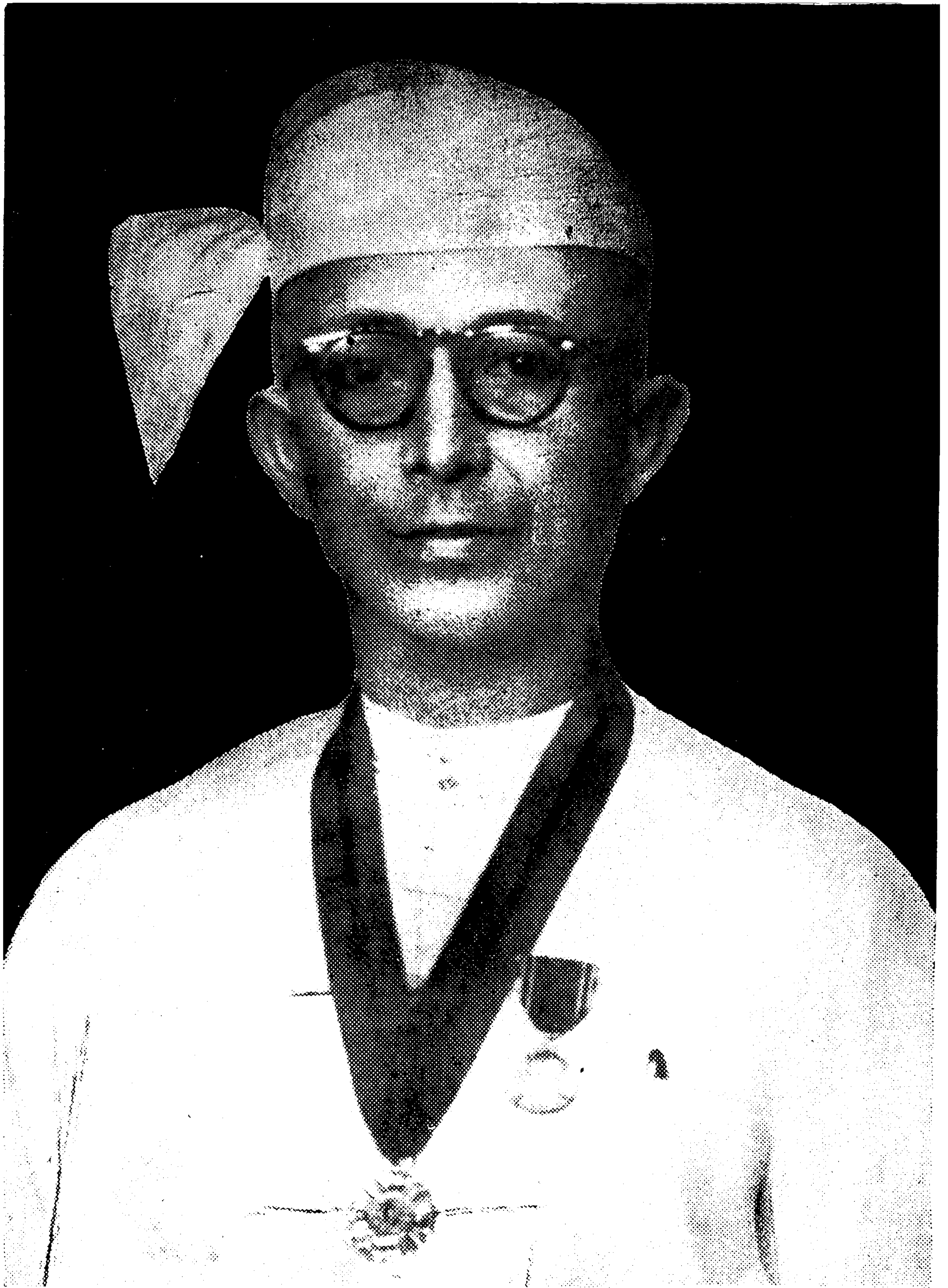


၂၀၁၅ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ ၁ ရက်နေ့

၂၀၁၅ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ ၁ ရက်နေ့

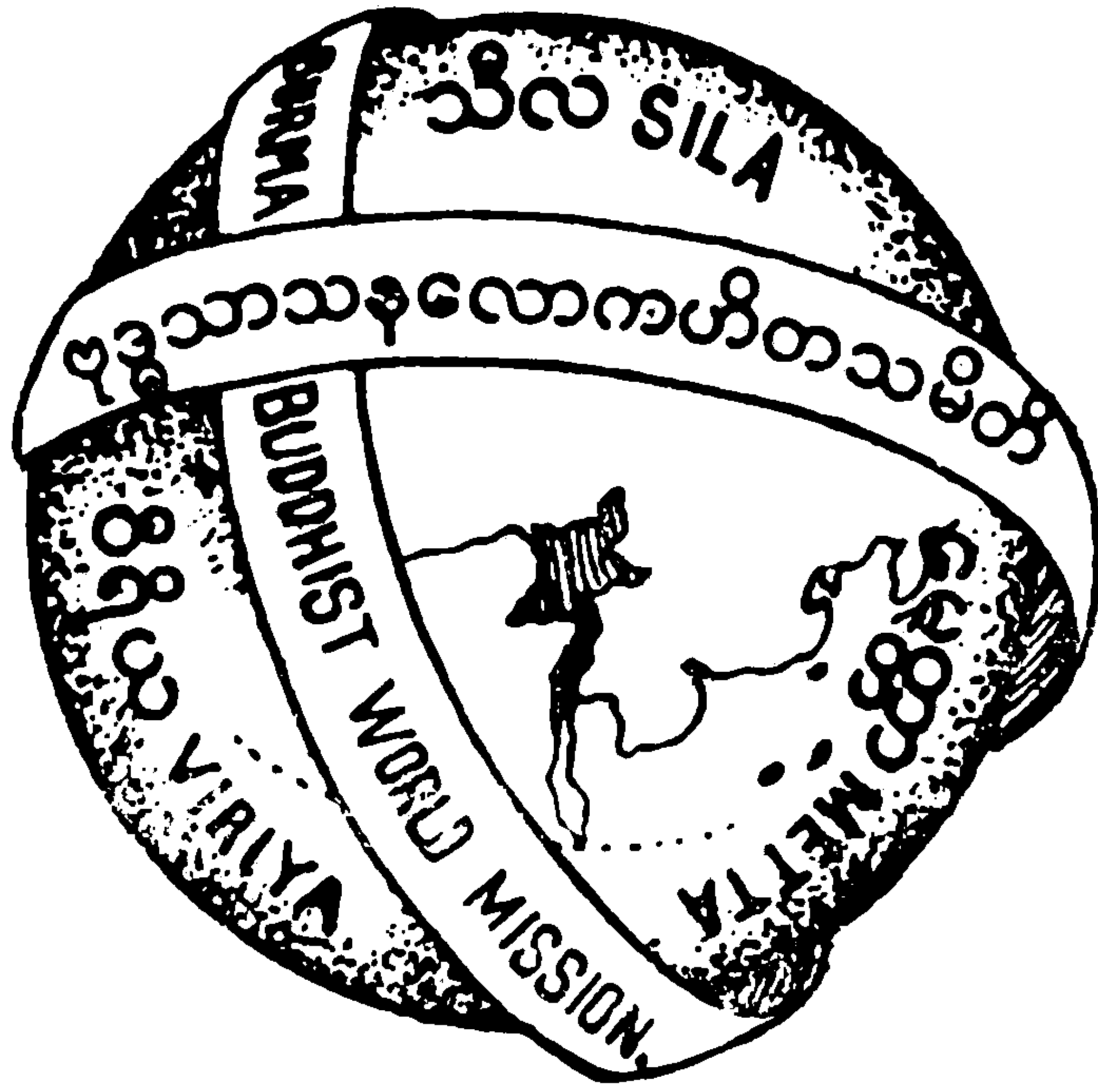




'သီရိပျံချီ-ဦးစောလှဦး-ရိက္ခာတော်ရမင်းကြီး။
G.B.V.C., B.V.S. (လက်ရွေးစဉ်တန်း)

ဥက္ကဋ္ဌ

မြန်မာနိုင်ငံတော် ဗုဒ္ဓဘာသာ-ကမ္ဘာ့ သာသနာပြု အဖွဲ့ကြီး။



ဝိဗုဒ္ဓါနုရုလုံသော်

ယောဂီ လက်တွေ့ လုပ်ငန်း။

အမှတ် { $\frac{၁၂}{၅,၀၀၀}$ } =====

ရန်ကုန်၊ တက္ကသိုလ်၊ အဘိဓမ္မာကထိက၊

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ၊ ပဌမကျော်

အရှင်-ဦးသေဋ္ဌိလ, D.Litt.

ဆရာတော်ဘုရားကတည်းဖြတ်ပါသည်။

နိုင်ငံတော်၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ-ကမ္ဘာ့သာသနာပြု-အဖွဲ့ကြီး၊

၄၃-မအူပင်လမ်း၊ ကြည့်မြင်တိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့၊

(၁၉၆၀-ခု)

Don't Waste Your Time.

Train Your Mind

TO ATTAIN

Mental concentration.

FOREWORD.

ဒုတိယဝန်ကြီးချုပ်နှင့် သာသနာရေးဝန်ကြီး

ဟောင်း။ မဟာသီရိသုဓမ္မ-သတိုးမဟာ

သရေစည်သူ ဦးလွန်းပေင်္ဂါ၏

ကျမ်းဦးအမှာစာ။

လောက၌လူတို့သည်၊ ဝတ်စား နေထိုင်မှုတို့၌ အားထုတ်လုပ်ကိုင် နေရသည်နှင့်အမျှ၊ သာယာမှု၊ ပျော်ရွှင်မှုများ၌သာ အာရုံစူးစိုက်လေ့ ရှိ၏။ “ဝိယရူပ” “သာတရူပ” တည်းဟူသောချစ်မြတ်နိုးမှု၊ သာယာ မှုတို့သည်။ “တဏှာ” ပွားများရာ အကြောင်းရင်းဖြစ်၏။ “တဏှာ” ပွားနေသမျှကာလပတ်လုံးသံသရာမှ မထွက်မြောက်နိုင်ချေ။

သံသရာဘေးမှ လွတ်မြောက်လိုသော သူတို့သည်၊ “တဏှာ” ပယ်နည်းသတ်နည်းကိုရှာဖွေလေ့ကျင့်ရာ၏။ ကံကောင်းထောက်မရှု- ဗုဒ္ဓသာသနာတော်အတွင်းလူအဖြစ် ရကြသောသူတို့မှာ၊ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တိုင်ညွှန်ပြဟောပြောထားခဲ့သောနည်းလမ်းများကိုအလွယ်တကူ သိရှိနားလည်နိုင်ခဲ့၏။

“တဏှာ” ကိုပယ်ရန်- သတ်ရန်ရှင်တော်ဘုရားဟောကြားတော် မူခဲ့သော အကောင်းဆုံးသော နည်းမှာ “ကမ္မဋ္ဌာန်း” ပင်ဖြစ်၏။ “ကမ္မဋ္ဌာန်း” ဆိုရာ၌ “သမထ” နှင့် “ဝိပဿနာ” ၂- နည်းရှိသည့် အနက်၊ တတ်နိုင်လျှင် - ၂ နည်းစလုံး လေ့ကျင့်နိုင်လျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်၏။

သံသရာမှ ထွက်မြောက်၍နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်နိုင်သော နည်းမှာ မဂ္ဂင် ရှစ်ပါးပင်ဖြစ်၍၊ အကျဉ်းအားဖြင့် သီလ-သမာဓိ-ပညာ-သိက္ခာသုံး ရပ် ပြည့်စုံအောင် ကြိုးစားရန် လိုအပ်သည်အတိုင်း၊ ယခုတင်ပြသော

စာအုပ်တွင်ဘော်ပြထားသည့်နည်းများအနက်၊ ကြိုက်ရာနည်းကို ရွေးယူ
လျက်ပါရမီအလျောက်လေ့ကျင့်ပွားများပါက၊ နိဗ္ဗာန်သို့ လှမ်းတက်နိုင်
သောခရီးလမ်းသို့ ဆိုက်ရောက်ပြီဟု ဆိုရမည်ဖြစ်၍၊ သာသနာတော်
အတွင်းကြိုကြိုက်ခဲ့သောဝိပဿနာလုပ်ငန်းကိုကြိုးပမ်း နိုင်ကြပါစေဟု
ဆုတောင်းလိုက်ပါသည်။

(လွန်းပေင်္ဂါ)

ရာထူးဝန်အဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌ၊
ပြည်ထောင်စု မြန်မာနိုင်ငံတော်၊
ရန်ကုန်မြို့။

ဤအတုမရှိ ကျမ်းသစ်ကြီးကို၊

ပြုစုပျိုးထောင်၊ အောင်မြင်စွာ၊ ဆောင်နှင်းရ
ခြင်း၊ အကျိုးအာနိသံတို့ကို၊ ၁၉၄၁ - ခုနှစ်နှင့်၊

၁၉၄၃-ခုနှစ်၊ ကွယ်လွန်ခဲ့သော၊

ဘဝကြီး၊ ဦးရွှေလှူ

နှင့်-

မိခင်ကြီး၊ ဒေါ်အောင်မူ

တို့အား၊

အမျှဝေငှပါ၏။

Meditate Daily

While You Are Alive.

ဝိပဿနာ-ဘာဝနာကို
အသက်ရှင်နေခိုက် နေ့စဉ်
ပွားများပါ။

မာတိကာ။

မဟာသီရိသုဓမ္မ၊ သတိုးမဟာသရေဝဉာဏ်၊
ဦးလွန်းပေ၊ ဥက္ကဋ္ဌ-ရာထူးခန့်အဖွဲ့။

၁။ ပဏာမချီးကျူး-အထူးကျေးဇူးတင်ခြင်း-။	၁
၂။ နိဒါန်း။	၃
၃။ ဝိပဿနာကို အဘယ့်ကြောင့်၊ ကျင့်အပ်သနည်း။	၆
၄။ နိဗ္ဗာန်ရလိုသော်-	၈
၅။ ဓမ္မပဒပါဠိတော်မှ။ ကောက်နှုတ်သောဂါထာများ-	၁၀
၆။ ဝိပဿနာရှုနည်း၊ မူသေစည်း၊-	၁၆
၇။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား၊ ထိုင်၍ပွားနည်းများ-	၂၀
၈။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား၊ စင်္ကြံလျှောက်၍ပွားနည်းများ-	၄၅
၉။ ဝိပဿနာရှုနည်း၊ လိုရင်းအချက်များ-	၅၈
၁၀။ ဝိပဿနာရှုရန်၊ စည်းမျဉ်း-	၆၉
၁၁။ ဝိပဿနာရှုရာအဓိကပြုသင့်ချက်များ-	၇၆
၁၂။ ဉာဏ်စဉ် တဆယ့်ခြောက်ပါး-	၈၆
၁၃။ အဘိဓမ္မာဒေသနာ-တရားအနှစ်-	၉၀
၁၄။ ဒိဋ္ဌိလေးမျိုးအကြောင်း-	၉၄
၁၅။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို၊ မသိခြင်းကြောင့်၊ သံသရာရှည်ခြင်း-	၁၀၂
၁၆။ နိဗ္ဗာန်ကို ရနိုင်တဲ့၊ ယောဂီလေးမျိုး-	၁၀၆
၁၇။ ဝိပဿနာရှုရန်၊ အချိန်အစီအစဉ်များ-	၁၁၀
၁၈။ နိဂုံးချုပ်-သတိပေးချက်များ-	၁၁၇

CONTENTS

Page

Foreword By U Lun Baw, Chairman, Public service Commission.	
1. Dedication to benefactors.	1
2. Preface.	3
3. Why Vipassana Meditation?	6
4. How to attain Nirvana? (Prologue)	8
5. Extracts from Dhammapada.	10
6. Fundamental Rules for meditation.	16
7. Meditation in sitting posture.	20
8. Meditation on walking posture.	45
9. Pre-requisites for meditation.	58
10. The Technique of meditation.	69
11. The Essential points for meditation.	76
12. Sixteen stages of Vipassana know- ledges.	86
13. Essence of Abhidhamma.	90
14. The four kinds of Ditthi.	94
15. Longivity of Samsara due to Ignor- ance of Dependent Origination.	102
16. The Four Categories of Yogis who are able to attain Nirvana.	106
17. Time Tables for Vipassana medita- tion.	110
18. Epilogue.	117

I. DEDICATION TO BENEFACTORS

ပဏာမချီးကျူး၊ အထူးကျေးဇူးတင်ခြင်း။

ဗုဒ္ဓ-လေးပါးသစ္စာ၊ ငါးဖြာညေယျ။ မြတ်ဓမ္မကို။
တစမကျန်၊ မှန်ကန်သိငြား၊ မြတ်ဘုရားကို၎င်း။

ဓမ္မ-မဂ်လေးတန်။ ဖိုလ်လေးတန်၊ နိဗ္ဗာန်ပရိယတ်၊
ဆက်ဆက်ထင်ပေါ်။ တရားတော်မြတ်ကို၎င်း။

သံဃ-ကိလေသဝိဂ္ဂတံ။ ကိလေသာ ညွတ်ကွင်း၊
ဝဋ်အတွင်းမှ၊ လွတ်ကင်းတော် မူပြီးထသော၊ မဂ္ဂဋ္ဌာန်
လေးယောက်။ ဖလဋ္ဌာန် လေးယောက်။ ဖြစ်ကြကုန်
သော၊ အရိယာကျော်၊ သံဃာတော်အရှင်မြတ်တို့နှင့်
တရားသမုတိအဝင် ထေရ်ရှင် မု်ရွာမြို့။ အဂ္ဂမဟာ
မဏ္ဍိတ-မိုလ်းညှင်းဆရာတော်ကြီး ရန်ကုန်မြို့-ဘောင်
ဒရီလမ်းရှိ၊ မိုလ်းညှင်းတောရ ဦးဆူဇိယနှင့် ရန်ကုန်မြို့
သာသနာ့ ရိပ်သာ၊ အဂ္ဂ မဟာပဏ္ဍိတ၊ မဟာ စဉ်
ဆရာတော် ဦးသောဘဏတို့အား၊ သိရသာ၊ ဦးခေါင်း
တင်ကာ၊ လက်ဆယ်ဖြာဖြင့်၊ ဝန္ဓေ-ဂုဏ်တော်ပေါင်း
အား၊ ညွတ်ပျောင်းရိကျိုး၊ ရှိခိုးပါ၏။

ဤကျမ်းစာကို၊ စီရင် ရေးသား ရာတွင် ပါဝင်
ဖြည့်စွက် ကြပေသော၊ ငွေစာရင်းမင်းကြီး၊ သရေစည်
သူ ဦးဘခင်၏ရိပ်သာ၌ တရားအားထုတ် ခဲ့ပါသည်။
ထိုနောက်၊ ဝိပဿနာပါရဂူ၊ ဆရာတဆူ ဖြစ်တော်မူ
ပေသော ဆရာကြီး ဦးထွန်းမြတ်တို့နှင့်၊ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေ
ကြရန်၊ အကြံပေးသူတို့အပြင်၊ အကြင်တည်းဖြတ်၊ ပြင်

ဆင်ပေးကြ ပေကုန်သောရဟန်းရှင်လူ၊ သူတော်စင်
အပေါင်းတို့အား၎င်း၊ ဝိပဿနာဘာဝနာကို၊ ပွားများ
သောနည်းနိဿည်းကို၊ ညွှန်ကြားပြသ ပေးကုန်ကြပေ
သော၊ သံဃာနှင့် လူဆရာအဆုဆုတို့အား၎င်း၊ ကျွန်
တော်သည်၊ ရိသေလေးစား၊ ဂါရဝတရားနှင့်၊ ပဏာမ
ထားခါ၊ အထူးကျေးဇူးတင်မဆုံးဖြစ်ပါသည်။

ဥက္ကဋ္ဌ။	သီရိပျံချီ ဦးစောလှဦး၊
မြန်မာနိုင်ငံတော်	ရိက္ခာတော်ရ-မင်းကြီး၊
ဗုဒ္ဓဘာသာကမ္ဘာ့	၁၆/၁၂/၅၉။
သာသနာပြုအဖွဲ့ကြီး။	
၄၃-မအူပင်လမ်း။	
ကြည့်မြင်တိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။	

2. PREFACE

နိဒါန်း



မြန်မာနိုင်ငံတွင်၊ ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ်ကြီး၊ ဖြစ်ပြီး သည် နောက်၊ ကမ္ဘာ့ဌာနန်း ဌာန များ အလို အလျောက်၊ မှီလိုပေါက်၍၊ ထွန်းတောက်လင့်ကစား၊ တရားအလုပ်ကို၊ တကယ်တန်းအား ထုတ်လျက်၊ ဆုံးခန်းတိုင် ကြီးကုတ်၊ ကျင့်နိုင်သူ အဟုတ်ရှားသဖြင့်၊ အလွန်အလွန်နည်းပါး၊ အကြောင်းရင်း များသည် ကား။

(၁) လက်တွေ့လုပ်ခြင်းကို၊ နည်းလမ်းခင်းပြု၍၊ ကျကျနန သွန်သင်ဆုံးမပေးတတ်သော၊ သြဝါဒစရိယ ဆရာရ သင့်သလောက်မရပါသောကြောင့်၎င်း။

(၂) ယောဂီတို့၏ပါရမီအထု မဲ့သဖြင့်၊ ချီင့်မှုနှင့် လေ့ကျင့်မှုဟူသော၊ ဤနှစ်ခုကို၊ ကြည့်ရှုမျက်မြင်၊ ပြုပြင်ပြသ နည်းလမ်းမကျ၍၎င်း။

(၃) ဆရာကောင်းနှင့် တွေ့ပြန်ပါလည်း၊ ယောဂီတို့က ပေါ့တန်စိတ်၊ မထက်သန်သောကြောင့်၎င်း။

အကြောင်းကြောင်းများကြောင့်၊ တရားထိုင်ရင်း၊ စိတ်ပျက်ယွင်းလျက်၊ ဝိပဿနာလုပ်ခင်း၌၊ နှလုံး မသွင်းနိုင်၊ ကြံ့ခိုင်ခြင်း ကင်းကွာ၍၊ မိမိတို့အိမ်ကိုသာ၊ ပြန်ကြသူများကြောင်း၊ ကောင်းကောင်း သိရှိ ရပါ

သဖြင့်၊ တိတိကျကျနှင့်၊ မိမိရရ၊ တရားအလုပ်ကို။ တ
 ကယ်တန်း အားထုတ် လိုသူတို့အား။ အဓိက ထား
 လျက် ထင်ရှားကျန၊ နည်းလမ်းပြ၊ စာတစောင်။ ထုတ်
 ဆောင်ရန် လိုပေသည်ဟု၊ ဓမ္မမိတ်ဆွေ၊ သဟာယ
 ဗန္ဓဝေတို့ကတိုက်တွန်း နှိုးဆော်ကြပေသည့်အရ၊ ကိုယ်
 တိုင် ကိုယ်ကျ၊ သမဏဆရာ။ လူဆရာတို့ထံ နည်းခံသင်
 ကြား၊ မှတ်သားဆည်းပူး၊ အထူးလေ့လာ လေးနေရာ
 သောကဗ္ဗဋ္ဌာန်းဋ္ဌာနတို့၌ စီးဖြန်းခဲ့သမျှ၊ နည်းလမ်းအ
 ဝဝတွင်၊ စည်းကမ်းတကျ၊ အချက်စေ့စေ့နှင့်၊ လက်
 တွေဒိဋ္ဌ၊ နိဿရုံလင်။ ခုံတမင် စုစီးလျက်၊ ဝိပဿနာရှု
 နည်းနိဿည်း အသွယ်သွယ် တို့ကို အလွယ်နှင့် အ
 ကောင်းဆုံး၊ လက်သုံးသဘော၊ ဘုရားဟောကျမ်းဂန်၊
 ဓမ္မခန့်နှင့်ညီလျှော်။ ဤ-“နိဗ္ဗာန်ရလိုသော်”-အ မည်
 တမ်း၍။ ယောဂီလုပ်ငန်း၊ ကြိုးပန်းလိုသူ၊ ဦးဖြူဦးမဲ၊ မခွဲ
 ပျိုအို၊ မဂ် ဖိုလ်-နိဗ္ဗာန်၊ ရည်ဒိဋ္ဌာန်လျက်၊ ကျင့်ကြံသမျှ၊
 အားသွန်ရှုဘို့၊ သေတ္တာတမျှ၊ ယုံကြည် စိတ်ချစေလိုပါ
 ကြောင်း။

အကြောင်းမှာ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင် ဟူသ
 မျှ၊ အဇ္ဇေဝ၊ သုဇေဝ၊ သေမင်းနှင့် ချိန်းချက်လျက်၊ နှုတ်
 ခွန်းဆက် မထားနိုင်ကြ ရသဖြင့်၊ ဇရာ ကျဘိသော်၊
 မျက်စေ့နှင့် နား၊ ခါး၊ ပါး၊ သွား၊ ဆံ၊ ဖောက်ပြန်ယို
 ယွင်း၊ ကိုယ်အဆင်းတို့၊ အိုမင်းရင့်ရော်၊ မပျော်အိပ်
 စက်၊ စားလျက်မဝင်၊ သို့ဖြစ် အင်ကြောင့်၊ မရှင်နှလုံး၊
 ညှိုးဝိန်ချုံး၍၊ မသုံးသီလ၊ ထိနနှင့်မိဒ္ဓ၊ နှိပ် စက် လှ

သဖြင့်၊ ဓမ္မဝိပဿနာ၊ ဘယ်ဟာကစ၊ ဘယ်ကျအဆုံး
လုံးလုံးမသိ၊ သို့ဖြစ်ဘိ၍ ဆုံလှည့်နွားပမာ၊ ချာချာ ပတ်
ရစ်သံသရာမှာနစ် သူတို့သာ များပြားချေတော့သည်။

ထို့ကြောင့်၊ ရှေးပညာရှိ၊ ကဝိသူမွန်၊ လူရေ့ချွန်
တို့၏ ဆောင်ပုဒ်မှာ- “ရေဘူးနှင့် ထီးဘိနပ်မပါ၊
နွေခါမှ သိရမည်၊ ဒါနနှင့် သီလ ဘာဝနာမပါ၊
သေခါမှ သိရမည်။” အတည်တည် အဝဝ၊ ချင့်တွေး
ကြံဆလျက်၊ မအိုမိ၊ မနာမိ၊ မသေမိက၊ စိတ်ချရအောင်၊
နောင်တမလွန် အရေး၊ စေ့စေ့ တွေး၍၊ အပါယ်
လေးရွာ၊ လွတ်ကင်း ကွာလျက်၊ နတ်ရွာ သုဂတိ၊
မဂ်ဖိုလ်၊ ထိအောင်၊ သတိဆောင်၍၊ အခေါင် ကြငှန်း၊
နိဗ္ဗာန်လမ်းကို၊ ဖြောင့်တန်းရောက်ရာ၊ ဝါသနာအထူး၊
ဖြစ်စေရုံသာမက၊ ဧကန္တရမှု၊ လုံ့လပြုလျက်၊ ဝရစိုက်
ခါ၊ ကြိုးပမ်းတော် မူကြပါဟု၊ လေးနက်စွာ၊ တိုက်
တွန်းကျိုးဖော် နှိုးဆော်အပ်ပါသတည်း။

စောလှဦး။

3. WHY VIPASSANA MEDITATION?

ဝိပဿနာကို၊ အဘယ်ကြောင့်၊ ကျင့် အပ် သနည်း။

၁။ အကျိုးကျေးဇူးများသော၊ ပိဋကတ်သုံးပုံကို၊ များစွာပို့ချသင်ကြား၊ ဟောပြော ငြားသော်လည်း၊ ပြုသင့်ပြုထိုက်သောကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာကို၊ မပွားများ ဘဲ၊ မေ့မေ့လျော့လျော့ နေသောသူသည်၊ မဂ်ဖိုလ် ၏ရသာကို မခံစားရဘဲ၊ သင်ကြားပို့ချ၊ ဟောပြော သောအခါ အနေဖြင့်၊ အရှိအသေမျှ လောက်သာ၊ ခံ စားကြရ၏။

ဓမ္မပဒအပိုဒ် (၁၉)

၂။ အကျိုးကျေးဇူး များသော၊ ပိဋကတ်သုံးပုံကို၊ ပို့ချသင်ကြား၊ အဟောအပြောနည်းပါး သော်လည်း၊ တရားတော်နှင့်အညီ၊ ကျင့်ကြံ နေထိုင်သောသူသည်၊ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ တို့ကိုပယ်၍၊ တရားမှန်ကို သိပြီး လျင်၊ ကိလေသာမှ၊ ကောင်းစွာလွတ်သော၊ စိတ်ရှိ လျက်၊ ဤဘဝကိုလည်းကောင်း၊ နောင်ဘဝကိုလည်း ကောင်း၊ အစွဲ အလမ်း မရှိဘဲ၊ မဂ်၊ ဖိုလ်အရသာကို၊ ခံစားရလေ၏။

ဓမ္မပဒအပိုဒ် (၂၀)

၃။ မေ့မေ့လျော့လျော့၊ ပေါ့ပေါ့ တန်တန် အ ချိန်ကုန်မခံစေကြလင့်၊ ကိလေသာအာရုံ၊ ကာမဂုဏ် ၌၊ မွေ့လျော်ပျော်ပါးတတ်သော၊ တဏှာနှင့်မပေါင်း

(၇)

ဖေၣ်ကြဲလင်း၊ မမေ့လျော့ဘဲ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုလေ့ရှိသော
သူသည်၊ ကြီးကျယ် ပြန့်ပြောသော၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ
ကိုရလေ၏။

ဓမ္မပဒအပိုဒ် (၂၇)

ဤကားကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ၊ ပွားများခြင်း၏
အကျိုးအာနိသံတို့ပေတည်း။

4. How To Attain Nirvana

နိဗ္ဗာန်ရလိုသော်



PROLOGUE.

နမောတဿဘဂဝတောအရဟတော
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ



ဗုဒ္ဓဘာသာ၊ သမ္မာအယူ၊ ကျင့်သုံးသူ ပုဂ္ဂိုလ်၊ များ
မိုလ်လူတိုင်း၊ မသေမိက၊ စိတ်ချရအောင်၊ ရွက်ဆောင်
အားထုတ်ရမည့်၊ ဝိပဿနာကျင့်စဉ် လမ်းကို၊ အတို
ချုပ်၊ လက်တွေ့လုပ်ငန်းဖြင့်၊ မပင်မပန်း။ မနှမ်းမနယ်၊
ရှင်လန်းဘွယ်နှင့်၊ စိတ်ဝယ်ငမ်းသာ၊ လေ့လာဘတ်
ရှု၊ ကျင့်ကြံမှု၊ အစုစုတို့ကို၊ အမြဲတန်း အားပြု နိုင်စေခြင်း
ငှါ၊ ယောဂီလေးမျိုး၊ ကျင့်ရိုးဓမ္မတာ၊ နည်းနာနိဿ၊
ညွှန်ကြားပြသော၊ ဓမ္မပဒ၊ ပါဠိတော်လာ၊ ဂါထာ
ဆယ်သုံးကိုက်ညီဆုံးဖြင့်၊ နှလုံးမန၊ အာတာပဝိရိယ
ဖြင့်၊ သမာဓိခိုင်ခိုင်၊ တကယ်တန်းပိုင်နိုင်သည့်၊ ပညာ
စခန်းသို့၊ ဆုံးခန်းတိုင်ကျ၊ စီးဖြန်း ရမည့် ဝတ္တရား၊
ကဏ္ဍခြားလျက်၊ စိစဉ်ရေးသားပြုပါတော့အံ့။

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ၊ လူအမျိုးမျိုးတို့၊ ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်
ကြသော၊ အယူဝါဒ၊ ဘာသာမြောက်များ၊ ရှိလင့်က
စား၊ ဒုက္ခခပ်သိမ်း၊ ချုပ်ပျောက်ငြိမ်း၍၊ လွတ်ကိန်း

ကေန်၊ ငြိမ်းချမ်းရာ အမှန်၊ ဖြစ်ပေသော၊ အသင်္ခံ တခါတ်
 နိဗ္ဗာန် မြတ်ကို၊ တကယ်ဆက်ဆက်၊ အရ ယူရ တတ်
 အောင်၊ မပြတ်ကိုယ်တိုင်၊ ရှာ၊ ဧွေ၊ ကျင့်၊ ဟော၊ ပြော
 ပြိုင်သူ ကမ္ဘာမှာ တဆူ ဖြစ်ပေါ်လာတော် မူသည့်
 ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဘုရားရှင်တပါးသာ မိန့်တော် မူခဲ့သော
 တရားညွန့်ပေါင်းကို စုဆောင်းရေးသား ကျင့်စဉ်များ
 အရ အစမှ အဆုံး၊ အဆုံးမှ အစ၊ ဆယ်ကြိမ်မက ဘတ်
 ရှုမှတ်သား ယုံကြည်လေးစားစွာနှင့် နာယူလေ့လာ
 အခါခါပွားများနိုင်ကြပါစေကြောင်း ကောင်း မြတ်
 သောမနဿိ နှလုံးစွဲသုံး၊ တောင်းပန်ချက်နှင့် သတိ
 ပေးနှိုးဆော်ခါ တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။ သပ္ပူရိသအ
 ပေါင်းသူတော်ကောင်းတို့ခင်ဗျား။

5. EXTRACTS FROM DHAMMAPADA

ဓမ္မပဒ ပါဠိတော်မှ၊ ကောက်နှုတ်ထားသော
ဂါထာများ၊

၁။ မည်သည့်ဆရာထံ၊ အစဉ်ဆည်းကပ် သင့်
ကြောင်း။

တည်လည်း တည်ကြည် ပညာလည်းရှိ အကြား
အမြင်လည်းများ ဦးစီး ဝန်ဆောင် ပြုလုပ်၍ နိဗ္ဗာန်
ရောက်ကြောင်းကိုလည်း ညွှန်ပြတတ် သီလစုတင် ဖြူ
စင်သော အကျင့်လည်း ရှိသောပညာရှိ သူတော် သူ
မြတ်တို့၏ လမ်းစဉ်ကို လမ်းသည့် နက္ခတ် တာရာတို့
သွားရာလမ်းကြောင်းကိုအစဉ်လိုက်သကဲ့သို့ သင်တို့
သည်အစဉ်လိုက်၍ ဆည်းကပ် ကြကုန်လော့ဟု-ဘုရား
ရှင်က ဆုံးမတော်မူခဲ့၏။

ဓမ္မပဒအပိုဒ် (၂၀၀)

၂။ တရားအားထုတ်သဖြင့်၊ အကနိဋ္ဌ မြဟ္မာဘု
သို့သွားကြောင်း။

နိဗ္ဗာန်ကို လိုလား၍ အားထုတ်သဖြင့် မဂ်ဖိုလ်ကို
ရသောကာမဂုဏ်၌ ကပ်ငြိသည့် စိတ်မရှိသော သူကို
ရေညာသို့ ဆန်တက်သောသူ အထက်အကနိဋ္ဌမြဟ္မာ
ဘုံသို့ သွားရောက်မည့်သူဟု ခေါ်၏။

ဓမ္မပဒအပိုဒ် (၂၁၀)

၃။ ဝိပဿနာ ပညာဖြင့် နိဗ္ဗာန်သို့ သွားလမ်း
ဖြစ်ကြောင်း။

အကြောင်း တရားတို့သည် ပြုပြင် အပ်ကုန်သော
အလုံးစုံသော ရုပ်-နာမ် တို့သည် အစိုးရ အလိုသို့မ
လိုက်အချည်းနှီး ဖြစ်ကုန်၏။ အနှစ်မရှိ ကုန်ဟု ပညာ
ဖြင့်အမှန် သိမြင်သောအခါ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲ၌ ငြီး
ငွေ့၏-ဤသို့ ငြီးငွေ့ခြင်းသည် ကိလေသာ စင်ကြယ်
သော နိဗ္ဗာန်သို့သွားရာလမ်းဖြစ်၏။

ဓမ္မပဒအပိုဒ်(၂၇၉)

၄။ ဝိပဿနာ ပညာပွားအောင်၊ အားထုတ်
ထိုက်ကြောင်း။

ကမ္မဋ္ဌာန်း စီး ဖြန်း ခြင်း ကြောင့် ပညာ ပွား၏
ကမ္မဋ္ဌာန်း မစီးဖြန်းခြင်းကြောင့် ပညာ ဆုတ်ယုတ်၏
ဤပညာ ပွားခြင်းပညာ ဆုတ်ယုတ်ခြင်း အကြောင်း
နှစ်ပါးကိုသိ၍ မိမိကိုယ်ကိုပညာပွားအောင် စီမံအား
ထုတ်ရာ၏။

ဓမ္မပဒအပိုဒ် (၂၈၂)

၅။ ခန္ဓာကိုယ်ကို၊ အမြဲရှု၍၊ အားထုတ်သူ၊ အ
ကျိုး ရှိကြောင်း။

ခန္ဓာကိုယ်ကို အမြဲရှုဆင်ခြင်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း အ
လုပ်ကိုကောင်းစွာအားထုတ်လျက် မပြုသင့် မပြုထိုက်
သော အမှုတို့ကို မပြုလုပ်ဘဲ။ ပြုသင့် ပြုထိုက်သော
အမှုတို့ကို အမြဲ ပြုလုပ်၍၊ ကုသိုလ် ကောင်း မှ ။

မမေ့မလျော့ကုန်သော၊ ကောင်းစွာ ပညာ အမြော်
အမြင်ရှိကုန်သော သူတို့မှာ၊ ကာမစသော၊ အာသ
ဝေတို့သည်၊ ချုပ်ငြိမ်းကုန်၏။

ဓမ္မပဒအပိုဒ် (၂၉၃)

၆။ တရားထူးကို လိုလျှင်၊ “ကေစာ” ကျင့် ရန်
အကြောင်း။

တရားထူးလိုလား၊ အမျိုးသားသည်၊ တယောက်
ထည်းနေထိုင် စားသောက်ခြင်း၊ တယောက်ထည်း
အိပ်ခြင်း၊ တယောက်ထည်း တရား ကျင့် ခြင်း၊ တ
ယောက်ထည်း မိမိကိုယ်ကို ဆုံးမခြင်း အမှုကို ပြုရာ၏။
တောတွင်း၌ မွေ့လျော်စွာ နေရာ၏။

ဓမ္မပဒအပိုဒ် (၃၀၅)

၇။ ဣန္ဒြေတို့ကို ဆုံးမခြင်းဖြင့်၊ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်
ကြောင်း။

မရောက်ဘူးသေးသော နိဗ္ဗာန်သို့၊ ဆင်ယဉ်၊ မြင်း
ယဉ်၊ မော်တော်ယဉ်၊ (အနုမြူယဉ်တို့) ဖြင့် မ ရောက်
နိုင်၊ မျက်စိစသောဣန္ဒြေတို့ကို၊ ကောင်းစွာဆုံးမခြင်း
အားဖြင့်၊ မိမိ၏ ကိုယ်စိတ် နှစ်ပါးကို၊ ကောင်းစွာဆုံး
မပြီးသောသူသည်ကား၊ နိဗ္ဗာန်အရပ်သို့ ရောက်နိုင်၏။

ဓမ္မပဒအပိုဒ် (၃၂၃)

၈။ ကိလေသာညွှန်တွင်းမှ၊ လွတ် ကင်း အောင်
နှုတ်ရန်၊ သတိပေးကြောင်း။

မမေ့လျော့သော သတိတရား၌၊ မွေ့လျော်ကြ
ကုန်လော့၊ မိမိစိတ်ကို စောင့်ရှောက်ကြ ကုန်လော့၊

ညံ့၌ ကျိန်စသောဆင်သည်။ မိမိကိုယ်ကို၊ ညံ့တွင်း
မှ၊ လွတ်ကင်းအောင်နှုတ်သကဲ့သို့၊ သင်တို့သည်။ ကိ
လေသတည်းဟူသော၊ ညံ့တွင်းမှ၊ မိမိကိုယ်ကို၊ နှုတ်
ဆယ်ကြကုန်လော့။

ဓမ္မပဒအပိုဒ် (၃၂၇)

၉။ တရား၌ ဓမ္မလျော်လျှင်၊ မဂ်၊ ဖိုလ်လမ်းမှ၊
မလွဲချော်ကြောင်း။

အကြင်သူသည်၊ တရားလျှင် ဓမ္မလျော်ရာ ရှိ၏၊
တရားကိုသာနှစ်သက်၏၊ တရားကိုသာ အဖန်ဖန် အ
ထပ်ထပ်၊ ကြိုတတ်၏။ အဖန်ဖန် အထပ်ထပ်၊ အောက်
မေ့ဆင်ခြင်တတ်၏။ ထိုကဲ့သို့သဘောရှိသောသူသည်၊
မဂ်လမ်း၊ ဖိုလ်လမ်း၊ ဗေဒိဗိဇက္ခိယတရားစခန်းမှ၊ လွဲ
ချော်ဖယ်ရမ်း သွားမည့်သူ၊ လျော့နည်း သွားမည့်သူ
မဟုတ်ပေ။

ဓမ္မပဒအပိုဒ် (၃၆၄)

၁၀။ သံသရာဝဲကို၊ ကူးမြောက်ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်
ဖြစ်ကြောင်း။

(၁) အယူမှားခြင်း၊ ယုံမှားခြင်း၊ အကိုးအကွယ်
မှားခြင်း၊ ကာမဘု၌ တပ်မက်ခြင်း၊ ရန်ငြိုးထားခြင်း။
ဤအနှောင်အဖွဲ့ ငါးပါးတို့ကိုဖြတ်လော့။

(၂) ရူပဘု၌ တပ်မက်ခြင်း။ အရူပဘု၌တပ်
မက်ခြင်း၊ ထောင်လွှားခြင်း၊ စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ တရားမှန်
ကိုမသိခြင်း၊ ဤအနှောင်အဖွဲ့ ငါးပါးတို့ကိုစွန့်လော့။

(၃) သဒ္ဓါ၊ဝိရိယ၊သတိ၊သမာဓိ၊ပညာ၊ဤငါး
ပါးသောတရားတို့ကို ပွားများလော့။

(၄) ရာဂ၊ဒေါသ၊မောဟ၊မာန၊ဒိဋ္ဌိ၊ဤအငြိအ
တွယ် တရားငါးပါးတို့မှ လွန်မြောက်သော၊ရဟန်းတို့
အား၊သံသရာဝဲကို၊ ကူးမြောက်ပြီးသော၊ ပုဂ္ဂိုလ်ဟု
ခေါ်၏။

ဓမ္မပဒ အပိုဒ်(၃၇၀)

၁၁။ နိဗ္ဗာန်အနီးသို့၊ ရောက်သူဖြစ်ကြောင်း။

ပညာ၊မု၊သူမှာ၊သမထင်ပဿနာ၊ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုဆင်
ခြင်မှုသည်မရှိ၊ထိုကဋ္ဌဋ္ဌာန်းမရှုသောသူမှာ၊ပညာမရှိ၊
ကမ္မဋ္ဌာန်းလည်းရှု၊ ပညာလည်းရှိသော သူသည်သာ
လျင်၊စင်စစ် နိဗ္ဗာန်နှင့်နီး၏။

ဓမ္မပဒ အပိုဒ်(၃၇၂)

၁၂။ တရားမှန် ကိုသိကုန်သော ပညာရှိသာ၊
နိဗ္ဗာန်ကိုရကြောင်း။

ခန္ဓာငါးပါးတို့၏ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းကို၊ ဆင်ခြင်
သုံးသပ်တိုင်း၊ သုံးသပ်တိုင်း၊ နှစ်သက်ခြင်း၊ ဝမ်း
မြောက်ခြင်းကို ရလေ၏၊ထိုနှစ်သက် ဝမ်းမြောက်ခြင်း
သည်၊တရားမှန်ကို၊ သိကုန်သော၊ ပညာရှိတို့အတွက်၊
မသေရာနိဗ္ဗာန်မည်၏၊ နိဗ္ဗာန်ရရာ၊ ရကြောင်းဖြစ်၏။

ဓမ္မပဒ အပိုဒ်(၃၇၄)

၁၃။ ဝမ်းမြောက်ခြင်းရှိသူ။ နိဗ္ဗာန်ကိုကေနရ
ကြောင်း။

ဗုဒ္ဓသာသနာတော်၌၊ အလွန်ကြည်ညိုသည် ဖြစ်၍၊

(၁၅)

တရားအားထုတ်ရာ၌၊ ငမ်းမြောက်ခြင်း၊ ပါမောဇ္ဇာ
များသောသူသည်၊ သင်္ခါရတရားတို့၏၊ ငြိမ်းရေးရာရာဝစ
သော၊ ကိလေသာကိုကင်း၍၊ ငြိမ်သက်ရာ၊ အမတမည်
သော၊ နိဗ္ဗာန်ကို ကေန့်မျက်မှောက်ပြုရာ၏။

ဓမ္မပဒ အပိုဒ်(၃၀၁)

6. FUNDAMENTAL RULES FOR MEDITATION.

ဝိပဿနာ-ရှုနည်း-မူသေစည်း။

- ၁။ ဝိပဿနာ, ရှုဆိုတာ, တာကို, ရှုသလဲ?
မြဲတယ်, ချမ်းသာ, ငါ့စွဲရာ, ခန္ဓာရှုရမြဲ။
- ၂။ ရှုမှတ်စရာ, ငါးခန္ဓာ, တယ်မှာ, ဖြစ်သလဲ?
ခြောက်ဒွါရမှာ, ငါးခန္ဓာ, မှန်စွာ, ဖြစ်ပျက်မြဲ။
- ၃။ တယ်အခိုက်မှာ, တယ်ကျိုးငှါ, ခန္ဓာရှုသလဲ?
ဖြစ်ခိုက်, ရုပ်နာမ်, မစွဲရန်, ခန္ဓာရှုရမြဲ။
- ၄။ ဖြစ်တိုင်းမရှု, ရုပ်နာမ်စု, စိုမှု ဝင်ရောက်မြဲ။
ဖြစ်တိုင်းမှတ်ရှု, ရုပ်နာမ်စု, စွဲမှု ကင်းပျောက်
မြဲ။
- ၅။ စွဲမှုကင်းလျှင်, နိဗ္ဗာန်ခွင်, ပြေးဝင်, ဆိုက်
ရောက်မြဲ။

ဝိပဿနာ ရှုနည်း, မူသေစည်း, သိမ်းဆီး,
အားထုတ်မြဲ။

ကျေးဇူးတော်ရှင်၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ၊ မဟာစည်
ဆရာတော်ဘုရားသည်။ အထက်ပါ လင်္ကာကို။ ဝိပ
ဿနာရှုတဲ့။ ယောဂီများ။ လိုက်နာရန်အလို့ငှါ။ စိ
ကုံးထားလေရာ။ ဆိုလိုရင်း အဓိပ္ပါယ်အတိုချုပ်ကို။
အောက်ပါအတိုင်း တပိုဒ်စီရှင်းလင်းစွာ။ ရေးသား ပြု
ပါတော့အံ့။

အဓိပ္ပာယ် (၁)

နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တ၊ ဟူသော၊ စွဲလမ်းခြင်းကို၊ ပယ်ဖြုတ်၍၊ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌။

- ၁။ ရူပက္ခန္ဓာ-အဆင်းစု။ ရုပ်ဒိုင်း(၁)မျိုး။
 - ၂။ ဝေဒနာက္ခန္ဓာခံစားမှုအစု။
 - ၃။ သက္ခဏာက္ခန္ဓာ-မှတ်မှုအစု။
 - ၄။ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ-ပြုပြင်မှုအစု။
 - ၅။ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ-သိမှုအစု။
- } နာမ်ဒိုင်း(၄)မျိုး

ဤရုပ်(၁) မျိုး နာမ်(၄)မျိုးဟူ၍၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး၌၊ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသော၊ သာယာစုံမက်လျက်၊ စွဲလမ်းစေတတ်သည့်၊ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ(၅) မျိုးဟူ၍ မြင်ခိုက်၊ ကြားခိုက်၊ နံခိုက်၊ စားခိုက်၊ ထိသိခိုက်၊ ကြံသိခိုက်၊ ထင်ရှား ထွေနေရသော၊ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ တရားစုတို့သည်။

- ၁။ အမြဲတန်းပျက်နေခြင်း အနိစ္စသဘော။
- ၂။ ထာဝစဉ် ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခသဘော။
- ၃။ ငါမစိုးမပိုင်ရခြင်း အနတ္တသဘော။

မျှသာရှိတယ်လို့၊ ရှုမှတ်နေရမည်။

အဓိပ္ပာယ် (၂)

ထိုရုပ် နှင့် နာမ် ဆိုတဲ့ခန္ဓာငါးပါးတို့လည်း၊ စက္ခု၊ သောတ၊ ဃာန၊ ဇီဝှါ၊ ကာယ၊ မနော၊ ဆိုတဲ့ ဒွါရခြောက်ပေါက်ထဲမှာပင် ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်နှင့် အမြဲ

တစေ၊ဖြစ်ပျက်နေတာကို သတိထား၍၊ ဆင်ခြင် ပွား
များရမည်။

အဓိပ္ပာယ် (၃)

ထိုဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါး၌၊ ရုပ် နှင့် နာမ် နှစ်ပါး
သာ၊ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်နှင့် အစဉ်ရှိသည် ဖြစ်၍၊ အ
ပါယ်သို့ ကျရောက်စေတတ်သော ပပဉ္စ တရားသုံးပါး
ခေါ် နယ်ချဲ့သွား(၃)ဦးဖြစ်တဲ့၊ တဏှာ, မာန, ဒိဋ္ဌိ,
စွဲခေါ်သော၊

၁။ ငါပိုင်ဟုစွဲလမ်းခြင်း=တဏှာစွဲ။

၂။ ငါရှိတယ်ဟုစွဲလမ်းခြင်း=မာနစွဲ။

၃။ ငါဟုစွဲလမ်းခြင်း =ဒိဋ္ဌိစွဲ။

တို့ကိုပယ်ဖြုတ်ရမည်သာဖြစ်၏။

အဓိပ္ပာယ် (၄)

ဤရုပ်နှင့်နာမ်အစုစုတို့သည်၊တခဏခြင်းဖွားဖွား
ဖွား ဖွားနှင့်ဖြစ် ရစ်ရစ် ရစ်ရစ်နှင့်ပျက် ဖြစ်လိုက်
ပျက်လိုက်နှင့်၊ အသစ်အသစ်ဖြစ် အသစ် အသစ်
ပျက်နေသည်ကို၊မရှုဘဲနေခဲ့ပါမူ၊ ထိုတဏှာ, မာန, ဒိဋ္ဌိ
ဆိုတဲ့ နယ်ချဲ့သွား(၃) ဦးက၊ စွဲကပ် နေလိမ့်မည်။ သို့
ကြောင့် ရုပ်နှင့်နာမ်အစု၊တခဏခြင်း၊ဖြစ်ပျက်မှုအစဉ်
ကို၊မနားမနေရှုခဲ့ပါလျှင်၊ အပါယ်သို့ မကျရောက်နိုင်
တော့ပေ။

အဓိပ္ပာယ် (၅)

ထိုပပဉ္စတရားသုံးပါး၊ ဝင်ရောက် စွဲကပ်မှု လုံးဝ
ကင်းပျောက်မှသာလျှင်၊ နိရောဓ သစ္စာဆိုတဲ့၊ မဂ်

ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို၊ ဧကန်မုချ၊ ရစေခြင်းငှါ၊ အမြဲထာဝစဉ်
ဝိပဿနာဘာဝနာကို၊ ဆင်ခြင်လေ့လာ ပွားများရန်
သာရှိပေသည်၊ ဟူသော အကျဉ်းချုပ်အဓိပ္ပာယ်ကို၊ သိ
နားလည်၍ အရေးက၊ လိုလေသေး၏။

သတိ

ဤဖော်ပြထားသော၊ ဝိပဿနာပညာကို၊ သိရှိ
နားလည်မှုရရန်၊ မိမိကိုယ်တိုင်၊ မိမိခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ၊
ဖြစ်ပျက်မှု အစုစုတို့ကို၊ ဒိဋ္ဌကိုယ်စေ့၊ သိရှိထင်မြင်လာ
ရအောင်သာ၊ မနေမနား၊ ကြိုးစားလုံ့လ အားစိုက်
ခါ၊ တကယ်တန်း ဇွဲကောင်းကောင်းနှင့် မြဲမြံသော
သတိဖြင့်၊ ကျင့်ကြံရှုမှတ်၍သာ လိုပေတော့သတည်း။

7. MEDITATION IN SITTING POSTURE.

ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား၊ ထိုင်၍ပွားနည်းများ။

လေ့ကျင့်ခန်း(၁)

ရုပ်၏ဖောက်ပြန်မှုကို၊ ထိုင်ရှုနည်း။

၁။ ဆိပ်ငြိမ်သော နေရာကိုရှာ၍၊ ထိုင်ရန် ဖိုထူထူ ကိုချပ။

၂။ ခြေကိုတင်ပလ္လင်ခွေလျက် ၎င်းအပေါ်မှာထို ပ။

၃။ အထက်ပိုင်းကိုယ်ကို၊ ဖြောင့်မတ်စွာထားပ။

၄။ ဘယ်လက်ဝါးပေါ် ညှာလက်ဝါး ဖြန့်ကာ တင်ပ။

၅။ ဘယ်လက်မနှင့် ညှာလက်မကိုထိထားပ။

၆။ မျက်စိနှစ်ဘက် မှိတ်ထားပ။

၇။ နဂိုရိရှိက်နေမြဲ။ ရှုနေမြဲအတိုင်းသာ၊ ဝင်လေကိုရှိက်၊ ထွက်လေကိုရှုလျက်၊ အာရုံပြုပ။

၈။ နှာသီးများ၌ဖြစ်စေ ၊ အထက် နှုတ်ခမ်း၌ဖြစ်စေ၊ ရှိက်၍ဝင်လာသောလေထိခြင်းကို အာရုံပြုပ။

၉။ ရှု၍ထွက်သောလေထိခြင်းကို၊ အာရုံပြုပ။

၁၀။ ဝင်လေထိခြင်းအာရုံ၊ ထွက်လေထိခြင်းအာရုံ၌၊ ဝိတက်ကင်းအောင်၊ မြဲမြံသော သတိကို ထားပ။

- ၁၁။ ဝင်လေထိတိုင်း ဆီ ဟူ၍မှတ်ပါ။
- ၁၂။ ထွက်လေထိတိုင်း၊ ဆီ ဟူ၍မှတ်ပါ။
- ၁၃။ ဝင်ထိတိုင်း ဆီ၊ ထွက်ထိတိုင်း ဆီ ဟူ၍ ထိထိ၊ ထိထိနှင့်သာ စိတ်ထဲမှာစွဲမှတ်လျက်၊ အာရုံပြုခါ၊ ရှိုက်ရှူ၍ ရှုမှတ်နေရမည်သာဖြစ်သည်။

အမှာ

(၁) ခြင်၊ ယင်၊ များ နှောင့်ရှက် ပြုလျှင်၊ ခြင်ထောင်ချပြီး၊ ခြင်ထောင်ထဲမှာထိုင်၍၊ တရားရှုကြပါ။

(၂) ရှေးဦးစွာ ရှိုက်ငင်၍ ဝင်လာသောလေထိ၊ ခြင်းကိုအာရုံပြုပြီးမှသာ၊ ရှူထုတ်၍၊ ထွက်လာသောလေထိခြင်းကိုအာရုံပြုရန်ဖြစ်ပါသည်။

(၃) နာသီးဖျား၌ဖြစ်စေ၊ အထက်နှုတ်ခမ်း၌ ဖြစ်စေ၊ လေထိခြင်းကို မသိရလျှင်၊ ရှိုက်ခြင်းရှူခြင်းကို၊ ခပ်ပြင်းပြင်းနှင့်၊ ရှိုက်ရှူခြင်းပြုပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

ရုပ်၏ဖောက်ပြန်မှုကို၊ နာမ်စိတ်ကရုမှတ်နည်း။

- ၁။ ရှိုက်၍ဝင်လာသောလေထိလျှင်၊ ထိုထိခြင်းကို စိတ်ထဲကသိ၍ ဆီသိဟူ၍၊ သတိနှင့်အာရုံပြုပါ။
- ၂။ ရှူ၍ထွက်သောလေထိလျှင်၊ ထိုထိခြင်းကို၊ စိတ်ထဲကသိ၍၊ ဆီသိဟူ၍၊ သတိနှင့် အာရုံပြုပါ။
- ၃။ ရှိုက်တိုင်း၊ ရှိုက်တိုင်း၊ ဆီသိ၊ ဆီသိနှင့်၊ ရှူတိုင်းရှူတိုင်း၊ ဆီသိ၊ ဆီသိနှင့်အာရုံပြုပါ။

၄။ ရှိုက်တိုင်း ဆီဆီ။ ရှူတိုင်းဆီဆီ ဟူ၍၊ မြမြ
သောသတိထားလျက်၊ ဆီဆီ၊ ဆီဆီ၊ ဆီဆီ ဟူ
၍၊ စိတ်ထဲမှာ စွဲမှတ်လျက်၊ အာရုံပြုခါ၊ ရှိုက်
ရှူ၍ရမှတ်ခြင်းကို ပြုနေရမည်။

အမှာ။

ခန္ဓာကိုယ်၏ ဖောက်ပြန်မှုကို၊ စိတ်ဖြင့်ရမှတ် နေရ
ခြင်းကြောင့်၊ ထိုဖောက်ပြန်နေသော ကိုယ်ခန္ဓာကို၊ ရုပ်
ဟုခေါ်၏။ ရှုမှတ်နေသော စိတ်ကို၊ နာမ်ဟု ခေါ်သည်
မှတ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း(၃)

ကိုယ်အင်္ဂါထိရာသို့၊ စိတ်လိုက်၍၊ ရှုမှတ်နည်း။

၁။ ရှိုက်ရှူနေသောသတိ မြမြလာသော အခါ၊
ညာလက်မသည်၊ ဘယ်လက်မနှင့် ထိနေခြင်း
ကို စိတ်ထဲ၌သိမှတ်၍၊ ဆီဆီ၊ ဆီဆီ၊ ဆီဆီ၊ ဟူ
၍၊ ကြိမ်ဖန်များစွာ ရှုမှတ်နေရမည်။

၂။ ညာလက်ဝါးသည် ဘယ်လက်ဝါးနှင့် ထိနေ
ခြင်းကို၊ စိတ်ထဲ၌သိမှတ်၍၊ ဆီဆီ၊ ဆီဆီ၊ ဆီဆီ၊
ဟူ၍၊ ကြိမ်ဖန်များစွာ၊ ရှုမှတ်နေရမည်။

၃။ ညာခြေဖနောင့်နှင့် တင်သားထိရာသို့၊ စိတ်ကို
ရှေ့ပြောင်းသိ၍၊ ဆီဆီ၊ ဆီဆီ၊ ဆီဆီ၊ ဟူ၍ ကြိမ်
ဖန်များစွာ၊ ရှုမှတ်နေရမည်။

၄။ ဘယ်ခြေဖနောင့်နှင့် တင်သားထိရာသို့၊ စိတ်
ကိုရှေ့ပြောင်းသိ၍၊ ဆီဆီ၊ ဆီဆီ၊ ဆီဆီ၊ ဟူ၍၊
ကြိမ်ဖန်များစွာ၊ ရှုမှတ်နေရမည်။

- ၅။ ညာအောက်လက်မောင်းနှင့်၊ ညာတင်သားထိရာသို့၊ စိတ်ကိုရွှေ့ပြောင်းသိ၍၊ **ထိသိ၊ ထိသိ၊ ထိသိ**၊ ဟူ၍ ကြိမ်ဖန်များစွာ၊ ရှုမှတ်နေရမည်။
- ၆။ ဘယ်လက်မောင်းနှင့်၊ ဘယ်တင်သားထိရာသို့ စိတ်ကိုရွှေ့ပြောင်းသိ၍၊ **ထိသိ၊ ထိသိ၊ ထိသိ** ဟူ၍ ကြိမ်ဖန်များစွာ၊ ရှုမှတ်နေရမည်။
- ၇။ ညာခြေနှင့်မြေကြီးဖြစ်စေ၊ ဖျာဖြစ်စေ၊ စောင်ဖြစ်စေ၊ ထိရှိရာသို့၊ စိတ်ကိုရွှေ့ပြောင်းသိ၍၊ **ထိသိ၊ ထိသိ၊ ထိသိ** ဟူ၍ ကြိမ်ဖန်များစွာ၊ ရှုမှတ်နေရမည်။
- ၈။ ဘယ်ခြေနှင့် ထိုင်ဖုံဖြစ်စေ၊ ဖျာဖြစ်စေ၊ စောင်ဖြစ်စေ၊ ထိရှိရာသို့၊ စိတ်ကိုရွှေ့ပြောင်းသိ၍၊ **ထိသိ၊ ထိသိ၊ ထိသိ** ဟူ၍ ကြိမ်ဖန်များစွာ၊ ရှုမှတ်နေရမည်။ သို့မှသာလျှင်၊ ဝိပဿနာပညာ တိုးပွားလာတတ်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်း (၄)

ထိခဏတိုင်းပျက်၊ သိခဏတိုင်းပျက်၊ ရှုမှတ်နည်း။

- ၁။ ရှိုက်၍ဝင်သောလေထိခြင်းသည်၊ ရှု၍ထွက်သောလေထိခြင်းမဟုတ်၊ ရှိုက်လေပျက်ပြီးမှ၊ ရှုလေ ထွက်လေခြင်းဖြစ်၍၊ ရှိုက်တိုင်းထိသောလေပျက်ပြီးမှ၊ ရှုတိုင်း ထိသောလေပျက်ရ၏။
- ၂။ ရှိုက်တိုင်း **ထိ**ကို၊ **သိ** သောစိတ်သည်၊ ပျက်ပြီး၊

မှသာ၊ ရှုတိုင်းထိကို၊ သိသောစိတ် ဖြစ်လာ
ခြင်းကြောင့်၊ ရှုက်ထိသိသော စိတ်ပျက်ပြီးမှ
ရှုထိသိသောစိတ်ကပျက်ရပြန်၏။

၃။ ရှုက်တိုင်းထိ၊ ပျက်ခြင်းကို၊ သိခြင်းစိတ်ကလဲ
တပြိုင်နက်ပျက်၏။

ရှုတိုင်းထိ၊ ပျက်ခြင်းကို၊ သိခြင်းစိတ်ကလဲ၊ တ
ပြိုင်နက်ပျက်ရပြန်သောကြောင့်၊

၄။ ရှုက်တိုင်း၊ ရှုက်တိုင်း၊ ထိပျက်ကိုသိခြင်းမှာ၊
တပြိုင်နက်စီ ပျက်ဘိအလား၊ ရှုတိုင်းရှုတိုင်း
ထိပျက်ကိုသိခြင်းမှာလဲ၊ တပြိုင်နက်စီ၊ ပျက်ရ
ခြင်းကြောင့်၊

၅။ ရှုက်တိုင်းရှုက်တိုင်း ထိသိပျက် ရှုတိုင်း ရှု
တိုင်း၊ ထိသိပျက်ဟူ၍ ရှုမှတ်နေရမည်။

၆။ ၎င်းနည်းအတိုင်း၊ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်း
တွင်ထိရှိရာများသို့၊ စိတ်ကိုရွှေ့ပြောင်းသိမှတ်
လျက်၊ ထိသိပျက်၊ ထိသိပျက်ဟူ၍ ကြိမ်ဖန်များ
စွာ၊ ရှုမှတ်နေရမည်။ သို့မှသာလျှင်၊ ဝိပဿနာ
ပညာတိုးပွားလာတတ်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်း(၅)

ကိုယ်အင်္ဂါကို သုံးပိုင်းခွဲ၍ ရှုမှတ်နည်း။

၁။ ခန္ဓာကိုယ်၏အောက်ပိုင်းအင်္ဂါရပ်များ၌၊ အနှံ့အပြား တရွရွ၊ တဆွဆွနှင့်၊ ပွစိပွစိ၊ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်၊ တဖြစ်ထဲဖြစ်၊ တပျက်ထဲပျက် ရှိခြင်းများ၊ ဖြစ်မှုပျက်မှုတွေကို၊ ယခုအသစ်အသစ်၊ ဖြစ်တိုင်းပျက်တိုင်း၊ နေရာများသို့၊ စိတ်ကို ရှေ့ပြောင်းခါ၊ သတိနှင့်စူးစိုက်ပြီး၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ ဟူ၍ ရှုမှတ်နေရမည်။

၂။ ခန္ဓာကိုယ်၏အလယ်ပိုင်းအင်္ဂါရပ်များ၌၊ အနှံ့အပြား၊ တရွရွ၊ တဆွဆွနှင့်၊ ပွစိပွစိ၊ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်၊ တဖြစ်ထဲဖြစ်၊ တပျက်ထဲပျက်ရှိခြင်းများ၊ ဖြစ်ပျက်မှုတွေကို၊ ယခုအသစ်အသစ်၊ ဖြစ်တိုင်း ပျက်တိုင်း နေရာများသို့၊ စိတ်ကို ရှေ့ပြောင်းခါ၊ သတိနှင့်စူးစိုက်ပြီး၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ ဟူ၍ ရှုမှတ်နေရမည်။

၃။ ခန္ဓာကိုယ်၏အထက်ပိုင်းအင်္ဂါရပ်များ၌၊ အနှံ့အပြား၊ တရွရွ၊ တဆွဆွနှင့်၊ ပွစိပွစိ၊ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်၊ တဖြစ်ထဲဖြစ် တပျက်ထဲပျက်ရှိခြင်းများ၊ ဖြစ်မှုပျက်မှုတွေကို ယခု အသစ်အသစ်၊ ဖြစ်တိုင်းပျက်တိုင်း၊ နေရာများသို့၊ စိတ်ကို ရှေ့ပြောင်းခါ၊ သတိနှင့်စူးစိုက်ပြီး၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ ဟူ၍ ရှုမှတ် နေရမည်။ သို့မှသာလျှင်၊ ဝိပဿနာပညာတိုးပွားလာတတ်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်း(၆)

ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုမှတ်နည်း။

၁။ အထက်ဖေပြီပြပါ။ ရှုမှတ်မှုအစုစုတို့ကို၊ ယခု ဖြစ်ဆဲဖြစ်ဆဲ၊ နေရာများသို့၊ စိတ်ကို ရှေ့ပြောင်း လျက်၊ ရှုမှတ်နေစဉ်၊ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိပ်အပိုင်း တနေရာရာမှ၊ ရပ်တရက်ပင်၊ ပေါ်ပေါက်လာ ပြီး၊ နာကျင်ကိုက်ခဲ၊ ညောင်းညာမှု၊ တောင့် တင်းမှု၊ ထုန်ကျင်မှု၊ ပူလောင်မှု၊ ပြင်းပြသော ဝေဒနာအစု တခုခုသည်၊ မခံသာအောင် ဖြစ် ပေါ်လာခြင်းများကို၊ တွေ့ရတတ်ပါသည်။

၂။ ထိုသို့ဝေဒနာတခုခု၊ ပေါ်ပေါက်လာက၊ ချက် ချင်းမူလရှုနေမြဲသတိကို၊ ရပ်တန့်ထားပြီး၊ ယခု အသစ်အသစ်၊ နာကျင်ကိုက်ခဲ၊ ပေါ်ပေါက် ဆဲ၊ ဝေဒနာဖြစ်ရာ အရပ်သို့၊ စိတ်ကို ရှေ့ ပြောင်းပြီး၊ စူးစိုက်စွာ ရှုမှတ်လျက်-

ဒုက္ခဝေဒနာ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ။

ဒုက္ခဝေဒနာ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ ဟူ၍၊ စိတ်ထဲ၌၊ စွဲ မြဲမြဲနှင့် ရှုမှတ်၍ နေရမည်။

၃။ ဤကဲ့သို့ပေါ်လာသမျှသော၊ ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ် သည့်နေရာများသို့၊ စိတ်ပြောင်းရှေ့လျက်၊ ခဏခြင်းခဏခြင်း-

ဒုက္ခဝေဒနာ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ။

ဒုက္ခဝေဒနာ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စဟု၊ ရှုဖန်များလတ်

သော်၊ ထိုပေါ်လာသမျှသော၊ ဝေဒနာအစုတို့
သည်၊ များမကြာမှီအတွင်း၊ ပျောက်ပျက်သွား
ပါလိမ့်မည်။

၄။ အချို့သော ယောဂီတို့သည်၊ တရားအလုပ်ခွင်
ထဲ၌၊ ရှုမှတ်နေသော၊ မိမိ၏ ကိုယ်အင်္ဂါ ထဲမှ
ပေါ်ပေါက်လာသည့်၊ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ ဆင်းရဲ
မှုအစုတို့ကို၊ မြဲမြံသောသတိနှင့်၊ ရှုမှတ်မှုမပြု
ခဲ့သော်၊ ထိုဝေဒနာသည်၊ ကွယ်ပျောက်ခြင်းမ
ရှိဘဲ၊ ပြင်းပြထက်သန်စွာ၊ ထုံကျင်ကိုက်ခဲခြင်း
လက္ခဏာများ၊ ပေါ်ပေါက်လာပြီး၊ မခံမရပ်
နိုင်အောင်ပင်၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးလုံး၊ ဆင်းရဲမှု
ကိုဖြစ်စေလျက်၊ မိမိရှုမှတ်နေ မြဲစိတ်ကို ရပ်တန့်
ပြီး၊ တရားအလုပ်ခွင်မှ၊ ထပြေးချင်တဲ့ စိတ်များ
ပေါ်ပေါက်လာ၍၊ ဆက်လက် မရှုတော့ဘဲ၊
တရားအလုပ်ခွင်ကို၊ ရပ်တန့်ကာ နေတတ်ပါ
သည်။

၅။ ဤကဲ့သို့ ပြင်းထန်သော ဝေဒနာအစုသည်၊
ကိုယ်ရော စိတ်ပါ၊ နာကျင် ကိုက်ခဲခြင်းအမှု
ကိုပြုလင့် ကစား၊ ထိုဝေဒနာ၏ လက်ချက်
ကြောင့်၊ ပေါ်လာသော ခံစားမှုအစုတို့၌။ ခံ
စားမှုအစုမျှသာဟုရှုမှတ်လျက်၊ အားထုတ်မှု၊
ဝိရိယ၊ အမှတ်ပြုမှု၊ သတိ၊ စူးစိုက် တည်ကြည်

စွာနေမှု၊ သမာဓိ၊ ထိုထိုခံစားမှုအစုစုတို့ကို၊ ရှင်းလင်းစွာသိမှု၊ ပညာနှင့် မကြာမှီ ပြည့်စုံ၍ လာပေါ်လိမ့်မည်။

သီးခံခြင်းကို၊ အရင်းတည်၍၊ ရှုမြဲတိုင်း ရှုမှတ် နေဘို့ရန် အရေးကြီးသော အချိန်သို့ကျရောက် နေရှိကြောင်းကို သတိပြုစေလိုပါသည်။

(ဒုက္ခဝေဒနာ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊) ၂

ဟူ၍သာ အဆက်မပြတ်၊ ရှုမြဲတိုင်းရှုမှတ်နေရ မည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

၆။ သီးခံမှ-နိဗ္ဗာန်ရသည်။ ဆိုရိုးစကားအတိုင်း ယောဂီတို့၏ တရားအလုပ်ခွင်၌၊ ယခုကဲ့သို့ သီးခံမှုကို အားစိုက်ပြီး၊ မိမိရှုမှတ်မှုတို့ကိုသာ တအားစိုက်ထူလျက်၊ (ဒုက္ခဝေဒနာ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊) ၂ ဟူ၍၊ ရှုမှတ်ပွားများခြင်းဖြင့်၊ ကိုယ် ကာယထဲ၌ အမြဲရှိသော၊ လောဘမှု၊ ဒေါသ မှု၊ ကိလေသာမှုတို့ကို၊ မပေ၊ မပေါက်စေရ ဘဲ၊ ၎င်းအကုသိုလ်မှုတို့မှာ၊ လုံးဝ ကင်းစင်၍၊ ပပျောက်သွားကြလိမ့်မည်မှတ်ပါ။

၅။ ထိုထိုဒုက္ခ ဝေဒနာများ၊ ပေ၊ ပေါက် လာ တိုင်း၊ ပေ၊ ပေါက်လာတိုင်း၊ မိမိ၏ လုံ့လဝိ ရိယနှင့် (ဒုက္ခဝေဒနာ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ) ၂ ဟု သာ၊ မပြတ်မလတ်၊ ရှုဖန်များခဲ့သော်၊ ထိုဝေ ဒနာအစုသည်၊ ရုပ်တရက် ရပ်နားလျက်၊ ကွယ်ပျောက်သွားမည်၊ မုချမှတ်ကြပါ။

၈။ ဤကဲ့သို့၊ မလျော့သော လုံ့လနှင့်၊ ရှုဖန်များ
၍၊ ဝေဒနာပပျောက် သွားသည်နှင့် တပြိုင်
နက်၊ မိမိရှုနေမြဲဖြစ်သော၊ **ထိသိပျက်။ ထိသိ**
ပျက်ဟူ၍၊ ရှိုက်မှုရှု။ မှတို့၏၊ ဖြစ်ပျက်မှု အစုစု
တို့ကိုသာ၊ အစဉ်ရှုမှတ်ပြီးနေရန်၊ အရေးကြီး
လှပါသည်။

အမှတ်။

ဤတွင် ယောဂီတို့ရဲ့၊ ဝိပဿနာအလုပ်၊ ထက်ဝက်
အောင်မြင်ခြင်းသို့၊ ရောက်နှင့် ပြီဟု ယုံကြည်တော်မူ
ကြပါ။

၉။ ထိုင်၍ရှုသောအလုပ်စခန်းကို၊ ရှေးကထက်
အချိန်ပိုမိုပြီး၊ ထိုင်၍ရှုနေမှုသာ၊ အရေးအကြီး
ဆုံးဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်၊ ဤ
ကဲ့သို့ဆက်လက်စွာ၊ ရှုမှတ်၍နေပြီးမှသာလျှင်
ရှေးကိုတွေ့ရမည်၊ အလုပ်စခန်းများသို့၊ လွယ်
လင့်တကူနှင့် တက်နိုင်စရာ အကြောင်းရှိပါ
သည်။

အမှတ်။

(၁) ဤတွင် ချောတိုင် ထိပ်ဖျားနှင့်၊ နီးကပ်စွာ
ရောက်နှင့်နေသော၊ ချောတိုင်တက်နေသူ၏၊
လုံ့လဝိရိယကို၊ တအားစိုက်ထူကာ၊ ဆောင်
ရွက်ရမည့်အချိန်နှင့်တသဘောတည်းထပ်ထူ
ထပ်မျှ၊ တူညီနေသောကြောင့်၊ အလွန်အလွန်

အရေးကြီးနေသော အချိန်ကာလထဲသို့၊ ကျ
ရောက်နေကြောင်းဟု၊ မှတ်ယူရမည်။

(၂) တနည်းပြောရလျှင်၊ ကျွန်ုပ်တို့ ဝမ်းရိုး တောင်
ပေါ်သို့ခြေလျှင်တက်နေစဉ်၊ ဘိုးပြန်တောင်
အထိရောက်နှင့်သူနှင့် တူနေပါသည်။ မော
ပန်းမှုကိုဂရုမစိုက်ဘဲ၊ နောက်သို့ ဆုတ်ခွာ
သွားရန် အကြောင်းမရှိ၊ ရှေ့သို့သာ တိုး
တက်အောင်၊ တအားစိုက်ထုတ်ပြီး၊ တက်
ရိုး လျှောက်ရိုးအတိုင်း၊ ဘုရားနှင့် နီးလာပြီ
ဟုသာ အမှတ်နှင့်လျှောက်တက်ရသလိုပမာ
တူညီစွာ၊ အားစိုက်မှု အာတာပ ဝိရိယကို၊
စိုက်ထုရဘို့အရေးပါသည်။

၁၀။ သီလံကိုအရင်းတည်၍၊ ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်
ပေါ်လာတိုင်း၊ (ဒုက္ခဝေဒနာ။ အနိစ္စ။ အ
နိစ္စ) ၊ ဟုမပြတ်မလတ်၊ ရှုမှတ်၍ နေဖန်များခဲ့
ပါသော်၊ အထက်ကဖေါ်ပြထားချက်များအ
ရ၊ ထိုထိုဝေဒနာ အစုတို့သည်၊ မပေါ် လာ
တော့ဘဲ၊ လုံးဝ ကွယ်ပျောက် သွားသည်ကို၊
တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

ဤကား-နိရာမိသ ဒုက္ခဝေဒနာ ဆိုတဲ့၊ အာရုံဆိုး
များ ကွယ်ပျောက်သွားခြင်းပေတည်း။

လေ့ကျင့်ခန်း(၇)

သုခဝေဒနာကို ရှုမှတ်နည်း။

၁။ ထိုထိုအာရုံဆိုးများ၊ ကွယ်ပျောက်သွားသည် နှင့်တပြိုင်နက်၊ အာရုံကောင်းများ ဆိုတဲ့ သုခ ဝေဒနာများသည်၊ ချမ်းသာမှုဖြစ်ခြင်း၊ ဝမ်း သာမှုရှိခြင်း၊ ပျော်ရွှင်မှုရှိခြင်း၊ တရားအလုပ် မှု၊ ကောင်းလာခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း တို့ကို၊ ထင်ထင်ရှားရှားကြီး၊ သိရှိပါရလိမ့် မည်။

၂။ ထိုကဲ့သို့အာရုံကောင်းများကို၊ ခံစားမှုနှင့်၊ ကြုံတွေ့လာလျှင်၊ ချမ်းသာခြင်း၊ ခံစားမှုကို၊ ခံစားနေတယ်လို့ သာရှိသောအခါ-

(သုခဝေဒနာ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ)၂

ဟူ၍၊ ကြိမ်ဖန်များစွာ၊ ရှုမှတ်၍ နေရမည်။

၃။ ထိုထိုပေါ်ပေါက်လာသမျှသော၊ သုခဝေဒ နာဖြစ်သည့် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း သို့ဖြစ် စေ၊ စိတ်ထဲသို့ဖြစ်စေ၊ စူးစူးစိုက်စိုက်၊ အာရုံပြု လျက်-

(သုခဝေဒနာ။ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ)၂

ဟုထပ်ခါထပ်ခါ၊ ရှုဖန်များလတ်သော်၊ ထိုခ

ဏခြင်း၌၊ ပေါ်လာသမျှသော၊ သုခဝေဒနာ အစုတို့သည်၊ များမကြာမှီအတွင်း၊ ပျောက်ပျက်သွားပါလိမ့်မည်။

၄။ ရှုမှတ်၍ ကောင်းခြင်းမှာ၊ စိတ်ထဲ၌ကောင်းသည်ဟု၊ ထင်မှတ်ခဲ့လျှင်၊ ပျော်ရွှင်တယ် ဝမ်းသာတယ်ဟု ရှုမှတ်လျက်၊ ကိုယ်ကာယထဲ၌၊ ကောင်းသည်ဟု ထင်မှတ်ခဲ့လျှင်၊ နေသာတယ်၊ ကောင်းတယ်ဟု ရှုမှတ် ရုံသာရှိတော့၏။

၅။ ဆက်လက်၍၊ ရှုမှတ်တိုင်း၊ ရှုမှတ်တိုင်း၊ စိတ်ရောဝမ်းသာမှု၊ ကိုယ်ရော ဝမ်းသာမှုများ၊ ပေါ်ပေါက်ခဲ့လျှင်၊

(သုခဝေဒနာ။ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ) ။

ဟုသာ၊ စွဲစွဲမြဲမြဲနှင့်၊ ရှုမှတ်ခြင်းကို၊ ထပ်ခါထပ်ခါ၊ ပြုနေလတ်သော အခါ၊ ထိုရှုမှတ်၍၊ ကောင်းခြင်း များသည်၊ တဖြည်းဖြည်းနှင့်၊ ဆုတ်ယုတ်သွားပြီး၊ မပေါ် မလာတော့ဘဲ၊ လုံးဝကွယ်ပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။

ဤကား-နိရာမိသ၊ သုခဝေဒနာဆိုတဲ့ အာရုံကောင်းများ၊ ကွယ်ပျောက်သွားခြင်းတည်း။

လေ့ကျင့်ခန်း(၈)

ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်စေ၊ သုခဝေဒနာဖြစ်စေ၊

ပေဂါလာလျှင်၊ အပြားအားဖြင့် ရှုနည်း။

တရားအလုပ်ထိုင်နေစဉ်၊ ယောဂီတို့ရဲ့၊ ကိုယ်ထဲ
စိတ်ထဲမှာ၊ အာရုံဆိုးများဖြစ်စေ၊ အာရုံကောင်းများ
ဖြစ်စေ၊ ပေဂါပေါက် လာသောအခါ၊ ထိုထိုကောင်း
သောအာရုံ၊ မကောင်းသောအာရုံတို့ရဲ့၊ သဘောမှန်
ကို၊ သိဘို့အရေးဟာ၊ ခုနှစ်မျိုးရှိကြောင်း၊ သိနှင့်ရမည်။

၁။ သူ့အာရုံနှင့် သူသိမှုပေဂါတာကို = လက္ခဏာ
သိခေါ်၏။

၂။ သူ့စိတ်၊ စေတသိတ်နှင့်၊ သူသိမှုပေဂါတာ
ကို = ရသသိခေါ်၏။

၃။ သူ့ကိုယ်ထဲ၊ စိတ်ထဲ၌၊ သူသိမှု ပေဂါတာ
ကို = ပစ္စုပ္ပန်သိခေါ်၏။

၄။ သူ့အကြောင်းကြောင့် သူဖြစ်ပေဂါ လာတာ
ကို = ပဒဋ္ဌာန်သိခေါ်၏။

၅။ သူမမြဲခြင်းလက္ခဏာကို၊ ထင်မြင် လာတာ
ကို - အနိစ္စသိခေါ်၏။

၆။ သူဆင်းရဲခြင်းလက္ခဏာကို၊ ထင်မြင် လာ
တာကို=ဒုက္ခသိခေါ်၏။

၇။ သူမပိုင်၊ သူမဆိုင်ခြင်းလက္ခဏာထင်မြင်လာ
တာကို=အနတ္တသိခေါ်၏။

ဝိပဿနာတရား၊ ပွားများနေဆဲ၌၊ ဤကဲ့သို့အပြား
အာ ဖြင့်၊ ခွဲခြာ စွာရှုမှတ်၍၊ သိမှုပေါ်လာမှသာလျှင်၊
ပညာသိ၊ ဝိပဿနာသိဟုခေါ်ဆိုရမည်မှတ်ပါ။



လေ့ကျင့်ခန်း(၉)

သမ္မတနန္ဒညာဏ် (တနည်း) အသမ္မောဟသမ္မဇဉ်။

အသိဉာဏ်ထူး (၃) မျိုးအကြောင်း။

၁။ ကောဝေဒယတိ ? ဘယ်သူခံစားတာလဲလို့ မေးခဲ့လျှင်၊ ခံစားမှု အပေါင်းမျှသာ ရှိတယ်လို့ သိဘို့အရေးကြီးပါတယ်။

၂။ ကဿဝေဒနာ ? ဘယ်သူရဲ့ ခံစားမှုလဲလို့ မေးခဲ့လျှင်၊ ခံစားမှုရဲ့ ငါ့ကောင် အတ္တကောင်ရယ်လို့ မရှိဘူးလို့ သာ သိဘို့အရေးကြီးပါတယ်။

၃။ ကိံ-ကာရဏာ၊ ဝေဒနာ ? ဘယ်အကြောင်းကြောင့်၊ ခံစားမှုဖြစ်သလဲလို့ မေးခဲ့လျှင်၊ အာရုံတွေနှင့်တွေ့တွေ့ပြီး၊ အသစ်အသစ်၊ ဖြစ်နေရုံမျှဘဲလို့ သိသို့အရေးကြီးပါတယ်။

ဤအသိ (၃) မျိုးနှင့်သာ သိမှတ်သော ဉာဏ်ကို သမ္မတနန္ဒညာဏ်၊ အသမ္မောဟသမ္မဇဉ်ဟု ခေါ်၏။



လေ့ကျင့်ခန်း(၁၀)

လွန်လွန်ကဲကဲ၊ ဝမ်းသာမှုအကြောင်း။

၁။ ယောဂီတို့၊ ဝိပဿနာပွားများစိုက်၊ တရားနှင့်စပ်ပြီး၊ ရှုမှတ်နေရင်း၊ ဝမ်းသာခြင်းတို့ကို၊ နိရာမိသ၊ သုခဝေဒနာလို့ ခေါ်တယ်။ ထိုထိုဝမ်းသာမှုတွေဟာ၊ ကာမဂုဏ်နှင့်၊ လုံးဝမစပ်တဲ့၊ ဝမ်းသာမှုတွေသာဖြစ်တယ်။

၂။ ဝိပဿနာရှုတဲ့၊ ယောဂီမှာ၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ရောက်တဲ့ အခါ ကျတော့၊ ထူးထူးခြားခြားတွေကို၊ တွေ့ရတဲ့ အတွက်၊ ဝမ်းသာမှုဟာ၊ သူ့အလိုလိုဘဲ၊ အလွန်အကဲ၊ ဖြစ်လာတတ်တယ်။

၃။ ရှုမှတ်တဲ့၊ စိတ်ထဲဉာဏ်ထဲမှာ၊ အသိဉာဏ်ကလဲ၊ အလိုလို ကျကျလာသလို၊ ထင်ရတတ်တယ်။ ထင်ထင်ရှားရှားလဲ၊ ပေါ်ပေါက်လာတယ်။ သူ့အလိုလို၊ မှတ်သိလျက်၊ တပိုင်းစီ၊ တပိုင်းစီ၊ ပြတ်ပြတ်ပြီး၊ သူ့အလိုလို၊ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိပြီး သားချည်းဖြစ်နေတယ်။

(၁) မမြဲတဲ့၊ တရားချည်းဘဲ။

(၂) ဆင်းရဲတဲ့၊ တရားချည်းဘဲ။

(၃) ငါ့ကောင်မဟုတ်တဲ့၊ သဘောတရားချည်းဘဲ။

ထိုကဲ့သို့၊ အသိကလဲ၊ ရှုမှတ်တိုင်း၊ ဆင်ခြင်မိတိုင်း၊ ရှင်းနေတယ်။

၄။ ထိုဝမ်းသာမှုတွေကို၊ လက်လှမ်း မမှီနိုင်တဲ့၊
 ပျော် ရှင်မှုဆိုပြီး၊ အမာ၊ နုသီ၊ ရုတိ၊ ဟောတိ
 လို့၊ မြတ်စွာဘုရားက၊ လူတို့ရဲ့ ပျော်မွေ့မှု ဟု
 သမ္ပထက်၊ လွန်ကဲတဲ့ ပျော်မွေ့မှု၊ ဖြစ်ပေါ်
 တယ်လို့၊ ဟောထားပါတယ်။ ဒါကြောင့်၊ ထို
 ဝမ်းသာမှု၊ ပျော်ရွှင်မှုတွေကို၊ တွေ့ရတဲ့၊ ယော
 ဂီများအတွက်၊ မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့
 ဂါထာကတော့၊ အမြှိုက်နိဗ္ဗာန်နှင့် တူတဲ့၊
 ဝမ်းသာမှုမျိုးဘဲလို့၊ ချီးမွမ်းထားသေးတယ်။
 တတော၊ တတော၊ ပီတိပါမောဇ္ဇံ၊
 လဘတေ၊ တံဝိဇာနတံ၊ အမတံ။

တတောတတော၊ = ထိုထိုရုမှတ်သမျှ၊ ခန္ဓာတိုင်းမှ၊
 ပီတိပါမောဇ္ဇံ = အားရနှစ်သိမ့်ခြင်း၊ ဝမ်းမြောက်
 ခြင်းကို၊

လဘတေ = ရလေ၏။

တံ = ထိုနှစ်သိမ့်ခြင်း၊ ဝမ်းမြောက်ခြင်းသည်၊

ဝိဇာနတံ = ရုပ်နာမ်တို့၏၊ ဖြစ်ဟန်ပျက်ဟန် ဧကန်
 မြင်သိ၊ ပညာရှိတို့၏၊

အမတံ = အမြှိုက်နိဗ္ဗာန်ကြီးပါပေတည်း။

အဲသည်လို၊ ဟောထားတဲ့အတွက်၊ ယောဂီတို့မှာ
 ဒီဝမ်းသာမှုမျိုးကို၊ တွေ့ရတဲ့အချိန်ကို၊ ဘယ်တော့မှ၊ မ

မေ့တော့ဘူးမှတ်ပါ။ ထိုကဲ့သို့ တွေ့ရတယ် ဆိုလျှင်၊
 နောက်မကြာတော့ဘူး၊ မလျော့ဘဲနဲ့၊ ဆက်ပြီး အား
 ထုတ်သွားလျှင်၊ နိဗ္ဗာန်ကိုတကယ်ဘဲတွေ့ရတော့မှာဘဲ
 မှတ်ပါ။ ဒါကြောင့် ဒီနိရုဗိသ၊ သုခဝေဒနာဆိုတဲ့ဝမ်း
 သာမူတွေကို၊ မတွေ့ဘူးသေးလျှင်၊ တွေ့အောင် အား
 ထုတ်ရမည်မှတ်ပါ။ တကယ်တန်းတွေ့ပြန်ကျတော့လဲ၊
 ထိုဝမ်းသာမူတွေကို၊ ရှုမှတ်ပြီး၊ လွန်မြောက်အောင်၊
 အားထုတ်သွားရမည်။

ထိုထိုဝမ်းသာမူတွေ၊ ပျောက်ပျက် သွားခဲ့ပါလျှင်၊
 မိမိရှုမှတ်နေမြဲဖြစ်တဲ့၊ **ထိသိပျက်**ဟု၊ အဖန်ဖန်၊ အထပ်
 ထပ်၊ မြဲမြံသောသတိပြု၍၊ ပွားများနေရန်သာ၊ အရေး
 ကြီးပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း(၁၁)

ဥပေက္ခာဝေဒနာကို ရှုမှတ်နည်း။

၁။ ထိုရှုမှတ်နေမြဲဆိုတဲ့၊ **ထိသိပျက်**ကို ရှုမှတ်နေရင်း၊ မိမိအသိအမှတ်များဟာ၊ ရှေးကတွေ့ဘူးခဲ့တဲ့၊ **နိရာမိသ**၊ **သုခဝေဒနာ**သဘောမှာ၊ လုံးဝ လွန်မြောက်သွားတဲ့အခါကျတော့၊ စိတ်ထဲကိုယ်ထဲမှာ၊ ဝမ်းသာတက်ကြွမှု၊ မရှိတော့ဘဲ၊ အသိကလေးဟာ၊ ငြိမ်သက်သိမ်မွေ့လာပြီး၊ မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း၊ ညင်သာသာကလေးနဲ့၊ ကောင်းနေတာရှိတယ်။ **နူးနူးညံ့ညံ့**၊ **သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့**၊ မှတ်သိပြီးကောင်းနေတယ်။

၂။ အဲဒီလိုဖြစ်နေတာဟာ၊ **နိရာမိသ**၊ **ဥပေက္ခာ**ပါဘဲ၊ တရားရေးရာ၊ လျစ်လျူရှုမှုလို့ ဆိုတဲ့၊ **နိရာမိသ**၊ **ဥပေက္ခာဝေဒနာ**ဟာ **သင်္ခါရုပေက္ခာ** ဥာဏ်များကျတော့၊ ချီးမွမ်းလို့မမှီနိုင်အောင်ကို၊ **နူးညံ့**၊ **သိမ်မွေ့**ပြီးတော့၊ အင်မတန်၊ ကောင်းနေတာကိုတွေ့ရတယ်။

၃။ တရား အားထုတ်တဲ့၊ ယောဂီ တိုင်း ဟာ၊ နောက်ဆုံးကျတော့၊ ဒီ-**နိရာမိသ**၊ **ဥပေက္ခာ**ကိုဘဲ၊ ရောက်လာရတယ်။ ရောက်အောင်လဲ၊ အားထုတ်ရတယ်။ ရောက်ပြန်တော့လဲ၊ သူ့ကိုလွန်မြောက်ပြီး၊ **မဂ်ဥာဏ်**၊ **နိဗ္ဗိတိဥာဏ်**၊

ဆိုက်ရောက်သွားအောင်၊ ဆက်လက်ပြီး၊ ။
ပြတ်ရှုမှတ်သွားရပြန်တာဘဲ။

၄။ ဤဥာဏ်စခမ်းသို့၊ ဆိုက်ရောက်ရှိသော၊ ယော
ဂီတိုင်း၊ ထိုင်၍ရှုခြင်း၊ အချိန်ကို၊ ရှေးကထက်
ပိုမို၍၊ ထိုင်ရှုနိုင်ရန်၊ လုံ့လ စိုက်ထူရပါသည်။

ထိုသို့ဆက်လက်ပြီး၊ လုံ့လစိုက်ထူခြင်းရှိမှလဲ၊ ဝိပ
ဿနာတရားအလုပ်မှာ၊ မြန်မြန်နှင့်၊ ခရီးရောက်နိုင်
ပါတယ်။

အာတာပ၊ ဝိရိယရဲ့ တန်ခိုး၊ တကယ်တမ်း အကျိုး
ပေးတာကို၊ တရားအလုပ်လုပ်ဘူးသူတိုင်း၊ လက်တွေ့
အသိပင်ဖြစ်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း(၁၂)

နိဗ္ဗာန်သဘောဟာ၊ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရ။

ချုပ်ငြိမ်းခြင်းဘဲ၊ မှတ်ကြပါ။

နိရာမိသ၊ ဥပေက္ခာကို၊ မပြတ်ရှုမှတ်ပြီး၊ လိုက်သွား
လျှင်၊ တပိုင်းစီ၊ တပိုင်းစီ၊ ပြတ်ပြတ်ပြီး၊ ကုန်ကုန်သွားတဲ့
ခံစားမှုဝေဒနာကလေးတွေကိုဘဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ တခြားရုပ်
နာမ်တွေကိုဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရှုမှတ်ပြီး သိနေရင်းထဲက၊

(၁) ဒီရှုမှတ်သိနေတဲ့၊ ရုပ်နာမ်အာရုံတွေရော၊

(၂) ရှုသိနေတဲ့၊ နာမ်တရားတွေရော၊

ဒီရုပ်နာမ် သင်္ခါရတွေ၊ အကုန်လုံး ချုပ်ငြိမ်းတဲ့၊
နိဗ္ဗာန်သဘောထဲကို၊ ဝင်ရောက်ပြီး၊ မျက်မှောက်တွေ
သွားရလိမ့်မည်။

ပဋ္ဌမရုပ်၏၊ ချုပ်ငြိမ်းမှု သဘောကို၊ ရုပ်၏ သုညတ
ခေါ်သည်။ ၎င်းနောက်ဆက်လက်ပြီး၊ နာမ်၏ချုပ်ငြိမ်း
မှုသဘောကို၊ နာမ်၏ သုညတဟု ခေါ်ဆိုရ၏။ ထိုကဲ့သို့
ရုပ်ကလဲချုပ်ပြီး၊ နာမ်ကတဖန်ချုပ်ပြန်တော့၊ ငြိမ်သက်
ခြင်းကိုတွေ့ရ၏။ အဲဒါဟာ၊ မဂ်ဥာဏ်၊ ဖိုလ်ဥာဏ်၊
နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသွားတာဘဲ၊ မှတ်ယူပါ။

ဤကဲ့သို့၊ ရှုမှတ်နိုင်ကြ၍၊ ဝေဒနာနှင့်တကွ၊ ရုပ်နာမ်
တရားတို့၏၊ အဖြစ်အပျက်၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အချက်

တို့ကို၊ မှန်မှန်ကန်ကန်၊ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ကြီး၊ သိမြင်လွယ်ကြ
ပါစေသတည်း။

အမှတ် ၁။

(၁) (ထိသိပျက်) ၊ ဟု ရှုမှတ်နေရင်း၊ ရုပ်နှင့်ရုပ်
ထိနေခြင်း၊ လုံးဝမတွေ့ရတော့ဘဲ၊ ရုပ်ကြီးပင် ပျောက်
သွားဘိအလား၊ တွေ့ရသည့် အခါ၊ ရုပ်၏သုညတ
ခေါ်၏။

(၂) နောက်ဆက်လက်၍ (သိပျက်) ၊ ဟု ရှုမှတ်
နေဖန်များလေသော်၊ အသိတရားကတဖန်၊ သိမှုမရှိ
တော့ဘဲ၊ ပျောက်သွားဘိသည့်အလား၊ တွေ့ရပြန်၏။
ထိုအခါ၊ နာမ်၏သုညဟုမှတ်ပါ။

နိဗ္ဗုတိန္ဒြိယံ၊ နိဗ္ဗုတသဘာဝံ၊ နိဗ္ဗာန်။

နိဗ္ဗုတသဘာဝံ = တဆယ်တမီးတို့၏၊ ငြိမ်းခြင်း၊
သဘောရှိသော။

နိဗ္ဗာန် = အသင်္ခတမာတိ၊ နိဗ္ဗာန်၏အပြည်မြတ်ကို၊

နိဗ္ဗုတိန္ဒြိယံ = နိဗ္ဗာန်ဟုခေါ်ဆိုအပ်၏။

ပရိနိဗ္ဗုတ ပုဂ္ဂိုလ်တို့ထံ၌၊ ဆိုက်ရောက်လာသော၊
နိဗ္ဗာန်၌ပင်၊ ထိုငြိမ်းခြင်းသို့၊ ရောက်သူတို့ တည်နေကြ
သည်၊ ပျောက်၍ပျက်၍၊ သွားသည်မဟုတ်။

နိဗ္ဗာန်ရောက်သည်ဟူရာ၌၊ သူတပါးတို့ ရောက်နှင့်
ပြီးရာ၊ နိဗ္ဗာန်သို့ နောက်နောက်သူတို့၊ ထပ်၍ ရောက်
သည်မဟုတ်၊ မိမိတို့ဘုန်းကံပါရမီအစွမ်းဖြင့်၊ မိမိတို့ကံ၊

အသီးသီးဖြင့်၊ ပေါ်လာသော နိဗ္ဗာန်ရတနာ၌၊ အသီးသီးတည်စံနေကြသည်။

နိဗ္ဗာန်ရှိရာသို့၊ ပုဂ္ဂိုလ်ကသွားရောက်ရသည်မဟုတ် ပုဂ္ဂိုလ်ရှိရာ၊ နိဗ္ဗာန်ရတနာ ဆိုက်ရောက် ရသည်သာ ဖြစ်၏။

နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ခြင်း၊ နိဗ္ဗာန်ကို ရခြင်း အကြောင်း။

၁။ ဘုရားပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာ အရှင် မြတ် တို့သည်၊ ပဋ္ဌမရှေးဦးစွာ၊ မဂ်စိတ်၊ ဖိုလ်စိတ် တို့ဖြင့် သန္တိလက္ခဏာဟု ဆိုအပ်သော၊ အသင်္ခတဓါတ်၊ ပရမတ္ထသစ္စာ၊ နိဗ္ဗာန်သို့၊ ရောက်တော်မူကြပေကုန်၏။

၂။ ဒုတိယနှစ်ကြိမ်မြောက်၌၊ မဂ်စိတ်၊ ဖိုလ်စိတ် တို့က၊ ကိလေသာကို၊ ကုန်စင်အောင်၊ ပယ်ပြီးသော အခါ၊ “သဥပ္ပါဒိသေသ” အကျိုးနိဗ္ဗာန်ကို ရတော်မူကြကုန်၏။

၃။ တတိယ သုံးကြိမ်မြောက်၌၊ ကိလေသာဝဋ်၊ ကမ္မဝဋ်တို့မှ၊ ကျွတ်လွတ်သဖြင့်၊ စုတိစိတ်၏၊ အခြားမဲ့၌၊ ခါတိုင်းကဲ့သို့၊ ဆက်လက်၍၊ ခန္ဓာနာမ်ရုပ်တို့၏၊ မဖြစ်နိုင်ရာ အခါ၌၊ “အနုပ္ပါဒိသေသ” အကျိုး နိဗ္ဗာန်ကို ရတော်မူကြကုန်၏။

အနုပ္ပါဒ်နိရောဓ , ပစ္စယတ္တာနိဗ္ဗာန်။

တဘန်ဘဝသစ်သို့၊ မရောက်စေခြင်း၊ ဒုက္ခမဖြစ်ခြင်း၊ အကြောင်းဖြစ်သောကြောင့်၊ နိဗ္ဗာန်မည်၏။

နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုသည်ဟူရာ၌လည်း၊ သူတပါးတို့
တည်ရောက်၍နေရာ၊ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံ ပြုရသည်မဟုတ်
မိမိတို့ရောက်လာလတ္တံ့သော၊ ငြိမ်းခြောင်း၊ ပရိနိဗ္ဗာယန
သဘောကို၊ အာရုံပြုရသည်။

ထိုနိဗ္ဗာန်သည်၊ ငြိမ်းခြောင်းသဘော၊ ဓမ္မအားဖြင့်၊
ထင်ရှားပေါ်သည်ကားမှန်၏။



8. MEDITATION ON WALKING POSTURE.

ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား၊ စင်္ကြံလျှောက်၍၊

ပွားနည်းများ။

လေ့ကျင့်ခန်း(၁)

စိတ်၏ညွတ်တတ်မှုကို၊ စင်္ကြံလျှောက်၍၊ ရှုမှတ်နည်း။

၁။ လက်နှစ်ဘက်ကို၊ ရှေ့ကဖြစ်စေ၊ နောက်တင် ပါးမှတင်လျက်ဖြစ်စေ၊ ပိုက်၍ မတ်တပ်ရပ် နေပါ။

၂။ မျက်စိကို၊ တတောင်ထက်မပိုစေဘဲ၊ မြေကြီး ထဲသို့ စိုက်ကြည့် ထားပါ။ (မျက်စိမှိတ်ပြီး လျှောက်နိုင်ကလျှောက်ပါ)

၃။ ခြေတောက်နှစ်ဘက်၊ စုံရပ်လျက်၊ ဖနောင့် ချင်းထိထားပါ။

၄။ (ရပ်တယ်) ၂ လှို့၊ စိတ်ထဲမှာ စွဲမှတ်ပါ။

၅။ ဖနောင့်ချင်းထိတာကို၊ (ထိတယ်) ၂ လှို့မှတ် ပါ။

၆။ စင်္ကြံမလျှောက်ခင်၊ (လျှောက် ချင်တယ်) ၂ လှို့မှတ်ပါ။

၇။ (လှမ်းချင်တယ်) ၂ လှို့၊ စိတ်ထဲမှာ မှတ်ပါ။

၈။ ဘယ်ခြေလှမ်းမယ်လို့၊ ဦးစွာ မှတ်ပါ။

၉။ ဘယ်ခြေကို၊ လူမမာကဲ့သို့လှမ်းရပါမည်။

ခြေကို ဖြေးဖြေး သာသာ၊ မြေမှ ကြွချီကာ၊
သုံးလက်မထက်၊ မပိုစေရဘဲ၊ တလှမ်းလှမ်း
ပါ။

၁၀။ ညာခြေကို၊ လူမမာကဲ့သို့၊ အထက်ပါအတိုင်း
ဖြေးဖြေး သာသာ၊ မြေကြီးမှကြွချီကာ၊ သုံး
လက်မထက်၊ မပိုစေရဘဲ၊ တလှမ်းလှမ်းပါ။

၁၁။ ဘယ်ခြေမြေကြီးနှင့်ထိပြီးမှ၊ ညာခြေကိုလှမ်း
ပါ။

၁၂။ ညာခြေ မြေကြီးနှင့်ထိပြီးမှ၊ ဘယ်ခြေကို
တဖန်လှမ်းပါ။

၁၃။ (ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ်) ၊ ဟုသတိ
ကိုစွဲမြဲလျက်၊ ဖြေးဖြေးသာသာနှင့်၊ ဘယ်တ
လှမ်း၊ ညာတလှမ်း၊ မှန်မှန်နှင့်ဖြေးဖြေး၊ စင်္ကြံ
လျှောက်ပါ။

၁၄။ ဆယ်ပေဝေးကွာသော ခရီးကို၊ ငါးမိနစ်အ
ချိန်ထက်မမြန်စေရဘဲ၊ စင်္ကြံလျှောက်ခြင်း
ပြုရမည်။

၁၅။ ဆယ်ပေဝေးကွာသော နေရာသို့ ရောက်
လျှင်၊ (လှည့်ချင်တယ်) ၊ ဟု စိတ်ထဲက၊ ဦးစွာ
မှတ်ရမည်။

၁၆။ (လှည့်တယ်) ၊ ဆိုပြီးမှ၊ ကိုယ်ကို ဖြေးဖြေး
လှည့်ပါ။

၁၇။ ပါတ်ပါတ်လည်လှည့်ပြီးသော် (ရပ်တယ်) ၊
ဆိုပြီးမှ၊ ရပ်တန့်ပါ။

၁၈။ ရပ်သည့်အခါ၊ ခြေဖနောင့်ချင်း ထိထားပါ။
သို့ထိထားပြီးလျှင်၊ (ထိတယ်) ၊ လို့မှတ်ပါ။

၁၉။ ခြေမလှမ်းမှီ (လှမ်းချင်တယ်) ၊ လို့မှတ်ပါ။

၂၀။ (ဘယ်လှမ်းတယ်) (ညာလှမ်းတယ်) ဟု
ဘယ်လှမ်းတိုင်း၊ ညာလှမ်းတိုင်း၊ မလှမ်းမှီ၊
စိတ်ကစွဲမှတ်ပြီးမှ၊ ဘယ်ခြေတလှမ်း၊ ညာခြေ
တလှမ်းစီ၊ ရှေးကကဲ့သို့၊ ဖြေးဖြေးကလေး
လှမ်း၍၊ စကြိုလျှောက်ခြင်းကို၊ ခေါက်တု၊
ခေါက်ပြန်၊ ကျင့်လျက်သတိကိုမြဲမြံစွာ ထား
နိုင်ပါစေ။

လေ့ကျင့်ခန်း(၂)

စိတ်ညွတ်တက်မှုကြောင့်၊ ရုပ်ဖောက်ပြန်ခြင်းကို၊
ရူမှတ်နည်း။

၁။ စကြိုလျှောက်မည်ဟု၊ မတ်တပ်ရပ်ပြီး၊ ရပ်လျှင်၊ (ရပ်တယ်) ၊ ခြေချင်းထိလျှင်၊ (ထိတယ်) ၊

လမ်းလျှောက်ချင်လျှင်(လျှောက်ချင်တယ်) ၊ ခြေလှမ်းချင်လျှင်(လှမ်းချင်တယ်) ၊ လို့ ရှေးဦးစွာစိတ်ထဲ၌၊ သိမှတ်ပြီးမှ၊ စကြိုလျှောက်ခြင်းကိစ္စကို၊ ဆောင်ရွက်ရန်၊ အမြဲတစေ၊ သတိပြုထားပါ။

၂။ ဘယ်ခြေကို၊ မြှောက်သည့်အခါ၊ (နှုတ်တယ်) ၊ မြေကြီးသို့ချသည့်အခါ၊ (ချတယ်) ၊ လို့၊ စိတ်ထဲမှာ၊ သိမှတ်ပြီးမှ၊ ဘယ်ခြေကိုလှမ်းပါ။

၃။ ဘယ်ခြေမြေကြီးနှင့်ထိပြီးမှ၊ ညာခြေကိုဖြေးဖြေးသာသာ၊ မြှောက်သည့်အခါ၊ (နှုတ်တယ်) ၊ မြေကြီးသို့ခြေချသည့်အခါ၊ (ချတယ်) ၊ လို့၊ စိတ်ထဲမှာ၊ သိမှတ်ပြီးမှ၊ ညာခြေကိုလှမ်းပါ။

၄။ ဤကဲ့သို့၊ ဘယ်လှမ်းလျှင်၊ နှုတ်တယ်၊ ချတယ်၊ လို့၊ သိမှတ်ပြီးမှ၊ ဖြေးဖြေးသာသာ၊ လှမ်း၍သာလျှင်၊ စကြိုလျှောက်ပါ။

၅။ ညာလှမ်းသည့်အခါလည်း၊ နှုတ်တယ်၊ ချ
တယ်လို့၊ သိမှတ်ပြီးမှ၊ ဖြေးဖြေး သာသာ
လှမ်း၍သာလျင်၊ စကြိုလျှောက်ပါ။

၆။ ခြေထောက်ကို နှုတ်တိုင်း၊ စိတ်က စူးစူးစိုက်
စိုက်နှင့် ရုပ်၏ဖေါက်ပြန်မှုကို၊ ရှုမှတ်ပါ။

၇။ ခြေထောက်ကို ချတိုင်း၊ စိတ်က စူးစူးစိုက်
စိုက်နှင့်ရုပ်၏ဖေါက်ပြန်မှုကို၊ ရှုမှတ်ပါ။

၈။ စကြိုလျှောက်တိုင်း၊ စိတ်ထဲက၊ နှုတ်တယ်၊ ချ
တယ်နှင့်၊ စွဲမှတ်ပြီးမှ၊ ခြေတလှမ်းလှမ်း၍၊ ရှု
မှတ်ပါ။

၉။ ရုပ်၏ဖေါက်ပြန်မှုကို၊ ထင်ထင်ရှားရှားကြီး၊
မတွေ့ရသော်၊ စကြိုလျှောက်ရာ၌၊ မျက်စိကို
မှိတ်ပြီး၊ လျှောက်ခဲ့ပါမှု၊ ပိုမိုပြီး၊ သမာဓိ တည်
ကြည်လာလျက်၊ ထင်တင်ရှားရှားကြီး တွေ
သိရပါလိမ့်မည်။

၁၀။ သမာဓိတည်အောင်သာ၊ အခရုံကို စူးစိုက်
လျက်၊ မိမိသဘောကျသလို၊ စကြိုလျှောက်နိုင်
ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း(၃)

ခြေတလှမ်း၌၊ ရုပ်(၃)ကြိမ်ဖော်ပြန်မှု ရှုနည်း။

၁။ ဘယ်ခြေကို၊ မြှောက်သည့်အခါ၊ နှုတ်တယ်၊
မြေကြီးမှလွတ်သည့်အခါ၊ ဆောင်တယ်၊ မြေ
ကြီးသို့ချသည့်အခါ၊ ချတယ်လို့၊ စိတ်ထဲ၌စွဲ
မှတ်ပြီး၊ အာရုံစူးစိုက်လျက်၊ ဘယ်ခြေ တ
လှမ်းလှမ်းပါ။

၂။ ညာခြေကိုမြှောက်သည့်အခါ၊ နှုတ်တယ်။
မြေကြီးမှလွတ်သည့်အခါ၊ ဆောင်တယ်။
မြေကြီးသို့ချသည့်အခါ၊ ချတယ်လို့၊ စိတ်ထဲ
၌စွဲမှတ်ပြီး၊ အာရုံ စူးစိုက်လျက်၊ ညာခြေ
တလှမ်းလှမ်းပါ။

၃။ ဤကဲ့သို့၊ ဘယ်ခြေလှမ်းရာ၌၊ နှုတ်တယ်၊
ဆောင်တယ်၊ ချတယ်လို့၊ သိမှတ်ပြီးမှ၊ ခြေ
ကိုလှမ်း၍၊ မြေကြီးနှင့် ထိပြီးမှ၊ ညာခြေ
တလှမ်းလှမ်းရန်ပြုပါ။

၄။ ညာခြေလှမ်းရာ၌၊ ဘယ်ခြေလှမ်းသည့်နည်း
တူ၊ နှုတ်တယ်၊ ဆောင်တယ်၊ ချတယ်လို့၊ သိ
မှတ်ပြီးမှ၊ ခြေကိုလှမ်း၍၊ မြေကြီးနှင့်ထိပြီးမှ၊
ဘယ်ခြေတလှမ်းလှမ်းရန်ပြုပါ။

၅။ ဘယ်လှမ်းတိုင်း၊ နှုတ်တယ်၊ ဆောင်တယ်၊ ချ
တယ်၊ ညာလှမ်းတိုင်း၊ နှုတ်တယ်၊ ဆောင်
တယ်၊ ချတယ်ဟု၊ မပြတ်မလတ်၊ စိတ်ထဲ၌စွဲ

မှတ်ပြီးမှ၊ ခြေတောက်ကို၊ ဖြေးဖြေး သာသာ
စီ၊ လှမ်း၍၊ လှမ်း၍၊ အာရုံကို စူးစူးစိုက်စိုက်နှင့်၊
ရုပ်၏ ဖေါက်ပြန်မှုကို၊ ရှုမှတ်ပါ။

၆။ သမာဓိကောင်းလာ၍၊ ရုပ်၏ ဖေါက်ပြန်မှု
များကို၊ သိသိသာသာကြီး၊ ကွင်းကွင်းကွက်
ကွက်နှင့်၊ ရှုမြင်လာလျက်၊ ရှုမှတ်ခြင်းစိတ်က၊
တည်မြဲလာပါလိမ့်မည်။



လေ့ကျင့်ခန်း(၄)

ခြေလှမ်းတိုင်း၊ ထိရာသို့၊ စိတ်လိုက်၍၊ ရှုမှတ်နည်း။

၁။ ဘယ်ခြေတလှမ်းလှမ်း၍၊ မြေကြီးနှင့်ထိသည့် အခါ၊ နှုတ်-ဆောင်-ချ-ထိဟု၊ အထက်က လေ့ကျင့်ခန်းများအရာ၊ သတိနှင့်စွဲမှတ်ပြီးမှ၊ ညာခြေတလှမ်းကို၊ လှမ်းရန်ပြုပါ။

၂။ ညာခြေတလှမ်းလှမ်း၍၊ မြေကြီးနှင့် ထိသည့် အခါ၊ နှုတ်-ဆောင်-ချ-ထိဟု၊ အထက်က လေ့ကျင့်ခန်းများအရာ၊ သတိနှင့် စွဲမှတ်ပြီး မှ၊ ဘယ်ခြေတလှမ်းကို၊ လှမ်းရန်ပြုပါ။

၃။ ခြေတလှမ်းလှမ်းမည့်အခါ၊ လူနာငယ်မကဲ့သို့၊ ဖြေးဖြေးသေသေ၊ ညှာညှာတာတာနှင့်၊ ထို ခြေတလှမ်းလှမ်းခြင်း၌၊ ရုပ်၏ ဖောက်ပြန်မှု တို့ကို၊ အာရုံပြု၍၊ စူးစူးစိုက်စိုက်နှင့်၊ ရှုမှတ်မှု ကိုပြုပါ။

၄။ သမာဓိသည်၊ ရှေးကထက်၊ ပိုကောင်းလာ လျက်၊ ရုပ်၏ဖောက်ပြန်မှု၊ အစုစုတို့ကို၊ ထင် ထင်ရှားရှားနှင့်၊ အကွင်းလိုက်၊ အပြုံလိုက်၊ အာရုံထဲ၌၊ ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

ဤတွင်၊ ရုပ်ထဲကိုယ်ထဲမှာ၊ ယခုအသစ်သစ်၊ ဖြစ် ပေါ်မှုတွေ၊ ပျက်မှုတွေကို၊ ကိုယ်တိုင်ဒိဋ္ဌ၊ သိရှိလာပြီး ဝိပဿနာတရားအစစ်တွေကို၊ သိမြင်လာပါလိမ့်မည်။

လေ့ကျင့်ခန်း(၅)

ရှင်ထိရာသို့၊ ဖိတ်လိုက်၍၊ သိမှုပြုနည်း။

၁။ မြေကြီးနှင့်၊ ခြေထိသည် ချက်ချင်း၊ ခြေတလှမ်းခြေတလှမ်း၌၊ နှုတ်-ဆောင်-ချ-ထိ-သိ။ ဟု မြေမြှင့်သောသတိပြု၍၊ (နှုတ်-ဆောင်-ချ-ထိ-သိ) ၊ ဟူ၍၊ ဘယ်လှမ်းတိုင်း တချက်၊ ညာလှမ်းတိုင်း တချက်စီ၊ စိတ်ထဲက စွဲမှတ်ကာ၊ သတိပြု၍၊ ရှုမှတ်လျက် သာ၊ စကြိုလျှောက်ပါ။

၂။ ဘယ်ခြေလှမ်း၍၊ မြေကြီးနှင့် ထိခြင်းကို၊ သိခြင်းဟာ၊ ညာခြေလှမ်း၍၊ မြေကြီးနှင့် ထိခြင်းကို ၊ သိတာမဟုတ်ကြောင်း၊ တခြားစီ သိခြင်းသာဖြစ်ကြောင်း၊ ထင်ရှား လာပါလိမ့်မည်။

၃။ ဘယ်ခြေလှမ်း၍၊ ထိခြင်းအသိက တခြား၊ ထိုအသိဖြစ်ပြီးမှ၊ ညာခြေလှမ်း၍၊ ထိခြင်းအသိက တခြားစီဖြစ်ခြင်းကို၊ သတိဖြင့် စူးစူးစိုက်စိုက်၊ ရှုမှတ်မှုဖြင့် သိရပါမည်။

၄။ ဘယ်ခြေလှမ်း၍၊ ထိခြင်းကို၊ သိတာ ပျက်ပြီးမှ၊ ညာခြေလှမ်း၍၊ ထိခြင်းကို၊ သိတာပေါ်လာကြောင်းကို၊ ခွဲခြား၍၊ ရှုမှတ်ရန် အရေးကြီး၏။

၅။ ဘယ်ခြေလှမ်း၍၊ **ထိ သိ** ပေါ်တာနှင့်၊ ညာ
ခြေလှမ်း၍၊ **ထိ သိ** ပေါ်တာ၊ တချိန်တည်း
မဟုတ်၊ သူ့ဟာနှင့်သူ၊ **ထိ သိ** တခြားစီ၊ ဖြစ်
ပေါ်ခြင်းကို၊ ခွဲခြား၍၊ ရှုမှတ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၆)

**ထိခဏတိုင်းပျက်၊ သိခဏတိုင်းပျက်တို့ကို
ရှုမှတ်နည်း။**

၁။ ဘယ်ခြေလှမ်းတိုင်း၊ **ထိ** တာ ပျက်ပြီးမှ၊ ညာ
ခြေလှမ်းတိုင်း၊ **ထိ** တာ ပေါ်လာ သဖြင့်၊
နောက်ရပ်ဘယ်ခြေလှမ်းတိုင်း၊ **ထိ** တာ ပေါ်
လာခြင်းကား၊ ညာခြေလှမ်းတိုင်း၊ **ထိ** တာ
ပျက်ပြီးမှ၊ ဖြစ်လာကြောင်း၊ ထင်ရှားစေ၏။

၂။ သို့ထင်ရှားသဖြင့်၊ ဘယ်ခြေလှမ်းတိုင်း၊ **ထိ**
တာ ကို **သိ** ခြင်းလည်း ပျက် ပြီးမှ၊ ညာခြေ
လှမ်းတိုင်း၊ **ထိ** တာ ကို **သိ** ခြင်း၊ ဖြစ်ပေါ်လာ
သည်ဟု၊ ကောက်မှတ်ယူရမည်။

၃။ ထိုနည်းတူစွာ၊ ညာခြေလှမ်းတိုင်း၊ **ထိ** တာ ကို
သိ ခြင်း၊ ပျက်ပြီးမှသာ၊ နောက်ထပ်ဘယ်ခြေ
လှမ်းတိုင်း၊ **ထိ** တာ ကို **သိ** ခြားကတဖန် ပျက်
ရပြန်ကြောင်း၊ ရှုမှတ်ပါ။

၄။ ဤကဲ့သို့၊ သိရှိရသဖြင့်၊ ဘယ်ခြေ လှမ်းတိုင်း
(နှုတ်-ဆောင်-ချ)၊ (ထိ-သိ-ပျက်)။ ညာခြေ
လှမ်းတိုင်း၊ (နှုတ်-ဆောင်-ချ)။ (ထိ-သိ
ပျက်) ဟူ၍၊ ခြေလှမ်းတိုင်းလှမ်းတိုင်း (နှုတ်
ဆောင်-ချ-ထိ-သိ-ပျက်)၊ ဟူ၍၊ သတိကို၊
စွဲမြဲစွာ ရှုမှတ်လျက်၊ စင်္ကြံလျှောက် ရမည်သာ
ဖြစ်၏။

၅။ နှုတ်-ဆောင်-ချ။ ထိ-သိ-ပျက်။ ရှုမှတ်
ခြင်းကို၊ ထင်ရှားစွာ၊ ပေါ်လွင်စေခြင်းငှါ၊
ခြေလှမ်းကို၊ ပြေးပြေးသာသာနှင့်၊ လျှောက်
၍ရပါ။



လေ့ကျင့်ခန်း (၇)

ရုပ်၏ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ လက္ခဏာ
ထင်မြင်လာနည်း။

၁။ ခြေတလှမ်းစီ၊ တလှမ်းစီ၊ ပြေးပြေး သာသာ
နှင့်၊ စင်္ကြံလျှောက်နေစဉ်၊ မြေကြီးနှင့်ထိသည်
ချက်ချင်း၊ ခြေဘဝါမှစ၍၊ ခြေသလုံးအထိ၊
ခြေသလုံးမှပေါင်အထိ၊ ၎င်းမှ တဖန်အထက်
ပိုင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာထဲသို့၊ အထက်သို့ ထောက်
လျှောက်၊ တစ်မိမိတစ်တစ်၊ တရွာတရွာ၊ တဆူဆူ၊ တပူပူ
နှင့်၊ တဖြစ်ထဲဖြစ်၊ တပျက်ထဲပျက်ရှိခြင်းများ

ယခုအသစ်အသစ်၊ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်နှင့်၊
ပေါ်ထွက်လာသည်များ၊ ထိုထိုဖြစ်မှု၊ ပျက်မှု
တွေကို၊ အာရုံစူးစိုက်၍၊ ရှုမှတ်တိုင်း၊ ရှုမှတ်
တိုင်း၊ ထင်ထင်ရှားရှားကြီး၊ တွေ့သိရပါလိမ့်
မည်။

၂။ ထိုကဲ့သို့၊ ခဏမစဲ၊ ဖြစ်ပျက်မှုတွေကို၊ စံကြံ
လျှောက်ခြင်း၊ ရပ်တန့်၍၊ မတ်တတ်ရပ်နေ
စဉ်၊ သိသိသာသာကြီး၊ ဖြစ်မှုပျက်မှုများကို၊
ခြေဘဝါးမှအစ၊ ခြေသလုံး၊ ၎င်းမှအထက်
ပေါင်၊ ကိုယ်ခန္ဓာထဲသို့၊ တရွရွဖြစ်၊ တရွရွပျက်
မှုတွေ၊ ခဏမစဲ၊ တဖြစ်ထဲဖြစ်၊ တပျက်ထဲပျက်
ခြင်းများ၊ ဒိဋ္ဌတွေ့ရပါလိမ့်မည်။

၃။ ဤဖြစ်မှု၊ ပျက်မှုတွေဟာ၊ အနိစ္စ လက္ခဏာ
ပါဘဲလို့၊ သိရှိလာပြီး၊ ထိုထိုဖြစ်မှုပျက်မှုတွေ
ဟာ၊ ဒုက္ခဆင်းရဲခြင်းသဘော ပါတကား
ဟူ၍၊ နောက်ထပ်တိုး၍ သိရှိပါလိမ့် မည်။
ထိုထိုဆင်းရဲခြင်း၊ သဘောတွေကို၊ မဖြစ်ပါ
နှင့်ဟူ၍၊ တားဆီးလို့မရ၊ သူ့ဟာနှင့်သူ တ
ဖြစ်ထဲဖြစ်၊ တပျက်ထဲပျက်နေမှု များကြောင့်၊
အနတ္တသဘော၊ ငါမပိုင်၊ ငါ့မဆိုင်တဲ့သ
ဘောတရားကြီးတွေ ပါကလားလို့၊ စိတ်ထဲ
မှာ၊ ကွင်းကွင်းကွက်ကွက်နှင့်၊ ထင်မြင်ကာ၊
ပေါ်လာလျက်၊ ရှုမှတ်ရန်ကိုသာ၊ ထာဝစဉ်
လေ့လာမှုပြုရပါလိမ့်မည်။

၄။ ဤကဲ့သို့၊ ဘာဝနာဉာဏ် ထက်သန်လာပြီး
ရူမှတ်ရန် အရေးကို၊ သတိမြဲမြံစွာ ထား
လျက်၊ မနားမနေ။ ဝိရိယ ဇွဲစိုက် ထူလျက်၊ ရှုကြ
ဘို့အရေး၊ ယောဂီတိုင်း၊ ယောဂီတိုင်း၊ သတိ
မူစေရမည်သာဖြစ်၏။



9. PRE-REQUISITES FOR MEDITATION

ဝိပဿနာ-ရှုရန်၊ လိုရင်းအချက်များ။

၁။ မြတ်စွာဘုရားရှင်သည်၊ ဘုရားအဖြစ်သို့ ရခြင်းမှာ၊ ဗိုလ်ငါးပါးနှင့်၊ ကိုက်ညီစွာ ကျင့်ကြံ၍၊ အောင်မြင်ခဲ့ပါ၏။

(၁) သဒ္ဓါဗိုလ် = တရားထူးကို၊ ရလိမ့်မူ သဒ္ဓါတရားထက်သန်ခြင်း။

(၂) ဝီရိယဗိုလ် = လုံ့လ ဝီရိယကို၊ စိုက်ထူမှု အားကြီးခြင်း။

(၃) သတိဗိုလ် = မြဲမြံသောသတိကို စွဲလျက်၊ အမှတ်ပြုခြင်း။

(၄) သမာဓိဗိုလ် = စူးစိုက် တည်ကြည်စွာ၊ ဆင်ခြင်ခြင်း။

(၅) ပညာဗိုလ် = ဝိပဿနာ ပညာ အလင်းရောင်ကို၊ ရလိုခြင်း။

၂။ နိဗ္ဗာန်ကို၊ အာရုံပြုတဲ့အခါ၊ မဂ်ဥာဏ်၊ ဗိုလ်ဥာဏ်၊ ကိုရအောင်၊ သံဗ္ဗောဇ္ဈင်-ခုနစ်ပါးနှင့်ပြုရပါတယ်။

(၁) သတိသမ္ဗောဇ္ဈင် = သတိကို အမြဲစောင့်စည်းထား၍ လုပ်ကြံခဲ့ခဲ့ပါသော်။

(၂) ဓမ္မဝိစယသမ္ပောဇ္ဈင် = ပညာကို အနုမှ စ၍၊ ရင့်လာအောင်၊ နောက်ကလိုက်၍။

(၃) ဝိရိယသမ္ပောဇ္ဈင် = လုံ့လထုတ်ခြင်းကို၊ အစဉ်ပြု၍ အားစိုက်လာခြင်းကြောင့်။

(၄) ဝီတိသမ္ပောဇ္ဈင် = ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ မျှတအောင်ပေါ်လာသဖြင့်။

(၅) ပဿဒ္ဓိသမ္ပောဇ္ဈင် = ငြိမ်းချမ်းခြင်းကိုရ၍။

(၆) သမာဓိသမ္ပောဇ္ဈင် = စိတ်ကတည်ကြည်မှုနှင့်၊ ဆင်ခြင်ခြင်းကိုရလျက်။

(၇) ဥပေက္ခာသမ္ပောဇ္ဈင် = လစ်လျူ၊ ရုကာ၊ ညီညာခြင်း၊ မျှတခြင်းတရားကို၊ ဖြည့်ပေးရပါတယ်။

ထိုကဲ့သို့၊ သတိပြုမှုကို၊ ရုပ်အစု၊ ခံစားမှုအစု၊ စိတ်အစု၊ သဘောအစုဆိုတဲ့၊ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မာ၊ ဤလေးဖြာတို့မှာ၊ ထား၍ ရူရပါမည်။

ထိုအခါ၌၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ တည်းဟူသော ကိလေသာအညစ်အကြေးတို့ကို၊ ပယ်ချောက်၍နေသည်ဖြစ်သောကြောင့်။

(၁) ရုပ်အစုအပေါင်းဝယ်၊ တင့်တယ်ခြင်း၊ သုဘ သညာကိုပယ်လျက်၊ မတင့်တယ်မှု-အသုဘ၊ လက္ခဏာကို၊ ကောင်းစွာ ထင်မြင်လာ တော့၏။

(၂) ခံစားမှု အစုအပေါင်းဝယ်၊ ချမ်းသာခြင်း သုခသညာကိုပယ်လျက်။ မချမ်းသာမှု၊ ဆင်း ရဲခြင်း၊ ဒုက္ခလက္ခဏာကို၊ ကောင်းစွာ ထင် မြင်လာတော့၏။

(၃) စိတ်အစု အပေါင်းဝယ်၊ တည်မြဲခြင်း နိစ္စ သညာကို ပယ်လျက်၊ မတည်မြဲမှု၊ အနိစ္စ လက္ခဏာကို၊ ကောင်းစွာ ထင် မြင် လာ တော့၏။

(၄) သဘောအစုအပေါင်းဝယ်၊ စိုးပိုင်ခြင်း၊ အတ္တ သညာကိုပယ်လျက်၊ စိုးပိုင်ခြင်း မရှိမှု အနတ္တ လက္ခဏာကို၊ ကောင်းစွာ ထင် မြင် လာ တော့၏။

၃။ တရားအလုပ်ပြီးစီးအောင်မြင်မှု ရခြင်းမှာ၊ အကျင့်စာရိတ္တ(၅) မျိုးဆိုတဲ့ နိယာမ (၅) ပါးမှာ၊ အမှီသဟဲပြုနေပါသေးသည်။

(၁) ဗိဇနိယာမ = ကောင်းသော အမျိုးအရိုး ရှိခြင်း။

(၂) ဥတုနိယာမ = ပတ်ဝန်းကျင်အလေ့အထ ကောင်းရှိခြင်း။

(၃) ကမ္မနိယာမ = မိမိကိုယ်တိုင် ရွက်ဆောင်မှု ရှိခြင်း။

(၄) စိတ္တနိယာမ = သဒ္ဓါတရားဆိုတဲ့ လိုချင်မှု ရှိခြင်း။

(၅) ဓမ္မနိယာမ = တရားကိုလေ့ကျင့်မှုရှိခြင်း။

၄။ တရားအလုပ် မတိုးတက်နိုင်ဘဲ၊ ကြံ့ကြာ ခြင်းရှိမှု၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတာ၊ သိဘို့ အ ရေးကြီးပါသေးတယ်။

(၁) စာတတ်၍၊ ဗဟုသုတရှိလို့၊ မာန ကြီးတာ ရယ်။

(၂) တရားလုပ်ငန်းကို၊ ကောင်း ကောင်း မယုံ ကြည်တာရယ်။

(၃) တရားလုပ်နေရင်း၊ ယုံမှားတွေ့တော့နေတာ ရယ်။

(၄) တရားပြုဆရာစကားကို၊ မရိုသေဘဲ၊ စဉ်းစား ဆင်ခြင်မှုတွေများနေတာရယ်။

(၅) တင်းတင်း အားမထုတ်ဘဲ၊ သက်သာ ခိုနေ တာရယ်။

(၆) တရားအလုပ်ကို၊ ပြီးစီးအောင်မြင်မှုရအောင် ဆုံးခန်းတိုင်မရှုမပွားဘဲ၊ ရပ်ထားတာရယ်။

၅။ ဘာဝနာ-ဝိရိယ(၄)မျိုးက၊ ထပ်လောင်း
ပြီး၊ တရားရှုရာ၌၊ အကူအညီပေးတာ ရှိပါ
သေးတယ်။

(၁) အအိပ်အစား၊ အလွန်နပ်ပါးခြင်း။

(၂) ထကြွလုံ့လမြဲခြင်း။

(၃) အပြောအဆိုနဲ့အောင်၊ တကိုယ်တယောက်
တည်း၊ နေထိုင်မှုရှိခြင်း။

(၄) ဘာဝနာပွားရာ၌၊ စွဲစွဲမြဲမြဲ၊ ရှုမှတ်မှုရှိခြင်း။

၆။ အာတာပ-ဝိရိယ-ဆိုတာ၊ အဓိဋ္ဌာန်နှင့်
ကျင့်မှုရှိမှလဲ၊ ဆုံးခန်းတိုင်၊ ခရီးရောက်နိုင်
ပါတယ်။

ဝိပဿနာတရား၊ အလုပ်လုပ်နေစဉ်၊ မိမိခန္ဓာကိုယ်
ထဲမှာ၊ ယခုအသစ်အသစ်၊ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့အာရုံအသစ်
အသစ်ကို၊ မျက်ခြေမပြတ်၊ ရှုမှတ်လျက်နေဆဲတွင်၊ ကြီး
မားတဲ့၊ အဓိဋ္ဌာန်ကြီးကို၊ လက်မလွှတ်စေဘဲ၊ ကျင့်ကြံ
မှုကိုဆိုလိုပါတယ်။

(၁) အရေစုတ်သွားပါစေ၊ အလုပ်စခန်းမှာ၊ မထ
ခြင်း၊

(၂) အသားခြောက်သွားပါစေ၊ ၎င်း

(၃) အကြောပြတ်သွားပါစေ၊ ၎င်း

(၄) အသွေးခမ်းသွားပါစေ၊ ၎င်း

(၅) တရားထူးကို၊ တွေ့မြင်မှုရမှသာလျှင်၊ အလုပ်
ခွင်မှထမယ်ဆိုတဲ့၊ မီးပွက်ယေ-ကျားပမာ၊
မနားမနေ၊ မီးထွက် ပေါ် မလာသေးသမျှ၊
ပြင်း ပြ သော လုံ့ လ ဖြင့်၊ ကြီးစား၍ ဆက်
လက်ကာ၊ မီးထွက်လာသည် တိုင်အောင်၊
မီးပွတ်နေသကဲ့သို့၊ လုံ့ လစိုက်ထူကာ၊ ကျင့်
ကြံအားထုတ်မှုပြုခြင်းကို၊ ဆိုလိုပါတယ်။

၇။ သာသနာတော်(၃)ရပ် ဟုခေါ်တွင်ရတဲ့၊
သီလ-သမာဓိ-ပညာနှင့်ပြည့်စုံရခြင်း။

ဝိပဿနာ ပညာ ကို၊ လိုလားသူတိုင်း၊ သမာဓိ
ကိုတည်ကြည်အောင်၊ ကျင့်ရ ပါသေးသည်၊ သမာဓိ
တည်မြဲအောင်လည်း၊ သီလကိုစောင့်ထိန်းရန်၊ အရေး
ကြီးလှသေး၏။

ထို့ကြောင့်၊ သီလမရှိဘဲ၊ သမာဓိမတည်ကြည်နိုင်၊
သမာဓိမတည်ကြည်ဘဲ၊ မဂ်ပညာ-ဖိုလ်ပညာ ဆိုတဲ့၊
ဝိပဿနာပညာ မပြည့်စုံနိုင်ကြောင်းမှတ်ပါ။

ယောဂီတိုင်း၊ ယောဂီတိုင်း၊ ဖြူစင်သော သီလကို၊
မြဲမြံစွာ ထိန်းသိမ်းရန်အရေးကြီးလှပေ၏။

အနည်းဆုံး၊ ငါးပါးသီလဖြစ်စေ၊ အာဇီဝဋ္ဌမက
သီလဖြစ်စေ၊ ထိန်းသိမ်းရပါမည်။

တတ်နိုင်ခဲ့ပါလျှင်၊ ရှစ်ပါး- ကိုးပါး-ဆယ်ပါး-
သီလကို၊ စောင့်စည်းလျက်၊ တရားထိုင် ခဲ့ပါသော်၊
မြန်မြန်နှင့်၊ လိုရာခရီးသို့၊ ချောမောစွာ၊ ရောက်နိုင်ပါ
သယ်။

သီလစောင့်စည်းခြင်းသည်၊ ဝိပဿနာဘာဝနာ ရဲ့၊ အခြေခံမူလ အရေးအကြီးဆုံးအချက်ဖြစ်ကြောင်း၊ သိထားဘို့အရေးဟာ၊ လိုရင်းမူလ၊ ဖြစ်ပါတယ်။

၈။ ဝိဇ္ဇာနှင့်စရဏကြောင့်၊ နိဗ္ဗာန်ကို တကယ် ရနိုင်ခြင်း။

ဝိဇ္ဇာစရဏ သပ္ပန္နော - ဆိုတာ၊ ဝိဇ္ဇာနှင့် စရဏ နှစ်ပါးပြည့်စုံရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ထိုတရား (၂) ပါးနှင့်ပြည့်စုံမှလဲ၊ နိဗ္ဗာန်ကို တကယ်ရနိုင်တယ်လို့၊ မြတ်စွာဘုရားကဟောထားပါတယ်။

သီလ မဂ္ဂင်နှင့် သမာဓိ မဂ္ဂင် (၂) ပါး ဆိုတာ စရဏ တရား ပါဘဲ၊ ပညာမဂ္ဂင် ဆိုတာက- ဝိဇ္ဇာ တရားပါ။

(၁) သီလမဂ္ဂင်မှာ
(အဓိသီလ)

- ၁။ ကောင်းစွာ ပြောဆိုခြင်း။
- ၂။ ကောင်းစွာလုပ်ကိုင်ခြင်း။
- ၃။ ကောင်းစွာ အသက်မွေးမြူခြင်း။

(၂) သမာဓိ မဂ္ဂင်မှာ
(အဓိစိတ္တ)

- ၁။ ကောင်း စွာ လုံ့ လထုတ်ခြင်း။
- ၂။ ကောင်း စွာ သတိပြုခြင်း။
- ၃။ ကောင်း စွာ တည်ကြည်မှုရှိခြင်း။

ဤသီလမဂ္ဂင် (၃) ပါးနှင့်၊ သမာဓိမဂ္ဂင် (၃) ပါးကို၊ ပြည့်စုံခြင်းရှိမှ၊ စရဏ တရား ပြည့်စုံတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။

ထို စရဏ တရားနှင့် ပြည့်စုံခြင်းကြောင့်၊ နောင်တမလွန်ဘဝ၌၊ မြတ်စွာဘုရားနှင့်တွေ့ကြုံခွင့် ရနိုင်တဲ့ အကျိုးအာနိသံသကို၊ ခံစားရပါတယ်။

စရဏတရားကို 'ငှက်တို့ရဲ့ ခြေတောက် နှင့် အတောင်များနှင့်တူဘယ်လို့၊ ဘုရားရှင်က-ဥပမာ နှိုင်းပြထားပါတယ်။ အကြောင်းဆိုသော်-ငှက်တို့ရဲ့ အစာကို၊ မှီဝဲစားသောက်နိုင်ခြင်းငှါ၊ ထိုခြေထောက်နှင့် အတောင်များရဲ့၊ အထောက်အပံ့ အကူအညီကို၊ ရမှသာလျှင်၊ ငှက်တို့မှာ၊ လိုရာသို့သွားလာ ပျံသန်းလျက်၊ ကြိုက်တဲ့အစာကို၊ ရှာမှီးနိုင်ကြပါတယ်။

- (၃) ပညာမဂ္ဂင်မှာ } ၁။ ကောင်းသော အကြံအစီ ရှိခြင်း။
- (အဓိပညာ) } ၂။ ကောင်းသော အမြင်မှန် ကိုရခြင်း။

ဤပညာ မဂ္ဂင်နှစ်ပါး၊ ပြည့်စုံပါမှလည်း၊ ဝိဇ္ဇာတရားနှင့်၊ ပြည့်စုံတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ ထိုဝိဇ္ဇာတရားနှင့်၊ ပြည့်စုံခြင်းကြောင့်၊ ဘုရားရှင်က-ဧဟိ ဘိက္ခုလို့ ခေါ်တာနဲ့ တပြိုင်နက်၊ ရဟန်းဘဝသို့ ချက်ချင်းရသွားပါတယ်။

ဝိဇ္ဇာတရားကို၊ ငှက်တို့ရဲ့ မျက်စိနှင့်နှုတ်သီးများ

နှင့်တူတယ်လို့၊ ဘုရားရှင်က၊ ဥပမာနှိုင်းလျက် ပြထား
ပါသေးတယ်၊ အကြောင်းဆိုသော်၊

ငှက်တို့ရဲ့၊ လိုရာအစားအစာများကို၊ မျက်စိနှင့်
နှုတ်သီးရဲ့ အကူအညီရမှသာလျှင်၊ ငှက်တို့ရဲ့ ကြိုက်ရာ
အစာများကို၊ မှီဝဲသုံးဆောင်ခွင့်ဖြင့်၊ စွမ်းဆောင်နိုင်
ကြပါတယ်။

ဒါကြောင့်ပင်၊ ဘုရားရှင်က၊ ဝိဇ္ဇာစရဏသပ္ပန္နော
ဆိုတဲ့စကားအရ၊ သီလမဂ္ဂင် (၃) ပါး၊ သမာဓိမဂ္ဂင်
(၃) ပါးနှင့်၊ ပညာမဂ္ဂင် (၂) ပါးဆိုတဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး
လုံးကို၊ ပွားများမှုရှိမှသာလျှင်၊ ဘုရားသာသနာတွင်း
ရှိ၊ ဗုဒ္ဓဂိုဏ်းတိုင်းဟာ၊ ဝိပဿနာဘာဝနာ တရားကို၊
ကျင့်ရုံမျှနှင့်၊ နိဗ္ဗာန်ကို တကယ်ရနိုင်ကြောင်း၊ ဟော
ထားပါတယ်။

ဝိဇ္ဇာတရား သက်သက်ကိုသာ ကျင့်၍၊ စရဏ
တရားကို၊ မကျင့်ဘဲနေခဲ့ပါမူ၊ အကျွတ်တရားကို ရနိုင်
ခွင့်ရှိပင်ရှိငြားသော်လည်း၊ စရဏတရားမရှိမှုကြောင့်၊
ဘုရားရှင်နှင့်တွေ့ကြုံခွင့်မရနိုင်ပါ။

စရဏ တရားသက်သက်ကိုသာ ကျင့်၍၊ ဝိဇ္ဇာ
တရားကိုမကျင့်ဘဲ နေခဲ့ပါမူလည်း၊ ဘုရားရှင်နှင့်တွေ့
ကြုံခွင့်ရလင့်ကစား၊ ဝိဇ္ဇာတရားမရှိမှုကြောင့်၊ အကျွတ်
တရားရ၍၊ ရဟန်း အဖြစ်သို့ရောက်ရန်မစွမ်းနိုင်ပါ။

သို့ကြောင့်၊ ဝိဇ္ဇာရော၊ စရဏပါ၊ နှစ်ပါးလုံးပြည့်
စုံအောင်၊ ဆည်းပူးလေ့လာမှုကို၊ တပြိုင်နက်ကျင့်ကြံ
အားထုတ်ရန် အရေးကို၊ အထူးသတိပြုသင့်ပါသည်။

၉။ မဟာသီဟနာဒသုတ်(၁၆၂)သီလက္ခန္ဓဝဂ်အရ သီလနှင့် ပြည့်စုံခြင်းသည်၊ သီလသမ္ပဒါ မည်ကြောင်း။

(၁) ပါတိမောက္ခ၊ သံဝရသီလ = အာဂါရဝိ နည်းဟူသော ကျင့်စဉ်။

ဂရုဓမ္မနိစ္စသီလစသော၊ ငါးပါးသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလ၊ ကိုးပါးသီလ၊ ဆယ်ပါးသီလ၊ ဧကာသနိက်ရတင်၊ ပတ္တပိုဏ်ရတင်တို့ကို၊ ကျင့်ကြံလေ့လာရန်၊ သဒ္ဓါဖြင့် ကျင့်မှု။

(၂) ဣန္ဒြိယ၊ သံဝရသီလ = ဣန္ဒြေ ခြောက်ပါး တည်းဟူသော၊ စက္ခုသောတ၊ ဃာန၊ ဇိဝှါ၊ ကာယ၊ မနော၊ အာရုံခြောက်ပါး၊ ဝိညာဏ်ခြောက်ပါးတို့ကို၊ လုံခြုံစွာစောင့်ရှောက်ရန်၊ သတိဖြင့် ကျင့်မှု။

(၃) အာဇီဝပါရိ၊ သုဒ္ဓိသီလ = မိစ္ဆာဇီဝ ဖြစ်သော၊ ဒုစရိုက်ဆယ်ပါးကို၊ ရှောင်ကြဉ်၍၊ သမ္မာအာဇီဝတည်းဟူသော၊ အသက်မွေးမှုခြင်း၊ စင်ကြယ်ရန်၊ ဝီရိယဖြင့် ကျင့်မှု။

(၄) ပစ္စယသန္တိဿတသီလ = စားသောက်ခြင်း ပြုရာ၌၊ ဓါတုမနသီကာယနှင့် ပဋိကူလသညာ၊ ဤနှစ်ဖြာကို၊ ဆင်ခြင်ရာ၌ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါ

ယောတည်းဟူသော ဓါတ်လေးပါးအစုမှ
မကင်းသော၊ စက်ဆုပ်ဘွယ် အတိရှိသော၊
အစာအာဟာရဟုနှလုံးသွင်းလျက်၊ ဆင်ခြင်
လေ့လာရန်၊ ပညာဖြင့် ကျင့်မှု။

ဤလေးပါးသော သီလသည်၊ အကျင့်သိက္ခာစင်
ကြယ်မှုဆိုတဲ့၊ စတုပါရီသုဒ္ဓိပင် ဖြစ်ပါတယ်။ ဤခက်ခဲ
သော သီလလေးပါး၊ လုံခြုံမှသာလျှင်၊ နက်နဲလှသော
သမာဓိ၊ တည်ကြည်နိုင်သောကြောင့်၊ သိမ်မွေ့လှ
သော၊ ဝိပဿနာပညာ၊ တကယ်တန်းရမည်ဟု စိတ်ချ
ရပေလိမ့်မည်။

သီလ၏စင်ကြယ်မှုကို၊ ပြုစုပျိုးထောင်၍၊ ဝိပဿနာ
ပညာစခမ်းဆီသို့ ချီတက်ခြင်းသည်၊ ယောဂီတို့ရဲ့ ပဌမ
အောင်မြင်မှုရသော၊ မင်္ဂလာ တရားတပါးပင် ဖြစ်
ကြောင်း၊ ယုံကြည်စိတ်ထား၊ အမြဲစွဲကာ၊ ပွားများမှုရှိမှ
တကယ်လက်တွေ့အကျိုးကို၊ ခံစားခွင့် ရကြပေသည်
မှတ်ပါ။

10. THE TECHNIQUE OF MEDITATION.

ဝိပဿနာ ရူရန် စည်းမျဉ်း။

၁။ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို၊ ဘုရားရှင်အား လှူဒါန်းခြင်း။

(၁) အနိစ္စမှ မကင်းသေးသော၊ ဤခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို၊ ကိလေသာမှ၊ ကင်းလွတ်တော်မူပြီးသော၊ မြတ်စွာဘုရားအား၊ လှူဒါန်းအပ်နှင်းပါ၏။

(၂) ဒုက္ခမှ မကင်းသေးသော၊ ဤခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို၊ ကိလေသာမှ၊ ကင်းလွတ်တော်မူပြီးသော၊ မြတ်စွာဘုရားအား၊ လှူဒါန်းအပ်နှင်းပါ၏။

(၃) အနတ္တမှ မကင်းသေးသော၊ ဤခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို၊ ကိလေသာမှ၊ ကင်းလွတ်တော်မူပြီးသော၊ မြတ်စွာဘုရားအား၊ လှူဒါန်းအပ်နှင်းပါ၏။

(၄) အသုဘမှ မကင်းသေးသော၊ ဤခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို၊ ကိလေသာမှ၊ ကင်းလွတ်တော်မူပြီးသော၊ မြတ်စွာဘုရားအား၊ လှူဒါန်းအပ်နှင်းပါ၏။ ဟုရှုတ်ဆိုရပါမည်။

၂။ စတုရက္ခတရား (၄)ပါးကို၊ စောင့်ရှောက်ခြင်း။

(၁) မြတ်စွာဘုရားရှင်၏၊ ဂုဏ်တော်ကိုးပါးကို ရှုတ်ဆို၍၊ ဦးချက်တော့ခြင်းကိုပြုပါ။

(၂) မြဟ္မစိုရ် မေတ္တာတရားကို၊ အတ္တ၊ ဝိယ၊

မေတ္တာ၊ ဝေရီအရ၊ ရွတ်ဆိုကာ၊ မေတ္တာ ဘာဝနာပွား
ခြင်းကိုပြုပါ။

(၃) အသုဘ လက္ခဏာကို၊ မိမိကိုယ်ခန္ဓာထဲ၌
တင်၍ ရှုမှတ်ခြင်းကိုပြုပါ။

(၄) သေခြင်းတရားကို၊ သတိရှိရှိနှင့်၊ တခြားသူ
များကဲ့သို့ပင်၊ မိမိလည်း၊ အချိန်အခါမရွေးဘဲ၊ သေရ
မှာအမှန်ဘဲဟု နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ပွားများခြင်းကို၊ ပြု
ပါ။

၃။ သစ္စာ(၄)ပါးကို၊ သိရှိရန်၊ အရေးကြီးခြင်း။

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့သည့်၊ သစ္စာ
လေးပါးတွင်၊ ပဌမသစ္စာဖြစ်သော၊ ဒုက္ခသစ္စာကို၊ ရှေး
ဦးစွာဝေဖန်၍၊ သိနှင့်မှသာလျှင်၊ ဒုတိယ သစ္စာဖြစ်
သော၊ သမုဒယသစ္စာဆိုတဲ့၊ ခင်မင်တွယ်တာမူတွေကို
ပါယ်ဖျောက်ပြီး၊ တတိယ သစ္စာဖြစ်သော၊ နိရောဓ
သစ္စာခေါ်၊ နိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်ရောက်ရအောင်၊ စတုတ္ထ
သစ္စာဖြစ်သော၊ မဂ္ဂသစ္စာကို ပွားများရန်၊ လူတိုင်း
လူတိုင်း၊ အရေးကြီးလှပေသည်။

(၁) ဒုက္ခသစ္စာသည်၊ ဆင်းရဲ အမှန်ဖြစ်သော၊
ရှုပ်နှင်နာမ်နှစ်ပါးကို၊ ပိုင်းခြား၍၊ သိအပ်ရသော၊ ပရိ
ညေယတရားတည်း။

ဤဒုက္ခအကျိုးမပေ၍ ရအောင်၊ သမုဒယအကြောင်း
ကို၊ ပါယ်ရမည်သာဖြစ်၏။

(၂) သမုဒယသစ္စာသည်၊ ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း၊

အမှန်ဖြစ်သော၊ တဏှာနှင့် အဝိဇ္ဇာကို၊ ပယ်အပ်ရ
သော၊ ပဟာတဗ္ဗတရားတည်း။

ဤသမုဒယအကြောင်းကြောင့်၊ ဒုက္ခအကျိုးကိုပေါ်
လာရသည်သာဖြစ်၏။

(၃) နိရောဓသစ္စာသည်၊ ဆင်းမှု ချုပ်ငြိမ်းရာ
အမှန်ဖြစ်သော၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်၊ ဆိုက်အပ်
သော၊ သန္တိကာတဗ္ဗတရားတည်း။

ဤနိရောဓအကျိုးဆိုက်ရောက်လာအောင်၊ မဂ္ဂအ
ကြောင်းကိုပွားများရမည်သာဖြစ်၏။

(၄) မဂ္ဂသစ္စာသည်၊ ဆင်းရဲမှု ချုပ်ငြိမ်းရာသို့၊
ဆိုက်ရောက်ဘဲ၊ အကျင့်မှန်ဖြစ်၍၊ ပွားစေအပ်သော
ဘာဝေတဗ္ဗတရားတည်း။

ဤမဂ္ဂအကြောင်းကြောင့်၊ နိရောဓ အကျိုးကိုဆိုက်
ရောက်ရသည်သာဖြစ်၏။

၄။ နိဗ္ဗာန်ရအောင်၊ မဂ္ဂသစ္စာပွားခြင်း။

ယောဂီတိုင်း၊ ယောဂီတိုင်း၊ မဂ္ဂသစ္စာကိုပွားများ
ရသည်သာဖြစ်၏။ ထိုသို့ ပွားများမှုကြောင့်၊ သစ္စာ
လေးချက်ကို၊ တပြိုင်နက်ပြီးခဲ့ရသည်ဖြစ်၏။

“မီးဇာကကျွမ်း၊ ဆီကုန်ခမ်းသော်၊ အမှောင်
လည်းပျောက်၊ အလင်းသို့ရောက်၏” ဆိုသော
စကားအရ၊ ဂေါတြဘူနေောင်၊ မဂ်စိတ် ဖြစ်လာလျှင်၊
အရိယာအနွယ်သို့ရောက်ပြီဖြစ်၍။

၁။ ဆီမီးသည့် မီးဇာကိုလောင်ခြင်း။

၂။ ဆီကိုစမ်းစေခြင်း။

၃။ အမှောင်ကို ပယ်ခြင်း။

၄။ အလင်းရောင်ကို ရစေခြင်း။ ဟူသော ကိစ္စလေးချက်ကို တပြိုင်နက်ပြီးစေနိုင်သကဲ့သို့ မဂ်ဥာဏ်သည်။

(၁) ဆင်းရဲအမှန်၊ ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်နိုင်စွာ သိခြင်း။

(၂) ဆင်းရဲဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းအမှန်၊ သမုဒယသစ္စာကို ပယ်ခြင်း။

(၃) နောင်အသစ်အသစ်၊ ဖြစ်ခွင့်မရဘဲ၊ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းအမှန်၊ နိရောဓသစ္စာကို မျက်မှောက်ဆိုက်ခြင်း။

(၄) နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း၊ လမ်းအမှန်၊ မဂ္ဂသစ္စာကို ပွားခြင်းဟူသော ကိစ္စလေးချက်ကို တပြိုင်နက်ပြီးစေနိုင်၏။ ထိုကဲ့သို့ ပြီးစေနိုင်ခြင်းမှာ။

(၁) မဂ်ဥာဏ်၏ အသိထဲ၌၊ ဆင်းရဲဒုက္ခမပါမရှိသည်ကိုပင်၊ ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်နိုင်စွာ၊ သိသည်ဟု ဆိုရပေသည်။

(၂) မဂ်ဥာဏ်အသိထဲ၌၊ တဏှာ၊ သမုဒယ မပါမရှိသည်ကိုပင်၊ သမုဒယသစ္စာကို ပယ်သည်ဟု ဆိုရပေသည်။

(၃) မဂ်ဥာဏ်၏ အသိထဲ၌၊ ကိလေသာ ခန္ဓာ၊ နာမ်ရုပ် ချုပ်ငြိမ်း၊ ရုပ်သိမ်းသဖြင့်၊ အကြောင်းကင်း

သော၊ နိဗ္ဗာန်ဟု သိမြင်ခြင်းသည်ပင်၊ နိရောဓသစ္စာကို၊
မျက်မှောက်ဆိုက်သည်ဟုဆိုရပေသည်။

(၄) မဂ်ဥာဏ်၏အသိထဲ၌၊ မသိပျောက်၍၊ အသိ
ရောက်သောဥာဏ်ကိုပင်၊ မဂ္ဂသစ္စာကို၊ ဖြစ်ပေါ်လာ
စေသည်၊ ပွားသည်ဟုဆိုရပေမည်။

ဤအသိလေးမျိုး၌၊ ရူမှတ်ဆဲဝယ်၊ စိတ်တည်တံ့ခိုင်
မြဲလာသောအခါ၊

မမြဲသော၊ အနိစ္စ။

ဆင်းရဲသော၊ ဒုက္ခ။

အလိုမကျသော၊ အနတ္တ။

သဘောတို့သည်၊ အလိုလိုထင်မြင်လာပြီး၊ ပညတ်ကို
ပယ်ခွာ၍၊ ပရမတ်သဘောသက်ဝင်ကာ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တ
ဝါမရှိ၊ ရုပ်နာမ်သာရှိသည်ဟု၊ အစစ်အမှန် ထင်မြင်
လာသောအခါ၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိပါယ်ခွာ၍၊ ဝိပဿနာ
ဥာဏ်ရင့်သန် လာသောအခါ၊ သောတာပတ္တိမဂ်သို့
ရောက်တော့၏။

သောတာပတ္တိမဂ်ကိစ္စအတွက်၊ ခန္ဓာကိုယ်၌ အစဉ်
ပျက်နေသောတရားကို၊ သိရအောင်၊ ရှုကျင့်နေသော
ပုဂ္ဂိုလ်ကိုသာ၊ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ခေါ်၏။

ပစ္စုပ္ပန်အဖြစ်အပျက်ကို၊ သတိမပြတ် ရှုမှတ်နေမှ
သာလျှင်၊ သတိပဋ္ဌာန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ၊ အမြဲတစေ၊ အမှတ်ရနေတဲ့
နေရာဘဲ။

ထိုကဲ့သို့၊ အမြဲတစေ၊ အမှတ်တရ နေတဲ့နေရာဟာ မိမိခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးထဲမှာဘဲ၊ ရှုမှတ်ကာ နေရခြင်းသာဖြစ်ပါတယ်။

ဤကဲ့သို့ ရှုမှတ်မှုကြောင့်၊ သမာဓိစိတ် တည်ကြည် လာသောအခါ၊ လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို၊ ထင်မြင် လာတော့သတည်း။

၅။ တရားထူးတွေရန်၊ အဓိဋ္ဌာန်ပြုရခြင်း။

- (၁) အနန္တော၊ အနန္တ ငါးပါးဖြစ်သော၊ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ မိဘ၊ ဆရာတို့ကို၊ ရိုသေစွာ ဦးချက်တော့ခြင်းကိုပြုပါ။
- (၂) ကိုယ်စောင့်နတ်၊ အိမ်စောင့်နတ်၊ မြေစောင့် နတ်ရွာစောင့်နတ်၊ မြို့စောင့်နတ်၊ တိုင်းစောင့် နတ်၊ ရုပ်ကစိုး၊ ဘုမ္မစိုး၊ အာကာသစိုးနတ်အ ပေါင်းတို့အား၊ ကူညီစောင့်ရှောက်ခြင်းပြုပါ ဟုတောင်းပန်လျက်၊ အမျှဝေငှခြင်းကိုပြုပါ။
- (၃) သမာဒေဝနတ်၊ သာသနာစောင့်သောနတ်၊ ဓတရဋ္ဌ၊ ဝိရဋ္ဌက၊ ဝိရူပက္ခ၊ ကုဝေရဟု၊ နာမ ထင်ရှား၊ စတုလောကပါလ၊ နတ်မင်းကြီး လေးပါး တို့အား၊ အမျှဝေငှလျက်၊ ဝိပ သာနာ တရားကို ကျင့်ရာ၌၊ အောင်မြင်ရာ အောင်မြင်ကြောင်း၊ အကူအညီ ပေးပါဟု တောင်းပန်ပါ။

(၄) ဝိပဿနာတရားထူးကိုရ၍၊ မဂ်စိတ်၊ ဖိုလ်
စိတ်ဝင်ပြီးလျှင်၊ နိဗ္ဗာန်ကိုကြာကြာကြီး၊ အာ
ရုံပြုနိုင်ပါစေသတည်းဟု၊ အဓိဋ္ဌာန်ပြုပါ။

(၅) တရားအလုပ်ဝင်ရာ၌၊ နှစ်နှစ်ချိုက်ချိုက်နှင့်၊
စိတ်ဝင်စားစွာရှုမှတ်မှုကိုပြုရန်၊ လွန်စွာမှ အ
ရေးကြီးလှပေသည်။

သို့ကြောင့်၊ မိမိ၏စိတ်ကို စင်ကြယ်စွာထား၍၊ ပျော်
ပျော်ရွှင်ရွှင်နှင့်တရားထိုင်မည်ဟု၊ ဂတိပြုလျက်၊ တရား
မှန်ကိုလိုလားသဖြင့်၊ ဆိတ်ငြိမ်စွာ တရားရှုမှတ်ခြင်းကို၊
ကျင့်မယ်လို့သာ၊ အထူးဂတိပြုထားပါ။

(၆) ဤသို့အဓိဋ္ဌာန်ပြုထားခြင်းကြောင့်၊ တရားထူး
ကို တကယ်တန်းမြန်မြန် တွေ့ရတတ်ပါသည်
တွေ့ရမည်ဟုလည်း၊ စိတ်ချ ယုံကြည်လျက်၊
ရှုမှတ်မှုကိုပြုရပါသည်။

II. THE ESSENTIAL POINTS FOR MEDITATION

ဝိပဿနာရှုရာ၊ အဓိကပြုသင့်ချက်များ။

- ၁။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို၊ လိုလားသူတိုင်း၊ ကျင့်စဉ် (၁၅)ပါး၊ (ခုဒ္ဒကပါဌ၊ ပါဠိတော်အလာ)
- (၁) ကိုယ်နှင့်အသက်ကို၊ မငဲ့ကွက်ဘဲ၊ တရားအားထုတ်မှုရှိခြင်း၊ (အာတာပဝိရိယကို၊ ဆိုလိုပါတယ်)
- (၂) ကာယကံ့မှု၊ ဝစီကံ့မှု၊ ဖြောင့်မတ်ခြင်း။
- (၃) မနောကံ့မှု၊ ဖြောင့်မတ်ခြင်း။
- (၄) ဓိတ၊ ဆရာတို့စကားကို၊ နာလွယ်ခြင်း။
- (၅) ကိုယ်နှုတ်နှလုံး၊ ပျော့ပြောင်းသိမ်မွေ့ခြင်း။
- (၆) ရရှိသောဥစ္စာနှင့်၊ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှုရှိခြင်း။
- (၇) သူများအပေါ်၊ မော်မောက်ခြင်း၊ မာန်မပြုခြင်း။
- (၈) ချေးမထူခြင်း။
- (၉) တရားအားထုတ်မှု တခုကိုသာ၊ အရေးတကြီးထားခြင်း။
- (၁၀) ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ မပွားလိုမှုစိတ်ရှိခြင်း။
- (၁၁) ဣန္ဒြေရှိရှိနှင့်၊ တည်ကြည်မှုရှိခြင်း။
- (၁၂) ရင့်သံသောဥာဏ်ရှိခြင်း။

(၁၃) ကိုယ်နှုတ်စိတ်၊ ကြမ်းတမ်းမှု၊ လုံးဝမရှိခြင်း။

(၁၄) သားမယား၊ ဆွေမျိုးတို့အား၊ တွယ်တာငြိစွန်းခြင်းမရှိခြင်း။

(၁၅) ပညာရှိကဲ့ရဲ့မှုကိစ္စကို၊ လုံးဝမပြုခြင်း။

၂။ တရားထိုင်ရန်၊ နေရာ။

(၁) သီးသန့်သောနေရာတခု၊ (ကြီးသည်ဖြစ်စေ ငယ်သည်ဖြစ်စေ) အနည်းဆုံးကန့်လန့်ကာ ဖြင့်ကာရံ၍ဖြစ်စေ၊ သီးသန့်ကာရံထားသော နေရာတခုခုကိုရှာထားရမည်။ ထိုနေရာသည် တရားထိုင်ရန်အတွက် သက်သက်၊ သီးသန့် ထားရှိစေပါ။

(၂) ထိုသီးသန့် ရွေးချယ်ထားသော နေရာတွင်၊ ထာဝစဉ်တရားပွားများမှုကို၊ လေ့လာခြင်း ပြုပါ။ (ဘုရားခမ်းဖြစ်လျှင်၊ ပို၍သင့်မြတ်လှ၏)

(၃) ဤသီးသန့်အခမ်းတွင်၊ တနေ့တကြိမ်ကျ၊ အမှိုက်ဖိုတို့ကို၊ ရှင်းလင်း သုတ်သင်ခြင်း ပြု ထားပါ။

(၄) ဘုရားခမ်း ဖြစ်လျှင်၊ ဘုရားပန်းများ အသစ် အသစ်ပူဇော်ခြင်းပြုပါ။

(၅) ပတ်ဝန်းကျင်မှ၊ ဓါတ်စက်ဖွင့်ခြင်း၊ ရေဒီယို၊ အသံချွတ်များစသော၊ ဆူပူအော်ဟစ်ခြင်း

ကင်းသောနေရာ၊ ဆိပ်ငြိမ် တိတ်ဆိပ်သော
အရပ်ဖြစ်ခဲ့ပါသော်၊ အထူးသင့်မြတ် လှပါ
သည်။(တရားထူးကို မြန်မြန်တွေ့နိုင်လွယ်၏)

(၆) မပူလွန်း၊ မလွန်း၊ အရိပ်အာဝါသရှိရုံ၊ လေ
ကောင်းလေသန့်ရရှိလေ့ရှိသောနေရာဖြစ်ခဲ့
သော်၊ အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်ပါသည်။

(၇) မီးဖိုမှဝေးကွာ၍၊ ချက်ပြုတ် ကြော်လှော်နံ့
များမရနိုင်သောနေရာမျိုးကိုသာ၊ ရွေးချယ်
ရန်၊ အရေးကြီးလှပါသည်။

(၈) အလင်းရောင် မဝင်နိုင်သော နေရာသည်၊
သိသိကောင်း၏။

(၉) လှိုင်ဂူထဲမှာ၊ အလင်းရောင် လုံးဝ မဝင်နိုင်
၍၊ အသင့်မြတ်ဆုံး၊ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါ
သည်။

မှတ်ချက်။

မြင်းခြံမြို့ စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရား၏ ကမ္မဋ္ဌာန်း
ဋ္ဌာနတွင်၊ လှိုင်ဂူများအတွင်း၊ တရားထိုင်ရခြင်း
ကြောင့်၊ အလုပ်တရားများ၌၊ ခရီးတွင်ကြသူ များ
ပြားလှကြောင်း ဒိဋ္ဌသိရှိရပါသည်။

၃။ တရားထိုင်ရန်၊ အဝတ်အစား။

(၁) သီးသန့်သော၊ အကျီလုံချီကို၊ ရွေးချယ်၍ထား
ပါ။ ထိုအဝတ်တို့ကို၊ မကြာခဏ လျှော်ဖွတ်၍

ထားပါ။ တရားအလုပ်ထိုင်ရန် အတွက်သာ၊
ထိုသီးသန့်အဝတ်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။ တရား
ထိုင်ပြီးလျှင်၊ ၎င်းအဝတ်များကို နေလှန်း၍၊
ကောင်းမွန်စွာသိမ်းထားပါ။

(၂) ဤကဲ့သို့ သီးသန့်သော အဝတ်အစားများ
ထားခြင်းဖြင့်၊ တရားအလုပ်ထိုင်ရာ၊ စိတ်တ
မျိုးပြောင်းလာလျက်၊ ယောဂီစိတ်ကို၊ တ
ကယ်ပင်၊ သက်ဝင်လာပါသည်။ တရားထိုင်
ရာ၌၊ ပိုမို၍စိတ်ဝင်စားခြင်းရှိ၍၊ မြန်မြန်နှင့်
တရားထူးကိုတွေ့ရတတ်ပါသည်။

(၃) ပွဲနေပွဲထိုင်သွားရန်၊ အဝတ်သစ်များ ဆင်
မြန်းသည့်အခါ၊ စိတ်ချက်ချင်း တမျိုးတမည်
ပြောင်းလာသည်ကို တွေ့ရတိသည့် အလား၊
ယောဂီတို့မှာ၊ တရားဝင်မည့်အဝတ်ကို၊ သီး
သန့်ထား၍ ဝတ်ဆင် ခဲ့ပါမူ တရားစိတ်၊
ဘုရားစိတ်၊ ချက်ချင်းစွဲမြဲလျက်၊ တရားရှုရာ၌၊
မြန်မြန်ကြီးခရီးရောက်တတ်ပါသည်။

မှတ်ချက်။

ကျေးဇူးတော်ရှင်၊ မိုဗ်းညှင်းဆရာတော် ဘုရား၏
တပည့်ယောဂီတို့မှာ၊ ဩဝါဒဆရာ၏၊ သွန်သင်ချက်
များအရ၊ ယောဂီအဝတ်ကိုသာ ဆင်မြန်း၍၊ တရားခွင်
သို့ဝင်ကြခြင်းကြောင့်၊ ရက်တိုတိုနှင့်၊ တရားထူးကို တွေ့

ကြသူ များပြားလာကြောင်း၊ ယောဂီတိုင်း အသိဖြစ်
ကြပါသည်။

၄။ တရားအလုပ်၊ ကြာကြာ ဆင်ခြင်နိုင်မှု။

- (၁) တရားအလုပ်ထိုင်ရာ၌၊ သမာဓိကို မြဲမြံစွာ ရသည့်အရေးကြီးလှပါသည်။ သမာဓိကိုရမှတ်၊ ဝိပဿနာပညာကို၊ ရလွယ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ သမာဓိမြဲမြံနိုင်အောင်၊ တပည့်လွင်ခွေ၍၊ ကြာကြာထိုင်၍၊ တရားရှုမှတ်မှသာလျှင်၊ အကျိုးကျေးဇူးများကြောင်း၊ ဒိဋ္ဌသိရပါလိမ့်မည်။
- (၂) ကြာကြာကြီး တရားထိုင်နိုင်အောင်၊ စောင့်ဖြစ်စေ၊ အုန်းဆံ့မွေ့ ရာဖြစ်စေ၊ တခုခုအပေါ်မှာထိုင်၍၊ တရားအလုပ်ကို ဝင်ပါစေ၊ သို့မှသာလျှင်၊ ခြေထောက်မနာ၊ တင်ပါးမနာစေဘဲ၊ ဝိပဿနာ ပညာ ပေါ်လာသည်တိုင်အောင်၊ တာရှည်ကြာမြင့်စွာ၊ တရားရှုခြင်း ကိစ္စကို၊ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါမည်။
- (၃) အထက် ကိုယ်ကာယကို၊ ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်ထားပါစေ၊ ရင်ကို မမောက်စေပါနှင့်၊ မိနွာခေါင်းကို၊ ခန္ဓာကိုယ်မှ (၄၅) ဒီဂရီခန့် အချိုးအစား အနေရှိပါစေ၊ သို့မှသာလျှင် ရှိုက်ခြင်း ရှူခြင်းပြုရာဝယ်၊ ကြာကြာနှင့်မှန်မှန်၊ အိပ်ချင်စိတ် မရောက်ရစေဘဲ၊ သမာဓိကို မြန်မြန်ရတတ်ပါသည်။

- (၄) ခန္ဓာကိုယ်ကို၊ နောက်သို့ မကိုင်းမညွတ်ရ
အောင်၊ သတိပြုပါစေ။ နောက်သို့ကိုင်းထား
လျှင်၊ မကြာမှီအိပ်ချင်စိတ်ရောက်ပြီး၊ တရားရှု
နေစဉ်၊ အိပ်ပျော်တတ်ပါသည်။ သို့ကြောင့်
ခန္ဓာကိုယ်ကို၊ မျက်နှာမူရာဘက်သို့၊ အနည်း
ငယ်ညွတ်ကိုင်းခြင်းကိုပြုထားကာ၊ အပြစ်မဖြစ်
နိုင်ပါ။
- (၅) ခါးပတ်ကိုလျှော့ထားပါ။ တင်းကျပ်သောအ
ဝတ်ကိုမဝတ်ပါနှင့်။ ဝိပဿနာ အလုပ်ထဲ၌၊
စွဲစွဲမြဲမြဲစိတ်ရှိစေရန်၊
- (၆) တရားဝင်နေစဉ်၊ မည်သည့်စာအုပ်၊ သတင်း
စာများကိုမှမဖတ်မရှုပါနှင့်။



၅။ တရားထိုင်ရန်၊ အချိန်ကာလ။

- (၁) တရားထိုင်မည့်အချိန်ကို၊ အားလပ်ချိန်ရမှတ်၊
ထိုင်မည်ဟု၊ မည်သည့်အခါမှ၊ စိတ်ကူးထဲမ
သွင်းမထားပါနှင့်။
- (၂) မနက်နေမထွက်မှီ အချိန်သည်၊ အကောင်း
ဆုံးဖြစ်ပါသည်။
- (၃) ညနေ နေမဝင်မှီ အချိန်လည်း၊ ဒုတိယအ
ကောင်းဆုံးအချိန်ဖြစ်ပါသည်။
- (၄) လူများ အိပ်စက်နေချိန်၊ တတိယအကောင်း
ဆုံးအချိန်ဖြစ်၏။

- (၅) ထမင်းဟင်း၊ မသုံးဆောင်မှီအချိန်သည် အလွန် သင့်မြတ်လှသော အချိန်ဖြစ်ပါသည်။
- (၆) တရားထိုင်သောအချိန်ကို၊ တသီတင်းထက် တသီတင်းပို၍ပို၍ ရှုမှတ်ပွားများခြင်း အလေ့အထကိုပြုပါစေ။

သို့မှသာလျှင်၊ ဝိပဿနာဘညာထူးကို ရစေခြင်းငှါ၊ ကြာကြာထိုင်၍၊ ရှုမှတ်ပွားများခြင်း၊ အလေ့အကျင့်ရ နိုင်သဖြင့်၊ မကြာမှီအတွင်း၊ ခရီးရောက်တတ်ပါသည်။

အမှတ် ၁။

ထမင်းစားသုံးပြီးချိန်နှင့်၊ နေ့မွန်းတည့် အချိန်များတွင်၊ တရားထိုင်ရခဲပါမူ၊ အိပ်ငိုက်မှု ပေါ်တတ်ပါသည် ထို့ကြောင့်၊ ဤမကောင်းသော အချိန်တွင်၊ တရားမထိုင်ဘဲ၊ စင်္ကြံလျှောက်ခြင်းကိုပြုကာ၊ သင့်မြတ်လှ ပါမည်။

၆။ တရားရှုမှတ်နေစဉ်၊ ဖျက်ဆီးတတ်သော အချက်များ။

- (၁) မနေ့က တွေ့သိခဲ့ရသော၊ လက္ခဏာအာရုံများကို၊ ယနေ့တွေ့ရလိမ့်မည်ဟု၊ ထင်မှတ်ခြင်းကို၊ မပြုပါနှင့်။
- (၂) ယခုယနေ့တွေ့သိရသော၊ လက္ခဏာ အာရုံတို့ကို၊ မနက်ဖြန်လည်း တွေ့ရတော့မည်ဟု၊ စွဲလမ်းမှုမပြုပါနှင့်။
- (၃) တနေ့တွေ့သိရသော၊ ရှုမှတ်မှုများကို၊ ထပ်လောင်း၍၊ နောက်မတွေ့ မရှုရခြင်းကြောင့်၊ စိတ်ပျက်ခြင်းမရှိပါစေနှင့်။

(၄) တနေ့ကတွေ့ရသလို၊ နောက်ထပ်ရှုမှတ်မှုတွင် တွေ့ရတော့မလို မျှော်လင့်ခြင်းမထားပါနှင့်။

(၅) ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်စေ၊ သုခဝေဒနာ ဖြစ်စေ၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာဖြစ်စေ၊ ယခုယနေ့တွေ့သိ နိုင်မှတွေ့သိနိုင်ပါသည် မတွေ့မသိရ၍စိတ် မပျက်ပါနှင့်။

(၆) ယနေ့ယခုအသစ်အသစ်၊ ဖြစ်ပျက်မှု ပေ၍ လာမှသာ၊ ထိုထိုအသစ်အသစ် ဖြစ်ပေ၍မူ၊ ပျက်စီးမှုများကိုသာ၊ အရံပြု၍၊ ရှုမှတ်ရန်အ ရေးကြီးလှပါသည်။

(၇) အာရုံနိမိတ်တစုံတခုခုကိုမှ မတွေ့မသိရခြင်း ကြောင့်၊ စိတ်ပျက် ဘွယ်ရာ မဟုတ်ပါ။ မိမိ၏ သမာဓိမမြဲခြင်းကြောင့်သာဖြစ်၍ သမာဓိမြဲ မြို့အောင်သာ၊ အာ စိုက်ရှုပါ။

(၈) ဆိ-သိ-ပျက်၊ ဤသုံးချက်ကိုသာ၊ ထာဝစဉ်၊ မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌၊ ရှုမှတ်လျက်၊ သတိကိုမြဲမြို့ စွာထား၍၊ လုံ့လထုတ်စိုက်ရန်၊ အရေးကြီး လှပါသည်။

(၉) တရားရှုမှတ်နေခိုက်၊ လက္ခဏာအာရုံ၊ တစုံ တခုခုကိုမှ၊ မတွေ့ရခြင်းကြောင့်၊ ပျင်းရိခြင်း ဝင်ရောက်လျက်၊ အိပ်ငိုက်တဲ့ သဘော သို့ သက်ဝင်လာတတ်သည်။

ထိုကဲ့သို့အိပ်ငိုက်ချင်စိတ်၊ ဝင်လာသည်နှင့် တပြိုင်နက်၊ ရှိုက်ရှူနေသော၊ ဝင်လေထွက်လေကို၊ ပြင်းပြင်း

ရှိကြ၍၊ သုံးလေးငါးကြိမ်ခန့် ပြုလိုက်ပါ။ သို့မှသာ အိပ်ငိုက်ချင်သောစိတ်ပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မည်။

(၁၀) တရားထိုင်နေရင်း၊ စိတ်သည်ဟိုဟိုဒီဒီသို့၊ ပြန်လွင့်ကာ၊ ထွက်သွားတတ်သဖြင့်၊ တရားရှုမှတ်၍၊ သမာဓိမဝင်နိုင်ပါ။ မိမိ၏စိတ်အပြင်သို့၊ ထွက်သွားသည်ကို၊ သိလျှင်သိခြင်း၊ ပြန်၍ဝင်လာစေအောင်၊ မြဲမြံသော သတိဝိရိယနှင့်၊ ရှုမှတ်နေရန်၊ အရေးကြီးလှပါသည်။

(၁၂) ဘုရားဟော ဒေသနာတော်အရ၊ ထိုထိုပြန်လွင့်သောစိတ်ကို၊ ဘမ်းမိနိုင်သူမှသာလျှင်၊ သေမင်း၏နိုင်ငံမှ လွတ်ကင်း၊ ချမ်းသာခြင်းကို၊ အမှန်ရယူနိုင်ကြောင်း၊ အောက်ပါရေးသားပြသော၊ ပါဠိအရ၊ သိမှတ်ရန် လိုပေသေး၏။

ဒုရင်္ဂမံ၊ ဧကစာရံ၊ အသရိရံ၊ ဂူဟာသယံ၊ ယေစိတ္တံ၊
သံယမေသန္တိ၊ မောက္ခန္တိ၊ မာရဗန္ဓနာ။

အနက်ကား၊

ဒုရင်္ဂမံ = ဝေးသောအာရုံသို့၊ ပြေးသွား တတ်ထသော။

ဧကစာရံ = အဖေလည်းမပါ၊ တကိုယ်တည်းလည်းဖြစ်တတ်ထသော။

အသရိရံ = ခန္ဓာကိုယ်လည်းမဟုတ်တတ်ထသော။

ဂူဟာသယံ = လှိုင်ဂူသဘွယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး၌၊ အမှီသ
ဟဲပြုတတ်ထသော။

စိတ္တံ = စိတ်လယ်၊ စိတ်ရိုင်းကို၊

ယေ = အကြင်ပညာရှိတို့သည်။

သံယမေဿန္တိ^၀ = ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်ကြလေ
ကုန်၏။

တေ = ထိုစိတ်လယ်စိတ်ရိုင်းကို၊ ထိန်းသိမ်း စောင့်
ရှောက် နိုင်ကြကုန်သော၊ အကြင် ပညာရှိ
ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်။

မာရဗန္ဓနာ = သတ္တဝါကို၊ သနားခြင်းကင်းသော၊ သေ
မင်း၏အနှောင်အဖွဲ့မှ။

မောက္ခန္တိ = လျင်မြန်ဆောင့်ရွာ၊ လွတ်ကင်းချမ်းသာ၊ ရ
နိုင်အံ့တော့သတည်း။

အမှတ်။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ စိတ်သည်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအင်ရုံမှ၊
ယခုကဲ့သို့ပြန်လွင့်သွားခြင်း၊ မပေါ်မရောက်ရစေခြင်း
ငှာ၊ အာတာပဝိနိယဖြင့်၊ သတိရှေ့ဆောင်သော၊ လုံ့
လကိုတအားစိုက်ထူ၍၊ ရှုမှတ်နေသော အင်ရုံ၌သာ၊
စွဲစွဲမြဲမြဲနှင့်ရှုမှတ်ခြင်းပြုခဲ့ပါသော်၊ မကြာမြင့်မှီ ဟရာ
ထူးကို၊ ကေနမုချရတတ်ပါသည်။

12. SIXTEEN STAGES OF VIPASSANA-KNOWLEDGES.

ဝိပဿနာ၊ ဥာဏ်စဉ်၊ တဆယ်၊ ခြောက်ပါး။

၁။ ဝင်လေထိခြင်း၊ ထွက်လေထိခြင်းကို၊ ရုပ်ဟု ရှုမှတ်နေရ၏။ ဝင်ထိခြင်းနှင့် ထွက်ထိခြင်း အား၊ သတိနှင့် သိခြင်းကို၊ နာမ်ဟု ရှုမှတ်ရ၏။ ဤကဲ့သို့၊ ရုပ်၊ နာမ်၊ နှစ်ပါး၊ ပိုင်းခြား၍ သိခြင်းကို၊ နာမရူပ၊ ပရိစ္ဆေဒဥာဏ်ဟု ခေါ်၏။

၂။ ထိုင်ရှုရာ၌၊ ရုပ်၏ဖောက်ပြန်မှုကြောင့်၊ နာမ် ကလည်း ညွတ်တတ်လာခြင်း၊ ၎င်းပြင်စကြို လျှောက်ရာ၌၊ စိတ်၏ညွတ်တတ်မှုကြောင့်၊ ကိုယ်ကလည်း ဖောက်ပြန် လာခြင်းဖြစ်ရ၏။ ဤကဲ့သို့၊ ရုပ်၊ နာမ်၊ နှစ်ပါးတို့၏၊ အကြောင်း နှင့် အကျိုးကို၊ ပိုင်းခြား၍ သိမြင်ခြင်းကို၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဥာဏ်ဟု ခေါ်၏။

၃။ ရုပ်၊ နာမ်၊ နှစ်ပါးတို့သည်၊ အမြဲဟစေ၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ ဖြစ်ပျက်နေခြင်းဟု၊ သုံးသပ် တတ်ခြင်းကို၊ သမ္မသနဥာဏ်ဟု ခေါ်၏။

အမှာ-

အနိစ္စတရားကို၊ ရှုကြည့်မှုရှိသူသည်၊ ဒုက္ခနှင့် အနတ္တလက္ခဏာကို၊ တပါးတည်းသိကြသည် မည်၏ဟု၊ အင်္ဂုတိုရ်၊ နိကာယ်၌ (မယ်ဂိယ)

သုတ္တံအရ၊ မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောကြား
တော်မူခဲ့၏။

၄။ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့၏၊ ဖြစ်ခြင်းပျက်
ခြင်း၊ ထင်မြင်အောင် ရူတတ်ခြင်းကို၊ ဥဒ
ယဒ္ဓယဉာဏ်ဟုခေါ်၏။

၅။ ရုပ်, နာမ်တရား နှစ်ပါးတို့၏၊ အပျက်သက်
သက်ကိုသာ၊ ရူမှတ်တတ်ခြင်းကို၊ ဘန်ဉာဏ်
ဟုခေါ်၏။

၆။ ဒွါရခြောက်ပေါက်၌၊ ကျရောက်သမျှသော
အာရုံတို့ကို၊ ဘေးဟု ထင်မြင် တတ်ခြင်းကို၊
ဘယဉာဏ်ဟုခေါ်၏။

၇။ ခြောက်ဒွါရ၌၊ ကျရောက်သမျှသော၊ အာရုံ
တို့ကို၊ ရူမှတ်တိုင်း၊ အပြစ်ကိုသာ ထင်မြင်
တတ်ခြင်းကို၊ အာဒိနဝဉာဏ်ဟု ခေါ်၏။

၈။ ရူမှတ်တိုင်း၊ ရူမှတ်တိုင်း၊ ရုပ်, နာမ်တို့သည်၊
အမြဲပျက်နေ၍၊ ပျင်းရိခြောက်သွေ့၊ ပြီးငွေ့
ခြင်း၊ ရှိတတ်ခြင်းကို၊ နိဒ္ဓိဒါနဉာဏ်ဟုခေါ်
၏။

၉။ ရူမှတ်တိုင်း၊ အပျက်နှင့်ဆင်းရဲမှုကိုသာ၊ တွေ့
ရ၍၊ ရုပ်, နာမ်, တရားတို့မှထွက်မြောက်လွတ်
လိုတတ်ခြင်းကို၊ မုဇ္ဈိတုကမ္ပတာ ဉာဏ်ဟု
ခေါ်၏။

၁၀။ ရုပ်, နာမ်တို့မှ၊ ထွက်မြောက်စေရန်၊ အထူး
ကြောင့်ကြပျံ၍၊ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ, ဟု ထင်

တလဲလဲ၊ ရှုမှတ် ဆင်ခြင်တတ်ခြင်းကို၊ ပဋိ
သင်္ခါဥာဏ်ဟုခေါ်၏။

၁၁။ အထူးကြောင့်ကြခြင်း၊ မပြုတော့ဘဲ၊ အလိုလို
ထင်ပေင်္ဂိသော၊ သင်္ခါရတို့ကို၊ အညီအမျှ
တတ်ခြင်းကို၊ သင်္ခါရုပက္ခာဥာဏ်ဟုခေါ်၏။

၁၂။ ပရိကံ၊ ဥပစာ၊ အနုလုံ၊ ဝေါတြဘူ၊ သောတာ
ပတ္တိမဂ်၊ ဤငါးချက်တို့၌၊ အလယ်မှနေ၍၊
လျှော်ကန်သင့်မြတ်စွာ သိမြင်တတ်ခြင်းကို၊
အနုလောမဥာဏ်ဟုခေါ်၏။

၁၃။ ရှုမှတ်ခြင်းပြတ်လျက်၊ အာရုံ အာရမ္မဏိကာ၊
သင်္ခါရအလုံးစုံ၊ ချုပ်ငြိမ်းကင်းဆိတ်နေခိုက်
တွင်၊ ထိုချုပ်ငြိမ်းရာသို့၊ ရှေးဦးစွာ ကျရောက်
လျက်၊ သိတတ်ခြင်းကို၊ ဝေါတြဘူဥာဏ်ဟု
ခေါ်၏။

၁၄။ ထိုချုပ်ငြိမ်းရာ၌၊ တခဏကလေးမျှ၊ တည်တံ
သော အလယ်ခိုင်း၌၊ သိတတ်ခြင်းကို၊ မဂ္ဂိ
ဥာဏ်ဟုခေါ်၏။

၁၅။ ထိုချုပ်ငြိမ်းရာသဘောကို၊ နောက်ဆုံးခိုင်း
သိတတ်ခြင်းကို၊ ဖိုလ်ဥာဏ်ဟုခေါ်၏။

၁၆။ သိမှတ်ခြင်း၊ ပြတ်ငြိမ်းပြီးနောက်၊ တဖန်သတိ
ရလျက်၊ ပြန်၍ဆင်ခြင် တတ်ခြင်းကို၊ ဗစ္စ
ဝေက္ခဏဥာဏ်ဟုခေါ်၏။

ဤတွင် ဝိပဿနာဘာဝနာ၊ ပွားများကြသော၊
ယောဂီတိုင်း၊ တွေ့သိရတဲ့၊ ဥာဏ်စဉ်၊ ဆုံးခန်းတိုင်
ရောက်တော့သတည်း။

အထူးမှတ်ချက်။

၁။ အနုလောမဥာဏ်သည်၊ နိဗ္ဗာန်ကိုဖုံးအုပ်၍
နေသော၊ ကိလေသာအမှိုက်မှောင်ကို၊ ပယ်ဖျောက်
ခြင်းငှာ၊ စွမ်းနိုင်၏။ နိဗ္ဗာန်ကိုတော့၊ အာရုံမပြုနိုင်ပါ။

၂။ ဂေါတြဘူဥာဏ်သည်၊ နိဗ္ဗာန်ကိုတော့အာရုံ
ပြုနိုင်၏။ ဖုံးအုပ်၍နေသော၊ ကိလေသာ၊ အမှိုက်မှောင်
ကို၊ မပယ်ဖျောက်နိုင်။



13. ESSENCE OF ABHIDHAMMA.

အဘိဓမ္မာဒေသနာ၊ တရားအနှစ်။

မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတော်မူအပ်သော၊ အဘိဓမ္မာဒေသနာ(၇)ကျမ်းတို့၌၊ ဗညတ်အပေါင်းမှ၊ ပရမတ္ထ၊ အစစ်တရားအနှစ်ကို၊ ညစ်ထုတ် လိုက်သည့်ရှိသော်-

- (၁) အာရုံကို၊ သိတတ်၊ ကြံတတ်၊ ညွတ်တတ်တဲ့၊ သဘောဟူသော = စိတ်။
- (၂) စိတ်၌အမြဲမှီနေသော၊ သဘောတရားစု ဟူသော = စေတသိက်။
- (၃) ဖောက်ပြန်ခြင်း သဘောရှိသော၊ ဓါတ်အစုဟူသော = ရုပ်။
- (၄) ကိလေသာ၊ ဒုက္ခတို့၏ ငြိမ်းရာ ငြိမ်းကြောင်း ဖြစ်သော၊ အသင်္ခတ ဓါတ် သဘောဟူသော = နိဗ္ဗာန်။

ဤစိတ်၊ စေတသိတ်၊ ရုပ်၊ နိဗ္ဗာန်ဟူ၍၊ လေးပါးမျှသာ၊ အပြားရှိ၏။

လူပုဂ္ဂိုလ်တယောက်၌၊ ထာဝစဉ် ဖောက်ပြန်ခြင်း သဘောရှိသည်။ ဓါတ်အစုခေါ်၊ ရုပ်၊ ထဲ၌၊ အာရုံ သို့ညွတ်တတ်၊ ကိုင်းတတ်၊ သိတတ်၊ ကြံတတ်သော၊ သဘောဟူသောစိတ်သည်၊ အသက်ရှင်နေသရွေ့၊ ကာလပတ်လုံး၊ မှီဝဲတွယ်ကပ်လျက်ရှိလေ၏။

ရုပ်ဇိဝိတနှင့်၊ နာမ်ဇိဝိတ(၂)မျိုး(၂)စားရှိ၏။

ထိုစိတ်ဆိုတဲ့၊ နာမ်ဇိဝိတက၊ တွယ်ကပ်လျက်ရှိပေ
မဲ့၊ ရုပ်ဇိဝိတက တဖြေးဖြေး၊ ဆုတ်ယုတ်ကာ၊ ကွယ်
ပျောက်သွားခဲ့လျှင်၊ နာမ်ဇိဝိတကလည်း၊ နေ့စရာမရှိ
၍၊ ချုပ်ပျောက်သွားရှာ၏။

ဝိညာဏ်နှင့် စေတနာ။

ဝိညာဏ်သည် တခဏချင်း၊ တခဏချင်း၊ အသစ်အ
သစ်ဖြစ်၏။ ဘဝတပါးမှ၊ အခြားဘဝသို့ ပြောင်းသွား
ရတာမျိုးမဟုတ်ပေ။

စေတနာသည် သာ၊ ယခုဘဝမှ၊ နောင်ဖြစ်ရတဲ့ ဘ
ဝသို့၊ ကူးသွားရာ၌၊ အသစ်အသစ်၊ ဖြစ်ပေါ်လျက်၊ မိမိ
တို့ရဲ့ ကံ၊ ကမ္မနိမိတ်၊ ဂတိနိမိတ်အရ၊ နောင်ဘဝ အ
သစ်၌၊ အကြောင်း အကျိုးထင်ရာ၊ ဖြစ်ပေါ် ရလေ
သည်။

ကံသည် = ဓမ္မာရုံစေတနာဖြစ်၏။

ကမ္မနိမိတ်သည် = ဖြစ်ခဲ့တဲ့၊ လုပ်ခဲ့တဲ့ကုသိုလ်၊ အကု
သိုလ်၊ လုပ်စဉ်၏၊ ထင်မြင်တဲ့၊ ဥစ္စာ
တွေဖြစ်၏။

ဂတိနိမိတ်သည် = နောင်ကိုဘာဖြစ်မယ်ဆိုတဲ့၊ နိမိတ်
ဘဲဖြစ်၏။

ဥပမာ = ငရဲသားများအရုပ်၊ နတ်သားနတ်
သွီးအရုပ်၊ ဗိမာန်တို့ကို၊ ထင်မြင်ရ
ခြင်းပင်ဖြစ်၏။

အထူးသိရှိရန်မှာ = ပဋိသန္ဓေဟာ။

ပဋိ = တဖန်။

သန္ဓေ = ဆက်စပ်ခြင်း။

လွန်ခဲ့သောဘဝနှင့်၊ ယခုဘဝ ဆက်စပ် ခြင်းကို၊ ပဋိ သန္ဓေဟု ခေါ်သည်။

ကုသိုလ်-အကုသိုလ်ပြုလုပ်ရာ၌၊ ဓါတ်သဘော၊

ဝိပဿနာသဘောကို၊ ရောနှော၍၊

ဘုရားဟောတော်မူ။

ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ပြုလုပ်ရာ၌၊ ဓါတ်သဘော၊ ဝိပဿနာသဘောကို၊ ထည့်သွင်း၍၊ စဉ်းစားရသည် မဟုတ်ပါ။ တခြားစီသာ၊ ခွဲခြား၍ မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောထားသည်ကို၊ သတိပြုရမည်သာဖြစ်၏။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိအယူကို၊ ပယ်ရခြင်းငှါသာ၊ ဓါတ်သဘောကို ဟောပြောတော်မူ၏။

ဝိပဿနာသဘောအတွက်၊ အာယတန ဓါတ်တို့ကို၊ ဟောပြောတော်မူခြင်းပေတည်း။

နေရာတကာတိုင်းမှာ၊ ဓါတ်သဘောကို၊ ယူရတာမျိုးမဟုတ်ဟု၊ သတိမူရမည်။

ခန္ဓာအာယတနဓါတ်၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့၊ ဝိပဿနာတရားသဘောကို၊ ကုသိုလ်-အကုသိုလ် တရားများနှင့်ရော၍မယူရန်၊ သိမှတ်ရမည်။

ပုဂ္ဂလပညတ်နှင့်၊ ကုသိုလ်အကုသိုလ်၊ တရားကို ယူရ
ကြောင်း၊ မြတ်စွာဘုရားသည်၊ သုဘလုင်အား၊ အ
ကြောင်းအကျိုး(၁၄)ချက်ကို၊ ဟောထားသည့် အ
တိုင်းသာ၊ မှတ်ယူရမည်ဖြစ်၏။

ရဟန်းဟူ၍၊ ဓိမ္မဟူ၍၊ ခွဲခြားမရှိခဲ့လျှင်၊ ဝိနည်း
တော်အလိုဘယ်တော့မှ၊ ပါရာဇာဏ ကျတော့မည် မ
ဟုတ်ဘူးဟူ၍၊ အထူးသတိမူကာ၊ မှတ်သားထားရှိစေ
ရမည်သာဖြစ်၏။

ပုဂ္ဂလပညတ်ကို၊ မပယ်ရဘူးမှတ်ပါ၊ ကုသိုလ်အကု
သိုလ်ကောင်းမှုလုပ်ရာ၌၊ ခန္ဓာအာယတနစါတ်ကို ရော
၍၊ ဘုရားရှင်သည်ဘယ်တော့မှ၊ မဟောခဲ့ပါဘူး။

သတိ

တိုတိုနှင့် ပြောရလျှင်၊

မြတ်စွာဘုရားက၊ သမ္မုတိသစ္စာ၊ ပညတ်နယ်တမျိုး
နှင့် ပရမတ္တသစ္စာ၊ အရိယာနယ်တမျိုးဟူ၍၊ နယ်နှစ်
မျိုးခွဲခြားပြီးသကာလ၊ ဟောထားတာရှိပါတယ်။

သမ္မုတိသစ္စာ၊ ပညတ်နယ်မှာ ကျင့်သုံးတဲ့အခါ၊ ပရ
မတ္တသစ္စာ၊ အရိယာနယ်မှာ၊ မကျင့်သုံးရဘူးမှတ်ပါ။

ပရမတ္တသစ္စာ၊ အရိယာနယ်မှာ၊ ကျင့်သုံးရမဲ့ကိစ္စ
မျိုးကို၊ သမ္မုတိသစ္စာ၊ ပညတ်နယ်မှာ၊ မကျင့်သုံးရဘူး
မှတ်ပါ။

14. THE FOUR KINDS OF DITTHI.

ဒိဋ္ဌိလေးမျိုးအကြောင်း။

(၁) သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ (၂) ဖိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ၊ (၃) သဿတဒိဋ္ဌိ၊ (၄) ဥဒ္ဓေသဒိဋ္ဌိဟူ၍၊ လေးမျိုး ရှိရာ၌၊

သက္ကာယဒိဋ္ဌိ (၁၅) ပါးဖြစ်ပြီး၊ သဿတဒိဋ္ဌိကို ဖြစ်စေနိုင်ပုံ။

ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်ဟူ၍ ခန္ဓာငါးပါး၌၊ အောက်ပါအခြင်းအရာအားဖြင့်၊ စွဲလမ်းမှုသည်၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိမည်၏။

၁။ ရုပ်ရှိသောခန္ဓာကို၊ ငါ့ဟူ၍စွဲလမ်းမှု။

၂။ ငါ၌ရုပ်ရှိသည်ဟုစွဲလမ်းမှု။

၃။ ရုပ်၌ငါရှိသည်ဟုစွဲလမ်းမှု။

၁။ ဝေဒနာရှိသောခန္ဓာကို၊ ငါ့ဟူ၍စွဲလမ်းမှု။

၂။ ငါ၌ဝေဒနာရှိသည်ဟုစွဲလမ်းမှု။

၃။ ဝေဒနာ၌ငါရှိသည်ဟုစွဲလမ်းမှု။

၁။ သညာရှိသောခန္ဓာကို၊ ငါ့ဟူ၍စွဲလမ်းမှု။

၂။ ငါ၌သညာရှိသည်ဟုစွဲလမ်းမှု။

၃။ သညာ၌ငါရှိသည်ဟုစွဲလမ်းမှု။

၁။ သင်္ခါရရှိသောခန္ဓာကို၊ ငါ့ဟူ၍စွဲလမ်းမှု။

၂။ ငါ၌သင်္ခါရရှိသည်ဟုစွဲလမ်းမှု။

၃။ သင်္ခါရ၌၊ ငါရှိသည်ဟုစွဲလမ်းမှု။

- ၁။ ဝိညာဏ်ရှိသောခန္ဓာကို၊ ငါ့ဟူ၍၊ စွဲလမ်းမှု။
- ၂။ ငါ၌ဝိညာဏ်ရှိသည်ဟု၊ စွဲလမ်းမှု။
- ၃။ ဝိညာဏ်၌၊ ငါ့ရှိသည်ဟု၊ စွဲလမ်းမှု။

ဤသို့အားဖြင့် (၁၅) ပါးသော၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိဖြစ်ပေါ်လာရခြင်းပေတည်း။

ထိုသက္ကာယဖြင့်စွဲမှတ်ထားရှိသူသည်၊ တဖန်သေသည်၏အခြားမဲ့၌၊ ငါတည်းဟူသော အတ္တသည် မပျောက်မပျက်ဘဲ၊ ဘဝတိုင်းဘဝတိုင်းသို့ပါလေသည်ဟုယူမှတ်ပါက၊ သဿတဒိဋ္ဌိဖြစ်ပြန်တော့၏။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိ(၅)ပါးကြောင့်၊ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိဖြစ်နိုင်ပုံ။

- ၁။ ရုပ်ကိုငါ့ဟုစွဲလမ်းခြင်း။
- ၂။ ဝေဒနာကိုငါ့ဟုစွဲလမ်းခြင်း။
- ၃။ သညာကိုငါ့ဟုစွဲလမ်းခြင်း။
- ၄။ သင်္ခါရကိုငါ့ဟုစွဲလမ်းခြင်း။
- ၅။ ဝိညာဏ်ကို ငါ့ဟုစွဲလမ်းခြင်း တည်းဟူသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိငါးပါးရှိသည်။

အကျဉ်းအားဖြင့်၊ ထိုသက္ကာယဒိဋ္ဌိဖြင့်၊ စွဲမှတ်ထားရှိသူသည်၊ တဖန်သေသည်၏အခြားမဲ့၌၊ ငါတည်းဟူသော၊ အတ္တကောင်၊ လိပ်ပြာကောင်၊ ဝိညာဏ်အတ္တကောင်သည်၊ တခြားဘဝသို့မပါဘဲ၊ သေလျှင်ပြတ်၏ဟုယူပါက၊ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိဖြစ်ပြန်တော့သည်။

လောက၌၊ မိမိဋ္ဌာနနှင့် သူတပါးဋ္ဌာနဟူ၍၊

(၂)မျိုး (၂)စားရှိလေရာ။

မိမိဋ္ဌာနကို ရှုခြင်း။

ဤလောက၌၊ အကြင်သူသည်၊ နာမ်၊ ရုပ်ကို သိ၏။
ထိုသူအား ကား၊ နာမ်ရုပ်မှ တပါး၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါငါ
သူတပါး၊ ယောက်ျား၊ မိမ္မမရှိဟု၊ ဆုံးဖြတ်သော အယူ
သည်၊ ပရမတ္ထသစ္စာ၊ ဝိပဿနာ ဖြစ်၏။

တပါးဋ္ဌာနကို ရှုခြင်း။

ဤလောက၌၊ အကြင်သူသည် ကား၊ အမိမရှိ၊ အဘ
မရှိ၊ သားမရှိ၊ သွီးမရှိ၊ နှမရှိ၊ မယားမရှိ၊ လင်မရှိဟု၊ ယူ
မှားသည်ဖြစ်အံ့။ ထိုသူအား ကား၊ လောကပညတ်အ
မှန်သမုတိသစ္စာကို ပယ်ဖျက်ခြင်းကြောင့်၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဖြစ်
၏။

မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဖြစ်ခြင်းကြောင့်၊ ထိုသူသည်-

- (၁) အမိ၌ ပြုအပ်သော ဝဋ်ကို မကျင့်။
- (၂) အဘ၊ ၎င်း.....
- (၃) သား၊ ၎င်း.....
- (၄) သွီး၊ ၎င်း.....
- (၅) မောင်၊ ၎င်း.....
- (၆) နှမ၊ ၎င်း.....
- (၇) မယား၊ ၎င်း.....
- (၈) လင် ၎င်း.....

ထိုကဲ့သို့မကျင့်ခြင်းကြောင့်၊ စာရိတ္တသီလနှင့်မပြည့်စုံ၊ စာရိတ္တသီလနှင့် မပြည့်စုံခြင်းကြောင့်၊ ထိုသူသည်

- (၁) သူ့အသက်ကိုသတ်၏၊ မရှောင်ကြဉ်။
- (၂) သူ့ဥစ္စာကိုခိုး၏၊ မရှောင်ကြဉ်။
- (၃) သူ့သားအိမ်ရာကိုပြစ်မှား၏။ မရှောင်ကြဉ်။
- (၄) မဟုတ်တရား၊ မုသားဆို၏၊ မရှောင်ကြဉ်။
- (၅) သေ ရည် သေ ရက် ကို၊ သောက် စား၏။ မရှောင်ကြဉ်။

ထိုသို့မရှောင်ကြဉ်ခြင်းကြောင့်၊ စာရိတ္တ သီလမပြည့်စုံ၊ စာရိတ္တသီလ၊ စာရိတ္တသီလ၊ မပြည့်စုံခြင်းကြောင့်-

မိမိကိုယ်က၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဖြစ်ပြီး၊ တရားအားထုတ်သော်လည်း၊ နာမ်၊ ရုပ်ကိုမသိ၊ နာမ်ရုပ်ကို မသိခြင်းကြောင့်၊ ထိုသူအား၊ သဿတဒ္ဓိ^၀၊ ဥစ္ဆေဒဒ္ဓိ^၀ ဖြစ်၏။

သူတပါးဌာနကို၊ ရှုနည်းတမျိုး။

ဤလောက၌၊ အကြင်သူသည်ကား၊ အမိရှိ၏။ အဘရှိ၏၊ သားရှိ၏၊ သွီးရှိ၏၊ မောင်ရှိ၏၊ နှမရှိ၏၊ မယားရှိ၏။ လင်ရှိ၏ဟု၊ ယူဆသည်ဖြစ်အံ့၊ ထိုသူအားကား၊ လောကပညတ်အမှန်၊ သမုတိသစ္စာ မပယ် ဖျက် ခြင်းကြောင့်၊ သမ္မာဒ္ဓိ^၀ဖြစ်၏။

- သမာဒိဋ္ဌိဖြစ်ခြင်းကြောင့်၊ ထိုသူသည်၊
- (၁) အမိ၌ပြုအပ်သောဝင်္ဂကိုကျင့်၏။

(၂) အဘ၌ပြုအပ်သောဝဋ်ကိုကျင့်၏။

(၃) သား.....၎င်း.....

(၄) သွီး.....၎င်း.....

(၅) မောင်.....၎င်း.....

(၆) နှမ.....၎င်း.....

(၇) မယား.....၎င်း.....

(၈) လင်.....၎င်း.....

ထိုသို့ကျင့်ခြင်းကြောင့်၊ စာရိတ္တသီလနှင့်ပြည့်စုံ၏။

စာရိတ္တသီလနှင့်ပြည့်စုံခြင်းကြောင့်၊

ထိုသူသည်-

(၁) သူ့အသက်ကိုမသတ်၊ရှောင်ကြဉ်၏။

(၂) သူ့ဥစ္စာကိုမခိုး ရှောင်ကြဉ်၏

(၃) သူ့သားမယားအိမ်ရာကိုမပြစ်မှား။

(၄) မုသားမဆိုရှောင်ကြဉ်၏။

(၅) သေရည်သေရက်ကို မသောက်စား ရှောင်ကြဉ်၏။

ထိုသို့ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းကြောင့်၊ စာရိတ္တသီလနှင့်ပြည့်စုံ၏။

ဤစာရိတ္တသီလ၊ ဝါရိတ္တသီလပြည့်စုံခြင်းကြောင့်၊ မိမိကိုယ်က၊ သမာဒိဋ္ဌိဖြစ်၏။ သမာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်ခြင်းကြောင့်၊ တရားအားထုတ်သည်ရှိသော်၊ နာမ်၊ ရုပ်ကို သိ၏။ နာမ်၊ ရုပ်ကို သိခြင်းကြောင့်၊ သဿတဒိဋ္ဌိ၊ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ မဖြစ်။

(၁) သဿတဒိဋ္ဌိ၊ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ မဖြစ်ခြင်းကြောင့်၊ သဿတဒိဋ္ဌိ၊ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ^၀ စင်ကြယ်၏။

(၂) သဿတဒိဋ္ဌိ^၀၊ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ^၀မှ၊ စင်ကြယ်ခြင်းကြောင့်၊ ဒိဋ္ဌိ^၀ဝိသုဒ္ဓိဖြစ်၏၊ ဥာဏ်အမြင် စင်ကြယ်ခြင်းဖြစ်၏။

(၃) ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ = ယုံမှားကင်း၍၊ အယူစင်ကြယ်ခြင်းဖြစ်၏။

(၄) မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏ ဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ = မဂ်ဟုတ်မဟုတ်သည်၌၊ ဥာဏ်စင်ကြယ်ခြင်းဖြစ်၏။

(၅) ပဋိပဒါ ဉာဏ ဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ = အကျင့် ဥာဏ်ကိုးပါးစင်ကြယ်ခြင်းဖြစ်၏။

(၆) ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ = မဂ်စိတ်၊ ဖိုလ်စိတ်ရ၍ အရိယာအဖြစ်သို့၊ ရောက်တော့သတည်း။

မဂ်စိတ်၊ ဖိုလ်စိတ်၊ မရဘဲ၊ အရိယာမဖြစ်နိုင်ပါ။ ထိုအရိယာမဖြစ်နိုင်သရွေ့၊ ဝဋ်သုံးပါးမှ၊ မထွက်မြောက်နိုင်ကြောင်းမှတ်ပါ။

၁။ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါနိဆိုတဲ့၊ ကိလေသဝဋ်(၃)ပါး။

၂။ သင်္ခါရ၊ ကမ္မဘဝဆိုတဲ့၊ ကမ္မဝဋ်(၂)ပါး။

၃။ ဥပပတ္တိဘဝ၊ ဝိညာဏ်၊ နာမ်-ရုပ်၊ သဠာယတ
န၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ ဇာတိ၊ ဇရာ၊ မရဏ ဆိုတဲ့၊
ဝိပါကဝဋ်(၈)ပါး။

ဤဝဋ်သုံးပါးဆိုတဲ့၊ သံသရာဘဝစက်၊ ပျက်သွား
အောင်၊ မူလ(၂)ပါးဆိုတဲ့၊ အဝိဇ္ဇာနှင့်တဏှာ(၂)
ပါးကို၊ ဖျက်ရမယ်။

၁။ အဝိဇ္ဇာဟာ = ပုဗ္ဗန္တ ဘဝစက်၏မူလဆိုတယ်။
ရှေးဖြစ်ခဲ့ပြီးသော အကြောင်းဖြစ်၏။

၂။ တဏှာဟာ = အပရန္တ ဘဝစက်၏၊ မူလဆို
တယ်။ နောင်ဖြစ်လတ္တံ့သော၊ ဘဝ၏ အ
ကြောင်းဖြစ်၏။

ဤဘဝစက်ဆိုတဲ့၊ မူလ(၂)ပါးကို-

- ပဋ္ဌမ သုတမယဉာဏ်ဖြင့်၊ ရှေးဦးစွာသိပါစေ၊
- ဒုတိယ စိန္တာမယဉာဏ်ဖြင့်၊ နောက်ထပ် သိပါ
စေ။

တတိယ ဘာဝနာမယဉာဏ်ဖြင့်၊ ဆက်လက်ရှုသိ
သွားလျှင်၊ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ကို တကယ်ရရ
မည်။

ထိုဉာဏ်စဉ်ကိုတက်ရန်မှာ-

- ပဋ္ဌမ အနည်းဆုံးငါးပါးသီလကို၊ လုံခြုံမှုပြု၍၊
အပါယ်လေးပါး မသွား ရအောင်ကျင့်
ပါ။

ဒုတိယ ရှစ်ပါးသီလ၊ ဆယ်ပါးသီလကိုလုံခြုံမှုပြု
၍၊ လှူပြည်နှင့် နတ်ပြည်သို့ တက်ရာ၊
သက်ရာ၊ လမ်းမကြီးသို့၊ ရှေ့ရှုပြုပါ။

တတိယ သမထပညာကို၊ ကျင့်မှုကြောင့်၊ ဈာန်ရ
အောင်ပြု၍၊ မြဟွာ ပြည် သို့ ရောက်
အောင်ကျင့်ပါ။

စတုတ္ထ ဝိပဿနာပညာကို၊ ပိုင်အောင်ကျင့်ကြံ
မှုပြု၍၊ အသင်္ခတဂါတ်၊ နိဗ္ဗာန်မြတ်သို့ရ
စေမှုကို၊ ကြိုးစားနိုင်ကြပါစေ။

15. LONGIVITY OF SAMSARA DUE TO IGNORANCE OF DEPENDENT ORIGINATION.

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို၊ မသိခြင်းကြောင့်၊
သံသရာရှည်ခြင်း။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အကြောင်းတရားကို၊

၁။ သုတမယဉာဏ် ဆိုတဲ့၊ နာခံ မှတ်သားတဲ့
ဉာဏ်ဖြင့်၊ ဆီးပူးလေ့လာခြင်း။

၂။ စိန္တာမယဉာဏ်ဆိုတဲ့၊ ကြံစည်တွေးတောတဲ့
ဉာဏ်ဖြင့်၊ ဆီးပူးလေ့လာခြင်း။

၃။ အာဝနာမယဉာဏ်ဆိုတဲ့၊ ရုပ်၊ နာမ်ဟု၊ ဝိပ
ဿနာဉာဏ် ဆယ်ပါးဖြင့်၊ ပွားများ လေ့
လာခြင်း။

ထိုမှတစ်ပါးလည်း၊

၁။ ဉာတပရိဉာဏ် စွမ်းဖြင့်၊ သိထိုက်တာကို၊ ပိုင်း
ခြား၍ သိခြင်း၊ ဤကား ရုပ်၊ ဤကား နာမ်ဟု
နာမရူပ၊ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ
ဉာဏ်ဖြင့် သိခြင်း၊

၂။ တိရဏပရိဉာဏ် စွမ်းဖြင့်၊ ဆုံးဖြတ်ကာ၊ ပိုင်း
ခြား၍ သိခြင်း၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဟု သမ္မသန
ဉာဏ်၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် နှစ်ပါးဖြင့်၊ ဆုံးဖြတ်
၍ သိခြင်း။

၃။ ပဟာနပရိဉာဏ် စွမ်းဖြင့်၊ ပယ်စွန့်ကာ၊ ပိုင်း
ခြား၍ သိခြင်း၊ ဘင်္ဂဉာဏ်မှစ၍၊ အနုလောမ

ဥာဏ်တိုင်အောင်၊ ဒိဋ္ဌိ^၀ကိလေသာကို၊ ပယ်
စွန့်ခြင်း။

သတိ။

စွဲလမ်းစရာ၊ လောကီအာရုံတခုခု၊ ကြံတွေ
သောအခါ၊ ဤကားကြောက်စရာ၊ ဒုက္ခပေး
ချေရဲ့၊ ဒုက္ခပေးချေရဲ့ဟု၊ အပြစ်ကို အဖန်ဖန်
ရှုသူအား၊ တဏှာမဖြစ်ဟူ၍၊ ချုပ်၏။ ဥပါဒါန်
ဘဝ၊ ဇာတိ-ချုပ်၏။ ဇရာ၊ မရဏ၊ သေ
က၊ ဥပါယာသချုပ်၏။

ဤသို့အကြောင်း အဆက်ဆက်ကြောင့်၊ ဒုက္ခအစု
သာချုပ်ခြင်းထင်ရှား၏။

“မွေးဖွားတိုင်းသေ။ သေတိုင်းမွေးဖွား
တမွေးတည်း၊ တသေတည်း၊ အထပ်ထပ်။
မပြတ်ကျင်လည်ရလေ၏”

ရှေးဦးစွာ၊ ဝိပဿနာဥာဏ်ဖြင့်၊ ထိုးထွင်း၍ သိ
ခြင်းကား၊ ဓမ္မဋ္ဌိ^၀တိဥာဏ်ကိုဖြစ်စေ၍၊ တရားတည်နေ
ခြင်းနောက်၌၊ မဂ်ဥာဏ်ဖြင့် သိရပြီးမှသာလျှင်၊ ဖိုလ်
ဥာဏ်ကိုဖြစ်စေ၏။

“ပဉ္စေဇ္ဇာနံ နိရောဓေါ နိဗ္ဗာနံ။”

ခန္ဓာငါးပါး၊ လုံးဝချုပ်ပျောက်ခြင်းဟာ၊ နိဗ္ဗာန်ကို ရသည်၊ မည်၏ဟုမှတ်ကြပါ။

မဂ်၊ ဖိုလ်တို့၏ အာရုံဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်သည်၊

(၁) သဥပ္ပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်နှင့်

(၂) အနုပ္ပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်ဟူ၍ နှစ်ပါးအပြား ရှိ၏။

ထို(၂)ပါးတို့တွင်၊ ဂေါတြဘူဟူသော၊ ဝုဋ္ဌာနဂါ မိနိ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်တို့၏ အာရုံဖြစ်သော၊ ဝိပါတိကမ္မဇရုပ်အကြွင်းရှိသော၊ နိဗ္ဗာန်သည်၊ သဥပ္ပါဒိသေသနိဗ္ဗာန် မည်၏။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့၏၊ စုတိစိတ်မှ၊ နောက်၌၊ ဝိပါတိကမ္မဇရုပ်အကြွင်းမရှိသော၊ နိဗ္ဗာန်သည်၊ အနုပ္ပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်မည်၏။

ပရိယာယ်အားဖြင့်။

၁။ အနိမိတ္တနိဗ္ဗာန် = အနိစ္စ လက္ခဏာရေးလျှင်၊ အာရုံရှိသော၊ နောင်ဂေါတြဘူမဂ်၊ ဖိုလ်တို့၏ အာရုံဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်၊ (လူ့အကောင် အထည် မရှိသော

နိဗ္ဗာန်၊ ရဟန္တာမှ ခံစားရ
၏)

၂။ အပ္ပဏိဟိတနိဗ္ဗာန် = ဒုက္ခလက္ခဏာရေးလျှင်၊
အာရုံရှိသော၊ နောင်ဂေါတြဘူ၊
မဂ်၊ ဖိုလ်တို့၏ အာရုံ ဖြစ်သော
နိဗ္ဗာန် (ရဟန္တာပင်၊ နိရောဓ
သမာပိတ်၊ ဝင်စားချိန်၌ရ၏)

၃။ သုညတနိဗ္ဗာန် = အနတ္တ လက္ခဏာရေးလျှင်၊
အာရုံ ရှိသော၊ နောင်ဂေါ
တြဘူ၊ မဂ်၊ ဖိုလ်တို့၏အာရုံ
ဖြစ်သောနိဗ္ဗာန်၊ (ရာဂ၊ အာ
သ ဝေါတ ရား မ ရှိ သော
နိဗ္ဗာန်တည်း - အနာဂါမ်မှ၊ ခံ
စားရ၏)

၄။ အသင်္ခတနိဗ္ဗာန် = မီး (၁၁)ပါး ကင်းသော
နိဗ္ဗာန်တည်း။ (လောဘ၊
ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ရာ
ဂ၊ ဇာတိ၊ ဇရာ၊ မရဏ၊
သောက၊ ပရိဒေဝ၊ ငရဲနှင့်
ပြိတ္တာမီးများ)

နိဗ္ဗာန်သည် = အပစ္စရတရား၊ အသင်္ခတခါတ်၊ အ
ဇာတိကဟူ၍မှတ်ကြပါ။

16. THE FOUR CATEGORIES OF YOGIS
WHO ARE ABLE TO ATTAIN
..... NIRVANA.

နိဗ္ဗာန်ကိုရနိုင်တဲ့ ယောဂီ(၄)မျိုး။

ဘုရားသာသနာတွင်းရှိ၊ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ၊ ဝိပ
ဿနာဘာဝနာတရားကို၊ ကျင့်ရုံမျှနှင့်၊ နိဗ္ဗာန်ကိုရနိုင်
တယ်လို့ဟောထားပါတယ်။ ထို့နောက်-

မြတ်စွာဘုရားသခင်သည်၊ ဒီဃနိကာယ်၊ မဟာဝဂ္ဂ
သုတ္တန်၌၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ ဒေသနာကိုဟော
ကြားတော်မူရာ၊ ဝိပဿနာဘာဝနာတရားကို၊ ကျင့်၍
အနည်းဆုံး(၇)ရက်၊ (၇)သီတင်း၊ (၇)လ၊ အကြာ
ဆုံး(၇)နှစ်အတွင်း၊ တကယ်တန်းမရမနေ၊ ကြိုးစားပါ
က၊ နိဗ္ဗာန်ကို ကေန်ရတယ်လို့လည်း ဟောထား ပါ
သေးတယ်။

ထိုအသစ်တမိတ်၊ နိဗ္ဗာန်မြတ်ကို၊ ရနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်
ဟာ၊ အင်္ဂါ(၄)မျိုးနှင့် ပြည့်စုံတဲ့၊ ယောဂီများသာဖြစ်
ကြောင်း၊ တကျယ်တဝင့်၊ ဖော်ပြထားပါသေးတယ်။

၁။ ဥဒ္ဓါဒ္ဓိတည။ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ၊ ဘုရားရှင်၏
တရားဒေသနာကို၊ အမြွက်မျှ
ကြားရုံမျှနှင့် မဂ်၊ ဖိုလ်ရကြပါ
တယ်။

၂။ ဝိပဇ္ဇိတည။ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ၊ ဒေသနာတော်
ကိုအကျယ်ဖွင့်ပြ၍၊ နာကြား

ရုံနှင့်၊ မဂ်၊ ဖိုလ်ကိုရတွဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ်
မျိုးဖြစ်ပါတယ်။

ဤပုဂ္ဂိုလ်(၂)မျိုးကို၊ ဘုရားရှင်က ဟောထားသည်
မှာ၊ ဆေးဝါးမှီဝဲသည်ဖြစ်စေ၊ မမှီဝဲသည်ဖြစ်စေ၊ ရော
ဂါပျောက်နိုင်တဲ့၊ လူနာမျိုးနှင့် တူတယ်လို့၊ နှိုင်းယှဉ်ပြ
ထားပါတယ်။

၃။ နေယျ။ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ၊ တရားသဘောကို၊
အထပ်ထပ်ဟောပြော၊ ကြားနာရ
ပြီးမှ၊ နေ့၊ လ၊ နှစ်ကုန်အောင်၊ ကျင့်
ကြံ အားထုတ်လျှင်၊ မဂ်၊ ဖိုလ်ရ
တတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဖြစ်၍၊ ဆေးဝါး
ကို၊ အချိန်မှီ စားသောက်သဖြင့်၊
ရောဂါဝေဒနာများ၊ ပျောက်သွား
တဲ့လူနာမျိုးနှင့် တူတယ်လို့၊ နှိုင်း
ယှဉ်ကာပြထားပါတယ်။

ထို့ကြောင့်၊ ဘုရားသာသနာ ခေတ်အတွင်းရှိတဲ့၊
ပါရမီအခံရှိတဲ့၊ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ၊ အထက်ကပြခဲ့တဲ့၊
ဥဒါနီတည။ ပုဂ္ဂိုလ် ဝိပဇ္ဇိတည။ ပုဂ္ဂိုလ်နှင့်နေယျ
ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးထဲပါဝင်တဲ့၊ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသာဖြစ်ကြသဖြင့်၊ တ
ကယ်ကျင့်ကြံသူတိုင်း၊ ယခုဘဝမှာ၊ ဧကံဒိဋ္ဌနိဗ္ဗာန်ကို
ရကြမှာချည်းပါး။

နေယျပုဂ္ဂိုလ်(၂)မျိုး။

၁။ နိယတနေယျ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ၊ ပါရမီလည်း ရှိ၊ ဝိရိယလည်း စိုက်ထူ၍၊ ယခုဘဝမှာ၊ သောတာပန် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

၂။ အနိယတနေယျ ပုဂ္ဂိုလ် ဆိုတာ၊ ကျင့်မှုလုံ့လ၊ ဝိရိယမရှိ၊ ကျွတ် ခွင့် ကျွတ်ထိုက်လည်းမရှိတဲ့ အတွက်၊ နောက် ဘဝ မှာမှ၊ သောတာပန်ဖြစ်ရတယ်လို့ ဟောထား ပါသေးတယ်။

ထို့ကြောင့် အကြမ်းအားဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို ရနိုင် တဲ့ ယောဂီ (၄) မျိုးကို အောက်ပါ အတိုင်း ယူဆကြပါစို့။

၁။ ဥဒ္ဓါဒ္ဓိတည။ ပုဂ္ဂိုလ်၏ အဆင့် အတန်း ကဲ့သို့၊ ကျင့်ကြံအားထုတ်တဲ့ ယောဂီအတွက်၊ အမြန်ဆုံး (၇) ရက်၊ အကြာဆုံး (၇) သီတင်းအတွင်း၊ ဧကန်မုချ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင် ကြောင်း၊ ယူဆကြပါစို့။

၂။ ဝိပဉ္စေတည။ ပုဂ္ဂိုလ်၏ အဆင့်အတန်းကဲ့ သို့၊ ကျင့်ကြံ အားထုတ်တဲ့ ယောဂီအတွက်၊ အမြန်ဆုံး

၃။ နိယတနေယျ

(၇) သီတင်း အကြာဆုံး
 (၇) လအတွင်း၊ ဧကန်မုချ
 နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်၊ ပြု
 နိုင်ကြောင်း ယူဆကြပါစို့။
 ပုဂ္ဂိုလ်၏ အဆင့်အတန်းကဲ့
 သို့သာ၊ ကျင့်ကြံ အားထုတ်
 တဲ့ ယောဂီအတွက်၊ အမြန်
 ဆုံး(၇) လ၊ အကြာဆုံး(၇)
 နှစ် အတွင်း၊ ဧကန် မုချ
 နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်
 ကြောင်း၊ ယူဆကြပါစို့။

၄။ အနိယတနေယျ

ပုဂ္ဂိုလ်၏ အဆင့်အတန်းကဲ့
 သို့သာ၊ ကျင့်ကြံအားထုတ်
 တဲ့၊ ယောဂီအတွက်၊
 နောက်ဘဝမှာ၊ ဧကန်မုချ
 နိဗ္ဗာန်ကို ရနိုင်တယ်လို့၊ ယူ
 ဆကြပါစို့။



17. TIME TABLE FOR VIPASSANA MEDITATION.

.....

.....

ဝိပဿနာရှုရန်၊ အချိန်အစီအစဉ်များ။

လေ့ကျင့်ခန်း(၁)

(၇)ရက်အတွင်း၊ တရားထူးတွေ့နိုင်ရန်၊ အားထုတ်ချိန်များ။

အချိန်	နာရီမှ	အချိန်	နာရီအထိ	ထိုင်ရှု နာရီ	စကြိုရှု နာရီ	အလုပ်ချိန် နာရီပေါင်း
မနက်	၄-၃၀	မနက်	၅-၀၀	-	၀-၃၀	၀-၃၀
။	၅-၀၀	။	၆-၀၀	၁-၀၀	-	၁-၀၀
။	၇-၃၀	။	၈-၀၀	-	၀-၃၀	၀-၃၀
။	၈-၀၀	။	၁၀-၀၀	၂-၀၀	-	၂-၀၀
နေ့	၁၁-၃၀	နေ့	၁၂-၀၀	-	၀-၃၀	၀-၃၀
။	၁၂-၀၀	။	၂-၀၀	၂-၀၀	-	၂-၀၀
။	၃-၀၀	။	၄-၀၀	-	၁-၀၀	၁-၀၀
။	၄-၀၀	။	၆-၀၀	၂-၀၀	-	၂-၀၀
ည	၇-၀၀	ည	၈-၀၀	-	၁-၀၀	၁-၀၀
။	၈-၀၀	။	၁၀-၀၀	၂-၀၀	-	၂-၀၀
။	၁၀-၀၀	။	၁၁-၀၀	-	၁-၀၀	၁-၀၀
။	၁၁-၀၀	။	၁၂-၀၀	၁-၀၀	-	၁-၀၀

နေ့စဉ်စုစုပေါင်း-	၁၀-၀၀	၄-၃၀	၁၄-၃၀
-------------------	-------	------	-------

- ၁။ အိပ်ချိန် = ည (၁၂) နာရီမှ၊ မနက် (၄-၀၀) အထိ = ၄-၀၀
- ၂။ မျက်နှာသစ်, မနက် (၄-၀၀) မှ (၄-၃၀) အထိ = ၀-၃၀
- ၃။ ရေချိုးယာဂုသောက်၊ မနက် (၆) မှ (၇-၃၀) အထိ = ၁-၃၀
- ၄။ ထမင်းစား = မနက် (၁၀) မှ (၁၁-၃၀) အထိ = ၁-၃၀
- ၅။ အနားယူချိန် - နေ့ (၂) နာရီမှ (၃) နာရီ အထိ = ၁-၀၀
- ၆။ အဖျော်ရည်သောက် - ည (၆) မှ (၇) နာရီ အထိ = ၁-၀၀

အနားယူချိန်ပေါင်း = ၉ / ၃၀ - နာရီ။

ဤအထက်ပါဇယားအတိုင်း၊ တနေ့လျှင် ထိုင်၍၊ တရားရှုမှတ်ချိန် (၁၀) နာရီ၊ စကြိုလျှောက်၍ ရှုမှတ်ချိန် ၄-၃၀-နာရီ၊ စုစုပေါင်း တရားဝင်ချိန် (၁၄-၃၀) နာရီ တိတိရအောင် ကြိုးစားလျက်၊ ကျန် (၉-၃၀) နာရီ အတွင်း၊ ကိုယ်လက်ကျမ်းမာရေး၊ သန့်ရှင်းရေးအတွက်၊ အနားယူချိန်နှင့်၊ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲလျက်၊ တသိတင်းတိတိ ဆက်လက်၍၊ ဝိပဿနာ ဗာဏအလုပ်ရှုမှတ်ပွားများသူသည်၊ ဥဒ္ဓါဒ္ဓိတည။ ပုဂ္ဂိုလ်၏အဆင့်အတန်းထဲသို့၊ ဧကန်ကျရောက်ပြီးလျှင်၊ သဗ္ဗပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်ကိုမသေမီအတွင်း၊ ဒိဋ္ဌလက်တွေ့ရောက်ရှိမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ တထစ်ချမှတ်ယူတော်မူကြပါကုန်။

ခုနှစ် သိတင်းအတွင်း၊ တရားထူးတွေ့နိုင်ရန်၊

အားထုတ်ချိန်များ။

လေ့ကျင့်ခန်း(၂)

အချိန်	နာရီမှ	အချိန်	နာရီအထိ	ထိုင်ရှု နာရီ	စကြိုရှု နာရီ	အလုပ်ချိန် နာရီပေါင်း
မနက်	၄-၃၀	မနက်	၅-၀၀	-	၀-၃၀	၀-၃၀
။	၅-၀၀	။	၆-၀၀	၁-၀၀	-	၁-၀၀
။	၈-၀၀	။	၈-၃၀	-	၀-၃၀	၀-၃၀
။	၈-၃၀	။	၉-၃၀	၁-၀၀	-	၁-၀၀
နေ့	၁-၀၀	နေ့	၁-၃၀	-	၀-၃၀	၀-၃၀
။	၁-၃၀	။	၂-၃၀	၁-၀၀	-	၁-၀၀
။	၂-၃၀	။	၃-၀၀	-	၀-၃၀	၀-၃၀
။	၃-၀၀	။	၄-၀၀	၁-၀၀	-	၁-၀၀
ည	၆-၀၀	ည	၆-၃၀	-	၀-၃၀	၀-၃၀
။	၆-၃၀	။	၈-၀၀	၁-၃၀	-	၁-၃၀
။	၈-၀၀	။	၈-၃၀	-	၀-၃၀	၀-၃၀
။	၈-၃၀	။	၁၀-၃၀	၂-၀၀	-	၂-၀၀
နေ့စဉ်စုစုပေါင်း-				၇-၃၀	၃-၀၀	၁၀-၃၀

- ၁။ အိပ်ချိန်=ည (၁၀-၃၀) နာရီမှ၊ မနက် (၄-၀၀) အထိ=၅-၃၀
- ၂။ မျက်နှာသစ်=မနက် (၄) မှ (၄-၃၀) နာရီ အထိ=၀-၃၀
- ၃။ ရေချိုး ယာဂုသောက်= မနက် (၆) မှ (၇) အထိ=၂-၀၀
- ၄။ ထမင်းစားနားချိန်=မနက် (၉-၃၀) မှ (၁၀) အထိ=၃-၃၀
- ၅။ အဖျော်ရည်သောက်= ည (၄) မှ (၆) အထိ=၂-၀၀

အနားယူချိန်ပေါင်း = ၁၃-၃၀ နာရီ

အထက်ပါ ဇယားအတိုင်း၊ တနေ့လျှင်၊ ထိုင်၍ တရားရှုမှတ်ချိန်(၇-၃၀) နာရီနှင့်၊ စကြိုလျှောက်၍ ရှုမှတ်ချိန်(၃-၀၀) နာရီဖြစ်၍၊ စုစုပေါင်းတရား ဝင်ချိန် (၁၀-၃၀) နာရီတိတိ ရအောင် ကြိုးစားလျက်၊ ကျန်(၁၃-၃၀) နာရီအတွင်း၊ ကိုယ်လက်ကျန်းမာ ရေးသန့်ရှင်းရေးအတွက် အနားယူချိန်နှင့် တင်းတိမ် ရောင့်ရဲလျက်၊ ရက်သတ္တ(၇) ပတ်တိတိ၊ ဆက်လက်၍၊ ဝိပဿနာ တရားအလုပ်ကို၊ ရှုမှတ် ပွားများသူသည်၊ ဝိပဇ္ဇိတညုပုဂ္ဂိုလ်၏ အဆင့်အတန်းထဲသို့၊ ဧကန်ကျ ရောက်ပြီးလျှင်၊ သဗ္ဗပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်ကို၊ မသေမှီ အတွင်း၊ ဒိဋ္ဌလက် တွေ ရောက်ရှိမည် ဖြစ်ကြောင်း။ တထစ်ချမှတ်ယူတော် မူကြပါကုန်။

ခုနှစ်လအတွင်း၊ တရားထူး တွေ့နိုင်ရန်။

အားထုတ်ချိန်များ။

လေ့ကျင့်ခန်း(၃)

အချိန်	နာရီမှ	အချိန်	နာရီအထိ	ထိုင်ရှု နာရီ	စကြိုရှု နာရီ	အလုပ်ချိန် နာရီပေါင်း
မနက်	၇-၀၀	မနက်	၇-၃၀	-	၀-၃၀	၀-၃၀
။	၇-၃၀	။	၈-၃၀	၁-၀၀	-	၁-၀၀
နေ့	၂-၃၀	နေ့	၃-၀၀	-	၀-၃၀	၀-၃၀
။	၃-၀၀	။	၄-၃၀	၁-၃၀	-	-၃၀
ည	၇-၀၀	ည	၇-၃၀	-	၀-၃၀	၀-၃၀
။	၇-၃၀	။	၉-၃၀	၂-၀၀	-	၂-၀၀
နေ့စဉ်စုစုပေါင်း -				၄-၃၀	၁-၃၀	၂၆-၀၀

၁။ အိပ်ချိန် = ည (၉-၃၀) နာရီမှ၊ မနက် (၆) နာရီအထိ = ၈-၃၀ နာရီ

၂။ မျက်နှာသစ် ရေချိုး = မနက် (၆) မှ (၇) အထိ = ၁-၀၀

၃။ နားချိန် = မနက် (၈-၃၀) နာရီမှ (၁၀) အထိ = ၁-၃၀

၄။ ထမင်းစားချိန် = မနက် (၁၀) မှ (၁၁) အထိ = ၁-၀၀

၅။ နားချိန် = မနက် (၁၁) နာရီမှနေ့ (၂-၃၀)
အထိ = ၃-၃၀

၆။ ညနေစာစားချိန် = (၄-၃၀)ည(၇) အထိ =
၂-၃၀

အနားယူချိန်ပေါင်း = ၁၀-၀၀နာရီ

အထက်ပါ ဇယားအတိုင်း၊ တနေ့လျှင်၊ ထိုင်၍
တရားရှုမှတ်ချိန်၊ (၄-၃၀) နာရီနှင့်၊ စင်္ကြံလျှောက်၍
ရှုမှတ်ချိန် (၁-၃၀) နာရီဖြစ်၍၊ စုစုပေါင်း တရားဝင်
ချိန် (၆) နာရီ တိတိရအောင်ကြိုးစားလျက်ကျန် (၁၀)
နာရီအတွင်း ကိုယ်လက် ကျန်းမာရေး၊ သန့်ရှင်းရေး
အတွက်၊ အနားယူလျက်၊ ခုနှစ်သတိတို ဆက်လက်
ကာ၊ ဝိပဿနာတရားအလုပ်ကို ရှုမှတ်ပွားများသူသည်
နိယတနေယျ-ပုဂ္ဂိုလ်၏အဆင့်အတန်းထဲသို့၊ ကေန့်ကျ
ရောက်ပြီးလျှင် သဥပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်ကို၊ မသေမှီအ
တွင်း ဒိဋ္ဌ လက်တွေ့ရောက်ရှိမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ တထစ်
ချမှတ်ယူတော်မူကြပါကုန်။

အထူးတောင်းပန်ချက်

တရားအလုပ်ထိုင်ရှုနေစဉ်၊ တနေ့ထက် တနေ့၊
သဘောကျ၍ ရှုမှတ်မှုကောင်းခြင်းကို တွေ့ရပါသော်၊
တရားအလုပ်ထိုင်ရန်ကို မူလ အဓိဋ္ဌာန် ချမှတ်ထား
သောအချိန်ထက်ပိုမိုပြီး ထိုင်ခြင်းကို ကြိုးစားကြပါ။
လျှင်လျှင်မြန်မြန်နှင့် တရားထူးကိုကေန့်တွေ့ရတတ်ပါ
သည်။

ခုနှစ်နှစ်အတွင်း၊ တရားထူးတွေနိုင်ရန်
အားထုတ်ချိန်များ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၄)

နှစ်	ပဌမ (၃)လ ထိုင်ရှု	ဒုတိယ (၃)လ ထိုင်ရှု	တတိယ (၃)လ ထိုင်ရှု	စတုတ္ထ (၃)လ ထိုင်ရှု	စကြိုလျှောက်ခြင်းကို တရားမထိုင်မှီကျင့်ပြီး မှသာ ထိုင်ရှုခြင်းပြုပါ။	
၁	၀-၀၅	၀-၁၀	၀-၁၅	၀-၁၅	၀-၀၅	-မိနစ်စကြိုလျှောက်
၂	၀-၂၀	၀-၂၀	၀-၂၅	၀-၂၅	၀-၁၀	- ၎င်း
၃	၀-၂၅	၀-၂၅	၀-၃၀	၀-၃၀	၀-၁၅	- ၎င်း
၄	၀-၄၅	၀-၄၅	၁-၀၀	၁-၀၀	၀-၂၀	- ၎င်း
၅	၁-၀၀	၁-၀၀	၁-၃၀	၁-၃၀	၀-၃၀	- ၎င်း
၆	၁-၃၀	၁-၃၀	၁-၃၀	၁-၃၀	၁-၀၀	- ၎င်း
၇	၂-၀၀	၂-၀၀	၂-၀၀	၂-၀၀	၁-၀၀	- ၎င်း

ဝိပဿနာ ရှုမှတ်ရမည့် အချိန်မှာ၊ မိမိအားလပ်
သောမနက်ချိန်ဖြစ်စေ၊ ညနေချိန်ဖြစ်စေ၊ အဒိဋ္ဌာန်ပြု
ထားချိန်တွင်၊ နေ့တိုင်းရှုမှတ်ရမည်ဖြစ်၏။

အထက်ပါဇယားအတိုင်း၊ တလတမျိုးနှင့်၊ တနှစ်
ထက်တနှစ်တရားရှုမှတ်ချိန်ကို၊ တိုး၍တိုး၍၊ ရှုမှတ်မှု
များကိုလေ့လာခဲ့ပါမူ၊ ခုနှစ်နှစ်မပြည့်ခင်၊ အနိယတ
နေယျ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အဆင့်အတန်းထဲသို့၊ မုချ ကောက်ကျ
ရောက်နိုင်လျှင်၊ သဗ္ဗပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်ကို မသေမှီအ
တွင်း၊ ဒိဋ္ဌလက်တွေ့ရောက်ရမည်ဟု၊ တကယ်တန်း၊ ယုံ
ကြည်စိတ်ချလျက်။ ဝိပဿနာဘာဝနာကို၊ အခါခါပွား
များလေ့လာရန်သာ၊ ရှိတော့သတည်း။

18. EPILOGUE.

နိဂုံးချုပ် သတိပေးချက်များ။

ဝိပဿနာ တရားအလုပ်ဝင်သူ ယောဂီတိုင်း
မိမိတို့ခလေ့အကျင့်ထက်၊ အစားနဲ့ခြင်း၊ အ
အိပ်နဲ့ခြင်းအသောက်နဲ့ခြင်း၊ အပြောအဆိုနဲ့
ခြင်း၊ ဟိုဟိုဒီဒီစိတ်ကူးနဲ့ခြင်း၊ အစစအရာရာ
၌၊ ချီးမြှင့်စွာနှင့်၊ ကြီးစားမှုလုံ့လကို၊ အား
စိုက်ရပေမည်။

စကြိုလျှောက်ပြီးသည်ချက်ချင်း၊ ထိုင်၍ရှုမှတ်
မှုကိုကျင့်ပါ။ သမာဓိ အားကောင်း စေ၍၊
တရားရှုမှတ်ရာ၌၊ မြန်မြန်ရလွယ်ပါသည်။
တရားဝင်သောနေ့မှအစ၊ လူမမာ၊ နာလံထ
ပမာ၊ ဆေးရုံမှဆင်းခါစ၊ လူနာကဲ့သို့၊ အ
သွားအလာအထိုင်အထ၊ အစားအသောက်
နဲ့ခြင်း၊ နှေးနှေး ကြာကြာနှင့် ပြုမူခြင်းကို၊
လေ့လာရပေမည်။

စကြိုလျှောက်သည့်အခါ၊ တကဲ့ လူမမာပုံ
သဏ္ဍာန်အတူသလျှင်၊ ပြေးပြေးနှေးနှေး၊
သာသာယာယာနှင့် လမ်းလျှောက်ခဲ့လျှင်၊
ခြေတလှမ်းခြေတလှမ်းတွင်၊ သုံးလက်မထက်
မပိုစေရဘဲ၊ ဆယ်ပေဝေးကွာသောနေရာသို့၊
ငါးမိနစ်ထက် မနဲစေရဘဲ၊ စကြိုလျှောက်
လေ့ကိုပြုပါ။

၅။ တရားရှုမှတ်နေခိုက်၊ အာရုံငါးပါးဆိုတဲ့၊ မြင် သမျှကြားသမျှ၊ နံသမျှ၊ ထိသမျှ၊ အဖျက် သ ဘောတို့ကို၊ ဂရုမစိုက်ဘဲ၊ မိမိရှုမှတ်မြဲ (အိ- သိ-ပျက်) မှတပါး၊ မည်သည့် အာရုံသို့မှ၊ စိတ်မရောက် မသွားရအောင်၊ အထူးသတိ ဖြင့်၊ စောင့်ရှောက်ထားရှိစေရမည်။

၆။ တရားထိုင်ပြီးလျှင်၊ ဘာဘာလုပ်မယ်၊ ဘယ် ကိုသွားမယ်ဆိုတဲ့၊ ချိန်းထားချက်များ မပြု ပါနှင့်-အကယ်၍ ထိုကဲ့သို့ပြုထားရှိခဲ့ပါလျှင်၊ ထိုထိုစိတ်များသည်၊ တရားရှုမှတ်နေဆဲ ပေါ် ပေါက်လာရှိလျက်၊ ဖျက်ဆီးခြင်း များကို၊ ပြုတတ်ပါသည်။

၇။ တရားထိုင်ချိန်မှာ၊ သမာဓိမရ၍၊ တရားထိုင် လိုမှုစိတ်မရခဲ့သော်၊ ထိုထိုအချိန်မှာ၊ ပြောင်း လွဲ၍၊ မိမိသဘောကျသော၊ အချိန်တခုခုသို့ ပြောင်းရွှေ့ကာ၊ ရှုမှတ်နိုင်ပါသည်။

၈။ တရားအလုပ်ရှုမှတ်သူ ယောဂီတိုင်း၊ တရား ထူးကိုတွေ့ရတာ၊ ကြာသည်မြန်သည်ဟု၊ ပ ဓါနမထားဘဲ၊ မိမိ၏ပါရမီအထု နှင့်၊ မိမိ၏ သဒ္ဓါတရား၊ ဝိရိယတရား၊ သတိတရားထား မှုမှာသာ၊ မူတည်သည်ဟုမှတ်ယူကြပါ။

၉။ နိဝရဏတရားခြောက်ပါး၏၊ တားဆီးခြင်း၊ ပိတ်ပင်ခြင်းဟူသော-

- (၁) ကာမန္တန္တ = တဏှာလောဘဂြိုဟ်။
- (၂) ဗျာပါဒ = ဒေါသထွက်မှု။
- (၃) ထိနမိဒ္ဓ = ပျင်းရိမှု၊ ငိုက်မျည်းမှု။
- (၄) ဥဒ္ဓစ္စ, ကုက္ကုစ္စ = ပျံလွင့်မှု၊ စိုးရိမ်မှု။
- (၅) ဝိစိကိစ္ဆာ = ယုံမှားတွေ့တော့မှု။
- (၆) အဝိဇ္ဇာ = မောဟကြောင့်၊ မသိတတ်မှုများက၊ တားမြစ်ပိတ်ပင်ခြင်းတို့မှ၊ ကျော်လွန်နိုင်စေရမည်။

၁၀။ ငါးမိနစ်တရက်၊ တသိဘင်းမျှ တရားရှုမှတ်သူမှာ၊ အပါယ်ငရဲတို့မှ၊ ငါးမိနစ်တရက်၊ တသိတင်းမျှ ဝေးကွာခြင်းရ၍၊ ထိုထိုငါးမိနစ်တရက်၊ တသိတင်းအဘို့၊ နိဗ္ဗာန်နှင့် နိုးကပ်လာပြီဟုသာ၊ တထစ်ချမှတ်ယူကာ၊ နိဗ္ဗာန်နှင့်နိုးကပ်နိုင်သရွေ့၊ နိုးကပ်ရအောင် ကြိုးစားမယုတ်၊ အားထုတ်ခြင်းကို၊ လုံ့လဝီရိယနှင့်၊ ဆောင်ရွက်သင့်လှပေသတည်း။

မဟာသတိပဋ္ဌာန သုတ်တော်က-

၁၁။ သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးကို ပွားများမယ်ဆိုလျှင်၊ ခုနှစ်ရက်အတွင်း၊ အနာဂါမ် ရဟန္တာဖြစ်နိုင်တယ်လို့၊ ဟောထားတဲ့အတွက်၊ တကယ်တန်း ရနိုင်အောင်၊ လူတိုင်းလူတိုင်း၊ အားစိုက်ကာ၊ ပွားများ၍ တာဝန် ရှိပါတယ်။

တိကအနိတ္တဝါရိပါဠိတော်က-

- ၁၂။ (၅၀၀၀) သာသနာအတွင်းက လူတွေဟာ
- (၁) တိဟိတ်ပဋိသန္ဓေပညာရှိခြင်း။
 - (၂) သတိမြဲခြင်း၊
 - (၃) သာသနာ ငါးထောင်နှင့်၊ ကြံခြင်း
 ကြောင့်၊ မြောက်ကျွန်း၊ အရှေ့ကျွန်း၊
 အနောက်ကျွန်း၊ စတုမဟာရာဇ်နတ်
 ပြည်၊ တာဝတိံသာ နတ်ပြည်ထက်
 မြတ်သည်၊ လွန်ကဲ မြင့်မြတ်တယ်လို့
 ဟောထားပါတယ်၊ သို့ကြောင့်၊ မိမိ
 ကိုယ်ကို၊ ဒွံဟိတ်လို့ မထင်ကြပါနှင့်၊
 တိဟိတ် ပဋိသန္ဓေ တည်နေတာကို၊
 သတိပြု၍၊ ကြိုးစားကြပါ။

ကျေးဇူးတော်ရှင်၊ လယ်တီ ဆရာတော်ဘုရား၏ ဩဝါဒ - သတိတရား။



“ မက္ခေမထောင့်၊ လမ်းဖြောင့်တရား တွေပါသား
နှင့်၊ အများမူးတိုင်း၊ နင်မရှူးနှင့်၊ ထူးသည့်အခါ၊
ဝိပဿနာကို၊ ခါခါပွားမှ၊ သွားမည့်သံသရာ၊ အ
စဉ်ပါမည်၊ နင်သာ သတိထား။” ဟူသောဩဝါဒ
အရ။

“အပြောသမား၊ အဘတ်သမား၊ အငြင်း
သမား၊ ဘဝဟောင်းမှ၊ အလုပ်သမား၊ အား
ထုတ်သမား၊ ဘဝသစ်သို့၊ ချီတက်ကြပါစို့။”

လူတိုင်းလူတိုင်း၊ စိတ်ချရသော
အလုပ် ၅-မျိုးရှိပါတယ်။

- ၁။ ပြိတ္တာ-ဘဝသို့၊ မရောက်လိုလျှင်၊ လောဘ၊ ဝို
မောက်၊ ကုန်အောင်ဈေးကွက်မှ၊ စိတ်ချရတယ်။
- ၂။ ငရဲ-ဘဝသို့၊ မရောက်လိုလျှင်၊ ဒေါသ-အမျက်
လုံးဝပြတ်မှ၊ စိတ်ချရတယ်။
- ၃။ တိရစ္ဆာန်-ဘဝသို့၊ မရောက်လိုလျှင်၊ မောဟ-
တွေဝေ၊ ပျက်ပြားစေမှ၊ စိတ်ချရတယ်။

၄။ အသူရကယ်-ဘဝသို့၊ မရောက်လိုလျှင်၊ မာန-
ထောင်လွှား၊ နိမ့်ကျသွားမှ၊ စိတ်ချရတယ်။

၅။ နိဗ္ဗာန်ကို၊ တကယ်ရလိုလျှင်၊ အလုပ်တရား၊ ပြီး
အောင်ပွားမှ၊ စိတ်ချရတယ်။

နေ့စဉ်နံက်တကြိမ်၊ ညနေတကြိမ်ကျဘတ်ရန်။

(မနက်တိုင်း)

တနေထွက်လျှင်၊ သေဘက်ကို၊ တရက်ကူး၊ မသေ
ဘူး၊ မထင်လေနှင့်၊ နေထွက်တာ၊ ခါခါများလျှင်၊
သေဘက်တခါ၊ သွားရလိမ့်မယ်၊ တားမရဘူး။

(ညနေတိုင်း)

တနေကွယ်လျှင်၊ သေနယ်သို့၊ တရက်ကြူး၊ မသေ
ဘူး၊ မထင်လေနှင့်၊ နေကွယ်တာ၊ ခါခါများလျှင်၊
သေနေရွာ၊ တခါသွားရလိမ့်၊ တားမရဘူး။

“မရဏဓမ္မောမိ၊ မရဏာတံ၊ အနတိတော”
(သေခြင်းကို၊ မလွန်ဆန်နိုင်ပါတကား။) ။

သတိသံဝေဂ-ရစရာ၊ ကျမ်းပြုသူရဲ့ အမှာစာ။

၁။ တနေကုန်၊ တနေပျောက်၊ သေခြင်းသို့ မ
ရောက်ခင်၊ တရားမတွေ့၊ ဘုရားမေ့တဲ့၊ သူ
တွေဖြစ်လျှင်၊ အချိန်ကိုဖြုန်းခါ၊ လူဗာလာ၊
ဖြစ်ကြတဲ့အသွင်၊ သေတဲ့အခါ၊ ပါယ်လေး
ရွာသို့၊ ရောက်ရမလွဲပင်။

၂။ တမိနစ်၊ တနာရီ၊ တလတာမျှ၊ ဝိပဿနာ၊
ခါခါပွားတဲ့၊ ယောဂီများမှန်၊ ရှုမှတ်ရတဲ့၊
နာရီလ၊ တူညီစွာပါနိဗ္ဗူတာ၊ အသစ်တ
ခါတ်ကို၊ ရရမည်ကေန်။

“ ဝိပဿနာအလုပ်၊ အကျဉ်းချုပ် ”

ထိ-သိ-ပျက်၊ ဤသုံးချက်မှာ။
ရပ်နှင့်နာမ်၊ လက္ခဏာသုံးဖြာ။
အနိစ္စာ - ဒုက္ခာ - အနတ္တာ။

ဆုတောင်းချက်များ။

- ၁။ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကြီးနှင့်စပ်သမျှ၊
ကျန်းမာကြပါစေ၊ချမ်းသာကြပါစေ။
- ၂။ ယောဂီလက်တွေ့ လုပ်ငန်းကြီးနှင့် စပ်သမျှ၊
ကျန်းမာကြပါစေ၊ချမ်းသာကြပါစေ။
- ၃။ နိဗ္ဗာန်ရကြောင်း လုပ်ငန်းကြီးနှင့် စပ်သမျှ၊
ကျင့်နိုင်ကြပါစေ၊ကြံနိုင်ကြပါစေ။

May All Buddhists

Practise With Earnestness.

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း၊ လုံ့လရှိရှိနှင့်၊ လေ့ကျင့်နိုင်
ကြပါစေသတည်း။

(16-12-59)

END.

ဓမ္မဒါန-အလှူပေါင်သူများ

နံပါတ်စဉ်	ဓမ္မဒါန-အလှူရှင်များ	အုပ်ရေ
၁	ဒေါ်စိန်ကျော့- မိုးညှင်းယောဂီ-စစ်တွေမြို့	၁၀၀
၂	ဦးညိုဇော်-စက္ကရီတေရီ- ၁၅၁/က ရန်ကင်းမြို့	၁၀၀
၃	သီရိပျံချီ-စဉ်သူဦးကျွေ (၆)ဂူမားလမ်း	၅၀
၄	ယောဂီဦးတင်-ယောဂီဆေးတိုက်ရှင်ရန်ကုန်	၅၀
၅	ဦးသံခိုင်နှင့်ဒေါ်တင်တင် (၃၃) ဆန်းတဝိလမ်း	၅၀
၆	ဦးဘဆွေ-ဒေါ်နုနုဆွေ ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း	၅၀
၇	ဦးကိုကိုကြီး လမ်းလုပ်ငန်းဌာန ရန်ကုန်	၅၀
၈	ဦးကြီးစိုင်း ဒေါ်စိန်ညွန့် သစ်တောမင်းကြီး	၃၀
၉	ဦးထွန်းဖေ ဒေါ်ညွန့် သွေးမတင်တင်	၃၀
၁၀	သီရိပျံချီဦးချိုထွန်း အတွင်းဝန်မင်း နှင့်ဇနီး	၃၀
၁၁	ဒေါ်သာနုမေ(၂၄) အောင်မင်းခေါင်ရိပ်သာ	၂၅
၁၂	ဦးတင်ဇ ဒေါ်လှခင် (၂၉၇) ဘုရားလမ်း	၂၅
၁၃	ဦးဌေးမောင် ဒေါ်ခင်မေစိန်ကောလိယမန္တလေး	၂၅
၁၄	ဦးအောင်သိန်း၁၆ ၂/၅၁လမ်း ရန်ကုန်	၂၅
၁၅	သီရိပျံချီ ဦးဘိုးသုန်၊ ဒေါ်မြသိန်းပညာမင်းကြီး	၂၅
၁၆	ဦးဘအုန်း T.P.S. လွတ်တော်ရှေ့နေကြီး	၂၅
၁၇	Dr. ထွန်းအောင် အငြိမ်းစားဆရာဝန်ကြီး မော်လမြိုင်	၂၅
၁၈	ဦးစိန်ရွှေကျားတိုက်၊ ၄၉၀ မဟာမန္တလယ်လမ်း	၂၅
၁၉	ဦးတင်အိန် ဒေါ်အေးစိန်၊ သားသွေးများတစု	၂၅
၂၀	ဒေါ်ခင်သန်းနှင့်ညီမများ ၁၃၂ ယူနီဗါစီတီ အဗ္ဗာနု	၂၀
၂၁	ဦးမောင်ကိုနှင့်ဒေါ်နုနု မြို့ပိုင် တောင်ငူ	၂၀
၂၂	ဦးအေးထင်နှင့် ဒေါ်အိမ်(၆)ရှင်စောပုလမ်း	၂၀
၂၃	သရေစည်သူ သီရိပျံချီ ဦးဘဌေး I.C.S. ဘဏ္ဍာရေးမင်းကြီး	၂၀
၂၄	ဦးစိန်မင်း ဒေါ်စိန်နုဖြူ (၂၆) ပန်းဆိုးတန်း	၁၅
၂၅	စက္ကရီကျော်ထင်ဦးဘိုးစိန် အငြိမ်းစား နယ်ပိုင်မင်း	၁၅

နံပါတ်စဉ်	ဓမ္မဒါန-အလှူရှင်များ	အုပ် ရေ
၂၆	ဦးကျော်လှအောင် ကွန်တရိုက်တာ ဘားလမ်း စစ်တွေမြို့	၁၂
၂၇	ဦးဘထွန်းဒေါ်အမာဇင် (၃၀) ဘုန်းကြီးလမ်း	၁၀
၂၈	ဦးသိန်းမောင် စိုက်ပျိုးရေးအရာရှိ(၆) ရှင်စောဘု	၁၀
၂၉	ဦးမောင်ငယ် ဒေါ်ကြွယ်သားသွီး(၁၁) ဓမ္မဇာတိ လမ်း	၁၀
၃၀	ဦးအေးဖေနှင့်သားသွီးများ (၃၉) ပုသိမ်လမ်း	၁၀
၃၁	ဦးဘဝမ်း ဒေါ်မမကြီး(၉) ရှင်စောဘုလမ်း	၁၀
၃၂	ဦးကျော်ခင် ဒေါ်ထွေး ကုန်သည် နတ္ထလင်းမြို့	၁၀
၃၃	ဦးကျော်ဘန်းဒေါ်နုနု (၁၂၅)လမ်း ရန်ကုန်	၁၀
၃၄	ဦးရွှေလှဖြူ-ဒေါ်ဇေမေ ရဲဝန်ထောက်မင်း	၁၀
၃၅	ဦးသိမ်းမောင် ဒေါ်တင်တင်နှင့် သားသွီးတစု	၁၀
၃၆	ဦးမောင်မောင် အငြိမ်းစားရုံပိုင်မင်း	၁၀
၃၇	ဦးသိန်းအောင် မခင်ခင် ဗမာ့ပြည်သူ့ဘဏ်	၁၀
၃၈	ဦးပန်နှင့် ဒေါ်လှသိန်း(၄၃)မင်းလမ်း	၁၀
၃၉	ဦးခင်ကြီး အငြိမ်းစားမြို့ပိုင်အောင်သပြေလမ်း	၁၀
၄၀	ဦးဘတင်ဒေါ်သောင်းဟန်အငြိမ်းစားအရေးပိုင်	၁၀
၄၁	ဦးဘိုးကျေးအငြိမ်းစားအရေးပိုင်မင်း	၁၀
၄၂	ဦးဘသွန်းအငြိမ်းစား၊ ရဲဝန်ထောက် ကမာရွတ်	၁၀
၄၃	ဦးခန့်ဇနီးဒေါ်ညွန့်နှင့်သားသွီးတစု	၁၀
၄၄	ဦးတင်(၇)ရဲဝန်(၇၇)မင်္ဂလာလမ်း	၁၀
၄၅	ဦးလှအောင် ဒေါ်ကျော့ အငြိမ်းစားထောင်ပိုင်	၁၀
၄၆	ဦးဘရင် ဒေါ်မမလေးအငြိမ်းစားဝန်မင်း	၁၀
၄၇	မွန်ခါတု ဦးမောင်မောင် ခါတုပေတဆရာကြီး	၁၀
၄၈	ဦးလွန်းခိုင် ၄၅-၈၈လမ်း ရန်ကုန်မြို့	၁၀
	ဦးစံထွန်းဝေ မီးရထားဌာနအရေးပိုင်မင်း	၁၀
၅၀	ဦးအောင်မြင် ရန်ကုန်သတင်းစာတိုက်ပိုင်ရှင်	၁၀
၅၁	ဘကြီးဘဖေ, အငြိမ်းစားဝန်ကြီးဟောင်း	၁၀
၅၂	ဦးထွန်းလင်း ၆၃ ရေတာရှေ့လမ်းဟောင်းဗဟန်း	၁၀
၅၃	ဒေါ်ကျော့ရင် ဦးတိတ်ဝွင် (၈၃) ကုန်ဈေးတန်း	၁၀

နံပါတ်စဉ်	ဓမ္မဒါန-အလှူရှင်များ	အုပ်ရေ
၅၄	ဦးသော်ဒေ ဂန္ဓေ့ဇေယျာယုဒိယ	၁၀
၅၅	မောင်စိုးမြင့် ပြည်လုံးချမ်းသာ ဆေးတိုက်မြို့	၁၀
၅၆	ဦးတင်ကြီး ဒေါ်မြင့်မြင့် ၃၀-ဘီ-အင်းလျား	၁၀
၅၇	ဒေါ်မေသက် ၂၀-ရွှေတောင်ကြား ရန်ကုန်	၁၀
၅၈	ဦးသောင်းဖေ ဒေါ်သန်းတင် အရေးပိုင်မင်း	၁၀
၅၉	ဒေါ်ဒေါ်ညွန့် မေမေကြီး ဇီးကုန်းရပ်	၆
၆၀	ဒေါ်ဝင်းမေ သွေးမညွန့်ညွန့်မိုဗ်းညွှင်း ယောဂီ	၅
၆၁	ဦးမောင်(၄၀) ဆူပါဘင်လမ်း အငြိမ်းစား	၅
၆၂	ဦးမောင်ကြီးအောင် ဒေါ်ရီရီ ၁၂၄-လမ်း	၅
၆၃	ဦးနီနှင့် ဒေါ်တင်ရီ ၇၄-၁၂၄-လမ်း	၅
၆၄	ဝဏ္ဏကျော်ထင်ဦးအုန်းဖေ ၁၆၄-၄၉-လမ်း	၅
၆၅	ဦးမျိုးဝင်း ဒေါ်မြင့်ကြီး ၁၅၁/က ရန်ကင်း	၅
၆၆	ဦးအောင်မြင့် ၄၀-ကျွန်းတောလမ်း ရန်ကုန်	၅
၆၇	ဦးရွှေကျော် ဒေါ်ဝါနု ၄၀-ပုသိမ်လမ်း	၅
၆၈	ဦးဖြူ ဆားချောင်းရွာ ကိုမောင်စိန်ကို ရည်စူး၍	၅
၆၉	ဦးလှအောင်သူကြီး ၁၃၁ ဝင်ဒါမီယာ	၅
၇၀	ဦးအောင်ကြီး မတင်ကြည် ၁၉-၁၀၃လမ်း	၅
၇၁	ဝဏ္ဏကျော်ထင် ဦးကြီးရွှေ အရေးပိုင်မင်း	၅
၇၂	ဒေါက်တာဇွန်ဆန်း၊ D. Eng., M. I. I. E., F. C. I. M. E., Ph. D. အတိုင်ပင်ခံအင်ဂျင် နီယာ ၁၇၅-၉၊ ရှမ်းလမ်း၊ ကြည့်ရှင်တိုင်။	၅
၇၃	ဦးမြသိန်းအငြိမ်းစားရုံပိုင် ၂၀၊ ဓမ္မိကဝတီလမ်း	၅
၇၄	ဆရာဦးစိုးဝင်း-ပါဠိဆရာ ၂၄-အရှေ့ ရွှေကုန်တိုင်	၅
၇၅	ဦးမောင် ဒေါ်လှဇေယျာ-မအူပင်လမ်း	၅
၇၆	ဦးဟုတ်စိန်၊ ဘီအေ၊ လွတ်တော်ရှေ့နေကြီး	၅
၇၇	ဦးသိန်းမောင် ဆရာဝန်ကြီး ဇုချင်ချောင်းရိပ်သာ	၅
၇၈	ဦးထွန်းရဲ KSM., ATM, အငြိမ်းစား အရေးပိုင်	၅
၇၉	ဦးလှတင် အထက်တန်းရှေ့နေ ၄၂-၄၄ ကျွန်းတောလမ်း	၅

နံပါတ်စဉ်	ဓမ္မဒါန - အလှူရှင်များ	အုပ်ရေ
၈၀	သီရိပျံချီဦးချစ်ဖေ (၁၄၈) ဘောင်ဒရီလမ်း	၅
၈၁	ဦးသိန်းတင် ဒေါ်သန်း အငြိမ်းစားရဲဝန် ကျိုက်လပ်လမ်း	၅
၈၂	ပြည်မောင်မောင် ရိက္ခာတော်ရ ၃၉-ရှမ်းလမ်း	၅
၈၃	ဒေါ်မြရင် Mr. အေ-အော်ဘရေး၏ဇနီး	၅
၈၄	ဦးသွင်ဘက်မန်နေဂျာ-မော်လမြိုင်မြို့	၅
၈၅	ဒေါ်မြမေ (၅၂) ဦးကျော်ဟိုးလမ်း	၅
၈၆	ဦးကြည် အငြိမ်းစား ၂၅-၂၇-ခေမာလမ်း	၅
၈၇	ဦးအောင်ကိန်း အထူးတွဲဘက် ခရိုင်ရာဇဝတ် တရားသူကြီး	၅
၈၈	သီရိပျံချီဦးမောင် ၎င်း	၅
၈၉	ဦးကျော်လှိုင် ဒေါ်ကျင်ဆိုင်၊ ကံတော်ကလေး	၅
၉၀	ဦးကျော်စိန် အင်ဂျင်နီယာဝန် ဇနီး မေမေခင်	၅
၉၁	စည်သူ ဦးညီပု ရာထူးဝန်အဖွဲ့ ရန်ကုန်	၅
၉၂	ဦးသိန်းမောင် (၃၁၄) ဦးပိဇာရလမ်း ကမ္ဘာအေး	၅
၉၃	ဦးဘသော် (၈၄) လမ်းဒါးတန်းမန္တလေးမြို့	၅
၉၄	ဒိပ္ပစက္ခုဆရာကျော်- သမတအကြံပေးအရာရှိ	၅
၉၅	ဦးချင်းစိန် ဒေါ်မြသိန်း (၉၀) ကျွန်းတောလမ်း	၅
၉၆	ဦးနီဒေါ်ခင်ကြည် ၆/၁၀၈-မင်္ဂလာတောင်ညွန့်	၅
၉၇	ဦးတင်နွယ် အေဝမ်းရုပ်ရှင်ကုမ္ပဏီ	၅
၉၈	ဦးရိုးကုန် တွင်းစားရိုး ညောင်ပင်တိုင် ရေနံချောင်း။	၅
၉၉	ဦးလှအောင် ၅၅၀ ကုန်သည်လမ်း ရန်ကုန်	၅
၁၀၀	ဦးစောထွန်းဒေါ်ကျော့ အငြိမ်းစားစိုက်ပျိုးရေး ညွှန်ကြားရေးဝန်	၅
၁၀၁	ဦးမောင်ဇေ ဒေါ်ဇေရီ (၃၃) ကျွန်းတောလမ်း	၅
၁၀၂	ဦးထင်ကျော် ဒေါ်ရင်မေ ၂၀ ကျွန်းတောလမ်း	၅
၁၀၃	ဦးအောင်ကြင် ဒေါ်တင်မေ၊ ၁၀၉ ဆင်းမင်း ကွက်သစ်	၅

အမှတ်စဉ်	ဓမ္မဒါ-အလှူရှင်များ	အုပ်ရေ
၁၀၄	ဦးစံကွန်း တရားမဝန်ထောက်မင်း၃၃- ခေမာလမ်း	၉
၁၀၅	ဦးဘသောင်း-ဒေါ်အုန်းသွင် ၁၁-မင်္ဂလာလမ်း	၉
၁၀၆	ဝဏ္ဏကျော်ထင် ဦးထွန်းအုန်းအထူးတရားသူကြီး	၉
၁၀၇	ကိုဌေးမြင့်စာရေးကြီးရှမ်းပြည်မြောက်ပိုင်း	၉
၁၀၈	ဦးတင်မောင်-ဒေါ်တင်ကြည်၄၃၄၇ပျာ တောလမ်း	၉
၁၀၉	ဦးသက်ဝင်း ကျောင်းဆရာ ယူနီဗါစီတီ	၉
၁၁၀	ဒေါ်လှထွေး သွီးဒေါ်ကြက်ရုံးဖြူ မင်းလမ်း	၉
၁၁၁	ဦးဘသော် မျက်မမြင် ကျောင်းကြည့်မြင်တိုင်	၉
၁၁၂	ဦးစိုးလှိုင်ပြတိုက်မှူး ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်	၉
၁၁၃	ဦးသန်းဇ ဝန်ထောက်စိုက်ပျိုးရေးဖြူးမြို့	၉
၁၁၄	ဦးခင်မြင့်ကျောင်းဆရာ ၄၃-ဟင်းသာတလမ်း	၉
၁၁၅	ဦးနန်းညွန့် အထူးတွဲဘက်!တရားသူကြီး	၉
၁၁၆	ဦးကျော်ဂေါင် ဒေါ်ဒေါ်ညွန့်အကူး တရား သူကြီး	၉
၁၁၇	ဦးဘဝမ်း ဒေါ်ခင်လေး အငြိမ်းစားအရေး ပိုင်မင်း	၉
၁၁၈	ဦးထွန်းရည် ၁၉ ကျောက်ကုန်းလမ်း ကန်ဘက်	၉
၁၁၉	ဦးဘသိန်း ဒေါ်မြမြ ယစ်မျိုးမင်းကြီးကံဘက်	၉
၁၂၀	ဦးထွန်းရင် ဒေါ်မြသိန်း ၁၅၀-၁၊ ရန်ကင်းမြို့	၉
၁၂၁	ဦးဟန် (၈၁) ဘားဂရာလမ်း ကြည့်မြင်တိုင်	၉
၁၂၂	ဦးဘိုးရွှေ ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီးဇေယျဝတီ	၉
၁၂၃	ဦးထွန်းဥာဏ် အငြိမ်းစား မရမ်းရွာ မော်လမြိုင်	၉
၁၂၄	စံရွှေအောင် ငွေထိန်းရေဝန်ရုံး စစ်တွေမြို့	၉
၁၂၅	ဦးလှကြီးနှင့်သားများ ကွေ့ကြီးရပ် မြင်းခြံမြို့	၉
၁၂၆	ဦးမောင်မောင်အငြိမ်းစား ၈၅-ဟုန်းလမ်း	၉
၁၂၇	မောင်သာမြ ယောဂဝီစစ်တွေမြို့	၉
၁၂၈	ဦးသာဘန်းအောင် စာရင်းကိုင်ချုပ် IWT	၉
၁၂၉	ဦးခင်စိုးလက်ထောက် စာရင်းကိုင်ချုပ်BOC	၉

အမှတ်စဉ်	ခံမ္မဒါန-အလှူရှင်များ	အုပ်ရေ
၁၃၀	ဦးထွေး မြေစာရင်းအင်စာတိတ်တော် အင်းစိန်	၅
၁၃၁	ဦးရှင်ကောင် စာအုပ်ကုန်သည်ဖေမင်းပြင်	၅
၁၃၂	ဦးစံလှ ဒေါ်လှမင်း ၈၅-မင်္ဂလာလမ်း	၅
၁၃၃	ဦးခင်လှိုင်ကျောက်သွေးအလုပ်သမား ဓမ္မိကဝတီလမ်း။	၉

နောက်ဆက်တွဲ- ဓမ္မဒါနရှင်များ

အမှတ်စဉ်	ဓမ္မဒါန-အလှူရှင်များ	အုပ်ရေ
၁	ဦးလင်တိတ်စိန် ငွေစာရင်းကိုင် B.O.C.	၁၀
၂	ဦးဝင်ကိန်း-လက်ထောက်စာရင်းကိုင် BOC	၅
၃	ဦးဘငြိမ်း ၎င်း	၅
၄	ဦးမြင့်ဇော် B.Com. ၎င်း	၅
၅	ဦးကျော်ငြိမ်း-ဒုဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း ရန်ကုန်	၅
၆	ဦးဘိုးမှန် ကျောင်းဆရာဟောင်း- ဟုန်းမုလင်းမြို့-ကောယားရွာ	၁၀
၇	ဦးစံလင်း အထွေထွေအုပ်ချုပ်ရေးမှူး	၅
၈	ဦးကြံဆိုင်လက်ထောက်စာရင်းကိုင်ချုပ် B.O.C.	၅
၉	ဦးလှမောင် တွဲဘက်သမဝါယမမင်းကြီး	၅
၁၀	ဦးဘတင်အငြိမ်းစား ၂၄-ကျောင်းကုန်း	၅
၁၁	ဆရာဝန် ဦးသိန်း ကျမ္မာရေးမှူးကျောင်း	၅
၁၂	ဆရာဝန်-မြာပျည်းမနားမြို့ဆေးတိုက်	၅
၁၃	ဦးဖေ၊ ဒေါ်သန်းနု (၆၃) ကျောင်းကြီးလမ်း	၅
၁၄	ဦးသိန်း၊ ဒေါ်ပုဂဠုတံဆိပ်သက်န်း တိုက်ဆိုင်ကြီး ကျောင်းကြီးလမ်း	၅
၁၅	ဒေါ်ဝင်းမြဦး ၇၆-၁၂၄-လမ်း	၅
၁၆	ဦးထွန်းမြဦး-ဇနီးဒေါ်မလှ အမြတ်တော်ဝန်ထောက်	၅

အမှားပြင်ချက်။

စာမျက်နှာ	ကြောင်းရေ	အမှား	အမှန်ပြင်ပါ
၈	၅	သာ	သ
၁၀	၁၀	ယော	ဗော
၁၆	၉	စို	စွ
၁၇	၅	ဝေဒနာက္ခန္ဓာ	ဝေဒနက္ခန္ဓာ
၁၇	၆	သက္ခယာ	သညာက္ခန္ဓာ
၂၀	၇	ထို	ထိုင်
၅၄	၁၀	နောက်ရပ်	နောက်ထပ်
၇၁	၅	ဆင်းမှု	ဆင်းရဲမှု
၇၅	၁	စမ်း	ခမ်း
၈၀	၇	တပလ္လင်ခွေ	တင်ပလ္လင်ခွေ
၈၂	၃	သော	သော
၈၃	၁၄	အာ	အား
၈၄	၁၆	မေသ	မေဿ
၉၁	၁၆	ကမ္မ	ကမ္မ
၉၇	၉	စာ	ဝါ
၉၈	၁၇	စာ	ဝါ
၁၀၆	၁၇	တကျယ်	အကျယ်
၁၁၈	၁၀	သည့်	သည်

