

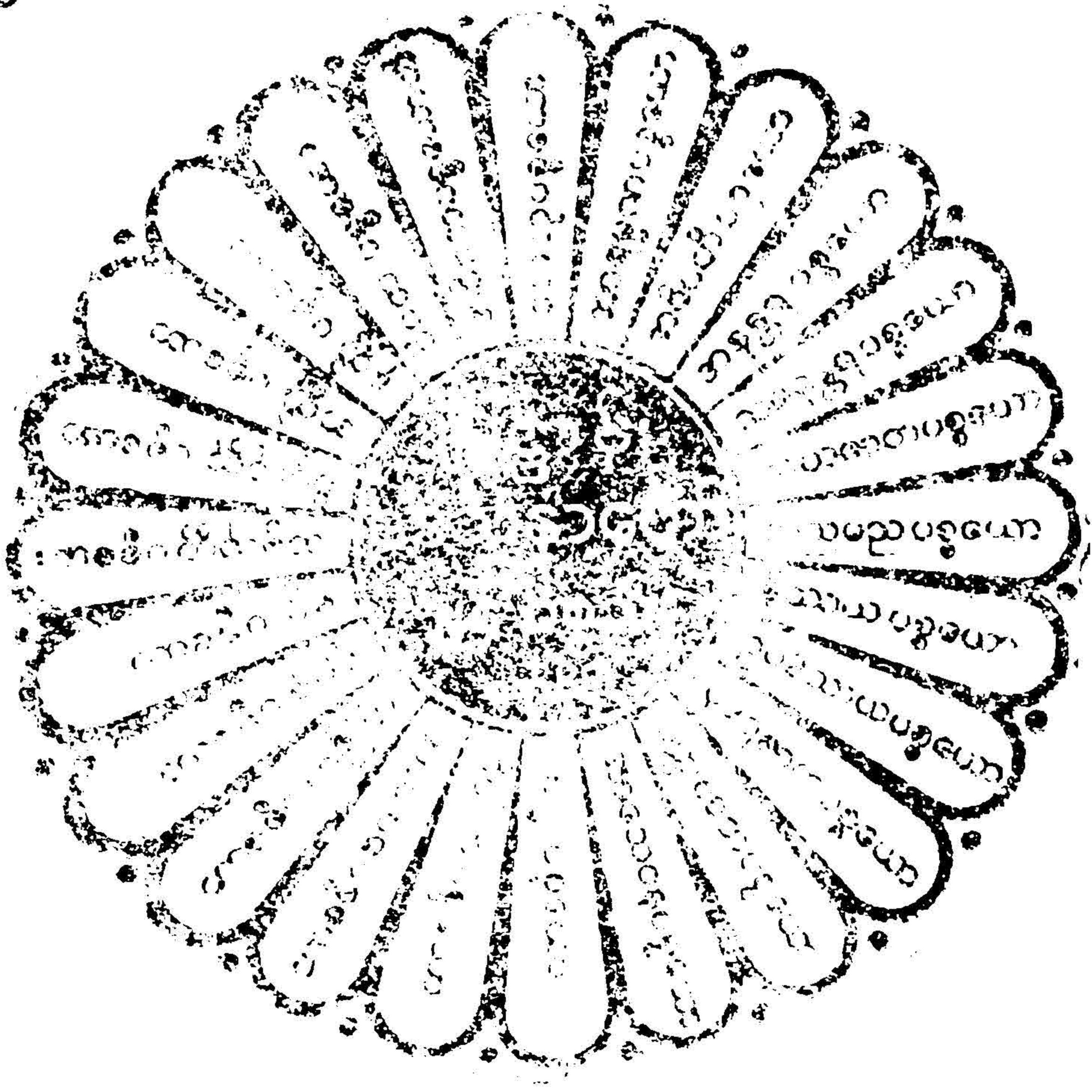


(ရှေ့ဦး) အောင်ချစ်သာ ဦးဝါယာမ (ပဌာန်း)

အရှင်မြတ်

ဟောကြား ညွှန်ပြတော်မူသော

မဟာပဌာန်းဝိပဿနာ
ရွှေပန်းနည်း



ရန်ကုန်မြို့၊ မြို့မရပ်ကွက်၊ ဗဟန်း ၃-လမ်း
 သုဓမ္မာကျောင်းတိုက်၊ တိုက်ကျောင်း၌
 သီတင်းသုံးတော်မူသော

မဟာပဋ္ဌာန်း-မဟာသထိပဋ္ဌာန်-ဝိပဿနာ
 ကပ္ပဋ္ဌာနာစရိယ ပဋ္ဌာန်းဆရာတော်
 ဦးဝါယမ အရှင်မြတ်

ဟောကြား ညွှန်ပြတော်မူသော မဟာပဋ္ဌာန်း
 မဟာသထိပဋ္ဌာန် နည်းတို့ဖြင့် ရုပ်နာမ် ၌ ဝိပဿနာ ရှုနည်း
 အခြေခံအကျဉ်းချုပ်

မဟာပဋ္ဌာန်း ဝိပဿနာ

ဂ္ဂဗ္ဗာနည်း

၁၃၅၁-ခု၊ ကဆုန်လဆန်း ၁-ရက်

ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ခွင့်ပြုချက် [၂၁၆/၀၉-၅]

မျက်နှာပိုး ခွင့်ပြုချက် [၂၃၁]

၁၉၀၉-ခု၊ ဇွန်လ၊ ပထမ အကြိမ်

အုပ်စု-၁၀၀၀

ခမ္ဘာ့

ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသူ

ဦးမောင်ကလေး

သောကြာပုံနှိပ်တိုက် (၀၁၇၂၁)

သောကြာစာအုပ်တိုက် (၀၀၆၅)

အမှတ် ၁၅၊ ဩစာလမ်း

ကျောက်မြောင်း ရန်ကုန်မြို့။

မာ တိ ကာ

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ပဋိပတ်ဖြင့် ရှိခိုးပူဇော်ရန်	၃
၂။	တရားထိုင်ရန် ပရိကမ်ဆောက်တည်ပုံ	၃
၃။	ရတနသုံးပါး ကန်တော့ရန်	၃
၄။	သီလဆောက်တည်ချက်	၄
၅။	မိမိခန္ဓာကိုယ် ဘုရားလှူရန်	၅
၆။	ပဋ္ဌာန်းပစ္စယုဇ္ဈသ ပါဠိတော်	၆
၇။	အပြစ်ရှိသမျှ ဝန်ချတောင်းပန်ရန်	၇
၈။	သဗ္ဗဋ္ဌက စာမူဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းရန်	၇
၉။	မေတ္တာပွားရန်	၇
၁၀။	မိမိက မေတ္တာခံယူရန်	၈
၁၁။	မြတ်စွာဘုရားထံ တရားတောင်းရန်	၈
၁၂။	ထွက်လေ၊ ဝင်လေကို အခြေခံ၍ ဝိပဿနာပွားများနည်း	၉
၁၃။	တရားစတင်၍ ထိုင်ပုံ	၉

မာ တို့ ကာ

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာပျက်နှာ
၁၄။	သတို့ ပညာဖြင့် ရှုမှတ်ပုံ	၉
၁၅။	ဣရိယာပထ ပဗ္ဗက္ခ ရှုမှတ်ပုံ	၉
၁၆။	ရပ်သော ဣရိယာပထကို ရှုမှတ်ပုံ	၁၁
၁၇။	ထိုင်သော ဣရိယာပုတ်ကို ရှုမှတ်ပုံ	၁၁
၁၈။	လျောင်းစက် (အိပ်) သော ဣရိယာပုတ်ကို ရှုမှတ်ပုံ	၁၁
၁၉။	သမ္ပတညပဗ္ဗန္တ ရှုမှတ်ပုံ	၁၂
၂၀။	ဝေဒနာ နုပဿနာ၌ ရှုမှတ်ပုံ	၁၂
၂၁။	စိတ္တခနုပဿနာ၌ ရှုမှတ်ပုံ	၁၄
၂၂။	ဓမ္မာနုပဿနာ ရုပ် နာမ်၌ ရှုမှတ်ပုံ	၁၅
၂၃။	မျက်စိ၌ ရှုမှတ်ပုံ	၁၆
၂၄။	နား၌ ရှုမှတ်ပုံ	၁၇
၂၅။	နှာခေါင်း၌ ရှုမှတ်ပုံ	၁၈
၂၆။	လျှာ၌ ရှုမှတ်ပုံ	၁၈
၂၇။	ကိုယ်ကာယ၌ ရှုမှတ်ပုံ	၁၉
၂၈။	(မန) ဘဝင်စိတ်နှင့် ဓမ္မာရုံ၌ ရှုမှတ်ပုံ	၂၀
၂၉။	မေတ္တာပို့ အမျှဝေ	၂၁
၃၀။	ရည်ရွယ်ချက်နှင့် စည်းကမ်း	၂၃
၃၁။	ဆရာတော်၏ ဆုတောင်းမေတ္တာ	၂၄

နမေတ် တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ပဋိပတ်ဖြင့် ရှိခိုးပူဇော်ရန်

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိ ပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ။

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိ ပတ္တိယာ ဓမ္မံ ပူဇေမိ။

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိ ပတ္တိယာ သံဃံ ပူဇေမိ။

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိ ပတ္တိယာ၊ ဤလောကုတ္တရာ
ဓာတ် (၉) ဝါးအားလျော်သော ဝိပဿနာ အကျင့်မြတ်
ပဋိပတ်ဖြင့်။ ဗုဒ္ဓံ မြတ်စွာဘုရားကို ပူဇေမိ ပူဇော်ပါ၏
အရှင်ဘုရား။

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိ ပတ္တိယာ ဤ(လ)ဖြင့်၊ ဓမ္မံ
ဓာတ်တော်မြတ်ကို ပူဇေမိ...၏။

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိ ပတ္တိယာ ဤ(လ)ဖြင့်၊ သံဃံ
သံဃာတော်မြတ်ကို ပူဇေမိ...၏။

ဓာတ်ထိုင်ရန် ပရိကမ် ဆောက်တည်ပုံ

ရတနာသုံးပါး ကန်စော့ရန်

ဩဇာသ၊ ဩဇာသ၊ ဩဇာသ၊ ကာယကံ၊ ဝံစီကံ၊
မုနောကံ၊ သဗ္ဗဒေါသ ခပ်သိမ်းသော အပြစ်တို့ကို ပျောက်
ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယ၊ စင်ကြယ်၊
နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ် မြောက်အောင် ဘုရား ရတနာ၊ ဓာတ်

၄ (ရေဦး) အောင်ချမ်းသာ ဦးပါယမ[ပဋ္ဌာန်း]၏

ရတနာ၊ သံဃာ ရတနာ၊ ရတနာမြတ်သုံးပါး၊ ဆရာသမား
တို့အား၊ ရှိသမျှမြတ်နိုး လက်စုံခိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်
မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဤသို့ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ရသော
ကုသိုလ်ကံ စေတနာတို့ကြောင့် အပါယ်လေးပါး၊ ကပ်သုံး
ပါး၊ ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး၊ ရန်သူမျိုး ငါးပါး၊ ဝိပုတ္တိတရား
လေးပါး၊ ဗျာဓိတရား ငါးပါး၊ အနာမျိုး ကိုးဆယ့်
ခြောက်ပါးတို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်ဖြစ်၍
မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရား၊ နိဗ္ဗာန် တရားတော်မြတ်ကို ရပ်
လို၏ အရှင်ဘုရား။

(ပေးသောဆုနှင့် ပြည့်စုံရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။)

သီလ ဆောက်တည်ရန်

အဟံဘန္တေ တိသရဏေနာနာဟ ဗည္ဇသီလံ ဓမ္မံယာစာရံ
အနုဂ္ဂဟံ ကတော သီလံဒေသ မေ ဘန္တေ။
ဒုတိယမ္ပိ.....ဇာတိယမ္ပိ။

[အာမဘန္တေပါ ဘုရား။]

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

နတ်ကြိမ်မြောက် လူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။
သုံးကြိမ်မြောက် လူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။

၆ (ရေဦး) အောင်ချမ်းသာ ဦးဝါယမ[ပဌာန်း]၏

ပဌာန်းပစ္စယုဒ္ဒေသ ပါဠိတော်

ဟေတုပစ္စယော၊ အာရမ္မဏပစ္စယော၊
အဓိပတိပစ္စယော၊ အနန္တရပစ္စယော၊
သမနန္တရပစ္စယော၊ သဟဇာတပစ္စယော၊
အညမညပစ္စယော၊ နိဿယပစ္စယော၊
ဥပနိဿယပစ္စယော၊ ပုရေဇာတပစ္စယော၊
ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော၊ အာသေဝနပစ္စယော၊
ကမ္မပစ္စယော၊ ဝိပါကပစ္စယော၊
အာဟာရပစ္စယော၊ ဣန္ဒြိယပစ္စယော၊
ဈာနပစ္စယော၊ မဂ္ဂပစ္စယော၊
သမ္ပယုတ္တပစ္စယော၊ ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စယော၊
အတ္တ^၀ပစ္စယော၊ နတ္တ^၀ပစ္စယော၊
ဝိဂတပစ္စယော၊ အဝိဂတပစ္စယော တိ။ ။

အပြစ်ရှိသမျှ တောင်းပန် ဝန်ချရန်

အရှင်မြတ်ဘုရား တပည့်တော်သည် သစ္စာ လေးပါး မြတ်တရားကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာ ဘုရားကိုလည်းကောင်း၊ တရားတော်မြတ်ကိုလည်းကောင်း၊ သံဃာတော် အရှင်မြတ်များကို လည်းကောင်း၊ မိဘနှစ်ပါး၊ ဆရာသမား၊ သူတော်ကောင်း သူမြတ်လောင်းများ ကိုလည်းကောင်း၊ ကိုယ်ကာယနှင့် ဖြစ်စေ၊ နှုတ်နှင့်ဖြစ်စေ၊ စိတ်နှင့် ဖြစ်စေ ပြစ်မှားမိခဲ့သော် ထိုအပြစ်တို့မှ ပျောက်ကင်းစေရန် တောင်းပန်ပါ၏။ ဝန်ချပါ၏ အရှင်ဘုရား။

သဗ္ဗဋ္ဌက ကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းရန်

အရှင်မြတ်ဘုရား တပည့်တော်သည် တစ်နေ့သော အချိန်ခါ သေရမည်မှာ အမှန် ဖြစ်ပါသည် ဘုရား။

(၃-ကြိမ် ဆိုပါ)

မေတ္တာ ပွားရန်

အမိ အဘ၊ အဘိုး အဘွား၊ ဆရာသမား၊ သူတော်ကောင်း သူမြတ်လောင်းများနှင့် တကွ သုံးဆယ်တစ်ဘုံ ကျင်လည်ကုန်ငြား လူ နတ် ဗြဟ္မာ သတ္တဝါ အများတို့သည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာ ချမ်းသာ ကြပါစေ။

(၃-ကြိမ် ဆိုပါ)

၈ (ရေဦး) အောင်ချမ်းသာ ဦးဝါယမ [ပဋ္ဌာနီး]၏

မိမိက မေတ္တာ ခံယူရန်

အမိအဘ၊ အဘိုးအဘွား၊ ဆရာသမား၊ သူတော်
ကောင်း၊ သူမြတ်လောင်းများက ပို့သော မေတ္တာကို
တပည့်တော်က ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ခံယူမိ၏ အရှင်
ဘုရား။

မြတ်စွာဘုရားထံ တရားတောင်းရန်

သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်
တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ တပည့်တော်အား အရည်
သနားသောအားဖြင့် ဒုက္ခခပ်သိမ်း ငြိမ်းစေတတ်သော အ
ကျင့်တရားကို ချီးမြှင့်ပေးသနားတော်မူပါ မြတ်စွာဘုရား။

(၃-ကြိမ် ဆိုပါ)

သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု

ထွက်လေ၊ ဝင်လေ၊ ဝါယောရုပ်ကို အခြေခံ၍

ဝိပဿနာ ပွားများနည်း

တရား စတင်၍ ထိုင်ပုံ။ ။ မိမိ၏ ခါး၊ ကြောရိုး၊ ခန္ဓာ
ကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် ထားပါ။

မျက်စိကို မှိတ်ပြီး ဘယ်ဘက် လက်ဖဝါးကို ပက်လက်
လှန်၍ ညာဘက် လက်ဖဝါးကို အပေါ်မှတင်ပါ။ လက်မ၏
ထိပ်ချင်း ထိစပ်ကာထားပြီး တင်ပလွှင်ခွေ၍ ထိုင်ပါ။

သတိမညာဖြင့် ရှုမှတ်ပုံ

မိမိ၏ သတိ နှင့် အသိဉာဏ်ကို နှာသီးဖျားမှာ ထားပါ။
နှာသီးဖျားကို နှေးနှေးလေးနေအောင် တိုးထိ၍ ထွက်သော
ထွက်လေကို စောင့်ပြီး တိုးထိ လှုပ်ရှားနေသော “ဝါယောစ
ရုပ် ထွက်လေကို” ရှုမှတ်ပါ။

(၁) ရှုမှတ်ပုံ၊ ထွက်လေသဘောသတ္တိ....မမြဲ။

နှာသီးဖျားကို အေးအေးလေး နေအောင် တိုးထိ၍
ဝင်လာသော ဝင်လေကို စောင့်ပြီး တိုးထိလှုပ်ရှား၍ နေ
သော “ဝါယောရုပ် ဝင်လေကို” ဉာဏ်ဖြင့် ရှုမှတ်ပါ။

အရှင်၊ ရှုဉာဏ်၊ ရုပ်နာမ်အားလုံး မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ အစိုး
မရ၊ ဟု ရှုမှတ်ပါ။

(၂) ရှုမှတ်ပုံ၊ ဝင်လေ သဘောသတ္တိ....မမြဲ။

ဣရိယာမထ ပဗ္ဗကို ရှုမှတ်ပုံ

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ကြုံလှမ်း၍ သွားခဲ့သော် (က) သွား

ချင်တဲ့စိတ်၊ (ခ)သွားတဲ့အမူအရာ၊ (ဂ)ထိမှုသဘော၊ (ဃ) သိတဲ့စိတ်ဓာတ်တို့ကို အနည်းဆုံး လေးချက်လောက် မိစေ၍ အရှင် ရှုဉာဏ် အဝင် ခွင့်ကျ ဖြစ်အောင်ဉာဏ်ဖြင့် ရှုမှတ်ပါ။

အရှင်၊ ရှုဉာဏ်၊ ရုပ်နာမ်အားလုံး မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ အစိုးမရ ဟု ရှုမှတ်ပါ။

- (၃) ရှုမှတ်ပုံ... သွားချင်စိတ်သဘောသတ္တိ ...မမြဲ။
- သွားခြင်းသဘောသတ္တိ ...မမြဲ။
- ထိမှုသဘောသတ္တိ ...မမြဲ။
- သိမှုသဘောသတ္တိ ...မမြဲ။

ရုပ်သော လူရိယာပုတ်ကို ရှုမှတ်ပုံ

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မတ်တတ်ရပ်သည်ရှိသော် (က) ရုပ်ချင်တဲ့စိတ်၊ (ခ) မတ်တတ်ရပ်တဲ့ အမူအရာ၊ (ဂ) ထိမှုသဘော၊ (ဃ) သိနေတဲ့ စိတ်ဓာတ်၊ ၎င်းတို့ကို အနည်းဆုံး လေးချက်လောက် မိစေ၍ အရှင် ရှုဉာဏ် အဝင် ခွင့်ကျ ဖြစ်အောင် ဉာဏ်ဖြင့် ရှုမှတ်ပါ။

အရှင်၊ ရှုဉာဏ်၊ ရုပ်နာမ်အားလုံး မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ အစိုးမရ ဟု ရှုမှတ်ပါ။

- (၄) ရှုမှတ်ပုံ... ရုပ်ချင်စိတ်သဘော သတ္တိ မသမြဲ။
- ရုပ်မှုသဘောသတ္တိ ... မမြဲ။
- ထိမှုသဘောသတ္တိ ... မမြဲ။
- သိမှုသဘောသတ္တိ ... မမြဲ။

ထိုင်သောဣရိယာပုတ်ကို ရှုမှတ်ပုံ

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ထိုင်ခဲ့သော် (က) ထိုင်ချင်တဲစိတ်၊
(ခ) ထိုင်တဲအမူအရာ၊ (ဂ) ထိမ္မသဘော၊ (ဃ) သိနေ
တဲ စိတ်ဓာတ်၊ ၎င်းတို့ကို အနည်းဆုံး လေးမျက်လောက်
မိစေ၍ အရှုခံ အရှုဉာဏ် အံဝင် ခွင်ကျ ဖြစ်အောင် ဉာဏ်ဖြင့်
ရှုမှတ်ပါ။

အရှုခံ၊ ရှုဉာဏ်၊ ရုပ်နာမ်အားလုံး မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ အစိုးမရ
ဟု ရှုမှတ်ပါ။

(၅) ရှုမှတ်ပုံ...	ထိုင်ချင်စိတ်သဘောသတ္တိ	... မမြဲ။
	ထိုင်မ္မသဘောသတ္တိ	... မမြဲ။
	ထိမ္မသဘောသတ္တိ	... မမြဲ။
	သိမ္မသဘောသတ္တိ	... မမြဲ။

လျောင်းစက် (အိပ်) သော ဣရိယာပုတ်ကို ရှုမှတ်ပုံ

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် လျောင်းစက် (အိပ်) လိုသော်
(က) အိပ်ချင်တဲစိတ်၊ (ခ) အိပ်တဲ အမူအရာ၊ (ဂ)
ထိမ္မသဘော၊ (ဃ) သိနေတဲ စိတ်ဓာတ်၊ ၎င်းတို့ကို အ
နည်းဆုံး လေးမျက်လောက် မိစေ၍ အရှုခံ ရှုဉာဏ် အံဝင်
ခွင်ကျ ဖြစ်အောင် ဉာဏ်ဖြင့် ရှုမှတ်ပါ။

အရှုခံ၊ ရှုဉာဏ်၊ ရုပ်နာမ်အားလုံး မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ အစိုး
မရ ဟု ရှုမှတ်ပါ။

၁၂ (ချေဦး) အဆင့်ချမ်းသာ ဦးဝါယမ [ပဋ္ဌာန်း] ၏

(၆) ရှုမှတ်ပုံ...အိမ်ချင်စိတ်သဘောသတ္တိမမြဲ။
အိပ်မှုသဘောသတ္တိ°မမြဲ။
ထိမှုသဘောသတ္တိမမြဲ။
သိမှုသဘောသတ္တိမမြဲ။

သမ္ပဗ္ဗညု ပဗ္ဗိန္ဒ ရှုမှတ်ပုံ

ရှေ့သို့ တိုး၍ သွားတဲ့အခါ၊ နောက်သို့ ပြန်၍ ဆုတ်တဲ့ အခါ၊ ရှေ့ကို တည့်တည့်မတ်မတ် ကြည့်တဲ့အခါ၊ ဘေး ဝောင်းကြည့်တဲ့ အခါ၊ ဆန့်တန်းတဲ့ အခါ၊ သပိတ်သင်္ကန်း ကိုင်တဲ့ အခါ၊ လုံချည် အင်္ကျီ ဝတ်တဲ့အခါ၊ စားသောက် ဖွယ်ရာများကို စားတဲ့အခါ၊ မျှီချဲ့တဲ့အခါ စသည်တို့၌ ယခုကဲ့သို့ အနည်းဆုံး လေးချက်လေးက မိစေ၍ အရှုခံ ရှုဉာဏ် အံဝင် ခွင့်ကျ ဖြစ်အောင် သတိ ပညာဖြင့် ရှုမှတ်ပါ။

မာမှုသဘော၊ ပျော့မှုသဘော၊ အေးမှုသဘော၊ ပူမှု သဘော တို့ကိုလည်း သတိပညာဖြင့် ရှုမှတ်ပါ။

ဝေဒနာ နုပဿနာ၌ ရှုမှတ်ရန်

ခံစားမှု ဝေဒနာ၌ ရှုမှတ်ပုံ

တရားရှုမှတ်နေသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် တရားရှုမှတ် နေရင်း နာကျင် ကိုက်ခဲ ညောင်းညာမှုများ နှိပ်စက်လာ သဖြင့် အခံရခက်သောဆင်းရဲမှုကိုခံစားနေရသော ထိုဆင်းရဲ

မူကို ခံစားမှုသဘောကလေးပဲဟူ၍ အရှုခံ ဒုက္ခဝေဒနာနှင့် ရှုဉာဏ်ဖြစ်သော သတိပညာတို့ကို အံဝင် ခွင်ကျ ဖြစ်အောင် ရှုမှတ်ပါ။

အရှုခံ၊ ရှုဉာဏ်၊ ရုပ်နာမ်အားလုံး မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ အစိုး မရ ဟူ၍ ရှုမှတ်ပါ။

- (၇) ရှုမှတ်ပုံ....နာကျင်သဘောသတ္တိမမြဲ။
 ညောင်းညာသဘောသတ္တိ ... မမြဲ။
 ကိုက်ခဲသဘောသတ္တိမမြဲ။
 အောင့်သဘောသတ္တိမမြဲ။
 ယားသဘောသတ္တိမမြဲ။

တရားရှုမှတ်နေသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် တရားရှုမှတ် ၍ နေသော အချိန်ကာလ အတွင်း၌ ညောင်းညာကိုက်ခဲ နာကျင်မှု တို့ဖြင့် မနှိပ်စက်သောကြောင့် ချမ်းချမ်းသာသာ ရှုမှတ်ပွားများနေရမှုကို ခံစားနေသော သုခ ဝေဒနာကို ချမ်းသာတဲ့ သဘောတရားပဲ ဟူ၍ အရှုခံ သုခဝေဒနာနှင့် ရှုဉာဏ်ဖြစ်သော သတိပညာတို့ကို အံဝင် ခွင်ကျ ဖြစ်အောင် ရှုမှတ်ပါ။

အရှုခံ၊ ရှုဉာဏ်၊ ရုပ်နာမ်အားလုံး မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ အစိုး မရ ဟူ၍ ရှုမှတ်ပါ။

- (၈) ရှုမှတ်ပုံ....ချမ်းသာသဘောသတ္တိမမြဲ။

ဝိတ္တာနုပဿနာ၌ ရှုမှတ်ရန်အကျဉ်း

တရားရှုမှတ်နေသော ယောဂီသည် တရားရှုမှတ်နေရင်း လိုချင် ရချင်သောစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သော် လိုချင်စိတ်သဘောပဲ ဟူ၍ အရှုခံဖြစ်သော လိုချင်စိတ် ရချင်စိတ် သဘောနှင့် ရှုဉာဏ်ဖြစ်သော သတိ ပညာတို့ကို အံဝင်ခွင့်ကျ ဖြစ်အောင် ရှုမှတ်ပါ။

အရှုခံ၊ ရှုဉာဏ်၊ ရုပ်နာမ်အားလုံး မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ အစိုးမရ ဟု ရှုမှတ်ပါ။

(၉) ရှုမှတ်ပုံ....လိုချင်စိတ်သဘောသတ္တံ°မမြဲ။
စိတ်ဆိုးသဘောသတ္တံ°မမြဲ။
ကောင်းစိတ်သဘောသတ္တံ°မမြဲ။
ဆိုးစိတ်သဘောသတ္တံ°မမြဲ။

ရိုက်ချင် နှက်ချင်သောစိတ်၊ ကြမ်းတမ်းခက်ထန်သော စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သော် ထိုရိုက်ချင် နှက်ချင် ကြမ်းတမ်းခက်ထန်သော စိတ်များကို ကြမ်းတမ်းကပ်ထန်သော စိတ်များပဲ ဟူ၍ ဟိတိကျကျ သိအောင် အရှုခံ ထိုစိတ်များကို ရှုဉာဏ်ဖြင့် ထိမိအောင် ရှုမှတ်ပါ။

အရှုခံ၊ ရှုဉာဏ်၊ ရုပ်နာမ်အားလုံး မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ အစိုးမရ ဟု ရှုမှတ်ပါ။

ရှုမှတ်ပုံ - ရိုက်ချင်သဘောသတ္တံ°မမြဲ။
ကြမ်းတမ်းသဘောသတ္တံ°မမြဲ။

ဓမ္မာနုပဿနာ ရုပ်နာမ်၌ ရူပံ

တရားရူမှတ်နေသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် တရားရူမှတ်
နေရင်း မလိုချင်တဲ့ သုဘောဓကလေးများကို တွေ့၍နေခြင်း၊
လှူလိုခြင်း၊ ပေးကမ်းလိုခြင်း၊ စွန့်ကြဲလိုခြင်း သည်များ
ဖြစ်ပေါ်နေခဲ့သော် ထိုသဘောများကို တိတိကျကျ ထိထိ
မိမိဖြစ်အောင် ဥပဏ္ဍိတဖြင့် ရှုမှတ်ပါ။

သတ္တဝါများကို ချမ်းသာစေလိုသော မေတ္တာစေတီ
တွေ ဖြစ်ပေါ်နေခဲ့သော် ထိုသဘောများကိုလဲ ဥပဏ္ဍိတဖြင့်
ရှုမှတ်ရပါမည်။

အရှုခံ၊ ရူဉာဏ်၊ ရုပ်နာမ်အားလုံး မြေ၊ ဆင်းရဲ၊ အစိုး
မရ ဟု ရှုမှတ်ပါ။

- (၁၀) ရှုမှတ်ပုံအိပ်ချင်တဲ့သဘောသတ္တံမြေ။
 ထိုင်းမှိုင်းတဲ့သဘောသတ္တံမြေ။
 ပြန့်လွှင့်တဲ့ သဘောသတ္တံမြေ။
 ကြည်ညိုတဲ့ သဘောသတ္တံမြေ။
 ပျင်းရိတဲ့ သဘောသတ္တံမြေ။
 ကြံ့ခန့်တဲ့ သဘောသတ္တံမြေ။
 ဆင်ခြင်တဲ့ သဘောသတ္တံမြေ။
 တောင့်တတဲ့ သဘောသတ္တံမြေ။

၁၆ (၈၇၉) အောင်ချမ်းသာ ဦးဝါယမ [၁၉၄၆]၏

လေးလန့်တဲ သဘောသတ္တိ ... မမြဲ။

ပေါ့ပါးတဲ သဘောသတ္တိ ... မမြဲ။

ဥပုသ်တဲ သဘောသတ္တိ ... မမြဲ။

အမှာ။ ။ ထင်ရှားပေါ်လွင်ရာ ဖြစ်ဆဲပစ္စုပ္ပန် ရုပ်နာမ်
ကိုသာ ရှုမှတ်ပါ။ ဖြစ်ပြီး အတိတ်ကိုလဲ
မပြန်နဲ့၊ မဖြစ်သေးတဲ အနာဂတ်ကိုလဲ
မမျှော်မှန်းပါနဲ့၊ ပစ္စုပ္ပန်တည်တည် ရှုမှတ်
ရမည်။

ထင်ရှားပေါ်လွင်ရာ ရုပ်နာမ်၌ ရှုမှတ်ရန်

မျက်စိ၌ ရှုမှတ်ပုံ

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အဆင်းရှုပါရုံ တစ်ခုခုကို မြင်ခဲ့
သော် (က) အဆင်းရုပ်၊ (ခ) မျက်စိ အကြည်ရုပ်၊
(ဂ) မြင်သိတဲ့စိတ်၊ ၎င်း (ဃ) ခုလုံးတို့တွင် (ဃ) ခုလုံးကို
ဖြစ်စေ၊ တစ်ခုချင်းကို ဖြစ်စေ၊ အရှုခံဖြစ်သော ရုပ်နာမ်
(ဃ) မျက်နှာ၌ ရှုဉာဏ် အံဝင် ခွင်ကျ ဖြစ်အောင် ရှုမှတ်
ရမည်။

ဥပမာ-အဆင်းပဲ ဟူ၍ သိပါ။ မျက်စိ အကြည်ပဲ ဟူ၍
သိပါ။ မြင်သိတဲ့ စိတ်ဓာတ်ပဲ ဟူ၍ သိအောင်
သတိ ပညာဖြင့် ရှုမှတ်ပါ။

အရှင်၊ ရှုဉာဏ်၊ ရုပ်နာမ်အားလုံး မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ အစိုး
မရ ဟု ရှုမှတ်ပါ။

(၁၁) ရှုမှတ်ပုံ	အဆင်းသဘောသတ္တံ	မမြဲ။
	မြင်သဘောသတ္တံ	မမြဲ။
	သိမှုသဘောသတ္တံ	မမြဲ။

နား၌ ရှုမှတ်ပုံ

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ကသံ သဒ္ဓါရုံ တစ်ခုခုကို ကြားခဲ့သော်
(က) အသံရုပ်၊ (ခ) နား အကြည်ရုပ်၊ (ဂ) ကြားသိတဲ့
စိတ်၊ ၎င်း သုံးခုလုံးတို့တွင် သုံးခုလုံးကို ဖြစ်စေ၊ တစ်ခု
ချင်းကို ဖြစ်စေ၊ အရှင်ဖြစ်သော ရုပ်နာမ် သုံးချက်နှင့်
ရှုဉာဏ် အစစ် ခွင်ကျ ဖြစ်အောင် ရှုမှတ်ရမည်။

ဥပမာ—အသံပဲ ဟူ၍ လိပ်ပါ။ နား အကြည်ပဲ ဟူ၍ သိ
ပါ။ ကြားသိတဲ့ စိတ်ဓာတ်ပဲ ဟူ၍ သိအောင်
သတိပညာဖြင့် ရှုမှတ်ပါ။

အရှင်၊ ရှုဉာဏ်၊ ရုပ်နာမ်အားလုံး မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ အစိုး
မရ ဟု ရှုမှတ်ပါ။

(၁၂) ရှုမှတ်ပုံ	အသံသဘောသတ္တံ	မမြဲ။
	ကြားသဘောသတ္တံ	မမြဲ။
	သိမှုသဘောသတ္တံ	မမြဲ။

၁၈ (ရေဦး) အောင်ချမ်းသာ ဦးဝါယမ [ပဌာန်း] ၏

နာခေါင်း၌ ဝိပဿနာရူပံ

ယောဂီသည် အနံ့ ဂန္ဓာရုံ တစ်ခုခုကို နံခဲ၊ မွှေးခဲ
သော် (က) အနံ့ရုပ်၊ (ခ) နာခေါင်း အကြည်ရုပ်၊
(ဂ) နံသိတုံ့စိတ်၊ ၎င်း (၃) ခုတို့တွင် (၃) ခုလုံးကို ဖြစ်စေ၊
တစ်ခုချင်းတို့ ဖြစ်စေ၊ အရှုခံဖြစ်သော ရုပ်နာမ် (၃) ချက်
နှင့် ရှုဉာဏ် အဝဇ် ခွင်ကျ ဖြစ်အောင် ရှုမှတ်ရမည်။

ဥပမာ-အနံ့ပဲ ဟူ၍ သိပါ။ နာခေါင်းအကြည်ရုပ်ပဲ
ဟူ၍ သိပါ။ နံသိတုံ့စိတ်ဘေဇာပဲ ဟူ၍ သိအောင် သတိ ပညာ
ဖြင့် ရှုမှတ်ပါ။

အရှုခံ၊ ရှုဉာဏ်၊ ရုပ်နာမ်အားလုံး မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ အစိုး
မရ ဟု ရှုမှတ်ပါ။

(၁၃) ရှုမှတ်ပုံ	အနံ့သဘောသတ္တံ	မမြဲ။
	နံမွှေးသဘောသတ္တံ	မမြဲ။
	သိမှုသဘောသတ္တံ	မမြဲ။

လျှာ၌ ရှုမှတ်ပုံ

ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်သည် အရသာ ချို ချဉ်! ဖနီ ခါး၊
ပူ စပ် အငန့်၊ ခြောက်ပါးသော အရသာရုပ် တစ်ခုခုကို
ခါးမျှစားသောက်ခြင်းဖြင့် အရသာ ခံစား ရသော်
(က) အရသာရုပ်၊ (ခ) လျှာ အကြည်ရုပ်၊ (ဂ) စား
သိစိတ်၊ ၎င်း (၃) ခုတို့တွင် (၃) ခုလုံးကို ဖြစ်စေ၊ တစ်ခုခု

ကို ဖြစ်စေ၊ အရှင်ဖြစ်သော ရုပ်နာမ်(၃)ချက်နှင့် ရူဉာဏ် ဖြစ်သော သတိ ပညာတို့ကို အဝင် ခွင်ကျ ဖြစ်အောင် ရှုမှတ်ပါ။

ဥပမာ-အရသာပဲ ဟူ၍ သိပါ။ လျှာ အကြည်ရုပ်ပဲ ဟူ၍ သိပါ။ စားသိတဲ့ စိတ်ဓာတ်ပဲ ဟူ၍ သိ အောင် သတိ ပညာဖြင့် ရှုမှတ်ပါ။

(၁၄) ရှုမှတ်ပုံ	အရသာသဘောသတ္တိ	မြေ။
	စားမှုသဘော သတ္တိ	ပမြေ။
	သိမှုသဘောသတ္တိ	မြေ။

ကိုယ်က ယဉ် ရှုမှတ်ပုံ

တုရားရှုမှတ်၍ နေသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ကြမ်း တမ်း နူးညံ့ သိမ်မွေ့သော ဝောဠဗ္ဗာရုံ ရုပ်နှင့် တစ်လံမျှ လောက်သော ကိုယ်က ယတွေ့ထိခဲ့သော (က) ကြမ်းတမ်း နူးညံ့သိမ်မွေ့သော ဝောဠဗ္ဗာရုံရုပ်၊ (ခ) ကိုယ်အကြည် ရုပ်၊ (ဂ) အသိစိတ်တို့ကို သိ လုံးကို ဖြစ်စေ၊ ဟစ်ခိုခိုကို ဖြစ်စေ၊ အရှင်ဖြစ်သော ရုပ်နာမ် ရူဉာဏ် ဖြစ်သော သတိ ပညာတို့ကို အဝင် ခွင်ကျ ဖြစ်အောင် ရှုမှတ်ပါ။

ဥပမာ-ကြမ်းတမ်းတယ်၊ နူးညံ့တယ် လို့ ရှုမှတ်၊ ကိုယ်အကြည်ရုပ် ဟူ၍ ရှုမှတ်၊ အသိစိတ် ဟူ၍ ရှုမှတ်ပါ။

၂၀ (ဓမ္မဦး) အောင်ချမ်းသာ ဦးဝါယမ [ပဋ္ဌာနိုး]၏

(၁၅) ရှုမှတ်ပုံ ကျေထိသဘောသတ္တိ မမြဲ။
 ကိုယ်ကာယသဘောသတ္တိ မမြဲ။
 သိမှသဘောသတ္တိ မမြဲ။

(မန) သာဝဏ်စိတ်နှင့် စိမ္မာရုံညှိ ရှုမှတ်ပုံ

အသက်ပျက်လိမ့်မည် ပင်ကိုဖြူစင်သောစိတ်နှင့် ဓမ္မာရုံတို့
 တွေ့ဆုံခဲ့သော (က) ပင်ကိုဖြူစင်သောစိတ်၊ (ခ) ရုပ်
 နာမ်သဘော အစု ဓမ္မာရုံ၊ (ဂ) အသိစိတ်ဇာတ်၊ ၎င်း ၃
 ခုတို့တွင် ၃-ခုလုံးကို ဖြစ်စေ၊ ဘဝ်ခုခုကို ဖြစ်စေ၊ အရှုခံ
 ဖြစ်သော ရုပ်နာမ် ၃-မျက်နှင့် ရှုညက်ဖြစ်သော သတိ
 ပညာတို့ကို အံ့ဝင် ခွင်ကျ ဖြစ်အောင် ရှုမှတ်ပါ။

ဥပမာ - သိနေတယ်၊ သိနေတယ်၊ ကောင်းတဲ့သဘော၊
 ကောင်းတဲ့ သဘော၊ မကောင်းတဲ့ သဘော၊
 မကောင်းတဲ့သဘော၊ ဘာပဲ၊ ညာပဲ၊ ဖြူနီ၊
 ကြောင်ကြားကို သိနေတယ်၊ ကြံစည်တယ်၊
 စားစားတယ်၊ စဉ်းစားတယ်လို့ အရှင် ရုပ်
 နာမ်နှင့် ရှုညွှန် ဖြစ်သော သတိ ပညာတို့ကို
 တိကျ လိမ္မော်ောင် ရှုမှတ်ပါ။

အရှင်၊ ရှည်လျှောက်၊ ရုပ်နာမ်အားလုံး မပြု၊ ဆင်းရဲ၊ ဒုစိုင်း
မရ ဟု ရှုမှတ်ပါ။

အရှင်၊ ရှုဉာဏ်၊ ရုပ်နာမ်အားလုံး မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ အစိုး
မရ ဟု ရှုမှတ်ပါ။

(၁၁) ရှုမှတ်ပုံ	အဆင်းသဘောသတ္တံ	မမြဲ။
	မြင်သဘောသတ္တံ	မမြဲ။
	သိမှုသဘောသတ္တံ	မမြဲ။

နား၌ ရှုမှတ်ပုံ

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အသံ သဒ္ဒါရုံ တစ်ခုခု ကိုကြားခဲ့သော်
(က) အသံရုပ်၊ (ခ) နား အကြည်ရုပ်၊ (ဂ) ကြားသိတဲ့
စိတ်၊ ၎င်း သုံးခုလုံးတို့တွင် သုံးခုလုံးကို ဖြစ်စေ၊ တစ်ခု
ချင်းကို ဖြစ်စေ၊ အရှင်ဖြစ်သော ရုပ်နာမ် သုံးချက်နှင့်
ရှုဉာဏ် အစင် ခွင်ကျ ဖြစ်အောင် ရှုမှတ်ရမည်။

ဥပမာ—အသံပဲ ဟူ၍ သိပါ။ နား အကြည်ပဲ ဟူ၍ သိ
ပါ။ ကြားသိတဲ့ စိတ်ခတ်ပဲ ဟူ၍ သိအောင်
ဆဲတိပညာဖြင့် ရှုမှတ်ပါ။

အရှင်၊ ရှုဉာဏ်၊ ရုပ်နာမ်အားလုံး မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ အစိုး
မရ ဟု ရှုမှတ်ပါ။

(၂) ရှုမှတ်ပုံ	အသံသဘောသတ္တံ	မမြဲ။
	ကြားသဘောသတ္တံ	မမြဲ။
	သိမှုသဘောသတ္တံ	မမြဲ။

၁၈ (ရေဦး) အောင်ချမ်းသာ ဦးဝါယမ [ပဌာန်း] ၏

နှာခေါင်း၌ ဝိပဿနာရုပ်

ယောဂီသည် အနံ့ ဂန္ဓာရုံ တစ်ခုခုကို နံခဲ၊ မွှေးခဲ
သော် (က) အနံ့ရုပ်၊ (ခ) နှာခေါင်း အကြည်ရုပ်၊
(ဂ) နံသီထဲစိတ်၊ ၎င်း (၃) ခုတို့တွင် (၃) ခုလုံးကို ဖြစ်စေ၊
တစ်ခုချင်းကို ဖြစ်စေ၊ အရှုခံဖြစ်သော ရုပ်နာမ် (၃) ချက်
နှင့် ရှုဉာဏ် အဝဇ် ခွင်ကျ ဖြစ်အောင် ရှုမှတ်ရမည်။

ဥပမာ-အနံ့ပဲ ဟူ၍ သိပါ။ နှာခေါင်းအကြည်ရုပ်ပဲ
ဟူ၍ သိပါ။ နံသီထဲစိတ်သေတံပဲ ဟူ၍ သိအောင် သတိ ပညာ
ဖြင့် ရှုမှတ်ပါ။

အရှုခံ၊ ရှုဉာဏ်၊ ရုပ်နာမ်အစားလုံး မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ အစိုး
မရ ဟု ရှုမှတ်ပါ။

(၁၃) ရှုမှတ်ပုံ	အနံ့သဘောသတ္တံ	မမြဲ။
	နံမွှေးသဘောသတ္တံ	မမြဲ။
	သိမှုသဘောသတ္တံ	မမြဲ။

လျှာ၌ ရှုမှတ်ပုံ

ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်သည် အရသာ ချို ချဉ်! ဖန့် ခါး၊
ပူ စပ် အငန့်၊ ခြောက်ပါးသော အရသာရုပ် တစ်ခုခုကို
ဓါးမျှစားသောက်ခြင်းဖြင့် အရသာ ခံစား ရသော်
(က) အရသာရုပ်၊ (ခ) လျှာ အကြည်ရုပ်၊ (ဂ) စား
သိစိတ်၊ ၎င်း (၃) ခုတို့တွင် (၃) ခုလုံးကို ဖြစ်စေ၊ တစ်ခုခု

ကို ဖြစ်စေ၊ အရှင်မြတ်သော ရုပ်နာမ်(၃)ချက်နှင့် ရှုဉာဏ်
ဖြစ်သော သတိ ပညာတို့ကို အံဝင် ခွင့်ကျ ဖြစ်အောင်
ရှုမှတ်ပါ။

ဥပမာ-အရသာပဲ ဟူ၍ သိပါ။ လျှာ အကြည်ရုပ်ပဲ
ဟူ၍ သိပါ။ စားသိတဲ့ စိတ်ဓာတ်ပဲ ဟူ၍ သိ
အောင် သတိ ပညာဖြင့် ရှုမှတ်ပါ။

(၁၄) ရှုမှတ်ပုံအရသာသာဘောသတ္တံ^၀မြေ။
စားမှုသဘောသတ္တံ^၀မမြေ။
သိမှုသဘောသတ္တံ^၀မမြေ။

ကိုယ်ကာယ၌ ရှုမှတ်ပုံ

တုံဆူးရှုမှတ်၍ နေသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ကြမ်း
တုမ်း နူးညံ့ သိမ်မွေ့သော ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ ရုပ်နှင့် တစ်လံမျှ
လောက်သော ကိုယ်ကာယတွေ့ထိခဲ့သော(က) ကြမ်းတမ်း
နူးညံ့သိမ်မွေ့သော ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံရုပ်၊ (ခ) ကိုယ်အကြည်
ရုပ်၊ (ဂ) အသိစိတ်တို့ကို သုံးခုလုံးကို ဖြစ်စေ၊ တစ်ခုခုကို
ဖြစ်စေ၊ အရှင်မြတ်သော ရုပ်နာမ် ရှုဉာဏ် ဖြစ်သော သတိ
ပညာတို့ကို အံဝင် ခွင့်ကျ ဖြစ်အောင် ရှုမှတ်ပါ။

ဥပမာ-ကြမ်းတမ်းတယ်၊ နူးညံ့တယ် လို့ ရှုမှတ်၊
ကိုယ်အကြည်ရုပ် ဟူ၍ ရှုမှတ်၊ အသိစိတ် ဟူ၍
ရှုမှတ်ပါ။

၂၀ (ဓမ္မဦး) အောင်ချမ်းသာ ဦးဝါယမ [ပဋ္ဌာနိုး]၏

(၁၅) ရှုမု၏ပုံ ... ကောထိသဘောသတ္တိ ... မမြဲ။
 ကိုယ်ကာယသဘောသတ္တိ ... မမြဲ။
 သိမ္မသဘောသတ္တိ ... မမြဲ။

(မန) အဝဏ်စိတ်နှင့် စိမ္မာရုံ၌ ရှုမတ်ပုံ

နောက်ပိုင်းတွင် ပင်ကို ဖြူစင်သောစိတ်နှင့် ဓမ္မာရုံတို့
 တွေ့ဆုံခဲ့သော (က) ပင်ကို ဖြူစင်သောစိတ်၊ (ခ) ရုပ်
 နာမ်သဘော အစုံ ဓမ္မာရုံ၊ (ဂ) အသိစိတ်ဓာတ်၊ ၎င်း ၃
 ခုတို့တွင် ၃-ခုလုံးကို ဖြစ်စေ၊ တစ်ခုခုကို ဖြစ်စေ၊ အရှုခံ
 ဖြစ်သော ရုပ်နာမ် ၃-ခုနှင့် ရှုဉာဏ်ဖြစ်သော သတိ
 ပညာတို့ကို အံဝင် ခွင်ကျ ဖြစ်အောင် ရှုမှတ်ပါ။

ဥပမာ - သိနေတယ်၊ သိနေတယ်၊ ကောင်းတဲ့သဘော၊
 ကောင်းတဲ့ သဘော၊ မကောင်းတဲ့ သဘော၊
 မကောင်းတဲ့သဘော၊ ဘာပဲ၊ ညာပဲ၊ ဖြူနီ၊
 ကြောင်ကြားကို သိနေတယ်၊ ကြံစည်တယ်၊
 တွေးတောတယ်၊ စဉ်းစားတယ်လို့ အရှင် ရုပ်
 နာမ်နှင့် ရှုဉာဏ် ဖြစ်သော အထိ ပညာတို့ကို
 တိကျ ထိမိစေရန် ရှုမှတ်ပါ။

အရှင်၊ ရှည်ကံ၊ ရုပ်နာမ်အားလုံး မပြု၊ ဆင်းရဲ၊ အစိုး
မရ ဟု ရှုမှတ်ပါ။

(၁၆) ရူမှတ်ပုံကောင်း ဆိုး ရုပ်နာမ် သဘောသတ္တိ
မမြဲ(ဓမ္မာရုံ)
 သိမှုမျှ သဘောသတ္တိမမြဲ(မန)
 တွေးတော ကြံစည်မှု သဘောသတ္တိ
 ...မမြဲ (မနောဝိညာဏ)

မှတ်ချက်။ ။ အရှုခံကား ရုပ်နာမ်
 ရူဉာဏ်ကား မဂ္ဂင်္ဂရုပ်ပါး နာမ်တရားတို့
 ပေတည်း။

ဤကွား။ ။ ကာယဝေဒနာ စိတ္တံ ဓမ္မ သိလောကရုံမျှ
 အခြေခံ ရူမှတ်တတ်ရုံမျှ ရေးသား တင်ပြ
 ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဟောပြောသောအခါမှသာ ခန္ဓာ၊ အာပတန၊ ဓာတ်
 သစ္စာ၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်၊ ပဋိက္ခလ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တံ၊ ဓမ္မ၊
 ဆမ္ပဇည ပဗ္ဗ စသည်တို့ကို အကျယ် ဟောပြော ပို့ချပါမည်။
 ဆရာတော်

ယောဂီများ ဆုတောင်းမေတ္တာပို့ အမျှဝေ
 ငါတုခေါ်ရာဤခန္ဓာ... အယာရန်ဘေး ကင်းပါစေ။
 ။ ။ ဗျာပါကြောင့်ကြ ကင်းပါစေ။
 ။ ။ ဒုက္ခဆင်းရဲ ကင်းပါစေ။
 ။ ။ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။

၂၂ (ဧရာဝတီ) အောင်ချမ်းသာ ဦးဝါယမ[ပဌာန်း]၏

မိဘ ဆရာ ထေရ်သံဃာ ...ဘယာရန်ဘေး ကင်းပါစေ။

။ ။ ဗျာပါကြောင့်ကြ ကင်းပါစေ။

။ ။ ဒုက္ခဆင်းရဲ ကင်းပါစေ။

။ ။ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။

ခပ်သိမ်းများစွာ နတ်ဗြဟ္မာ...ဘယာရန်ဘေး ကင်းပါစေ။

။ ။ ဗျာပါကြောင့် ကြကင်းပါစေ။

။ ။ ဒုက္ခဆင်းရဲ ကင်းပါစေ။

။ ။ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။

ခပ်သိမ်းများစွာ ဝေနေယျာ...ဘယာရန်ဘေး ကင်းပါစေ။

။ ။ ဗျာပါကြောင့်ကြ ကင်းပါစေ။

။ ။ ဒုက္ခဆင်းရဲ ကင်းပါစေ။

။ ။ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။

ဗုဒ္ဓသာသနာ ရှည်မြင့်ကြာ ရောင်ဝါနေထက် လင်းပါစေ။

ပဌာန်းသာသနာ ရှည်မြင့်ကြာ မှန်စွာတည်တံ့ ပြန့်ပါစေ။

ဤသို့ပြုရ မြတ်ပူည ရောက်ရ နိဗ္ဗာန်ကို။ (၃)

အမြတ်ပူည ဖို့ဘာဂ အမျှရစေလို။

သာဓု သာဓု ကောင်းချီးပြု- မမူချမ်းသာပို။

(သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု)



ရည်ရွယ်ချက်နှင့် စည်းကမ်းချက်

- ၁။ ကမ္ဘာ့အနှံ့ ပြန့်ပွားစေရန်။
- ၂။ စည်းကမ်း ရှိစေရန်။
- ၃။ ညီညွတ်မှု ရှိစေရန်။
- ၄။ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဆရာတော်၏ ဩဝါဒကို လိုက်နာရန်။
- ၅။ အရှည် တည်တံ့ စေရန်။
- ၆။ အနည်းဆုံး ယောဂီအင်အား (၁၀) ယောက်ထက် မနည်း ရှိစေရန်။
- ၇။ အချင်းချင်း သည်းခံနိုင်ရန်။
- ၈။ နိုင်ငံရေး ကင်းရှင်းစေရန်။
- ၉။ မင်္ဂိုလ် နိဗ္ဗာန်ကိုသာ ဦးတည်ရန်။
- ၁၀။ အထက်ပါ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် စည်းကမ်းချက်တို့ကို ယောဂီတိုင်း လိုက်နာ ကျင့်သုံးရမည်။

(ပုံ) ဆရာတော်နှင့် အမှုဆောင်အဖွဲ့

ဆရာတော်၏ ဆုတောင်းမေတ္တာ

မဟာပဌာန်း	နည်းလမ်းပေါ်ကာ။
မဟာသတိ	သေည့်ကျမ်းလာ။
ခြေခံခေါ်လတ်	ဝိပဿနာ။
ရေးသားပြ	ရောက်ရ နိဗ္ဗာန်တံ။ ။
မဟာမြတ်ကျမ်း	ကြိုးပမ်းအောင်မြင်။
သတ္တဝါအား	စားများကင်းစင်။
ချမ်းသာသူ	ပြည့်ဝစေချင်။
မေတ္တာအေး	တိုက်ကျေး နေ့တိုင်းပင်။ ။
ဤကျမ်းပြုရ	ပုည ထိုထို။
သတ္တဝါများ	ရငြားစေလို။
အမျှအမျှ	ပေးမြှောက်ဆို။
ချမ်းသာကြ	များလှစေနေကို။ ။

ဦးဝါယမ

မဟာပဌာန်း ဝိပဿနာ
 ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဆရာတော်
 တိုက်ကျောင်း၊ သုဓမ္မာ ကျောင်းတိုက်
 ဗဟန်း ၃-လမ်း၊ မြို့မရပ်ကွက်
 ရန်ကုန်မြို့။

၁၃၅၁-ခု၊ ကဆုန်လဆန်း ၁-ရက်၊ သောကြာနေ့။

(၁၆) ရူမုတ်ပုံ ...ကောင်း ဆိုး ရုပ်နာမ် သဘောသတ္တိ
မမြဲ(ဓမ္မာရုံ)
 သိမှုမျှ သဘောသတ္တိမမြဲ(မန)
 တွေးတော ကြံစည်မှု သဘောသတ္တိ
 ...မမြဲ (မနောဝိညာဏ)

မုတ်ချက်။ ။ အရှုခံကား ရုပ်နာမ်
 ရူညဏ်ကား မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး နာမ်ငါးမျိုးတို့
 ပေဟည်း။

ဤကဲ့သို့။ ။ ကာယပေဒနာ စိတ္တံ ဓမ္မံ သိလေ့က်ရုံမျှ
 အခြေခံ ရှုမှတ်တတ်ရုံမျှ ရေးသား တင်ပြ
 ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဟောပြောသောအခါမှသာ ခန္ဓာ၊ အာရဟံ၊ ဓာတ်
 သစ္စာ၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်၊ ပဋိကူလ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တံ၊ ဓမ္မံ၊
 ဆမ္ပဗုဒ္ဓ ပဗ္ဗ စသည်တို့ကို အကျယ် ဟောပြော ပို့ချပါမည်။
 ဆရာတော်

သောဂါများ ဆုတောင်းမေတ္တာရရှိ အမျှဝေ

ငါ့ဟုခေါ်ရာဤခန္ဓာ—	အသေရန်ဘေး ကင်းပါစေ။
။ ။	ဗျာပါကြောင့်ကြ ကင်းပါစေ။
။ ။	ဒုက္ခဆင်းရဲ ကင်းပါစေ။
။ ။	ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။

၂၂ (ရေဦး) အောင်ချမ်းသာ ဦးဝါယမ[ပဌာန်း]၏

မိဘ ဆရာ ကေရိသံဃာ ...ဘယာရန်ဘေး ကင်းပါစေ။

။ ။ ဗျာပါကြောင့်ကြ ကင်းပါစေ။

။ ။ ဒုက္ခဆင်းရဲ ကင်းပါစေ။

။ ။ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။

ခပ်သိမ်းများစွာ နတ်ဗြဟ္မာ...ဘယာရန်ဘေး ကင်းပါစေ။

။ ။ ဗျာပါကြောင့် ကြကင်းပါစေ။

။ ။ ဒုက္ခဆင်းရဲ ကင်းပါစေ။

။ ။ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။

ခပ်သိမ်းများစွာ ဝေနေယျာ...ဘယာရန်ဘေး ကင်းပါစေ။

။ ။ ဗျာပါကြောင့်ကြ ကင်းပါစေ။

။ ။ ဒုက္ခဆင်းရဲ ကင်းပါစေ။

။ ။ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။

ဗုဒ္ဓသာသနာ ရှည်မြင့်ကြာ ဝေ ဝင်ဝါနေထက် လင်းပါစေ။

ပဌာန်းသာသနာ ရှည်မြင့်ကြာ မှန်စွာသည်တံ ပြန့်ပါစေ။

ဤသို့ပြုရ မြတ်ပုည ရောက်ရ နိဗ္ဗာန်ကို။ (၃)

အမြတ်ပုည ဖိုသာဝဇ ဇေယျရစေလို့။

သာဓု သာဓု ကောင်းချီးပြု- မုဗ္ဗရမ်းသွေငို။

(သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု)



ရည်ရွယ်ချက်နှင့် စည်းကမ်းချက်

- ၁။ ကမ္ဘာ့အနှံ့ ပြန့်ပွားစေရန်။
- ၂။ စည်းကမ်း ရှိစေရန်။
- ၃။ ညီညွတ်မှု ရှိစေရန်။
- ၄။ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဆရာတော်၏ ဩဝါဒကို လိုက်နာရန်။
- ၅။ အရှည် တည်တံ့ စေရန်။
- ၆။ အနည်းဆုံး ယောဂီအင်အား (၁၀) ယောက်ထက် မနည်း ရှိစေရန်။
- ၇။ အချင်းချင်း သည်းခံနိုင်ရန်။
- ၈။ နိုင်ငံရေး ကင်းရှင်းစေရန်။
- ၉။ ဂေါ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကိုသာ ဦးစည်ရန်။
- ၁၀။ အထက်ပါ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် စည်းကမ်းချက်တို့ကို ယောဂီတိုင်း လိုက်နာ ကျင့်သုံးရမည်။

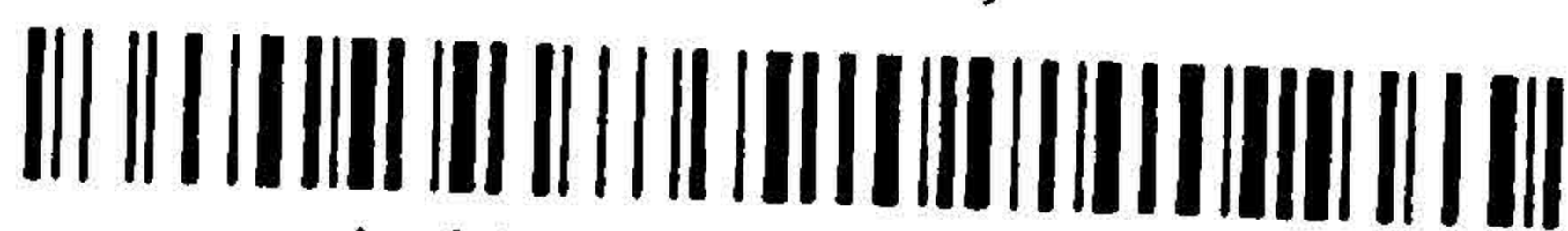
(ပုံ) ဆရာတော်နှင့် အမှုဆောင်အဖွဲ့

၂၄ (ရေဦး) ဆောင်ချမ်းသာ ဦးဝါယမ [ပဋ္ဌာန်း]၏

ဆရာတော်၏ ဆုတောင်းမေတ္တာ

မဟာပဋ္ဌာန်း	နည်းလမ်းပေါက်ကာ။
မဟာသတိ	စသည့်ကျမ်းလာ။
ခြေခံခေါ်လတ်	ဝိပဿနာ။
ရေးသားပြု	ရောက်ရ နိဗ္ဗာန်တံ။ ။
မဟာမြတ်ကျမ်း	ကြိုးပမ်းဆောင်မြင်။
သတ္တဝါအား	အေးများကင်းစင်။
ချမ်းသာသူ	ပြည့်ဝစေချင်။
မေတ္တာအေး	တိုက်ကျေး နေ့တိုင်းပင်။ ။
ဤကျမ်းပြုရ	ပုည ထိုထို။
သတ္တဝါများ	ရငြားစေလို။
အမျှအမျှ	ပေးမြှောက်ဆို။
ချမ်းသာကြ	များလှဝေနေကို။ ။

294.364,4-35



A1MMGB025327

ဦးဝါယမ

မဟာပဋ္ဌာန်း ဝိပဿနာ

နာစရိယ ဆရာတော်

တိုက်ကျောင်း၊ သုဓိဗ္ဗာ ကျောင်းတိုက်

ဗဟန်း ၃-လမ်း၊ မြို့မရပ်ကွက်

ရန်ကုန်မြို့။

၁၃၅၁-ခု၊ ကဆုန်လဆန်း ၁ ရက်၊ ဝေလကြွေးနေ့။

သုတေသနစာကြည့်တိုက်

အာသနာထော်ထွန်းကားပြန်ပွားရေးဦးစီးဌာ



၂၉၅
၀

၁၃၅၁-ခု

သဒ္ဓမ္မဇာတိ

က

၆

၁၃