ့ တဏှာလောဘက **သမုဒယသစ္စာ= ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အမှန်တရား**။

အကြောင်းတဏှာ ချုပ်ခြင်းကြောင့် အကျိုးဆင်းရဲ မဖြစ်ပေါ်ဘဲ ချုပ်ငြိမ်းတာက **နိရောဓသစ္စာ= ဆင်းရဲငြိမ်းခြင်း အမှန်တရား**။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးက **မဂ္ဂသစ္စာ=ဆင်းရဲ ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်ကြောင်း အကျင့်လမ်း အမှန်တရား။**

မဇ္ဈိမပဋိပဒါ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး

၁။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ	=	မှန်စွာသိမြင်မှု	ပညာမဂ္ဂင်နှစ်ပါး
၂။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ	=	မှန်စွာကြံစည်မှု	
၃။ သမ္မာဝါစာ	=	မှန်စွာပြောဆိုမှု	သီလမဂ္ဂင်သုံးပါး
၄။ သမ္မာကမ္မန္တ	=	မှန်စွာပြုလုပ်မှု	
၅။ သမ္မာအာဇီဝ	=	မှန်စွာအသက်မွေးမှု	
၆။ သမ္မာဝါယာမ	=	မှန်စွာအားထုတ်မှု	သမာဓိမဂ္ဂင် သုံးပါး
၇။ သမ္မာသတိ	=	မှန်စွာသတိကပ်ရှုမှတ်မှု	
၈။ သမ္မာသမာဓိ	=	မှန်စွာစူးစိုက်တည်ငြိမ်မှု	

ရှင်ရာဟုလာကိုပေးတဲ့ ဩဝါဒ

အပြု (ကာယကံ)

ပြုမည်ကြံလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတစ်ပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိမည်လဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြုများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

ပြုဆဲမှာလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတစ်ပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိသလဲ။

ထိခိုက်နိုင်ကြောင်း၊ အပြုများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

ပြုပြီးပြန်လဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတစ်ပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိပြီလဲ။
ထိခိုက်နိုင်ကြောင်း၊ အပြုများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

အပြော (ဝစီကံ)

ပြောမည်ကြံလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတစ်ပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိမည်လဲ။
ထိခိုက်နိုင်ကြောင်း၊ အပြောများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

ပြောဆဲမှာလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတစ်ပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိသလဲ။
ထိခိုက်နိုင်ကြောင်း၊ အပြောများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

ပြောပြီးပြန်လဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတစ်ပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိပြီလဲ။
ထိခိုက်နိုင်ကြောင်း၊ အပြောများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

အတွေး(မနောကံ)

တွေးမည်ကြံလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတစ်ပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိမည်လဲ။
ထိခိုက်နိုင်ကြောင်း၊ အတွေးများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

တွေးဆဲမှာလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတစ်ပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိသလဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အတွေးများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

တွေးပြီးပြန်လဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတစ်ပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိပြီလဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အတွေးများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

စီးပွားပျက်ကြောင်းတရား ၆ ပါး

၁။ သေရည်သောက်စား၊ ပြုသူများ၊ စီးပွားပျက်မည်မှတ်။
၂။ ညဉ့်ခါပျော်ပါး၊ လှည့်လည်သွား၊ စီးပွားပျက်မည်မှတ်။
၃။ ပွဲလမ်းကြိုက်ငြား၊ အသွားများ၊ စီးပွားပျက်မည်မှတ်။
၄။ ကစားလောင်းစား၊ ပြုသူများ၊ စီးပွားပျက်မည်မှတ်။
၅။ လူမိုက်နှင့်ကား၊ ပေါင်းသင်းငြား၊ စီးပွားပျက်မည်မှတ်။
၆။ ပျင်းရိလေငြား၊ ထိုသူအား၊ စီးပွားပျက်မည်မှတ်။

သီလ၏ လောကီကျိုးများ

သီလခေါ်ဆို၊ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ စင်ကြယ်ငြားမူ၊ စီးပွားတိုးလျက်၊ နာမည်တက်၍၊ ရွံ့ရှက်ကြောက်ကင်း၊ ပွဲလယ်ချဉ်း၏။ သေခြင်း ဆိုက်လတ်၊ သတိကပ်လျက်၊ ရောက်လတ်နတ်ဝယ်၊ ဤငါးသွယ်၊ ရဖွယ် ကောင်းကျိုးတည်း။

သဘာဝလက္ခဏာနှင့် သာမည လက္ခဏာ

ရုပ်နာမ်တရား၊ အစားစား၏၊ များနှင့်မဆိုင်၊ ကိုယ်သာဆိုင်၍၊ ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်သော၊ ထိုသဘော မှတ်လော **သဘာဝလက္ခဏာ** တည်း။

ရုပ်တိုင်းနှင့်ဆိုင်၊ နာမ်တိုင်းနှင့်ဆိုင်၍၊ ဘုံဆိုင်ဖြစ်သော၊ ထိုသဘော၊ မှတ်လော **သာမညလက္ခဏာ**တည်း။

ဘုရားရှင် ဟောတော်မူသော ဉာဏ်စဉ်

ခန္ဓာငါးပါး၊ ရှုပွားလေလျှင်။
မမြဲဆင်းရဲ၊ ငါစွဲကင်းစင်။
လက္ခဏာသုံးပါး၊ ထင်ရှားသိမြင်။
ဝဋ်ဒုက္ခ၊ မုချငြိမ်းကြောင်းပင်။

ယင်းသို့မြင်၍၊ ငြီးငွေ့လေလျှင်။
တပ်စွဲပြယ်ပျောက်၊ လွတ်မြောက်သည်ပင်။
လွတ်လျှင်လွတ်ကြောင်း၊ ပြန်ပြောင်းဆင်ခြင်။
ဝဋ်ဒုက္ခ၊ မုချငြိမ်းသည်ပင်။

ဘာသာရေးစံ သာသနာရေးမှတ်ကျောက် တရားတော်

ရွေးချယ်ကြ

ဘာသာဝါဒ၊ ရွေးချယ်ကြ၊ မှန်မှကျိုးများသည်။
အယူဝါဒ၊ မှားယွင်းက၊ မုချကျိုးနည်းမည်။
အမှားအမှန်၊ ရွေးချယ်ရန်၊ စံမှန်ရှိရမည်။
မှတ်ကျောက်မှာတင်၊ စံမှာယှဉ်၊ ရွေးလျှင် မမှားပြီ။

မှတ်ကျောက်နှင့်စံ

မဂ္ဂင်ရှစ်တန်၊ စံကောင်းမှန်၊ တင်ရန်မှတ်ကျောက် ဖြစ်ပါသည်။
ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင်၊ ဘောင်မဝင်၊ ကျင့်စဉ် မှားလှသည်။
ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင်၊ ဘောင်၌ဝင်၊ ကျင့်စဉ်မှန်လှသည်။
ကျင့်စဉ်မှန်မှ၊ ယူဝါဒ၊ ဒုက္ခငြိမ်းစေသည်။
ဒုက္ခငြိမ်းမှ၊ ထိုဝါဒ၊ မုချစစ်မှန်သည်။

ဆင်းရဲငြိမ်းသူနှင့် မငြိမ်းသူ

မဂ္ဂင်ရှစ်တွေ၊ ကျင့်သူတွေ၊ ကိလေငြိမ်းကြသည်။
ကိလေငြိမ်းမှ၊ ဝဋ်ဒုက္ခ၊ မုချငြိမ်းပေသည်။
မဂ္ဂင်ရှစ်တွေ၊ မကျင့်ပေ၊ ကိလေမငြိမ်းပြီ။
ကိလေမငြိမ်း၊ ဆင်းရဲကိန်း၊ အေးငြိမ်းချမ်းသာ မရှိပြီ။
ချမ်းသာမဆောင်၊ တရားယောင်၊ ဝေးအောင်ရှောင်ရမည်။

စစ်မှန်သော ဘာသာဝါဒ

ဗုဒ္ဓသာသနာ၊ မဂ်ရှစ်ဖြာ၊ သေချာရှိပေသည်။
ရှစ်မဂ္ဂင်ပွား၊ ကိလေများ၊ ငြိမ်းသွားချမ်းသာသည်။
ထို့ကြောင့်ဗုဒ္ဓ၊ ယူဝါဒ၊ မုချစစ်မှန်သည်။

ကြုံကြိုက်ခဲစွာ၊ သာသနာ၊ ကြုံလာရပေသည်။
ကြုံလာသော်လဲ၊ သင်ယူလွဲ၊ သင်ပဲဆင်းရဲမည်။
မလွဲစေချင်၊ ရှစ်မဂ္ဂင်၊ တွင်တွင်ပွားရမည်။
မဂ္ဂင်ပွားလျှင်၊ ကိလေစင်၊ ပြေးဝင် နိဗ္ဗာန်ပြည်။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး

သိမှန်ကြံမှန်၊ ပြောပြုမှန်နှင့်၊ ကောင်းမှန်သက်မွေး၊ ဖြူစင်ဖွေး၍၊
မှန်ရေးကြိုးစား၊ မှန်ကြားသတိ၊ သမာဓိဟု၊ ဤသည့်ရှစ်ဖြာ၊
ကျင့်စဉ်ပါမူ၊ ဘာသာဝါဒ၊ ဝဋ်ဒုက္ခ၊ မုချငြိမ်းစေသည်။

၁၃၃၁ ခုနှစ်၊ ဝါခေါင်လဆန်း ၈ ရက်၊ (၂၁၊ ၈၊ ၆၉) နေ့မှစ၍ ဟောကြားသော စိတ်ထားဖြူဖွေး ချမ်းသာရေး တရားတော် ပင်မဆောင်ပုဒ်များ

ချမ်းသာနှင့်ဆင်းရဲ

မြင်နိုင်ခဲစွ၊ သိမ်မွေ့လှ၍၊ သူကျလိုရာ၊ ကျတတ်ပါသည့်၊ ပမာမျောက်နှိုင်း၊ စိတ်ဆင်ရိုင်းကို၊ ချင့်နှိုင်းဉာဏ်ယှဉ်၊ သမ္မဇဉ်နှင့်၊ အစဉ်ချွန်းအုပ်၊ သတိချုပ်၍၊ မလှုပ်မယိုင်၊ ကောင်းစွာနိုင်သော်၊ ဖွံ့ခိုင်ဖြိုးဖြိုး၊ ချမ်းသာတိုးသည်၊ ကောင်းကျိုးကြွယ်လိမ့် မည်သာကို။

(ဓမ္မပဒဂါထာ ၃၆ ကိုမှီးသည်)

မြင်နိုင်ခဲစွ၊ သိမ်မွေ့လှ၍၊ သူကျလိုရာ၊ ကျတတ်ပါသည့်၊ ပမာမျောက်နှိုင်း၊ စိတ်ဆင်ရိုင်းကို၊ ထူးသိုင်းဖြေချွတ်၊ ထင်တိုင်းလွှတ်၍၊ မကွပ်မထိန်း၊ ညွှတ်တိုင်းယိမ်းက၊ အေးငြိမ်းချမ်းသာ၊ မရပါဘဲ၊ ပူဗျာဆင့်ကဲ၊ လွန်ဆင်းရဲသည်၊ မိုက်မဲသူတို့ လမ်းစဉ်တည်း။

စိတ်မဲနှင့်စိတ်ဖြူ

ကိလေညစ်မဲ၊ စိတ်၌စွဲ၊ ရုပ်လဲမကြည်လင်။
ကိလေညစ်မဲ၊ စိတ်မစွဲ၊ ရုပ်လဲအေးကြည်ရွှင်။

စိတ်ညစ်မဲလျှင်၊ ဆင်းရဲပင်၊ ဖြူလျှင်ချမ်းသာသည်။
ချမ်းသာရလို၊ များလူဗိုလ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်သိရမည်။
ကိုယ့်ကိုယ်သိချင်၊ များလူရှင်၊ နေ့စဉ်စစ်ရမည်။
နေ့စဉ်စစ်ဆေး၊ စိတ်ညစ်ကြေး၊ လျှော်ဆေးပစ်ရမည်။
(သံ ၂၊ ၁၂၃၊ ဒုတိယဂဒ္ဒုလဗဒ္ဓသုတ်)

စိတ်မဲများကို ဖြူစင်စေသည့် နည်း ၆ မျိုး

မဲသည့်စိတ်ကို၊ ဖြူစေလိုသော်၊ ထိုထိုအာရုံ၊ ညစ်မျိုးစုံနှင့်၊ မကြုံတွေ့စေ၊ မမွေ့စေဘဲ၊ ပြောင်းလေဖုံဖုံ၊ ကောင်းအာရုံတည့်၊ နှလုံးပင့်၊ ဉာဏ်ချိန်ညှိလော့၊ ပို့ဘိမေတ္တာ၊ သမထာနှင့်၊ ပွားရာဝိပဿ၊ နည်းခြောက်ရပ်တွင်၊ သင့်မြတ်ရာသုံး၊ ဖြူစိတ်ဖုံးသည်၊ သက်လုံးချမ်းသာလိမ့်မည်တည်း။

စိတ်ညစ်မဲကြောင်း (ဥပက္ကိလေသ)တရား ၁၆ ပါး

၁။ သူ့ပစ္စည်းကို၊ ရလို**အဘိဇ္ဈာ**[၁]။
အလိုကြီးက၊ **ဝိသမလောဘာ**[၁]။
အကျိုးဖျက်လို၊ ခေါ်ဆို**ဗျာပါ**[၂]။
စိတ်ဆိုးက၊ **ကောဓ**[၃]မှတ်လေပါ။

၂။ ရန်ငြိုးဖွဲ့က၊ **ဥပနာဟာ**[၄]။
ကျေးဇူးဖျက်က၊ **မက္ခ**[၅]မှတ်ပါ။

ဂုဏ်ရည်ယှဉ်တု၊ ပြိုင်မှု **ပဠာသာ**[၆]။
မနာလို၊ ခေါ်ဆို ကြီး**ဣဿာ**[၇]။

၃။ နှမြောလေဘိ၊ **မစ္ဆရိယာ**[၈]။
မိမိပြစ်များ၊ ဖုံးထား**မာယာ**[၉]။
ဂုဏ်မရှိပြန်၊ ရှိဟန်ဆောင်ကာ။
ထုတ်ဖော်က၊ မှတ်ကြ **သာဌေယျာ**[၁၀]။

၄။ မာန်ခက်ထန်က၊ **ထမ္ဘ**[၁၁] မှန်စွာ။
သူ့ထက်ကဲပို၊ ပြုလို**သာရမ္ဘာ**[၁၂]။
ထောင်လွှား**မာန**[၁၃]၊ ယစ်က**မဒါ**[၁၄]။
ထောင်လွှန်းဘိ၊ **အတိမာန**[၁၅]သာ။
ကုသိုလ်များ၊ မေ့ပြား **ပမာဒါ**။

၅။ ဤ ၁၆ ပါး၊ စိတ်အားမဲစေ။
ဝတ္ထုသုတ်မှ၊ ထုတ်ပြသလေ။
ကိလေမှန်သမျှ၊ ကျန်ကြတာတွေ။
သူတို့လဲ၊ စိတ်မဲညစ်ကျူစေ။

စိတ်မဲများကို အမြစ်ပြတ်ရှင်းပုံ

၁။ သောတာပတ္တိ၊ မဂ်၏ပယ်ရာ။
ဣဿာမစ္ဆရိ၊ ထည့်ဘိမာယာ။

သာဋ္ဌေပဋ္ဌာသ၊ မက္ခခြောက်ဖြာ။
မြစ်ပြတ်ရှင်း၊ ပယ်ခြင်း ပဌမာ။

၂။ အနာဂါမိ၊ မဂ်၏ပယ်ရာ။
ဗျာပါဒကောဓ၊ ဥပနာဟာ။
ပမာဒဟု၊ လေးခုမှန်စွာ။
မြစ်ပြတ်ရှင်း၊ ပယ်ခြင်းတတိယာ။

၃။ အရဟတ္တမဂ်၊ ပယ်ဖျက်သည်မှာ။
အဘိဇ္ဈာလောဘ၊ ထမ္ဘသာရမ္ဘာ။
အတိမာန၊ မာနမဒါ။
မြစ်ပြတ်ရှင်း၊ ပယ်ခြင်းစတုတ္ထာ။
(မဋ္ဌ ၁၊ ၁၇၅၊ ဝတ္ထသုတ်အဖွင့်)

အရံဆောင်ပုဒ်များ

အသီးတရာ အညာတစ်ခု

အသီးတစ်ရာ၊ အညာတစ်ခု၊ ပမာရှု၍၊ စိတ်ဟုမည်ငြား၊ ဤတစ်ပါးမျှ၊ တရားကိုယ်ကြပ်၊ စောင့်စည်းကွပ်က၊ လူရပ်နတ်ရွာ၊ ဗြဟ္မာနိဗ္ဗာန်၊ ရောက်ကြောင်းမှန်၏။ (မဃဒေဝ ၂၅၂)

စိတ်ညစ်စိတ်ကြေး စိတ်ဖြင့်ဆေး

ရေကြောင့်ညွန်ဖြစ်၊ ထိုညွန်ညစ်လဲ၊ စင်လစ်ရေကြောင့်၊ သွေမထောင့်ဘူး၊ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်၊ စိတ်ကြေးညော်လဲ၊ ဆေးလျှော်စိတ်ပင်၊ စင်မစင်ကို၊ ကိုယ်ပင်ဖန်ပြု၊ သူမပြုသည်၊ စင်မှုကိုယ်မှာတာဝန်တည်း။

စိတ်အေးကြည်လင် အကျိုးမြင်

အေးမြကြည်လင်၊ ကန်ရေပြင်၏၊ အောက်တွင်ရှိငြား၊ ငါးလိပ်ဖားနှင့်၊ ယောက်သွားခရု၊ အစုစုကို၊ ကြည့်ရှုလိုက်လျှင်၊ ထင်းထင်းမြင်သို့၊ ကြည်လင်စိတ်ဖြူ၊ ထိုသည့်သူကား၊ ကိုယ်သူအကျိုး၊ နှစ်ဦးကျိုးနှင့်၊ မဂ်ကျိုးဖိုလ်သိ၊ နိဗ္ဗာန်ထိသည်၊ နောက်ကျိစိတ်ဝယ် ကင်းသောကြောင့်။ (အံ ၁၊ ၈)

အဘိဇ္ဈာ ဝိသမလောဘ

၁။ ကြောင်းကျိုးမမြင်၊ မိုက်မှောင်ဝင်၊ စိတ်စဉ်ဖျက်ဆီးတာ။

၂။ လောဘအပြစ်၊ သေချာစစ်၊ ပယ်ပစ်သူ့ကိုပါ။

၁။ ရွံဘွယ်ထင်စေ၊ ပွားလျက်နေ၊ ဣန္ဒြေစောင့်စည်းရာ။

၂။ စားသောက်တိုင်းရှေ၊ မိတ်ကောင်းစေ၊ ပြောလေသင့်လျော်သာ။

၃။ ကာမစ္ဆန္ဒ၊ ပယ်ကြောင်းပြ၊ ခြောက်ဝအဋ္ဌကထာ။

ဗျာပါဒ ကောစ ဥပနာဟ

၁။ ကြောင်းကျိုးမမြင်၊ မိုက်မှောင်ဝင်၊ စိတ်စဉ်ဖျက်စီးတာ။

၂။ အိပ်ရဆင်းရဲ၊ ခြွေရံနဲ၊ ရုပ်လဲမလှပါ။

၃။ ဥစ္စာဆုံးရှုံး၊ အများမုန်း၊ မှတ်အုံးဤရှစ်ဖြာ။

၄။ ဒေါသအပြစ်၊ သေချာစစ်၊ ပယ်ပစ်သူ့ကိုပါ။

၁။ မေတ္တာတရား၊ ရှေးရှုပွား၊ ပယ်ရှားဗျာပါဒါ။

၂။ မေတ္တာထင်စေ၊ ပွားလျက်နေ၊ ရှုလေကံဥစ္စာ။

၃။ ဆင်ခြင်များစေ၊ မိတ်ကောင်းစေ၊ ပြောလေသင့်လျော်သာ။

၄။ ဗျာပါဒေါသ၊ ပယ်ကြောင်းပြ၊ ခြောက်ဝအဋ္ဌကထာ။

ကိုယ်မချစ်သူ၊ ထိုသည့်လူ၏၊ စင်ဖြူစိတ်ထား၊ ကိုယ်နှုတ်များကို၊ စဉ်းစားရွေးချယ်၊ ဒေါသပယ်လော့၊ အကယ်၍များ၊ သုံးပါးလုံးပင်၊ မဖြူစင်သော်၊ သူ့ပင်သနား၊ မျက်မပွားသည်၊ ငါးပါးဒေါသ၊ ပယ်ကြောင်းတည်း။ (အံ ၂၊ ၁၆၄-၇)

လောင်ခြစ်ပွက်ဆူ၊ မျက်ထွက်သူကို၊ တုံ့မူအမျက်၊ ပြန်မထွက်က၊ အောင်ခက်နိုင်ခဲ၊ စစ်မြေထဲဝယ်၊ အောင်ပွဲရသည်၊ သူဟုမည်ရှင့်၊ မကြည်စိတ်ခက်၊ အမျက်ထွက်သူ၊ ထိုသည့်လူနှင့်၊ အတူပြန်လျက်၊ မျက်မာန်ထွက်သော်၊ ရှေးထက်နောက်လူ၊ မိုက်သောဟူ၏။ (မဃဒေဝ၊ ၂၆၃)

ရန်ငြိုးကိုးပါး

၁ – ၃ ။ မိမိ၏ အကျိုးစီးပွားမဲ့ကို ပြုဖူးသူ၊ ပြုနေသူ၊ ပြုမည့်သူဟု ရန်ငြိုးထားခြင်း။

၄ – ၆ ။ မိမိချစ်ခင်သူ၏ အကျိုးစီးပွားမဲ့ကို ပြုဖူးသူ၊ ပြုနေသူ၊ ပြုမည့်သူဟု ရန်ငြိုးထားခြင်း။

၇ – ၉ ။ မိမိရန်သူ၏ အကျိုးစီးပွားကို ပြုဖူးသူ၊ ပြုနေသူ၊ ပြုမည့်သူဟု ရန်ငြိုးထားခြင်း။

၁၀ ။ အရာမဟုတ်သည်၌ အမျက်ထွက်ခြင်း။

(အံ ၃၊ ၃၇၆)

မဃ ပဉှာသ

ဤလူ့ဘဝ၊ လူ့လောက၌၊ ဉာဏသမ္ပဇဉ်၊ ကင်းမယှဉ်ဘဲ၊ ကတညုတ၊ ကတဝေဒိ၊ မသိတတ်သူ၊ လူမသမာ၊ ထိုများစွာတို့၊ ချမ်းသာစီးပွား၊ လျော့ပါးယိမ်းယိုင်၊ မြဲမခိုင်ဘူး၊ ဓမ္မကရိုဏ်စစ်ရေ၊ ကျဖျားရေသို့၊ သရေမတိုး၊ ဘုန်းရောင်ညှိုးလျက်၊ တန်ခိုးနေ့ညာ၊ ဆုတ်လပမာ၊ ယုတ်တတ်စွာ၏။ (မဃဒေဝ၊ ၁၉၈)

ဂုဏ်နေမတူ၊ မမျှသူကို၊ မာန်မူသမှု၊ ပြိုင်မပြုနှင့်၊ မတုရာသီး၊ ရေနှင့်မီးသို့၊ ကြီးကာဘယ်ခါ၊ မရဲရာဘူး၊ ရဲပါတုံလစ်၊ မွန်းနစ်လောင်မြိုက်၊ ဘေးကြီးဆိုက်၍၊ ကိုယ်၌ဒုက္ခ၊ ရအံ့မှန်စွာ၊ ပျက်စီးရာ၏၊ ပညာချင့်ထောက်၊ မာန်မမောက်နှင့်၊ ကိုယ့်အောက်

တန်းတူ၊ အထက်သူဟု၊ မှတ်ယူမြဲသို့၊ သုံးပုဂ္ဂိုလ်တွင်၊ အောက်ကို သနား၊ တန်းတူအားမူ၊ မြှောက်စားအမျှ၊ မရှုတ်ချနှင့်၊ ထက်ကသူမှာ၊ ရိုသေရာ၏။

(မဃဒေဝ၊ ၁၉၆ - ၇)

ဣသာ မစ္ဆရိယ

မနာလိုမှာ၊ ခြွေရံကွာ၊ ကြည်သာခြွေရံစီ။
မပေးလှူက၊ မွဲပြာကျ၊ လှူမှပေါကြွယ်သည်။

သူ့ကိုချီးမြှောက်၊ ကိုယ့်ဂုဏ်မြောက်၏၊ ယွင်းဖောက်အလို၊ ဝန်မတိုနှင့်၊ သူ့ကိုဂုဏ်နှိမ့်၊ ကိုယ့်ဂုဏ်နိမ့်၏၊ စည်းစိမ်အရာ၊ သူ့ချမ်းသာ၌၊ ဣဿာမပြု၊ ဝမ်းမြောက်ရှုလော့၊ သူ့ကိုစောင့်မှ၊ သူကကိုယ့်ကို၊ ကြည်ညိုမေတ္တာ၊ စောင့်နိုင်ရာ၏။

(မဃဒေဝ၊ ၁၈၅)

သဒ္ဓါမရှေး၊ မပေးမလှူ၊ မုန်းဆေးဟူ၏၊ ပေးလှူတတ်သော်၊ ချစ်ဆေးကျော်တည့်၊ လူ့ဘော်ဌာန၊ ဤလောက၌၊ စိတ်က ကြည်စွာ၊ စေတနာနှင့်၊ သဒ္ဓါဝမ်းတွင်း၊ ပေးကမ်းခြင်းကား၊ ရခြင်းထက်သာ၊ ဝမ်းမြောက်စွာသည်၊ မင်္ဂလာလွန်မြတ်၊ ဖြစ်သတတ်။

(မဃဒေဝ၊ ၂၅၄)

မာယာသာချင်း

မာယာသာချင်း၊ ပလေပစာ၊ နှုတ်လျှာမတည်၊ အပြစ်သည်ကား၊ မပီစကား၊ မညီသွားနှင့်၊ ပုပ်ကြေးပါးစပ်၊ ကိုယ်ခြောက်ကပ်လျက်၊ ညစ်ထပ်ကန္ဒြေ၊ ကိုယ်နေမလှ၊ ဩဇာကျ၍၊ နှုတ်ကကြမ်းထော်၊ စိတ်လျှပ်ပေါ်သည်၊ ရှောင်သော် အပြန် အကျိုးတည်း။ (ကူတိဝတ် ၅၊ ၂၂၄ စသည်ကိုမှီးသည်)

ထမ္ဘ သာရမ္ဘမာန အတိမာန မဒါ

မရှိမသေ၊ မျိုးယုတ်ချေ၊ ရှိသေ မျိုးမြတ်သည်။
မာနကြီးက၊ မျိုးယုတ်ရ၊ မာန်ချ မျိုးမြတ်သည်။
သေယျသဒိသ၊ ယုတ်ဟီန၊ သုံးဝ မာန်အပြား။
သုံးမျိုးသုံးလီ၊ ခွဲပြန်သည်၊ ရပြီမာန်ကိုးပါး။

ပညာကင်းဘိ၊ မနိုင်းညှိဘဲ၊ ဇာတိပုည၊ မဟတ္တဖြင့်၊ မာနအရာ၊ ကဲမိုးစွာလျက်၊ ငါသာမင်းဟူ၊ ပဇာတူဟု၊ အယူမောက်ကြွား၊ မထောင်လွှားနှင့်၊ တောင်ကားမြင့်ကြီး၊ မီးကားရှိန်ပူ၊ သံမှုမာကျော၊ ဘက်မဲ့သောဟု၊ ရေကြောသတ္တိ၊ မသိ၍သာ၊ ကြိမ်းပရာသို့၊ ပမာပုံမှီး၊ မာန်မူကြီး၍၊ တောင်မီးသံလား၊ မကြိုးဝါးလင့်၊ ရေအားကြုံတွေ့၊ ဝဲဟုန်မွှေ့၍၊ တိုက်ဝေ့သောခါ၊ မကြာမတင်၊ အလျင်သဖြင့်၊ တောင်မြင့်မီးပူ၊ သံမာမူလည်း၊ မြူသာဖြစ်၍၊ စင်စစ်ကွေ့မှ၊ ပျောက်ပျက်ရ၏။

(မာဃဒေဝ၊ ၂၀၃)

သုတတရား၊ မြင်ကြားအသိ၊ များစွာရှိလည်း၊ သတိမယှဉ်၊ သမ္ပဇဉ်မမှီး၊ မာနကြီးက၊ ချေးမြီးပညာ၊ မည်စပါခဲ့၊ ထောင်ကာမတ္တ၊ သုံးမကျရှင့်၊ သူများကိုသာ၊ နှိပ်လိုစွာနှင့်၊ ရန်ရှာထိပါး၊ အပြစ်များ၏၊ သွားတပြပြ၊ သုနခသို့၊ ဒေါသမောဟ၊ ခြံရံကြွ၍၊ မာနမည်ကြား၊ ဤတရားကို၊ မလွှားစေအပ်၊ ကျိုးမနပ်ဘူး။

(မာဃဒေဝ၊ ၂၀၃)

ပမာဒ

ကာမဂုဏ်တော၊ အာရုံကြော၌၊ မေ့မြောမွန်းနှစ်၊ သေကြောင်း ဖြစ်၏၊ မလစ်သတိ၊ ဖြစ်တိုင်းသိက၊ မည်သည့်ခါမျှ၊ မသေရသည်၊ ဒုက္ခနှောင်ဝဋ်၊ လွတ်ကြောင်းတည်း။

(ဓမ္မပဒဂါထာ၊ ၂၁)

စိတ်မဲများကို ဝိပဿနာဖြင့် ဖြူစေပုံ

လောဘအာရုံ၊ မြင်ခိုက်ကြုံ၊ အကုန်ရှုရမည်။

(ကြား နံ စား စသည်တို့ကိုလည်း သွင်း၍ဆိုပါ)

ရှုမှတ်လိုက်က၊ ထိုခဏ၊ လောဘမဝင်ပြီ။

မရှုမိလျှင်၊ လောဘဝင်၊ သူ့ပင်ရှုရမည်။

သူ့မရှုလျှင်၊ ငါကောင်ထင်၊ ခင်မင်စွဲ လမ်းသည်။

ရှုမိလိုက်လျှင်၊ ရုပ်နာမ်မြင်၊ ထို့ပြင် ကြောင်းသိသည်။

ရုပ်နာမ်ကြောင်းမျှ၊ သိလေက၊ စူဠသောတာမည်။

ပေါ်ပြီးပျောက်လျှင်၊ မမြဲပင်၊ ဉာဏ်မြင်လင်းတော့သည်။
ဆင်းရဲလဲမြင်၊ ငါစွဲစင်၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်သည်။
ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်၊ ပေါ်ပျောက်လိုက်၊ ဉာဏ်ဦသက်ဝင်သည်။
ပျောက်တာချည်းမြင်၊ ကြောက်ဖွယ်ထင်၊ ပြစ်မြင် ငြီးငွေ့သည်။
ငြီးငွေ့သည့်တာ၊ လွတ်လိုပါ၊ ထပ်ခါဆင်ခြင်သည်။
ဆင်ခြင်ပြီးခါ၊ သင်္ခါရာ၊ ညီစွာရှုတော့သည်။
ရှေ့နောက်လျော်လျှင်၊ ပုထုဇဉ်၊ နွယ်ဝင်ဖြတ်တော့သည်။
ပုထုနွယ်ပြတ်၊ အငြိမ်းဓာတ်၊ ဆိုက်လတ်မဂ်ဖိုလ်မည်။
မဂ်ဖိုလ်ပြီးလျှင်၊ ပြန်ဆင်ခြင်၊ ဤတွင် ပစ္စဝေက်မည်။

(ဗျာပါဒ ကောမ မက္ခ စသည်တို့ကိုလည်း ဤအစဉ်အတိုင်း သိပါလေ)

ဉာဏ် ၁၆ ပါး

နာမရူပ၊ ပစ္စယ၊ သမ္မသနပါ။
ဥဒယဗ္ဗယ၊ ဉာဏ်ဘင်္ဂ၊ ဘယ အာဒီနဝါ။
နိဗ္ဗိဒါန၊ မုစ္စိတု၊ ပြန်ရှု ပဋိသင်္ခါ။
သင်္ခါအန၊ ဂေါတြဘု၊ ရမှု မဂ်ဖိုလ်ပါ။
မဂ်ဖိုလ်ပြီးလျှင်၊ ပြန်ဆင်ခြင်၊ ဤတွင် ပစ္စဝေက္ခဏာ။
ကြိုးစားသူကား၊ ဆယ့်ခြောက်ပါး၊ မမှား ရမည်သာ။

အရိယာများနှင့် ကိလေသာ ပယ်စဉ်

၁။ သိမှားယုံမှား၊ ပယ်လေငြား၊ သူကား **သောတာပန်**။

(ဒိဋ္ဌိနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာ ပယ်သည်)

တပ်မက်စိတ်ဆိုး၊ ပယ်လားမျိုး၊ ပယ်ရိုး ကျင့်ဖောက်ပြန်။

(အပါယ်လားစေနိုင်သည့် လောဘနှင့် ဒေါသ ပယ်သည်)

၂။ ကာမဘုံဝယ်၊ ကြမ်းတာတွယ်၊ မျက်ပယ် **သကဒါဂါမ်**။

(ကြမ်းတမ်းသော လောဘနှင့် ဒေါသ ပယ်သည်)

၃။ ကာမဘုံဝယ်၊ နုတာတွယ်၊ မျက်ပယ် **အနာဂါမ်**။

(နုသော လောဘနှင့် ဒေါသ ပယ်သည်)

၄။ ကြွင်းကျန်သမျှ၊ ကိလေသ၊ ပယ်ရ **အရဟာန်**။

(ကြွင်းကျန်သည့် ကိလေသာအားလုံး အရဟတ္တမဂ်က ပယ်သည်)

ဓမ္မကြေးမုံတွင် တင်၍ စစ်ဆေးပါ

သန့်ရှင်းကြည်လင်၊ ကြေးမုံပြင်ဝယ်၊ သင့်သွင်ရုပ၊ လှမလှကို၊ နေ့ညမရွေး၊ ကြည့်စစ်ဆေး၍၊ ယင်ချေးမှဲ့ပြောက်၊ ဝက်ခြံပေါက်နှင့်၊ ညှင်းပြောက် တင်းတိတ်၊ ဖုအကျိတ်ကို၊ ဆေးသိပ်ပယ်ရှား၊ ပမာလားသို့၊ မြတ်ဖျားဗုဒ္ဓ၊ ဟောညွှန်ပြသည့်၊ ဓမ္မကြည်လင်၊ ကြေးမုံပြင်ဝယ်၊ သင့်သွင်မန၊ စိတ်အလှကို၊ နေ့ညမရွေး၊ တင်စစ်ဆေးလော့၊ ညစ်ကြေးကိလေ၊ တွေ့ခဲ့ပေသော်၊ ခြောက်ထွေ

နည်းဖြင့်၊ ပျောက်စေလွှင့်မှ၊ မလင့်မကြာ၊ သင့်ခန္ဓာသည်၊ ချမ်းသာဖုံးလိမ့် မှန်စွာတည်း။

(အံ ၃၊ ၃၂၉။ သစိတ္တသုတ်ကို မှီးသည်)

ကိလေသာသုံးဖြာ သိက္ခာသုံးပါး တရားတော်

ကိလေသာ

မိမိကိန်းရာ၊ သတ္တဝါကို၊ ဗျာပါလိုက်ဆူ၊ ပူလောင်စေတတ်၊ နှိပ်စက်တတ်၍၊ ထပ်ထပ်ညစ်ပေ၊ ပြုတတ်လေ၊ ဆယ်ထွေ ကိလေသာ။

လော ဒေါ မော မာ၊ တဖြာ ဒိဋ္ဌိ ဝိ၊ ထိဥဒ္ဓစ္စ၊ နောတ္တပ္ပနှင့်၊ အဟိရိကံ၊ ဤဆယ်တန်၊ မှတ်ရန် ကိလေသာ။

ကိလေသာသုံးမျိုး

ကိုယ်နှုတ်နှစ်ဝ၊ လွန်ကျူးက၊ **ဝီတိက္ကမ** ကိလေသာ။
စိတ်တွင်ထကြွ၊ ဖြစ်ပေါ်က၊ **ပရိယုဋ္ဌာန** ကိလေသာ။
မဂ်မပယ်ရ၊ စဉ်ကိန်းက၊ **အနုသယ** ကိလေသာ။

ကိလေသာသုံးမျိုးနှင့် သိက္ခာသုံးပါး

လွန်ကျူးထကြွ၊ စဉ်ကိန်းက၊ သုံးဝကိလေသာ။
သီလ သမာဓိ၊ ပညာထည့်၊ ပယ်သည့်သုံးသိက္ခာ။

သီလ၏လက္ခဏာဒိ

ကိုယ်နှုတ်နှစ်ပါး၊ တည်ထားကောင်းစွာ။
ကျင့်ပျက်ဖျက်ခြင်း၊ ပြစ်ကင်းမှန်စွာ။
စင်ကြယ်သည်ဟု၊ ရှေးရှုထင်လာ။
ရက်ကြောက်နှစ်သင်း၊ ကြောင်းရင်းမှန်စွာ။
မြတ်သီလ၊ မှတ်ကြသေအချာ။

လူယဉ်ကျေး

သီလဆိုတာ ကိုယ်နှုတ်များကို၊ ကောင်းစွာထားဘို့ စောင့်ရသလေ။
ကိုယ်နှုတ်လုံလျှင် လူယဉ်ကျေးကွဲ့၊ ကောင်းကျိုးပေးမြဲ အမှန်ပေ။
စိတ်ပါလုံလျှင် ပိုလို့ကောင်းသကွဲ့၊ ကောင်းသထက်ကောင်းအောင်၊ ကြိုးစားလေ။
စိတ်ပါလုံအောင် ဘာဝနာပွားဖို့၊ မြတ်ဘုရားက မိန့်ခဲ့ပေ။
ကိုယ်နှုတ်စိတ်ထား၊ ဤသုံးပါး၊ လုံခြားချမ်းသာပေ။

သီလ၏အကျိုး အဆက်ဆက်

ကောင်းဆိုးနှစ်တန် ကံတရားနှင့်၊ သုံးပါးရတနာ ယုံလျှင်လေ၊
ဆိုးကံပြုရန် ရက်ကြောက်များလို့၊ သီလတရား လုံခြုံပေ။
သီလလုံလျှင်၊ ကြည်ရွှင်လန်းလို့၊ ဝမ်းသာအားရ နှစ်သိမ့်ပေ။
နှစ်သိမ့်သောခါ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းလို့၊ ငြိမ်းအေးချမ်းသာ ရသလေ။
ချမ်းသာလေဘိ၊ သမာဓိ၊ ရ၏ဉာဏ်မြင်တွေ။

သမာဓိ

အာရုံအများ၊ စိတ်မသွားဘဲ၊ တစ်ပါးထဲတွင်၊ စူးစိုက်ဝင်၊ ခေါ်တွင်သမာဓိ။

ကြီးမှူးတတ်သော၊ သဘောရှိသည်။
ဖရိုဖရဲ၊ မကျဲတတ်ပြီ။
မပျံ့လွင့်ဘဲ၊ မြဲမြဲစိုက်တည်။
သမာဓိ၊ ရှိ၏ ဂုဏ်သုံးမည်။

သမာဓိလောက်သာ၊ ပြည့်စုံတာနှင့်၊ ဝမ်းသာရွှင်ပျ၊ စိတ်လက်ချ၊ အားရ၍လည်း မနေနှင့်။

သမထနှင့် ဝိပဿနာ

စိတ်တည်ရှုံမှု၊ ရှုမှတ်က၊ **သမထ** ဘာဝနာ။
စိတ်တည်ရုံသာ၊ မကပါဘဲ၊ နှစ်ဖြာရုပ်နာမ်၊ သိမြင်ရန်၊ ရှုပြန် **ဝိပဿနာ**။

အနုသယ ခုနစ်ပါး

ကာမဘာဝ၊ နှစ်ရာဂနှင့်၊ မာန ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိ ပဋိဃာ၊ အဝိဇ္ဇာ၊ ခုနစ်ဖြာ အနုသယတည်း။

အနုသယနှင့် မဂ်ပယ်စဉ်

ဒိဋ္ဌိ ဝိစိ၊ ပယ်လေဘိ၊ ခေါ်၏ မြတ်သောတာ။
ရုန့်ရင်းကာမ၊ ပဋိဃ၊ ပယ်ရ သကဒါ။
သိမ်မွေ့ကာမ၊ ပဋိဃ၊ ပယ်ရ အနာဂါ။
ဘဝရာဂါ၊ အဝိဇ္ဇာနှင့်၊ မာနာနုသယ၊ ဤသုံးဝ၊ ပယ်ရ အရဟာ။
အနုသယကုန်စင်၊ ပယ်ပြီးလျှင်၊ ပြေးဝင်နိဗ္ဗူတာ။

ဘိက္ခုနုပဿယသုတ် တရားတော်
အရှင်အာနန္ဒာမထေရ်၏
ပယ်ဆုလေးတန်

မွန်မြတ်သက်န်း၊ မွန်မြတ်ဆွမ်း၊ လှူဒါန်းတော်မမူ။
တစ်ကျောင်းတည်းလဲ၊ မနေဘဲ၊ ပင့်လဲမခေါ်မူ။
ပယ်ဆုလေးတန်၊ ညီခွင့်ပန်၊ အမှန်ရပါမူ။
သုံးလူ့မျက်ရှု၊ လုပ်ကျွေးပြု၊ ညီနုစိတ်စင်ဖြူ။

ပန်ဆုလေးပါး

ညီဖွားဆောင်လာ၊ ပင့်ဖိတ်ရာ၊ မြတ်စွာ ကြွတော်မူဘုရား။
မေးလိုသည့်ရေး၊ ချိန်မရွေး၊ မေးခွင့်ပြုတော်မူဘုရား။
ရပ်ဝေးညည့်လာ၊ ဖူးဖို့ရာ၊ ခွင့်သာပြုတော်မူဘုရား။
မျက်ကွယ်ဟောကြား၊ ထိုတရား၊ ပြန်ကြားဟောတော်မူဘုရား။
ပယ်ဆုလေးတန်၊ ပန်ဆုလေးပါး၊ ရပါပြီး၊ ညီဖွား ပြုစုမည်ဘုရား။

(အံ-ဋ္ဌ ၁၊ ၂၂၉ စသည်)

မဏိစာယ ဘာဝနာ

ကာယ ဝေဒနာ၊ စိတ် ဓမ္မာ၊ လေးဖြာပွားနေစဉ်။
ကိလေပူလျှင်၊ တွန့်ဆုတ်လျှင်၊ အပြင်ထွက်လေလျှင်။
ကြည်ညိုဖွယ်ရာ၊ အာရုံမှာ၊ ပြောင်းကာ စိတ်ကိုတင်။
ယင်းသို့တင်က၊ ဝမ်းမြောက်လှ၊ အားရနှစ်သိမ့်ရှင်။
နှစ်သိမ့်သောအခါ၊ ငြိမ်းအေးလာ၊ ချမ်းသာ ရမြဲပင်။
ချမ်းသာရပြီ၊ စိတ်တည်ကြည်၊ ပြန်လည် ရှုမှတ်လျှင်။
ဆင့်ကာ ဆင့်ကာ၊ ဉာဏ်ရင့်လာ၊ ရောက်ရာမဂ်ဖိုလ်ခွင်။
ထား၍ပွားရာ၊ ဘာဝနာ၊ မြတ်စွာ မိန့်သည်ပင်။

အပ္ပဏိစာယ ဘာဝနာ

ကာယဝေဒနာ၊ စိတ်ဓမ္မာ၊ လေးဖြာပွားနေစဉ်။
အားထုတ်သည်မှ၊ စတုတ္ထ၊ ဖလတိုင်အောင်ပင်။
ကိလေပူရှင်း၊ တွန့်ဆုတ်ကင်း၊ အလျှင်း မထွက်လျှင်။
အာရုံပြောင်းလဲ၊ မရှုဘဲ၊ ရှုမြဲရှုလေလျှင်။
သတိမစဲ၊ ဉာဏ်မစဲ၊ ရောက်မြဲမဂ်ဖိုလ်ခွင်။
မထားဘဲပွား၊ ဤတရား၊ ဘုရား မိန့်သည်ပင်။

မမေ့ကြနှင့်

မထားဘဲပွား၊ ထား၍ပွား၊ နှစ်ပါးမိန့်ခဲ့ပေ။
တို့ပြုဖွယ်ရာ၊ ရှိသည့်တာ၊ ပြုကာပြီးခဲ့ပေ။

တောတောင်အရိပ်၊ သစ်ပင်ရိပ်၊ တိတ်ဆိတ်ရာမှာနေ။
မပြတ်ရှုကြ၊ မမေ့ရ၊ နောင်တ ကင်းကြစေ။
ကောင်းစွာဟောကြား၊ ဤတရား၊ ဘုရား ဆုံးမပေ။
(သံ ၃၊ ၁၃၄ - ၁၃၆)

အချိန် ရွေးမနေနှင့်

အိုဘယ့်လူသား၊ ငမိုက်သား၊ သင်ကား အဝိဇ္ဇာ၊ ပိတ်ဖုံးကာ၍၊ ငါးဖြာအာရုံ၊ ဒုက္ခပုံကို၊ အကုန်မမြင်၊ အကောင်းထင်ကာ၊ ခင်မင်တပ်မက်၊ တွယ်ကာဖက်လျက်၊ အောက်ထက်သံသာ၊ စုန်ဆန်ကာဖြင့်၊ တဏှာလက်သယ်(သည်)၊ ထင်တိုင်းခြယ်၍၊ အေးတယ်မရှိ၊ ဆင်းရဲဖိသည်၊ ဝဋ်၏သားကောင် လုံးလုံးတည်း။

ဝဋ်၏သားကောင်၊ ဒုက္ခဘောင်မှ၊ လွတ်အောင်ရုန်း၍၊ ချမ်းသာတွေ့ဖို့၊ မမေ့ရပ်နာမ်၊ ဖြစ်ပျက်ဟန်ကို၊ အမှန်ဉာဏ်ညို၊ ဖြစ်တိုင်းသိလော့၊ ဝီရိနှစ်တန်၊ ရှုမြိုက်တံဖြင့်၊ ဆယ်တန်ကိလေ၊ လောင်ကျွမ်းကြေအောင်၊ မသေမနာ၊ မအိုပါခင်၊ တက်သုတ်နှင်လျက်၊ ဆောလျင်မြန်စွာ၊ ရှုမြိုက်ပါလော့၊ နောင်ခါကာလ၊ ချိန်လွန်ရဟု၊ နောင်တတကြီး၊ သင်မည်းလင့်၊ ဇနီးမယား၊ သမီးသားနှင့်၊ လင်သားအိမ်ရာ၊ အဖြာဖြာကို၊ ငဲ့ကာဖင့်နွှေး၊ အချိန်ရွေးက၊ သေဘေးသင့်ကို၊ ဦးလိမ့်တည်း။

ရှင်ဥသဃ္ဃကသုတ် တရားတော်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာနှင့် သစ္စက

မဟာဝုန်တွင်၊ တို့အရှင်၊ နေစဉ်မျှတစွာ။
ဝေသာလီမှ၊ သစ္စက၊ ဝါဒ ပြိုင်ဆိုင်လာ။

သစ္စက၏အယူများ

သစ်ပင်ဆိုတာ၊ မြေ၌သာ၊ တည်ကာ ပေါက်ရသည်။
လုပ်ငန်းဆောင်တာ၊ မြေ၌သာ၊ တည်ကာ လုပ်ရသည်။
ထို့တူမှန်လှ၊ ပြုသမျှ၊ အတ္တ၌သာတည်။
ရုပ် ဝေဒနာ၊ သညာ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏဟု၊ ငါးဝခန္ဓာ၊ သည်အတ္တာ၌၊ တည်ကာပုည၊ အပုည၊ ပြုကြရပေသည်။ ယင်းသို့ သစ္စက၊ မြတ်ဗုဒ္ဓ၊ ယူဆလျှောက်ထားသည်။

ဗုဒ္ဓ၏အမေးနှင့် သစ္စက၏အဖြေ

ဗုဒ္ဓ ယင်းသို့ဆိုလျှင်၊ သင့်ကိုပင်၊ အလျှင်မေးဦးမည်။
ကောရာဇ်များ၊ သူ့ပြည်သား၊ သူ့အားလိုရာ၊ ဖြစ်သလော။

သစ္စက ကောရာဇ်များ၊ သူ့ပြည်သား၊ သူ့အားလိုရာ၊ ဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓ ယင်းသို့မှန်ငြား၊ ခန္ဓာငါး၊ သင့်အားလိုရာ၊ ဖြစ်သလော။

သစ္စက ကိုယ်လိုရာကား၊ ခန္ဓာငါး၊ ဖြစ်ကားမဖြစ်ပါ။

ဗုဒ္ဓ မဖြစ်လျှင်ကား၊ ခန္ဓာငါး၊ မြဲကား မြဲသလော။

သစ္စက ခန္ဓာငါးပါး၊ ဤတရား၊ မြဲကားမမြဲပါ။

ဗုဒ္ဓ မတည်မမြဲ၊ ခန္ဓာပဲ၊ ဆင်းရဲလေလော၊ ချမ်းသာလော။

သစ္စက မတည်မမြဲ၊ ခန္ဓာပဲ၊ ဆင်းရဲလှပါသည်။

ဗုဒ္ဓ ဆင်းရဲမှန်စွာ၊ ထိုခန္ဓာကို၊ ငါ့ဟာငါပဲ၊ အတ္တပဲဟု၊ ယူစွဲဖို့ရာ၊ ဒို့သူငါ၊ သင့်ပါလေမည်လော။

သစ္စက ဆင်းရဲမှန်စွာ၊ ထိုခန္ဓာကို၊ ငါ့ဟာငါပဲ၊ အတ္တပဲဟု၊ ယူစွဲဖို့ရာ၊ ဒို့သူငါ၊ မှန်စွာ မသင့်ပေ။

ဗုဒ္ဓ ရှေ့နောက်စကား၊ သင်ပြောကြား၊ ညီကားမညီပေ။ စဉ်းစဉ်းစားစား၊ သင့်စကား၊ ပြောကြားသင့်သည်လေ။ ဆင်းရဲအစု၊ ဤငါးခုကို၊ ငါဟုစွဲလျှင်၊ ဆင်းရဲတွင်၊ သင်ပင် ငြိသည်မဟုတ်လော။

သစ္စက ဆင်းရဲအစု၊ ဤငါးခုကို၊ ငါဟုစွဲလျှင်၊ ဆင်းရဲတွင်၊ မှန်ပင်ငြိပါသည်။

ဗုဒ္ဓ ယင်းသို့ငြိလျှင်၊ ဆင်းရဲတွင်၊ ဉာဏ်မြင် ပိုင်းခြား သိမည်လော။

သစ္စက ယင်းသို့ငြိလျှင်၊ ဆင်းရဲတွင်၊ ဉာဏ်မြင်ပိုင်းခြား မသိပေ။

ဗုဒ္ဓ ဆင်းရဲပိုင်းခြား၊ မသိငြား၊ ကုန်သွားစေဖို့ ဖြစ်မည်လော။

သစ္စက ဆင်းရဲပိုင်းခြား၊ မသိငြား၊ ကုန်သွားစေဖို့ မဖြစ်ပေ။

ဗုဒ္ဓ ငှက်ပျောတုံးက၊ နှစ်သာရ၊ ဘာမျှမရနိုင်သလို။ သင်၏ဝါဒ၊ နှစ်သာရ၊ ဘာမျှ မရနိုင်သကို။

သစ္စက၏ အမေးနှင့် ဗုဒ္ဓ၏အဖြေ

သစ္စက ရှိပါစေသား၊ ထိုစကား၊ ပြောမှားမိပါသည်။
သိလိုသည့်ဟာ၊ ဆက်၍သာ၊ ဖြေပါစေချင်သည်။
မည်မျှသိမှ၊ သာဝက၊ ဒွိဟယုံမှား ကင်းသနည်း။

ဗုဒ္ဓ ဆင်းရဲမှန်စွာ၊ ငါးခန္ဓာကို၊ ငါ့ဟာငါပဲ၊ အတ္တပဲဟု၊
ယူလွဲမရှိ၊ မှန်စွာသိ၊ ကင်း၏ ယုံမှားတည်း။

သစ္စက ကိလေသာမှ၊ သာဝက၊ မည်မျှသိလျှင်၊ လွတ်သနည်း။

ဗုဒ္ဓ ဆင်းရဲမှန်စွာ၊ ငါးခန္ဓာကို၊ ငါ့ဟာငါပဲ၊ အတ္တပဲဟု၊
ယူလွဲမရှိ၊ မှန်စွာသိ၍၊ စွဲ ငြိကင်းမှ၊ သာဝက၊ လုံးဝ
လွတ်မြောက် ပေသတည်း၊

ယင်းသို့မှန်ပင်၊ လွတ်ကင်းစင်မှု၊ သိမြင်အမြတ်၊ အကျင့်
မြတ်နှင့်၊ လွတ်မြတ်သုံးပါး၊ ထိုသူအား၊ မမှားပြည့်စုံ
ပေသတည်း။

အမြတ်သုံးထွေ၊ ပြည့်စုံလေမှ၊ စိန္တေဗုဒ္ဓါ၊ တို့ဆရာဟု၊
လွန်စွာမြတ်နိုး၊ လွန်ရိုကျိုး၊ ရှိခိုး ပူဇော်ပေသတည်း။

သစ္စက ဝန်ချခြင်း

သစ္စက ဆင်,မီး,မြွေမှာ၊ ထိပါးခါ၊ ချမ်းသာရချင် ရဦးမည်။
အသင်ဗုဒ္ဓ၊ ထိပါးက၊ မချချမ်းသာ မရပြီ။
မသိမိုက်မှား၊ အသင့်အား၊ ထိပါးပြိုင်ဆိုင်မိပါသည်။

မနက်ဖြန်ခါ၊ ကျွန့်နေရာသို့၊ ကြွလာပြီးလျှင်၊ ဆွမ်းဘောဇဉ်၊ မြတ်ရှင်ဘုဉ်းဘို့၊ ပင့်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ ဆိတ်ဆိတ်သာ၊ နေကာ လက်ခံ လေတော့သည်။

သောကကင်းဝေး ချမ်းသာရေး တရားတော်

တောင့်တ၍ မရနိုင်သော အရာငါးမျိုး

အိုခြင်းဆိုတာ၊ မအိုပါလို၊ တောင့်တဆို၊ ရကိုမရပြီ။
နာခြင်းဆိုတာ၊ မနာပါလို၊ တောင့်တဆို၊ ရကိုမရပြီ။
သေခြင်းဆိုတာ၊ မသေပါလို၊ တောင့်တဆို၊ ရကိုမရပြီ။
ကုန်ခြင်းဆိုတာ၊ မကုန်ပါလို၊ တောင့်တဆို၊ ရကိုမရပြီ။
ပျက်ခြင်းဆိုတာ၊ မပျက်ပါလို၊ တောင့်တဆို၊ ရကိုမရပြီ။

အို နာ သေခြင်း၊ ကုန်ပျက်ခြင်းနှင့်၊ ပက်ပင်းမဆုံ၊ မတွေ့တုံဘဲ၊ မကြုံရလို၊ တောင့်တဆိုလည်း၊ ဘယ်လိုလူမြတ်၊ ဗြဟ္မာနတ်မျှ၊ မတတ်စွမ်းပိုင်၊ မရနိုင်၊ လက်မှိုင်ချရသည်။

တရားအသိ မရှိသူ

တရားအသိ၊ ဉာဏ်မရှိ၍၊ မပြည့်ဝရှာ၊ ထိုသူမှာကား၊ အိုနာသေရေး၊ ကုန်ပျက်ဘေးနှင့်၊ မပြေးရှောင်သာ၊ ကြုံတွေ့လာသော် "ငါသာမက၊ များသတ္တလည်း၊ ဒုက္ခဤနည်း၊ တွေ့သည်

ချည်းရှင့်၊ ငါတည်းပူဆွေး၊ ရှိုက်ငိုကြွေးက၊ မအေးရင်ထဲ၊ ပူလောင်ကဲ၍၊ အိပ်လဲမပျော်၊ စားသော်မဝင်၊ ရပ်သွင်ညှိုးလျက်၊ လုပ်ခွင်ပျက်၍၊ နှစ်သက်သသူ၊ စိတ်ညှိုးပူလျက်၊ မုန်းသူဝမ်းသာ၊ ဖြစ်လိမ့်မှာ”ဟု၊ ပညာနှင့်ယှဉ်၊ မဆင်ခြင်ဘဲ၊ ပူပင်ပြင်းပြ၊ ညှိုးချုံးကျလျက်၊ သောကဆိပ်လူး၊ မြားဝင်စူးသည်၊ လိမ့်လူးပူလောင်၊ ပြင်းပြင်းတည်း။ (အံ ၂၊ ၄၇-၅၅)

တရားအသိရှိသူ

တရားအသိ၊ ဉာဏ်မြင်ရှိ၍၊ စုံပြည့်လေရာ၊ ထိုသူမှာကား၊ အိုနာသေရေး၊ ကုန်ပျက်ဘေးနှင့်၊ မပြေးရှောင်သာ၊ ကြုံတွေ့လာသော် “ငါသာမက၊ များသတ္တလည်း၊ ဒုက္ခဤနည်း၊ တွေ့သည်ချည်းရှင့်၊ ငါတည်းပူဆွေး၊ ရှိုက်ငိုကြွေးက၊ မအေးရင်ထဲ၊ ပူလောင်ကဲ၍၊ အိပ်လဲမပျော်၊ စားသော်မဝင်၊ ရပ်သွင်ညှိုးလျက်၊ လုပ်ခွင်ပျက်၍၊ နှစ်သက်သသူ၊ စိတ်ညှိုးပူပျက်၊ မုန်းသူဝမ်းသာ၊ ဖြစ်လိမ့်မှာ”ဟု၊ ပညာနှင့်ယှဉ်၊ ရှုဆင်ခြင်၍၊ ပူပင်လုံးဝ၊ ကင်းစင်ပလျက်၊ သောကဆိပ်လူး၊ မြားမစူးသည်၊ ရွှင်မြူးချမ်းငြိမ့်အေးအေးတည်း။ (အံ ၂၊ ၄၇-၅၅)

ဘယသုတ် တရားတော်

သမာတာပုဏ္ဏိကဘေး

မိးလောင်ရေကြီး၊ သူပုန်စီးသည့်၊ ဘေးကြီးသုံးဖြာ၊ ဖြစ်ပေါ်လာသော်၊ မာတာမိခင်၊ သားရွှေစင်ကို၊ ကယ်တင်မရ၊ ချစ်သားလှလည်း၊ မိဘကိုပင်၊ မကယ်တင်နိုင်၊ သောကလှိုင်၍၊ သည်းဆိုင်ပြတ်မျှ၊ ဆင်းရဲရဟု၊ သုတနဲ့သူ ဆိုလေသည်။

(အံ ၁၊ ၁၁၇ - ၉)

ယင်းသို့သူငါ၊ ဆိုကြပါလဲ၊ အိုနာသေရေး၊ ဤသုံးဘေးနှင့်၊ ထောက်ဆချင့်သော်၊ မီးနှင့်ရေဟုန်၊ သူပုန်ဓားပြ၊ ထိုဘေးမျှကား၊ ဒုက္ခမဆိုသာတော့ပြီ။

အမာတာ ပုဏ္ဏိကဘေး

စင်စစ်ဆိုသော်၊ ဝါရှက်ရော်သို့၊ ရင့်ရော်ကြွေလု၊ အိုမင်းမှုနှင့်၊ နာမှုသေရေး၊ ဤသုံးဘေးသာ၊ ဖြစ်ပေါ်လာသော်၊ မာတာမိခင်၊ သားရွှေစင်ကို၊ ကယ်တင်မရ၊ ချစ်သာလှလည်း၊ မိဘကိုပင်၊ မကယ်တင်နိုင်၊ သောကလှိုင်၍၊ သည်းဆိုင်ပြတ်မျှ၊ ဆင်းရဲရဟု၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ မိန့်သတည်း။ (အံ ၁၊ ၁၈၀)

ဘေးကြီးများမှ လွတ်ကြောင်းအကျင့်

မီးဘေးရေဘေး၊ သူပုန်ဘေးနှင့်၊ အိုဘေးနာသေ၊ လွတ်လိုလေလျှင်၊ မြတ်ကျင့်စဉ်ကား၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၊ အစဉ်ပွားဟု၊ ဘုရားမြတ်စွာ မိန့်သတည်း။ (အံ ၁၊ ၁၈၀)

မအိုချင်ဘဲ၊ အိုလဲ အိုရသည်။
မနာချင်ဘဲ၊ နာလဲနာရသည်။
မသေချင်ဘဲ၊ သေလဲသေရသည်။
ဤသုံးဘေး၊ ပြေး၍မလွတ်ပြီ။

ရုပ်နာမ်ရှိက၊ မုချအိုမည်။
ရုပ်နာမ်ရှိက၊ မုချနာမည်။
ရုပ်နာမ်ရှိက၊ မုချသေမည်။
ရုပ်နာမ်ငြိမ်း၊ ဇာတ်သိမ်းဘေးသုံးလီ။

ရုပ်နာမ်မသိ၊ ဒိဋ္ဌိဝင်သည်။
ရုပ်နာမ်ကိုသိ၊ ဒိဋ္ဌိစင်သည်။
ဖြစ်ပျက်မသိ၊ တွယ်ငြိလေသည်။
ဖြစ်ပျက်ဒိဋ္ဌိ၊ မငြိတွယ်တော့ပြီ။
ငြိတွယ်ကင်း၊ လွတ်ခြင်းဘေးသုံးလီ။

မူလ ပုဗ္ဗ၊ အရိယ၊ သုံး၀ မဂ္ဂင်သာ။
သုံး၀မဂ္ဂင်၊ ပွားလေလျှင်၊ သုံးအင်ဘေးကင်းကွာ။

သမိဒ္ဓိသုတ် တရားတော်

အရှင်သမိဒ္ဓိနှင့် နတ်သမီး

ရာဇဂြိုဟ်တွင်၊ ဒို့အရှင်၊ နေစဉ်မျှတစွာ။
သမိဒ္ဓိထေရ်အား၊ နတ်တစ်ပါး၊ လျှောက်ထားဤသို့သာ။

နတ်သမီး မသုံးဆောင်ဘဲ၊ ရပ်ရွာထဲ၊ ခဲဖွယ်ဘာကြောင့်
ခံသနည်း။
ပျိုမြစ်ရွယ်နု၊ သုံးဆောင်မှု၊ ယခုပြုသင့်သည်။
သုံးဆောင်ပြီးမှ၊ အရှင်လှ၊ ပိဏ္ဍာခံသင့်သည်။
မသုံးဆောင်ပေ၊ သင့်မှာလေ၊ ချိန်တွေပြုန်းလှသည်။
ယခုရတာ၊ သုံးဆောင်ကာ၊ နောင်ခါမျှော်မှု ရှောင်သင့်
သည်။

မထေရ် သေမည့်ချိန်တာ၊ ဘယ်အခါ၊ ငါ့မှာမသိပြီ။
သုံးဆောင်နေက၊ ဖိုးတန်လှ၊ ကာလပြုန်းလိမ့်မည်။
မသုံးဆောင်ဘဲ၊ အားမာန်ခဲ၊ စွဲမြဲကျင့်ပါသည်။
ကာမဂုဏ၊ ပြစ်များလှ၊ ဒုက္ခထုပြောသည်။
ကာမဂုဏ၊ ကာလိက၊ ဓမ္မ အကာလိ။

(အံ ၁၊ ၈-၉)

မသိနိုင်သည့်အရာ ငါးမျိုး

အသက်အနာ၊ ချိန်အခါ၊ စွန့်ရာလားဂတိ။
ရေတွက်ပိုင်းခြား၊ ဤငါးပါး၊ အများမှန်မသိ။

(သံ ၄ ၁၊ ၃၉)

ဘုရားရှင် မိန့်တော်မူချက်

ရုပ်နာမ်ဓမ္မ၊ ငါးခန္ဓ၌၊ သတ္တထင်ကာ၊ စွဲတည်လာ၍၊ ခန္ဓာပိုင်းခြား၊ မသိငြား၊ သွားရ သေမင်းနိုင်ငံတည်း။

ရဟန္တာကား၊ ခန္ဓာများကို၊ ပိုင်းခြားထင်ထင်၊ ပြက်ပြက်မြင်လျက်၊ ခေါ်တွင်စရာ၊ သတ္တဝါဟု၊ မှန်စွာမရှိ၊ ထိုးထွင်းသိ၍၊ ယင်း၏ကြောင်းရင်း၊ မြစ်ပြတ်ရှင်း၊ အလျှင်းမရှိပြီ။

(သံ ၁၊ ၁၁)

ပရိညာ သုံးပါး
ဉာတ, တီရဏ, ပဟာန, သုံးဝပရိညာ

ခန္ဓာငါးဝ၊ လက္ခဏာနှင့်၊ ရသစသည်၊ ဉာဏ်သိမိ၊ ခေါ်ပြီ ဉာဏ်**ဉာတ**။
ရုပ်နာမ်ကွဲဘိ၊ ကြောင်းကျိုးသိ၊ ခေါ်၏ ဉာဏ်**ဉာတ**။
ခန္ဓာငါးဖြာ၊ ဖြစ်ပေါ်လာ၊ မှန်စွာ ရှုရမည်။
မရှုမိလျှင်၊ ငါကောင်ထင်၊ ခင်မင် စွဲလမ်းသည်။
ရှုမိလိုက်လျှင်၊ ရုပ်နာမ်မြင်၊ ထို့ပြင် ကြောင်းသိသည်။
ရုပ်နာမ်ကြောင်းမျှ၊ သိလေက၊ စူဠသောတာမည်။

ခန္ဓာငါး၀၊ အနိစ္စနှင့်၊ ဒုက္ခစသည်၊ ဉာဏ်သိမှီ၊ ခေါ်ပြီ**တီရဏ**။
လက္ခဏာယဉ်၊ ဖြစ်ပျက်မြင်၊ ခေါ်တွင် **တီရဏ**။
ပေါ်ပြီးပျောက်လျှင်၊ မမြဲပင်၊ ဉာဏ်မြင် လင်းတော့သည်။
ဆင်းရဲလဲမြင်၊ ငါစွဲစင်၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်သည်။
ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်၊ ပေါ်ပျောက်လိုက်၊ ဉာဏ်၌သက်ဝင်သည်။

ခန္ဓာငါးပါး၊ ဤတရား၌၊ လိုလားတပ်စွဲ၊ မြစ်ပြတ်ခွဲ၊ ပယ်မြဲ **ပဟာန**။
ပျက်မြင်ကစ၊ ထက်သို့ကျ၊ ခေါ်ရ **ပဟာန**။
ပျက်တာချည်းမြင်၊ ကြောက်ဖွယ်ထင်၊ ပြစ်မြင် ငြီးငွေ့သည်။
ငြီးငွေ့သည့်တာ၊ လွတ်လိုပါ၊ ထပ်ခါ ဆင်ခြင်သည်။
ဆင်ခြင်ပြီးခါ၊ သင်္ခါရာ၊ ညီစွာရှုတော့သည်။
ရှေ့နောက်လျော်လျှင်၊ ပုထုဇဉ်၊ နွယ်ဝင်ပြတ်တော့သည်။
ပုထုနွယ်ပြတ်၊ အငြိမ်းဓာတ်၊ ဆိုက်လတ်မဂ်ဖိုလ်မည်။
မဂ်ဖိုလ်ပြီးလျှင်၊ ပြန်ဆင်ခြင်၊ ဤတွင်ပစ္စဝေက်မည်။

အနုပဿနာ ၇ ပါး

မမြဲဆင်းရဲ၊ ငါမစွဲ၊ ငြီးလဲငြီးငွေ့သည်။
တပ်စွဲကွာကင်း၊ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း၊ စွန့်ခြင်း သူတမည်။
အနုပဿနာ၊ ခုနစ်ဖြာ၊ ရှုကာပယ်ရသည်။
(ဝိသုဒ္ဓိ ၂၊ ၂၄၂)

ဒါရုက္ခန္ဓောပမသုတ် တရားတော်

များလှအကျိုးတွေ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ ပွင့်ထွန်းလာ၍၊ သစ္စာလေးအင်၊ ရှစ်မဂ္ဂင်နှင့်၊ သုံးအင်လက္ခဏာ၊ သင်္ခတာ,သင်္ခတ၊ မြတ်ဓမ္မကို၊ နက်လှဉာဏ်တော်၊ ဟောထုတ်ဖော်၍၊ သူတော်အများ၊ သိရပြား၊ များလှအကျိုးတွေ။

သစ်တုံး ဥပမာ

ကောသမ္ဗီတွင်၊ မြတ်အရှင်၊ နေစဉ်မှုတစ္စာ။
ရေမျောသစ်တုံး၊ ပမာသုံး၊ တထုံး ဟောမိန့်ရှာ။

ဟိုဘက်သည်ဘက်၊ ရေလယ်ချက်နှင့်၊ ကုန်းထက်မတင်၊ လူပင်မဆယ်၊ နတ်မဆယ်တည့်၊ ဝဲဝယ်မမြုပ်၊ ဆွေးမပုပ်သည်၊ သမုဒ်ရေပြင် ရောက်ကြောင်းတည်း။

ဟိုဘက်သည်ဘက်၊ ရေလယ်ချက်နှင့်၊ ကုန်းထက်သော်တင်၊ လူပင်လဲဆယ်၊ နတ်သော်ဆယ်၍၊ ဝဲဝယ်နစ်မြုပ်၊ ဆွေးကာပုပ်သည်၊ သမုဒ်ရေပြင် မရောက်ပြီ။

၁ – က အတွင်းအာယတနာ၊ ကိလေသာ၊ ဖြစ်လာ ဒီကမ်းကပ်တော့သည်။

၁-ခ ခြောက်ဒွါရမှာ၊ ကိလေသာ၊ ဖြစ်လာဒီကမ်း ကပ်တော့သည်။

၂-က အပြင်အာယတနာ၊ ကိလေသာ၊ ဖြစ်လာ ဟိုကမ်း ကပ်တော့သည်။

၂-ခ ခြောက်အာရုံမှာ၊ ကိလေသာ၊ ဖြစ်လာ ဟိုကမ်း ကပ်တော့သည်။

၃ နှစ်သက်စွဲတွယ်၊ ရာဂခြယ်၊ ရေလယ်မြုပ်လေသည်။

၄ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပင်၊ ကြီးအထင်၊ ကုန်းတွင်တင်လေ သည်။

၅ လူနှင့်ရောပြွမ်း၊ ရှင်ရဟန်း၊ လူဖမ်းဆယ်လေသည်။

၆ နတ်ပြည်တောင့်တ၊ ကျင့်ကြံက၊ နတ်ကဆယ်ပြန် သည်။

၇ ကာမဂုဏ်ထဲ၊ တပ်မက်စွဲ၊ ဝဲက စုပ်ပြန်သည်။

၈ ဒုဿီလက၊ သီလသန့်ရှင်း၊ ဟန်ဆောင်ခြင်း၊ အတွင်းပုပ်သည်မည်။

ဤအပြစ်ရှစ်ပါး၊ မကင်းငြား၊ မသွားနိဗ္ဗာန်ပြည်။

အပြစ်ကင်းစင် နိဗ္ဗာန်ဝင်

အပြစ်ရှစ်အင်၊ ကင်းလိုလျှင်၊ အစဉ် ရှုရမည်။
အပြစ်ရှစ်အင်၊ လွတ်ကင်းစင်၊ မဂ္ဂင်ရေကြော မျောတော့သည်။

မဂ္ဂင်ရေလျှဉ်၊ မျောလေလျှင်၊ စီးဝင် နိဗ္ဗာန်ပြည်။

သဒ္ဓါဝီရိ၊ သမာဓိနှင့်၊ သတိပညာ၊ ထက်မြက်စွာဖြင့်၊
ငါးဖြာဣန္ဒြေ၊ ညီမျှလေမူ၊ မဂ်ရေလျှဉ်နှင့်၊ အခန့်သင့်
ဆိုက်လင့် နိဗ္ဗာန်ပြည်။

မေဃိယသုတ် တရားတော်

ဝိတက်သုံးဖြာ နှိပ်စက်လာ

စာလိကာအနီး၊ တောင်တော်ကြီး၊ လူ့ထီးမြတ်စွာ နေသောခါ။
ရှင်မေဃိယ၊ မြတ်ဗုဒ္ဓ၊ တုပ်ကွ လုပ်ကျွေးနောက်တော်ပါ။
ဆွမ်းခံပြီးလျှင်၊ ထေရ်အရှင်၊ ဉယျာဉ်ဝင်၍ အားထုတ်ရာ။
ကာမဗျာပါ၊ ဝိဟိံသာ၊ သုံးဖြာဝိတက် နှိပ်စက်ရှာ။
ကြံစည်စဉ်းစား၊ ဝိတက်ပွား၊ စိတ်များမငြိမ် ပျံ့လွင့်ရှာ။
စိတ်မငြိမ်သက်၊ ဉာဏ်မတက်၊ စိတ်ပျက်မြတ်စွာ လျှောက်သောခါ။
မေဃိယအား၊ မြတ်ဘုရား၊ တရားဤသို့ ဟောမိန့်မှာ။

စေတောဝိမုတ္တိရင့်ကြောင်း ၅ ပါး

စိတ်လွတ်မြောက်မှု၊ ရင့်ကြောင်းဟု၊ ငါးခုသင့်အား ဟောကြားမည်။
စေတောဝိမုတ်၊ ရင့်ကြောင်းဟုတ်၊ သိမ်းထုတ်မှတ်သား ထားရမည်။

၁။ မိတ်ကောင်း၊ ဆွေကောင်း၊ ပေါင်းသင်းရမည်။

၂။ ကိုယ်ကျင့်သီလ၊ စင်ကြယ်ရမည်။

၃။ သင့်လျော်စကား၊ ပြောကြားရမည်။

၄။ လုံ့လကြိုးကုတ်၊ အားထုတ်ရမည်။

၅။ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်၊ ဉာဏ်သက်ရမည်။

ဤအကြောင်းငါးလီ၊ စုံပြည့်ညီ၊ စိတ်လွတ်မြောက်မှု၊ ရင့်ကျက်သည်။

(၁) မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်း

သဒ္ဓါ သီလ၊ သုတ စာဂါ။
ဝီရိ သမာဓိ၊ သတိ ပညာ။
ရှစ်ပါးစုံပေါင်း၊ မိတ်ကောင်း လက္ခဏာ။
ပြည့်စုံလျှင်း၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရာ။

(ဥဒါန-ဋ္ဌ၊ ၂၀၀)

ချစ်မြတ်နိုးဖွယ်၊ လေးစားဖွယ်၊ တသွယ်ချီးမွမ်းရာ။
စကားဆိုတတ်၊ သည်းခံတတ်၊ ပြောတတ် နက်နဲစွာ။
မသင့်မညွှန်း၊ မတိုက်တွန်း၊ သင့်ညွှန်းမိတ်ကောင်းသာ။

(အံ ၂။ ၄၂၂ စသည်)

ရန်သူ့လက္ခဏာ ၁၆ ပါး

တွေ့သော်မကြည့်၊ မြင်ပြန်တည့်သော်၊ မရှိပြုံးရွှင်၊ ပြောဆိုလျှင်လဲ၊ နှစ်မြို့ခဲ၍၊ အမြဲဆန့်ကျင်၊ ပေါင်းလျှင်ရန်သူ၊ မိတ်မှုရှောင်ရှား၊ ချီးမွမ်းပြောကာ၊ မြစ်တားပိတ်ပင်၊ ကဲ့ရဲ့လျှင်မူ တွင်တွင်ချီးမွမ်း၊ တခန်းလျှို့ဝှက်၊ နှုတ်မမြွက်ဘူး၊ လျှို့ဝှက်ဖော်ထုတ်၊ အလုပ်ပညာ၊ နှစ်ဖြာကဲ့ရဲ့၊ ဆုတ်ယုတ်ခဲ့မူ၊ ကြွင်းမဲ့ဝမ်းသာ၊ ကြီးပွားလာက၊ ကြည်သာကင်းဘိ၊ စားကောင်းရှိလည်း၊ သတိမရ၊ ဖို့ဘာဂကို၊ စားရစေသော်၊ ကောင်းလိမ့်နော်ဟု၊ တွေးခေါ်ကင်းပြား၊ ၁၆ ပါးသည်၊ မှတ်သားရန်သူ့ လက္ခဏာတည်း။

ဤ ၁၆ ပါး၊ ပြောင်းပြန်ထား၊ မှတ်သား မိတ်ကောင်းလက္ခဏာတည်း။

(၂) ကိုယ်ကျင့်သီလ

ပါတိမောက်ကျင့်၊ စောင့်စည်းကျင့်လျက်၊ ကောင်းကျင့်တဖြာ၊ ကျက်စားရာတည့်၊ ကောင်းစွာဖြည့်၍၊ သေးသည့်ပြစ်ပင်၊ ဘေးဟုမြင်လျက်၊ ကုန်စင်ကျင့်က၊ မြတ်သီလ၊ ပြည့်ဝ စင်ကြယ်ပါသတည်း။

မကျက်စားသင့်ရာ ၆ မျိုး

ပြည့်တန်ဆာမ၊ မုဆိုးမ၊ မိန်းမရဟန်းမှာ။
ပျိုကြီး ပဏ္ဍုက်၊ သေတင်းကုတ်၊ မယုတ် ၆ မျိုးမှာ။
ဝင်ထွက်လာသွား၊ ကြိမ်ဖန်များ၊ ကျက်စားမပြုရာ။
(မဟာနိ၊ ၃၇၇ စသည်)

(၃) သင့်လျော်စကား

လိုနဲရောင့်ရဲ၊ ဖော်ကင်းစဲ၊ ရောလဲမရောရာ။
သီလ ဝီရိ၊ သမာဓိ၊ ဆိုဘိ မြတ်ပညာ။
ဝိမုတ္တိနှင့်၊ ဉာဏ်မြင်ဆင့်၊ ပြောသင့် ဆယ်ကထာ။

ရောင့်ရဲခြင်း ၃ မျိုး

ရသမျှနှင့်၊ ရောင့်ရဲလင့်၊ ဆိုသင့် လာဘ သန္တောသ။
စွမ်းသမျှနှင့်၊ ရောင့်ရဲလင့်၊ ဆိုသင့် ဗလ သန္တောသ။
လျော်သမျှနှင့်၊ ရောင့်ရဲလင့်၊ ဆိုသင့် သာရုပ္ပ သန္တောသ။
(ဥဒါန-ဌ ၂၀၈ စသည်)

(၄) လုံ့လကြီးကုတ်

အရိုးပေါ်တွင်၊ အရေတင်၊ အကြောမျှင်သာ ကျန်ပစေ။
သွေးသားခန်းခြောက်၊ လူရုပ်ပျောက်၊ သို့ကလောက်ထိ ကြိုးစားလေ။

ဝီရိအင်္ဂါ၊ ဤလေးဖြာ၊ မြတ်စွာဗုဒ္ဓ၊ ဟောမိန့်ရွှေ။
မြဲမြဲဝီရိယ၊ လျော့မကျ၊ မချဝန်ကို ထမ်းရွက်နေ။
ဝိပဿနာဉာဏ်ရင့်၊ မြင့်ထက်မြင့်၊ မဂ်ဆင့်ဖိုလ်ဆင့်၊ တက်နိုင်ပေ။

(မ ၂၊ ၁၄၆။ သံ ၁၊ ၂၆၆။ ဥဒါန ၁၁၉ စသည်)

(၅) ဖြစ်ပျက်မြင်ဉာဏ်

ခန္ဓာငါးတန်၊ ဖြစ်ပျက်ဟန်၊ အမှန်ထွင်းဖောက် မြင်ပါစေ။
မဂ်ရကြောင်းမှန်၊ ယင်းသည့်ဉာဏ်၊ ရင့်သန်ဒုက္ခ ကုန်နိုင်ပေ။

မိတ်ဆွေကောင်းလိုရင်း

သီလတရား၊ ဆယ်စကားနှင့်၊ ကြိုးစားပြင်းထန်၊ ဖြစ်ပျက်ဉာဏ်၊ ရရန်မိတ်ကောင်း ပေါင်းပါလေ။

တိုးတက်ပွားများရန်တရား ၄ ပါး

ရင့်ကြောင်းငါးပါး၊ ပြည့်စုံငြား၊ ၄ ပါး တိုးတက် ပွားများရာ။

၁။ ရာဂတရား၊ ပယ်လိုငြား၊ ရှုပွား အသုဘာ။

၂။ ဗျာပါဒများ၊ ပယ်လိုငြား၊ ရှုပွားအေးမေတ္တာ။

၃။ ဝိတက်သာများ၊ ပယ်လိုငြား၊ ရှုပွား ကရုဏာ။

၄။ ကြံစည်စဉ်းစား၊ ပယ်လိုငြား၊ ရှုပွား အာနာပါ။

၅။ အသိမ်မာန်၊ ပယ်လိုပြန်၊ ရှုရန် အနိစ္စာ။
အနိစ္စမြင်၊ ဒုက္ခထင်၊ သိမြင် အနတ္တာ။
အနတ္တမြင်၊ အသိမ်စင်၊ ဆိုက်ဝင် နိဗ္ဗာန်သာ။

မှတ်ချက် ။ ။ ကျမ်းညွှန်းဂဏန်း မပြသော ဆောင်ပုဒ်များမှာ ဥဒါနပါဠိတော်၊ မေဃိယသုတ် စာကိုယ် ဆောင်ပုဒ်များ ဖြစ်သည်။

သလ္လသုတ် တရားတော်

ခြားနားချက်

ဝေဒနာများ၊ တွေ့ခံစားလျှင်၊ တရားအသိ၊ မပြည့်ဝသူ၊ ပြည့်ဝသူ၊ ထူးမူ ဘယ်သို့နည်း။

တရားအသိ မပြည့်ဝသူ

တရားအသိ၊ မပြည့်ဝမူ၊ ထိုသည့်သူကား၊ တွေ့မူဆင်းရဲ၊ မရှုဘဲမို့၊ ကိုယ်လဲညှိုးနွမ်း၊ စိတ်ပင်ပန်း၊ ချမ်းသာမရပြီ။

ဆူးတစ်ချောင်းစူးလျှင်၊ နောက်ဆူးထွင်၊ နာကျင်ထပ်ဆင့်ပွား။
ကိုယ်၌ဆင်းရဲ၊ မရှုဘဲ၊ စိတ်ထဲ၊ ပင်ပန်းငြား။
ကိုယ်လဲဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲ၊ ဆင်းရဲထပ်ဆင့်ပွား။

ဆင်းရဲကိုသာ၊ မခံသာ၊ စိတ်မှာလွန်ထိပါး။
စိတ်မှာခိုက်ထိ၊ ဆင်းရဲဘိ၊ **ပဋိဃာနုသယ**ပွား။
ထိုဆင်းရဲမှ၊ လွတ်လိုလှ၍၊ ကာမချမ်းသာ၊ တောင့်တပါ၊
ရာဂါနုသယပွား။

ထိုဝေနှစ်ဆစ်၊ ဖြစ်ချုပ်သာယာ၊ ပြစ်နာဆာနှင့်၊ လွတ်ရာ
စင်စစ်၊ ဉာဏ်မဆစ်၍၊ ဥပေက် ဝေဒနာ၊ ဖြစ်ပေါ်လာ၊
အဝိဇ္ဇာနုသယပွား။

ယင်းသို့ဖြစ်ငြား၊ ထိုသူစားကား၊ သုံးပါးဝေဒနာ၊ ခံစားရာ၌၊
ယှဉ်ကာကိလေ၊ ခံစားပေ၍၊ များထွေဒုက္ခ၊ မလွတ်ရသည်၊
သုတကင်းသူ သဘောတည်း။

တရားအသိ ပြည့်ဝသူ

တရားအသိ၊ ပြည့်ဝဘိမူ၊ ထိုသည့်သူကား၊ တွေ့မူ ဆင်းရဲ၊
ရှုမှတ်မြဲ၍၊ စိတ်ထဲမပန်း၊ ရပ်သာနွမ်း၊ ရွှင်လန်းကြည်တော့သည်။

ဆူးတစ်ချောင်းစူးလျှင်၊ နောက်မထွင်၊ နာကျင် ဆင့်မပွား။
ကိုယ်၌ဆင်းရဲ၊ ရှုမှတ်မြဲ၊ ဆင်းရဲအသိပွား။
စိတ်မဆင်းရဲ၊ မထိဘဲမို့၊ မစွဲနုသယာ၊ ဝေဒနာ၏၊ ငါးဖြာ
ဖြစ်သော၊ ထိုသဘောကို၊ နက်နောပိုင်ပိုင်၊ သိမြင်နိုင်၊
မြဲခိုင် ဉာဏ်တိုးပွား။

ယင်းသို့ဖြစ်ငြား၊ ထိုသူစားကား၊ သုံးပါးဝေဒနာ၊ ခံစားရာ၌၊ ကင်းကွာကိလေ၊ ခံစားပေ၍၊ များထွေဒုက္ခ၊ ကင်းလွတ်ရသည်၊ သုတရှိသူသဘောတည်း။

ဝိပလ္လာသ တရားတော်

သုပ္ပဝါသာသုတ်

မှတ်မှားသိမှား၊ အမြင်မှား၊ လှည့်စားဤသုံးမည်။

သာယာဖွယ်ရာ၊ မဟုတ်ပါဘဲ၊ သာယာဖွယ်များ၊ အနေအား၊ လှည့်စားတတ်လှသည်။

ချစ်ခင်ဖွယ်ရာ၊ မဟုတ်ပါဘဲ၊ ချစ်ခင်ဖွယ်များ၊ အနေအား၊ လှည့်စားတတ်လှသည်။

ချမ်းသာသည့်ဟာ၊ မဟုတ်ပါဘဲ၊ ချမ်းသာအလား၊ အနေအား၊ လှည့်စားတတ်လှသည်။

မေ့လျော့လေငြား၊ ထိုသူကား၊ လှည့်စားခံရမည်။

လှည့်စားခံရ၊ ထိုဗာလ၊ ဒုက္ခဖိစီးမည်။

လှည့်စားလွတ်လျှင်၊ ဒုက္ခစင်၊ ပြေးဝင် နိဗ္ဗာန်ပြည်။

ဂုဏ္ဍာထေရီ တရားတော်

ဝိပလ္လာသ ၁၂ ပါး

လူ့စိတ်သည်ကား မျက်လှည့်လား၊ လှည့်စားတတ်လှသည်။
မှတ်မှားသိမှား၊ အမြင်မှား၊ လှည့်စားဤသုံးမည်။
မမြဲတာလဲ၊ မြဲတယ်ဘဲ၊ ထင်လွဲစေတတ်သည်။
ဆင်းရဲတာလဲ၊ ချမ်းသာပဲ၊ ထင်လွဲစေတတ်သည်။
ငါမဟုတ်ဘဲ၊ ငါဟုပဲ၊ ထင်လွဲစေတတ်သည်။
မတင့်တယ်လဲ၊ တင့်တယ်ပဲ၊ ထင်လွဲစေတတ်သည်။

မှတ်မှား = သညာဝိပလ္လာသ၊ သိမှား = စိတ္တဝိပလ္လာသ၊
အမြင်မှား = ဒိဋ္ဌိ ဝိပလ္လာသ

စိတ်လိုလိုက်က ဆင်းရဲရ

ယင်းသို့လှည့်စား၊ စိတ်မိုက်အား၊ လွှတ်ထားခက်ချိမ့်မည်။
စိတ်ဆိုးစိတ်မိုက်၊ သင်လိုလိုက်၊ သင်မိုက်လေတော့မည်။
ဒုက္ခဝဋ်နွယ်၊ သံသာဝယ်၊ ရှည်ကျယ်လေတော့မည်။
မြုပ်ချည်ပေါ်ချည်၊ စုန်ဆန်ချည်၊ တာရှည်မျောတော့မည်။

ကြိုးတွေကိုဖြတ်

မမျောစေရန်၊ ကြိုးဆယ်တန်၊ ဧကန် ဖြတ်ရမည်။
ဒိ, ဝိ, သီလ၊ ပဋိဃ၊ ကာမ အောက်ကြိုးမည်။
အောက်ကြိုးချည်က၊ ဘုံကာမ၊ လွတ်ရမရှိပြီ။

ရူပရာဂ၊ အရူ ပ၊ မာန ကြိုးတမည်။
ဥဒ္ဓစ္စပါ၊ အဝိဇ္ဇာ၊ ငါးဖြာ ထက်ကြိုးမည်။
ထက်ကြိုးချည်က၊ ဘုံဗြဟ္မ၊ လွတ်ရ မရှိပြီ။

မပြတ်သမျှ ဆင်းရဲရ

ထက်ဘုံအောက်ဘုံ၊ ဆန်အစုန်၊ ဖြစ်တုံ ဆင်းရဲသည်။
ရုပ်နာမ်နှစ်ရပ်၊ အထပ်ထပ်၊ ဖြစ်လတ် ဆင်းရဲသည်။
ဆင်းရဲလွတ်ကြောင်း၊ ကြိုးဆယ်ချောင်း၊ ထောင်းထောင်း ဖြတ်ရမည်။
ဖမြင်ရဘဲ၊ ဆယ်ချောင်းထဲ၊ ပြတ်ခဲလှလေသည်။
မပြတ်သမျှ၊ ဆင်းရဲက၊ မုချ မလွတ်ပြီ။

ကြိုးဖြတ်နည်း

ဆင်းရဲလွတ်လို၊ ဆယ်ချောင်းကို၊ ဘယ်လို ဖြတ်ရပါသနည်း။
စိတ်လိုမလိုက်၊ ဖြစ်ပေါ်ခိုက်၊ စူးစိုက် ရှုရသည်။
ရုပ်လိုမလိုက်၊ ဖြစ်ပေါ်ခိုက်၊ စူးစိုက် ရှုရသည်။
ခြောက်ဒွါရည္ဒိ၊ ဖြစ်ပေါ်ခိုက်၊ စူးစိုက် ရှုရသည်။
ရှုမှတ်မြဲလျှင်၊ ရုပ်နာမ်တွင်၊ စိတ်ဝင် တည်ငြိမ်သည်။
စိတ်တည်ငြိမ်လျှင်၊ ရုပ်နာမ်တွင်၊ ဉာဏ်မြင်လင်းတော့သည်။
ဉာဏ်မြင်လင်းငြား၊ သင့်စိတ်ကား၊ လှည့်စားမရပြီ။
မလှည့်စားနိုင်၊ ကြိုးဆယ်တိုင်၊ မခိုင် ပြတ်တော့သည်။

ဆယ်ကြိုးပြတ်လျှင် လွတ်လပ်ပြီ

သောတာသုံးကြိုး၊ နာဂါမ်မျိုး၊ နှစ်ကြိုး ဖြတ်နိုင်သည်။
အောက်ကြိုးပြတ်က၊ ဘုံကာမ၊ လွတ်ရ ချမ်းသာသည်။
ရဟန္တာမြတ်၊ ထက်ကြိုးပြတ်၊ လွတ်လပ်ပါလေပြီ။
ထက်ကြိုးပြတ်က၊ ဘုံဗြဟ္မ၊ လွတ်ရ ချမ်းသာသည်။
ဆယ်ကြိုးပြတ်က၊ သံသာမှ၊ လုံး၀ လွတ်မြောက်သည်။
သံသရာဆင်းရဲ၊ မရှိဘဲ၊ အမြဲ ချမ်းသာသည်။

ဒီလို ကြိုးစားပါ

ထို့ကြောင့်မှန်စွာ၊ ကြိုးစားပါ၊ ခါခါ တိုက်တွန်းသည်။
လျှောင်း ထိုင် သွား ရပ်၊ မြဲမပြတ်၊ ရှုမှတ်စေချင်သည်။
အသေးစိတ်မှုရာ၊ အဖြာဖြာ၊ သေချာ ရှုသင့်သည်။
ရှုချက်စိတ်လျှင်၊ ဉာဏ်အစဉ်၊ မှန်ပင် တက်လိမ့်မည်။
ရှုချက်ကျဲလျှင်၊ ဉာဏ်အစဉ်၊ မှန်ပင် ကျလိမ့်မည်။
အအိပ်အစား၊ စကားများ၊ နည်းပါးစေချင်သည်။
ဆေးသောက်ကွမ်းစား၊ အပိုများ၊ ရှောင်ရှားစေချင်သည်။
နားတာ ရပ်တာ၊ ငေးမောတာ၊ မှန်စွာ ကင်းသင့်သည်။
ကျိုးကြည့် ကြောင်းကြည့်၊ ဟိုသည်ကြည့်၊ ပျင်းရိ ထိုယောဂီ။
မျက်လွှာကိုချ၊ မြဲမှတ်က၊ မုချ တိုးတက်သည်။
ယင်းသို့ကြိုးစား၊ ယောဂီကား၊ တရားတွေ့မြန်သည်။
မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်၊ မြတ်နိဗ္ဗာန်၊ လျင်မြန် ရောက်လိမ့်မည်။

ဓမ္မပါလဇာတ်တရားတော်

သင်တို့မျိုးဆွေ၊ ငယ်သူတွေ၊ မသေ ဘာကြောင့်နည်း။
ဘယ်တရားနှင့်၊ ဘယ်အကျင့်၊ ကျင့်ကြလို့ပါနည်း။
ဘယ်အကျင့်ကို၊ ကျင့်တယ်ဆို၊ ဒီလို အကျိုးရသနည်း။
အိုဗြဟ္မဏ၊ သိလိုလှ၊ ပြောပြစေချင်သည်။

ဒို့မျိုးဆွေများ၊ ကျင့်တရား၊ နာကြားလေတော့ ပြောပါမည်။
သုစရိုက်တရား၊ ကျင့်ကြိုးစား၊ မှသား ရှောင်ကြသည်။
သူတော်မကြိုက်၊ ဒုစရိုက်၊ ဆွေလိုက်မျိုးလိုက် ရှောင်ကြဉ်သည်။
ငရဲလားစေ၊ အလုပ်တွေ၊ ဒို့ဆွေ ရှောင်ကြဉ်သည်။
သူယုတ်သူတော်၊ ဟောပြောသော်၊ လျော်အောင်နာကြသည်။
သူယုတ်ဓမ္မ၊ စွန့်ပယ်ချ၊ သန္တတရား ပွားများသည်။
သူယုတ်ခွာရှဲ၊ သူတော်တွဲ၊ အမြဲ ဆည်းကပ်သည်။
ရဟန်းပုဏ္ဏား၊ စသည်အား၊ ဆွမ်းများလှူပါသည်။
မလှူခင် လှူဆဲ၊ လှူပြီးလဲ၊ လိုက်လှဲဝမ်းသာသည်။
ထို့ကြောင့်ဒို့ဆွေ၊ ငယ်သူတွေ၊ မသေ ဘေးကင်းသည်။
သတ်တာခိုးတာ၊ သေသောက်တာ၊ ဝေးစွာ ရှောင်ကြဉ်သည်။
ဇနီးမောင်နှံ၊ ကျင့်ဖောက်ပြန်၊ အမှန် ကင်းရှင်းသည်။
သီလစင်ဖြူ၊ မြတ်အိမ်သူ၊ ဖွားမူသားကလိမ္မာသည်။
ပညာသုတ၊ စွယ်စုံရ၊ ဝေဒ ကျွမ်းကျင်သည်။
တမိသားလုံး၊ သုကျင့်သုံး၊ သက်ဆုံး ဒုရှောင်သည်။
တဆွေမျိုးလုံး၊ သုကျင့်သုံး၊ သက်ဆုံး ဒုရှောင်သည်။

ခြွေရံတွေလဲ၊ ဒု ရှောင်လွှဲ၊ သုပဲ ကျင့်သုံးသည်။
တမလွန်လဲ၊ ကောင်းဖို့ဘဲ၊ စိတ်ထဲ ရည်စူးသည်။
ထို့ကြောင့်တို့ဆွေ၊ ငယ်သူတွေ၊ မသေဘေးကင်းသည်။
ထီးကစောင့်ရှောက်၊ မိုးရေပေါက်၊ မရောက်ပမာညီ။
တရားကျင့်မှ၊ တရားက၊ မုချ စောင့်ရှောက်သည်။
ကောင်းစွာကျင့်ရာ၊ တရားမှာ၊ ချမ်းသာ ဆောင်ပေသည်။
တရားပယ်ချ၊ တရားက၊ မုချ မစောင့်ပြီ။
တရားကင်းကွာ၊ လူမိုက်မှာ၊ ချမ်းသာ ဝေးလေသည်။

(ဇာဋ္ဌ - ၄၊ ၅၃ - ၅)

အပဏ္ဏက ပဋိပဒါသုတ် တရားတော်

ဣန္ဒြေစောင့်ပါ၊ ဘောဇဉ်မှာ၊ တိုင်းထွာ သိပါစေ၊
အမြဲနိုးကြား၊ ရှုမှတ်ပွား၊ သုံးပါးဓမ္မ ပြည့်စုံစေ။
သုံးပါးဓမ္မ၊ ပြည့်စုံက၊ အပဏ္ဏက ကျင့်သူပေ။
အာသဝေါကုန်ခန်း၊ နိဗ္ဗာန်နန်း၊ စံမြန်းမည့်သူ အမှန်ပေ။
မချွတ်မယွင်း၊ ဝဋ်အတွင်း၊ လွတ်ကင်းဖို့ရာ သေချာပေ။

(အံ ၁၊ ၂၇၃)

ပစလာယမာနသုတ် တရားတော်

တိုင်းမဂဓ၊ ရွာကလ္လ၊ ဝါဠပုတ္တ အနီးတွင်။
လက်ဝဲတော်ရံ၊ မောဂ္ဂလ္လာန်၊ ထက်ဉာဏ်အတွက် အားထုတ်သည်။
ငိုက်မြည်းနေတာ၊ ပျောက်ဖို့ရာ၊ မြတ်စွာညွှန်ကြား ဤသို့မြင်။

၁။ ငိုက်မြည်းစေတာ၊ ထိုသညာ၊ စိတ်မှာ မထားနှင့်။
၂။ လေ့လာပြီးသား၊ တရားများ၊ စဉ်းစား ကြံတွေးသင့်။
၃။ အာဂုံဆောင်ထား၊ တရားများ၊ ကျယ်ပွား ရွတ်ဆိုသင့်။
၄။ နားကိုဆွဲလတ်၊ ကိုယ်နှံ့စပ်၊ ပွတ်သပ်ပေးလေသင့်။
၅။ မျက်နှာသစ်ကာ၊ ရပ်မျက်နှာ၊ တာရာကြည့်ရှုသင့်။
၆။ အလင်းသညာ၊ စိတ်တွင်းမှာ၊ ထင်စွာ ပွားလေသင့်။
၇။ ရှေ့နောက်မှတ်သား၊ စင်္ကြံသွား၊ ကြိုးစား ငိုက်ဖြေသင့်။
နည်းခုနစ်ထွေ၊ ငိုက်မပြေ၊ နားနေ အိပ်စက်သင့်။
(အံ ၂၊ ၄၆၁ – ၄။ သတ္တက)

နကုဟနသုတ် တရားတော်

ဗုဒ္ဓဟောကြား၊ မြတ်တရား၊ ဘာများရည်ရွယ် ကျင့်သနည်း။
ထူးခြားအံ့ဖွယ်၊ သင်ရည်ရွယ်၊ သည့်နှယ်ကျင့်သလော။
ဒီလိုစိတ်ထား၊ တို့မှာများ၊ လားလားမရှိပါ။

ချီးမွမ်းခံဖို့၊ ရည်ရွယ်လို့၊ သင်တို့ ကျင့်သလော။
ဒီလိုစိတ်ထား၊ တို့မှာများ၊ လားလားမရှိပါ။

ဝါဖို့ကြွားဖို့၊ ထောင်လွှားဖို့၊ သင်တို့ကျင့်သလော။
ဒီလိုစိတ်ထား၊ တို့မှာများ၊ လားလားမရှိပါ။

အပူဇော်ခံ၊ လာဘ်ရရန်၊ ရည်သန်သင်တို့ ကျင့်သလော။
ဒီလိုစိတ်ထား၊ တို့မှာများ၊ လားလားမရှိပါ။

တရားကျင့်သူလို့၊ များသိဖို့၊ သင်တို့ ကျင့်သလော။
ဒီလိုစိတ်ထား၊ တို့မှာများ၊ လားလားမရှိပါ။

ဉာဏ်စဉ်နာဖို့၊ ရည်ရွယ်လို့၊ သင်တို့ ကျင့်သလော။
ဒီလိုစိတ်ထား၊ တို့မှာများ၊ လားလားမရှိပါ။

ဒီလိုဆိုရင်၊ ဘာကိုမင်၊ အသင်ကျင့်သနည်း။
ကိလေပယ်ဖို့၊ စောင့်စည်းဖို့၊ တို့များကျင့်ပါသည်။
ကိလေငြိမ်းလျှင်၊ နိဗ္ဗာန်ဝင်၊ အစဉ်ချမ်းသာသည်။
(ခု ၁၊ ၂၁၄)

နတ်တို့ပျော်သံ တရားတော်

နတ်တို့ပျော်ချိန် သုံးမျိုး

၁။ လူတို့ရှင်လမ်း၊ ရှင်ရဟန်းပြုလျှင်။
"ဤသူမာရ်မင်း၊ စစ်ခင်းဖို့ပြင်"
ယင်းသို့နတ်များ၊ ပြောကြားတွင်တွင်။
စိတ်ကြည်နူး၊ ရွှင်မြူးသည်ချိန်ပင်။

၂။ ရှင်ရဟန်းဖြစ်လို့၊ အားသစ်တွေဝင်။
မဂ်ဉာဏ်ဘက်သား၊ ပွားများနေစဉ်။
"စစ်ပွဲ ဆင်နွှဲ၊ သူဘဲ"လို့ပင်။
စိတ်ကြည်နူး၊ ရွှင်မြူးသည်ချိန်ပင်။

၃။ ကိလေကုန်ခန်း၊ ငြိမ်းချမ်းကြည်ရွှင်၊
အရဟတ္တဖိုလ်နန်း၊ စံမြန်းနေစဉ်။
"အောင်ပွဲဆင်နွှဲ၊ သူဘဲ"လို့ပင်။
စိတ်ကြည်နူး၊ ရွှင်မြူးသည်ချိန်ပင်။

တိုက်ပွဲဆင်ကြစို့

၄။ ပြင်ဆဲ ဆင်နွှဲ၊ အောင်ပွဲချိန်တွင်။
နတ်တို့ကလဲ၊ ပျော်ပွဲဆင်ခြင်၊
ထို့ကြောင့်သင်တို့၊ တိုက်ဖို့ပြင်ဆင်။
လက်နက်စွဲ၊ တိုက်ပွဲကိုယ်စီဝင်။

၅။ သီလလက်နက်၊ ဝင်းလက်ဖြူစင်။
သမာဓိလက်နက်၊ စိုက်လျက်တည်လျှင်။
ပညာလက်နက်၊ ခွဲဖျက်သုတ်သင်။
စစ်အောင်ပွဲ၊ ဆင်နွှဲသေချာပင်။

ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇ ပါး

၆။ မဂ်ဉာဏ်၏ ဘက်တော်သား ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇ ပါး ဆိုသည်မှာ—
သတိပဋ္ဌာန် ၄ပါး၊ သမ္မပ္ပဓာန် ၄ပါး၊ ဣဒ္ဓိပါဒ် ၄ပါး၊ ဣန္ဒြေ ၅ပါး၊ ဗိုလ် ၅ပါး၊ ဗောဇ္ဈင် ၇ပါး၊ မဂ္ဂင် ၈ပါးတို့ ဖြစ်ပါသည်။

သတိ သမ္မပ်၊ လေးရပ်စိရှိ၊ ဣန္ဒြိလေးထွေ၊ ဣန္ဒြေနှင့်၊ တထွေဗိုလ်များ၊ ငါးစီထားလော့၊ ခွန်ကားဗောဇ္ဈင်၊ ရှစ်မဂ္ဂင်တည့်၊ ပေါင်းလျှင်သုံးဆယ်၊ ခုနစ်သွယ်၊ မှတ်ဖွယ် ဗောဓိပက္ခိုများ၊ မဂ်ဉာဏ် ဘက်တော်သား။

ဆဋ္ဌင်္ဂဒါန တရားတော်

ဒါနပြုရာ၊ အင်ခြောက်ဖြာ၊ မှန်စွာ စုံရသည်။
မလှူခင်လှူဆဲ၊ လှူပြီးလဲ၊ စိတ်ထဲ ကြည်ရသည်။
လှူဒါန်းသူမှာ၊ ဤသုံးဖြာ၊ မှန်စွာ စုံရသည်။
လော ဒေါ မောတွေ၊ ကင်းအောင်လေ၊ ကျင့်နေသူဘဲ၊ ကျင့်ပြီးလဲ၊ မလွဲဖြစ်ရသည်။
အလှူခံမှာ၊ ဤသုံးဖြာ၊ မှန်စွာ စုံရသည်။
အင်္ဂါခြောက်မျိုး၊ စုံပြည့်ဖြိုး၊ အကျိုးကြီးလှသည်။

မဇ္ဈိမပဋိပဒါ တရားတော်

အစွန်းပယ် အလယ်သွား

ကာမချမ်းသာ ခံစားတာက ကာမသုခလ္လိကာ နုယောဂ။
ကိုယ်ပင်ပန်း ဆင်းရဲအောင် ကျင့်တာက **အတ္တကိလမထာ နုယောဂ**။

ကာမချမ်းသာ၊ ခံစားတာ၊ မှတ်ပါလက်ယာစွန်း။
ကိုယ်ပင်ပန်းစေ၊ ဆင်းရဲစေ၊ ကျင့်နေ လက်ဝဲစွန်း။
ဝဲယာစွန့်ပယ်၊ မဂ်ရှစ်သွယ်၊ အလယ်သွားဖို့ညွှန်း။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၊ အလယ်လမ်းကား၊ ဟောကြားဘယ်သို့နည်း။

၁။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ = မှန်စွာ သိမြင်မှု၊
၂။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ = မှန်စွာ ကြံစည်မှု၊
၃။ သမ္မာဝါစာ = မှန်စွာ ပြောဆိုမှု၊
၄။ သမ္မာကမ္မန္တ = မှန်စွာ ပြုလုပ်မှု၊
၅။ သမ္မာအာဇီဝ = မှန်စွာ အသက်မွေးမှု၊
၆။ သမ္မာဝါယာမ = မှန်စွာ ကြိုးစားအားထုတ်မှု၊
၇။ သမ္မာသတိ = မှန်စွာ သတိကပ်ရှုမှတ်မှု၊
၈။ သမ္မာသမာဓိ = မှန်စွာ စူးစိုက်တည်ငြိမ်မှု။

မဂ္ဂင်သုံးမျိုး

မူလပုဗ္ဗ၊ အရိယ၊ သုံးဝမဂ္ဂင်များ။
ပုဗ္ဗဘာဂ၊ ပွားများက၊ အရိယမဂ်ဖြစ်ပွား။
အရိယမဂ္ဂင်၊ ဖြစ်ပွားလျှင်၊ သိမြင်သစ္စာများ။

သစ္စာလေးပါး

မပြတ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေက **ဒုက္ခသစ္စာ**=ဆင်းရဲ အမှန်တရား။

လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်တွယ်တာတဲ့ တဏှာလောဘက **သမုဒယသစ္စာ**= ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အမှန်တရား။

အကြောင်းတဏှာ ချုပ်ခြင်းကြောင့် အကျိုးဆင်းရဲ မဖြစ်ပေါ်ဘဲ ချုပ်ငြိမ်းတာက **နိရောဓသစ္စာ**= ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းခြင်း အမှန်တရား။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးက **မဂ္ဂသစ္စာ**= ဆင်းရဲငြိမ်းရာသို့ရောက်ကြောင်း အကျင့်လမ်း အမှန်တရား။

ပုဗ္ဗဘာဂမဂ် ပွားနည်း

ရှုမှတ်ချက်တိုင်းတွင် ပါဝင်တဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးက **ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်**တရား။
မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်ခိုက်မှာ ပါဝင်တဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးက **အရိယမဂ်**တရား။

ပုဗ္ဗမဂ်ကို၊ ပွားများလို၊ ဘာကိုရှုရသနည်း။
ကာယဝေဒနာ၊ စိတ်ဓမ္မာ၊ လေးဖြာရှုရသည်။
လေးဖြာရှုပုံ၊ သိသာရုံ၊ ခြုံ၍ သိချင်သည်။
ရုပ်ဖြစ်တိုင်းသာ၊ ရှုးစိုက်ကာ၊ ရှုပါကာယာနု။
ခံစားတိုင်းသာ၊ ရှုးစိုက်ကာ၊ ရှုပါ ဝေဒနာနု။
စိတ်ဖြစ်တိုင်းသာ၊ ရှုးစိုက်ကာ၊ ရှုပါစိတ္တာနု။
သဘောတိုင်းသာ၊ ရှုးစိုက်ကာ၊ ရှုပါဓမ္မာနု။

ခြောက်ဒွာရဌ်၊ ဖြစ်ပေါ်ခိုက်၊ ရှုးစိုက်သေချာရှု။
ငါ ငါ့ဥစ္စာ၊ စွဲလမ်းရာ၊ ခန္ဓာ ရှုးစိုက်ရှု။
ရုပ်ဝေသညာ၊ သင်္ခါရာ၊ ဝိညာဏ်ငါးခု ရှုးစိုက်ရှု။

တရားသိပုံအစဉ်

ယင်းသို့ရှုလျှင်၊ မမြဲပင်၊ ဉာဏ်မြင် လင်းတော့သည်။
ဆင်းရဲလဲမြင်၊ ငါစွဲစင်၊ သိမြင် ဖြောင့်တန်းသည်။
ယင်းသို့သိမြင်၊ ငြီးငွေ့လျှင်၊ ဤတွင် တပ်စွဲကင်းလေသည်။
တပ်စွဲကင်းပျောက်၊ စိတ်လွတ်မြောက်၊ ထို့နောက်ဖြစ်အင်
ဆင်ခြင်သည်။
ကိလေကင်းရန်၊ နောက်တစ်ဖန်၊ ပြုရန်မရှိ သိလေသည်။
ကိလေကင်းက၊ ဝဋ်ဒုက္ခ၊ မုချငြိမ်းတော့သည်။

သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး ၇ ပါး

ကိလေစင်ရေး၊ စိုးပူဆွေး၊ ငိုကြွေးကင်းလိုလျှင်။
ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ၊ မရှိဘဲ၊ အမြဲ ငြိမ်းလိုလျှင်။
မဂ်နှင့်နိဗ္ဗာန်၊ တရားမှန်၊ အမြန်ရလိုလျှင်။
ကာယ ဝေဒနာ၊ စိတ် ဓမ္မာ၊ လေးဖြာပွားစေချင်။
လေးဖြာပွားက၊ ဝဋ်ဒုက္ခ၊ မုချငြိမ်းမြဲပင်။

စုန္ဒသုတ် တရားတော်

တွေ့ကြုံဆုံကွဲ

တွေ့ကြုံဆုံစီး၊ ပျော်ကြီးပျော်နေ။
ချစ်ကြ ခင်ကြ၊ ရွှင်ကြသူတွေ။
ရှင်ကွဲသေကွဲ၊ မလွဲမသွေ၊
တစ်နေ့ကျ၊ ကွဲရ စင်စစ်ပေ။

ဖြစ်လျှင်ပျက်မြဲ

ဖြစ်ပေါ်၍လာ၊ ထိုအရာ၊ မုန်စွာပျက်ရသည်။
မပျက်စေလို၊ တောင့်တဆို၊ ရကို မရပြီ။
ဤသဘောတွင်၊ ဉာဏ်မဝင်၊ မှန်ပင် ခက်ချိမ့်မည်။
ပျက်လျှင်ငိုကြွေး၊ ပူလောင်ဆွေး၊ အေးကွက် မရပြီ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားကိုး

ထို့ကြောင့်သင်တို့၊ အားကိုးဖို့၊ မှီဖို့ရှိရမည်။
ကိုယ့်အတွက်မှာ၊ အားကိုးရာ၊ ကိုယ်သာဖြစ်တော့သည်။
သူများအားကိုး၊ ထိုလူမျိုး၊ အကျိုးမရပြီ။
တရားသည်သာ၊ အားကိုးရာ၊ မှန်စွာဖြစ်တော့သည်။
တခြားအားကိုး၊ ထိုလူမျိုး၊ အကျိုးမရပြီ။
ကိုယ်ထူကိုယ်ထ၊ ကြိုးစားမှ၊ သုခ ပွားစီးမည်။

ဘယ်လို အားကိုးရမလဲ

ဘယ်လိုကိုယ့်ကို၊ ကိုယ်မှီခို၊ ဘယ်လို အားကိုးရသနည်း။
ဘယ်လိုတရား၊ ဘယ်လိုများ၊ အားထားရသနည်း။
ကာယ ဝေဒနာ၊ စိတ် ဓမ္မာ၊ လေးဖြာပွားရသည်။
လေးဖြာပွားပုံ၊ သိသာရုံ၊ ခြုံ၍သိချင်သည်။
ရုပ်ဖြစ်တိုင်းသာ၊ ရှုးစိုက်ကာ၊ သေချာရှုရသည်။
ခံစားတိုင်းသာ၊ ရှုးစိုက်ကာ၊ သေချာရှုရသည်။
စိတ်ဖြစ်တိုင်းသာ၊ ရှုးစိုက်ကာ၊ သေချာရှုရသည်။
သဘောတိုင်းသာ၊ ရှုးစိုက်ကာ၊ သေချာရှုရသည်။
ခြောက်ဒွာရဌ်၊ ဖြစ်ပေါ်ခိုက်၊ ရှုးစိုက်ရှုရသည်။
သတိလေးဖြာ၊ ဤသို့သာ၊ သေချာပွားရသည်။

အကျိုး

ယင်းသို့ပွားလျှင်၊ ကိလေစင်၊ လူတွင်မြတ်လှသည်။
ကိလေကင်းပြတ်၊ ထိုသူမြတ်ကား၊ ငြိမ်းသတ်ဆင်းရဲ၊
ချမ်းသာမြဲသည်၊ ဝဋ်ထဲ မလည်တော့ပြီတည်း။

စိတ်ကိုဆုံးမ ချမ်းသာရ တရားတော်

၁။ ဖန္ဒနံ စပလံ စိတ္တံ၊ ဒုရက္ခံ ဒုန္နိဝါရယံ။
ဥဇုံ ကရောတိ မေဓာဝီ၊ ဥသုကာရောဝ တေဇနံ။

၂။ ဝါရိဇောဝ ထလေခိတ္တော၊ ဩကမောကတဥဗ္ဘတော။
ပရိဖန္ဒတိဒံ စိတ္တံ၊ မာရဓေယျံ ပဟာတဝေ။

၃။ ဥဒကံ ဟိ နယန္တိ နေတ္တိကာ၊ ဥသုကာရာ နမယန္တိ တေဇနံ။
ဒါရုံ နမယန္တိ တစ္ဆကာ၊ အတ္တာနံ ဒမယန္တိ ပဏ္ဍိတာ။

ငါးနှင့်တူသည့်စိတ်

ရေဩပျော်ပါး၊ ရေနေငါး၊ ဆယ်ထားကုန်းတွင် တင်လေလျှင်။
မတည်မရပ်၊ မနေတတ်၊ ဆတ်ဆတ်တုန်ကာ ခုန်သည့်သွင်။
ကာမဂုဏ်ပျော်ပါး၊ စိတ်မိုက်အား၊ တရားလုပ်ခွင် တင်လေလျှင်။
မတည်မရပ်၊ မနေတတ်၊ ဆတ်ဆတ်တုန်ကာ ခုန်မြဲပင်။
ကာမဂုဏ်ထံ၊ ပြန်ဖို့ရန်၊ ရုန်းကန်တတ်မြဲ အမှန်ပင်။
စောင့်ရှောက်ရန်ခက်၊ တားရန်ခက်၊ ထိန်းခက် လျှပ်ပေါ်လော်လီချင်။
ယင်းသည့်စိတ်အား၊ လွှတ်၍ထား၊ များပြားဒုက္ခ မုချပင်။

စိတ်ကိုဆုံးမ

ယင်းသို့သိမြင်၊ ပညာရှင်၊ စိတ်စဉ်ယဉ်ဖို့ ထိန်းမြဲပင်။
ရေမြှားသစ်ကို၊ လိုသလို၊ ပုံကိုရအောင် ပြုသည့်သွင်။
စိတ်ရိုင်းအစဉ်၊ ယဉ်အောင်ပင်၊ သွန်သင်ဆုံးမ ရမြဲပင်။
ဘာဝနာခွင်၊ စိတ်ကိုတင်၊ အစဉ်ရှုပွား ဆုံးမလျှင်။
ကိလေကင်းပ၊ ယဉ်ကျေးရ၊ မုချ ချမ်းသာရမြဲပင်။

သရဏဂုံ တရားတော်

၁။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ ပွင့်ထွန်းလာ၊ ချမ်းသာလှပေသည်။
သူတော်စင်များ၊ မြတ်တရား၊ နာကြားချမ်းသာသည်။
မြတ်သောသံဃာ၊ ညီညွတ်ပါ၊ မုန်စွာ ချမ်းသာသည်။
ညီညွတ်သူများ၊ အကျင့်ကား၊ မမှားချမ်းသာသည်။

၂။ ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ၊ ဝဋ်ဆင်းရဲနှင့်၊ ဆင်းရဲဒုဂ္ဂတိ၊ ဖျက်ဆီးဘိ၊
ခေါ်၏ သရဏ။
ရတနာ ၃ ဖြာ၊ အားကိုးရာဟု၊ ဆည်းကပ်ပြု၊ ခေါ်မှု သရဏဂုံ။
သရဏဂုံသုံးပါး၊ တည်သူများ၊ ရငြားချမ်းသာစုံ။

၃။ ဆွေမျိုးအဖြစ်၊ ရှိခိုးလစ်၊ မဖြစ်သရဏဂုံ။
ကြောက်ရသူအဖြစ်၊ ရှိခိုးလစ်၊ မဖြစ်သရဏဂုံ။
ဆရာအဖြစ်၊ ရှိခိုးလစ်၊ မဖြစ်သရဏဂုံ။
ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ဟူ၊ ရှိခိုးမှု၊ ရယူ သရဏဂုံ။
သရဏဂုံတည်က၊ ပယ်လေးဝ၊ လားရ မရှိကုန်။

၄။ ရတနာ့ဂုဏ်ရည်၊ မသိပြီ၊ ညစ်သည် သရဏဂုံ။
ရတနာ့ဂုဏ်ရည်၊ သိမှားပြီ၊ ညစ်သည် သရဏဂုံ။
ရတနာသုံးလီ၊ ယုံမှားပြီ၊ ညစ်သည် သရဏဂုံ။
ရတနာသုံးထွေ၊ မရိုသေ၊ ညစ်လေ သရဏဂုံ။

၅။ အယူတစ်ပါး၊ ကိုးကွယ်ငြား၊ ပျက်ပြား သရဏဂုံ။
သေဆုံးလေငြား၊ ထိုသူအား၊ ပျက်ပြားသရဏဂုံ။

အဝိဇ္ဇာ ဦးခေါင်း

ဦးခေါင်းရှိလျှင်၊ လူတို့တွင်၊ သက်ရှင်နေနိုင်သည်။
ဦးခေါင်းပြတ်လျှင်၊ လူတို့တွင်၊ သက်ရှင်မရပြီ။
ဦးခေါင်းအဝိဇ္ဇာ၊ ရှိတုန်းခါ၊ သံသရာရှည်လေသည်။
ဦးခေါင်းအဝိဇ္ဇာ၊ ပြတ်သောခါ၊ သံသရာ ရပ်လေသည်။
သဒ္ဓါသတိ၊ သမာဓိနှင့်၊ ဝီရိ ဆန္ဒ၊ ထောက်ပံ့ကြမှု၊ အရဟတ္တဝိဇ္ဇာ၊
အဝိဇ္ဇာ၊ မြစ်ပါ ဖြတ်လေသည်။

ဝိဇ္ဇာမိုရ်

ဦးခေါင်းဆိုတာ၊ အဝိဇ္ဇာ၊ ဝိဇ္ဇာ ခေါင်းဖြတ်သူ။
သံသရာခေါင်းကို၊ သင်ဖြတ်လို၊ ဝိဇ္ဇာမိုရ်အောင် ကြိုးစားလေ။
ရုပ်နာမ်ပြဒါး၊ လုံတွင်ထား၊ တရားဖိုခွင် တင်ထိုးလေ။
ထိုသူဝီရိ၊ လေသတိ၊ တောက်သည့်မီးတွေ၊ ဉာဏ်မှတ်လေ။
ဉာဏ်မီးတောက်လာ၊ ထိုသူမှာ၊ ဝိဇ္ဇာမိုရ်ဟု မှတ်ပါလေ။
ဉာဏ်မီးလောင်ရာ၊ အဝိဇ္ဇာ၊ သံသရာခေါင်း ပြတ်ပြီလေ။
ဉာဏ်မီးလောင်ကြား၊ ရုပ်ပြဒါး၊ သေသွားလေသောခါ။
ဉာဏ်မီးလောင်ကြား၊ နာမ်ပြဒါး၊ သေသွားလေသောခါ။
ဝိဇ္ဇာမိုရ်ဖြစ်၊ နိဗ္ဗာန်ဓာတ်၊ ဆိုက်လတ် လွန်ချမ်းသာ။

အဝိဇ္ဇာ၏ ဒဏ်ချက်

မှောင်ကြီးအဝိဇ္ဇာ၊ ပိတ်ဖုံးကာ၍၊ သူငါစသား၊ သတ္တာများတို့၊ ငါးပါးအာရုံ၊ ကာမဂုဏ်တွင်၊ ပြစ်မမြင်ဘဲ၊ ခင်မင်စွဲလမ်း၊ အာသာငမ်းလျက်၊ ရလမ်းကိုပြု၊ မကောင်းမှုနှင့်၊ ကောင်းမှုတစ်ထွေ၊ ကံနှစ်ထွေကြောင့်၊ ထွေထွေဇာတိ၊ ရပြန်တည့်သော်၊ အိုဘိနာသေ၊ ဆင်းရဲတွေနှင့်၊ စိတ်စေဆင်းရဲ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲဟု၊ ဆင်းရဲပြင်းပြ၊ ခံစားရသည်၊ မောဟဖုံးမှု ဒဏ်ပေတည်း။

နှမြောတတ်သော်၊ မေ့တတ်သော်၊ မပေါ်ထင်တော့ပြီ။
တဏှာတွယ်ငြိ၊ ဇာတိစသား၊ ဒုက္ခများ၊ ကြီးမားဘေးရန်မည်။

သတိတမံ ဉာဏ်မြေကတုတ်

ကိလေရေလျဉ်၊ စီးလာလျှင်၊ သင့်တွင်ဘာနှင့် တားမည်နည်း။
ကိလေရေလျဉ်၊ စီးလာလျှင်၊ အစဉ်သတိ တားပါမည်။
မျက်စိ နား နှာ၊ လျှာ ကိုယ် မန၊ ခြောက်ဒွါရ၌ ရောက်ကျလာတုံ၊ ခြောက်အာရုံကို၊ အကုန်ရှုလျှင်၊ ရေအလျဉ်၊ မဝင်လာဘဲ တန့်ပါသည်။
ကိလေရေလျဉ်၊ စီးလာလျှင်၊ သင့်တွင်ဘာနှင့် ပိတ်မည်နည်း။
ကိလေရေလျဉ်၊ စီးလာလျှင်၊ အစဉ်ဉာဏ်နှင့် ပိတ်ပါမည်။
မဂ်ဉာဏ်လေးထွေ၊ တာခိုင်ပေမူ၊ ကိလေရေလျဉ်၊ စီးမဝင်၊ အစဉ်ပိတ်တော့သည်။

ဆင်းရဲဘယ်မှာ ချုပ်သနည်း။

သတိနှင့်ဉာဏ်၊ ရုပ်နှင့်နာမ်၊ ဘယ်ဌာန်ဘယ်ရပ်၊ ချုပ်သနည်း။
ကမ္မဝိညာဏ်၊ ချုပ်သည့်ဌာန်၊ ရုပ်နာမ်လုံးဝ၊ ချုပ်လေသည်။

သေက္ခနှင့် အသေက္ခ အကျင့်

သေက္ခ အသေက္ခ၊ ကျင့်ဓမ္မ၊ ဟောပြ စေချင်သည်။
ကာမဂုဏ်ငါးရပ်၊ စွဲမတပ်ဘဲ၊ ဆယ်ရပ်ဒုစ္စရိုက်၊ ကင်းစင်ဘိ၊ မှတ်သိ သေက္ခ အကျင့်တည်း။

လုံးစုံဓမ္မ၊ အနိစ္စနှင့်၊ ဒုက္ခ အနတ္တာ၊ သိမကွာဘဲ၊ လေးဖြာသတိ၊ အစဉ်ရှိ၊ မှတ်သိ အသေက္ခ အကျင့်တည်း။

အမြွတ်ဆုံးပူဇော တရားတော်

ဆုံးမဩဝါဒ

မေတ္တာ ကရုဏာ၊ ရှေးရှုကာဖြင့်၊ နာနာကျင်ကျင်၊ အပြစ်မြင်တိုင်း၊ သွန်သင်တတ်ရိုး၊ ပဏ္ဍိတ်မျိုးကို၊ ရွှေအိုးညွှန်ကြား၊ သူ့အလားသို့၊ ဝပ်တွားဆည်းကပ်၊ ဆက်ဆံတတ်၊ များမြတ် အကျိုးတွေ။ (ထေရ-ဋ္ဌ ၂၊ ၃၉၅ စသည်)

ဆရာမြွတ်

ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်မဲ့၊ သင်ယူမဲ့၍၊ ကင်းမဲ့ပညာ၊ ဉာဏ်တုံးပါမူ၊ မဟာမြိုင်လယ်၊ ကျွဲကန်းနှယ်၊ ခက်ဖွယ်ကြုံရသည်။

ဆရာကောင်းထံ၊ နည်းနာခံ၍၊ သင် အံ ကြံ ကျင့်၊ ပညာပွင့်သော်၊ ကိုယ်ကျင့်စုံညီ၊ စိတ်တည်ကြည်၊ ရွှင်ကြည် ချမ်းမြေ့ပါသတည်း။ (ဇာ – ဋ္ဌ ၃၊၃၄၈)

ကျွမ်းကျင်သူကို ဆည်းကပ်

ပညာမဲ့သူ၊ ဆည်းကပ်မှု၊ ထိုသူ ဆင်းရဲသည်။
ပညာရှိအား၊ ဆည်းကပ်ငြား၊ ကြီးပွား ချမ်းသာသည်။
ဆိုင်ရာကိစ္စ၊ ကျနသိမြင်၊ တတ်ကျွမ်းကျင်သူ၊ ဆည်းကပ်မှု၊ ထိုသူ အောင်မြင်သည်။
ဆိုင်ရာကိစ္စ၊ ကျနမမြင်၊ မကျွမ်းကျင်သူ၊ ဆည်းကပ်မှု၊ ထိုသူ ဆုံးရှုံးသည်။

(မ – ၁၊ ၂၈၆။ စူဠဂေါပါလသုတ်မှ)

ကိုယ့်ထက်သာသူ၊ တန်းတူလူ၊ တွေ့မှုပေါင်းသင်းလေ။
ထိုလူနှစ်စား၊ မတွေ့ငြား၊ တစ်ပါးတည်းသာနေ။
လူမိုက်ကို မပေါင်းငြား၊ ရှောင်ရှား ဝေးဝေးနေ။
(ဓမ္မပဒ – ဋ္ဌ ၁၊ ၂၉၆ စသည်)

သန္ဒေစိတ်ဓာတ်၊ ကောင်းမွန်လတ်က၊ သူမြတ်တို့ထံ၊ ခါတစ်ရံမျှ၊ နည်းခံရလျှင်၊ ခဏဖြင့်ပင်၊ ဉာဏ်သက်ဝင်၍၊ သိမြင်တရား၊ လျှာအလား၊ များလှ အကျိုးတွေ။

သန္ဓေစိတ်ခာတ်၊ ဆိုးသွမ်းလတ်က၊ သူမြတ်တို့ထံ၊ တစ်သက်ပန်မျှ၊ နည်းခံရလည်း၊ မောဟဖုံးဘိ၊ မှောင်အတိမို့၊ မသိတရား၊ ယောက်မ,လား၊ များလှ အပြစ်တွေ။

(ဓမ္မပဒ-ဋ္ဌ ၁၊ ၁၃၀-၃၀၁)

ဗုဒ္ဓဟောညွှန်၊ တရားမှန်ကို၊ မှတ်ကြံပွားသိ၊ သိစေဘိမူ၊ ထိုသည့်သူအား၊ စင်ဖြူညွှတ်လျှိုး၊ မြဲရိုကျိုး၊ ရှိခိုးရာသတည်း။

(ဓမ္မပဒ-ဋ္ဌ ၂၊ ၄၀၁)

ပူဇော်ထိုက်သူ

အဆင်းစသား၊ အာရုံများ၌၊ ကင်းငြားရာဂ၊ ကင်းဒေါသ၊ မောဟကင်းရှင်းသူ။

မကင်းသေးလဲ၊ ကင်းအောင်ပဲ၊ အမြဲအားထုတ်သူ။

ကိုယ်တွင်းသန္တာန်၊ ငြိမ်းအေးမှန်၊ ဆယ်တန် သုစရိုက် ပြည့်ဝသူ။

ပူဇော်ထိုက်လှ၊ ပူဇော်ကြ၊ ဗုဒ္ဓမိန့်တော်မူ။

မြင်လျှင် မြင်ချင်းရှု

မြင်လျှင်မြင်ချင်း၊ မှတ်ခြင်းကင်းလျှင်။
မြင်ရုံမရပ်၊ ပညတ်ပေါ်ထင်။
ခံစားတပ်မက်၊ စွဲလျက်တည်လျှင်။
ပြုပြန်က၊ ဘဝရှည်မည်ပင်။

မြင်လျှင်မြင်ချင်း၊ လက်ငင်းမှတ်လျှင်။
မြင်ရုံတွင်ပဲ၊ ရပ်စဲစိတ်စဉ်။ [မြင်ရုံတွင်ရပ်၊ ပညတ်မထင်]
ရုပ်နာမ်ကွဲလျက်၊ ဖြစ်ပျက်သိမြင်။
အနိစ္စ၊ ဒုက္ခသဘောထင်။

ယင်းသို့မြင်၍၊ ငြီးငွေ့လေလျှင်။
တပ်စွဲပြယ်ပျောက်၊ လွတ်မြောက်သည်ပင်။
လွတ်လျှင်လွတ်ကြောင်း၊ ပြန်ပြောင်းဆင်ခြင်။
ဝဋ်ဒုက္ခ၊ မှချငြိမ်းသည်ပင်။ (သံ–၂၊ ၂၇၇ စသည်)

ဓမ္မပူဇာ အမြတ်ဆုံး

တူရိယာဂီတ၊ နားချိုလှသည့်၊ သံမြငြိမ့်အေး၊ ပစ္စည်းလေးနှင့်၊ ရေအေးနံ့သာ၊ ပန်းစုံစွာဟု၊ ပူဇာမိသ၊ ပူဇော်ကြလည်း၊ ဗုဒ္ဓစိန္တေ၊ နှစ်သိမ့်စေဘှာ၊ မတတ်သာခဲ့၊ မြတ်စွာညွှန်ပြ၊ မြတ်ဓမ္မကို၊ ကျင့်ကြလေ၍၊ ဉာဏ်ဖြင့်တွေ့မှ၊ စိန္တေ့ပူဇာ၊ မြတ်ဆုံးသာဟု၊ မြတ်စွာနှစ်သိမ့်၊ ကျူးဖော်မိန့်သည်၊ ချမ်းငြိမ့်ကြည်သာ ဖို့ပါကို။

(ဒီ–၁၊ ၁၄၄ စသည်ကို မှီးသည်)

တောင်မြင့်မိုရ်သွင်၊ ကျေးဇူးရှင်အား၊ သဘင်ပွဲကြီး၊ ခြိမ့်ခြိမ့်ဟီးအောင်၊ ဝှံ့ခြီးကျင်းပ၊ ပူဇော်ကြလျက်၊ အားရရွှင်လန်း၊ ပီတိလျှမ်း၍၊ တင့်ဆန်းသဒ္ဓါ၊ စေတနာတို့၊ ဝေဖြာလန်းစွင့်၊ ပန်းနှယ်ပွင့်၏။ ထူးတင့်မှန်စွာ၊ သို့ဖြစ်ပါလည်း၊ ဆရာသခင်၊ ကျေးဇူးရှင်ကား၊ ရှင်ပင်မြတ်စွာ၊ နည်းတူသာလျှင်၊ ဓမ္မာမိသ၊ ထိုနှစ်ဝတွင်၊ ဓမ္မပူဇာ၊ လွန်မြတ်သာဟု၊ ခါခါထပ်ထပ်၊ မိန့်ဆိုလတ်၍၊ ဝိပဿ်ရှုပွား၊ ကျင့်တရားကို၊ စွမ်းအားထပ်ဆင့်၊ တိုး၍ကျင့်မှ၊ မြတ်ရှင့်ဆရာ၊ နှစ်သက်ပါသည်။ ပူဇာသည့် အမြတ်ဆုံး များကျင့်သုံး။

ရထဝိနီတသုတ် တရားတော်

ကထာဝတ္ထု ၁၀ ပါး

လိုနဲ ရောင့်ရဲ၊ ကင်းဆိတ်မြဲ၊ ရောလဲမရောရာ။
သီလ ဝီရိ၊ သမာဓိ၊ ဆိုဘိမြတ်ပညာ။
ဝိမုတ္တိနှင့်၊ ဉာဏ်မြင်ဆင့်၊ ပြောသင့် ဆယ်ကထာ။

ဝိသုဒ္ဓိ ၇ပါး

၁။ ကိုယ်နှုတ်နှစ်ဝ၊ စင်ကြယ်က၊ **သီလဝိသုဒ္ဓိ**။
၂။ နီဝရဏ၊ ကင်းစင်က၊ **စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ**။
အပ္ပနာ ဥပစာ၊ ခဏိကာ၊ သုံးဖြာ သမာဓိ။
သမာဓိတစ်ပါးပါး၊ ပြည့်စုံငြား၊ မှတ်သား **စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ**။

၃။ စိတ်စင်ကြယ်လျှင်၊ ရုပ်နာမ်တွင်၊ ဉာဏ်မြင်ရှင်းတော့၏။
ရုပ်နာမ်ပိုင်းခြား၊ သိမြင်ငြား၊ မှတ်သား ပထမဉာဏ်။
(နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒ)
ရုပ်နာမ်သိမြင်၊ ဒိဋ္ဌိစင်၊ မည်တွင် **ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ**။

၄။ ကြောင်းကျိုးပိုင်းခြား၊ သိမြင်ငြား၊ မှတ်သား ဒုတိယဉာဏ်။
(ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ)
ကြောင်းကျိုးသိမြင်၊ ယုံမှားစင်၊ မည်တွင်**ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ**။

၅။ မမြဲဆင်းရဲ၊ ငါမစွဲ၊ သိမြဲ တတိယဉာဏ်။ (**သမ္မသန**)
အလင်းပီတိ၊ ငြိမ်းအေးဘိ၊ ဝီရိ သဒ္ဓါမှန်။
သုခံဉာဏ၊ သတိပြ၊ တဝ ဥပေက္ခံ။
နိကန္တိပေါင်း၊ ညစ်ညှုးကြောင်း၊ အကောင်း ဤဆယ်ဘန်။
(ဝိပဿနုပက္ကိလေသ)

ဤဆယ်မျိုးအား၊ သာယာငြား၊ လမ်းမှားနေပြီမှန်။
မသာယာဘဲ၊ ရှုမှတ်မြဲ၊ မလွဲ လမ်းအမှန်။
မှားမှန်နှစ်ဖြာ၊ သိမြင်တာ၊ **မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏ်**။
(မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ)

၆။ ဉာဏ်မြင်သန့်စင်၊ ဖြစ်ပျက်မြင်၊ ဤတွင် စတုတ္ထဉာဏ်။
(ဥဒယဗ္ဗယ)

ပျက်မြင်ပဌမ၊ ကြောက်လျှင်ဆ၊ သတ္တပြစ်မြင်ဉာဏ်။
(ဘင်္ဂ၊ ဘယ၊ အာဒီနဝ)

ငြီးငွေ့အဌ၊ လွတ်လိုက၊ နဝမ ဝိပဿဉာဏ်။
(နိဗ္ဗိဒါ၊ မုစ္စိတုကမျတာ)

ပြန်ရှုသိက၊ ဒသမ၊ ညီမျှရှုမှာ ဆယ့်တစ်မှန်။
(ပဋိသင်္ခါ၊ သင်္ခါရုပေက္ခာ)

ရှေ့နောက်လျော်က၊ နုလောမ၊ ဉာဏ ဆယ့်နှစ်မှန်။
(အနုလောမ)

အကျင့်လမ်းစဉ်၊ သိအမြင်၊ **သန့်စင် ပဋိပဒါ။**
(ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ)

၇။ ပုထုန္နယ်ဖြတ်၊ အရိယာဇာတ်၊ ညွတ်လတ် ဆယ့်သုံးဉာဏ်။
(ဂေါတြဘု)

ကိလေငြိမ်းသတ်၊ အငြိမ်းဓာတ်၊ ဆိုက်လတ် မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်။
(မဂ္ဂ၊ ဖလ)

သစ္စာမြင်ကြ၊ လေးမဂ္ဂ၊ **ဉာဏ ဒဿနာ။**
(ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ)

မဂ်ဖိုလ်ပြီးလျှင်၊ ပြန်ဆင်ခြင်၊ မည်တွင် ပစ္စဝေက္ခဏာ။

အနုပါဒါ ပရိနိဗ္ဗာန် ၂ မျိုး

စွဲလမ်းကင်းမှု၊ ငြိမ်းအေးမှု၊ အနုပါဒါ ပရိနိဗ္ဗာန်။
(အရဟတ္တဖိုလ်)

အကြောင်းကင်းမှု၊ ငြိမ်းအေးမှု၊ အနုပါဒါ ပရိနိဗ္ဗာန်။
(အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်)

စက်လေးပါး တရားတော်

သင့်တော်လျောက်ပတ်၊ နေရာမြတ်၊ ချည်းကပ်နေထိုင်ပါ။
စိတ်ထားဖြူစင်၊ ပညာရှင်၊ အစဉ် မှီဝဲပါ။
သူတော်ကောင်းများ၊ မြတ်တရား၊ နာကြား ရှိသေစွာ။
ကိုယ်နှုတ်စိတ်များ၊ ကောင်းအောင်ထား၊ ကြိုးစား ကျင့်ကြံပါ။
ဤစက်လေးပါး၊ ပြည့်စုံငြား၊ ကြီးပွား အမှန်ပါ။
စည်းစိမ်ဖွံ့ဖြိုး၊ ချမ်းသာတိုး၊ အကျိုးကြီးလှပါ။

အောင်မြင်ကြောင်းတရား

မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား။
ပြောပြုတွေးလျှင်၊ သတိယှဉ်၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှေ့သွား။
စိတ်ထားဖြောင့်မှန်၊ ခွင့်လွှတ်ရန်၊ သည်းခံမေတ္တာထား။
လုံ့လနှင့်ခွဲ၊ မလျှော့ဘဲ၊ အမြဲတင်းတင်းထား။
အရာရာတွင်၊ အသုံးဝင်၊ အောင်မြင်ကြောင်းတရား။

သုသိမသုတ် တရားတော်

ရာဇဂြိုဟ်တွင်၊ ဒို့အရှင်၊ နေစဉ်မျှတစွာ။
လှူကြတန်းကြ၊ ပူဇော်ကြ၊ များလှ လာဘ်လာဘာ။
တိတ္ထိတို့ကား၊ လာဘ်ပါးရှား၊ နည်းပါး ပူဇော်ရာ။
ပရိဗိုဇ်သုသိမ၊ စေလွှတ်ကြ၊ ဗုဒ္ဓ ထံတော်သာ။
တရားခိုးရန်၊ သူတို့ကြံ၊ များရန်လာဘ်လာဘာ။
မျက်စိကိုဖွင့်၊ နားကိုစွင့်၊ ပွားကျင့် သုသိမာ။

ရဟန္တာများ၊ မြတ်ဘုရား၊ တရားလျှောက်သောခါ။
သုသိမအရှင်၊ ကြားလေလျှင်၊ အလျင် မေးမြန်းရာ။
တရားသိလျှင်၊ အဘိညာဉ်၊ အရှင်တို့များ ရသလော။
ပညာဝိမုတ်၊ ခေါ်သမုတ်၊ ကျဉ်းချုပ် မှတ်လေလော။
သုသိမအား၊ အရှင်များ၊ ဖြေကြား ဤသို့သာ။

အဖြေအကျဉ်း၊ သိမရှင်း၊ ကပ်ချဉ်းစောမြတ်စွာ။
ဓမ္မဋ္ဌိတိ၊ ရှေ့မှတ်ဘိ၊ နောက်သိ နိဗ္ဗာန်သာ။
မြတ်ဘုရားလဲ၊ ဤသို့ပဲ၊ မိန့်မြွ မိန့်ကြားရာ။

သိမရှင်းပြန်၊ မြတ်စွာထံ၊ ထပ်မံလျှောက်သောခါ။
သုသိမအား၊ မြတ်ဘုရား၊ မေးငြား ဤသို့သာ။
ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး၊ ခန္ဓာငါး၊ မြဲကား မြဲသလော။
ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး၊ ခန္ဓာငါး၊ မြဲကား မမြဲပါ။

မတည်မမြဲ၊ ခန္ဓာပဲ၊ ဆင်းရဲလေလော၊ ချမ်းသာလော။
မတည်မမြဲ၊ ခန္ဓာပဲ၊ ဆင်းရဲလှပါသည်။

ဆင်းရဲမှန်စွာ၊ ထိုခန္ဓာကို၊ ငါ့ဟာငါပဲ၊ အတ္တပဲဟု၊ ယူစွဲဖို့ရာ၊
ရဟန်းမှာ၊ သင့်ပါလေမည်လော။
ဆင်းရဲမှန်စွာ၊ ထိုခန္ဓာကို၊ ငါ့ဟာငါပဲ အတ္တပဲဟု၊ ယူစွဲဖို့ရာ၊
ရဟန်းမှာ၊ မှန်စွာ မသင့်ပေ။

ယင်းသို့မြင်၍၊ ငြီးငွေ့လေလျှင်။
တပ်စွဲပြယ်ပျောက်၊ လွတ်မြောက်သည်ပင်။
လွတ်လျှင်လွတ်ကြောင်း၊ ပြန်ပြောင်းဆင်ခြင်။
ဝဋ်ဒုက္ခ၊ မုချ ငြိမ်းသည်ပင်။

မေးဖြေဆုံးလျှင်၊ အဖြေရှင်၊ ကင်းစင် ကိလေသာ။
သဥပါဒိ၊ နိဗ္ဗာန်သိ၊ ဖြစ်၏ ရဟန္တာ။
ပညာဝိမုတ်၊ သူလဲဟုတ်၊ သုက္ခဝိပဿကာ။

မေတ္တာဘာဝနာ တရားတော်

၅၂၈ သွယ် မေတ္တာ

သြခွန် နောငါး၊ ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ရငြား ဆယ့်နှစ်ပေ။
ခြင်းရာလေးသွယ်၊ မြောက်ပွားဆွယ်၊ လေးဆယ်ရှစ်မျိုးပေ။

ရပ်ဆယ်မျက်နှာ၊ မြှောက်ပြန်ခါ၊ လေးရာရှစ်ဆယ်ပေ။
အရပ်မျက်နှာ၊ မမြှောက်တာ၊ ပေါင်းကာထည့်ရင်လေ။
မေတ္တာပွားကျယ်၊ ငါးရာဝယ်၊ နှစ်ဆယ်ရှစ်ခွန်းပေ။
ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်၊ ကျမ်းမိန့်ချက်၊ လေးနက်မှတ်သားလေ။

မေတ္တာအကျိုး ၁၁ ပါး

အိပ်လဲချမ်းသာ၊ နိုးချမ်းသာ၊ ကောင်းရာ အိပ်မက်သည်။
လူရော နတ်ပါ၊ ချစ်ခင်တာ၊ စောင့်ရာ နတ်တို့သည်။
လက်နက်ဆိပ်မီး၊ မဖျက်ဆီး၊ အပြီး စိတ်တည်ကြည်။
မျက်နှာကြည်လေ၊ မတွေဝေ၊ အသေ ကောင်းလှသည်။
ဗြဟ္မာ့ဘုံလား၊ ဆယ့်တစ်ပါး၊ ကျိုးများ မေတ္တာရည်။

ဩဓိမေတ္တာ မပွားရသူများ

မုန်းသူစင်စစ်၊ အလွန်ချစ်၊ မချစ်မမုန်းသူ။
ရန်သူထည့်ကာ၊ လေးယောက်မှာ၊ စွာ မပွားဟူ။
လိင်မတူကား၊ သီးပိုင်းခြား၊ မပွားရသသူ။
သေသူမုန်က၊ ဘယ့်တော့မှ၊ ပွားရမဖြစ်ဟူ။

ဩဓိမေတ္တာ ပွားပုံအစဉ်

မိမိကိုယ်အား၊ သက်သေထား၊ ပွားများ ရှေးဦးစွာ။
ကြည်ညိုလေးမြတ်၊ ချစ်ခင်အပ်၊ ပွားလတ် ပထမာ။

အလွန်ချစ်အပ်၊ ခင်မင်အပ်၊ ပွားလတ် ဒုတိယာ။
မုန်းချစ်မဟူ၊ လယ်လျစ်လျူ၊ ပွားမူ တတိယာ။
ရန်သူကိုကား၊ နောက်ဆုံးထား၊ ရှုပွား အေးမေတ္တာ။

အပိုင်းအခြား ပျက်ခြင်း

မိမိကိုယ်နှင့်၊ ကြည်ညိုချစ်သူ၊ လျစ်လျူရန်ဘက်၊ ဤ
လေးချက်ဝယ်၊ ပယ်ဖျက်ပိုင်းခြား၊ ညီတူထား၊ ရငြားဥပစာ။

ကံနှင့် တမလွန်ဘဝ တရားတော်

တရားနာခြင်း၏အကျိုး ၅ ပါး

မကြားဘူးငြား၊ တရားများ၊ နာကြားရပေသည်။
ကြားဘူးပြီးတာ၊ ထပ်လို့နာ၊ သေချာရှင်းပေသည်။
ယုံမှားကင်းကွာ၊ ယူဖြောင့်စွာ၊ စိတ်မှာကြည်လင်သည်။
တရားနာက၊ ကျိုးငါးဝ၊ မုချ ရပေသည်။

အတ္တ ၆ မျိုး

သယံဝသီ၊ နိဝါသီ၊ သာမီ အဓိဋ္ဌာယက။
ကာရကနှင့်၊ ဝေဒဆင့်၊ စွဲလင့် ခြောက်အတ္တ။

သသတဒိဋ္ဌိနှင့် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ

ခန္ဓာကြွေကျ၊ သေကြေရလျှင်၊ အတ္တမသေ၊ မပျက်လေဘဲ၊ ထွေထွေဘဝ၊ ကူးဆက်ရ၊ **သဿတ** ယူမှားတည်း။
ခန္ဓာကြွေကျ၊ သေကြေရလျှင်၊ အတ္တပျက်ကြွေ၊ မဆက်လေ၊ **ဥစ္ဆေ** ယူမှားတည်း။

အန္တရာဘဝဒိဋ္ဌိ

ခန္ဓာကြွေကျ၊ သေကြေရလျှင်၊ အတ္တမသေ၊ မပျက်လေဘဲ၊ အခြေမလှ၊ ကြားဘဝ၌၊ ခဏခိုကာ၊ အခြေသာမှ၊ ထိုက်ရာဘဝ၊ ကူးပြောင်းရ၊ **အန္တရာဘဝ** အယူတည်း။

အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ်

ရုပ်နာမ်ဓမ္မ၊ သဘာဝကား၊ ခဏဖြစ်လျက်၊ ခဏပျက်၍၊ နှိပ်စက်တတ်စွာ၊ နှစ်မပါဘူး၊ လိုရာမကျ၊ စိုးမရမို့၊ အတ္တမပါ၊ သူငါမဟုတ်၊ နာမ်နှင့်ရုပ်မျှ၊ သဘာဝဟု၊ ကျနထင်ထင်၊ ဉာဏ်၌မြင်သော်၊ လေးအင် အပါယ၊ ဝဋ်ဒုက္ခ၊ မုချ လွတ်တော့သည်။

သဿတဒိဋ္ဌိလွတ်ပုံ

ရှုစရာ ရှုတာ၊ နှစ်ခုသာ၊ မှန်စွာ ရှိလေသည်။
နှစ်ခုအပြင်၊ သက်ဝိညာဉ်၊ မှန်ပင် မရှိပြီ။
ထို့ကြောင့်သေလျှင်၊ သက်ဝိညာဉ်၊ နောက်တွင် မဆက်ပြီ။

ယင်းသို့မှန်သိ၊ ဆက်ဒိဋ္ဌိ၊ ကင်း၏ မြတ်ယောဂီ။
ထို့ကြောင့်သေလျှင်၊ သက်ဝိညာဉ်၊ ဤတွင်မပြတ်ပြီ။
ယင်းသို့မှန်သိ၊ ပြတ်ဒိဋ္ဌိ၊ ကင်း၏ မြတ်ယောဂီ။

ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိလွတ်ပုံ

အဟောင်းရုပ်နာမ်၊ ချုပ်ပျက်ပြန်၊ တဖန်အသစ် ဖြစ်ပေါ်သည်။
ခုဘဝရုပ်နာမ်၊ ချုပ်ပျက်ပြန်၊ တဖန်အသစ် ဖြစ်ပြန်သည်။
ဟောင်းချုပ်သစ်ဖြစ်၊ ကြောင်းကျိုးစစ်၊ ဉာဏ်လှစ်နိုင်ရမည်။
အဝိဇ္ဇာတဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ကံအကြောင်းတလီ။
အကြောင်းရှိက၊ ကျိုးဖြစ်ရ၊ လောကတံတွာ ရှိလေသည်။
ကြောင်းကျိုးမကင်း၊ ဘဝချင်း၊ အလျှင်းမပြတ် မှတ်ရမည်။
ယင်းသို့မှန်သိ၊ ပြတ်ဒိဋ္ဌိ၊ ကင်း၏ မြတ်ယောဂီ။

အထွေထွေ ဆောင်ပုဒ်များ

ကောင်းမှု

ဘဝပေါင်းစု၊ သောင်းအထုတွင်၊ ကောင်းပြုကောင်းပြော၊ ကောင်းသဘောနှင့်၊ ကောင်းသောနှလုံး၊ တဖြောင့်သုံး၍၊ သက်လုံးစင်ဖြူ၊ ထိုသည့်သူကား၊ "ငါမူကောင်းမှု၊ အစုစုကို၊ ဆည်းပြုခဲ့မိ၊ ရတော်ဘိ"ဟု၊ မိမိပြုမှုသန့်စင်ဖြူ၍၊ ပြစ်မြူမနှော၊ ဤသဘောကို၊ တွေးတောမိတိုင်း၊ ပီတိလှိုင်းဖြင့်၊ ယှက်သိုင်းရစ်လည်၊ ချမ်းမြေ့ကြည်လျက်၊ ဤသည်ဘဝ၊

နှောင်ဘဝနှင့်၊ ဘဝဆက်ဆက်၊ သံသာစက်တွင်၊ စိတ်လက်ကြည်သာ၊ ရုပ်လန်းဖြာ၍၊ ချမ်းသာကောင်းကျိုး၊ ဒီရေတိုးသို့၊ ဖွံ့ဖြိုးကြီးကျယ်၊ ပွင့်လန်းကြွယ်သည်၊ ထက်ဝယ်နတ်ထံ စံဖို့တည်း။

မကောင်းမှု

ဘဝစုစု၊ သံသာထုတွင်၊ အပြုအပြော၊ သဘောမဖြူ၊ ထိုသည့်သူကား၊ "ငါမှုမကောင်း၊ မှုအပေါင်းကို၊ ရင့်ညောင်းကြာရှည်၊ ပြုမိသည်မှာ၊ မှားခဲ့စွာ" ဟု၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပြု၊ ပြစ်သောင်ထု၏၊ ညစ်ကျူဖြစ်တုံ၊ အိုးမလုံက၊ အအုံပွင့်ရာ၊ ဆိုပမာသို့၊ မသာနှလုံး၊ မရွှင်ပြုံးနိုင်၊ သောကလှိုင်လျက်၊ သည်းဆိုင်ကြွေမှု၊ ညှိုးခွေလျှ၍၊ စိတ်ကမလန်း၊ ရုပ်ညှိုးနွမ်းလျက် ပင်ပန်းရှိုရှား၊ အောက်လမ်းသွားသည်၊ လေးပါးအပယ် ဖြောင့်ဖြောင့်တည်း။

ယောဂီအင်္ဂါ = ပဓာနိယင်္ဂ ငါးပါး

ယုံကြည်ကျန်းမာ၊ ဖြောင့်မှန်စွာ၊ ပညာ ဝီရိယ။
ယောဂီအင်္ဂါ၊ ဤငါးဖြာ၊ သေချာ မှတ်ပါကြ။
အင်္ဂါငါးပါး၊ ပြည့်စုံငြား၊ တရားသေချာရ။
အင်္ဂါငါးပါး၊ မစုံငြား၊ တရားမှန်မရ။

စတုရင်္ဂ ဝီရိယ

အရိုးပေါ်တွင်၊ အရေတင်၊ အကြောမျှင်သာ ကျန်ပါစေ။
သွေးသားခန်းခြောက်၊ လူရုပ်ပျောက်၊ ပိန်ခြောက်ပြားချပ် ဖြစ်ပါစေ။

အမြတ်ဆုံးသုခ၊ မရကာ၊ မထထတမ်းဘဲ ရှုမလေ။
စတုရင်္ဂ၊ ဝီရိယ၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောမိန့်ရွေ။

တရားကဦးမှ

အို ဘေးနိုပ်စက်၊ လက်မဦးခင်။
နာ ဘေးနှိပ်စက်၊ လက်မဦးခင်။
သေ ဘေးနှိပ်စက်၊ လက်မဦးခင်။
တရားက၊ ဦးမှ တော်မည်ထင်။

ရုပ်နာမ်ငြိမ်း

ရုပ်နာမ်ရှိက၊ မုချ အိုမည်။
ရုပ်နာမ်ရှိက၊ မုချ နာမည်။
ရုပ်နာမ်ရှိက၊ မုချ သေမည်။
ရုပ်နာမ်ငြိမ်း၊ ဓာတ်သိမ်း ဘေးသုံးလီ။

သီလပျက်စီးပုံ ၄မျိုး

ကျိုး ပေါက်၊ ပြောက် ကျား၊ သီလများ၊ ၄ ပါးရှိလေသည်။
စဆုံးပျက်လျှင်၊ **ကျိုး**သည်ပင်၊ လယ်တွင် **ပေါက်**သည်မည်။
တစ်ပါးနှစ်ပါး၊ အစဉ်အား၊ ပျက်ငြား **ပြောက်**သည်မည်။
တစ်နေရာချင်း၊ တစ်ပါးချင်း၊ ပျက်ခြင်း **ကျား**သည်မည်။

ယောဂီတို့ ရည်ရွယ်ချက်

ယောဂီအများ၊ သင်တို့ကား၊ ဘာများလို၍ ရှုသနည်း။
ကျွန်ုပ်တို့မှာ၊ ဆင်းရဲတာ၊ ငြိမ်းရာလို၍ ရှုပါသည်။
ဆင်းရဲဆိုတာ၊ သင်တို့မှာ၊ ဘယ်ခါငြိမ်းဖို့ ရှုသနည်း။
ယခုလဲငြိမ်း၊ နောင်လဲငြိမ်း၊ အမြဲငြိမ်းဖို့ ရှုပါသည်။
ယခုချက်ခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း၊ ငြိမ်းခြင်း ဘယ်လိုနည်း။
ရှုမှတ်တိုင်းတွင်၊ ကိလေစင်၊ မဝင်လာ၍ ငြိမ်းပါသည်။
အစဉ်အမြဲ၊ ထိုဆင်းရဲ၊ ငြိမ်းစဲ ဘယ်လိုနည်း။
ကိလေချုပ်ငြိမ်း၊ ရုပ်နာမ်ငြိမ်း၊ ချုပ်ငြိမ်း ဆင်းရဲ အမြဲတည်း။

သောတာပန်ဖြစ်ရန် အင်္ဂါလေးပါး

သူတော်သူမြတ်၊ ဆည်းကပ်မှန်စွာ၊
သူမြတ်တရား၊ နာကြားသေချာ။
သင့်အောင်စိတ်ထား၊ တရားကျင့်ရာ၊
သောတာစစ်၊ ဖြစ်ဖို့ကြောင်းလေးဖြာ။

သောတာပန်၏ အင်္ဂါလေးပါး

ဗုဒ္ဓစွမ်းရည်၊ တွေ့မြင်ပြီ၊ ယုံကြည်မြဲလှစွာ။
ဓမ္မစွမ်းရည်၊ တွေ့မြင်ပြီ၊ ယုံကြည်မြဲလှစွာ။
သံဃစွမ်းရည်၊ တွေ့မြင်ပြီ၊ ယုံကြည်မြဲလှစွာ။
အရိယာကန္တ၊ ငါးသီလ၊ ပြည့်ဝစုံစေရာ။

(မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

တရားသိပုံ လေးမျိုး

အကျဉ်းချုပ်မှု၊ ဟောဖော်ပြ၊ သိက **ဥဃဋိ**။
အကျယ်ဖွင့်ပြ၊ ဟောပြောမှ၊ သိက **ဝိပဉ္စိ**။
လက်တွေ့ကျင့်မှ၊ သိမြင်က၊ **နေယျဟူ**၍သိ။
ယခုဘဝ၊ မတွေ့က၊ **ပဒပရမ** ခေါ်လေဘိ။
ပါရမီကွဲပြား၊ ဉာဏ်ခြားနား၊ တရားတွေ့ပုံ လေးမျိုးရှိ။

သတိပဋ္ဌာန်လမင်း

ရှင်တော်ဗုဒ္ဓ၊ သာသနာ့ဝေဟင်၊
သတိပဋ္ဌာန်လမင်း၊ ထိန်လင်းကြည်လင်၊
ရောင်ခြည်အေးမြ၊ ဖြာကျနေစဉ်၊
နိုးသူများ၊ ရှုပွား အပူစင်။

ကာမဂုဏ်မှောင်တိုက်၊ အိပ်ငိုက်သူတွေ၊
လင်ရေး မယားရေး၊ ရှုတ်ထွေးလိမ်ပွေ၊
သားရေးသမီးရေး၊ ပူဆွေးဗျာပွေ၊
လရောင်နှင့်၊ တွေ့ခွင့် မကြုံပေ၊
အပူမီး၊ ထိန်ညီးတောက်လောင်နေ။

သတိပဋ္ဌာန်၏အကျိုး ၇ ပါး

ကိလေသစ်ကြေး၊ ကင်းဝေးစေရန်၊
စိုးရိမ်ပူဆွေး၊ ငိုကြွေးကင်းရန်၊
ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ၊ ချုပ်စဲဘို့ရန်၊
မဂ်နိဗ္ဗာန်၊ အမြန် ဆိုက်ရောက်ရန်၊
တစ်လမ်းထဲ၊ ပွားမြဲ သတိပဋ္ဌာန်။

သတိပဋ္ဌာန်ရှုပုံ အကျဉ်း

ထိုင်ပုံ

ဘာဝနာကို၊ အားထုတ်လို၊ ဒီလို ပြုပါလေ။
တောတောင်အရိပ်၊ သစ်ပင်ရိပ်၊ တိတ်ဆိတ်ရာမှာနေ။
တင်ပျဉ်ခွေကာ၊ ခါးဖြောင့်ကာ၊ ငြိမ်စွာ ထိုင်ပါလေ။
မလှုပ်မရှား၊ ကျောက်ရုပ်လား၊ ခေါင်းထား တည့်မတ်စေ။
မျက်စိမှိတ်လျက်၊ လက်နှစ်ဖက်၊ ရင်ခွင်ထက်မှာ ထားပါလေ။

ရှုပုံ

ရှုစရာ၌၊ စိတ်ကိုစိုက်၊ ဦးတိုက်ထားပါလေ။
ဖောင်းတာ ပိန်တာ၊ အစဖြာ ပေါ်ရာ ရှုပါလေ။
စိတ်ပြေးစိတ်လွင့်၊ မထိန်းနှင့်၊ အသင့် ရှုပါလေ။
ကြံစည်စဉ်းစား၊ တွေးစိတ်များ၊ မမှား ရှုပါလေ။
နာတာကျဉ်တာ၊ ညောင်းညာတာ၊ သေချာ ရှုပါလေ။

ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲ၊ ယားယံလဲ၊ စွဲမြဲရှုပါလေ။
ပြောင်းချင်ပြင်ချင်၊ မပြုပြင်၊ ပြင်ချင်စိတ်ကို ရှုပါလေ။
ဝမ်းနည်းဝမ်းသာ၊ ခံစားတာ၊ သေချာရှုပါလေ။
ဆင်းရဲချမ်းသာ၊ ခံစားတာ၊ သေချာရှုပါလေ။
မြင်ကြားနံစား၊ တွေ့သိများ၊ မမှားရှုပါလေ။
ခြောက်ဒွါရဌ်၊ ဖြစ်ပေါ်ခိုက်၊ စူးစိုက်ရှုပါလေ။
စူးစိုက်ရှုလျှင်၊ အမှန်မြင်၊ ပြေးဝင် နိဗ္ဗာန်ပြေ(ပြည်)။

စကြံ

ဘယ်လှမ်းညာလှမ်း၊ ဖြည်းဖြည်းလှမ်း၊ ခြေလှမ်းစိတ်ပါစေ။
ဟိုဒီမကြည့်၊ ရှေ့တည့်တည့်၊ ရှုကြည့်အမြဲပေ။
မျက်လွှာကိုချ၊ လေးတောင်မျှ၊ ကြည့်ရ အမှန်ပေ။
ကြွတာ လှမ်းတာ၊ ချလိုက်တာ၊ သေချာ ရှုပါလေ။
မကြွခင် ကြွချင်၊ စိတ်အစဉ်၊ သိလျှင် ရှုပါလေ။
မလှမ်းခင် လှမ်းချင်၊ စိတ်အစဉ်၊ သိလျှင် ရှုပါလေ။
မချခင် ချချင်၊ စိတ်အစဉ်၊ သိလျှင် ရှုပါလေ။
စကြံ လျှောက်စဉ်၊ စိတ်လွင့်လျှင်၊ စိတ်ပင် ရှုပါလေ။

သမ္မဇည

လက်ခြေကွေးလျှင်၊ မြှောက်ချလျှင်၊ ဆန့်လျှင် ရှုပါလေ။
ကွေးချင် ဆန့်ချင်၊ မြှောက်ချချင်၊ ပြုချင်စိတ်လဲ ရှုပါလေ။
ရှေ့ကြည့်နောက်ကြည့်၊ ဘေးကိုကြည့်၊ ကြည့်မိလျှင်လဲ ရှုပါလေ။

ကြည့်လို့မြင်လဲ၊ မြင်တယ်ပဲ၊ စွဲမြဲ ရှုပါလေ။
မျက်နှာသစ်ရာ၊ ရေချိုးရာ၊ စားသောက်ရာလဲ ရှုပါလေ။
ပေါ့လေးစွန့်ရာ၊ လျှော်ဖွပ်ရာ၊ ထိုင်ထရာလဲ ရှုပါလေ။
အိပ်ရာပြင်လျှင်၊ အိပ်,နိုးလျှင်၊ ထလျှင် ရှုပါလေ။
ဖြည်းဖြည်းလှုပ်ရှား၊ ဖြည်းဖြည်းသွား၊ ရှုပွား အမြဲပေ။
လူမမာနှင့်၊ တူစွာကျင့်၊ ရှုခွင့် သာလှပေ။
အသေးစိပ်မှုရာ၊ အဖြာဖြာ၊ သေချာ ရှုသင့်ပေ။
ရှေ့နောက်ရှုမှတ်၊ မှတ်ချင်းစပ်၊ ရလတ် မဂ်ဖိုလ်ပေ။

ဘဝများစွာ သံသရာ

အဆင်းအာရုံ၊ မြင်ခိုက်ကြုံ၊ အကုန်ရှုရမည်။
ရှုမှတ်လိုက်က၊ ထိုခဏ၊ လောဘ မဝင်ပြီ။
မရှုမိလျှင်၊ ပညတ်ထင်၊ ထိုတွင် တပ်မက်သည်။
တပ်မက်မှုပွား၊ စွဲလန်းငြား၊ ကံများ ဖြစ်ပေါ်သည်။
ကံ၏နောက်မှာ၊ ဇာတိလာ၊ သံသာရှည်တော့သည်။

ဘဝဇာတ်သိမ်း ဒုက္ခငြိမ်း

အဆင်းအာရုံ၊ မြင်ခိုက်ကြုံ၊ အကုန်ရှုရမည်။
ရှုမှတ်လိုက်က၊ ထိုခဏ၊ လောဘမဝင်ပြီ။
လောဘမဝင်၊ စွဲလန်းစင်၊ ကံပင်မရှိပြီ။
ကံမရှိက၊ နောက်ဘဝ၊ မုချ မဖြစ်ပြီ။
ဘဝငြိမ်းလျှင်၊ ဒုက္ခစင်၊ ပြေးဝင် နိဗ္ဗာန်ပြည်။

ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ် အကျဉ်း

၁။ **အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ**= မသိလို့ ပြုလုပ်မိသည်။

၂။ **သင်္ခါရပစ္စယာ ဝိညာဏံ**= ပြုလုပ်မိလို့ (ပဋိသန္ဓေ)စိတ် ဝိညာဏ် ဖြစ်သည်။

၃။ **ဝိညာဏပစ္စယာ နာမရူပံ**= ပဋိသန္ဓေ စိတ်ဝိညာဏ်ကြောင့် နာမ်ရုပ်အဆက်ဆက် ဖြစ်သည်။

၄။ **နာမရူပပစ္စယာ သဠာယတနံ**= နာမ်ရုပ် အဆက်ဆက် ကြောင့် (မျက်စိ, နား, နှာ, လျှာ, ကိုယ်, စိတ် ဟူသော) အာယတနခြောက်ပါး ဖြစ်သည်။

၅။ **သဠာယတနပစ္စယာ ဖဿော**= အာယတန ခြောက်ပါး ကြောင့် (အဆင်း, အသံ, အနံ့, အရသာ, ထိတွေ့စရာ, သဘော ဟူသော) အာရုံနှင့် တွေ့ဆုံမှု ဖြစ်သည်။

၆။ **ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ**= အာရုံနှင့် တွေ့ဆုံမှုကြောင့် ခံစားမှု ဖြစ်သည်။

၇။ **ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ**= ခံစားမှုကြောင့် သာယာတပ်မက်မှု ဖြစ်သည်။

၈။ **တဏှာပစ္စယာ ဥပါဒါနံ** = သာယာ တပ်မက်မှုကြောင့် စွဲလမ်းမှု ဖြစ်သည်။

၉။ **ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ** = စွဲလမ်းမှုကြောင့် ပြုလုပ်မှု (ကမ္မဘဝ) ဖြစ်သည်။

၁၀။ **ဘဝပစ္စယာ ဇာတိ** = ပြုလုပ်မှုကြောင့် ဘဝသစ်တစ်ဖန် ဖြစ်ရပြန်သည်။

၁၁၊ ၁၂။ **ဇာတိပစ္စယာ ဇရာမရဏံ** = ဘဝသစ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် အိုရသည်၊ သေရသည်။

သောက = စိုးရိမ်ပူဆွေးကြရသည်။ **ပရိဒေဝ** = ငိုကြွေးကြရသည်။ **ဒုက္ခ** = ကိုယ်ဆင်းရဲကြရသည်။ **ဒေါမနဿ** = စိတ်ဆင်းရဲ ကြရသည်။ **ဥပါယာသ** = စိတ်နှလုံး ပြင်းစွာ ပူလောင် ပင်ပန်းကြရသည်။ ဤပုံ ဤနည်းဖြင့် ဒုက္ခ အစုအပုံကြီး ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

အချိန်ကလူကို စားသည်

နာရီရက်လ၊ နှစ်တွေက၊ စားကြ လူတွေကို။
တစ်နှစ်ကုန်ပြီး၊ တစ်နှစ်ကြီး၊ ချိုးနှိုးသက်တွေ ရင့်သကို။
ကုသိုလ်ကျန်းမာ၊ ပညာစီးပွား၊ မတိုးပွား၊ လျော့ပါး နေ့စဉ်ကို။
ရုပ်နာမ်အစု၊ ပေါ်တိုင်းရှု၊ စားမှုအချိန်ကို။
တတိတတိ၊ စားလေဘိ၊ တို၏သံသာကို။

အချိန်ကလူကို မစားစေနှင့်

မေ့လျော့နေက၊ လူ့ဗာလ၊ အချိန်က မျိုဝါးသည်။
အချိန်ကစားလျှင်၊ သံသာခွင်၊ တကယ်ပင် ရှည်လှသည်။
အချိန်ကိုစားလျှင်၊ သံသာခွင်၊ တကယ်ပင် တိုလှသည်။
ပေါ့လျော့နေက၊ ယောဂီလှ၊ အချိန်က မျိုဝါးသည်။
အချိန်ကမျိုဝါး၊ ယောဂီကား၊ တရား မတက်ပြီ။
အချိန်ကိုမျိုဝါး၊ ယောဂီကား၊ တရားတက်မြန်သည်။
အချိန်တိုင်းလေးစား၊ ရှုသူကား၊ တရားတိုးတက်သည်။
အချိန်တိုင်းရှုကာ၊ ယောဂီမှာ၊ သံသာတိုလေမည်။

အပျင်းဆင်ခြေ

အေးလွန်း ပူလွန်း၊ မိုးချုပ်လွန်းနှင့်၊ စောလွန်းတထွေ၊ ဆာလောင်လေလွန်း၊ ဗိုက်ပြည့်လွန်းဟု၊ ပြည္လွန်းဆင်ခြေ၊ အထွေထွေသည်၊ ပျင်းလေသူတို့ သဘောတည်း။

သံဝေဂ လေးမျိုး

စိတ္တုတြာသ၊ ဩတ္တပ္ပနှင့်၊ ဉာဏ ဓမ္မာ၊ ဤလေးဖြာ မှတ်ပါ သံဝေဂ။

သံဝေဂဝတ္ထု ၈ ပါး

ဖြစ် အို နာ သေ၊ ဆင်းရဲတွေ၊ လေးထွေ အပါယ။
အတိတ် အနာ၊ ဝဋ်နှစ်ဖြာ၊ ကြောင်းချာကြီးဒုက္ခ။
ယခုဘဝ၊ အာဟာရ၊ ရှာရကြီးဒုက္ခ။

ထိတ်လန့်စရာ၊ ဖြစ်ဖို့ရာ၊ ရှစ်ဖြာ အကြောင်းပ။
သံဝေဝတ္ထု၊ ကြောင်းရှစ်ခု၊ မျှော်မှုဆင်ခြင်ကြ။
သံဝေဂဉာဏ်၊ လွန်ထက်သန်၊ ပြင်းထန် ဝီရိယ။
ဝီရိယကြီးမား၊ ယောဂီကား၊ တရားမြန်မည်ပ။
ဝီရိယနည်းပါး၊ ယောဂီကား၊ တရား နှေးမည်ပ။
အပျင်းထူပြား၊ ယောဂီကား၊ တရားဘယ်မရ။

မကြောက်သူများ

ဆင်မြင်း ဥသဘာ၊ ပုရိသ၊ လေးဝ ဓာနည်များ။
ခြင်္သေ့တဖြာ၊ ရဟန္တာ၊ ကင်းကွာ ကြောက်တရား။
ဆင် မြင်း လူ နွား၊ ထိုသူကား၊ ကြီးမားအတ္တစွဲ။
ရဟန္တာကား၊ ပယ်သတ်ရှား၊ ကင်းပြား အတ္တစွဲ။

တရားတိုးတက်ကြောင်း ၇ ပါး

ကိစ္စမများ၊ အအိပ်ပါး၍၊ စကားလည်းနည်း၊ ဖော်ရှောင်လွှဲလျက်၊ မတွဲမိတ်ဆိုး၊ လိုဆိုးကင်းလတ်၊ ပြီးမသတ်ဘဲ၊ မရပ်မနား၊ ရှုမှတ်ငြား၊ တရားမြန်မြန် ရမည်တည်း။

တရားဆုတ်ယုတ်ကြောင်း ၇ ပါး

ကိစ္စတွေပြား၊ အအိပ်များ၍၊ စကားလည်းပြော၊ ဖော်မက်မောလျက်၊ ဆိုးသောမိတ်ရှိ၊ လိုဆိုးပြည့်၍၊ မိမိတရား၊ မပြီးငြားဘဲ၊ စိတ်အားလက်လျှော့၊ အိမ်ပြန်ပေါ့၊ ဘယ်တော့ တရားရမည်နည်း။

စေတောခိလတရား ၅ ပါး

ဘုရား တရား၊ သံဃာများနှင့်၊ သုံးပါးသိက္ခာ၊ ယုံမှားတာ၊
စိတ်မှာ ငြောင့်စူးသည်။
အားထုတ်ဖော်အား၊ ဒေါသပွား၍၊ ပြစ်မှားလေရာ၊ ထိုအခါ၊
စိတ်မှာ ငြောင့်စူးသည်။
စိတ်မှာစူးဝင်၊ ငြောင့်ရှိလျှင်မူ၊ တွင်တွင်မှတ်ရန်၊ မြဲမှတ်ရန်၊
စိတ်သန် မညွတ်ပြီ။

သစ္စာ ၄ ပါး

မသိလျှင်တွယ်၊ သိလျှင်ပြယ်၊ တွယ်မိလျှင်ဘေး၊ ပြယ်
လျှင်အေး။

အကြောင်းသစ္စာ အကျိုးသစ္စာ

ဖြစ်စေ ရောက်စေ၊ ဤနှစ်ထွေ၊ မှတ်လေ အကြောင်းများ။
ဒုက္ခသစ္စာ၊ ဖြစ်စေတာ၊ တဏှာ မြဲမှတ်သား။
နိရောဓသို့၊ ရောက်အောင်ပို့၊ မဂ်လို့ စွဲမှတ်ထား။
အကြောင်း သမုဒယ၊ ပယ်သတ်က၊ ဒုက္ခ ငြိမ်းပြီးသား။
လမ်းမှန်မဂ္ဂ၊ ပွားများက၊ နိရောဓ ဆိုက်ရောက်သွား။

မြင်ဆဲ၌ စိတ်အစဉ်

ထင်ဆဲဆင်းဓာတ်၊ မြင်လတ်စစွာ။
မြင်ပြီးတရား၊ စဉ်းစားပြန်ကာ။
သဏ္ဍာန်ဒြပ်၊ ပညတ်ပေါ်လာ။
မည်နာမ၊ သိရ နောက်ဆုံးမှာ။

(မဟာစည်ဆရာတော်)

ကြားဆဲ၌ စိတ်ဖြစ်စဉ်

ထင်ဆဲသံဓာတ်၊ ကြားလတ်စစွာ။
ကြားပြီးတရား၊ စဉ်းစားပြန်ရာ။
အမည်ပညတ်၊ သိလတ်ပြီးခါ၊
ရုပ်ဒြပ်၊ သိအပ် နောက်ဆုံးမှာ။

ဣန္ဒြေငါးပါး ကြီးစိုးကြပုံ

သောတာအင်္ဂါ၊ ကြောင်းလေးဖြာ၊ သဒ္ဓါကြီးစိုးသည်။
သမ္မပဓာန်၊ ဤလေးဝ၊ ဝီရိယ ကြီးစိုးသည်။
ပဋ္ဌာန်သတိ၊ လေးပါးရှိ၊ သတိကြီးစိုးသည်။
သမာဓိမှာ၊ ဈာန်အရာ၊ မှန်စွာကြီးစိုးသည်။
လေးပါးသစ္စာ၊ သူ့အရာ၊ ပညာကြီးစိုးသည်။

ဣန္ဒြေငါးပါး ညီမျှပါစေ

သဒ္ဓါနှင့်ပညာ

သဒ္ဓါနည်း၍ ပညာကဲလျှင် ကောင်းကျစ် စဉ်းလဲ တတ်သည်။

ပညာနည်း၍ သဒ္ဓါကဲလျှင် ယုံလွယ်တတ်သဖြင့် မယုံကြည် သင့်ရာကို ယုံကြည်မိတတ်သည်။

ဝီရိယနှင့် သမာဓိ

ဝီရိယနည်း၍ သမာဓိကဲလျှင် ထိနမိဒ္ဓ ဝင်တတ်သည်။
ပျင်းရိ ငိုက်မျဉ်းတတ်သည်။
သမာဓိနည်း၍ ဝီရိယကဲလျှင် ဥဒ္ဓစ္စ ဝင်တတ်သည်။
ပျံ့လွင့်တတ်သည်။
သတိဆို ပိုတယ်မရှိ။

မာဃဒေဝ လင်္ကာသစ်

လောကီဓမ္မတာ၊ လူတို့မှာလျှင်၊ သဒ္ဓါမဆွန့်၊ ကွန့်၍ဖြိုးဝှန်၊ ဉာဏ်မလွန်နှင့်၊ သားမွန်လိမ္မာ၊ ဤအရာ၌၊ ပညာမဘက်၊ သဒ္ဓါတက်က၊ နက်၏ဆင်းရဲ၊ အမြဲမှန်စွာ၊ သဒ္ဓါနှန့်ဆွန့်၊ တွန့်၍ဉာဏ်ကွန်၊ ပညာလွန်သော်၊ ဝဋ်န်ကောက်ကျစ်၊

ကျိုးမဖြစ်ဘူး၊ စင်စစ်ထိုပြီ့၊ သမာဓိများ၊ ပျင်းရိပွား၏။ အားထုတ်လွန်က၊ ပြန့်တတ်စွရှင့်၊ ဝီရိယဆိုး၊ ညဥ့်ကိုနိုးမူ၊ သူခိုးဖြစ်တတ်၊ ဟူတုံလတ်၏၊ မပြတ်စိတ်က၊ သတိမ,လော့၊ ညီမျှသော်သာ၊ ကျိုးထင်ရာခဲ့၊ သေချာမှတ်သိ၊ မလွန်ဘိနှင့်၊ ဉာဏ်ရှိယောကျာ်း၊ မှားလတ်သောခါ၊ ဆေးလွန်နာကို၊ ဆရာနောက်ဆက်၊ အကုခက်သို့၊ ဖျက်၍ အမြဲ၊ ပြင်နိုင်ခဲ၏။

(မာဃဒေဝလင်္ကာ၊ ၁၉၂)

ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်

လျောင်း ထိုင် ရပ် သွား၊ မရှုငြား၊ ဖုံးထား အဝိဇ္ဇာ။

လျောင်း ထိုင် ရပ် သွား၊ ရှုမှတ်ငြား၊ ကင်းသွား အဝိဇ္ဇာ။

အဝိဇ္ဇာစင်၊ ဝိဇ္ဇာဝင်၊ ကင်းစင် ကိလေသာ။

လျောင်း ထိုင် ရပ်သူ၊ သွားတတ်သူ၊ ပြုသူမရှိပါ။

စိတ်လှုံ့ဆော်ငြား၊ လေလှုပ်ရှား၊ လူသွားသည်ဟု ခေါ်ရုံသာ။

မောင်းသူမောင်းလို့၊ နွားဆောင်ပို့၊ လှည်းတို့သွားသည့် ပုံပမာ။

စိတ်ကမောင်းလို့၊ လေဆောင်ပို့၊ လူတို့ သွားသည်ခေါ်ရတာ။

မောင်းသူစိတ်ထား၊ လေနှင့်နွား၊ လှည်းကားသွားသူ ယှဥ်စပ်ပါ။

လေဟုန်တိုက်လွင့်၊ လေ့ပြေးလင့်၊ နှိုင်းယှဥ် ကြည့်စရာ။
လေးညှိုးဟုန်လွင့်၊ မြားပြေးလင့်၊ နှိုင်းယှဥ်ကြည့်စရာ။
ဝါယောလှုပ်ရှား၊ ရုပ်ကိုသွား၊ သိထားအမှန်ပါ။
ရုပ်သေးရုပ်များ၊ ကြိုးစွမ်းအား၊ လှုပ်ရှားနည်းတူစွာ။
ဤရုပ်ကိုယ်ကား၊ စိတ်စွမ်းအား၊ ရုပ် သွား ထိုင် လျောင်းပါ။
ကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သော၊ ကျိုးသဘော၊ မှတ်လော အမှန်ပါ။
အကြောင်းကင်းငြား၊ ကိုယ့်စွမ်းအား၊ ရုပ် သွား ထိုင်သူမရှိပါ။
ယင်းသို့မှန်သိ၊ ငါဒိဋ္ဌိ၊ ကင်း၏အမှန်ပါ။

မဟာဘုတ်ရုပ်ကြီး ၄၂ ပါး

အာပေါ ဆယ့်နှစ်သွယ်၊ နှစ်ဆယ်ပထဝီ၊ လေးလီ တေဇော၊
ခြောက် ဝါယော၊ မှတ်လော လေးဆယ့်နှစ်။

နှစ်ဆယ် ပထဝီ

ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊ လက်သည်း ခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ၊
အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ခြင်ဆီ၊ အညှို့၊
နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြှေး၊ အပြင်၊ အဆုတ်၊
အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်။
ဤကောဋ္ဌာသ နှစ်ဆယ်တွင် **ပထဝီဓာတ် လွန်ကဲ၏**။

အာပေါ ဆယ့်နှစ်သွယ်

သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ ချွေး၊ ချွဲ၊ အဆီခဲ။
မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်။
ဤဆယ့်နှစ်ပါးတွင် **အာပေါဓာတ် လွန်ကဲ၏**။

လေးလီ တေဇော

သန္တပ္ပနတေဇော– အဖျားရှိန် အပူငွေ့။
ဇိရဏတေဇော – အိုမင်းရင့်ရော်စေသော အပူငွေ့။
ဒါဟတေဇော – မခံသာအောင် အလွန်ပူသော အပူငွေ့။
ပါစကတေဇော – အစာချေသော ဝမ်းမီး အပူငွေ့။
ဤလေးပါးတွင် **တေဇောဓာတ် လွန်ကဲ၏**။

ခြောက်ဝါယော

ဥဒ္ဓင်္ဂမဝါယော – အထက်သို့ဆန်သောလေ။
အဓောဂမဝါယော – အောက်သို့စုန်သော လေ။
ကုစ္ဆိသယဝါယော – အူ၏ပြင်ပ ဝမ်းတွင်း၌တည်သောလေ။
ကောဋ္ဌာသယဝါယော – အူအတွင်း၌တည်သော လေ။
အင်္ဂမင်္ဂါနုသာရိဝါယော – အင်္ဂါကြီးငယ်သို့ လျှောက်သောလေ။
အဿာသပဿာသဝါယော – ထွက်သက် ဝင်သက်လေ။
ဤခြောက်ပါးတွင် **ဝါယောဓာတ် လွန်ကဲ၏**။

တဏှာသုံးပါး

ကာမဂုဏ်ငါးဝ၊ တပ်မက်က၊ **ကာမတဏှာ**တည်း။
မြဲတယ်ယူဆ၊ တပ်မက်က၊ **ဘဝတဏှာ**တည်း။
ပြတ်တယ်ယူဆ၊ တပ်မက်က၊ **ဝိဘဝတဏှာ**တည်း။

တဏှာတရာ့ရှစ်ပါး

တဏှာသုံးပုံ၊ ခြောက်အာရုံ၊ မြှောက်တုံ တစ်ဆယ့်ရှစ်။
သန္တာန်နှစ်သွယ်၊ မြှောက်ပွားဆွယ်၊ သုံးဆယ်ခြောက်ပါးဖြစ်။
ကာလသုံးဖြာ၊ မြှောက်ပြန်ကာ၊ တရာရှစ်ပါးစစ်။

ဒုစရိုက်နှင့် သုစရိုက်

ကိုယ်နှုတ်စိတ်ဖြင့်၊ မကောင်းကျင့်၊ မှတ်လင့် ဒုစရိုက်။
ကိုယ်နှုတ်စိတ်ဖြင့်၊ ကောင်းမွန်ကျင့်၊ မှတ်လင့် သုစရိုက်။
သက်သတ်ခိုးခြင်း၊ မှားယွင်းကာမ၊ ဤသုံးဝ၊ မှတ်ကြ**ကာယကံ**။
မုသားကုန်းတိုက်၊ ရိုင်းမိုက်ကြမ်းညစ်၊ အနှစ်မပါ၊ ပြောဆိုတာ
လေးဖြာ **ဝစီကံ**။
သူ့ပစ္စည်းကို၊ ရလိုတွေးကြံ၊ သူပျက်ရန်ကို၊ ကြံစည်စဥ်းစား၊
အယူမှား၊ သုံးပါး **မနောကံ**။
ကိုယ်သုံးနှုတ်လေး၊ စိတ်တွေးသုံးသာ၊ ဤဆယ်ဖြာ၊
မှတ်ပါဒုစရိုက်။
ဒုစရိုက်တရား၊ ပြုသူများ၊ လားရပယ်လေးတန်။

ဒုစရိုက်ဆယ်ပါး၊ ရှောင်ကြဉ်ငြား၊ မှတ်သား သုစရိုက်။
သုစရိုက်တရား၊ ပြုသူများ၊ လားရနတ်နိဗ္ဗာန်။
ဒု သု ဆယ်ဆိုင်၊ ကျင့်မတ္တိုင်ကို၊ ကိုယ်တိုင်တိုက်တွန်း၊
ချီးမွမ်းစိတ်တူ၊ လေးယောက်လူ၊ ကျိုးတူခံစံရ။

မဂ်တို့၏ ဒုစရိုက်ပယ်စဉ်

သက်သတ်ခိုးမှု၊ ကာမေသုနှင့်၊ မုသားမိစ္ဆာ၊ ကင်းပြတ်ကွာ
မှတ်ပါ သောတာပန်။
သကဒါဂါမ်၊ ပယ်သတ်ရန်၊ ကျမ်းဂန်မပြည့်ွန်။
ပိသု ဖရုသ၊ ဗျာပါဒ၊ ပြတ်က အနာဂါမ်။
သမ္ဖသ်အဘိဇ္ဈာ၊ ကင်းသောခါ၊ မှတ်ပါ အရဟံ။
ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ကျမ်းအထွက်၊ လေးနက် မှတ်ကြရန်။

အတွင်းရန်သူနှင့် အပြင်ရန်သူ

အပြင်ရန်သူ၊ အောင်နိုင်မှု၊ ထိုသူပြန်၍ ရှုံးနိုင်သည်။
အတွင်းရန်သူ၊ အောင်နိုင်မှု၊ ထိုသူပြန်၍ မရှုံးပြီ။

တဏှာအကြိုက် မလိုက်နှင့်

တဏှာအကြိုက်၊ သင်လိုလိုက်၊ သင်မိုက်လှလေပြီ။
တဏှာဆွဲရာ၊ သင်လိုက်ပါ၊ သင်သာ ဆင်းရဲမည်။
တဏှာနွားသိုး၊ ချိုရိုက်ချိုး၊ ဆတိုး ချမ်းသာမည်။

အလှူတတ်လျှင် မဂ်ဖိုလ်ဝင်

ဒါနဆင်ခြင်၊ ပီတိဝင်၊ သူ့ပင် ရှုရမည်။

သီလဆင်ခြင်၊ ပီတိဝင်၊ သူ့ပင် ရှုရမည်။

ဘာဝနာဆင်ခြင်၊ ပီတိဝင်၊ သူ့ပင်ရှုရမည်။

သူ့မရှုလျှင်၊ ငါကောင်ထင်၊ ခင်မင် စွဲလမ်းသည်။

ရှုမိလိုက်လျှင်၊ ရုပ်နာမ်မြင်၊ ထိုပြင် ကြောင်းသိသည်။

ရုပ်နာမ်ကြောင်းမျှ၊ သိလေက၊ စူဠ သောတာမည်။

မမြဲ ဆင်းရဲ၊ ငါမစွဲ၊ ဉာဏ်ထဲ ရှင်းတော့သည်။

ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်၊ ပေါ်ပျောက်လိုက်၊ ဉာဏ်၌သက်ဝင်သည်။

ပျောက်တာချည်းမြင်၊ ကြောက်ဖွယ်ထင်၊ ပြစ်မြင် ငြီးငွေ့သည်။

ငြီးငွေ့သည့်တာ၊ လွတ်လိုပါ၊ ထပ်ခါ ဆင်ခြင်သည်။

ဆင်ခြင်ပြီးခါ၊ သင်္ခါရာ၊ ညီစွာ ရှုတော့သည်။

ရှေ့နောက်လျှော်လျှင်၊ ပုထုဇဉ်၊ နွယ်ဝင်ပြတ်တော့သည်။

ပုထုနွယ်ပြတ်၊ အငြိမ်းဓာတ်၊ ဆိုက်လတ် မဂ်ဖိုလ်မည်။

ဆိုက်ရောက်ပြီးလျှင်၊ ပြန်ဆင်ချင်၊ ဤတွင် ပစ္စဝေက်မည်။

ဒါနဖြင့်ပင်၊ မဂ်ဖိုလ်ခွင်၊ ရှုလျှင် ရောက်နိုင်သည်။

သီလဖြင့်ပင်၊ မဂ်ဖိုလ်ခွင်၊ ရှုလျှင် ရောက်နိုင်သည်။

သူတော်ကောင်းတို့လှူနည်း ၈ မျိုး

စင်ကြယ်မွန်မြတ်၊ လျောက်ပတ်သောခါ။
ရွေးချယ်အပ်စပ်၊ မပြတ်လှူရာ။
လှူဆဲတသီး၊ လှူပြီးပြန်ခါ။
ဝမ်းမြောက်လှ၊ ဒါန သပ္ပုရိသာ။

သူတော်ကောင်းတို့ဒါန ၅ ပါး

ယုံကြည်၍လှူ၊ ရိုသေလှူ၊ ပေးလှူသင့်လျော်ခါ။
ငြိတွယ်မရှိ၊ ကိုယ့်မထိ၊ သူ့ထိ ကင်းစေရာ။
သူမြတ်ဒါန၊ ဤငါးဝ၊ မုချ ကျိုးများတာ။

ဒိဋ္ဌဓမ္မကျိုးပေးသော ဒါန

နိရောဓမှ၊ ထစ ရဟန္တာ။
စင်ကြယ်ပစ္စည်း၊ အားကြီး စေတနာ။
အင်္ဂါလေးပါး၊ စုံငြား အလှူမှာ။
ခုဘဝ၊ မုချ ကျိုးပေးတာ။

ဝဋ်သုံးပါး

ရုပ်နာမ်နှစ်ရပ်၊ ကြောင်းကျိုးစပ်လျက်၊ ထပ်ကာထပ်ကာ၊
ဖြစ်ပျက်တာ၊ ခေါ်ရာ ဝဋ်ပေတည်း။
ကိလေ ကမ္မ၊ ဝိပါက၊ သုံးဝ ဝဋ်များတည်း။

ဥပမိ ငါးပါး

အဘိသင်္ခါရ၊ ကိလေသနှင့်၊ ခန္ဓကာမာ၊ လေးမျိုးမှာ၊
မှတ်ပါ ဥပဓိ။
ဥပဓိကင်းရာ၊ နိဗ္ဗာန်မှာ၊ လွန်စွာ ချမ်းသာဘိ။

ဝိဗ္ဗာသုံးပါး ရှစ်ပါး

သုံးပါး ဝိဇ္ဇာ၊ ပု ဒိ အာနှင့်၊ ဝိဇ္ဇာရှစ်ရပ်၊ ဝိပဿနာ
မနောမယိဒ္ဓိ၊ ဣဒ္ဓိဝိဓ၊ ဒိဗ်သောတ၊ ပေါင်းက ရှစ်ပါးပေ။

စရဏ တစ်ဆယ့်ငါးပါး

သဒ္ဓါ သတိ၊ ဟိရီ ဩတ္တပ္ပ၊ ဝီရိယနှင့် သုတပညာ၊
ခုနစ်ဖြာတည့်၊ ဘောဇာသီလ်၊ ဈာန် ၄ ကြိမ်ထား၊
တစ်ဆယ့်ငါး၊ မှတ်သား စရဏ။

သဒ္ဓါ၏ လက္ခဏာဒီ

ယုံကြည်တတ်သော၊ သဘောရှိသည်။
ကြည်လင်စေရေး၊ ပြုပေးတတ်သည်။
မနောက်ကျူဘဲ၊ ဉာဏ်ထဲထင်သည်။
သဒ္ဓါဓာတ်၊ သိမှတ် မြတ်ယောဂီ။

ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ မပွင့်ခါ၊ ပွင့်ပါသော်ငြား၊ ပယ်သုံးလား။
သက်ရှည်လှစွာ၊ နတ်ဗြဟ္မာ၊ မိစ္ဆာ အယူမှား။
ပစ္စန် ဒေသ၊ ဇစ္စန္ဓ၊ ကင်းထ သိဉာဏ်များ။
အက္ခဏရှစ်ဖြာ၊ စောမြတ်စွာ၊ သေချာ ဟောမိန့်ကြား။

သီလပျက်စီးခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ

သီလခေါ်ဆို၊ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ ပျက်စီးငြားမူ၊ စီးပွါးလည်းပျက်၊ နာမည်ပျက်၍၊ ရွံ့ရှက်ကြောက်လျှင်း၊ ပွဲလယ်ချဉ်း၏၊ သေခြင်းဆိုက်လတ်၊ သတိလွတ်လျက်၊ ရောက်လတ်ဒုဂ္ဂတိ၊ ဆင်းရဲဖိသည်၊ ရ၏ ဆိုးကျိုး များစွာတည်း။

သီလစင်ကြယ်ခြင်း၏ ကောင်းကျိုးများ

သီလခေါ်ဆို၊ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ စင်ကြယ်ငြားမူ၊ စီးပွါးတိုးလျက်၊ နာမည်တက်၍၊ ရွံ့ရှက်ကြောက်ကင်း၊ ပွဲလယ်ချဉ်း၏၊ သေခြင်းဆိုက်လတ်၊ သတိကပ်လျက်၊ ရောက်လတ်နတ်ဝယ်၊ ဤငါးသွယ်၊ ရဖွယ်ကောင်းကျိုးတည်း။

ပါဏာတိပါတ၏ ဆိုးကျိုးများ

ညှဉ်းဆဲသတ်ဖြတ်၊ သက်တိုတတ်၏၊ များလတ် ရောဂါ၊ မကျန်းမာဘူး၊ အင်္ဂါချို့ယွင်း၊ ဖေါက်ပြန်ခြင်းကြောင့်၊ ရုပ်ဆင်းမလှ၊ ချိုးမကျဘဲ၊ ကွဲရချစ်သူ၊ မုန်းသူပေါ်များ၊ ကြောက်စိတ်များ၏၊ ကြီးမားစိုးပူ၊ နှိပ်စက်သူနှင့်၊ ရန်သူလည်းများ၊ ဆုတ်အင်အားနှင့်၊ သူများသတ်ဖြတ်၊ သေရတတ်၍၊ သေလတ်ပြီးခါ၊ ပါယ်လေးရွာ၊ ရောက်ရာ လမ်းကြောင်း အမှန်တည်း။

ပါဏာတိပါတ ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ

သူ့သက်မသတ်၊ ရှောင်ကြဉ်လတ်မူ၊ မကပ်ရောဂါ၊ လွန်ကျန်းမာလျက်၊ ရှည်စွာအသက်၊ ကြောက်မဖက်ဘဲ၊ စိတ်လက် ချမ်းသာ၊ ပူကင်းကွာ၍၊ အင်္ဂါပြည့်ဝ၊ အချိုးကျလျက်၊ လှပ ကိုယ်လက်၊ မနှိပ်စက်နိုင်၊ မသတ်နိုင်၊ မြဲခိုင် ကောင်းကျိုးတည်း။

အဒိန္နာဒါန၏ ဆိုးကျိုးများ

ပိုင်ရှင်မပေးဘြား၊ သူများဥစ္စာ၊ ခိုး,လုပါမူ၊ လေးဖြာ အပါယ်၊ သူ၏နယ်တည့်၊ အကယ်၍များ၊ လူဖြစ်ငြားမူ၊ ရှားပါးဥစ္စာ၊ ရခဲစွာမို့၊ မွဲပြာဆင်းရဲ၊ ရလဲကြာရှည်၊ မတည် ပျောက်ပျက်၊ မင်းနှိပ်စက်၍၊ စိတ်လက်မရွှင်၊ လိုအင်မပြည့်၊ ဆင်းရဲဖိသည်၊ ရ၏ ဆိုးကျိုးများစွာတည်း။

အဒိန္နာဒါန ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ

မခိုးဥစ္စာ၊ ရှောင်ကြဉ်ပါမူ၊ ချမ်းသာကြွယ်ဝ၊ လိုရာရ၍၊ ရှာရလွယ်ကူ၊ ရပြန်မူလည်း၊ ရန်သူမဖျက်၊ မပျောက်ပျက်ဘဲ၊ တိုးတက်ပွားစည်၊ စည်းစိမ်တည်၏၊ လေးလီပါယ်ရှာ၊ မကျပါဘဲ၊ နတ်ရွာသုဂတိ၊ လားရဘိသည်၊ ရ၏ကောင်းကျိုး အမှန်တည်း။

ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ၏ ဆိုးကျိုးများ

သူ့လင်သူ့မယား၊ မရှောင်ရှားဘဲ၊ ပြစ်မှားလေမူ၊ ထိုသည့်သူကား၊ ရန်သူပေါများ၊ ချစ်သူရှား၏၊ ယောကျ်ား မပီ၊ မ,မပီဘဲ၊ မကြည်ဣန္ဒြေ၊ ကျက်သရေမရှိ၊ ဟိရိမကပ်၊ ဩတ္တပ်ကင်းကွာ၊ အင်္ဂါချို့တဲ့၊ ရှိန်စော်မဲ့၍၊ ချို့တဲ့ဥစ္စာ၊ ဆင်းရဲ ရှာ၏၊ ကွဲကွာချစ်သူ၊ သောကဆူလျက်၊ စိတ်ပူပြင်းပြ၊ စိုးကြောင့်ကြနှင့်၊ လားရဒုဂ္ဂတိ၊ ဆင်းရဲဖိသည်၊ ရ၏ဆိုးကျိုး များစွာတည်း။

ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ

သူ့လင် သူ့မယား၊ မပြစ်မှားဘဲ၊ ရှောင်ရှားလေမူ၊ ထိုသည့်သူကား၊ ရန်သူကင်းငြား၊ ချစ်သူများ၍၊ ယောကျ်ား ပီသ၊ ချမ်းသာလှ၏၊ ကြောင့်ကြစိုးပူ၊ မရှိမူဘဲ၊ ချစ်သူနှင့်တွဲ၊ ပျော်ရွှင်မြဲမို့၊ စိတ်လဲရွှင်ကြည်၊ မျက်နှာကြည်သည်၊ နတ်ပြည်သို့ ဖြောင့်တန်း သူ၏လမ်း။

မှသာဝါဒ၏ ဆိုးကျိုးများ

မှသာဝါဒီ၊ ထိုသူသည်ကား၊ ပလီပလာ၊ သစ္စာ မတည်၊ ပြောတတ်သည်မို့၊ မပီစကား၊ မညီသွားနှင့်၊ ပုပ်ဩုံးပါးစပ်၊ ကိုယ်ခြောက်ကပ်လျက်၊ ညစ်ထပ်ဣန္ဒြေ၊ ကိုယ်နေမလှ၊ ဩဇာကျ၏၊ နှုတ်ကကြမ်းထော်၊ စိတ်လျှပ်ပေါ်၍၊ သေသော်ဒုဂ္ဂတိ၊ လားရဘိသည်၊ ရ၏ ဆိုးကျိုး များစွာတည်း။

မှသာဝါဒ ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ

လှည့်စားလိမ်ညာ၊ ရှောင်ကြဉ်ခွာ၍၊ သစ္စာစကား၊ ပြောဆိုဩုံးမှု၊ စကားလဲပီ၊ သွားလဲညီ၍၊ သားရည် စိုပြေ၊ ကိုယ်နေလှပ၊ အချိုးကျ၏၊ နှုတ်ကချိုသာ၊ ထက်ဩဇာနှင့်၊ စိတ်မှာတည်လျင်း၊ ပျံ့လွင့်ကင်း၍၊ ခံတွင်းနံ့ကြိုင်၊ သင်းပျံ့လှိုင်သည်၊ ပိုင်ပိုင်တက်လှမ်း နတ်တို့နန်း။

သုရာမေရယ၏ ဆိုးကျိုးများ

အရက်သေစာ၊ သောက်စားပါမူ၊ ရောဂါလည်းများ၊ ခိုက်ရန်ပွါး၍၊ စီးပွါးလည်းပျက်၊ နာမည်ပျက်၏၊ ကြောက်ရက်မဲ့လျင်း၊ သတိကင်းလျက်၊ လုပ်ခင်းဆောင်တာ၊ မေ့လျော့ခါဖြင့်၊ ပညာလည်းမဲ့၊ ဉာဏ်နုံ့နဲ့၍၊ ကင်းမဲ့ဆင်ခြင်၊ မြော်မြင်မရှိ၊ ပြုမိပြုရာ၊ ပြုတတ်စွာ၏၊ ဝါစာဖရု၊ ပိသုမှသာ၊ ထင်ရာပြောကြား၊ သမီးသားလည်း၊ စိတ်ထားမတည်၊ ဟိရီမကပ်၊ ဩတ္တပ်မယှဉ်၊ ကတညုတ (ကတင်ညုတ)၊ ကတဝေဒိ၊ မသိတတ်ဩုံး၊ ခိုးသမားသည်၊ လေးပါးအပါယ် ဖြောင့်ဖြောင့်တည်း။

သုရာမေရယ ရောင်ကြဉ်ကျိုးများ

အရက်သေစာ၊ ရှောင်ကြဉ်ပါမူ၊ ရောဂါလည်းကင်း၊ ခိုက်ရန်ရှင်း၍၊ သတင်းကောင်းပြေး၊ ရုပ်တိုင်းမွေး၏၊ လုပ်ရေးဆောင်တာ၊ ရှိသောခါလည်း၊ မက္ခာသတိ၊ လုပ် ဆောင်ဘိ၏၊ ဖွားတည့်လေငြား၊ သမီးသားလည်း၊ စိတ်ထားတည်ကြည်၊ ဟိရိသြတ္တပ်၊ အစဉ်ကပ်လျက်၊ မြဲချုပ်သတိ၊ သူ့မှာရှိသည်၊ ဂတိဖြောင့်တန်းထက်သို့လှမ်း။

သူတော်ကောင်း၏ ဂုဏ်ရနံ့

စပယ်ကြက်ရုံး၊ ဂမုံးနှင်းဆီ၊ ပန်းထွေလီတို့၊ လေပြည်လေညှင်း၊ သူဆောင်ကျဉ်း၍၊ ပျံ့သင်းမွှေးကြိုင်၊ လေအောက်လိုင်လည်း၊ မလှိုင်လေညာ၊ မမွှေးသာဘူး၊ ဆယ်ဖြာသုစရိုက်ညီပြည့်မူ၊ ထိုသည့်သူ၏၊ မွှေးကြူသင်းပျံ့၊ ဂုဏ်ရနံ့ကား၊ ပျံ့နှံ့အောက်ထက်၊ လေဆန်တက်၍၊ ဘဝဂ်တိုင်ထိ၊ ပျံ့လှိုင်ဘိသည်၊ သူ၏သီလ ဖြူသောကြောင့်။

လူမိုက်နှင့် လူလိမ္မာ ခြားနားချက်

အဝိဇ္ဇာနှင့်၊ တဏှာနှစ်ပါး၊ ကြောင်းရင်းများကြောင့်၊ ငါးပါးခန္ဓာ၊ ခြောက်ဖြာ အာယတန၊ ဖဿ ခြောက်ထွေ၊ ဝေဒနာခြောက်ပါး၊ လူမိုက်အားလဲ၊ ဖြစ်ပွားပေါ်လာ၊ လူလိမ္မာလဲ၊ ဖြစ်လာ၍နည်း၊ တူသည်ချည်းရှင့်—

သို့တည်းမှန်ငြား၊ လူနှစ်စား၏၊ ခြားနားမတူ၊ အချက်မူကား—

မိုက်သူတရား၊ မကျင့်ငြား၍၊ တရားမယှဉ်၊ မသိမြင်ဘဲ၊ ပိတ်ပင်အဝိဇ္ဇာ၊ ယှဉ်တဏှာကြောင့်၊ ခါခါဘဝ၊ ဖြစ်ပြန်ရလျက်၊ ဒုက္ခထွေထွေ၊ ပင်လယ်ဝေ၏—

တထွေမှတ်ရာ၊ လူလိမ္မာကား၊ သံသရာဇာတ်ရှုပ်၊ ဆင်းရဲထုပ်ကို၊ ရှင်းဖြုတ်ဖြေကာ၊ လွတ်လိုတာကြောင့်၊ ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင်၊ မြတ်ကျင့်စဉ်ကို၊ တွင်တွင်ကြိုးစား ကျင့်ကြံပွား ၍၊ တရားသိမြင်၊ တဏှာစင်လျက် မဝင်အဝိဇ္ဇာ၊ ရှင်းရှင်း ကွာ၍၊ သံသရာဇာတ်၊ ချုပ်ငြိမ်းပြတ်သည်၊ လွတ်လပ် ချမ်းသာ ရပြီတည်း။

နှစ်သစ်မင်္ဂလာ

နှစ်ဟောင်းကုန်ပျောက်၊ နှစ်သစ်ရောက်၊ ထွန်းတောက်မင်္ဂလာ ရှိပါစေ။

နှစ်သစ်မင်္ဂလာ၊ သည်ချိန်ခါ၊ စိတ်မှာညစ်မဲကင်းပါစေ။

နှစ်သစ်ချိန်ခါ၊ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

တစ်နှစ်ပတ်လုံး၊ စိတ်ဖြူဖုံး၊ ရွှင်ပြုံးကြည်သာရှိပါစေ။

ကုသိုလ် ကျန်းမာ၊ ပညာစီးပွား၊ ဒီရေလား တိုးပွားကြပါစေ။

အကြောင်းနှင့်အကျိုး

ဒေါသကြီးက၊ ရုပ်မလှဘဲ၊ ဒါနမကူ၊ ဣဿာထူသော်၊ ထိုသူဆင်းရဲ၊ ခြွေရံနည်း၊ ဖြစ်မြဲကံကြောင့်တည်း။

ဒေါသကြီးပေ၊ ရုပ်ဆိုးလေလည်း၊ ပေးဝေလှူလျှင်း၊ ဣဿာကင်းသော်၊ ပေါခြင်းဥစ္စာ၊ ခြွေရံသာ၊ ဖြစ်ရာ ကံကြောင့်တည်း။

ဒေါသနည်းက၊ ရုပ်ဆင်းလှလည်း၊ ဒါနမကူ၊ ဣဿာထူလျှင်၊ ထိုသူမွဲပြာ၊ ခြွေရံကွာ၊ ဖြစ်ရာကံကြောင့်တည်း။

နည်းပါးဒေါသ၊ ရုပ်ဆင်းလှ၍၊ ဒါနကူလျှင်း၊ ဣဿာကင်းသော်၊ ပေါခြင်းဥစ္စာ၊ ခြွေရံသာ၊ ဖြစ်ရာကံကြောင့်တည်း။

ပေက္ခာ ၁၀ ပါး

ဆင္ခြင်ဗြဟ္မ၊ ဗောဇ္ဈင်္ဂ၊ တတြစျာန်ပါရီ။
တတြမဇ္ဈတ်၊ ကောက်ယူလတ်၊ ၆ ရုပ်တူလေဘိ။
ဝိပဿနာ၊ သင်္ခါရ၊ မှတ်ရှုသညာတည့်။
ဝေဒနာပေက္ခာ၊ ဝေဒနာ၊ သချာကောက်ယူဘိ။
ဝီရိယုမှာ၊ ဝီရိယာ၊ မှန်စွာကောက်ယူဘိ။
ဥပေက် ၁၀ ပါး၊ ယူပုံများ၊ ခွဲခြားမှတ်လေဘိ။

ဗောဓိပက္ခိယပွားလျှင် နိဗ္ဗာန်ဝင်

ဗောဓိပက္ခိယ၊ ပွားစေကြမှု၊ ဗုဒ္ဓသာသနာ၊ ရည်မြင့်ကြာအောင်၊ တည်ကာပြန့်ပွား၊ လူနတ်များတို့၊ ကောင်းစားချမ်းသာ၊ ဖြစ်လိမ့်မှာဟု၊ မြတ်စွာဗုဒ္ဓ၊ ဟောညွှန်ပြသည်၊ မုချ ချမ်းသာရေးပေတည်း။

စောင့်စည်းလျှင် ချမ်းသာ

ကိုယ်ကိုစောင့်စည်း၊ နှုတ်စောင့်စည်း၍၊ စောင့်စည်းစိတ်မှာ၊ ဤသုံးဖြာ၊ ချမ်းသာဆောင်ပေသည်။

ဘဝင် မမြင့်နှင့်

ပညာကင်းဘိ၊ မနှိုင်းညှိဘဲ၊ ဇာတိပုညာ၊ မဟတ္တဖြင့်၊ မာနအရာ၊ ကဲမိုးစွာလျက်၊ ငါသာမင်းဟူ၊ ပဇာတူဟု၊ အယူမောက်ကြွား၊ မထောင်လွှားနှင့်၊ တောင်ကားမြင့်ကြီး၊ မီးကားရှိန်ပူ၊ သံမှုမာကျော၊ ဘက်မဲ့သောဟု၊ ရေကြောသတ္တိ၊ မသိ၍သာ၊ ကြိမ်းပရာသို့၊ ပမာပုံမှီး၊ မာန်မူကြီး၍၊ တောင်မီ့သံလား၊ မကြုံးဝါးလင့်၊ ရေအားကြုံတွေ့၊ ဝဲဟုန်မွှေ့၍၊ တိုက်ဖေ့သောခါ၊ မကြာမတင်၊ အလျှင်သဖြင့်၊ တောင်မြင့်မီးပူ၊ သံမာမူလည်း၊ မြူသာဖြစ်၍၊ စင်စစ်ကြွေမွ၊ ပျောက်ပျက်ရ၏။ (မဃဒေဝ၊၂၀၃)

သူ့ကိုဂုဏ်နှိမ့် ကိုယ့်ဂုဏ်နိမ့်၏

သူ့ကိုချီးမြှောက်၊ ကိုယ့်ဂုဏ်မြှောက်၏၊ ယွင်းဖောက်အလို၊ ဝန်မတိုနှင့်၊ သူ့ကိုဂုဏ်နှိမ့်၊ ကိုယ့်ဂုဏ်နိမ့်၏၊ စည်းစိမ်အရာ၊ သူ့ချမ်းသာ၌၊ ဣဿာမပြု၊ ဝမ်းမြောက်ရှုလော့၊ သူ့ကိုစောင့်မှ၊ သူကကိုယ့်ကို၊ ကြည်ညိုမေတ္တာ၊ စောင့်နိုင်ရာ၏။ (မဃဒေဝ၊၁၈၅)

မေတ္တာ သာရဏီယတရား

ကာယကံမေတ္တာ

မေတ္တာနှင့်ယှဉ်၊ ပြုမူလျှင်၊ အစဉ်အောက်မေ့ဖွယ်။
သူ့ဂုဏ်ကျေးဇူး၊ မမေ့ဘူး၊ အထူးအောက်မေ့တယ်။
အများချစ်ခင်၊ ရှိသေချင်၊ ခင်မင်လေးစားတယ်။
စိတ်ဝမ်းမကွဲ၊ တသွေးထဲ၊ ညီလဲညီညွတ်တယ်။
ညီညွတ်သူဆောင်၊ ဆောင်တိုင်းအောင်၊ လူ့ဘောင်ငြိမ်းချမ်းတယ်။

ဝစီကံမေတ္တာ

မေတ္တာနှင့်ယှဉ်၊ ပြောဆိုလျှင်၊ အစဉ်အောက်မေ့ဖွယ်။
ချိုသာစကား၊ ကျိုးလိုလား၊ ကြားရချမ်းသာတယ်။
သူ့ဂုဏ်ကျေးဇူး၊ မမေ့ဘူး၊ အထူးအောက်မေ့တယ်။
အများချစ်ခင်၊ ရှိသေချင်၊ ခင်မင်လေးစားတယ်။
စိတ်ဝမ်းမကွဲ၊ တသွေးထဲ၊ ညီလဲညီညွတ်တယ်။
ညီညွတ်သူဆောင်၊ ဆောင်တိုင်းအောင်၊ လူ့ဘောင်ငြိမ်းချမ်းတယ်။

မနောကံမေတ္တာ

မေတ္တာနှင့်ယှဉ်၊ စိတ်ထားလျှင်၊ အစဉ်အောက်မေ့ဖွယ်။
သူ့ဂုဏ်ကျေးဇူး၊ မမေ့ဘူး၊ အထူးအောက်မေ့တယ်။
အများချစ်ခင်၊ ရှိသေချင်၊ ခင်မင်လေးစားတယ်။
စိတ်ဝမ်းမကွဲ၊ တသွေးထဲ၊ ညီလဲညီညွတ်တယ်။
ညီညွတ်သူဆောင်၊ ဆောင်တိုင်းအောင်၊ လူ့ဘောင်ငြိမ်းချမ်းတယ်။

ချမ်းမြေ့ရိပ်သာကျောင်း
မေတ္တာပွားရန်

အားလုံးသတ္တဝါတွေ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။
ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။
အစစအရာရာ အဆင်ပြေကြပါစေ။

အားလုံးသတ္တဝါတွေ ဘေးကင်းကြပါစေ၊ ရန်ကင်းကြပါစေ။
စိုးရိမ်ခြင်း ကင်းကြပါစေ၊ ပူဆွေးခြင်း ကင်းကြပါစေ။
ကြည်လင်ရွှင်လန်း ချမ်းမြေ့ကြပါစေ။

အားလုံးသတ္တဝါတွေ ဒေါသ မာန်မာန ကင်းကြပါစေ၊ ရန်မူလိုခြင်း ကင်းကြပါစေ။
နှိပ်စက်လိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊ သတ်ဖြတ်လိုခြင်း ကင်းကြပါစေ။
ရန်ငြိုးသိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊ မနာလိုခြင်း ကင်းကြပါစေ။
စိတ်ထားဖြူစင် မေတ္တာဝင် ချစ်ခင်ကြင်နာကြပါစေ။

အားလုံးသတ္တဝါတွေ လိမ်ညာလှည့်ဖြား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊ ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲ ရှောင်လွှဲကြပါစေ။
ကုံးချောစကား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊ ကြမ်းတမ်းစကား ရှောင်ရှားကြပါစေ။
ကြိမ်းမောင်းစကား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊ ရန်လိုစကား ရှောင်ရှားကြပါစေ။
အနှစ်မဲ့စကား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊ အကျိုးမဲ့စကား ရှောင်ရှားကြပါစေ။
ဟုတ်မှန်ကျိုးရှိ အနှစ်ပြည့်၍ ပိယဝါစာ ချိုသာစကား မေတ္တာထား ပြောကြားကြပါစေ။

အားလုံးသတ္တဝါတွေ သူ့ပစ္စည်းကို ရယူလိုခြင်း ကင်းကြပါစေ။
သူ့အကျိုးကို ဖျက်ဆီးလိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊ အယူမှားကို စွဲယူလိုခြင်း ကင်းကြပါစေ။

ယူမှားကင်းကြ လောဘကိုသိမ်း ဒေါသထိန်း အေးငြိမ်းကြပါစေ။

အားလုံးသတ္တဝါတွေ ဥစ္စာနေ ပြည့်စုံကြပါစေ၊ အလှူဒါန ပြုနိုင်ကြပါစေ။
ကိုယ်ကျင့်သီလ ထိန်းနိုင်ကြပါစေ၊ ဥပုသ်သီလ စောင့်နိုင်ကြပါစေ။
သမထတရား ပွားနိုင်ကြပါစေ၊ ဝိပဿနာတရား ပွားနိုင်ကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ။
လိုအင်ဆန္ဒ မှန်သမျှ ပြည့်ဝကြပါစေ။

သူတော်စိတ်မြတ်၊ အငြိမ်းဓာတ်၊ လွှမ်းပတ်ကမ္ဘာတည်ပါစေ။
မေတ္တာစိတ်မြတ်၊ အအေးဓာတ်၊ လွှမ်းပတ်ကမ္ဘာခြုံပါစေ။
သတ္တဝါမှန်သမျှ၊ ဘေးမခ၊ အေးမြချမ်းသာရှိပါစေ။
သတ္တဝါမှန်သရွေ့၊ တရားတွေ့၊ ချမ်းမြေ့သာယာရှိပါစေ။

ယောဂီသိဖွယ်အသွယ်သွယ်
ပြီးပါပြီ။

နောက်ဆက်တွဲ

နှစ်ဆယ့်တစ်ကြိမ်မြောက် ခမ္မခရီး

၁၉၉၈ – ၉၉ ခုနှစ်၊ ဆောင်းရာသီ

ထိုင်း၊ မလေးရှား၊ တောင်အာဖရိက

[ကပ္ပိယ မောင်လှမျိုး]

၁၉၉၈ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ

၃	မြန်မာပြည်မှထွက်
၄ – ၁၃	ကွာလာလမ္ပူ တရားစခန်း
၁၄ – ၂၃	ဆဗားပြည်နယ်၊ လဟာဓာတု တရားစခန်း
၂၄ – ၂၆	ဆာရဝပ်ပြည်နယ်၊ ကုချင်းတရားစခန်း
၂၇	ကွာလာလမ္ပူ
၂၈ – ၂၉	ဗန်ကောက်
၃၀ – ၃၁	နခုန်ပထုမ် တရားစခန်း

၁၉၉၉ ခုနှစ် ဇန္နဝါရီလ

၁ – ၃	နခုန်ပထုမ် တရားစခန်း
၄ – ၆	ဗန်ကောက်
၇	တောင်အာဖရိက၊ ပီတာမရီဇဘတ်သို့
၈	မြန်မာဆရာဝန် ၁၀ ယောက်နှင့် တောင်အာဖရိက နိုင်ငံသား တစ်ယောက် ရဟန်းပြုပေး
၉	ပီတာမရီဇဘတ်
၁၀	မြန်မာဆရာဝန်တစ်ယောက် ရဟန်းပြုပေး

၁၂ တောင်အာဖရိက ဓမ္မောဒယမြန်မာကျောင်း
သံဃာတော် ၂၃ ပါး ဆွမ်းဆန်စိမ်း လောင်းလှူပွဲ
၁၃ ဒါဘန်မြို့ တိဘက်တန်တရုတ်ကျောင်း တရားပွဲ
၁၄ မွန်တီဘယ်လိုမြို့
၁၅ ကိပ်တောင်းသို့
၁၆ - ၂၄ ကိပ်တောင်း တရားစခန်း
၂၅ ဂျိုဟန်နက်ဇဘတ်
၂၆ - ၃၀ လီဆိုသို
၃၁ နံနက် LamrimTibetan Centre တရားပွဲ
ညနေ ဂျိုဟန်နက်ဇဘတ် Radio 702 Live Interview

၁၉၉၉ ခုနှစ် ဖေဖေါ်ဝါရီလ

၁ Star Newspaper Interview
၂ Pretorea News Interview
ဂျိုဟန်နက်ဇဘက် သီအိုဆိုဖီအသင်း တရားပွဲ
၄ ပရီတိုးရီးယား သီအိုဆိုဖီအသင်း တရားပွဲ
၅ ဘရွန်စပရွတ် နန်ဟွာ တရုပ်ကျောင်း
တရားစခန်းစ
၆ နေ့လယ် ၂း၁၅ တွင် Singapore Airline
လေယာဉ်ဖြင့် ဗန်ကောက်သို့ထွက်

၇ နံနက်စော ၆း၁၅ တွင် Singapore လေဆိပ်၌ လေယာဉ်ပြောင်းစီး ၊ ၉း၁၅ ဗန်ကောက်သို့ရောက်

၈ - ၉ ဗန်ကောက်

၁၀ -၂၀ ဖူခက်တရားစခန်း

၂၁ -၂၃ ဗန်ကောက်

၂၄ ရန်ကုန်

နှစ်ဆယ့်နှစ်ကြိမ်မြောက် ဓမ္မခရီး
၁၉၉၈ - ၉၉ ခုနှစ်၊ နွေရာသီ

တောင်ကိုရီးယား၊ ဂျပန်၊ နယူးဇီလန်

[ကပ္ပိယ မောင်ဇော်လင်း]

ကိုးရီးယားနိုင်ငံ ဓမ္မခရီးစဉ်

(မေလ ၂ ရက်မှ ၂၃ ရက်နေ့အထိ)

၁၉၉၉ ခုနှစ် မေလ

၁ မြန်မာပြည်မှထွက်

၂ ဆိုး (လ်) မြို့၊ ကိုရီးယားရောက်

၃ LOTTE FOLK MEUSIUM

၄- ၅ ဗုံဝင်ဆာကျောင်း၊ ဆိုး (လ်) မြို့

၆ -၁၄ ယော်ဂျူး တရားစခန်း

၁၅ ဆိုး(လ်)မြို့ (SEOUL) ညနေတရားပွဲ
၁၆ ဗုံဝင်ဆာကျောင်း နံနက် တရားပွဲ
ညနေပိုင်း ဗုဒ္ဓ ဖွားမြင်သောနေ့ ပူဇော်ပွဲ
အခမ်းအနား
၁၇ တရားစခန်းသိမ်း
ဒုတိယမြို့တော် ပူဆန်ဆိပ်ကမ်းမြို့ (PUSAN) သို့
၁၈ ရှေးဟောင်းဘုန်းတော်ကြီးကျောင်း လေ့လာ
၁၉ PUSAN တရားပွဲ
၂၀ PUSAN ကမ်းခြေသို့ သွားရောက်လည်ပတ်
SEOUL သို့ပြန်ကြွ
၂၁ ရိပ်သာခွဲထောင်လိုသော ဘုန်းကြီးကျောင်းသို့
သွားရောက်လည်ပတ်
၂၂ နေ့လယ် ၁ နာရီခွဲ ရှင်ပြုပွဲ
နေ့လယ် ၂နာရီ ဗုံဝင်ဆာကျောင်း၌
မြန်မာများ တရားပွဲ
ဇော်ခွန်ဆာကျောင်းရှိ မြန်မာရုပ်ပွါးတော်ကို
သွားရောက်ဖူးမြော်
၂၃ ဂျပန်ပြည်၊ တိုကျိုမြို့သို့

ဂျပန်နိုင်ငံ ခရီးစဉ်

(မေလ ၂၃ ရက်မှ ဇွန်လ ၁၉ ရက်နေ့အထိ)

၁၉၉၉ ခုနှစ် မေလ

၂၃	TOKYO သို့ရောက်
၂၅	ယာမနရှိမြို့ (YAMANASHI KEN) သို့
၂၅ - ၃၀	ယာမနရှိ (YAMANASHI) တရားစခန်း
၃၁	တိုကျို သို့

၁၉၉၉ ခုနှစ် ဇွန်လ

၃	ရှင်ဂျုကု (SHINJUKU) သို့သွားရောက်လည်ပတ်
၅	တိုကျိုမြို့၊ အိခဲဘုကုရိ၊ တိုရှိမာပလာဇာ၌ မြန်မာတရားပွဲ
၆	တာမရှိ ဘုတာအနီး ဘွတ်ကျို ဒင်ဒို ကျိုကိုင်း အဆောက်အအုံ၌ ဂျပန်များအတွက် တရားပွဲ
၈	အူ ရှိခု ရပ်တော်မူ ဘုရားဖူး
၉	တိုကျိုတာဝါသို့ သွားရောက် လည်ပတ်
၁၀	ကမာကုရ (KAMAKURA) ဘုရားဖူး YOKOHAMA, SEA PARADISE
၁၁	တိုကျိုဒိုင်ဘုဆု (TOKYO DAI BUSU) ဘုရားဖူးသွား ဂင်ဇာ (GINZA) သို့သွားရောက် လည်ပတ်

၁၂ ညနေ အဲခဲဘုကုရိဥ္ဓ ဒုတိယအကြိမ် တရားပွဲ
၅း၃၀ မှ ၉ နာရီ အထိ

၁၃ တတိယအကြိမ် တရားပွဲ နံနက် ၉ နာရီ မှ
နေ့လယ် ၁၁း၃၀ အထိ၊ ည တရားပွဲ ၅း၃၀
မှ ၉ နာရီ အထိ

၁၄ ဖူဂျီ (FUJI) တောင်၊ SAFARI PARK

၁၅ YOKOHAMA စက်မှုမြို့တော်သို့သွား

၁၆ SUN SHINE CITY 60 သို့သွားရောက် လေ့လာ
ည ၇ နာရီ သံရုံးမိသားစုတရားပွဲ
သံရုံးတွင်ညအိပ်

၁၇ အိုဆာကာမြို့ (OSAKA) သို့ သွားရောက်လည်ပတ်

၁၈ ညနေ ၄ နာရီ ဂျပန်မှ ကိုးရီးယားသို့
ည ၈ နာရီ ကိုးရီးယားမှ ထိုင်းသို့ ထွက်ခွါ

နယူးဇီလန် ခရီးစဉ်

(ဇွန် ၂၂ ရက်မှ ဇူလိုင် ၁၇ ရက်နေ့အထိ)

၁၉၉၉ ခုနှစ် ဇွန်လ

၂၂ နယူးဇီလန်သို့ရောက်

၂၃ SKY TOWER သို့ သွား

၂၄ BOTANIC GARDEN သို့သွားရောက်လေ့လာ

၂၅ ONE TREE HILL သို့ သွားရောက်လေ့လာ

၂၆ AUCKLAND MEUSIUM သို့သွား

ညနေ ၆ နာရီ၊ မြန်မာတရားပွဲ

၂၇ ညနေ ၆ နာရီ၊ မြန်မာတရားပွဲ

၂၈ ROTORUA သို့သွား၊ TAUPO တွင် ညအိပ်

၂၉ မောင့်ရိုပေဟူး ရေခဲတောင်၊ LAKE TAUPO

၃၀ THE AGRODOME သိုးမွေးရိပ် ပြပွဲကြည့်ရှု၊

ည ၉ နာရီ နယူးဇီလန် မာအိုရီ

တိုင်းရင်းသား ပြပွဲကြည့်ရှု

၃၁ AUCKLAND သို့ပြန်

ဝယ်လင်တန်သို့ လေယာဉ်ဖြင့်ကြွ

၁၉၉၉ ခုနှစ် ဇူလိုင်

၁ နံနက် ရဟန်းခံပွဲ

၂ ပါမာစတန်နော့ (သ်) သို့ကြွ
ပါမာစတန်၌ ညအိပ်

၃ OTAKI တရားစခန်း သို့ကြွ

၄–၁၃ အိုတာကီ တရားစခန်း

၁၃ OTAKI တရားစခန်းသိမ်းပွဲ
ဝယ်လင်တန်သို့

၁၄ ဝယ်လင်တန်

၁၅ TEPAPA MEUSIUM သို့ သွားရောက်လေ့လာ
ည ၇ နာရီ နိုင်ငံခြားသားများအတွက် တရားပွဲ

၁၆ ဝယ်လင်တန်မှ အော့ကလန်သို့ပြန်ကြွ

၁၇ SKY TOWER သို့ နေ့လယ်ပိုင်း ကြွ

၁၇ နယူးဇီလန်မှ ဗန်ကောက်သို့

၁၈–၂၀ ဗန်ကောက်

၂၁ ဗန်ကောက်မှ ရန်ကုန်သို့

၂၅၇၆၆

ကောင်းမှု

ဘဝပေါင်းစု၊ သောင်းအထုတွင်၊ ကောင်းပြု ကောင်းပြော၊ ကောင်းသဘောနှင့်၊ ကောင်းသောနှလုံး၊ တဖြောင့်သုံး၍၊ သက်လုံးစင်ဖြူ၊ ထိုသည့်သူကား၊ "ငါမှုကောင်းမှု၊ အစုစုကို၊ ဆည်းပြုခဲ့မိ၊ ရတော်ဘိ" ဟု၊ မိမိပြုမှု၊ သန့်စင်ဖြူ၍၊ ပြစ်မြူမနှော၊ ဤသဘောကို၊ တွေးတောမိတိုင်း၊ ပီတိလှိုင်းဖြင့်၊ ယှက်သိုင်းရစ်လည်၊ ချမ်းမြေ့ကြည်လျက်၊ ဤသည်ဘဝ၊ နောင်ဘဝနှင့်၊ ဘဝဆက်ဆက်၊ သံသာစက်တွင်၊ စိတ်လက်ကြည်သာ၊ ရုပ်လန်းဖြာ၍၊ ချမ်းသာကောင်းကျိုး၊ ဒီရေတိုးသို့၊ ဖွံ့ဖြိုးကြီးကျယ်၊ ပွင့်လမ်းကွယ်သည်၊ ထက်ဝယ်နတ်ထံ စံဖို့တည်း။

မကောင်းမှု

ဘဝစုစု၊ သံသာထုတွင်၊ အပြုအပြော၊ သဘောမဖြူ၊ ထိုသည့်သူကား၊ "ငါမှုမကောင်း - မှုအပေါင်းကို၊ ရင့်ညောင်းကြာရှည်၊ ပြုမိသည်မှာ၊ မှားခဲ့စွာ" ဟု၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပြု၊ ပြစ်သောင်ထု၏၊ ညစ်ကျုဖြစ်တုံ၊ အိုးမလုံက၊ အအုံပွင့်ရာ၊ ဆိုပမာသို့၊ မသာနှလုံး၊ မရွှင်ပြုံးနိုင်၊ သောကလှိုင်လျက်၊ သည်းဆိုင်ကြွေမျှ၊ ညှိုးခွေလျ၍၊ စိတ်ကမလန်း၊ ရုပ်ညှိုးနွမ်းလျက်၊ ပင်ပန်းရိုရှား၊ အောက်လမ်းသွားသည်၊ လေးပါးအပါယ် ဖြောင့်ဖြောင့်တည်း။