လူးကျွန်း၊ ချောင်းဆုံမြို့၊ ရွာလွတ်ရွာ
စိန်မြတောင်ကျောင်းတိုက်

သာသနဓဇ သိရီပဝရ ဓမ္မာစရိယ

အရှင်ဂန္ဓမာ

စီကုံးရေးသားအပ်သော

(အခြေခံ)

ဝိပဿနာအလင်းပြကျမ်း

သံဝေဂ ကဗျာလင်္ကာများပါဝင်သည်။

ဘီလူးကျွန်း၊ ချောင်းဆုံမြို့၊ ရွာလွတ်ရွာ

စိန်မြတောင်ကျောင်းတိုက်

သာသနဓဇ သိရိပဝရ ဓမ္မာစရိယ

အရှင်ဂန္ဓမာ

စီကုံးရေးသားအပ်သော

(အခြေခံ)

ဝိပဿနာအလင်းပြကျမ်း

သံဝေဂ ကဗျာလင်္ကာများပါဝင်သည်။

ထုတ်ဝေသူ .... ဦးအုန်းဖေ
ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၃၉၅၂)၊
ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ကင်းလွတ်ခွင့်
အမှတ် (၀၁၁၉၁)၊
ခြံအမှတ်-၈၁၊ ရန်ကုန်-အင်းစိန်လမ်း၊
ကမာရွတ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ .... ဦးအုန်းစိန်၊ မှတ်ပုံတင် အမှတ် (၀၇၀၈)၊
အောင်မိတ်ဆက်စာပုံနှိပ်တိုက်၊
အမှတ် - ၅၀၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်ပြီး နေ့စွဲ (၁၆-၅-၇၀)

စာအုပ်ဦးရေ (၄၀၀၀)

စိန်မြတောင်ကျောင်း ဒါယကာများ
တောင်းပန်ချက်

ဆရာသခင် အရှင်မြတ်ဘုရားထံသို့
ရှိသေစွာလျှောက်ထားအပ်ပါသည်ဘုရား။

ဘုရားတပည့်တော်တို့ စိန်မြတောင် ဒါယကာများသည် အိမ်ယာတည်ထောင် လူတို့ဘောင်ဝယ် ကိစ္စများမြောင်သည့် အလျောက် ပရိယတ္တိဒေသနာတော်၌ မကျွမ်းကျင် မလိမ်မာကြပါဘုရား။

သို့ပါ၍ တရားအားထုတ်ရာတွင် သုတမယဉာဏ် စိန္တာမယဉာဏ် ထက်သန်ဘို့အရေး ဝိပဿနာနည်းကောင်းတခု အကျဉ်းပြု၍ မှတ်သားလွယ်ကူရန် ရေးသားပေးပါမည့်အကြောင်း ရှိသေစွာ တောင်းပန်အပ်ပါသည်ဘုရား။

သို့မှသာလျှင် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ရာ၌ တိကျ မှန်ကန်စွာ အာရုံမပြား ရှုမှတ်ပွားများနိုင်ကြပြီး ဘာဝနာမယဉာဏ် ထက်သန်လာနိုင်လိမ့်မည်ဟု မြော်လင့်ကြပါသဖြင့် မေတ္တာရှေ့ထား ကရုဏာပွား၍ စီစဉ်ရေးသား ပေးသနားပါရန် လျှောက်ထားအပ်ပါသည် အရှင်သူမြတ်ဘုရား။

မာတိကာ

နံပါတ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ကျမ်းဦးပဏာမ	၁
၂။	ဆွမ်း ရေချမ်း ဆီမီး ပန်းတော်ကပ်လှူရန်	၂
၃။	အကြောင်းပြနိဒါန်း	၄
၄။	တောင့်တချက် အာသီသစကား	၅
၅။	ရှေးဦးပြုရန် ပရိကမ် ၇-ချက် ကဗျာပါဠိမြန်မာ	၇
၆။	အခြေခံသမထတရား အကျဉ်း	၁၂
၇။	ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်နည်း	၁၆
၈။	နိဗ္ဗာန်သွားရန်ခရီးမှန်	၁၇
၉။	ဝိပဿနာဟူသည်	၁၈
၁၀။	ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင် အဇ္ဈတ္တ ဘူတရုပ်ရှုနည်း	၂၆
၁၁။	လယ်တီဆရာတော်၏ ရစနာဂါထာ	၃၆
၁၂။	ကိုယ်ပိုင်အလုပ် လင်္ကာ ၇-ပုဒ်	၃၇
၁၃။	အဇ္ဈတ္တဘူတရုပ်ရှုရန် ကဗျာများ	၃၈
၁၄။	ဉာဏ်စဉ် ၁၆-ပါး မှတ်သားရန်ကဗျာ	၄၇
၁၅။	အသက်ထက်ဆုံး နှလုံးသွင်းရန်လင်္ကာ	၅၀
၁၆။	စတုဓါတုဝ ဝတ္တာန် ကမ္မဋ္ဌာန်းလင်္ကာ	၅၁
၁၇။	သူမြတ်၏ဉာဏ် ရုပ်နာမ်အမှန်သိ	၅၂
၁၈။	ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ ခွဲလင်္ကာနှင့် ကဗျာ	၅၃
၁၉။	သံသရာမြင် ထိပ်စရာပင် သံဝေဂလင်္ကာ	၅၅
၂၀။	ဆုတောင်းပတ္တနာလင်္ကာ	၆၅

ဝိပဿနာအလင်းပြကျမ်း

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ကျမ်းဦး ပဏာမ

ဘဂဝါ အဂ္ဂမဂ္ဂေန၊ ပဌမာရေ အသေသတော၊
ဘဉ္ဇိတွာန သိခါပတ္တော၊ သပလ္လင်္ကံ နမာမိတံ။ ။

ယောဘဂဝါ၊ မြေမိုးအလုံး၊ စွေဖြိုးချုန်းသည့်၊ ရွှေဘုန်း
တော်သခင်၊ အကြွင်ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည်၊
လ္လင်္ကော်၊ ဗောဓိပင်ရင်း၊ မြက်ဖြန့်ခင်း၍၊ ထင်လင်းပေါ်လာ၊
လ္လင်ရတနာထက်၌၊ နိသီဒိတွာ၊ ဗောဓိပင်ကို၊ ကပ်ယှဉ်မှီ၍
ကံပမာ၊ ကောင်းစွာအားယူ၊ နေထိုင်တော်မူ၍၊ ပဌမာရေး
ဒဝပုတ္တကိလေသနှင့်၊ ခန္ဓပဉ္စ၊ သင်္ခါရဟု၊ ငါးခုလုံးစုံ၊ မာရ်သူ
န်တို့ကို၊ အဂ္ဂမဂ္ဂေန၊ တချက်ခုတ်က၊ ဇက်ပြုတ်ကျ၍၊ မအောင်
အောင်၊ စွမ်းဆောင်ထက်မြက်၊ အရဟတ္တမဂ်ဖြင့်၊ အသေသ
တော၊ မကျန်အကုန်၊ ဥဿုံပြဲပြဲ၊ အကြွင်းမဲ့အားဖြင့်၊ ဘဉ္ဇိတွာ
န၊ အဆိုးအယုတ်၊ အမျိုးပြုတ်အောင်၊ ချိုးခုတ်ဖျက်ဆီးတော်မူ

၍၊ သိခါပက္ကော၊ ဒီပင်္ကရာ၊ မည်တွင်သာသည့်၊ မြတ်စွာထံပါး၊ အစထား၍၊ ဘုရားဖြစ်မှု၊ ရည်သန်ပြုသည်၊ အောင်ဆုမင်္ဂလာ၊ ပတ္တနာသည်၊ ကောင်းစွာပြီးမြောက်၊ ခရီးပေါက်၍၊ အထွဋ်အထိပ်သို့ ရောက်တော်မူလေပြီ၊ သာလ္လင်္ကံ၊ တဆဲ့လေးထောင်၊ အမြင့်ဆောင်သည့်၊ ထိန်ခြောင်ဝင်းလျှပ်၊ ရတနာပလ္လင်တော်မြတ်နှင့်တကွသော၊ တံဘဂဝန္တံ၊ ထိုပလ္လင်တော်ထက်၊ ငြိမ်သက်စံပျော်၊ နှုန်းမမျှော်သည့်၊ ဘုန်းဘော်သခင်၊ ဘုရားရှင်ကို၊ အဟံ၊ ခန္ဓာနာမ်ရုပ်၊ သမုတ်မှည့်ခေါ်၊ တဖည့်တော်သည်၊ နမာမိ၊ စိန်ခိုင်ပန်းခက်၊ ဆယ်ချောင်းလက်ဖြင့်၊ ထိပ်ထက်မှာဘင်၊ ကြည်လင်မြတ်နိုး၊ ဦးနှိမ်ချိုး၍၊ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏၊ အရှင်မြတ်ဘုရား။ ။

ဆွမ်းတော်မြတ် ကပ်လှူပူဇော်ရန်

သုဘံအာယွာဒိဝဍ္ဎကံ၊ အန္နံ ပူဇေမိ သာဒရံ။

အနက်။ ။ဘန္တေ၊ ရွှေဘုန်းတော်သခင် အရှင်မြတ်ဘုရား၊ သုဘံ၊ တင့်တယ်ဘွယ်ရာ ကောင်းမြတ်စွာထသော၊ အာယွာဒိဝဍ္ဎကံ၊ အသက်ရှင်ခြင်းစသော အကျိုးကို ပွားတိုးစေတတ်ထသော၊ တေံအန္နံ၊ ဤဆွမ်းခဲဘွယ်ဘောဇဉ်ချိုချဉ်ရသာအဖြာဖြာကို၊ ဘဂဝတော၊ ဤယခုရွှေတွင်ဖူးမြင်ရသော ရုပ်ပုံတော်အသွင်ဘုရားရှင်အား၊ အဟံ၊ ခန္ဓာနာမ်ရုပ် သမုတ်မှည့်ခေါ် ဘုရားတပည့်တော်(မ)သည်၊ သာဒရံ၊ လက်အုပ်အဥ္စလီ တင်ချီညွတ်ခအလွန်ရိုသေလှစွာ၊ ပူဇေမိ၊ ညွတ်တွားကော်ရော်၊ ကပ်လှူပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ရေချမ်းတော်မြတ်ကပ်လှူပူဇော်ရန်

ဥဒကံ သုဒ္ဓသီတလံ၊ သုဘံ ပူဇေမိ သာဒရံ။

အနက်။ ။ဘန္တေ၊ ရွှေဘုန်းတော်သခင် အရှင်မြတ်ဘုရား၊ သုဘံ၊ တင့်တယ်ဘွယ်ရာကောင်းမြတ်စွာထသော၊ သုဒ္ဓသီတလံ၊ သန့်ရှင်းကြည်လင်နတ်ရေစင်ပမာမြေမြတ်စွာထသော။ တော်ဥဒကံ၊ ဤသောက်တော်ရေချမ်း သုံးဆောင်တော် ရေချမ်းကို။ ဘဂဝ တော၊ ဤယခုရွှေတွင်၊ ဖူးမြင်ရသော ရုပ်ပုံတော်အသွင် ဘုရားရှင်အား၊ အဟံ၊ ခန္ဓာနာမ်ရုပ် သမုတ်မှည့်ခေါ် ဘုရားတပည့်တော်သည်၊ သာဒရံ၊ လက်အုပ်အဉ္ဇလီတင်ချီညွတ်ခ အလွန်ရိုသေလှစွာ၊ ပူဇေမိ၊ ညွတ်တွားကော်ရော်ကပ်လှူပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဆီးမီးတော်မြတ်ကပ်လှူပူဇော်ရန်

ဒီပံ တမောဝိနောဒနံ၊ သုဘံ ပူဇေမိ သာဒရံ။

အနက်။ ။ဘန္တေ၊ ရွှေဘုန်းတော်သခင် အရှင်မြတ်ဘုရား၊ သုဘံ၊ တင့်တယ်ဘွယ်ရာကောင်းမြတ်စွာထသော၊ တမောဝိနောဒနံ၊ မိုက်မှောင်ပယ်ရှင်း၊ ထွန်းလင်းတောက်ပစေနိုင်ထသော၊ တော်ဒီပံ၊ ဝင်းပြောင်ထိန်ငြီး၊ ဤအလင်းရောင်ဆီမီးတော်မြတ်ကို၊ ဘဂဝတော၊ ဤယခုရွှေတွင် ဖူးမြင်ရသော ရုပ်ပုံတော်အသွင် ဘုရားရှင်အား၊ အဟံ၊ ခန္ဓာနာမ်ရုပ် သမုတ်မှည့်ခေါ် ဘုရားတပည့်တော်(မ)သည်၊ သာဒရံ၊ လက်အုပ်အဉ္ဇလီ တင်ချီညွတ်ခ အလွန်ရိုသေလှစွာ၊ ပူဇေမိ၊ ညွတ်တွားကော်ရော်ကပ်လှူပူဇော်ပါ၏အရှင်ဘုရား။

ပန်းတော်မြတ် ကပ်လှူပူဇော်ရန်

ပုပ္ဖံ သုဝဏ္ဏဂန္ဓိတံ၊ သုဘံ ပူဇေမိ သာဒရံ။

အနက်။ ။ဘန္တေ၊ ရွှေဘုန်းတော်သခင် အရှင်မြတ်ဘုရား၊ သုဘံ၊ တင့်တယ်ဘွယ်ရာကောင်းမြတ်စွာထသော၊ သုဝဏ္ဏဂန္ဓိတံ၊ ကောင်းမြတ်သောအဆင်း ကြိုင်သင်း လှိုင်ထုံ ရနံ့နှင့် ပြည့်ထသော၊ ဧတံပုပ္ဖံ၊ ရောင်ဆင်းဘင့်အပ် ဤပန်းတော်မြတ်ကို၊ ဘဂဝတော၊ ဤယခုရှေ့တွင် ဖူးမြင်ရသော ရုပ်ပုံတော်အသွင် ဘုရားရှင်အား၊ အဟံ၊ ခန္ဓာနာမ်ရုပ်သမုတ်မှည့်ခေါ်ဘုရားတပည့်တော်(မ)သည်၊ သာဒရံ၊ လက်အုပ်အဥ္စလီတင်ချီညွှက်ခ၊ အလွန်ရိုသေလှစွာ၊ ပူဇေမိ၊ ညွတ်တွားကော်ရော် ကပ်လှူပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

အကြောင်းပြန်တမ်း

လောကမှန်ကူ သယမ္ဘူအစစ် ဖြစ်ကြီးဖြစ်တော်မူသော ရဟန်းတို့၏ ဥက္ကဋ္ဌ၊ လူနတ်တို့၏သခင် သဗ္ဗညုဘုရားရှင်သည်၊ ဝေနေယျသတ္တဝါအများတို့ကို သားတော်ရာဟုလာနှင့်မခြား၊ အလွန်ပင်သနားကရုဏာ ရှိတော်မူလှပါသဖြင့် ၄၅-ဝါကာလကြာအောင် ဟောဆောင်နှုန်းပြ ဆိုဆုံးမခဲ့သော တရားတော်သည်ကား သုတ္တန် ဝိနယ အဘိဓမ္မာ ကျမ်းသုံးမျိုးတို့ဖြစ်ပေသည်။

ထိုကျမ်းခမ္မက္ခန်တို့၌ ပရိယတ္တိဥာဏ်၊ ပဋိပတ္တိဥာဏ်၊ နှစ်တန်တတ်မြောက် တဘက်ကမ်းသို့ ရောက်တော်မူသော လယ်တီ

ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏၊ ဒီပနီအစောင်စောင်နှင့်တကွ ဝိပဿနာကျမ်းပြုဆရာတော်ကြီးများ၏ နည်းပေါင်းများစွာကို အမှီပြုလျက် ဘုရားဟောဒေသနာတော်နှင့်အညီ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အဇ္ဈတ္တ ဘူတရုပ်ရှုနည်းဖြင့် ပဓာနပြုပြီး ဤကျမ်းငယ်ကို စီရင်ရေးသားပေလတ္တံ့။

ဤကျမ်းငယ်သည် ဝိပဿနာ တရား စိတ်ဝင်စားကြသည့် ဉာဏ်ဝယ်ပျိုမြစ် စိန်မြတောင် ယောဂီသစ်များတို့၏ တောင်းပန်သမှု အာရုံပြု၍၊ ကလျာဏ ပုထုဇဉ်အပေါင်းတို့ ဆောင်ယူလွယ်ကူအသိဉာဏ်ထူးရောက်ဘို့ရန် ရည်သန်စိတ်ရင်း ဓေတ္တာရှေ့သွင်းပြီး စီရင်ရပေကြောင်း။

တရားအားထုတ်ကြသော ယောဂီသူတော်စင်အများ အယူအဆ အသိဉာဏ်လင်းစေဘို့ ရည်ရွယ်ရင်း ရှိလေသောကြောင့် ဤကျမ်းကို **ဝိပဿနာရှုနည်းအကျဉ်း "အလင်းပြကျမ်း"** ဟု အမည်တပ်ထားရခြင်းဖြစ်ပေသည်။

ယောဂီစိတ်ရင်း၊ ဉာဏ်သန့်ရှင်း၊ အလင်းပြသည့်ကျမ်း။
ရုပ်နာမ်ဉာဏ်မြင်၊ ထိုသူပင်၊ ပါယ်ခွင်လွတ်မည့်လမ်း။

တောင့်တချက် အာသီသစကား

သာသနံ၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာ၏၊ သိမ်မွေ့နက်နဲသော တရားတော်သည်၊ သပ္ပုရိသ သန္တာနေ၊ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်အစဉ်သန္တာန်၌၊ သဒါ၊ အခါခပ်သိမ်း၊ ဖိတံ၊ ပွင့်ပွင့် လင်းလင်း၊ တိဋ္ဌတု၊ တည်ပါစေသတည်း။

ဘုရားရှင်၏ အဆုံးအမတော်ကို သာသနာဟုခေါ်သည်၊ ထို သာသနာ၌ စွန့်အပ်သည်ကိုစွန့်ခြင်း ဒါနတရား။ ရှောင်ကြဉ်အပ် သည်ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း သီလတရား။ ကျင့်အပ်သည်ကို ဖြည့် ကျင့်ခြင်း ဘာဝနာတရား ဟူ၍ အကျဉ်းအားဖြင့် သုံးမျိုးရှိပေ သည်၊ ထိုတရား သုံး မျိုး ကို မျက်ခြေမပြတ်စေဘဲ၊ ပြုလုပ်အား ထုတ်နေမှသာလျှင် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ကေန်ရနိုင်ပေမည်။ သို့ကြောင့် စွန့်သင့်သည်ကိုစွန့်ခြင်း၊ ရှောင်အပ်သည်ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ကျင့်အပ်သည်ကို ပွားများနှလုံးသွင်း ဖြည့်ကျင့်ခြင်းဟူ သော ဘုရား၏ အဆုံးအမတော်သည် တည်ပါစေသတည်းဟု တောင့် တရခြင်းဖြစ်ပေသည်။

ဝိပဿနာ နည်း နယ ဓမ္မ အ ပြားများ လှ ပါသော်လည် "ဒကောဓမ္မော" ရှင်စော‌မြတ်လှ မိန့်ဟစကားတော်နှင့် အညီ၊ နည်းကောင်းလမ်းမှန်တခု လက်ကိုင်ပြုလျက်အစဉ်ရှုမှတ်၊ ဘဝင် ကပ်အောင် သတိချပ်ပြီး လုံ့လမယုတ် အားထုတ်နေခဲ့ပါလျှင် နယများမြောင် နည်းအပေါင်းတို့ကိုလည်း သဘောသိမြင်ဉာဏ် စဉ်ပေါက်၍၊ သဒ္ဓါဟုန်တောက်သဖြင့်၊ မဂ်ရောက်ဖိုလ်ဝင်နိဗ္ဗာန် မြင်နိုင်ကြောင်း ဝိပဿနာအလုပ်ကောင်း၊ ထူးမြတ်သောတရား ကို နေ့စဉ်မယုတ်၊ အချိန်ပိုင်းခြား၍၊ အားထုတ် နိုင်ပါစေဟု၊ မေတ္တာထုဖြင့် အာသီသစကား ဝမ်းမြောက်စွာ ရေးသားရပေ သည်။

စွန့်မှု ရှောင်မှု၊ နှစ်ခုပ၊ အားရမနေကောင်း။
ကျင့်မှုကိုပါ၊ ဖြည့်သူမှာ၊ နိုးစွာမဂ်ရကြောင်း။

ရှေ့ဦးပြုရန်-ပရိကမ် ၇-ချက်ကဗျာ

၁။ သာသနာတွင်း၊ သက်ဆင်းကြုံလာ၊
တွေ့ခဲဆုံခဲ၊ ထူးကဲချိန်ခါ၊
တရားပျော်မွေ့၊ မမေ့နေပါ၊
သုဂတိ၊ မြန်းရှိနိဗ္ဗူတာ။ ။

၂။ မြတ်စွာဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မသံဃာ၊
ကျေးဇူးကြီးလှ၊ မိဘဆရာ၊
အနန္တော-အနန္တ၊ ဂုဏမဟာ၊
လက်စုံမိုး၊ ရှိခိုးပြုကြပါ။ ။

၃။ သံသရာဝဋ်၊ ကင်းလွတ်စေငှာ၊
ခန္ဓာကိုယ်အား၊ ဘုရားလှူပါ၊
တရားညွှန်ပြ၊ မြတ်လှဆရာ၊
ခန္ဓာကြီး၊ အပြီးအပ်နှံပါ။ ။

၄။ အပြစ်ရှိသမျှ၊ ကင်းကြစေရာ၊
သူတော်မြတ်အား၊ ညွှတ်တွားဝန္ဒနာ၊
အပြစ်တင်ရှိ၊ မိမိထံမှာ၊
ခွင့်လွှတ်ရေး၊ ကြေအေးပြုလိုက်ပါ။ ။

၅။ သတ္တဝါများ၊ ချမ်းသာစေရာ၊
ဘေးရန်ကင်းမှု၊ သွန်းပြုမေတ္တာ၊
အောင်မေ့သမှု၊ ပွားရှုမရဏာ၊
ဝိဥ္စာန်ချက်၊ ပြုလျက်ပရိကမ္မာ။ ။

အနန္တငါးပါးဘုရားရှိခိုးရန်
(ပါဠိမြန်မာ)

ဗုဒ္ဓဂုဏော အနန္တော။

ဓမ္မဂုဏော အနန္တော။

သံဃဂုဏော အနန္တော။

မာတာပိတုဂုဏော အနန္တော။

အာစရိယဂုဏော အနန္တော။

ဣမေပဉ္စဂုဏေ အဟံဝန္ဒာမိ သဗ္ဗဒါ။

ဘုရားဂုဏ်တော်သည်၊ အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိ။

တရားဂုဏ်တော်သည်၊ အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိ။

သံဃာဂုဏ်တော်သည်၊ အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိ။

မိဘနှစ်ပါးဂုဏ်တော်သည်၊ အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိ။

ဆရာသမားဂုဏ်တော်သည်၊ အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိ။

ဤအနန္တော အနန္တဂုဏ်တော်ငါးပါးတို့ကို၊ တပည့်တော်သည် အခါခပ်သိမ်း လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးပါ၏အရှင်ဘုရား။ ။

အနန္တငါးပါးဘုရားပင့်ရန်

(ပါဠိမြန်မာ)

ဗုဒ္ဓော မေ သီသေ တိဋ္ဌတု။

ဓမ္မော မေ သီသေ တိဋ္ဌတု။

သံဃော မေ သီသေ တိဋ္ဌတု။

မာတာပိတရော မေ သီသေ တိဋ္ဌတု။

အာစရိယော မေ သီသေ တိဋ္ဌတု။

ဘုရားရှင်သည်၊ ငါ၏ဦးခေါင်းထက်၌ တည်ပါစေသတည်း။

တရားတော်သည်၊ ငါ၏ဦးခေါင်းထက်၌ တည်ပါစေသတည်း။

သံဃာတော်သည်၊ ငါ၏ဦးခေါင်းထက်၌ တည်ပါစေသတည်း။

ဆရာသမား၏ဂုဏ်တော်သည်၊ ငါ၏ဦးခေါင်းထက်၌ တည်ပါစေသတည်း။

မိဘနှစ်ပါးတို့၏ဂုဏ်တော်သည်၊ ငါ၏ဦးခေါင်းထက်၌တည်ပါစေသတည်း။ ။

မိမိခန္ဓာကိုယ်ကိုဘုရားအားလှူ၍ ဆရာအားအပ်နှံရန်

ပါဠိမြန်မာ

အဟံ ဘန္တေ သံသာရဝဋ္ဋဒုက္ခတော မောစနတ္ထာယ။

ဣမံ အတ္တဘာဝံ ဘဂဝတော ပရိစ္စဇာမိ။

ကမ္မဋ္ဌာန စရိယဿ နိယျာဒေမိ။

အရှင်ဘုရားတပည့်တော်သည်၊ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ ထွက်မြောက်ကျွတ်လွတ်ရခြင်းအကျိုးငှာ၊ ဤခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘောကြီးကို မြတ်စွာဘုရားအား စွန့်လွှတ်ဒါန်လှူပါ၏အရှင်ဘုရား။

ကမ္မဋ္ဌာန်းညွှန်ကြား ဆရာမြတ်အားလည်း အပ်နှံပါ၏ အရှင်ဘုရား။

အပြစ်ရှိသမျှကန်တော့ဝန်ချရန်

ဘုရားတပည့်တော်များသည် အစမထင်၊ သံသရာတခွင်ကစ၊ ယနေ့ကျအောင်၊ ရတနာသုံးပါး၊ မိဘဆရာ၊ အစရှိသောသူတော်ကောင်းတို့အား၊ ကိုယ်နှုတ်စိတ်ဖြင့် ပြစ်မှားမိသော အပြစ်ဟူသမျှတို့ကို ကြေရာကြေကြောင်း ကန်တော့ တောင်းပန်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

သူတပါးတို့သည် တပည့်တော်တို့ကို ပြစ်မှားခဲ့သောအပြစ်ဟူသမျှကိုလည်း ခွင့်လွှတ်သည်းခံပါ၏အရှင်ဘုရား။ ။

မေတ္တာဘာဝနာပွားများရန်

ခပ်သိမ်းများစွာ၊ ဝေနေယျာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
တို့အိမ်တွင်းမှာ၊ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
တို့ရွာတွင်းမှာ၊ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
တို့မြို့တွင်းမှာ၊ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
တို့ပြည်တွင်းမှာ၊ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
နိုင်ငံတိုင်းမှာ၊ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
သုံးဆဲ့တဘုံမှာ၊ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

မရဏာနုဿတိရှုပွားရန်

(ပါဠိမြန်မာ)

အဓုဝံ မေ ဇီဝိတံ၊ ဓုဝံ မေ မရဏံ။
အဝဿံ မယာ မရိတဗ္ဗမေဝ။
မရဏ ပရိယောသာနံ မေ ဇီဝိတံ။
ဇီဝိတံ မေ အနိယတံ။ မရဏံနိယတံ။

ငါ၏ အသက်သည်၊ မမြဲလေစွ့တကား။
ငါ၏ သေခြင်းသည်၊ မြဲလေစွ့တကား။

ငါသည်မချုတ်ကေန် သေရမှာပါတကား။
ငါ၏အသက်သည်၊ သေခြင်းအဆုံးရှိမှာပါတကား။
ငါ၏အသက်သည်၊ အမြဲမရှိလေစွတကား။
ငါ၏သေရခြင်းသည်၊ မလွဲဖြစ်မည်ပါတကား။

အမိဌာန်ချက်ပြုရန်

ဘုရားတပည့်တော်သည်၊ ယခုအချိန်မှစ၍ (၁) နာရီတိတိ ခန္ဓာကိုယ်မှာ၊ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား၊ ပေါ်လာသမျှသိ၊ သိသမျှ ပျက်၊ ပေါ်-သိ-ပျက်၊ အဟောင်းရုပ်နာမ်ပျက်၊ အသစ်ရုပ်နာမ် ဆက်ခါ၊ ဖြစ်နေတာတွေကို၊ သတိရှေ့သွား ဉာဏ်ဖြင့်သိမှတ်၍၊ နေပါမည်ဘုရား။

သိမှတ်နေစဉ်မှာ၊ ငိုက်-သမ်း-ပျင်း-ဝေ၊ စိတ်လေ စိတ်လွင့်၊ စိတ်ကူး၍ ဖြစ်နေတာတွေကို၊ သတိတရားဖြင့်၊ ပယ်ဖျောက်ပြီး ခါ၊ ဉာဏ်ဖြင့်သာ သိမှတ်၍နေပါမည်ဘုရား။ ။
(အချိန်ကို စွမ်းနိုင်သမျှ အမိဌာန်ပြုကြပါ။)

အခြေခံ သမထတရားအကျဉ်း

သတိဉ္စ ခွါဟံ ဘိက္ခဝေ သဗ္ဗတ္ထိကံ ဝဒါမိ။

ချစ်သား တသီး ချစ်သမီးအပေါင်းတို့၊ စင်စစ်အားဖြင့်၊မမေ့ မလျော့၊ မပေါ့မတန်သော သတိတရားကိုသာလျှင်၊ ငါဘုရား သည်၊ အလုံးစုံသောအရာခပ်သိမ်း၌အလိုရှိအပ်၊ ကိစ္စအဝဝကိုပြီး စေတတ်၏ဟူ၍ ဟောတော်မူအပ်၏။

ဤဘုရားဟောတော်မူသော ဒေသနာတော်ကို ထောက်ဆ၍ သတိတရားသည် အရေးကြီးကြောင်းထင်ရှားလှပေသည်။ အရာရာမှာ သတိတရားနှင့် ကင်းကွာနေလျှင်၊ တစုံတခုသော ဘာဝနာကိစ္စကို ပြီးမြောက်စေနိုင်တော့မည် မဟုတ်ပါ။ (သတိပြု) သို့ကြောင့် ဓမ္မမာမကအမျိုးသား၊ ဘာဝနာတရားကို ကြိုးစားအားထုတ်လိုကြသော ယောဂီသူတော်စင် အမျိုးတို့မှာ၊ သတိတရားနှင့် ပြည့်စုံအောင်လွန်စွာ အားထုတ်ရပါမည်။ သို့မှသာလျှင် ဖြစ်ပေါ်တိုင်းဖြစ်ပေါ်တိုင်းသော၊ သဘာဝအမှန်တွေကို သိလာနိုင်ပေမည်။

ဒါကြောင့်-"သတိတလုံး၊ လက်ကိုင်သုံး၊ အဆုံးနိဗ္ဗာန်သာ" ဟု ရှေးဆရာတော်ကြီးများ စပ်ဆိုခဲ့ပေသည်။

ဤသို့သတိတရား၊ မြဲစွာမပြတ်၊ ရှုမှတ်လာနိုင်ပါလျှင်၊ အာရုံတခုတည်းသို့ ကျတတ်သောစိတ်၏ တည်ကြည်မှု၊ သမာဓိတရား မိမိခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်ပေါ်လာပါတော့မည်။

ရှုမှတ်ရန်

သမာဓိတရား ဖြစ်ပေါ်လာအောင်၊ မိမိခန္ဓာကိုယ်၌ အမြဲမပြတ်တလစပ်၊ ဝင်လိုက်ထွက်လိုက်ဖြစ်နေသော၊ ဝါယောလေဓာတ်ကို၊ ပဓာနပြု၍၊ သတိတရားဖြင့်ကပ်ပြီး ရှုမှတ်နေရမည်။

မိမိခန္ဓာကိုယ်၏ နှာသီးဖျား၊ နှုတ်ခမ်းအထက် နှာခေါင်းဝ၌၊ ဝင်လေများ ပွတ်တိုက်၍ထိလာသည်ကိုဎင်း၊ ထွက်လေ

များပွတ်တိုက်၍ ထိသွားသည်ကိုရင်း တနေရာထည်း၌သာလျှင် သတိတရားဖြင့်၊ စူးစူးစိုက်စိုက် မလွှတ်တန်းဘမ်းပြီး ရှုမှတ်နေရမည်။ ဝင်လေထွက်လေတို့၏ ပွတ်တိုက်ထိခိုက်မှု ဖြစ်နေသည်ကို အာရုံတပါးမပြေးစေဘဲ၊ ထိလာသမျှသိ(ထိ-သိ-ထိ-သိ)ဟုကြိမ်ဘန်များစွာ၊ သတိထားရှုမှတ်နေရပါမည်။ ဝင်လေတို့၏ အစအဆုံး အရှည်အတိုကိုလိုက်၍ ရှုရန်မလို၊ ဝင်လေထွက်လေတို့၏ ဝင်လာထိမှု၊ ထွက်သွားထိမှု ဤနှစ်ခုကိုသာလျှင် ပဓာနပြု၍ သမာဓိရလာအောင် တနေရာတည်းမှ သတိကပ်ရှုမှတ်နေရမည်။

ရှုမှတ်ဘန်များလာသောအခါ၊ စိတ်တည်ကြည်မှု၊ သမာဓိ တရားဖြစ်ပေါ်လာမည်။ သမာဓိဖြစ်ပေါ်လာမှ ယထာဘူတ ဉာဏ် ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာသိလာရတော့မည်။

သို့ကြောင့် ဘုရားရှင်သည်-

သမာဓိံ ဘိက္ခဝေ ဘာဝေထ၊

သမာဟိတော ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ။

ဟု ဟောတော်မူလေသည်။

ချစ်သား - ချစ်သမီးတို့၊ သတိထား၍ သမာဓိဖြစ်လာအောင် ရှုပွားကြကုန်လော့။ အာရုံတခုတည်း၌စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်းသမာဓိ ဖြစ်လာသည်ရှိသော်၊ ဝါ-သမာဓိ ရှိလာသော ယောဂီအား ဟုတ်တိုင်းထင်စွာ၊ သဘာဝမှန်၊ ပရမတ်ရုပ်နာမ်ကို၊ ပညာဉာဏ်ဖြင့်သိရမည် ဟု ဘုရားဟောနှင့်အညီဖြစ်လာပေသည်။

ဤသို့အဘန်ဘန် အထပ်ထပ်၊ ရှုမှတ် ပွားများလာပါလျှင် သမာဓိအရှိန်ရလာပေမည်။ သမာဓိအရှိန်ရလာပြီးနောက် ဈာန် လမ်းခေါ် သမထယာနိကဘက်သို့ လိုက်လိုပါလျှင်၊ ရှေ့ဆက် ပြီး ဥပစာရသမာဓိစခန်းကျအောင် အားထုတ်၍အပ္ပနာသမာဓိ ခေါ်ဈာန်အဘိဉာဏ်စသည်ဖြင့် မိမိတို့လိုလားအပ်သော အာ သာဆန္ဒအတိုင်း ပွားများကြလျှင်၊ ရည်မှန်းချက်ပြည့်ဝပေမည်။

မဂ်လမ်းခေါ် ဝိပဿနာ ယာနိကဘက်သို့ လိုက်လိုပါလျှင် ဝိပဿနာသို့ ကူးပြောင်း၍၊ ရုပ်နာမ်ဓမ္မတို့၏ ဖြစ်မှုပျက်မှုသင်္ခါရ တရားအစုတို့ကိုရှုမှတ်ရပေတော့မည်။ ဤကျမ်းသည်ဝိပဿနာ တရားအကျဉ်းမျှသာ ရေးသားရည်ရွယ်ရင်းဖြစ်ပါ၍ အကျယ် မရေးတော့ပါ။ အကျယ်ကိုလိုပါမူ လယ်တီဆရာတော်၏ ဒီပနီ များစသည်တို့ကို ကြည့်ရှုကြပါကုန်။ ။

လက်ာဆောင်ပုဒ်

၁။ သတိတလုံး၊ လက်ကိုင်သုံး၊ အဆုံးနိဗ္ဗာန်ပြည်။
၂။ ခန္ဓာကိုယ်၌၊ သတိစိုက်၊ သိလိုက်မြတ်ယောဂီ။
၃။ ဝင်လေထွက်၍၊ ထိ-သိမှု၊ မှတ်ပြုနှစ်ခုတည်။
၄။ ထိ-သိထင်လာ၊ ကြိမ်များစွာ၊ ရှုခါပွားရသည်။
၅။ လုံ့လကြိုးကုတ်၊ လွန်အားထုတ်၊ မယုတ်တိုးပွားမည်။
၆။ အာရုံတည်ရှိ၊ သမာဓိ၊ ဘမ်းမိလေတော့သည်။
၇။ သမာဓိထင်၊ ဟုတ်တိုင်းမြင်၊ ပွားလျှင်မှန်တော့သည်။
၈။ ဆက်ခါပွားလျှင်၊ အမှန်မြင်၊ ဉာဏ်တွင်ထင်ရှားမည်။
၉။ ဘုရားညွှန်းလာ၊ ဒေသနာ၊ ယုံစွာပွားသင့်သည်။

ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်နည်း

ဘုရားရှင်သည်၊ ပလ္လင်္ကံ အာဘုဇိတွာ၊ ဥဇုံကာယံ ပဏိဓာယ ပရိမုခံသတိံ-ဟူ၍၊ ကိုယ်တော်တိုင် ညွှန်ပြတော်မူသည်နှင့်အညီ၊ ဝိပဿနာတရားအားလျော်စွာ ရေးသားညွှန်ပြရလိုသော်။

၁-အချက် (ယောကျ်ားအတွက်) ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေ၍ တင်ပလ္လင်ထိုင်ရန် ဖြစ်သည်။ ခြေနှစ်ဘက်ကို ထပ်မထားဘဲ ခြေသလုံးပေါ် လက်နှစ်ဘက်ကိုလှန်၍ ထပ်ထားပြီးလျှင် လက်မထိပ်ချင်း ထိထားရမည်။ (မိန်းမအတွက်)မိန်းမထိုင် ထိုင်လျှင်သင့်လျော်မည်။

၂-အချက် ကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်ထား ရန်ဖြစ်သည်။ ရှေ့သို့လည်း ကုန်းမထားရ၊ နောက်သို့လည်း ကော့မထားရ၊ ဘေးသို့လည်း စောင်းမထားရ၊ ကိုယ်ဖြောင့်မှစိတ်ဖြောင့်မည်။

၃-အချက် ခေါင်းကိုငုံ့၍မထားရ၊ မော့၍လည်းမထားရ၊ အရာဝတ္ထုတခုခုကိုကြည့်နေသည့်အဟန်ထား၍၊ မျက်စိကိုသဘာဝမှိတ်အိပ်ခါစလေးထားပြီးလျှင် မိမိရှုမှတ်လိုသောတရားအာရုံရှေ့ရှုပြီး သတိပြုနေရန်ဖြစ်သည်။

လိုရင်းအချုပ်မှာ အချိန်ကြာကြာ ငြိမ်သက်စွာနေနိုင်ရေး ကိုယ်ကိုဖြောင့်မတ်စွာထား၍၊ သတိမပြတ်အောင် ရှုမှတ်မည့် တရားအာရုံဆီသို့ စူးစိုက်နေရမည်ဟု ဆိုလိုပေသည်။

ဤနေရာတွင် ဝိပဿနာတရား၏ အာရုံမှာရုပ်နှင့်နာမ်တရား နှစ်ပါးသာဖြစ်သည်။ အတိတ်ရုပ်နာမ်ကား ချုပ်ပျောက်လေပြီ၊ အနာဂတ်ရုပ်နာမ်ကားမပေါ်လာသေးပါသဖြင့်၎င်းတရားတို့ကို မရှုရ၊ သတိပြု။ ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ ပေါ်ခိုက်ပေါ်ခိုက်၊ ပျော်ခိုက် ပျော်ခိုက်ရုပ်နှင့် နာမ်တရားကိုသာ ဖြစ်ပြီးလျှင်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက် အနေအားဖြင့် အချိန်ရှိသရွေ့ ဣရိယာပုထ် လေးပါးလုံးရှုမှတ် သတိပြုနေရမည်။

နိဗ္ဗာန်သွားရန်ခရီးလမ်းမှန်

ကတမော စ ဘိက္ခဝေ အသင်္ခတဂါမိ မဂ္ဂေါ။

ဘိက္ခဝေ၊ သံသရာဘေးကို ရှုမြင်သောအိုချစ်သား ချစ်သမီး တို့၊ အသင်္ခတဂါမိမဂ္ဂေါ၊ နိဗ္ဗာန်ရွှေဘုံ၊ ပြည်ဇေယျုံသို့၊ ခိုလှုံ ရောက်ကြောင်း လမ်းကောင်းကြီးသည်ကား၊ကတမော၊အဘယ် ပါနည်း။ ဣတိစေ၊ ဤသို့မသေ့ မေးသည်ရှိသော်။

ဝိပဿနာအယံဝုစ္စတိ၊ ဘိက္ခဝေအသင်္ခတဂါမိမဂ္ဂေါ။

ဘိက္ခဝေ၊ ကိလေသာကို ဖျက်ဆီးတတ်သော အိုချစ်သား ချစ်သမီးတို့၊ အယံဝိပဿနာ၊ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ ဓာတ်သစ္စာနှင့် ဆဲ နှစ်ဖြာအာယတန ပဋိစ္စကို စိတ်ချအောင်သာ ယာဉ်သုံးဖြာဖြင့် စီးကာရှုငြား ဤဝိပဿနာဆိုသည့် တရားတော်ကြီးကို၊ အသင်္ခ တဂါမိမဂ္ဂေါ၊ နိဗ္ဗာန်ရွှေဘုံ ပြည်ဇေယျုံသို့ ခိုလှုံရောက်ကြောင်း လမ်းကောင်းကြီးဟူ၍၊ အဟံ၊ လောကမှန်ကူ သယမ္ဘူဟု တဆူ ထင်ရှား ငါဘုရားသည်။ ဝုစ္စတိ၊ သဗ္ဗညုဉာဏ် ခွဲဝေဘန်၍ ကေန် ထင်ပေါ်ဟောကြားတော်မူခဲ့ ပါပေသတည်း။

ဆိုလိုရင်းကား။ အို ချစ်သားတို့ နိဗ္ဗာန်ရောက်ဘို့ရန် လမ်းမှန်သည်ကား အဘယ်တရားပေနည်း။

အို ချစ်သားတို့ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတရားတို့ကို အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ အခြင်းအရာဖြင့် ရှုမှတ်နေခြင်း ဝိပဿနာတရားသည်သာလျှင် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း လမ်းကောင်းအမှန်ဖြစ်သည်ဟု ငါဘုရားဟောကြားပေသည်။

ဝိပဿနာတရားဟူသည်

ပညတ္တိံ ထပေတွာ သင်္ခါရဓမ္မေ အနိစ္စာဒိ အာကာရေန ဝိဝိဓံ ပဿတီတိ ဝိပဿနာ။

ပညတ္တိံ၊ ပညတ်အာရုံဟူသမျှကို၊ ထပေတွာ၊ နှလုံးမသွင်းဖယ်ကြဉ်၍၊ သင်္ခါရဓမ္မေ၊ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတရားတို့ကို၊ အနိစ္စာဒိအာကာရေန၊ မမြဲခြင်း သဘောအနိစ္စ စသော အခြင်းအရာအားဖြင့်၊ ဝိဝိဓံ၊ အထူးထူး၊ အပြားပြား၊ ပဿတိ၊ အသိဉာဏ်ဖြင့်၊ ရှုမှတ်၏။ ဣတိတသ္မာ၊ ထို့ကြောင့်၊ ဝိပဿနာ၊ ဝိပဿနာမည်၏။

ဆိုလိုရင်းအချက်။ ။ပညတ်ကိုကြဉ် ပရမတ်ရုပ်နာမ်ကို အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောလက္ခဏာထင်အောင် ဉာဏ်ဖြင့် နှလုံးသွင်းနေခြင်းသည် ဝိပဿနာဟုဆိုလိုပါသည်။

ဤနေရာ၌ ပညတ်နှင့် ပရမတ်တရားနှစ်ပါး ကွဲပြားခြားနားမှုကို သုတမယဉာဏ်ဖြင့် သိထားဘို့လိုအပ်ပါသည်။

"မရှိပညတ်၊ ရှိပရမတ်၊ နှစ်ရပ်သိလေပါ"

လောကအရ တကယ်အမှန်အားဖြင့်မရှိ၊ သဘာဝအားဖြင့် ရှိနေသည့် ပရမတ်ရုပ်နာမ်အပေါ်မှာ ကမ္ဘာဦးသူ ပညာရှိတို့က လောကဝေါဟာရ သမုတ်ထားခြင်း၊ အခေါ်အဝေါ် အသုံးအနှုန်းမျှသာဖြစ်သောတရားကို ပညတ်ဟုခေါ်သည်။

အချုပ်အားဖြင့် မံသစက္ခု၊ အသားစိုင်မျက်စိဖြင့် မြင်ကောင်းသော အကောင်အထည်၊ အတိုအရှည်၊ အလုံးအပြား၊ ပုံဟန်သဏ္ဍာန်၊ အမည်နာမစသော ဝေါဟာရမှန်သမျှ ပညတ်တရားမျှသာဖြစ်သည်။ ထိုပညတ်တရားများကို ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ရာတွင် နှလုံးမသွင်းဘဲ၊ ဖယ်ကြဉ်နိုင်သမျှ ဖယ်ကြဉ်ထားရမည်။ ပညတ်တရားစင်လာမှ ပရမတ်တရား ထင်လာနိုင်ပါသည်။ ပရမတ်တရားဉာဏ်၌ များများထင်လာပါမှ မဂ်ဖိုလ်ဝင်နိဗ္ဗာန်တရားကို ကောင်းစွာမြင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ (သတိပြုပါ)

မြတ်သောသဘာဝအမှန်၊ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို ပရမတ်ဟုခေါ်သည်။ ဤလောက၌ အမှန်အားဖြင့် နာမ်နှင့်ရုပ်နှစ်ပါးသာလျှင်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၌ နာမဉ္စရူပဉ္စ ဣဓတ္ထိသစ္စတောဟု မိန့်၏။ အသင့်အတင့် ကောင်းမြတ်သောနှလုံးသွင်းမှု၊ ယောနိသော မနသိကာရ ထားတတ်လျှင် ဝိပဿနာ၏ အာရုံနှင့်လွတ်သော တရားမရှိကြောင်း၊ သန္နိဋ္ဌာန်ကျယုံကြည်ရမည်။ ယုံကြည်သည့်အတိုင်း၊ မိမိအလိုရှိအပ်သောအာရုံကို ဝိပဿနာဖြစ်အောင် ရှုတတ်ဘို့ရာ အရေးကြီးလှပေသည်။ မရှုတတ်လျှင် ရုပ်နာမ် ပရမတ်အာရုံသို့မရောက်ဘဲ၊ ပညတ်အာရုံဖြစ်၍ နေတတ်သည်။

အဘဲ့ကြောင့်ဆိုလျှင် ပရမတ်နှင့် ပညတ်ဟူသည်မှာ တခြားစီကွဲ၍ ဖြစ်နေတာမဟုတ်ပါ။ ပရမတ် အစုအဝေးတွေ အပေါ်တွင် ပညတ်တင်နေပေသည်။ ဝိပဿနာရှုရာတွင် ပညတ်ကိုဖယ်ရမည်ဆိုပေမဲ့၊ ယူ၍ပစ်သလို ဖယ်ရတာမျိုးမဟုတ်ပါ။ ပညတ်အာရုံကို အရေးမလုပ်ဂရုမစိုက်သတိမပြုဘဲ၊ ပရမတ်ရုပ်နာမ် အာရုံကိုသာ အသိအမှတ်လုပ်၍ နှလုံးသွင်းနေရခြင်းဖြစ်သည်။

ကျေးဇူးရှင်လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက ပရမတ်ဆိုတာ မျက်လှည့်အဘတ်နှင့်တူသည်။ မျက်လှည့်အတတ်ဟူသည်၊ နည်းကိုမသိလျှင် အလွန်ခက်၍၊ နည်းသိလျှင်မူကား အလွန်လွယ်၏။ ဤအတူပင်၊ ပရမတ်ဆိုတာ မသိလျှင် အလွန်ခက်၏။ ကိုယ်တွေ့ပြကောင်းသောဆရာက ပြသပေးလျှင် ခက်ခဲလှသည်မဟုတ်ပါ။

သတ္တဝါတို့သည် ပရမတ်ကို နေ့စဉ်မြင်၍ နေ လျက် သား နှင့် မတွေ့ကြဘူး၊ နေ့စဉ်တွေ့၍ နေလျက်သားနှင့်လည်း မသိကြဘူး ဟူ၍ မိန့်တော်မူ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လောက၌ပရမတ်ရုပ်နာမ်မှတပါးလွဲ၍ ဘာမျှမရှိ။ ပရမတ်ရုပ်မရှိလျှင်၊ ပညတ်ရုပ်လည်း မရှိနိုင်သောကြောင့်တည်း။

လောက၌ရှိသမျှအရာတွေကို အကျဉ်းချုံးလိုက်သော်၊ နာမ်နှင့်ရုပ်သာဖြစ်ပြီးလျှင်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်အနေအားဖြင့် တည်ရှိသည်။ နေ့စဉ်မြင်ရ၊တွေ့ရ၊ကြားရ၊နံရ၊လျက်ရ၊ ထိရ၊ သိရသောသဘောမှန်သမျှနှင့်တကွ၊ မိမိတို့၏ကိုယ်နှင့်စိတ်တို့ကိုကပင်ခန္ဓာ အာယတနဓာတ်တွေဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင်ခန္ဓာ အာယတနဓာတ်

မှန်းမသိကြ။ စာတတ်၍သိကြပါသော်လည်း၊ သဘာဝအမှန်၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိဉာဏ်ဖြင့်မမြင်တတ်ကြပါ။

သို့ဖြစ်၍၊ ရုပ်နာမ်သဘာဝမှန်ကို မြင်အောင် ထင်အောင် ဆရာကောင်းကိုရှာအပ်၏။ ယထာဘူတ ဉာဏာယ သတ္ထာပရိယေသိတဗ္ဗာဟုဟောတော်မူသည်။

ယထာဘူတ ဉာဏာယ၊ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ဝိပဿနာကို၊ ကောင်းစွာမိမိ၊ သိရှိတတ်မြောက်စေခြင်းငှာ၊ သတ္ထာ၊ ကိုယ်တိုင်တတ်သိ၊ ပညာရှိသော၊ ဆရာကောင်းကို၊ ပရိယေသိတဗ္ဗာ၊ မရမနေတွေ့အောင်ရှာဖွေရာ၏။

တရားလိုလား ယောဂီများသည် ဝိပဿနာတရားကို ကိုယ်တိုင်ကျင့်အားထုတ်ဘူး၍၊ သေချာကျနပြပေးတတ်သော ဆရာအား ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ရမည်ဟုဆိုလိုသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် နည်းမှန်ကျနမှ ရုပ်နာမ်သဘာဝကိုမြင် ဖြစ်ပျက် ထင်လာ၍ ဉာဏ်စဉ်တပ်ပြီး၊ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ ရောက်နိုင်သောကြောင့်တည်း။

ဤသို့လျှင်၊ မရှိပညတ်သဘောတရား၊ အရှိပရမတ် နာမ်ရုပ်နှစ်ဖြာတို့၏ ကွဲပြားခြားနားဟန်ကို၊ ဦးစွာပထမသုတမယဉာဏ်ဖြင့် သိရှိနားလည်ထားဘို့ရန်လိုအပ်ပါသည်။

လောက၌ လူအများတို့သည်၊ ပညတ်တရားတို့ကို၊ အလွန်ပင်အရေးပါအရာရောက်၍ မသုံးလျှင်မဖြစ်သကဲ့သို့ ထို အတူပင်

သာသနာရေးဦးစီးဌာန
စာကြည့်တိုက်
ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်သူယောဂီသူတော်စင်များ အတွက် ပရမတ်တရား၊နာမ်ရုပ်နှစ်ပြားတို့ကို မမြင် မြင်အောင်၊မထင် ထင်အောင်ရှုဘို့ရန်အလွန်ပင်အရေးပါအရာရောက်သော တရားဖြစ်သည်ကို အထူး သတိပြုပါရန်။ ရုပ်နာမ် တရား နှစ်ပါး တို့ကို သဘောမိမိ မြင်သိရပါမှ၊ မဂ်ဖိုလ်ဝင်နိဗ္ဗာန်ကို မြင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ ဒါကြောင့် ကသစ်ဝိုင်ဆရာတော်ကြီးက-

ရုပ်နာမ်အစ၊ ဖြစ်ပျက်အလယ်၊ အပျက်အဆုံး၊ နိဗ္ဗာန်ဝင်တဲ့ လမ်းစဉ်သုံးဟု စပ်ဆိုခဲ့ပေသည်။

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ရာတွင်၊ ဒေသနာ အစဉ်အားဖြင့် နည်းပေါင်းများစွာရှိပေသည်။ ဦးစွာပထမ၊ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဘူတရုပ်ရှုနည်းကိုအားထုတ်သင့်ပေသည်။ ဘူတရုပ်သည် ပရမတ်၏ မူလအခြေခံသဘောဖြစ်သည်။ ဘူတရုပ်ရှိလို့ ဉပဒါရုပ်တွေဖြစ်ပေါ်လာသည်။ဘူတရုပ်ကိုပိုင်နိုင်လျှင်“အရင်းလဲလျှင်၊ အဖျားထင်းဖြစ်” သည်ဟူသောစကားပုံကဲ့သို့၊ အခြားသော ဝိပဿနာ နည်းများစွာတို့ကိုလည်း ရှုမှတ်ရန် မခဲယဉ်းတော့ပါ၊ ဘူတရုပ်ကို ကောင်းစွာ ရှုမြင်ရဘူးလျှင် ဝိပဿနာသဘောတရားတို့ကို လေးလေးနက်နက်ကြီးသိရပေမည်။

ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ အာပေါ ဤဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့သည်၊ မဟာဓာတုယော၊ ကိုယ်သဏ္ဌာန် ပုံဟန်ဒြပ်ဖြစ်ရန် အထည်ခံ အမာခံ ဓာတ်ကြီးလေးပါး တို့တည်းဟု ဆိုခဲ့သည်။ ဘူတရုပ်သည် လူတကိုယ်လုံးတွင် ရိုးတွင်းချဉ်ဆီတို့ကပါမကျန်

အောင် ဖြစ်ပျက်လျက်ရှိသော ခဏိကအနိစ္စတို့ကိုလည်း သိနိုင်သည်။

ပထဝီဓာတ်သည်။ ။ခက်မာနူးညံ့၊ကြမ်းတမ်းပျော့ပြောင်းမှုသဘောရှိသည်။

တေဇောဓာတ်သည်။ ပူအေးနွေးကျွမ်းလောင်မှုသဘောရှိသည်။

ဝါယောဓာတ်သည်။ ထောက်ကန် လှုပ်ရှား တွန်းကန်မှုသဘောရှိသည်။

အာပေါဓာတ်သည် တွယ်ကပ်ယိုစီး ဖွဲ့စည်းမှုသဘောရှိသည်။

ဤဓာတ်လေးပါးတို့သည်၊ အနုမြူနှယ်၊ အနည်းငယ်မျှ အထည်ဒြပ်ဟူ၍မရှိ၊ နတ်မျက်စိဖြင့် သော်လည်း မြင်ရသော အရာမဟုတ်၊ အမှုအရာကြိယာသဘောမျှသာဖြစ်သည်။ ကုဋေတသိန်းမက စုမိခဲ့ကြကုန်မှသာလျှင်၊ သန်းဥ သန်းဖျ မှုံညင်းစေ့ စသောပညတ်ဒြပ်အထည် ဝတ္ထုတို့ဖြစ်ပေါ်လာကုန်၏။ ထို့ကြောင့် ထူးထွေပြောင်းလဲ ချုပ်စဲရန် အကြောင်းသည်၊ တိုက်ဆိုင်ခဲ့သည်ရှိသော်၊ မျက်တောင်တယှက်၊ လျှပ်တပြက်မျှ၊ တခဏအတွင်း အထွေ ထောင်သောင်းမကသြောင်းအောင် ရွေ့ပြောင်းလဲလှယ်ဖောက်ပြန်လွယ်ကြကုန်၏။

အတိတ်ကံဘဝက၊ ပစ်ချ၍ ရလာခဲ့သော၊ ဤငါတို့၏ ခန္ဓာကိုယ် ထည် ဒြပ်ကြီး ကား၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ၊ ငါ သူ တ ပါး၊ ယောကျ်ားမိန်းမ အတ္တဇီဝအနှစ်သာရဟူ၍မတွေ့ ဖြစ်ပြီးလျှင် ပျက်နေသည့်ဓာတ်လေးပါးသဘောမျှတွေ့ရသည်။

ဤခေတ်လေးပါးဖြင့် ဆောက်တည်ထားသော ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို၊ သူဘဲငါဘဲ လူနတ်ဗြဟ္မာ၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမဘဲ အထင်လွဲနေရခြင်းသည်၊ ဖောက်ပြန်မှားယွင်းနေသော ဝိပလ္လာသတရားကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဝိပလ္လာသတရားကား ၃-ပါးဖြစ်သည်။ ရုပ်နာမ်တရားပေါ်မှာ အမှတ်မှားမှု၊ သညာဝိပလ္လာသ၊ အသိမှားမှု စိတ္တဝိပလ္လာသ၊ အယူမှားမှု ဒိဋ္ဌိဝိပလ္လာသဖြစ်သည်။ ဤဝိပလ္လာသတရားတို့သည်၊ အဝိဇ္ဇာမောဟမသိမှုတရားတို့ကို အမှီရနေ၍ ဖြစ်ပေါ်ရခြင်း ဖြစ်ပေသည်၊ ထိုမောဟအဝိဇ္ဇာတရားကို၊ ဝိပဿနာတရားမှတပါး ပယ်ဖျောက်နိုင်သောအရာမမြင်၊ ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာတရားကို ဘုရားသာသနာကြုံသည့်အခိုက် အားစိုက်နိုင်ပါမှ၊ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်အလင်းရောင်ပြီးလျှင်၊ ရုပ်သဘာဝ၊ နာမ်သဘာဝကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ၊ အနိစ္စ၊ မမြဲမှုသဘော၊ ဒုက္ခဆင်းရဲမှုသဘော၊ အနတ္တအစိုးမရအလိုသို့ မလိုက်မှု သဘောပေါ်ကြပြီး မဂ်လမ်း ဖိုလ်လမ်းပွင့်ပြီး အပါယ်သံသရာမှ လွတ်မြောက်ကြပါလိမ့်မည်။

သတိတရားရကြပါရန်

မနုဿတ္တဒုလ္လဘဟု အရတော်စွာ၊ လူဖြစ်လာရသောအခါ ဘုရားသာသနာနှင့် တွေ့ကြုံရခြင်းသည် အလွန်ထူးမြတ်လှပေသည်၊ ထူးမြတ်သည့်ဘဝကိုရသည့်အခိုက်၊ ဒါန၊ ပေးကမ်းမှု သီလ၊ ကိုယ်နှုတ်ထိန်းသိမ်းမှု၊ သမထ၊ စိတ်ထိန်းသိမ်းမှုဆိုတဲ့ (စရဏ)လမ်းဖြင့် နိဗ္ဗာန်သွားနိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရပါမည်။ ရုပ်နာမ်တို့၏ အဖြစ်အပျက်ကိုသိအောင် ဝိပဿနာ

ဉာဏ်ဆိုတဲ့ ဝိဇ္ဇာလမ်းဖြင့် နိဗ္ဗာန်သွားနိုင်အောင် ကြိုးစားအား ထုတ်သင့်လှပေသည်။

ဤကဲ့သို့(စရဏ) လမ်း ဝိဇ္ဇာလမ်းတို့ဖြင့် အားထုတ်နိုင်ကြမှ သာလျှင် ရခဲလှသောလူအဖြစ်၊ ကြုံခဲလှသော သာသနာ၌၊ တန်ဘိုးရှိရှိဖြစ်လာပါမည်။

ငင်းအပြင် စက်ကြီးလေးပါးနှင့်လည်း တွေ့ကြုံရသည့်အချိန် အခါဖြစ်ပေသည်၊ မိမိတို့ရှေးကဆည်းပူးခဲ့တဲ့ ပါရမီထူး ကံ ထူးရင့်သန်လာသည့်အလျောက် အဇ္ဈတ္တိကသန္တာန်မှာ အမှန်ရှိ တဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေကို မြင်အောင် အားထုတ်နိုင်တာဟာ၊ ပုဗ္ဗေစကတပုညတာစက်နှင့် ပြည့်စုံတယ်လို့ ဆိုပေသည်။ ပဋိရူပ ဒေသာဝါသစက်ဆိုတာ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ရုပ်ဓာတ်နာမ်ဓာတ် တရားတွေကို တကယ်တမ်းအသိဉာဏ်နှင့် အားထုတ်နိုင်တဲ့ နေ ရာဌာနမျိုးကို နေရခြင်းရောက်ရခြင်းကို ဆိုပါသည်။ သပ္ပုရိ သူပ နိဿယစက် ဆိုတာ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာခန္ဓာအာယတနဓာတ် တရားတို့နှင့် စပ်ပြီး ရုပ်နာမ်တရားတွေကို မသိ သိအောင်နား မလည်ရင် နားလည်အောင် အမိပ္ပါယ်သဘောတရားတွေကိုကျန စွာမြင်အောင်ပြနိုင်တဲ့ ဆရာကောင်းကို မှီရမှုကိုဆိုပါသည်။

အတ္တသမာပဏီဓိစက်ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ အမှန်တ ကယ်ရှိတဲ့ ရုပ်နာမ် ဓာတ်ပရမတ်တရားတွေကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ကိုယ်တိုင်တွေ့ ကိုယ်တိုင်ရှာပြီး၊ ကိုယ်တိုင်အားထုတ်မှု၌ မြတ် နိုးနေခြင်းကိုဆိုပါသည်။ အဲဒီစက်လေးပါးနှင့် ငါတို့ကြုံတွေ့ နေရပါသဖြင့် ပြည့်စုံသထက်ပြည့်စုံလာအောင် ကျိုးစားနေရ

ပါမည်။ နောက်ဆုံး အတ္တသမာ့ ပဏ္ဍိဝိစက်နှင့် ပြည့်စုံရန် မိမိ၏ ကိုယ်နှုတ်စိတ်သုံးပါးကို ကောင်းစွာ ဆောက်တည်မှုအသိဉာဏ် ရရှိမှု ဝိပဿနာတရားကို နေ့စဉ်မယုတ် အားထုတ်ရှုမှတ်နေရ မည်။ သတိပြုပါ။

ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင်အဋ္ဌတ္တဘူတရုပ်ရှုနည်း

ဤနည်းမှာ မိမိခန္ဓာကိုယ်၌ရှိသော ရုပ်နှင့်နာမ်ကိုရှာ၍ရှုနည်း ဖြစ်သည်။ ရုပ်နှင့်နာမ်တွင်လည်း၊ ရုပ်သည် နာမ်ထက်ပိုမို၍ လွယ်ကူထင်ရှားလျှင်မြန်စွာ တွေ့နိုင်သောကြောင့်၊ ရုပ်ကိုဦးစွာ ရှာဖွေ၍ ရှုရမည်။ ရုပ်အပေါင်းတို့တွင်လည်း အလွယ်ဆုံးနှင့် အထင်ရှားဆုံး တွေ့နိုင်သောရုပ်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာတခုလုံး၌ အမာခံ မဟာဘုတ်ရုပ်ဖြစ်သည်။ထိုမဟာဘုတ်ရုပ်ကိုပင်၊ ပထဝီ၊တေဇော ဝါယော အာပေါဟူသော ဓာတ်ကြီးလေးပါးဟု ခေါ်သည်။ ထိုဓာတ်လေးပါးမှာ အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ်များဖြစ်၍ တမျိုးနှင့်တမျိုး တခြားစီခွဲထား၍မရ၊ တပါးဖြစ်လျှင် လေးပါးစလုံးတပေါင်း တည်းပါရ၍၊ တပါတည်းပျက်ရ၏။

အတ္တနော သဘာဝံ ဓာရေတီတိဓာတု၊ ဟူသည်နှင့်အညီ၊ မိမိ တို့၏ သဘောသတ္တိကိုတော့ ဆိုင်ရာအသီးသီးရှိတတ်သည်။ ပြ တတ်သည်ချည်းပင်ဖြစ်သည်။ ထိုဓာတ်လေးပါးတို့၏ သဘော လက္ခဏာမှာ ရှေးကရေးပြခဲ့သည့်အတိုင်းဖြစ်၍၊ နုံ့လွန်းသော ဓာတ်၏ သတ္တိမှာ မထင်ရှားဘဲ၊ ထက်လွန်းသော ဓာတ်၏ သတ္တိ မှာပိုမိုထင်ရှားတတ်ပါသည်။။

ဥပမာ-ရေ-အချို-အချဉ်-အငံ၊ ဤလေးပါးစပ်သားသောအ အဖျော်ရည်နှင့်တူ၏။ ထိုအဖျော်ယမကာ၌ ပိုကဲသောအရသာ

သည်၊ ပေါ်လွင်ထင်ရှား၍ နည်းသောအရသာမှာ မထင်ရှား ဘဲနေတတ်သည်။ သို့ပေမဲ့လေးပါးစလုံးသော အရသာသည်၊ တခြားစီခွဲထုတ်၍ မရသကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ ဤဥပမာအတိုင်းပင် မဟာဘုတ် ရုပ်ဓာတ်တို့ကို တွေ့မြင်သိရှိအောင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သတိကပ်ပြီး ရှုမှတ်နေရမည်။ မဟာဘုတ်ဓာတ်ဆိုတာ ကာယ ဒွါရ ပေါက်ကိုဖွင့်လျက် ရှုရသော ဓာတ်မျိုးဖြစ်သဖြင့် မျက်စိ စသည်ဖြင့် မြင်အပ်သောဓာတ်မျိုးမဟုတ် ကိုယ်ဖြင့်သာ သိအပ် သောတရားမျိုးဖြစ်သည်ကို သတိကြပ်ကြပ်ပြုပါ။

ထိုကြောင့်သံယုတ်ပါဠိတော်၌၊

ကာယဥ္စပဋိစ္စ ဖောဋ္ဌဗ္ဗေစဥပ္ပဇ္ဇတိ ကာယ ဝိညာဏံ တိဏ္ဏံသင်္ဂတိ ဖဿော၊ ကာယဥ္စ၊ ကိုယ်အကြည်ဓာတ်ကိုရင်း၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗေစ၊ အတွေ့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဓာတ်ကိုရင်း၊ ပဋိစ္စ၊ နှစ်ပါးစုံ ကိုစွဲ၍၊ ကာယဝိညာဏံ၊ ကိုယ်၌ ဖြစ်သော အသိစိတ်သည်၊ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဖြစ်ပေါ်၏။ တိဏ္ဏံ၊ ထိုကာယ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗ ကာယဝိညာဏ်စိတ် သုံးပါးတို့၏၊ သင်္ဂတိ၊ ပေါင်းဆုံမှု သည်၊ ဖဿော၊ ဖဿမည်၏ဟူ၍ ဘုရားရှင် ဟောတော်မူပေ သည်။

ဤပါဠိတော်နှင့်အညီ၊ ကာယဒွာရပေါက်ကိုဖွင့်၍၊ ဓာတ် လေးပါးတို့ကို တွေ့အောင်ရှာ၍ ရှုရမည်ဖြစ်သည်၊ မဟာဘုတ် ဓာတ်တို့ကိုလည်း၊ ကာယသမ္မဿဖြစ်မှတွေ့နိုင်၏။ ကိုယ်ဖြင့်တွေ့ ထိသိမှုခေါ်သောကာယသမ္ဖဿသည်လည်း၊ကိုယ်တွင်ထိမှတွေ့ နိုင်သည်၊ ကိုယ်တွင်ထိသောဓာတ်ကို ဖောဋ္ဌဗ္ဗဓာတ်ဟုခေါ်သည်၊ ၎င်းမှာ အတွင်းဖောဋ္ဌဗ္ဗ၊ အပြင်ဖောဋ္ဌဗ္ဗဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်၊

အပြင်ဖောဋ္ဌဗ္ဗမှာ အပြင်မှာရှိသောဓာတ်များနှင့် ကိုယ်နှင့်တွေ့ထိမှုကိုခေါ်သည်။ အတွင်းဖောဋ္ဌဗ္ဗမှာ ကိုယ်တွင်း မဟာဘုတ်ရုပ်ကလာပ်တို့၏၊ ရုပ္ပတိတိရုပ် ဟူသည်နှင့်အညီ ဖြစ်-ပျက်ဖောက်ပြန်မှုကြောင့်၊ အလိုလို ထိမှု ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို ခေါ်သည်၊ ဤအဇ္ဈတ္တဘူတရုပ် ရှုနည်း၊ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ရာတွင်၊ အတွင်းဖောဋ္ဌဗ္ဗဟူသော ကာယသမ္ဖဿခေါ်သည့် ကိုယ်အတွင်းတွေ့ရသော ဓာတ်ကိုရှာ၍ ရှုနေရခြင်းဖြစ်သည်။ ကိုယ်အတွင်း၌အမှန်တကယ်ရှိသော ဓာတ်လေးပါးတရားကို ပညာသိ,ဉာဏ်လှကိုယ်တွေ့သိရအောင် ပညာရှိများတို့၏ကြည့်နည်းမျိုးဖြင့်ကြည့်ရှုပွားများရမည်၊ ဤနည်းဖြင့် ဘုရားရှင်သည်၊ သားချစ်ရဟုလာစသည်တို့ကို ဟောကြားဖော်ပြတရားထူးကို ရစေတော်မူပေပြီ။

အဇ္ဈတ္တဘူတရုပ်ရှုနည်းအရ ခန္ဓာကိုယ် တနေရာရာ၌ မိမိအသိဉာဏ် ငုံနိုင်သလောက်ကွက်၍ ကွက်၍သတိရှေးရှု သမာဓိစိတ်ဖြင့်စူးစူးစိုက်စိုက်ရှုရမည်၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ငယ်ထိပ် နဖူး ရင်ဝ ဤသုံးဌာနသည် ဓာတ်တရားများတွေ့လွယ်သော နေရာဖြစ်သည်၊ ထိုသုံးနေရာအနက် တနေရာရာတွင် စိတ်ကိုထား၍ နာရီဝက်၊ ၁-နာရီ၊ ၂-နာရီ တဆက်တည်း တည်ငြိမ်စွာရှုနေလျှင် သမာဓိတည်လာသောအခါ ဘူတရုပ်ဓာတ်တို့သည် အကြောင်း အားလျော်စွာ နူးညံ့ကြမ်းတမ်းမှု ပူမှု အေးမှု လေးလံထိုင်းမှိုင်းမှု စိုးစိုးစစ်စစ် ရွရွမွမွ ဖြိုးဖြိုးဖျင်းဖျင်း ရှိန်ရှိန်သုတ်သုတ် လှုပ်လှုပ်လှုပ်လှုပ် ဆက်ခါဆက်ခါ စသော မျိုးစုံအောင်မရေမတွက်နိုင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ တွေ့ထိမှု ထိခိုက်မှု အဖြာဖြာတို့သည် မခံသာ ခံသာလိုရာမရ ပေါ်ချင်သလိုပေါ်လာတာကို,ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင်ပေါ်

လှုင်ထင်ရှားနေတတ်ပါသည်။ ထိခိုက်မှုအတွေ့သဘောကို ဘူတ ရုပ်ဓာတ်လေးပါး စသည်ဖြင့် ခေါ်ကြ၏၊ တွေ့ထိတဲ့သဘောကို ပရမတ်လို ရုပ်ဟုခေါ်သည်၊ ဘာရုပ်တွေဘဲ စသည်အမည်နာမ မခွဲဝေနေရ ဖောက်ပြန်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်သဘောလောက်သာ ရှုမှတ်နေပါ။ သိနေတဲ့သဘောတရားကို နာမ်ဟုခေါ်သည်၊ ထို တွေ့ထိမှု ဖြစ်ပေါ်သမျှသည် ဘူတရုပ် မဟာဘုတ်ဓာတ်လေး ပါးဟူသော ပရမတ်ရုပ် တရားများသာ ဖြစ်သောကြောင့် တ ကြောင်း၊ ဝိပဿနာဆိုတာ ပရမတ်ရုပ်တရားတို့၏ သဘာဝလက္ခ ဏာ၊ အနိစ္စလက္ခဏာ၊ စသည်တို့ကိုထင်ရှားသည်ထက်ထင်ရှားလာ အောင် ကြိမ်ဖန်ထပ်ထပ် ဆက်ခါဆက်ခါ ရှုမှတ်နေရသောအ လုပ်ဖြစ်သောကြောင့်တကြောင်း၊ ထိုတွေ့ထိမှုသဘောတွေဘယ် လိုဘဲပေါ်ပေါ် ပေါ်လာသမျှကို မျက်ခြေအပြတ်မခံ စွဲမြဲကြာ ရှည်စွာ ဖြစ်ပျက်အနေအားဖြင့် ရှု၍နေရမည်။ ရှုဘန်များ၍ သ မာဓိအားကောင်းလာသည့်အခါ ရှုလေတွေ့လေ ကြာလေများ လေ များများတွေ့လေဉာဏ်ရှင်းလေဉာဏ်ရှင်းလေ ဝိပဿနာကို ယုံကြည်လေ အားထုတ်ချင်တဲ့စိတ်၊ ထက်သန်လေ၊ ဖြစ်လာတော့ မည်။

ဤသို့ရှုပါများသော် မိမိစိတ် စိုက်ထားသောနေရာတွင်မက တစတစနှင့်တကိုယ်လုံးတွင်အပ်ချစရာနေရာမလပ်အောင်ဖောဋ္ဌဗ္ဗ ဓာတ် အတွေ့အထိတို့သည်ထင်ရှားစွာရှိ၍နေသည်ကို သိ၍လာရ လတံ့ ထိုအခါ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ရေပွက်ကလေးတွေ ဆူပွက် နေသကဲ့သို့ရှင်း၊ ဘိလပ်ရေပုလင်း နှောက်၍ အမြှုပ်ထနေသကဲ့ သို့ရှင်း၊ အခိုးအငွေ့တွေ တိုးဝှေ့၍နေသကဲ့သို့ရှင်း၊ အပူဓာတ်

တွေလောင်မြိုက်၍နေသကဲ့သို့ရင်း၊ ဖျားနာခံခက်သော ဝေဒနာကဲ့သို့ရင်း၊ ဆောင်းဥတုအချိန် နှင်းဖွဲကလေးများ ကျနေဘိသကဲ့သို့ရင်း တံလျှပ်ကဲ့သို့ တရိပ်ရိပ်နှင့်ပြေးနေသကဲ့သို့ရင်း၊ အမျိုးစုံအောင် သက်သက်သာသာက တမျိုး ပြင်းပြင်း ထန်ထန်ကတဖုံသဘာဝအလျောက် တွေ့သင့်သလိုတွေ့၍ သိ၍ရှင်းလင်းစွာမြင်သိနေရပါသည်။ ဘယ်လိုဘဲတွေ့တွေ့ တွေ့ရတာတွေဟာ ခံတ်လေးပါးတို့၏ ဖောက်ပြန်ဖြစ်ပျက်မှုသာဖြစ်သဖြင့် ပရမတ် အစစ်ရုပ်တရားတွေသာဖြစ်သည်။ ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ မျက်တောင်တချက်ခတ်လျှင် လျှပ်တပြက်မျှ အသစ်အသစ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းမှကင်းသော အကွက်မရှိ ဖြစ်ပေါ်ရာတိုင်း၌ အဟောင်း။ အဟောင်းကွယ်ပျောက် ပျက်ဆုံးခြင်းမှ ကင်းသောအကွက်လည်းမရှိ ကျိုက်ကျိုက်ဆူသော ရေနွေးအိုးကြီးအတွင်း၌ ဆူတက် ဖြစ်ပေါ်မှုနှင့် ပျက်ကွက်မှုထွေးယှက်၍ နေကြကုန်သော ရေပွက်စုတွေကဲ့သို့ တကိုယ်လုံးဓာတ်မီး ဓာတ်ဆီတို့အတွက် ဖြစ်ပျက်မှုတွေ ပွက်ပွက်ဆူနေကြပုံတွေကို တွေ့ကြုံ သိရှိ လိမ့်မည်။ တ ကိုယ် လုံး နှံ့ စပ်အောင်ကြည့်လေ ပျက်ဆုံးသမျှနေရာမှာလည်း အစားစိုက်ထားသောအားဖြင့် အပြည့်အပြည့်ဖြစ်ပေါ်လာရ၏။ ဤသို့လျှင် တခဏအတွင်းမှာပင် ဖြစ်မှုပျက်မှု အဆက်အဆက် ရာထောင်သောင်းသိန်း မက ပြောင်းလဲနေသည်။ ထိုမျှဖြစ်မှုပျက်မှု အဇ္ဈတ္တဓာတ်ရုပ်အစုကို မျက်စိဖြင့်ကြည့်၍ မြင်နိုင်ကောင်းသည်ဟုတ် လှုပ်လှုပ်ရွရွ ရှိန်ရှိန်သုတ်သုတ် တ မု ဟုတ် ခြင်း တွေ့ သ မျှ သည် အဟောင်းပျက်မှု အသစ်ပေါ်မှုချည်းသာဖြစ်သည်ကို သတိကြပ်ကြပ်ပြုပါ။

ထိုကဲ့သို့ လှုပ်လှုပ်ရှရှ ဖြစ်ကြပျက်ကြအမှုတွေကို သုတ္တန်ဒေသနာ အဘိဓမ္မာ ဒေသနာတို့၌ နိရောဓ၊ ဘင်္ဂ၊ ခယ၊ အတ္တ၊ မရဏ၊ အနိစ္စဟူ၍ ဟောတော်မူသည်၊ ဝိပဿနာ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ထိုအမှုကို ဒိဋ္ဌပစ္စက္ခမျက်မှောက် တွေ့မြင် သိ ရှိအောင် ရှုကြရကုန်သည်။ ထိုအမှုကိုမြင်သောဥာဏ်သည် အနိစ္စ ဝိဇ္ဇာဥာဏ်ဟု ခေါ်သည်။

ဖေဏပိဏ္ဍူပမံ ရူပံ ဟူသော ဘုရားဟောတော်မူသည်နှင့်အညီ ဤရုပ်ကောင်ကြီးသည် အထက်ဖော်ပြခဲ့သော ရေမြှုပ် ရေစိုင်ခဲကြီးနှင့် တထပ်တည်းတူလှ၏။ တကိုယ်လုံးရှိ ခက်မာမှုဟူသော မြေဓာတ်ကြီးနှင့် ဖွဲ့စည်းမှုဟူသော ရေဓာတ်ကြီး၊ပူမှုနွေးမှု အေးမှုဟူသော မီးဓာတ်ကြီး၊ တောင့်တင်းမှုဟူသော လေဓာတ်ကြီး ဤဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့၏ ရိပ်ရိပ်ရှရှနှင့် ချုပ်ဆုံးကုန်ခန်းချက်တို့ကို မျက်ဝါးထင်ထင်မြင်ရသကဲ့သို့ ဥာဏ်၌သက်ဝင်လတံ့။ ဤသို့သောအချက်တို့ကို ဆိုက်မှ ဒိဋ္ဌ ဟိတ် တိ ဟိတ် နှစ် ပါးကွဲ ပြားသည်။ ဒိဋ္ဌဟိတ်မှန်လျှင် တွေ့အောင် မြင်အောင် မရှုနိုင်, တိဟိတ်မှန်မှ အတတ်တွေ့အောင်မြင်အောင် သိအောင်ကြည့်ရှုနိုင်သည် ရိပ်ရိပ်နှင့်ဖြစ်ပွားမှု ဥဒယသဘော ရိပ်ရိပ်နှင့်ဆုတ်ယုတ်ကုန်ခမ်းမှု ဝသယဘောတို့ကို တကယ်မြင်လျှင် တိဟိတ်အစစ်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီး၌ အမျိုးစုံအောင် ဖောက်ပြန် ဖြစ်ပျက်နေမှုသည်၊ပရမတ်ရုပ်စစ်ဓာတ်အနှစ်ဖြစ်သည်၊ထိုဖောက်ပြန်မှုကြောင့် ခံစားမှုသဘောသည် ဝေဒနာအစုဖြစ်၏။ မှတ်သားမှုသဘော

သည် သညာအစုဖြစ်၏၊ အားထုတ်ကြိုးစားစေတနာတရားသည် သင်္ခါရအစုဖြစ်၏။ သိမှုသည် ဝိညာဉ်စိတ်စုဖြစ်၏။ ဤသို့လျှင် ခန္ဓာကိုယ်၌ တွေ့ထိမှုတခုပေါ်တိုင်း ခန္ဓာငါးပါးတို့သည် တပြိုင်နက်ဖြစ်ကြရကုန်၏။ တွေ့ထိမှုပျောက်သွားလျှင်လည်း ခန္ဓာငါးပါးစလုံး တကြိမ်အနိစ္စရောက်သွားသည်မည်၏။ သို့ဖြစ်၍ မျက်စိတမှိတ်အတွင်း ခန္ဓာငါးပါး အပေါင်းသည် မရေမတွက်နိုင်အောင် ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်နှင့် နေတာကိုသိရ၏။ ဤသို့သိရတာကို ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဟုခေါ်သည်၊ ထိုထက်ပွားများကြာလာသည်ရှိသော်၊ မိမိဇွဲသတ္တိကောင်းသလောက် အထက်ဉာဏ်များသို့တက်သွား၍ တရှိန်တည်းနှင့်လည်း မဂ်ဖိုလ်ဆိုက်နိုင်သည်၊ ရက်-လ-နှစ် စသည်လည်းကြာတတ်ပါသည်။ ဇွဲရှိရှိနှင့်အားထုတ်နိုင်မှု၏ အပေါ်တွင်သာတည်၏။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကိုသိကတည်းက၊ တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်အမှန်။ ပါရမီရှေးကရှိသည်ဆိုတာ စိတ်ချရတော့သည်။ လုံ့လဝီရိယရှိဘို့ရန်သာတရားအားထုတ်သူ ယောဂီတာဝန်သာဖြစ်၍ တရားထူးတရားမြတ်ကို ဆိုက်ရောက်ဘို့ရန် အရေးသည် မမေ့ရ တာဝန်ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သမာဓိ သွင်းနိုင်အောင် သတိဆောင်၍ အဇ္ဈတ္တရုပ်ဓာတ်လေးပါးကိုသာ ပဓာနထားပြီး၊ မပြတ်မလပ် အထပ်ထပ်ရှုပွားနေပါလျှင်၊ တကြိမ်ထက်တကြိမ် တနေ့ထက်တနေ့ဉာဏ်ခြေတွေရင့်လာပြီး၊ ရုပ်နာမ်တို့၏ အနိစ္စသဘောစသည်ကို မြင်ရမည်ဟု လယ်တီဆရာတော် ဒီပနီအစောင်စောင်မှရေးခဲ့သည်။

ယုံယုံကြည်ကြည်နှင့် ဆက်လက်ပြီး ဝိရိယ သတိ သမာဓိ ပညာ ညဏ်ထက်သန်၍၊ ဗလဒြေတရား ၅-ပါးနှင့် ပြည့်စုံညီညွတ်လာသည့်အခါ၊ ဘုရားရှင်ဟောကြားတော်မူခဲ့သည့်အတိုင်း၊ ရေပွက်ပမာ၊ တံလျှပ်ပမာ၊ ခန္ဓာကိုယ်၌ ရုပ်ဓာတ်သဘာဝ၊ ဖောက်ပြန်ဖြစ်ပျက်နေမှုကိုရင်း၊ ရေမြှုပ် ရေစိုင်ခဲပမာ၊ တစိစိဖြစ်ပျက်နေမှုကိုရင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်တကိုယ်လုံး၌၊ ရေနွေးအိုးများဆူတက်နေသလို ပူမှု မှေုလှုပ်ရှမှု၊ ယားယံမှု၊ ပရွက်ဆိပ်အုံများ ဒုတ်နှင့်ထိုးမိ၍ တရွရွတက်လာသလို၊ မျက်နှာပေါ်တွင်၊ ပိုးကောင်လေးများ ရှောက်သွားနေသလိုလိုစသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံတွေ့ဆုံသိမြင် ဉာဏ်စဉ်ထင်ရှားလာပါလိမ့်မည်။

ဘယ်လိုဘဲတွေ့တွေ့၊ မလှုပ်မရှားဘဲ သတိ ရှေထား၍ ဖြစ်ပြီးလျှင်ပျက်၊ ပေါ်ပြီးလျှင်ပျောက်၊ သိပျက်သိပျက်ဟု သဘောထားရှုမှတ်နေပါများသောအခါ၊ ရုပ်တရားတို့၏ မမြဲတဲ့အနိစ္စသဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့ဒုက္ခသဘော၊ အစိုးမရ၊ အတ္တမဟုတ်၊ အနတ္တသဘောတွေ၊ တဖြေးဖြေးထင်မြင်လာပါမည်။

ဤသို့ ဖြစ်ပျက်လက္ခဏာသဘောတွေ ထင်လာမှသာ ငါ၊ ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါ့ကိုယ်ဆိုတဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိအစွဲတွေကင်းပျောက် အနတ္တသဘောပေါက်နိုင်မည်။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အစွဲတွေ မကင်းနိုင်သမျှ အပါယ်သံသရာမှ လွတ်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ သို့ကြောင့် ဘုရားရှင်သည် ရင်ဝလှုန်စူး၊ ထိပ်ဦးမီးလောင်သည့်အခါလျှင်လျှင်မြန်မြန် ပယ်နုတ် ငြိမ်းသတ်လေသကဲ့သို့ မိမိခန္ဓာကိုယ်၌ စွဲလမ်းမှားနေသော ဒိဋ္ဌိကိုအမြန်ဖြုတ်နိုင်အောင် သတ်ဆောင်၍ ရုပ်ဓာတ်

တရားဖြစ်ပျက်မှုမြင်အောင် အားထုတ်ရှုမှတ်ပါဟု မိန့်တော်မူပေသည်။

ဆိုခဲ့ပြီးသောနည်းအတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဘူတရုပ်တို့၏ ဖောက်ပြန်ဖြစ်ပျက်နေမှုကို ဖြစ်ပျက်ဖြစ်ပျက်အနေဖြင့် သတိကပ်ရှုမှတ်နေရုံသာ မိမိတာဝန်ဖြစ်သည်။ တရားပြီးမြောက် လိုရာရောက်ဘို့ရန်မှာ တရားတာဝန်သာဖြစ်ပေသည်။ ဤသို့ရှုမှတ်နေခြင်းသည် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတို့တွင် ကာယာ နုပဿနာ သတိ ပဋ္ဌာန်ဟုခေါ်ပေသည်။

၎င်းပြင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ရုပ်တို့၏ ဖောက်ပြန်မှုကို ခံစားနေသော ဝေဒနာတရားများလည်း ထင်ရှားစွာပေါ်လာပေမည်။ ပေါ်လာသော ထုံကျင်ကိုက်ခဲ တောင့်တင်း အောက်အီးမှုစသော ဝေဒနာနာမ်တို့ကိုလည်း ဖြစ်ပျက်အနေအားဖြင့် ရှုမှတ်ရပေမည်။ ခံစားမှုဝေဒနာကို ရှုမှတ်နေခြင်းသည် ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဟုခေါ်သည်။ ရှုမှတ်သိနေသောစိတ် အစဉ်သည်လည်း ရှေ့စိတ်အစဉ်ပျောက် နောက်စိတ်အစဉ်ရောက်မှုကို ရှုနေလျှင် စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဟုခေါ်ရပြန်သည်။ ဖောက်ပြန်ဖြစ်ပျက်နေသော ရုပ်နာမ် သဘောတရား တွေကို ရောနှော မှတ်သားရှုပွားနေမှုသည် ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဟု ခေါ်ရပေသည် ဤမျှလောက် သုတမယဉာဏ်ပြည့်စုံနေလျှင် ဝိပဿနာတရားရှုပွားရာ၌၊ အခြေခံတရား ပြည့်စုံလုံလောက်ပေပြီ ဒေသနာအစဉ်အတိုင်း ဆက်လက် ဖော်ပြနေလျှင် ဆုံးနိုင်တော့မည် မဟုတ်ပေ။ တစိတ်တဒေသ သဘောတရားကို ပိုင်ပိုင် နိုင်နိုင် ရှုပွါးသုံးသပ်နေလျှင် ပါရမီအလျောက် ကိစ္စပြီးမြောက်နိုင်သည်။

မူလပဏ္ဏာသအဋ္ဌကထာတွင်

သာဝကာဟိ စတုန္နံ ခါတုနံ ကေ ဒေသမေဝ၊သမ္မသိတွာ၊

နိဗ္ဗာနံ၊ ပါပုဏာတိ

ဟူ၍ ဟောတော်မူသည်။

ဟိ၊ ထိုစကားသည်မှန်ပေ၏။ သာဝကာ၊ အဂ္ဂသာဝက မဟာသာဝက၊ ပကတိသာဝက၊ သုံးမျိုးသော တပည့်အပေါင်း တို့သည်။စတုန္နံခါတုနံ၊ ခါတ်ကြီးလေးပါးတို့တွင်၊ကေဒေသမေဝ တစိတ်တဒေသ၊ ခါတ်တရားမျှကိုသာလျှင်။ သမ္မာသိတ္တွာ၊ ဖန်ခါ ထပ်ထပ်၊ မပြတ်သုံးသပ်၍။ နိဗ္ဗာနံ၊ ကိလေသာ ချုပ်ငြိမ်းရာ မှန် ပြည်နိဗ္ဗာန်သို့။ ပါပုဏာတိ၊ ကေန်မလွဲ အမှန်ဘဲ ရောက် ရမည်တည်း။

ထိုပြင်တဝ အင်္ဂုတ္တရပါဠိတော်တွင် ဘုရားရှင်သည် ဧကော ခမ္မော ဘိက္ခဝေ ဘာဝိတော၊ ဗာဟုလီကတော၊ အဘိညာယ သမ္ဗောခါယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ ဟု ဟောတော်မူပြန်သည်။

ဘိက္ခဝေ၊ ကိလေသာရန် တွန်းလှန်ဖို့ငြား အိုချစ်သား ချစ် သမီးအပေါင်းတို့။ ဧကောခမ္မော၊ တပါးပါးသော ရုပ်တရား နာမ်တရား စရိုက်အားလျော်စွာ သဘောကျရာ တပါးပါးကို။ ဘာဝိတော၊ ဖန်ခါထပ်ထပ် ပွားများအပ်သည်ရှိသော် ဗဟုလီ ကတော၊ ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်အပ်သည်ရှိသော်။ အဘိညာ ယ၊ ဝိပဿနာပညာဖြင့် ရုပ်နာမ်တရားကိုသိခြင်းငှာ။ သမ္မောခ

ယ၊ မဂ်ပညာ ဖိုလ်ပညာဖြင့် ရုပ်နာမ်တရားကို ထိုးထွင်းသိခြင်းငှာ။ နိဗ္ဗာနာယ၊ တဏှာကင်းရာ နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာ။ သံဝတ္တတိ၊ မုချမသွေ အမှန်ပင်ဖြစ်နိုင်ပေ၏။

ဆိုလိုရင်းအချုပ်မှာ ကြိုက်နှစ်သက်ရာ တရားတခုခုကို လက်ကိုင်ပြုပြီး ကြိမ်ဖန်များစွာ ပွားများရှုမှတ်နေလျှင် မဂ်ဖိုနိဗ္ဗာန်အမှန်ရရှိမည်ဟု ဆိုလိုသည်။ ဤတွင်စာသားများရပ်တံ့ပြီး ရှေ့ကို ကဗျာလင်္ကာတို့ဖြင့် ရုပ်နာမ်ဓမ္မသဘာဝ ဥာဏ်စဉ်တို့ကိုကြည့်ရှုကြပါကုန်။

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ရစနာဂါထာ

ဓမ္မာဒါသော ပြဟာအတ္တိ၊ အဇ္ဈတ္တံ၊ ပေက္ခိတုံ၊ မုဟုံ၊

တေနပေက္ခိယ၊ အဇ္ဈတ္တံ၊အလံဒါနိ၊ ဂဝေသိတုံ၊

အနက်။ ။ဒါနိ၊ ယခုအခါ ကြုံခဲလှစွာသော သာသနာတော်၌။ အဇ္ဈတ္တိ၊ အတွင်း သန္တာန်အမှန်ရှိသော မဟာဘုတ် ရုပ်ဓာတ် ပရမတ်ကို။ မုဟုံ၊ လျှင်စွာ။ပေက္ခိတုံ၊ အမှန်သိဘို့ ကြည့်ရှုစုံစမ်းခြင်းငှါ။ ပြဟာ၊ အဆန်းတကျယ် လွန်ကြီးကျယ်သော။ ဓမ္မာဒါသော၊ အဘိဓမ္မာ ဒေသနာအပေါင်း တရားမှန်ပြောင်းတော်ကြီးသည်။ အတ္တိ၊ထင်ရှားရှိဆဲသာလျှင်တည်း။ တေန၊ထိုတရားမှန်ပြောင်းတော်ကြီးဖြင့်၊ပေက္ခိယ၊ဖြောင့်မတ်တည့်တည့်မြင်အောင်ကြည့်၍။ အဇ္ဈတ္တံ၊ အတွင်းသန္တာန်၌ အမှန်ရှိသော ရုပ်ဓာတ်နာမ်ဓာတ် နှစ်ရပ်အစု ပရမတ်အနုတရားတွေကို ဂဝေသိတုံ၊ အရေး

ဘကြီးလုံ့လသီးလျက် ရှာမှီးခြင်းငှါ။ အလံ၊ အချိန်မလင့်အခါ သင့်၍အခွင့်သာဆုံးအခါကြီးပေတည်း။

ကိုယ်ပိုင်အလုပ်လက်ာ

(က) ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ သာသနာ၊ ဝိပဿနာအလုပ်၊ သင်အား ထုတ်။

(ခ) ဝိပဿနာခေါ်၊ တရားတော်၊ ပျော်ပျော် အားထုတ်၊ သင့်အလုပ်။

(ဂ) ပျင်းရိစိတ်များ၊ ပယ်ဖျောက်ထား၊ များများအား ထုတ်၊ သင့်အလုပ်။

(ဃ) သဒ္ဓါခိုင်ခိုင်၊ သတိနိုင်၊ ကိုယ်ပိုင်အလုပ်၊ သင်အား၊ ထုတ်။

(င) ကိုယ်တိုင်ပွားလျှင်၊ ဉာဏ်ကြည်လင်၊ မှန်မြင်နာမ်ရုပ် သင်အားထုတ်။

(စ) နာမ်ရုပ်နှစ်တန်၊ ဖြစ်ပျက်ဟန်၊ မြင်သန်အလုပ်၊ သင် အားထုတ်။

(ဆ) ဖြစ်ပျက်ဆုံးလျှင်၊ နိဗ္ဗာန်ခွင်၊ မှန်မြင်အားထုတ်၊ သင့် အလုပ်။

ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင် အဇ္ဈတ္တဘူတရုပ်ရှုရန် မြန်မာရှစ်လုံးဘွဲ့ကဗျာ

၁။ သတိကိုယ်တွင်း၊ သိမ်းသွင်းယောဂီ၊
တေဇောဝါယော၊ အာပေါပထဝီ၊
နုမာဖွဲ့စေး၊ ပူလှုပ်လည်း၊
ပေါ်ဆဲခိုက်၊ သိလိုက်မြတ်ယောဂီ။ ။

၂။ ပေါ်ဆဲပေါ်ခိုက်၊ သိလိုက်ထို၍၊
ပူလှုပ်ရွ၊ ဖြန်းကြွရှိန်သည်၊
သဘောမိမှ၊ သိကြမှန်သည်၊
ရုပ်ဘူတ၊ ဉာဏ်ဝထင်ရှားမည်။ ။

၃။ ကာယကြည်ဓာတ်၊ ဖောဋ္ဌဗ်တွေ့ဆုံ၊
ဝိဉာဏ်သိမှု၊ ပေါ်ပြုအစုံ၊
မုံညင်းအပ်ဖျား၊ ထိငြားကျပုံ၊
အနိစ္စ၊ သွင်းပဉာဏ်သို့ထုံ။ ။

၄။ တွေ့ထိရုပ်ဓာတ်၊ သိမှတ်နာမ်မည်၊
ရုပ်နှင့်နာမ်ဘဲ၊ မလွဲရှိသည်၊
ဆောက်တည်မရ၊ ဖြစ်ကြပျက်သည်၊
တခဏမျှ၊ တည်လှမရှိပြီ။ ။

၅။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၊ စိတ်သွင်းရင်အုံ၊
ပူအေးလှုပ်ရှ၊ ဖြန်းကြွရှိန်ဟုန်၊
သဘောကိုစိုက်၊ ဖြစ်လိုက်ပျက်ကုန်၊
အစဉ်သိ၊ သတိဉာဏ်သို့ထုံ။ ။

၆။ ဆက်ခါပွားပေ့၊ ချိန်နေ့စုံစုံ၊
သမာဓိနှင့်၊ ဝိရိဉာဏ်ကုန်၊
ဟောင်းပျက်သစ်ဆက်၊ မီးစက်ပမာပုံ၊
သဒ္ဓါထက်၊ ဖိုလ်မဂ်ရမည်ယုံ။ ။

၇။ ယုံကြည်သမှု၊ လေးပြုရမည်၊
လုံ့လသတိ၊ သမာဓိတည်ကြည်၊
ပညာဝင်ရောက်၊ မွေနှောက်သိမည်၊
ဓာတ်အစု၊ မြင်မှုထိုထို ဤ ။ ။

၈။ ဖောက်ပြန်ပေါ်မှု၊ ရုပ်ဟုခေါ်သည်၊
ညွှတ်ကိုင်းသိမှု၊ နာမ်စုနာမည်၊
ရုပ်နာမ်နှစ်ကွဲ၊ မမြဲတူညီ၊
ဖြစ်ပျက်ကြ၊ မြင်ရထင်ရှားသည်။ ။

၉။ ဖောက်ပြန်ရုပ်ဓာတ်၊ ညွှတ်လပ်နာမ်မည်၊
ခန္ဓာကိုယ်မှ၊ ရှိကြမှန်သည်၊
မရှိပညတ်၊ ပယ်တတ်ရမည်၊
ရှိပရမတ်၊ ထပ်ထပ်ပွားရသည်။ ။

၁၀။ မှိုရာရှုပ်ခေါက်၊ နမ်ခေါက်ဆရာ၊
ရုပ်နှင့်နာမ်ပေါင်း၊ ကျိုးကြောင်းဆက်လာ၊
ဖြစ်ပေါ်ပျက်မြဲ၊ မလွဲသေချာ၊
အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ အနတ္တာ ။ ။

၁၁။ ရုပ်နာမ်ဖြစ်က၊ ပျက်လှမကြာ၊
ရေပွက်တံလျှပ်၊ တူလပ်ပမာ၊
အနိစ္စနှင့်၊ ဒုက္ခတဖြာ၊
အနတ္တ၊ မိန့်ဟာဘဂဝါ။ ။

၁၂။ ရေမြေလေမီး၊ ခေါက်ကြီးလေးထွေ၊
ကမ္ဘာလောက၊ ဆောင်ကြခြေနေ၊
ဝိညာဉ်စိတ်ခေါက်၊ ခြားလတ်ကာသေ၊
ခေါက်ခြောက်ပါး၊ ဟောကြားမြတ်စိန္တေ ။ ။

၁၃။ မြင်ကြားနံလျက်၊ တွေ့သိချက်စုံ၊
ရုပ်နာမ်ပေါ်စ၊ ခဏအကြုံ၊
မြင်ရုံမတ္တ၊ ပျက်ကြသုန်သုန်၊
လျှပ်စစ်ပြ၊ တူလှပမာပုံ။ ။

၁၄။ အဝိဇ္ဇာကြီး၊ ဖိစီးနေပုံ၊
ငါဘဲသူဘဲ၊ ထင်လွဲဖုံဖုံ၊
ဒိဋ္ဌိအစွဲ၊ ခိုင်မြဲကြည်ယုံ၊
ဒုဂ္ဂတိ၊ သွားမည့်အပါယ်ဘုံ ။ ။

၁၅။ ငါ့လင်ငါ့သား၊ မယားသက်နှံ၊
သားနှင့်သမီး၊ ပစ္စည်းရတနံ၊
လယ်ယာအိမ်တိုက်၊ နှစ်ခြိုက်သန်သန်၊
သက္ကာယ၊ စွဲကြဒိဋ္ဌိဉာဏ် ။ ။

၁၆။ ဒိဋ္ဌိအစွဲ၊ မခွဲနိုင်လျှင်၊
သံသာသမုဒ်၊ နစ်မြုပ်မည်ပင်၊
ချမ်းသာသုခ၊ ဘယ်မှမမြင်၊
အိုနာရေး၊ သေဘေးမပြတ်ငင် ။ ။

၁၇။ သတ္တဝါဟု၊ ယူပြုသညာ၊
ဥစ္ဆေဒနှင့်၊ သဿတနှစ်ဖြာ၊
ခြောက်ဆဲ့နှစ်ရှိ၊ ဒိဋ္ဌိထွေလာ၊
ယူကုန်ကြ၊ မျောလှသံသရာ ။ ။

၁၈။ အမှားဒိဋ္ဌိ၊ လက်ရှိသူတွေ၊
အပါယ်ဗီဇ၊ မြစ်မ,မကွေ၊
ကုသိုလ်ကံမြောက်၊ ဘုန်းတောက်ပါစေ၊
အဆုံးကျ၊ မရဏအပါယ်မြေ ။ ။

၁၉။ ကြွားဘူးနားဝ၊ သုတပညာ၊
စိန္တာမယ၊ ကြံဆဉာဏ်သာ၊
ကျင့်ကြံပွားမှ၊ ဘာဝနာမယာ၊
ရုပ်နာမ်မိ၊ ဒိဋ္ဌိအယူကွာ။ ။

၂၀။ ဒိဋ္ဌိကွာရှင်း၊ လိုရင်းမမွေ၊
ဝိပဿန၊ ပွားကြထွေထွေ၊
လေးစုမခတ်ရင်း၊ ရှင်းလင်းမြင်စေ၊
ရုပ်နာမ်ပေါင်း၊ သိကြောင်းစဉ်မသွေ။ ။

၂၁။ တပ်မက်စွဲမှု၊ သမုတကျော၊
ရလာသမျှ၊ ဒုက္ခသစ္စာ၊
ဖြစ်ချုပ်နိရောဓ၊ ငြိမ်းသောခန္ဓာ၊
မဂ်သစ္စ၊ ပွားကြဖန်ခါခါ။ ။

၂၂။ အမှန်လေးချက်၊ ဟောမြွက်ဗုဒ္ဓါ၊
မသိနိုင်ပ၊ ရှည်လှသံသာ၊
မွေး သေ မဆုံး၊ နှလုံးမသာ၊
ဆုံလည်တပ်၊ ရဟပ်ပုံပမာ။ ။

၂၃။ ငါငါစွဲက၊ မာနမည်သာ၊
ငါ့ဥစ္စာဘဲ၊ ယူစွဲတကျော၊
ငါ့ကိုယ်အရှိ၊ ဒိဋ္ဌိစွဲလာ၊
ပပဉ္စ၊ ချဲ့ထသံသရာ။ ။

၂၄။ နိစ္စသုခ၊ အတ္တသုဘံ၊
မှတ်မှားသိမှား၊ ယူမှားတန်တန်၊
ဝိပ္ပလ်မှားမှောက်၊ ဖေါက်ဖေါက်ပြန်ပြန်၊
လွဲခဲ့ရ၊ ဘဝအတိတ်။ ။

၂၅။ ဘုရားမိန့်ဟာ၊ သြဝါဒတွင်၊
ဝိပ္ပလ်ပယ်မှု၊ မှန်လှဉာဏ်မြင်၊
မမြဲဆင်းရဲ၊ ကိုယ်လဲမထင်၊
အသုဘ၊ ရှုံစွအမှန်မြင်။ ။

၂၆။ မရှိပညတ်၊ လူနတ်ပြဟော့၊
ရှိပရမတ်ဟုတ်၊ နာမ်ရုပ်နှစ်ထွေ၊
သဘောကွဲပြား၊ ခြားနားသိစေ၊
မြတ်ဗုဒ္ဓ၊ ဟောပြဘိဓမ္မေ။ ။

၂၇။ ငါသူလူနတ်၊ သတ္တတ်ပုဂ္ဂလာ၊
သမုတိဟု၊ မည်ပြုသစ္စာ၊
ကမ္ဘာဦးက၊ ခေါ်ကြပညာ၊
မြတ်ရှင်လှ၊ ဟောထဒေသနာ။ ။

၂၈။ ရေကြည်ကလလ၊ တည်စသန္ဓေ၊
တစပ်တည်းဘဲ၊ ထင်လှဲ့သလေ၊
ရုပ်နာမ်သဘာဝ၊ ဖုံးကြထွေထွေ၊
သန္တတိ၊ မည်ရှိပညတ်ပေ။ ။

၂၉။ ရုပ်သေရုပ်မွှား၊ ပေါင်းပြားဝေဝေ၊
သမူဟမှတ်၊ ပညတ်ခေါ်ပေ၊
တိုရှည်နိမ့်မြင့်၊ ဝ, ဖင့် ပိန်သေ၊
သဏ္ဌာန်ရုပ်၊ ပညတ်မှန်မသွေ။ ။

၃၀။ သဏ္ဍာန်သမူဟ၊ ရောကြွနှစ်ထွေ၊
ဃနပညတ်၊ ခေါ်မှတ်သလေ၊
ဝေါဟာလောဘ၊ မည်ရထွေထွေ၊
ခေါ်သမျှ၊ နာမပညတ်ပေ။ ။

၃၁။ ခေါင်း ကိုယ် ခြေလက်၊ နားရွက် မျက်နှာ၊
ကောဋ္ဌါသစု၊ ပညတ်နုပ၊
လောကသုံးကြ၊ မှန်ပသစ္စာ၊
ပညတ္တိ၊ မှတ်သိလွန်များစွာ။ ။

၃၂။ ထိုပညတ်စု၊ လျစ်လျူရှုပါ၊
အနှစ်ပရမတ်၊ ရုပ်ဓာတ်နာမ်သာ၊
သဘောဆပ်ဆပ်၊ ရှုမှတ်မှသာ၊
အနတ္တာ၊ ထင်ရဉာဏ်ပေါ်မှာ။ ။

၃၃။ ဓာတ်ထွေထွေဖောက်၊ ပေါ်ရောက်ဝေဒနာ၊
ချမ်းသာဆင်းရဲ၊ မမြဲရှုပါ၊
ဘယ်လိုပြင်းလှ၊ ဒုက္ခဝေဒနာ၊
ဖြစ်ပျက်ရှု၊ ငါဟု မစွဲရာ။ ။

၃၄။ သက်သာရာပ၊ သုခဝေဒနာ၊
ခံစားသမှု၊ ဖြစ်ပျက်ရှုပါ၊
ရေပွက်တမျှ၊ ခဏမကြာ၊
ပေါ်ပြီးပျောက်၊ မျက်မှောက်ဉာဏ်ထင်လာ။ ။

၃၅။ ဉာဏ်မြင်သိလစ်၊ ရုပ်စစ် နာမ်မှန်၊
မျက်မြင်စုစု၊ ရုပ်တုသဏ္ဌာန်၊
သဏ္ဌာန်ဟူဘိ၊ ပညတ်ကိုမှန်၊
ခွဲခြားသိ၊ မှတ်ဘိသူမြတ်ဉာဏ်။ ။

၃၆။ ကြုံခဲလူ့ဘဝ၊ မေ့မလျှော့ဉ်၊
အန္ဓလူဘဲ၊ ဉာဏ်မဲ့ခေါ်တွင်၊
တိရိစ္ဆာန်တမျှ၊ တူကြပုံသွင်၊
သာသနာ့၊ ရှုံးထလူဖြစ်စဉ်။ ။

၃၇။ ထိုသို့ရှုံးကြ၊ သိရလေလျှင်၊
အချိန်ရှိခိုက်၊ အားစိုက်ပါရှင်၊
ရုပ်နာမ်တစိတ်၊ မြင်ရိပ်သူတွင်၊
ကလျာဏ၊ ခေါ်ရပုထုဇဉ်။ ။

၃၈။ ကလျာပုထု၊ မည်မှုလူတွင်၊
အပါယ်ဝေးရ၊ သေက္ခအသွင်၊
သောတာရည်တွက်၊ သွင်းလျက်သူပင်၊
အင်္ဂုတ္တာ၊ ဟောပြကထာရှင်။ ။

၃၉။ ဤသို့မျှလောက်၊ စိတ်ရောက်ဉာဏ်ဝင်၊
ဧကောဓမ္မော၊ ဘုရားဟောအစဉ်၊
ကြိမ်ဖန်ထပ်ထပ်၊ ပွားအပ်ပါလျှင်၊
နာမ်နှင့်ရုပ်၊ ဖြစ်ချုပ်ကောန်မြင်။ ။

၄၀။ ရုပ်နှင့်နာမ်စု၊ ဖြစ်မှုပျက်စဉ်၊
အိုးကင်းပူရောက်၊ နှမ်းပေါက်အသွင်၊
တဗျစ်ဗျစ်နှင့်၊ ရစ်ရစ်လျှင်လျှင်၊
အနိစ္စ၊ ပျက်ပဉာဏ်သို့ထင်။ ။

၄၁။ သဒ္ဓါဝိရိ၊ သတိတည်ကြည်၊
ဆက်ခါပွားရှု၊ ဉာဏ်စုထင်မည်၊
ဉာဏ်စဉ်ထင်ရှား၊ ဖြစ်ပွားလီလီ၊
အကျိုးဆက်၊ ဖိုလ်မဂ်ရတော့မည်။ ။

၄၂။ ဝိပဿ်ပွားသိ၊ မြင်ရှိရုပ်နာမ်၊
ကြိမ်ဖန်ထပ်ထပ်၊ ပွားအပ်မှန်မှန်၊
ဘဝမျက်မှောက်၊ ရောက်ရနိဗ္ဗာန်၊
လွဲခဲ့ပ၊ ဘဝခုနစ်တန်။ ။

၄၃။ လုံးစုံပြုမှု၊ အကုကမ္မာ၊
ဒိဋ္ဌိမှီရ၊ ပစ်ချပါယ်ရွာ၊
ဒိဋ္ဌိကင်းပ၊ ရှိသမျှကံမှာ၊
ပါယ်မချ၊ နှီကဆိုဓမ္မာ။ ။

၄၄။ လူ့ပြည်ဓမ္မ၊ အားထုတ်ကြလျှင်၊
နတ်ဖြစ်သိန္နေး၊ တရားအေးအရင်၊
ထူးမြတ်တရား၊ ရငြားအလျှင်၊
အင်္ဂုတ္တ၊ မိန့်ဟာဘုရားရှင်။ ။

၄၅။ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်၊ မှန်လျက်မမြင်၊
သက်တရာမျှ၊ နေရသူပင်၊
မမြင့်မြတ်လှ၊ ယုတ်စွာ့လူရှင်၊
ဓမ္မပဒ၊ ဟောပြဘုရားရှင်။ ။

၄၆။ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်၊ မြင်လျက်လူရှင်၊
ခဏတချက်၊ တရက်နေလျှင်၊
အဘိုးနှင့်၊ မြတ်လှသည်ပင်၊
ရှင်တော်မြတ်၊ ဟောအပ်ထိုကျမ်းတွင်။

ဤမျှလောက်ပင်၊ ဉာဏ်ပိုင်လျှင်၊ အစဉ်မဂ်ရမည်။
ယုံကြည်စိတ်ခိုင်၊ အားထုတ်နိုင်၊ ကိုယ်ပိုင်ချမ်းသာမည်။
မပျင်းလို့လ၊ အားထုတ်က၊ မှန်ရနိဗ္ဗာန်ပြည်။ ။

ဉာဏ်စဉ် ၁၆-ပါး မှတ်သားရန်

၁။ ရုပ်နှင့်နာမ်ကွဲ၊ မြင်ဆဲခါနိတွင်၊
နာမရူပ၊ ဝွေဒဉာဏ်စဉ်၊
ရုပ်နမ်ဖြစ်ကြောင်း၊ ကောင်းကောင်းမြင်လျှင်၊
ပရိဂ္ဂဟ၊ ပစ္စယဉာဏ်ခေါ်တွင်။ ။

၂။ ထိုဉာဏ်နှစ်ဝ၊ မြင်ရသူတွေ၊
သောတာစူဌ၊ ဘွဲ့ရပြီလေ၊
သက်သာတည်ရ၊ သာသနာ့အမွေ၊
မြဲဂတိ၊ ကင်းဘိအပါယ်မြေ။ ။

၃။ ဆယ့်ခြောက်ယုံမှား၊ ရှစ်ပါးတွေဝေ၊
ကင်္ခါရှင်းသိ၊ သုဒ္ဓိစင်ပေ၊
လမ်းမှန် လမ်းမှား၊ ပိုင်းခြားနိုင်ပေ၊
သုံးသပ်ပြု၊ သမ္မဉာဏ်သနေ။ ။

၄။ ရှေ့ကိုဆတက်၊ ပွားချက်မှန်မှန်၊
ရုပ် နာမ်မမြဲ၊ မှန်ဘဲမြင်ပြန်၊
ဖြစ်ပျက်နာမ်ရုပ်၊ အဟုတ်သိဉာဏ်၊
ဉဒယ၊ ဗ္ဗယအနုဉာဏ်။ ။

၅။ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်၊ သွက်သွက်မြင်လျှင်၊
ဉဒယ ဗ္ဗယ၊ ဉာဏ်ဝရင့်စဉ်၊
ရုပ်နာမ်အပျက်၊ များချက်ထင်လျှင်၊
ဉာဏ်ဘင်္ဂ၊ ခေါ်ကြအမှန်ပင်။ ။

၆။ ရုပ်နာမ်ဖြစ်မှု၊ ဘေးဟုထင်လျှင်၊
ဘယဉာဏ်ဟု၊ ခေါ်ပြုအစဉ်၊
ရုပ်နာမ်ရှိမှု၊ ပြစ်ဟုရှုလျှင်၊
အာဒီနဝ၊ ခေါ်ပ ထိုဉာဏ်စဉ်။ ။

၇။ ရုပ်နာမ်ငြီးငွေ့၊ မမွေ့ပျော်လျှင်၊
နိဗ္ဗိန္ဒာဟု၊ ခေါ်ပြုဉာဏ်စဉ်၊
ရုပ်နာမ်ဝဋ်မှ၊ ကျွတ်လုလိုလျှင်၊
မုစ္စိတု၊ ဉာဏ်ဟုအမည်တွင်။ ။

၈။ သင်္ခါရစု၊ ထပ်ပြုရှုလျှင်၊
ပဋိသင်္ခါဉာဏခေါ်စဉ်၊
သင်္ခါရစု၊ လျစ်လျူရှုလျှင်၊
သင်္ခါရု၊ ပေက္ခာဉာဏ်အစဉ်။ ။

၉။ ရှေးနောက်လျော်က၊ နုလောမဉာဏ်၊
အနွယ်ဖြတ်မှု၊ ဂေါတြဘုဉာဏ်၊
ညစ်နွမ်းစေတတ်၊ ကိလေဖြတ်မှန်၊
ဉာဏ်မဂ္ဂ၊ ဟောပြဒေသနံ။ ။

၁၀။ မဂ်၏အကျိုး၊ ဖြစ်ရိုးကြိမ်ဘန်၊
ဖလဉာဏ်ဘဲ၊ ခေါ်မြဲအမှန်၊
ပယ်ပြီးကျန်သေး၊ ကိလေစင်ဟန်၊
နောက်ပြန်ရှု၊ ခေါ်မှုပစ္စတော်ဉာဏ်။ ။

ဉာဏ်စဉ်-၁၆၊ အမည်ကောက်၊ ပြီးမြောက်ပေတော့သည်။

အောက်ငါးဉာဏ်မှာ၊ ကောင်းဆရာ၊ မှီပါမြတ်ယောဂီ။

အထက်ဉာဏ်ခွင်၊ကိုယ်ဉီထင်၊ ဉာဏ်စဉ်တက်လာမည်။

ထိန်းပေးရုံမျှ၊ ဆရာလှ၊ ရှင်ပစိတ်တော်ကြည်။
ဘုရားသာသနာ၊ အားကိုးရာ၊ မှန်စွာဖြစ်တော့သည်။

အသက်ထက်ဆုံး နှလုံးသွင်းရန် ဆုံးမစာလင်္ကာ

လ-ရက်-နှစ်ထွေ၊ လွန်လေတဝ၊ အနန္တက၊ ဆုံးစမပိုင်၊ ယခုတိုင်အောင်၊ နိုင်နိုင်နင်းနင်း၊ ဉာဏ်မသွင်း၍၊ သေမင်းသူလျှို၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို၊ မငြိုငြင်ရက်၊ စွဲလမ်းချက်ဖြင့်၊ မြိုင်နတ်စုံဖျား၊ တောသစ်ကျားကို၊ မယ်ဖွားမိခင်၊ နွားငယ်ထင်သို့၊ အမြင်မဖြောင့်၊ ပိပွလ်မှောက်၍၊ ကြောက်ကြောက်ကြကြ၊ ပြုခဲ့လှပြီ၊ ဘုရားသာသနာ၊ ခုအခါ၌၊ ပညာစက္ခု၊ ဉာဏ်ဖြင့်ရှုလော့။

ကြုံခဲလှစွာ၊ သာသနာနှင့်၊ သင့်မှာမရွေ၊ ယခုတွေ့ပြီ၊ မေ့မေ့မူးမူး၊ သင်မရူးနှင့်၊ ဆိဦးထောပတ်၊ ရသဓာတ်ကို၊ အမြတ်တခု၊ မှတ်မရှုဘဲ၊ ရွာသူ့ဝက်မိုက်၊ မစင်ကြိုက်သို့၊ အမြိုက်တရား၊ သင်ရှောင်ရှား၍၊ ငါးပါးအာရုံ၊ မစင်ပုံကို၊ စုံစုံမက်မက်၊ မနှစ်သက်နှင့်၊ ထက်မြက်အများ၊ သင်ခုန်းသွားဝယ်၊ ပျားသဘွယ်ဟု၊ ဉာဏ်ကျယ်သလောက်၊ အပြစ်ကောက်၍၊ တောင်ချောက်မြိုင်ဖျား၊ သမင်များကို၊ သစ်ကျားပုန်းအောင်း၊ အရချောင်းသို့၊ တောင်စောင်းရိပ်မှောင်၊ သခ်မ်းချောင်ဝယ်၊ တိမ်းရှောင်တကိုယ်၊ တောတောဆို၍ (အနိစ္စတော၊ ဒုက္ခတော၊ အနတ္တတော)၊ မဂ်ဖိုလ်မရှောင်း၊ အရချောင်းမှ၊ အပေါင်းဒုက္ခ၊ ကင်းလွတ်ရဟု၊ ဗုဒ္ဓရှေးနူတ်၊ ကြာကမုဒ်က၊ လှစ်ထုတ်မြွက်ကြား၊ မိန့်တော်ထားသည်၊ သင်ကားသင့်တွက်၊ ကျင့်တော့တည်း။

စတုဓာတုဝ ဝဏ္ဏာနိကမ္မဋ္ဌာန်းလင်္ကာ

၁။ သူသူငါငါ၊ ကိုယ်ခန္ဓာ၊ ဓာတ်မြေကိုက်လို့သေရရှာ။

၂။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါသူတပါး၊ ယောကျာ်းမိန်းမ၊
ရှာမရ၊ မှတ်ကြဓာတ်လေးဖြာ။

၃။ ပထဝီဓာတ်စု၊ ခက်မာမှု၊ ယခုရှုစမ်းပါ။

၄။ အာပေါဓာတ်စု၊ ဖွဲ့စေးမှု၊ ယခုရှုစမ်းပါ။

၅။ တေဇောဓာတ်စု၊ ပူအေးမှု၊ ယခုရှုစမ်းပါ။

၆။ ဝါယောဓာတ်စု၊ လှုပ်ရှားမှု၊ ယခုရှုစမ်းပါ။

၇။ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံ၊ အလုံးစုံ၊ အကုန်ဓာတ်လေးဖြာ။

၈။ လေးပါးဓာတ်ရုပ်၊ အကောင်ပုတ်၊
အဟုတ်ကြောက်စရာ။

၉။ မမြင်မချင်း၊ စိတ်ကိုတင်း၊ ချက်ခြင်းအားထုတ်ပါ။

၁၀။ ပြေကြီးလေးစင်း၊ ခုချက်ခြင်း၊ လက်ငင်းသတ်လိုက်ပါ။

၁၁။ သတ်သောသူမှာ၊ ပါယ်လေးရွာ၊ လွတ်မည်ကောန်သာ။

၁၂။ လူ့ဘုံနတ်ဘုံ၊ ဗြဟ္မာဘုံ၊ စုံဆန်လှည့်လည်ပါ။

၁၃။ လှည့်လည်သမျှ၊ ဘယ်ဘဝ၊ မကျအပါယ်ရွာ။

၁၄။ ဓာတ်လေးပါးကောင်၊ ငါယောင်ဆောင်၊
မှားအောင်ပြုကုန်လတ်။

၁၅။ ဓာတ်လေးပါးတွင်း၊ ငါကောင်ကင်း၊
အလင်းရှုကုန်လတ်။

၁၆။ ခေတ်ကိုမိမိ၊ မြင်အောင်ကြည့်၊ ဒိဋ္ဌိကင်္ခာကုန်လတ်။

၁၇။ ဒိဋ္ဌိကပ်ခွာ၊ ရောက်သူမှာ၊ သောတာစုဋ္ဌသာ။

၁၈။ ဝိပဿနာ၊ လိုရင်းမှာ၊ ရုပ်နာမ်မမြဲတာ။

၁၉။ ရုပ်နာမ်နှစ်စု၊ အပျက်ရှု၊ သေတ္တာအချုပ်စာ။

၂၀။ ဤမျှလောက်ပင်၊ ဥာဏ်ပိုင်လျှင်၊ အစဉ်မဂ်ရမှာ။

သူမြတ်၏ဉာဏ် ရုပ်နာမ်အမှန်သိ

ကြုံခဲလှစွာသော မြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာတော်ကြီး၌ ဒါနသီလ သမထဒေါ်မှန်း စရဏလမ်းမျှသာ တင်းတိမ်အားရ ရောင့်ရဲ၍နေကြပါလျှင် အပါယ်တံခါးကို မပိတ်နိုင်သေးချေ။ ဝိပဿနာခေါ် ဝိဇ္ဇာလမ်းတော်ကြီးသို့ တက်၍ ဉာဏ်သွင်းနိုင်ပါမှ အပါယ်တံခါးကို ပိတ်စေနိုင်ပါသည်။

ထိုကြောင့် မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်၌အမှန်ရှိသည့် ရုပ်နာမ်တို့၏ မမြဲမှုသဘော၊ ဆင်းရဲမှုသဘော၊ အစိုးမရမှု သဘောတွေကို ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် နှလုံးမသွင်း အသိဉာဏ်မလင်းနိုင်သမျှ အသက်တရာပင် နေရပါသော်လည်းမမြတ်လှပါ။ အဆိုပါဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ရုပ်နာမ်ကိုမြင်အောင်အားထုတ်၍ တနေ့တရက် အသက်ရှည်၍နေရခြင်းက မြတ်လှသည်ဟု မြတ်စွာဘုရားသည် သားသေ လင်ဆုံး ပူလုံးရှိန်ငြိုး ပဋာစာရီ အမျိုးသမီးအား အောက်ပါအတိုင်း သတိပေးဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

ယောစဝဿသတံဇီဝေ၊ အပဿံ ဥဒယဗ္ဗယံ။
ဧကာဟံ ဇီဝိတံသေယျော၊ ပဿတော ဥဒယဗ္ဗယံ။

အနက်။ ။ဥဒယဗ္ဗယံ၊ ရုပ်ခဲတ် နာမ်ခဲတ် ပရမတ်အစု ခဲတ်အနုတို့၏ ဖြစ်မှုပျက်မှုသင်္ခါရတရားအစုတွေကို။ အပဿံ- အပဿန္တော၊ နှလုံးမသွင်း၍။ မသိမမြင်သော၊ ယောစ၊ အကြင် ပုထုဇဉ် အန္ဓဗာလလူမိုက်သည်။ ဝဿသတံ၊ အနှစ်တရာကာလ ပတ်လုံး။ ဇီဝေ၊ အသက်ရှည်ကြာတည်နေငြားအံ့။ နသေယျော၊ မမြတ်။ ဥဒယဗ္ဗယံ၊ ရုပ်ခဲတ် နာမ်ခဲတ် ပရမတ်စုခဲတ်အနုတို့ ၏ ဖြစ်မှုပျက်မှုသင်္ခါရတရားအစုတွေကို။ ပဿတော၊ ဝိပဿနာ ပညာ မဂ်ပညာဖြင့်မသင်ထင်အောင် မမြင်မြင်အောင် ပွားများ အားထုတ်နေသော ကလျာဏမည်တွင် ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်၏။ ဧကာ၊ ဟံ၊တနေ့တရက်မျှသော်လည်း။ ဇီဝိတံ၊ အသက်ရှည်၍ နေရခြင်း သည်။ သေယျော၊ နိဗ္ဗာန်လမ်းစ၊ အမှန်ရပါသဖြင့်။ ကေန်၊မြတ် တော့သည်သာတည်း။ ။

ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာခွဲလင်္ကာ

၁။ ဤကိုယ်ကာယ၊ တလံမျှ၌၊ နှစ်ဝနာမ်ရုပ်၊ ဖြစ်၍ချုပ်၏၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး၊အလွတ်ထား၍၊ ဤကားလိမ်ပြာ၊ ဤကား ငါတည်း၊ ဤသည်အသက်၊ ဤဘက်ကိုယ်ဟု၊ ညွှန်ပြဘွယ် ရာ၊ မရှိပါသည်၊ ခန္ဓာနာမ်ရုပ်မျှသာတည်း။

၂။ သွားချင်တာက(နာမ်-နာမ်)၊ သွားနေတာက (ရုပ်-ရုပ်)။ ရပ်ချင်တာက (နာမ်-နာမ်)၊ ရပ်နေတာက (ရုပ်-ရုပ်)။

ထိုင်ချင်တာက (နာမ်-နာမ်)၊ ထိုင်နေတာက (ရုပ်-ရုပ်)။
အိပ်ချင်တာက (နာမ်-နာမ်)၊ အိပ်နေတာက (ရုပ်-ရုပ်)။
သူမဟုတ်၊ ငါမဟုတ်၊သွားတာရပ်တာ၊ထိုင်တာအိပ်တာ၊
(နာမ်နှင့်ရုပ်)။ဉာဏ်မြင်သန့်ရှင်း(အတ္တ)ကင်း၊ သွားရင်း၊
ရပ်ရင်း၊ ထိုင်ရင်း၊ အိပ်ရင်း(ဒိဋ္ဌိ)ပြုတ်။

၃။ နာမ်ရုပ်နှစ်ပါး၊ ဤတရားလည်း၊ရှည်လျားကာလ၊ မတည့်ကြဘဲ၊ ခဏဖြစ်လျက်၊ ခဏပျက်၍၊ နှိပ်စက်ခြင်းရာ၊ လိုမပါခြား၊ သဘာဝအား၊ ဤသုံးပါးကြောင့်၊ ဖြစ်ပွားသမျှ၊ အနိစ္စသည်၊ ဒုက္ခ အနတ္တချည်းသာတည်း။

၄။ ရုပ်နာမ် နှစ်ပါး၊ မှန်ခြားရက်သာ၊ အမြင်ဖောက်ပြား၊ မှောက်မှားချက်နာ၊ လူ့ဘဝကွဲ၊ ရတဲ့အခါ၊ လူလိုဘဲ၊ ဝေခွဲသိလိုက်ပါ။

၅။ တဏှာမူလ၊ သူကခေါ်ရာ၊ နေ့စဉ်လိုက်စား၊ မိုက်မှားလော်မာ၊ အဖော်ငါနှင့်၊ မော်ကြွားပျော်ခါ၊ သံသာဝဋ်၊ လွတ်ဘို့မမျှော်သာ။

၆။ အမှန်ကိုထား၊ အမှားသာယာ၊ နင့်ကိုယ်ကိုများ၊ နင်အားမနာ၊ တဏှာမြှောက်စား၊ မှောက်မှားရက်ကြာ၊ သံသာကြီး၊ ဘယ်နည်းနင်ထွက်မှာ။

ဤလင်္ကာများကျက်ဆောင်၍ နှလုံးသွင်းနေပါလျှင် ငါစွဲ၊ မာနစွဲ တဏှာစွဲကင်းပျောက် နာမ်ရုပ်အမြင် ပေါက်လာပါလိမ့်မည်။

ကသစ်ဝိုင်ဆရာတော်ဘုရား၏ သံသရာမြင် ထိပ်စရာပင် သံဝေဂလင်္ကာ

၁။ စဆုံးမမြင်၊ သံသရာပြင်ဝယ်၊ အန္ဓပုထုဇဉ်၊ အမြဲပင် လည်နေရမှာပါတကား။

၂။ အပါယ်လေးခွင်၊ ကိုယ့်အိမ်လိုပင်၊ အစဉ်အမြဲ၊ နေရဦးမှာပါတကား။

၃။ ထက်နတ်ပြဟ္မာ၊ တက်ဖြစ်ရှာလည်း၊ ညှော့သည်ပမာ၊ မကြာခဏ ပါယ်ပြန်ရဦးမှာပါတကား။

၄။ ကြောက်ဘွယ်ဘေးဘျမ်း၊ဆိုးစွမ်းအပေါင်း၊မကောင်းဟူသမျှ၊ ပေါ်ရနင့်ကာ၊ နင်သာခံရမှာပါတကား။

၅။ တကယ်ခံရ၊ ပြင်းထန်လှ၍၊ ယိုကျနင့်မျက်ရည်၊ သမုဒ်ရေထက်များ၊ နင်ကားဘေးတွေ့ခဲ့ပြီ၊ နောင်လည်းတွေ့ရလိမ့်အုံးမှာပါတကား။

၆။ အမိနို့ရည်၊ သမုဒ်ရေထက်များ၊ နင်ကားမွေးခဲ့ပြီ၊ နောင်လည်းမွေးလိမ့်အုံးမှာပါတကား။

၇။ ခေါင်းပြတ်သေပေါင်း၊ စုဆောင်းသွေးထွေ၊ သမုဒ်ရေထက်များ၊ နင်ကားသေခဲ့ပြီ၊ နောင်လည်းသေရအုံးမှာပါတကား။

၇။ နင်ဝယ်သတိထား၊ နင့်ကိုသနားလို့၊ မြတ်ဘုရားပွင့်လာ၊ ဒေသနာဆေး၊ တိုက်ကျွေးပါလျက်၊ နင်မသောက်ချက်၊ နင့်တွက်နင့်တာ၊ နင်မလိမ္မာလို့၊ နင့်သံသရာ၊ နင်သာလည်ကြ၊ နင်ဒုက္ခခံရ၊ နင့်ကိုယ်ပါတကား။

ရှေးဆရာတော်ကြီးများ၏လင်္ကာ

၁။ ရန်သူဝိုင်းထား၊ ထိုယောကျ်ားကား၊ ပြေးသွားဘို့ရာ လမ်းပေါက်သာလျက်၊ ပြေးမထွက်၊ လမ်းထွက်မဟုတ်ချေ။

၂။ မစင်လူးလျှင်၊ ကြည်လင်သည့်၊ ရေစင်ရှိလျက်၊ မဆေးရက်၊ ကန်ထွက်မရှိလေ။

၃။ ကမ်းနှစ်စွယ်ကြား၊ ခင်းရှည်ထား၏၊ တန်ဘားခိုင်ခိုင်၊ ကူးသွားနိုင်လျက်၊ မကူးရက်၊ ရှုးချက်နာလှသည်။

ဆုတောင်းပတ္ထနာလင်္ကာ

၁။ ဤကုသိုလ်ဆင့်၊ ပြုဘူးခွင့်ကြောင့်၊ မမြင့်တာရှည်၊ ကျင်လည်သံသာ၊ ထိုအခါဝယ်၊ လိုတာမရှိ၊ ကုန်စင်သိ၍၊ သတိမြဲမြံ၊ ဆက်ဆံရဘိ၊ ပညာရှိနှင့်၊ ပေါင်းမိပါစေ၊ တောင်းဆုချွေ၏။

၂။ တတွေထိုမှာ၊ ထက်လှပညာ၊ လျင်စွာခဏ၊ ထွန်းတောက်ပ၍၊ ရှင်ပြတသီး၊ တနည်းမေးဖြေ၊ ထွေထွေရာရာ၊ တတ်သိပါ၍၊ တဏှာကုန်မြောက်၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်သည်၊ မဘောက်မှန်လှ၊ မြဲစေသော၀်။

၃။ အကြင်မျှလောက်၊ မရောက်နိဗ္ဗာန်၊ ရရှိပြန်၍၊ လူထံနတ်ရပ်၊ ဒလစပ်လျှောက်ခါ၊ ကျင်လည်ပါသော်၊ ဗာကုလမထေရ်၊ ဝိသာခါတမျှ၊ အသက်ရှည်ရခြင်း၊ အအဆင်းရုပ်ရည်၊ ကစ္စည်းထေရ်နှင့်၊ ဥမ္မာဒန္တီ၊ မန္ဒိတန္ဒူး၊ လှန်ဆုံးချမ်းသာ၊ ကာကဝလ္လိ၊ ဇောတိကနှင့်၊ မေဏ္ဍကသူဌေး၊ ပမာပြေးသား၊ ရှေးရှေးအခါ၊ မလ္လိကာ၏၊ ကြင်ရာဗန္ဓုလ၊ စစ်မှုကျွမ်းကျင်၊ အားအင်ပြည့်ဖြိုး၊ ထိုသူမျိုးသို့၊ မညှိုးဖြစ်စေ၊ ယာနေသခင်၊ သာရိရှင်နှင့်၊ သွင်ပြင်မခြား၊ ပညာများ၍၊ ထိုပြားမြတ်ရှိန်၊ ဝရဇိန်တန္ဒူး၊ ကျွန်းအလုံးတွင်၊ ပြည့်ဖုံးငြာကြေ၊ ပြည့်စုံစေသည်၊ မသွေနိစ္စဖြစ်ပါလိုသော၀်။

(ဤစာအုပ်ကို ရေးသားရသောကောင်းမှုကြောင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုလိုပါ၏၊ ကောင်းမှု၏အဘို့ကို မိခင်၊ ဖခင် ဆရာရှင်နှင့် မျှားပြင်သတ္တဝါဝေနေယျာအပေါင်းတို့အား ညီမျှစွာရကြပါစေကုန်သတည်း။ ။စာရေးသူ)

၁၃၇၁-ခုနှစ်၊ နတ်တော်လဆန်း ၁-ရက်၊
ဗုဒ္ဓဟူးနေ့၊ နေ့ ၁-နာရီခွဲ အချိန် ပြီးမြောက်သည်။

ဓမ္မဒါနအလှူရှင်များ

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ

ဟူသော ဘုရားဟောဒေသနာတော်နှင့် အညီ အလှူတကာတို့တွင် တရားတည်းဟူသော အလှူသည် အအောင်နိုင်ဆုံး၊ အကောင်းဆုံး၊ အမွန်ဆုံး၊ အမြတ်ဆုံး၊ အထူးဆုံးဖြစ်သည်ကို ယုံကြည်ကြကုန်သော ကျွန်တော်တို့ –ဥာဏ်ဝယ် ပျိုမြစ်,စိန် မြတောင်ယောဂီသစ်များ စသော အတူတကွ ကုသိုလ်ပြုဖော်,ပြုဘက် ပုညကာရီ ဓမ္မမိတ်ဆွေကုသိုလ်ရှင်များ စာရင်း အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

ဦးရေ	အလှူရှင်အမည်	နေရပ်	အုပ်ရေ
၁	ဦးတောင်ကျော်-ဒေါ်ငြိမ်းမြို	မော်လမြိုင်	၁၀၀
၂	ဒေါ်ငြိမ်းမယ်၊ဒေါ်ငြိမ်းမြ၊ တူ ကိုအောင်ရှိန်	ရွာလွတ်	၁၀၀
၃	ဦးရွှေ-ဒေါ်ငွေစု သားသမီးများ	။	၁၀၀
၄	။ စံရာ-ဒေါ်အေးခင် သားသမီးများ	။	၁၀၀
၅	ဒေါ်ငွေရီနှင့်ညီမများ	။	၁၀၀
၆	ဦးဘဆောင်း-ဒေါ်ကျင်မြိုင်သားသမီးများ	ရန်ကုန်	၁၀၀
၇	ဒေါ်စောလှိုင်၊ ကိုကျော်ညွန့်တို့ မောင်နှမများ	ဖန်ခြေမှန်မြေ၊ ရန်ကုန်	၂၀၀
၈	ဒေါ်မြမြနှင့် တူ မောင် တူမများ	မန္တလေး	၅၀
၉	ခေမာရာမသီလရှင်စာသင်တိုက်	မော်လမြိုင်	၅၀
၁၀	ဦးရွှေအောင်-ဒေါ်ထားစိန် သားသမီးများ	။	၅၀

ဦးရေ	အလှူရှင်အမည်	နေရပ်	အုပ်ရေ
၁၁	ဦးသိန်းအောင်-ဒေါ်အုံးမြိုင် သားသမီးများ	မော်လမြိုင်	၅၀
၁၂	။ အလိန်-ဒေါ်အေးသင် သားသမီးများ	။	၅၀
၁၃	။ ဘခွေး-ဒေါ်နှင်းမေ သားသမီးများ	ကွန်ရိုက်ရွာ	၅၀
၁၄	။ ထွန်းကြိုင်-ဒေါ်လှတင် သားသမီးများ	ချောင်းဆုံ	၅၀
၁၅	။ ထွန်းဖေ-ဒေါ်စောအုံ သမီးများ	။	၅၀
၁၆	။ ဘိုနီ-ဒေါ်နှင်းခင်	။	၅၀
၁၇	။ ရွှေ-ဒေါ်အေးစိန် သမီးများ	ရွာလွတ်ရွာ	၅၀
၁၈	။ သန်းမောင်-ဒေါ်စိန်ရင် သမီးများ	။	၅၀
၁၉	။ စံခွေး-ဒေါ်ထားခင် သားသမီးများ	။	၅၀
၂၀	။ တင်အောင်-ဒေါ်တင်အေး သမီးများ	။	၅၀
၂၁	။ ထွန်းရှိန်-ဒေါ်လှအေး သမီးများ	။	၅၀
၂၂	။ ပန်းရွှေ-ဒေါ်ကျင်စိန်	။	၅၀
၂၃	။ ဦးငွေလှိုင်-ဒေါ်လှတင်	။	၅၀
၂၄	။ မြစံ-ဒေါ်လှစိန် သားသမီးများ	။	၅၀
၂၅	။ ပန်းအောင်-ဒေါ်သန်းငွေ	။	၅၀
၂၆	။ အောင်မြင့်-ဒေါ်မြသန်း သားသမီးများ	။	၅၀
၂၇	။ ငွေလှိုင် ဒေါ်ဖွားရှင် သားသမီးများ	။	၅၀
၂၈	။ စံသိန်း-ဒေါ်ခင်လှ သားများ	။	၅၀
၂၉	။ ချစ်လွန်း-ဒေါ်နှင်းမေ သားသမီးများ	။	၅၀
၃၀	။ ရင်ဖေ-ဒေါ်မြရွှေ	။	၅၀
၃၁	။ မောင်တင်-ဒေါ်စောရှင် သားသမီးများ	။	၅၀

ဦးရေ	အလှူရှင်အမည်	နေရပ်	အုပ်ရေ
၃၂	ဦးရွှေဒိ-ဒေါ်စိန်ပု	ရွာလွတ်ရွာ	၅၀
၃၃	။ အောင်ထွန်း၊ သား ဆရာဦးလှရှိန်မောင်နှမများ	။	၅၀
၃၄	။ သိန်းသန်း-ဒြေါ်မြသန်း သားသမီးများ	မော်လမြိုင်	၅၀
၃၅	။ ရွှေရီ-ဒေါ်ငွေအင် သားသမီးများ	ရွာလွတ်ရွာ	၅၀
၃၆	။ ရန်ကင်း-ဒေါ်မယ်သောင် သမီး	။	၃၅
၃၇	။ ဘိုးစက်-ဒေါ်ငွေသော့	။	၂၅
၃၈	ဒေါ်စိတြာနှင့် မသန်းသန်းတို့ညီမများ	မန္တလေး	၂၅
၃၉	။ စောလှ-ဒေါ်စောမြ ညီမများ	။	၂၅
၄၀	။လုံးတင်နှင့် ကိုမောင်မောင် ဇနီးသားသမီးများ	။	၂၅
၄၁	ဦးလှမင်း-ဒေါ်တင်ကြည် သားသမီးများ	။	၂၅
၄၂	။ အောင်ရှိန်နှင့် ဇနီး	။	၂၅
၄၃	။ ဟုတ်ကြည်-ဒေါ်ခင်မေ သားသမီးများ	ရွာလွတ်ရွာ	၂၅
၄၄	။ ပန်းရွှေ၊ သား ကိုချစ်တင်ညွှန့်-မတင်လှ သားသမီးများ	။	၂၅
၄၅	ဒေါ်နှင်းအေး၊ ဆရာမဒေါ်ချစ်မေ	။	၂၅
၄၆	။ ငြိမ်းအေးနှင့် သားသမီးများ	။	၂၅
၄၇	ဦးမောင်ထွန်း-ဒေါ်အေးစိန် သားသမီးများ	။	၂၅
၄၈	။ ကျော်လှ-ဒေါ်အေးခင် သားသမီးများ	။	၂၅
၄၉	။ ဘိုးချစ်-ဒေါ်ငွေကျော့ သားသမီးများ	။	၂၅
၅၀	။ စံသွင်-ဒေါ်ခင်စန်း သားသမီးများ	။	၂၅
၅၁	။ ခင်မောင်-ဒေါ်ညွန့် သားသမီးများ	။	၂၅
၅၂	။ အောင်သိန်း-ဒေါ်ညွန့်ရီ သားသမီးများ	။	၂၅

ဦးရေ	အလှူရှင်များအမည်	နေရပ်	အုပ်ရေ
၅၃	ဦးဘိုးစာ-ဒေါ်လှမင်း သားသမီးများ	ရွာလွတ်ရွာ	၂၅
၅၄	။ ဘကျန်-ဒေါ်သုံ သားသမီးများ	။	၂၅
၅၅	။ စံသွေး-ဒေါ်ကြည် သားသမီးများ	။	၂၅
၅၆	ဒေါ်ချစ်မေ နှင့် သမီး ဒေါ်ကျင်	။	၂၅
၅၇	ဦးရွှေမြိုင်-ဒေါ်ကျင်စိန်၊ သမီးမခင်သိန်း	။	၂၅
၅၈	။ စံမြ-ဒေါ်သန်းရှင် သားသမီးများ	။	၂၅
၅၉	။ ပန်းရီ-ဒေါ်မြစိန် သားသမီးများ	။	၂၅
၆၀	။ စိန်အောင်-ဒေါ်စိန်မြိုင် သားသမီးများ	။	၂၅
၆၁	။ ဗိန္ဓူ-ဒေါ်သိန်းရင်	။	၂၅
၆၂	။ သောင်းရွှေ-ဒေါ်လှညွန့် သားသမီးများ	။	၂၅
၆၃	။ အုံးမြိုင်-ဒေါ်အေးမြိုင် သားသမီးများ	။	၂၅
၆၄	။ ချစ်လှိုင်-ဒေါ်မြရွှေ	။	၂၅
၆၅	။ လှအောင်-ဒေါ်တင်မေ	။	၂၅
၆၆	ဒေါ်ရန်ကုန်နှင့် သားသမီးများ	။	၂၅
၆၇	။ စိန်တင်နှင့် သားသမီးများ	။	၂၅
၆၈	ဦးသန်းညွန့်-ဒေါ်တင်စိန် သားသမီးများ	။	၂၅
၆၉	။ အုန်းဖေ-ဒေါ်သောခင် သားသမီးများ	။	၂၅
၇၀	။ စံရှိန်-ဒေါ်တင်လှ	။	၂၅
၇၁	။ ကြည်စိန်-ဒေါ်စောတင်၊သမီးတင်ဦးဝေ	။	၂၅
၇၂	။ အောင်သိန်း-ဒေါ်နန်းရှင်သားသမီး	။	၂၅
၇၃	မင်းတင်ရွှေ	။	၂၅

ဦးရေ	အလှူရှင်အမည်	နေရပ်	အုပ်ရေ
၇၄	ဦးဘော်၊ ဒေါ်မူး သားသမီးများ	ရွာလွတ်ရွာ	၂၅
၇၅	။ လှိုင်တီ-ဒေါ်ခင်ရီ သားသမီးများ	။	၂၅
၇၆	။ အောင်စ-ဒေါ်ဖွားရင် သားသမီးများ	။	၂၅
၇၇	။ သိန်း-ဒေါ်မတယ်၊ သမီးမခင်ကြည်	။	၂၅
၇၈	။ ဘရှင်-ဒေါ်သန်းရှင်	ချောင်းဆုံ	၂၅
၇၉	။ အောင်သူ-ဒေါ်ရင်ကြွေ သားများ	ရွာလွတ်ရွာ	၂၅
၈၀	။ စိန်ဖေ-ဒေါ်ငွေညွှာ	။	၂၅
၈၁	။ တင်စိုး-ဒေါ်ငွေရင်	ရန်ကုန်မြို့	၂၅
၈၂	။ အောင်ကျော်	ဘုရင့်နောင်လမ်း၊ ရွာလွတ်ရွာ	၂၀
၈၃	မထွေးရီ	။ ။	၂၀
၈၄	ဦးထွန်းရီ-ဒေါ်မြဖင် သားသမီးများ	ရွာလွတ်ရွာ	၂၀
၈၅	။ ဘသောင်း-ဒေါ်နန်းခင် သားသမီးများ	။	၂၀
၈၆	။ အောင်-ဒေါ်ရင်	စိန်မြတောင်လမ်း၊ ရွာလွတ်ရွာ	၂၀
၈၇	။ ကိုလေး-ဒေါ်စံငွေသားသမီးများ၊	။ ။	၂၀
၈၈	။ စိန်ဘန်း-ဒေါ်သန်းကြည် သားသမီးများ	။	၂၀
၈၉	။ သာဇီ-ဒေါ်ချစ်တင်	ချောင်းဆုံမြို့	၂၀
၉၀	ဆရာမကြီးဒေါ်ခင်ကြည်	အမှတ်-၉၊ မော်လမြိုင်မြို့	၁၇
၉၁	ဦးလှရွှေ-ဒေါ်ငွေဟီ	ဘုရင့်နောင်လမ်း ရွာလွတ်ရွာ	၁၇
၉၂	။ ကိုကို-ဒေါ်မြစိန် သမီးများ	။	၁၆
၉၃	။ သောင်းအေး-ဒေါ်ခင်သန်း သမီးများ၊	ရန်ကုန်မြို့	၁၇
၉၄	ဒေါ်သဲနု	အရှေ့ပိုင်း ရွာလွတ်ရွာ	၁၅

ဦးရေ	အလှူရှင်အမည်	နေရပ်	အုပ်ရေ
၉၅	ဦးရှား-ဒေါ်ဖြူ	ရွာလွတ်ရွာ	၁၇
၉၆	။ ဘကျော်-ဒေါ်သင်းကြိုင် သမီး	။	၁၃
၉၇	။ စင်-ဒေါ်သုံ သားသမီးများ	။	၁၃
၉၈	ရပ်ကွက် (၈) သန့်ရှင်းရေးအဖွဲ့ ၁၄-ဦး	။	၁၄
၉၉	ဦးချစ်သွေး-ဒေါ်ညွန့်ယန်	။	၁၂
၁၀၀	။ စံမြ-ဆရာမ ဒေါ်ငွေလှိုင်	။	၁၀
၁၀၁	။ စံသွား-ဒေါ်ငွေသန်း သားသမီးများ	ချောင်းဆုံ	၁၀
၁၀၂	။ ပန်းခင်-ဒေါ်မြဇင် သမီးများ	။	၁၀
၁၀၃	။ ဘိုးစာ-ဒေါ်အေးခင်	ရွာလွတ်ရွာ	၁၀
၁၀၄	။ အောင်ကွမ်း-ဒေါ်သန်းကြည်	။	၁၀
၁၀၅	။ မောင်သွင်-ဒေါ်ရွှေနီ	။	၁၀
၁၀၆	မသန်းကြည်	။	၁၀
၁၀၇	ဦးထွန်းရင်-ဒေါ်ခင်ကြည်	။	၁၀
၁၀၈	။ နေဝင်း-ဒေါ်သောင်းရင်	။	၁၀
၁၀၉	ဆရာမ ဒေါ်ကျေးညွန့်	။	၁၀
၁၁၀	ဦးထွန်းဖေ-ဒေါ်ကြည်ခင်	။	၁၀
၁၁၁	။ အောင်-ဒေါ်သွယ်	။	၁၀
၁၁၂	။ ဆိုင်-ဒေါ်ပိုးဥ စိန်မြတောင်လမ်း၊	ရွာလွတ်ရွာ	၁၀
၁၁၃	။ လှိုင်-ဒေါ်ရီ	။	၁၀
၁၁၄	။ ရွှေရ-ဒေါ်လှကြည်	။	၁၀
၁၁၅	။ ယုံ-ဒေါ်ဖွားသင်	။	၁၀

ဦးရေ	အလှူရှင်အမည်	နေရပ်	အုပ်ရေ
၁၁၆	ဦးထွန်း-ဒေါ်နှင်းငွေ	ရွာလွတ်ရွာ	၁၀
၁၁၇	။ ဒေါ်သောင်းတင်	။	၁၀
၁၁၈	။ ချစ်စိန်-ဒေါ်ငွေ စိန်မြဘောင်၊	။	၁၀
၁၁၉	။ သာရင်-ဒေါ်တင်	။	၁၀
၁၂၀	။ ရင်-ဒေါ်အေးသင်	။	၁၀
၁၂၁	ဒေါ်တူနှင့် ဦးအေးခမောင်-ဒေါ်အေးစိန်	။	၁၀
၁၂၂	ဒေါ်လှမေ	။	၁၀
၁၂၃	ဦးသူတော်-ဒေါ်ရွှေ	။	၁၀
၁၂၄	။ မောင်အေး-ဒေါ်အုံးသင်	မော်လမြိုင်	၁၀
၁၂၅	။ ဘိုးစု-ဒေါ်ယုံ	ကွမ်ရိုက်ရွာ	၁၁
၁၂၆	။ ဂျီ-ဒေါ်အေး	ရွာလွတ်ရွာ	၁၁
၁၂၇	။ သာဝင်း-ဒေါ်ငိန်	။	၁၀
၁၂၈	။ မဲ့ ဒေါ်ငွေအောင်	။	၁၁
၁၂၉	။ စံမြင့်-ဒေါ်လှစိန်	။	၁၀
၁၃၀	။ ဘထွန်း-ဒေါ်ငွေသိန်း	။	၁၁
၁၃၁	။ ဘာဘူ-ဒေါ်ပန်းရှင်	။	၁၀
၁၃၂	။ မြတ်-ဒေါ်ထားရင်	။	၁၀
၁၃၃	။ ခင်မောင်-ဒေါ်အေးမြင့်	။	၁၀
၁၃၄	။ လှရွှေ-ဒေါ်ငွေရင်	။	၁၀
၁၃၅	။ ရွှေဝင်း-ဒေါ်ရင်မေ	။	၁၀
၁၃၆	။ ဒင့်-ဒေါ်စိန်	။	၁၀

စဉ်ရေ	အလှူရှင်အမည်		နေရပ်	အုပ်ရေ
၁၃၇	ဦးသောင်းရွှေ-ဒေါ်အေးမြိုင်		ရွာလွတ်ရွာ	၁၀
၁၃၈	။ လင်း-ဒေါ်သန်းခင်		။	၁၀
၁၃၉	။ လှမောင်-ဒေါ်ရင်ကြည်		။	၁၀
၁၄၀	။ ကြာညွန့်-ဒေါ်ငွေရှင်		။	၀၁
၁၄၁	။ သာဇီ-ဒေါ်ငွေသင်		။	၁၀
၁၄၂	။ ထွန်းကြည်-ဒေါ်ခင်ရွှေ		။	၁၀
၁၄၃	။ ဘိုးသိုင်း-ဒေါ်လှတင်		။	၁၀
၁၄၄	။ လှဒင်-ဒေါ်ရွှေ		။	၁၀
၁၄၅	။ ညိန်း-ဒေါ်သန်းညွန့်		။	၁၀
၁၄၆	။ စံရှိန်-ဒေါ်ခင်ညိမ်း		။	၁၀
၁၄၇	။ ဇင်-ဒေါ်ရင်	ကွက်သစ်	။	၁၀
၁၄၈	။ ဖံ-ဒေါ်သိန်းမေ		။	၁၀
၁၄၉	။ ညွန့်-ဒေါ်ငွေယုံ		။	၁၀
၁၅၀	ဦးဘသန်း-ဒေါ်ကျင်မေ	ကွက်သစ်၊	ရွာလွတ်ရွာ	၁၀
၁၅၁	။ ငွေဂိုင်-ဒေါ်အေးသွယ်	။	။	၁၀
၁၅၂	ဒေါ်အေးကြည်-ဒေါ်လှတင်		ရွာလွတ်ရွာ	၁၀
၁၅၃	ဦးသာဝင်း-ဒေါ်ငွေရင်		။	၁၀
၁၅၄	ဒေါ်သောင်းရွှေ		။	၁၀
၁၅၅	ဦးချစ်ကျော်-ဒေါ်ပဲ		။	၁၀
၁၅၆	။ ထွန်းဖေ-ဆရာမဒေါ်ခင်ဆွေ		။	၁၀
၁၅၇	ဦးသိန်းလွင်-ဒေါ်လှဌေး	အရှေ့ပိုင်း၊	။	၁၀

ဦးရေ	အလှူရှင်အမည်		နေရပ်	အုပ်ရေ
၁၅၈	ဒေါ်ငွေမြိုင်		ရွာလွှတ်ရွာ	၁၀
၁၅၉	ဦးခင်-ဒေါ်တယ်		״	၁၀
၁၆၀	״ ဘခင်-ဒေါ်မစိန်		״	၁၀
၁၆၁	״ ကျော်သိုင်-ဒေါ်လှမြင့်		״	၁၀
၁၆၂	״ ရွှေရင် ဒေါ်မအေး		״	၁၀
၁၆၃	״ ဘတင်-ဒေါ်စိန်နု		״	၁၀
၁၆၄	״ ချစ်ပု-ဒေါ်လှကြည်		״	၁၀
၁၆၅	ဒေါ်သဲငွေ		״	၁၀
၁၆၆	ဦးမောင်အေး-(ဒေါ်တင်ရွှေ)		״	၁၀
၁၆၇	မသိန်းမြ		״	၁၀
၁၆၈	״ ကျင်သိန်း		״	၁၀
၁၆၉	ဦးအောင်ဒွန်း-ဒေါ်ထားရင်		״	၁၀
၁၇၀	״ ကင်ချိန်း-ဒေါ်လှမေ		မုဒုံမြို့	၁၀
၁၇၁	ဒေါ်ကင်တွာ	ဘုရင့်နောင်လမ်း၊	ရွာလွှတ်ရွာ	၁၀
၁၇၂	မရင်ငွေ		״	၁၀
၁၇၃	ကိုစောလျှံ-မကျင်စုသားသမီးများ		״	၁၀
၁၇၄	ဆရာမ မစန်းရွှေ အမှတ်(၁၀)		မော်လမြိုင်မြို့	၁၀
၁၇၅	မစန်းနီ (မြို့ပိုင်စာရေးမ)		ရွာလွှတ်ရွာ	၁၀
၁၇၆	ဆရာမ မတင်ရီ	နှမ်းဒု (ဘမက) မော်သင်္ကြိုင်၊	״	၁၀
၁၇၇	ဒေါ်ငွေကျော့နှင့်မြေးမောင်သွန်းလွင်		״	၁၁
၁၇၈	မခင်သန်း၊ မတင်မြင့်	မဟာဝိဟာရလမ်း၊	״	၁၀

ဦးရေ	အလှူရှင်အမည်	နေရပ်	အုပ်ရေ
၁၇၉	ဦးရွှေရင်-ဒေါ်အေးမယ် သားသမီးများ	ရွာလွတ်ရွာ	၁၀
၁၈၀	။ မောင်-ဒေါ်မာပု	။	၁၀
၁၈၁	။ တင်မောင်-ဒေါ်လွန်းခင်	။	၁၀
၁၈၂	။ ညွှာ-ဒေါ်ရွှေသစ် သမီးများ	။	၁၀
၁၈၃	။ အောင်သိန်း-ဒေါ်စိန်ချေ စိန်မြတောင်လမ်း၊	။	၁၀
၁၈၄	။ ရေခဲ-ဒေါ်သန်းရှိန်	။	၁၀
၁၈၅	။ မောင်ပိန်-ဒေါ်နှင်းငွေ	။	၁၀
၁၈၆	။ ဘသန်း-ဒေါ်နှင်းမြ	။	၁၀
၁၈၇	။ ပါလေး-ဒေါ်အေးသိန်း	။	၁၀
၁၈၈	။ စံယုံ-ဒေါ်ယုံသမီး မအေးညွန့်	။	၁၀
၁၈၉	။ ကြံအောင်နှင့်ဇနီး သားသမီးများ	။	၁၀
၁၉၀	။ ဘိုးချမ်း-ဒေါ်တင်အေးသမီး	။	၁၀
၁၉၁	။ သာအောင်-ဒေါ်ငွေကိုင်	။	၅
၁၉၂	။ ထွန်းမင်း-ဒေါ်လှရင်	။	၅
၁၉၃	။ ဇင်-ဒေါ်လှကြွယ်	။	၅
၁၉၄	ဒေါ်သဲမျှင်	ကဒါရွာ	၅
၁၉၅	ဦးတင်ရွှေ-ဒေါ်မြညွန့်	ရွာလွတ်ရွာ	၅
၁၉၆	။ တီ-ဒေါ်တင်	။	၅
၁၉၇	။ မောင်သစ်-ဒေါ်ဖွားသင်	။	၅
၁၉၈	။ မောင်စိန်နှင့် ဇနီး	။	၅
၁၉၉	။ သာရွှဲ-ဒေါ်နီ	။	၅

ဦးရေ	အလှူရှင်အမည်	နေရပ်	အုပ်ရေ
၂၀၀	ဦးမောင်လှိုင်-ဒေါ်ကြည်ဟန်	ရွာလွတ်ရွာ	၅
၂၀၁	။ စံသိန်း-ဒေါ်ခင်ပြုံး ဝင်းဝင်းနိုင်	။	၅
၂၀၂	။ ချစ်ထွေး-ဒေါ်စိန်နှင်း	။	၅
၂၀၃	။ အောင်လှ ဒေါ်စိန်ဖေါ်	။	၅
၂၀၄	။ ထွန်းကျော် ဒေါ်မိုး	။	၅
၂၀၅	။ ဝင်း-ဒေါ်သောင်းကြည်	။	၅
၂၀၆	။ ထွန်းဦး-ဒေါ်အေးသင်	။	၅
၂၀၇	။ ဝင်း	။	၅
၂၀၈	။ ရွှေဒို-ဒေါ်လုံးတင်	။	၅
၂၀၉	။ စိန်နှင့် သမီးများ	။	၅
၂၁၀	။ ဘုံ-ဒေါ်ပျိုး	။	၅
၂၁၁	။ ဆရာမ ဒေါ်ခင်ရွှေ	။	၅
၂၁၂	ဒေါ်သန်းစိန်	။	၅
၂၁၃	ဒေါ်ရင်	။	၅
၂၁၄	။ ရှိန်-ဒေါ်စိန်နု	။	၅
၂၁၅	ဒေါ်သိန်းတင်	။	၅
၂၁၆	ဦးပါ-ဒေါ်မြကြည်	။	၅
၂၁၇	။ ထွန်းကြူ-ဒေါ်သောင်းမြိုင်	။	၅
၂၁၈	ဒေါ်ကြည်	။	၅
၂၁၉	ဦးစံလင်း-ဒေါ်ရွှေတီ	။	၅
၂၂၀	။ ဘတင်-ဒေါ်မြစိန်	။	၅

ဦးရေ	အလှူရှင်အမည်	နေရပ်	အုပ်ရေ
၂၂၁	ဦးဘခင်-ဒေါ်တင်	ရွာလွတ်ရွာ	၅
၂၂၂	။ တင်မောင်-ဒေါ်ချစ်ညွန့်	။	၅
၂၂၃	။ မင်း-ဒေါ်နု	။	၅
၂၂၄	။ ဘိုးသိန်း-ဒေါ်ပလူ	။	၅
၂၂၅	။ ညွန့်-ဒေါ်ခင်စိန်	။	၅
၂၂၆	။ စံကျော်-ဒေါ်ချစ်စိန်	။	၅
၂၂၇	။ ဖိုးအောင်	။	၅
၂၂၈	ဒေါ်စောရှင်	အရှေ့ပိုင်း၊ ။	၅
၂၂၉	မောင်လှခိုင်	။	၅
၂၃၀	ဦးသီး-ဒေါ်ဒေ့ သားသမီးများ	။	၅
၂၃၁	မိစန်းစန်းအုံ	။	၅
၂၃၂	မစိန်လှိုင်	။	၅
၂၃၃	ဒေါ်ပျို	။	၅
၂၃၄	ဦးမောင်ညွန့်-ဒေါ်သုံ	။	၅
၂၃၅	။ အောင်မြို့-ဒေါ်လွန်းစိန်	။	၅
၂၃၆	။ ညာဦး-ဒေါ်သောင်းနှဲ့	။	၅
၂၃၇	။ ပန်းဇင်-ဒေါ်သန်းညွန့်	။	၅
၂၃၈	။ ချစ်ခင်-ဒေါ်ပု	။	၅
၂၃၉	။ မွန်လူး-ဒေါ်အုံးလှိုင်	။	၅
၂၄၀	။ ခင်-ဒေါ်ညွန့်	။	၅
၂၄၁	။ သောင်းဖေ-ဒေါ်အုံးကြည်	။	၅

ဦးရေ	အလှူရှင်အမည်	နေရပ်	အုပ်ရေ
၂၄၂	ဦးငွေအောင်-ဒေါ်အိမ်သူ	ရွှာလွတ်ရွာ	၅
၂၄၃	,, အေးမောင်-ဒေါ်စောရီ	,,	၅
၂၄၄	,, ရင်ဖေ-ဒေါ်မြသန်း	,,	၅
၂၄၅	,, ကျော်မြင့်-ဒေါ်အေးမြင့်	,,	၅
၂၄၆	,, သန်းတင်-ဒေါ်သောင်းရင်	,,	၅
၂၄၇	,, ညွှန့်-ဒေါ်လွန်းရွှေ	,,	၅
၂၄၈	,, လှဖေ-ဒေါ်မကြီး	,,	၅
၂၄၉	,, ဖိုးရာ-ဒေါ်ထိန်	,,	၅
၂၅၀	ဒေါ်သာရီ	,,	၅
၂၅၁	ဦးလာ-ဒေါ်ကွန်ဖွား	,,	၅
၂၅၂	,, မြတ်-ဒေါ်သော့	,,	၅
၂၅၃	,, တင့်-ဒေါ်အေးသင်	,,	၅
၂၅၄	,, ကွန်ဘ-ဒေါ်ဇင်	,,	၅
၂၅၅	,, လှိုင်-ဒေါ်ချစ်လွန်း	,,	၅
၂၅၆	,, ဉာဏ်ထွန်း-ဒေါ်ငွေတင်	,,	၅

နောက်တိုး စမ္ပဒါန အလှူရှင်များ

ဦးရေ	အလှူရှင်များ၏အမည်	နေရပ်	အုပ်ရေ
၁	ဦးဖဲ-ဒေါ်သိန်းမေ (သား) ကိုဥာဏ်ထွန်းမောင်နှမများ		၅၀
၂	॥ တည့်-ဒေါ်မြိုင်၊ သမီး မဖွားတင် မောင်နှမများ	ရွာလွတ်ရွာ	၅၀
၃	॥ ထွန်းရှင်-ဒေါ်မြညိမ်း သားသမီးများ	॥	၅၀
၄	॥ ကျော်သန်း-ဒေါ်ရင်လှသားသမီးများ	॥	၂၅
၅	॥ အောင်ညွံ့-ဒေါ်သန်းတင် သားသမီးများ	॥	၂၅
၆	॥ ဘသွင်-ဒေါ်စောရှင်၊ သား ကိုအေးလွင်	॥	၂၅
၇	॥ အုံးဖေ-ဒေါ်မြဆင် သားများ	॥	၂၀
၈	॥ ထွန်းအောင်-ဒေါ်စိန်ဖြူ သားသမီးများ	॥	၁၂
၉	॥ စံထွန်း-ဒေါ်ငွေတီ	॥	၁၀
၁၀	॥ ဘိုကြီး (လူပျိုကြီး)	॥	၁၀
၁၁	॥ မင်း-ဒေါ်ပန်းသီး	॥	၁၀
၁၂	॥ အောင်ကြည်-ဒေါ်နီလာ	॥	၁၀
၁၃	॥ ခိုင်-ဒေါ်အေးကြည် သားများ	॥	၁၀
၁၄	॥ ဝဲ-ဒေါ်မြကလေး	॥	၁၀
၁၅	॥ ပြိုင်-ဒေါ်ညိမ်း	॥	၁၀
၁၆	॥ မောင်-ဒေါ်ထိ	॥	၁၀
၁၇	॥ ကြိုင်-ဒေါ်ကြည်	॥	၂၀
၁၈	॥ ဘအုံး -ဒေါ်နှင်းရှိန်	॥	၁၀

ဦးရေ	အလှူရှင်အမည်နှင့်လိပ်စာ	နေရပ်	အုပ်ရေ
၁၉	ဦးခင်မောင်ရင်-ဒေါ်မြဟန် (ဆရာမ)	ရွာလွတ်ရွာ	၁၀
၂၀	॥ ထွန်းဝေ-ဒေါ်အေးလှိုင်	॥	၁၀
၂၁	ဒေါ်ငွေဇင်၊ သမီးမကျင်မြိုင်	॥	၁၀
၂၂	ဦးချစ်လှ-ဒေါ်ရွှေနီသားများ	॥	၁၀
၂၃	॥ စံသူ-ဒေါ်မြမေ	॥	၁၀
၂၄	॥ ဘိုးစိန်-ဒေါ်ငွေအော်	॥	၁၀
၂၅	॥ ဘဟန်-ဒေါ်သာ	॥	၇
၂၆	॥ ငယ်-ဒေါ်သင်း	॥	၅
၂၇	॥ ပု-ဒေါ်ထိန်ဝင်း	॥	၅
၂၈	॥ ထွန်းရွှေ-ဒေါ်နှင်းယုံ	॥	၅
၂၉	॥ သာဖုံ-ဒေါ်မယ်မြ	॥	၅
၃၀	॥ ထွန်းလှိုင်-ဒေါ်ကြည်	॥	၅
၃၁	॥ အောင်ကျော်-ဒေါ်ပု	॥	၅
၃၂	॥ နား-ဒေါ်ဘွင့်	॥	၅
၃၃	॥ ပုန-ဒေါ်အေးသင်	॥	၅
၃၄	॥ ကျော်ရှိန်-ဒေါ်နှင်းစိန်	॥	၅
၃၅	॥ လှမောင်	॥	၅
၃၆	॥ မောင်ကျော်-ဒေါ်ကြည်အိမ်	॥	၅
၃၇	॥ ဘတင်-ဒေါ်ခင်ငယ်	॥	၅

နောက်တိုး စမ္ပဒါနအလှူရှင်များ

ဦးရေ	အလှူရှင်အမည်နှင့်လိပ်စာ	နေရပ်	ထုပ်ရေ
၃၈	ဦးချွေး-ဒေါ်မငယ်	ရွာလွတ်ရွာ	၅
၃၉	။ ခင်မောင်-ဒေါ်ကွင်	။	၅
၄၀	။ ကျော်ဒင်-ဒေါ်ရှင်	။	၅
၄၁	။ ခက်-ဒေါ်ချစ်ခမ	။	၅
၄၂	။ သာခင်-ဒေါ်ဟနေ့	။	၅
၄၃	။ ဘစိန်-ဒေါ်ရှင်စိန်	။	၅
၄၄	။ အောင်လှ ဒေါ်သန်းစိန်	။	၅
၄၅	။ သောင်းရွှေ-ဒေါ်မယာ	။	၅
၄၆	။ ချစ်ထွန်းနှင့်ဇနီး	။	၅
၄၇	။ အောင်သိန်း-ဒေါ်မိုးခင်	။	၅
၄၈	။ ဦးညွန့် (ဆေးဘန်ဆရာ) ဒေါ်စိန်ယုံ	။	၂၅
၄၉	ဆရာဦးရင်ဖေ-ဒေါ်ဖွားသိန်း	နှင်းပုလဲ	၅၀
၅၀	ဦးငွေသိန်း ဒေါ်ဖွားမေ	ရွာလွတ်ရွာ	၂၅
၅၁	။ ကင်စို-ဒေါ်ငွေရီ		၅၀
၅၂	။ ပု (ဆေးဆရာ) ဒေါ်ခင်ညွန့်		၂၀
၅၃	။ မာ-ဒေါ်သော်တာ		၅
၅၄	။ ငယ်-ဒေါ်သင်	ရွာလွတ်ရွာ	၅
၅၅	။ ပုန-ဒေါ်အေးသင်	။	၅
၅၆	။ မြ-ဒေါ်အေးလှ	။	၅
၅၇	။ ညိုး-ဒေါ်သောင်းရင်	။	၅

" သံဝေဂတေးထပ် "

ငါး အာရုံအင်အစု၊ ခင်မင်မှုနေကုန်၊
နင်ယခုမေ့ပုံကို၊ တွေ့မကြုံစခန်း၊
ပါယ်လေးဝသောလောကဘုံမှာ၊ မျှောရရုံရှိတော့ခမန်း၊
အောက်အဝိစိ သောင်အငူမှာ၊ ခေါင်းမပြူစတမ်း၊
နှစ်အရှည် နှစ်မည်လမ်းကိုလ၊ နင်မျှော်စမ်းနင့်ကိုယ်၊
ဒေသနာထင် အလင်းရယ်နဲ့၊ နင်အဖျင်း ပိုထက်သာပို၊
သည်လောက စရိုက်အိုကို၊ မလိုက်လိုရှောင်ပစ်လို့၊
နောင်အသစ် တကယ်ပြင်လျှင်၊ ကောင်းဘို့အစဥ်၊
ခွင့်သာခိုက်ကမှမလိုက်လျှင်၊ အမိုက်နင့်ပြင်ရှိသေးလိမ့်လား၊
ခွင့်သာဆဲကမှ မခဲလျှင်၊ အလွဲနင့်ပြင် ရှိသေးလိမ့်လား၊
ခွင့်သာတုံးကမှ မရုန်းလျှင်၊ အရှုံးနင့်ပြင်ရှိသေးလိမ့်လား၊

အထူးသတိရကြပါလေ၊

ဤအခြေခံ "ဝိပဿနာအလင်းပြ" စာအုပ်ငယ်ကို ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်၏ အဆုံးအမ အကျင့်မြတ် ပဋိပတ် သာသနာတော်ကြီးတိုးတက်ကြီးပွားရန် ရည်သန်သောစိတ်ထားဖြင့် ကျွန်တော်တို့ မေမြိတ်ဆွေ အလှူရှင်များစုပေါင်း၍ လှူဒါန်းအပ်ပါသည်။

အကျင့်ပဋိပတ် ဝိပဿနာတရားတော်မြတ်ကို ကိုယ်တိုင်လေ့လာ အားထုတ် လိုကြကုန်သော (မေမြာမက) တရားမြတ်နိုးသူယောဂီအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့အား တရားလက်ဆောင်အဖြစ်ဖြင့် တဆင့်လှူဒါန်းရန်ဖြစ်သည်။

လှူဒါန်းသူ၊

စာအုပ်အလှူရှင် မေမြိတ်ဆွေများ။

ဤစာအုပ်ကိုလက်ခံသူ

အမည်...

နေရပ်...

နှစ်ဦးနှစ်ဝ အားရဝမ်းသာပါကြောင်း

ပထမအကြိမ်ပုံနှိပ်ခြင်း၊ အုပ်ရေ ၄၀၀၀