ဂုဏ်ဟော်ပုတီးစိန်နည်းများ

သမာဓိဖြစ်ဖွယ်

အနုဿတိတရား ဘာဝနာပွားရန်

ဂုဏ် တော် ပုတီး စိပ် နည်း များ

နှင့်

အခြားပုတီးစိပ်နည်းများ

ရွှေဟယ်ာ (မန္တလေးတက္ကသိုလ်)

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	၁၂၃/၈၉(၄)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်	၁၇၉/၈၉(၅)

ပုံနှိပ်ခြင်း	ပထမအကြိမ်
စောင်ရေ	၁၀၀၀
ထုတ်ဝေသည့်လ	၁၉၈၉ ခု၊ စက်တင်ဘာလ

မျက်နှာဖုံးပန်းချီ	ယဉ်မင်းပိုက်
အတွင်းပန်းချီနှင့်ဒီဇိုင်း	တင်ထွန်းကျော်
မျက်နှာဖုံးရိုက်	ရန်ကုန်အောဖ်ဆက်

ပုံနှိပ်သူ	ဒေါ်ခင်စန်းစန်း (မြ-၀၃၅၈၀) အောင်ကျော်ဖြိုးပုံနှိပ်တိုက် ၁၉/၂၊ ပန်းလိုင်လမ်း၊ ချင်းချောင်းရပ်ကွက်၊ ကြည့်မြင်တိုင်မြို့နယ် ရန်ကုန်။
ထုတ်ဝေသူ	ဦးတင်ငြိမ်း ကင်းလွတ်ခွင့်အမှတ်(၃၂) ၁၂၃၊ ဦးဝံစာရလမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖြန့်ချိရေး	'သုဝဏ္ဏဟံသ'စာပေ ၁၂၃၊ ဦးဝိစာရလမ်း ဒဂုံစာတိုက်(၁၁၁၉၁) ရန်ကုန်မြို့

တန်ဖိုး ၃၅ ကျပ်

သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ

---

* သုံးပါးရတနာ၊ ရိုသေစွာ၊ ရည်ကာဉီးတင်ရှိ။

* အကျင့်စာဂ၊ မြတ်သီလ၊ တည်ထမြဲခိုင်ဘိ။

* မြတ်ဂုဏ် ကိုးလီ၊ ပန်းသို့စီ၊ ကုံးသီ မြန်းဆင်ကြည့်။

* ဗုဒ္ဓဂုဏာ၊ နုသာတိဖြာ၊ လွန်စွာအကျိုးရှိ။

* ကျိုးထူးတစ်မည်၊ ရရှိသည်၊ တည်ကြည် သမာဓိ။

* သမာဓိမှန်၊ ရရှိပြန်၊ သုံးရန်အကြောင်းသိ။

* ဝိပဿနာ၊ ဘာဝနာ၊ ပွားရာသုံးစဲ့ဘိ။

* အာနာပါန၊ ရှုမှတ်က၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ။

* ရှုမှတ်ကိုသိ၊ မှတ်တိုင်းသိ၊ ဒိဋ္ဌဝိသုဒ္ဓိ။

* ခန္ဓာဉာဏ်သွင်း၊ လုံ့လရင်း၊ မဂ်လင်းဖိုလ်ပေါက်ထိ။

* ဉာဏ်စဉ်ပွင့်ဖြာ၊ ရင့် ပညာ၊ အရိယာ မြောက်နိုင်၏။

မာတိကာ

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
ဦးဆန်းထွန်း (မန်းတက္ကသိုလ်) ၏ အမှာ	....
၁။ နိဒါန်း	၅
၂။ သမာဓိစခန်းသို့	၇
–သမာဓိဟူသည်	
–သမာဓိ၏စွမ်းအင်	
–သမထဘာဝနာနှင့် သမာဓိ	
–အဘိဓမ္မာဖွင့်ဆိုရာ ဘာဝနာလေးဆယ်	
–ဘာဝနာနှင့်စရိုက်	
–ဘာဝနာလေးဆယ်လာရှိ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ	
–သမာဓိနွေကောင်းစေမည့် ဂုဏ်ကော်ပုတီးစိပ်နည်းများ	
–ပဓာနအခြေခံမှာ "မေတ္တာ"	
–သမထဘာဝနာမှ ဝိပဿနာဘာဝနာသို့	
–သံသရာမှထွက်ရာ အရိယာဝိဇ္ဇာလမ်းအတွက် ပေါင်းကူး	
၃။ စိပ်ပုတီးနှင့် သမထခရီး	၁၄
–ပုတီးစိပ်ရန် စိတ်အကြံ	
–ပုတီးစိပ်ပုံ အဖုံဖုံ	
–စိတ်အကြံအတွက် အဓိဋ္ဌာန်ချက်	
–အဓိဋ္ဌာန်အောင်ဖွယ် ဆောင်ရန်အသွယ်သွယ်	
–ပုတီးမစိပ်မီတွင်	
–ပုတီးစိပ်ရန်အစဉ်	
–ပုတီးစိပ်ဆဲသမယတွင်	
–ပုတီးစိပ်ပြီးနောက်ဝယ်	

အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ

၄။ သမာဓိရနိုင်မည့်ပုဂ္ဂိုလ်စိပ်နည်းအဆင့်ဆင့် ၃၄
–ပုဂ္ဂိုလ်စိပ်နည်းအမျိုးမျိုး
–သမာဓိမြင့်မြင့် နည်းအဆင့်ဆင့်
–ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မျှားသို့ အကြံပြုတိုက်တွန်းချက်

၅။ ပုဂ္ဂိုလ်စိပ်သက်နုံသူမျှားအတွက် လွယ်ကူသောပုဂ္ဂိုလ်စိပ်နည်းမျှား ၃၇
-အလွယ်ကူဆုံးနည်းကို အခြေခံ၍စတင်ရန်
–ဘုရားဂုဏ်တော်မျှားဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ်စိပ်မည်ဆိုလျှင်
-ဂုဏ်တော်တစ်ပါးချင်းအစဉ်လိုက်ရိုးရိုးစိပ်နည်း
(နည်းစဉ် ၁)
–ဂုဏ်တော်တစ်ပါးလျှင် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ပတ်ကျစိပ်နည်း
(နည်းစဉ် ၂)
–အခြေခံကောင်းပြီဆိုမှ ရှေ့တစ်ဆင့်တက်ရန်

၆။ အခြေခံရှိလာသူမျှားအတွက် တစ်ဆင့်တက်စိပ်ရမည့် ပုဂ္ဂိုလ်စိပ်နည်းမျှား ၄၂
–ဂုဏ်တော်ကိုးပါး အနုလုံ ပဋိလုံစိပ်နည်း
(နည်းစဉ် ၃)
–ဂုဏ်ခတော်ကိုးပါးကို တစ်ပါးစီခြားချစိပ်နည်း
(နည်းစဉ် ၄)
–ဂုဏ်တော်ကိုးပါးကို တစ်ပါးစီခြား၍ အနုလုံ ပဋိလုံစိပ်နည်း (နည်းစဉ် ၅)
–ဂုဏ်တော်ကိုးပါးကို သုံးပါးစီခြား၍စိပ်နည်း
(နည်းစဉ် ၆)
–ဂုဏ်တော်ကိုးပါးကို သုံးပါးစီခြား၍ အနုလုံ ပဋိလုံစိပ်နည်း (နည်းစဉ် ၇)

၇။ သမာဓိအားကောင်းလာသူမျှားအတွက်ပို၍အဆင့်မြင့် သောဂုဏ်တော်ကွန်ချာစိပ်နည်းမျှား ၄၆
–အထက်တန်းကျသော ကွန်ချာစိပ်နည်းမျှား

–ဂုဏ်တော်ကွန်ချာပထမနည်း (နည်းစဉ် ၈)
–ဂုဏ်တော်ကွန်ချာ ဒုတိယနည်း (နည်းစဉ် ၉)
–ဂုဏ်တော်ကွန်ချာတတိယနည်း (နည်းစဉ် ၁၀)
–ဂုဏ်တော်ကွန်ချာပထမနည်း၏
အပြန်ကွန်ချာ (နည်းစဉ် ၁၁)
–ဂုဏ်တော်ကွန်ချာဒုတိယနည်း၏
အပြန်ကွန်ချာ (နည်းစဉ် ၁၂)
–ဂုဏ်ဇတော်ကွန်ချာတတိယနည်း၏
အပြန်ကွန်ချာ (နည်းစဉ် ၁၃)
–ဂုဏ်တော်ကွန်ချာတတိယနည်း၏
နည်းပွားကွန်ချာ (နည်းစဉ် ၁၄)
–ဆင့်ပွားကွန်ချာနည်းများ (နည်းစဉ် ၁၅၊
နည်းခွဲ ၁ မှ ၈ အထိ)
–ဆင့်ပွားနည်းများ၏ အပြန်ကွန်ချာနည်းများ
(နည်းစဉ် ၁၆၊
နည်းခွဲ ၁ မှ ၉ အထိ)
--နည်းသစ်ဂုဏ်တော်ကွန်ချာစိပ်နည်း
(နည်းစဉ် ၁၇)
–နည်းသစ်ကွန်ချာ၏အပြန်နည်း (နည်းစဉ် ၁၈)

၈။ ပုတီးစိပ်သက် ၀ါရင့်ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် လေးနက်
သောပုတီးစိပ်နည်းများ ၅၆
–ဒွိဂုဏ်တွဲ ဒွိစုံဖက် ပထမစိပ်နည်း (နည်းစဉ် ၁၉)
–ဒွိဂုဏ်တွဲ ဒွိစုံဖက် ပထမစိပ်နည်း၏
အပြန်နည်း (နည်းစဉ် ၂၀)
–ဒွိဂုဏ်တွဲ ဒွိစုံဖက် ဒုတိယစိပ်နည်း (နည်းစဉ် ၂၀)
–ဒွိဂုဏ်တွဲ ဒွိစုံဖက် ဒုတိယစိပ်နည်း၏
အပြန်နည်း (နည်းစဉ် ၂၂)
–ဒွိဂုဏ်တွဲ ဒွိစုံဖက် တတိယစိပ်နည်း

—ဒိုဂုဏ်တဲ့ ဒိုစုံဖက် တတိယစိပ်နည်း၏
အပြန်နည်း (နည်းစဉ် ၂၄)
—ဂုဏ်တော်အစုံအတဲ့လိုက်ကို အမှတ်စဉ်ပြု၍
အနုလုံ ပဋိလုံစိပ်နည်းများဆင့်ပုံးခြင်း
—ဂုဏ်တော်တဲ့များ အနုလုံ ပဋိလုံစိပ်နည်း
(နည်းစဉ် ၂၅)
—ဂုဏ်တော်တဲ့များ အနုလုံ ပဋိလုံ
ဒုတိယစိပ်နည်း (နည်းစဉ် ၂၆)
—ဂုဏ်တော်တဲ့များ အနုလုံ ပဋိလုံ
တတိယစိပ်နည်း (နည်းစဉ် ၂၇)

၉။ ဉာဏ်ပါရမီကြီးရင့်သူများအတွက် အဆင့်မြင့် ပုံတီးစိပ်
နည်းများ ၆၃

—ဂုဏ်တော်တဲ့များကို ကွန်ချာစိပ်နည်းများတွင်
အစားထိုးစိပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဒိုဂုဏ်တဲ့ ဒိုစုံဖက်
ကွန်ချာစိပ်နည်းများ (နည်းစဉ် ၂၈မှ
၃၉ ထိ)
—ဒိုဂုဏ်တဲ့ စတုစုံဖက် ပထမစိပ်နည်း
(နည်းစဉ် ၄၀)
—ဒိုဂုဏ်တဲ့ စတုစုံဖက် ပထမစိပ်နည်း၏
အပြန်နည်း (နည်းစဉ် ၄၁)
—ဒိုဂုဏ်တဲ့ စတုစုံဖက် ဒုတိယစိပ်နည်း
(နည်းစဉ် ၄၂)
—ဒိုဂုဏ်တဲ့ စတုစုံဖက် ဒုတိယစိပ်နည်း၏
အပြန်နည်း (နည်းစဉ် ၄၃)
—ဒိုဂုဏ်တဲ့ စတုစုံဖက် တတိယစိပ်နည်း
(နည်းစဉ် ၄၄)
—ဒိုဂုဏ်တဲ့ စတုစုံဖက် တတိယစိပ်နည်း၏
အပြန်နည်း (နည်းစဉ် ၄၅)

–အာရုံစူးစိုက်ရာ၌ ပိုမိုခက်ခဲလာသော ဒိဂုဏ်တဲ့
စတုစုံဖက် အနုလုံ ပဋိလုံစိပ်ခြင်း
–ဒိဂုဏ် စတုစုံများကို အနုလုံ ပဋိလုံစိပ်နည်းများ
(နည်းစဉ် ၄၆၊ ၄၇ နှင့် ၄၈)
–ဂုဏ်တော်တဲ့များကို ကွန်ချာစိပ်နည်းများတွင်
အစားထိုးစိပ်ခြင်း ဒိဂုဏ်တဲ့ စတုစုံဖက် ကွန်ချာ
စိပ်နည်းများ (နည်းစဉ် ၄၉ မှ
၆၀ အထိ)
–ရှိခိုးခြင်းနှင့် ဆုတောင်းခြင်းပါသော ကွန်ချာ
စိပ်နည်း (နည်းစဉ် ၆၁)
–ဝဇီရပါကာရ ဂုဏ်တော်ကွန်ချာပုံတီးစိပ်နည်း
(နည်းစဉ် ၆၂)
–ဂုဏ်တော်ကိုးပါး ကိုးဌာနပွားချိစိပ်နည်း
(နည်းစဉ် ၆၃)
–ဦးခေါင်းပိုင်းတွင်နေရာမှတ်လျက် ရည်စူးပုဂ္ဂိုလ်
များအတွက်ပုံတီးစိပ်နည်း (နည်းစဉ် ၆၄)

၁၀။ ၂၄ ပစ္စည်း ပဋ္ဌာန်းတရားတော် ၈၅
–ထူးမြတ်သောဒေသနာတော်
– ၂၄ ပစ္စည်း ပဋ္ဌာန်းတရားတော် အနုလုံ ပဋိလုံ
ပွားများရန်
–ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ပုံတီးစိပ်နည်း (နည်းစဉ် ၆၅)
–သမာဓိထူတောင်ရေးတွင် အကောင်း ဆုံးပဋ္ဌာန်း
ကွန်ချာကြီးပုံတီးစိပ်နည်း (နည်းစဉ် ၆၆)
–အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် သောဒချက်
–သတိနှင့်မှတ်၍ သတိမလွတ်စေရန်
–အကြံပြုချက်

အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ

၁၁။ ဘက်စုံပုတီးစိပ်နည်းများ ၉၄
—ရှင်အရဟံ ပုတီးစိပ်နည်းကို လေ့လာခြင်း
—ရှင်အမရဟံပုတီးစိပ်နည်းမှ အနှစ်သာရကိုယူလျက်
—သမထနှင့် ဝိပဿနာ စွဲယ်စုံအနှစ်သာရပါ
ပုတီးစိပ်နည်း (ပထမနည်း)
—သမထနှင့် ဝိပဿနာ စွဲယ်စုံအနှစ်သာရပါ
ပုတီးစိပ်နည်း (ဒုတိယနည်း)
—သမထနှင့် ဝိပဿနာ စွဲယ်စုံအနှစ်သာရပါ
ပုတီးစိပ်နည်း (တတိယနည်း)

၁၂။ ဘားမဲ့ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ဂုဏ်တော်နဝင်းကျေ
ပုတီးစိပ်နည်း ၁၁၄
—ပုတီးစိပ်နည်းရရှိပုံ
—ပုတီးစိပ်ရန်အညွှန်း
—ပုတီးစိပ်နည်းအကျဉ်းမှတ်ရန်
—အကျယ်ပုတီးစိပ်နည်း

၁၃။ နိဂုံး ၁၁၉
—သစ္စာစကား
—တောင်းဆုဆန္ဒ

ဦးဆန်းထွန်း (မန်းတက္ကသိုလ်) ၏ အမှာ

[၁]

မိခင် ဖခင် ဆွေမျိုးညာတိ မိသားစု မိဝ်ကောင်း ဆွေကောင်း အပေါင်း အဖော် မန္တန် ဆေးဝါး စသော အကူအညီများ၊ ကိုးကွယ်ရာ မဟိဒ္ဓိ သိဒ္ဓိ ဘန်ဒိုးရှင် နတ်များ၊ အခြား အခြားသော အစောင့် အရှောက်များမှ အကူအညီ အစောင့်အရှောက်ကို မရနိုင်ဟု မဆိုစကောင်း ပါ။ ဆိုရက်စရာလည်း မရှိပါ။ သူကွန်တိကျမ်းဆရာ ဆိုခဲ့သော အောက်ပါ စကားတစ်ခွန်းမှာ အလွန် အဖိုးတန်လှပါသည်။

မန္တရားမမြောက်သော အကွရာဟူ၍မရှိ။
ဆေးဖက်မဝင်သော အပင် အမြစ်ဟူ၍မရှိ။
သုံးမရသောသူ ဟူ၍ မရှိ။
အသုံးမျှတတ်သောသူသာ ရှားသည်။

ယခင်အစဉ်ဆိုခဲ့သော အကူအညီအစောင့်အရှောက် တို့ထံမှ ကူညီစောင့်ရှောက်မှုကိုရနိုင်သည်မှန်ပါ၏။ သို့သော် ဆုတောင်းပတ္ထနာတည်းဟူသော လုပ်ငန်းကြီးတွင် တောင်းတိုင်း မရသည့်တိုင်အောင် အနည်း အများ အကျိုးရဖို့ ကံရင်းတစ်ခု အခြေပြုရသကဲ့သို့ အဆိုပါ ကူညီစောင့် ရှောက်မှုကို ရတနာသုံးပါး ဦးထိပ်မထားဘဲ ပွင့်ပွင့် လင်းလင်း ထွန်းထွန်းကားကား မရနိုင်ပါ။

[၂]

မန္တရား၊ ယန္တရား ဟူသောစကား
မန္တရား၊ တန္တရား ဟူသော စကားအသုံးများသည် သက္ကတဘာသာ မန္တ၊ ယန္တ၊ တန္တ ဟူသော စကားလုံး များမှ ဆင်းသက်လာကြောင်း သက္ကတဘာသာတတ်ကျမ်းသူ များ သိကြပါသည်။

ပါဠိဘာသာ မန္တ၊ ယန္တ၊ တန္တ ဟူသည်မှာလည်း သဘောအနက် အတူတူပင်ဖြစ်ပါသည်။

မန္တရားတကာထက် သာလွန်သော မန္တရားကား....
'ဗုဒ္ဓ' ဟူသောအသံ၊
'ဓမ္မ' ဟူသောအသံ၊
'သံဃ' ဟူသောအသံ ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာတို့သည် မန္တ–တန္တဟူသော ပါဠိမှ မန်–တန် ဟု သုံးခဲ့ကြသည်။ မန္တန်ဟုလည်း အရေးပြောင်းခဲ့ကြသည်။

အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၌
မန္တကို SPELL,
ယန္တကို MAGIC,
တန္တကို CHARM ခေါ်သည်။

ဗုဒ္ဓ ဟူသော မန္တရားကို မန်းမှုတ်နေခြင်းဖြင့် ရနိုင်သော အကျိုးများကား....

၁။ ဗုဒ္ဓဂုဏ် ဗုဒ္ဓပုံပေါ်နေသဖြင့်ဗုဒ္ဓဂါရဝ 'ဂါရဝေါစ' မင်္ဂလာဖြစ်ပေါ်နေခြင်း၊

၂။ သဒ္ဓါတရား၊ သတိတရား၊ပညာတရား၊ ကုသိုလ်တရား ဣန္ဒြိတရားလေးပါး တိုးပွားနေခြင်း၊

၃။ ရွှင်ရွှင်မြူးမြူး အထူးပီတိဖြစ်ခြင်း၊

၄။ ဘေးရန်ကို ကြောင့်ကြမနေတော့ခြင်း၊

၅။ ဘေးတွေ့လျှင်လည်း မဖြုံခြင်း၊

၆။ ဗုဒ္ဓနှင့် အတူတကွ နေရသည်ဟု စိတ်မှာ အားတက်နေခြင်း၊

၇။ ဂုဏ်တော်ထုံနေသဖြင့် စေတီထိုက်နေခြင်း၊

၈။ ဗုဒ္ဓဘုံအထိ အာရုံဆိုက်နေခြင်း၊

၉။ ရိုသေအပ်သော ဗုဒ္ဓရှေ့မျောက် ရောက်နေသဖြင့် မသင့်တော်သော မကောင်းမှု မပြု ဖြစ်ခြင်း၊

၁၀။ ကောင်းရာ သုဂတိသို့ လားရခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓါနုဿတိတရား ပွားများနေသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် အိပ်မောကျနေသော လောကကြီးအလယ်၌ နိုးကြားလျက် ရှိသူ၊ အိပ်ပျော်နေလျှင်လည်း နိုးနေသူ လူကောင်းလူတော် တစ်ယောက် ဖြစ်နေပါသည်။

"ဂုဏ်တော်ပုတီးစိပ်နည်းများနှင့် အခြားပုတီးစိပ်နည်းများ" စာအုပ်ကို ရေးသော ရွှေဟာသ်ာ (မန္တလေးတက္ကသိုလ်) သည် ခေတ်ပညာတတ်၊ သိပ္ပံသမား လူငယ် တစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓါနုဿတိနှင့်ပတ်သက်သော စာအုပ် တော်တော် များများ ကျန်တော် ဖတ်ဖူး၊ တွေ့ဖူးပါသည်။ ရွှေဟာသ်ာ (မန္တလေးတက္ကသိုလ်) ရေးသော စာအုပ်မှာကဲ့သို့ ခေတ်မီသော ဇယားများမတွေ့ရပါ။ သူ့စာအုပ်တွင် ထူးထူးခြားခြား ဇယားများကို တွေ့ရပါသည်။ စာရေးပုံ၊ သုတေသနပြုပုံ၊ စိတ်ရှည်လက်ရှည် ပြုစုပုံများကို ကျန်တော် အနေအားဖြင့် ချီးကျူးမဆုံး ရှိရပါသည်။

ဆန်းထွန်း(မန်းတက္ကသိုလ်)

၁။ နိဒါန်း

"ဂုဏ်တော် ပုတီးစိပ်နည်းများနှင့် အခြား ပုတီးစိပ်နည်းများ" သည် စိတ်၏ တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်မှုဖြစ်သည့် သမာဓိရရှိရေးအတွက် လက်တွေ့ အားထုတ်နိုင်ရန် စီစဉ်ညွှန်ပြထားသော ကျမ်းငယ်မျှဖြစ်သည်။ ဤကျမ်းငယ်တွင် ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်များကို အနည်းနည်း အဖုံဖုံ၊ ပုံစံအမျိုးမျိုးဖွဲ့၍ ပွားများရမည့်ပုတီးစိပ်နည်းများကို အဓိကဖော်ပြထားပြီး သမာဓိထူထောင်ရာ၌ အကောင်းဆုံးဖြစ်မည့် အခြား ပုတီးစိပ်နည်းအချို့ကိုပါ တဲ့ဖက်ဖော်ပြထားပါသည်။

ပုတီးစိပ်နည်းများကို မဖော်ပြမီ ဂုဏ်တော်ပုတီးစိပ်နည်းများနှင့် အခြားပုတီးစိပ်နည်းများနှင့်ပတ်သက်၍ သိသင့်သောအချက်အလက်များကို ရှေးဦးစွာ ရှင်းလင်းတင်ပြထားပါသည်။ထို့နောက် ပုတီးစိပ်နည်းနှင့်သမထ ခရီးသို့လျှောက်လှမ်းရာတွင် သတိပြု ဆင်ခြင်ဖွယ်ရာများ၊ ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်ကိစ္စများကိုလည်း ဖော်ပြထားပါသည်။ ဤအပိုင်းများသည် ပုတီးစိပ်ခြင်း သမထ ဘာဝနာ အလုပ်အတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေရန်နှင့် စနစ်တကျ ဖြစ်စေရန် လမ်းညွှန်ချက်များဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ လက်တွေ့ ပုတီးစိပ်သည့် အလုပ်ခွင်သို့မဝင်မီ ဤအချက်များကို အလေးထားလေ့လာရန် လိုအပ်လှပေသည်။

စာအုပ်ပါ ပုတီးစိပ်နည်းများကို လက်တွေ့ အားမထုတ်မီ စာအုပ်တစ်အုပ်လုံးကို ခြုံငုံ၍ သဘောပေါက်သည်အထိ ကြိုတင်လေ့လာဖတ်ရှုသင့်ပါသည်။ ပုတီးစိပ်ရန်နည်းများကို စီစဉ်ချတွင် အလွယ်ကူဆုံးနည်းကို အခြေခံကာ တဖြည်းဖြည်းနှင့် ပို၍ ပို၍ စိတ်တည်ငြိမ်မှုကို ရရှိစေမည့် နည်းများကို အဆင့်ဆင့် တိုး၍ တိုး၍ စီစဉ်ထားပါသည်။ အခြေခံနည်းများကို ကျော်လွှားခြင်း နောက်ပိုင်းနည်းများကို ကြိုး၍ ဖတ်ရှုခြင်း။ လေ့ကျင့်အားထုတ်ခြင်းများ မပြုမီရန် သတိပြု ဆင်ခြင်ဖို့လိုပါသည်။ အခြေခံမရှိဘဲ စိတ်အာရုံ စူးစိုက်ရန် ခက်ခဲသည့်အတွက် စွန့်လွှတ်လက်လျှော့သွားနိုင်စရာ အကြောင်းရှိသောကြောင့် လွယ်ကူသော အခြေခံနည်းများကို အဆင့်ဆင့် ပိုင်နိုင်ကျွမ်းကျင်ပြီးမှသာ ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ တိုးချဲ့ပွားများလာသော အထက်အဆင့်နည်းများကို တိုးတက်အားထုတ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဉာဏ်အား၊ ပါရမီအား၊ စိရိယအား နှံ့နည်းသော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် မိမိတို့ စွမ်းဆောင်နိုင်သလောက် အထိသာ ကြိုးစား အားထုတ်သင့်ပါ

သည်။ ထို့အတွက် အကျိုးမယုတ်ပါ။ မိမိ အားထုတ်နိုင်သလောက်အထိ အကျိုးရှိမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ လောကီနယ်ပယ်တွင် မူလတန်းအောင်ပြီး ကျောင်းထွက်သူ၊ အလယ်တန်းအောင်ပြီး ကျောင်းထွက်သူ၊ အထက်တန်း အောင်ပြီး ကျောင်းထွက်သူ၊ ဘွဲ့ရပြီး ကျောင်းထွက်သူ၊ ဘွဲ့ယွန်သင်တန်း တက်ပြီးမှ ကျောင်းထွက်သူများ ရှိသကဲ့သို့ပင် စာအုပ်ပါနည်းများကို အစဉ် အတိုင်း အားထုတ်ရာ၌ မိမိ၏ ဉာဏ်၊ ပါရမီနှင့် ဝိရိယအလျောက် ပေါက် မြောက်တန်သမျှ ပေါက်မြောက်အောင်ကြိုးစား၍ ထိုက်သင့်သောအဆင့် တွင် ရပ်ဆိုင်းနေနိုင်ပါသည်။ မိမိကြိုးစား အားထုတ်ခဲ့သည့် အဆင့်၌ သမာဓိရမှုသည် မိမိအတွက် အကျိုးထူးရခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

စာအုပ်ပါပုတီးစိပ်နံည်းများကို တတ်နိုင်သမျှ စနစ်တကျဖြစ်အောင် နည်းလမ်းမှန်ကန်အောင်နှင့် လက်တွေ့ကျင့်ကြံ အားထုတ်၍ ရနိုင်အောင် ကြိုးစား တင်ပြထားပါသည်။

ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် စာရေးသူသည်

—မိမိကိုယ်တိုင် လေ့လာဆည်းပူးခြင်း၊

—မိမိကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ လေ့ကျင့် အားထုတ်ခြင်းနှင့်

—မိမိကိုယ်တိုင် စိစဉ် ရေးသားခြင်းတို့ ဖြစ်ကြောင်း ဝန်ခံဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ဤသို့ လေ့လာရခြင်း၊ လေ့ကျင့်ရခြင်းနှင့် စိစဉ်ရခြင်းတို့တွင် စိုက်ထုတ်ခဲ့ရသော ကာယအား၊ ဉာဏအား၊ ဝိရိယအားနှင့် ပါရမီအား တို့ဖြင့် အနန္တော အနန္တ ငါးပါးတို့အား ရှိသေဝပ်တွား ရှိခိုးကန်တော့အပ် ပါသတည်း။ ။

၂။ သမာဓိစခန်းသို့

သမာဓိဟူသည်

သမာဓိဆိုသည်မှာ အာရုံတစ်ခုတည်း စိတ်၏ တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်မှုပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သမာဓိထူထောင်ခြင်းအလုပ်သည် အာရုံတစ်ခုတည်း စိတ်၏ တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်မှုရရန် ကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်ရသည့်အလုပ်ပင်ဖြစ်ပေသည်။ သမာဓိရရှိရေးသည် ရည်ရွယ်ဦးတည်ချက်ဖြစ်၍ ထူထောင်လုပ်ဆောင်ရသော အလုပ်သည် လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်ချက် ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ ဦးတည်ချက်နှင့် လုပ်ဆောင်ချက်တို့သည် သဟဇာတဖြစ်ရန် လိုအပ်လှပေသည်။

သမာဓိ ရရှိမှုသည် အကျိုးတရားဖြစ်၍ ထူထောင်ရေး ဆောင်ရွက်ချက်သည် အကြောင်းတရားဖြစ်သည်။ မှန်ကန်သော အကျိုးတရားဖြစ်စေရန် မှန်ကန်သော အကြောင်းတရားဖြစ်ဖို့ လိုပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ သမာဓိဟူသော စိတ်၏ တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်မှုအကျိုးတရားရရှိရန် အကြောင်းတရားဖြစ်သော အလုပ် (၀၇) ကျင့်စဉ်သည် စနစ်တကျဖြစ်ဖို့နှင့် နည်းလမ်းမှန်ကန်ဖို့ အဓိက လိုအပ်လှပေသည်။

သမာဓိ၏ခွမ်းအင်

သာမန်လူတို့၏စိတ်သည် ပျံ့လွင့်သည့်သဘော၊ မတည်ငြိမ်သည့်သဘော၊ များပြားလှသည့်အာရုံတို့ ဆွဲငင်ရာနောက်သို့ ကောက်ကောက်ပါအောင် လိုက်တတ်သည့်သဘောရှိ၏။ ဥပမာနှိုင်းရလျှင် သာမန်လူတို့၏စိတ်သည် နွားရိုင်းနှင့်အလားသဏ္ဌာန်တူသည်။ နွားရိုင်းသည် အထိန်းအချုပ်မရှိသောကြောင့် ဝင်ချင်ရာဝင်၊ ထွက်ချင်ရာထွက်၊ သွားချင်ရာသွား၊ စိုင်းချင်ရာစိုင်း ပြုမူတတ်သည်။ ထိုနည်းတူစွာ သာမန်လူတို့၏စိတ်သည်လည်း အထိန်းအကွပ်မရှိသည့်အလျောက် အမျိုးမျိုးသောအာရုံတို့၏ ဆွဲရာနောက်သို့လိုက်ပါလျက် တောင်ရောက်၊ မြောက်ရောက်၊ တွေးချင်ရာတွေး၊ စဉ်းစားချင်ရာ စဉ်းစား၊ တည်ငြိမ်မှုမရှိဘဲ အစဉ်လှုပ်ရှား ပြောင်းလဲနေတတ်ပေသည်။ နွားရိုင်းကို ချည်တိုင်တစ်တိုင်တွင် ကြိုးနှင့် ချည်နှောင်ထားမှသာ စိတ်ထင်ရာသို့မသွားဘဲ ချည်တိုင်တွင်မြဲသကဲ့သို့ သာမန်လူတို့၏စိတ်ကိုလည်း ချည်တိုင်နှင့်ပမာတူသည့် တစ်ခုတည်းသော အာရုံတွင် တစ်သမတ်တည်း

စူးစိုက်ဝင်စား ထိန်းချုပ်ထားနိုင်မှသာ ပျံ့လွင့်မှုလျော့ပါး၍ တည်တံ့လာနိုင်ပေသည်။

စိတ်ကို တည်တံ့ငြိမ်သက်နေစေရန် ထိန်းချုပ်သော လုပ်ငန်းစဉ်တို့မှာ မြောက်မြားလှစွာရှိသည်။ နည်းလမ်းများလည်း စုံလှသည်။ မည်သည့်လုပ်ငန်း၊ နည်းလမ်းမျိုးစုံဖြင့်ဖြစ်စေ စိတ်ကို တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်လာစေပါက ထိုစိတ်သည် သာမန်လူတို့၏ စိတ်မျိုး မဟုတ်တော့ပေ။ တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်သောစိတ်တွင် သတ္တိထူးရှိသည်။ ထိုသတ္တိထူးကို တန်ခိုးဟုခေါ်လိုက ခေါ်နိုင်ပေသည်။ သို့ရာတွင် တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်ကဲ့သို့သော တန်ခိုးကား မဟုတ်ပေ။

အနောက်နိုင်ငံများတွင် ဖန်လုံးကိုကြည့်၍ သမာဓိ ထူထောင်ခြင်း၊ ဖန်ခွက်ကိုကြည့်၍ သမာဓိ ထူထောင်ခြင်း၊ စက်ဝိုင်းကိုကြည့်၍ သမာဓိဟူ ထောင်ခြင်းစသည်ဖြင့် သမာဓိထူထောင်သည့် နည်းအမျိုးမျိုး ရှိကြသည်။ အရှေ့တိုင်း နိုင်ငံများတွင်လည်း ကသိုဏ်းနည်းများ၊ ယောဂနည်းများ၊ သမထနည်းများဖြင့် သမာဓိထူထောင်ကြသည်။ မည်သည့်နည်းပင်ဖြစ်စေ စနစ်တကျနှင့် မှန်ကန်စွာ ကြိုးစားလေ့ကျင့်ခဲ့လျှင် သမာဓိ ရလာစမြဲဖြစ်သည်။ သမာဓိရလာလျှင် စိတ်တွင်ထူးခြားသောသတ္တိများ ကိန်းအောင်းလာတော့သည်။ သမာဓိရရန် လုပ်သော အလုပ်သည် ကောင်းမွန်မြင့်မြတ်သော အကျင့်သီလ၊ ထက်မြက်သော ပညာတို့အပေါ်တွင် အခြေခံခဲ့ပါမူ မြင့်မြတ်ထက်မြက်သည့် သမာဓိထူးကို ရရှိစေမည် ဖြစ်ပေသည်။

သာမန်လူတို့၏စိတ်သည် တည်ငြိမ်မှုမရှိ။ ပျံ့လွင့်မှုများလွန်းလှသည်။ ထို့ကြောင့် သာမန်လူတို့၏စိတ်တွင် သတ္တိထူး မကိန်းအောင်းနိုင်။ သာမန်လူတစ်ဦးသည် သမာဓိဖြစ်စေမည့် လုပ်ငန်း တစ်ရပ်ရပ်ကို အားထုတ်လေ့ကျင့်၍ အထိုက်အလျောက် သမာဓိရလာပြီဆိုပါအံ့။ ထိုသူ၏စိတ်တွင် သတ္တိထူး ဝင်ရောက်လာပြီဟု ဆိုရမည်ဖြစ်သည်။ သမာဓိအား အလွန်ကောင်းလာပြီဆိုလျှင် စိတ်၏သတ္တိလည်း အလွန်အားကြီးလာပြီဟု ဆိုရမည် ဖြစ်ပေသည်။

သမထဘာဝနာနှင့် သမာဓိ

"သမထ" ဆိုသည်မှာ နိဝရဏ တရားတို့ကို ငြိမ်းအေးစေမည့် အကျိုးတရားအတွက် အားထုတ်မှု အလုပ်ပင်ဖြစ်သည်။ နိဝရဏတရားဆိုရာ၌ ဗျာန်၏ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်သည့် ကာမစ္ဆန္ဒ၊ ဗျာပါဒ၊ထိနမိဒ္ဓ၊ ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာတို့ပင် ဖြစ်သည်။ "ဘာဝနာ"ဆိုသည်ကား ပွားများအားထုတ်မှုဟူသော အဓိပ္ပာယ်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် သမထ ဘာဝနာ၏

အဓိပ္ပာယ်မှာ နိဝရဏတရားတို့ကို ငြိမ်းအေးစေတတ်သော စိတ်၏အလုပ်ကို ပွားများအားထုတ်မှုပင်ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် သမထဘာဝနာသည် စိတ်၏ပျံ့လွင့်မှုကို ထိန်းကွပ်သော အလုပ်ဖြစ်ရာ သမာဓိ ထူထောင်ရေး အလုပ်ပင်ဖြစ်ပေသည်။ တစ်ခုတည်းသော စိတ်အာရုံတွင် တစ်သမတ်တည်း စူးစိုက်ဝင်စားရသော အလုပ်တို့၌ သမထဘာဝနာအလုပ်သည် သီလနှင့် ပညာကို ပေါင်းစပ်အခြေခံနေသောကြောင့် ရရှိသည့် သမာဓိသည် မွန်မြတ်ထက်မြက်သော အဆင့်မြင့်သမာဓိမျိုး ဖြစ်ပေသည်။

ဘာဘီဓမ္မာဖွင့်ဆိုရာ ဘာဝနာလေးဆယ်

ယောဂီတို့၏စရိုက်ကိုလိုက်၍ ကျင့်ကြံအားထုတ်ဖွယ်ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ အမျိုးလေးဆယ်ရှိကြောင်း အဘိဓမ္မာ၌ လာရှိပေသည်။ ယင်းဘာဝနာလေးဆယ်တွင် ပထဝီကသိုဏ်း၊ အာပေါကသိုဏ်း စသည့် ကသိုဏ်းဆယ်မျိုး။ ဥဒ္ဓုမာတက၊ ဝိနီလက အစရှိသော အသုဘဆယ်မျိုး။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊ ဓမ္မာနုဿတိ စသည့် အနုဿတိဆယ်မျိုး။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ ဟူသော ဗြဟ္မဝိဟာရဘာဝနာလေးမျိုး။ အာကာသာနဉ္စာယတန၊ ဝိညာဏဉ္စာယတန၊ အာကိဉ္စညာယတနနှင့် နေဝသညာနာသညာယတန ဟူသော အာရုပ္ပဘာဝနာလေးမျိုး။ အာဟာရေပဋိကူလဟူသော သညာကသိုဏ်းတစ်မျိုး။ မဟာဘုတ်ခေါတ်ကြီးလေးပါးကို ပိုင်းခြားရှုကြည့်ရသော စတုဓာတု ဝ ဝတ္ထာန် ဘာဝနာတစ်မျိုးဟူ၍ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာများ ရှိပေသည်။

ဘာဝနာနှင့် စရိုက်

အထက်ပါ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာတို့ကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ကြကုန်သော ယောဂီတို့မှာ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စရိုက်ချင်း မတူကြပေ။ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ သဒ္ဓါ၊ ဗုဒ္ဓိနှင့် ဝိတက်ဟူသော စရိုက်ခြောက်ပါး ပြား၍ ခြားနားစွာ ရှိကြကုန်ဃည်။ ယောဂီတို့၏စရိုက်ကိုလိုက်၍ ထိုက်သင့်မည့် ဘာဝနာတစ်မျိုးမျိုးကို အားထုတ်ကြရစမြဲ ဖြစ်ပေသည်။ ဤကား ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာနှင့်စရိုက်ကို အကျဉ်းမျဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပေသည်။

ဘာဝနာလေးဆယ်လားရှိ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ

မြက်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော်များကို ဝမ်းဝယ်ကြည်နူး စိတ်ရှင်မြူးစွာဖြင့် အမျိုးမျိုးချီးကျူး၍ ဘုရားကိုသာ အစဉ်အမြဲ စိတ်အာရုံစွဲလျက်

ဖူးမြော်ပူဇော်နေခြင်းသည် ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းခြင်းပင်ဖြစ်ပေသည်။ ဤသို့ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်လိုသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏စရိုက်မှာ "သဒ္ဓါစရိုက်" ပင် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် ဘုရားဂုဏ်တော်များကို ပွားများ၍ ပုံတီး စိပ် ခြင်း အလုပ်ဖြစ်သည့် ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် သမာဓိ ထူထောင်မည်ဆိုပါက ယောဂီ၏ "သဒ္ဓါစရိုက်" သည် အရင်းခံဖြစ်သည်ကို နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ဖို့ လိုပေသည်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ ထူးကဲသော သဒ္ဓါစရိုက်ရှိခြင်းသည် ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် သမာဓိထူထောင်ခြင်းလုပ်ငန်းတွင် အောင်မြင်ပေါက်မြောက်ရေးအတွက် အခြေခံအရည်အချင်း ပြည့်စုံခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ယခုတင်ပြမည့် "ဂုဏ်တော်ပုတီးစိပ်နည်းများနှင့် အခြား ပုတီးစိပ်နည်းများ" သည် ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်များကို အာရုံမိမိနှင့် ဉာဏ်ဝင်စားရသည့် သမထအလုပ်ခွင်နည်းစနစ်များဖြစ်သောကြောင့် ထူးကဲသော သဒ္ဓါစရိုက်ရှိသူ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့အတွက် ဘဝင်ခိုက်စေမည့် နည်းများဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည် မျှော်လင့်မိပေသည်။

သမာဓိဖြစ်စေမည့် ဂုဏ်တော်ပုတီးစိပ်နည်းများ

သမာဓိရရှိမှုအတွက် စိတ်တည်ငြိမ်စေမည့် သမထအလုပ်များတွင် ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းလည်းပါဝင်ကြောင်း ရှင်းလင်းတင်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓ၏ဂုဏ်တော်များကို သာမန်ရှက်ဖတ်သရုပ်ဆောင်နေရုံမျှဖြင့် သမာဓိရှိနိုင်ဖို့မှာ မဖြစ်နိုင်ပါ။ ကိုယ်တွေ့သာဓကကို တင်ပြရလျှင် ဂုဏ်တော်ပွားများခြင်း ပုတီးစိပ်သည့်အလုပ်ကို စခဲ့ပြီးနောက် သုံးနှစ်ခန့်ကြာသောအခါ သမာဓိထူထောင်ခြင်းအလုပ်၌ ထင်ရှားသောပုဂ္ဂိုလ်တစ်ပါးထံ သွားရောက်ကြည်ညိုကန်တော့ရာ၌ အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်က "ပုတီးတော့ စိပ်ပါရဲ့၊ စိပ်သလောက် သမာဓိ မဖြစ်သေးဘူး လို့ ထင်ဘယ်...." ဟု အမိန့်ရှိလိုက်သည်။ ထိုစဉ်က စာရေးသူ၏ပုတီးစိပ်ပုံမှာ သမာဓိရရေးအတွက် စည်းစနစ် မရှိသေးဘဲ သာမန် ရှတ်ဖတ်နေသည့် သဘောလောက်သာရှိခဲ့သည်။ ထို့နောက်တွင် ပုတီးစိပ်သည့် သမထဘာဝနာအလုပ်ကို အလုပ်ခွင် သတ်သတ်မှတ်မှတ် ချ၍ မိမိ၏စိတ်ကို ဂုဏ်တော်စူးစိုက်မှုနယ်အဝန်း၌ မြဲမြံ တည်တံ့နေစေရန် အမျိုးမျိုးသောနည်းတို့ကို ရှာမှီးလျက် ကြိုးစား အားထုတ်လာခဲ့ပါသည်။

သို့ အားထုတ်ရာတွင် ဂုဏ်တော်များကို တစ်ပါးပြီးတစ်ပါး အစဉ်လိုက် ရှတ်ဆိုပွားများဖန် များလာသောအခါ အာဂုံဆောင်ထား၍သာ နှုတ်က ရွတ်ဆိုနေသည်၊ စိတ်ကရောက်ချင်ရာရောက်တတ်ကြောင်း သတိပြုမိပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဂုဏ်တော်များကို အစဉ်လိုက်မဟုတ်ဘဲ နောက်ပြန်ရွတ်ဆိုပုတီးစိပ်ကြည့်ခဲ့ပါသည်။ ထိုအခါ အနည်းငယ်ခက်လာ၍ စိတ်ကို ဂုဏ်တော်များတွင် အတော်အဘန် ဝင်စားမြှုပ်နှံလာနိုင်ကြောင်း ဆင်ခြင်မိပါသည်။ ဤသို့ ဂုဏ်တော်များကို ပဋိလုံစိပ်ခြင်း အလေ့အထ များလာပြန်သောအခါ ထို့ထက်ပို၍ အာရုံစူးစိုက်ရသော ခက်ခဲသည့် စိပ်နည်းကို တစ်ဆင့်တက်၍ ကြုံစည်စဉ်းစား အားထုတ်ခဲ့ပြန်ပါသည်။ သို့ဖြင့် လွယ်ရာမှ ခက်၊ ခက်ရာမှပို၍ခက်၊ ပို၍ခက်ရာမှ အခက်ဆုံးအထိ ပုတီးစိပ်နည်းများကို ရှာဖွေလေ့လာခဲ့ပါသည်။ ဉာဏ်စေစား၍ အဆင့်ဆင့် ကြုံဆခဲ့ပါသည်။ လက်တွေ့လည်းစိပ်ခဲ့ပါသည်။ ထို့ပြင် ရှေးက သူတော်ကောင်းများ စီစဉ်ထားခဲ့သည့် ဂုဏ်တော်ကွန်ချာနည်းများကိုလည်းကောင်း၊ သရဏဂုံကွန်ချာနည်းကိုလည်းကောင်း၊ ပဋ္ဌာန်းကွန်ချာနည်းကို လည်းကောင်း စာအုပ်စာတမ်းများတွင် လေ့လာတွေ့ရှိရ၍ လက်တွေ့ အားထုတ် ကြည့်ခဲ့ပါသည်။ သမာဓိရရှိမှုအားလည်း တိုးတက်လာသည်ကို သတိပြုမိခဲ့ပါသည်။

သို့အားထုတ်ရင်း ဉာဏ်စေစား၍ ဂုဏ်တော်ကွန်ချာနည်းပွားများကို ကြုံဆကြိုးစားကြည့်ခဲ့ပါသည်။ လက်တွေ့လည်းစိပ်ခဲ့ပါသည်။ သမာဓိထူထောင်ရာ၌ အောင်မြင်မှုရှိလာခဲ့ပါသည်။ သို့ဖြင့် ဂုဏ်တော်ပုတီးစိပ်နည်းများကို အဆင့်ဆင့် ပွားများတိုးတက် ကြုံဆနိုင်ခဲ့ပါသည်။ ဤ ပုတီးစိပ်နည်းများသည် သမာဓိရရေးအတွက် စာရေးသူကိုယ်တိုင် သုတေသနပြုခဲ့သည့် နည်းများပါရှိကြောင်းကို ရိုးသားစွာဝန်ခံပါသည်။ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်များကို ပွားများသည့် သမထအလုပ်ဖြင့် သမာဓိရနိုင်ကြောင်း အထင်အရှားသက်သေထူလိုက်ခြင်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။

သဒ္ဓါစရိုက်အားကြီး၍ ပါရမီအား၊ ဉာဏ်အားကောင်းသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းအဖို့ ဤ ပုတီးစိပ်နည်း များသည် သမာဓိ ဖြစ်ရေး အတွက် အာမခံချက်ပေးနိုင်သော သမထ လုပ်ငန်းဖြစ်သည်ကို လေ့လာအားထုတ်ကြည့်ပါက ဒိဋ္ဌလက်တွေ့ သိရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ပခေးနအခြေခံမှာ "မေတ္တာ"

သမထဘာဝနာအလုပ်အတွက် မရှိလျှင်မဖြစ်သော အခြေခံ အကျဆုံးအရာမှာ "မေတ္တာ" ပင်ဖြစ်သည်။ မေတ္တာမပါသော သမထအလုပ်ဟူ၍ မရှိစကောင်းပေ။ မေတ္တာ အရင်းခံပါမှသာ သမထ လုပ်ငန်းသည် အထက်တန်းကျ၍ အောင်မြင်နိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် သမထ

စခန်းသို့ ကြွမြန်းရာ ခရီးတွင် မေတ္တာယာဉ်ကိုသာ စီးနင်း အသုံးပြုကြရပေမည်။ ထိုမေတ္တာယာဉ်၏တန်ဖိုးကိုလည်း နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ အထူးလိုအပ်လှပေသည်။

သမထဘာဝနာမှ ဝိပဿနာဘာဝနာသို့

သမထဘာဝနာ အလုပ်သည် သမာဓိရရေးအတွက် ဖြစ်သည်။ သမာဓိရရုံသက်သက်မျှဖြင့် မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်သို့ မဆေပါက်မြောက်နိုင်သေးပေ။ နတ်ဘုံ ဗြဟ္မာ့ဘုံသို့ လားရာ သုဂတိဘုံသို့ ဆိုက်ရောက် ပေါက်မြောက်ရာ လောက်သာ အကျိုးပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သမထဘာဝနာ အလုပ်သည် သံသရာမှ လွတ်မြောက်ရေး လမ်းစဉ်သက်သက် မဟုတ်ကြောင်း သဘောပေါက်ဖို့ လိုပေသည်။

သို့သော် သမာဓိရပြီဖြစ်လျှင် ထိုသမာဓိကို မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်အဘွက် ဦးတည်ချက်ထားရသော ဝိပဿနာဘာဝနာအလုပ်တွင် ပြောင်းလဲ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် သံသရာမှ ထွက်မြောက်နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် သမထဘာဝနာပွားများ၍ ရအပ်သော သမာဓိကို ဝိပဿနာဘာဝနာအလုပ်တွင် ပြောင်းလဲသုံးစွဲထိုက်လှပေသည်။

သမထအလုပ်သည် နိဗ္ဗာန်သို့ တိုက်ရိုက်မပို့နိုင် ဟူသောအကြောင်းပြချက်ဖြင့် အားမထုတ်အပ်ဟု မဆိုသင့်ပေ။ နိဗ္ဗာန်ရောက်စေမည့် တိုက်ရိုက်အကြောင်းရင်း ခံ မဟုတ်လင့်ကစား နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားများကို ပွားများ အားထုတ်သော ဝိပဿနာအလုပ်တွင် သမထဘာဝနာမှ ရရှိအပ်သော သမာဓိသည် သွယ်ဝိုက်သောနည်းဖြင့် အထောက်အကူများစွာ ပြုနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် သမာဓိထူးကဲလာချိန်တွင် သမထဘာဝနာအလုပ်ကို သမထအာရုံသက်သက်ဖြင့် ကျေနပ် နှစ်သိမ့်မနေဘဲ ဝိပဿနာအာရုံသို့ ပြောင်းလဲကာ ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်ကြရန်ကိုလည်း တိုက်တွန်း လိုပေသည်။

သံသရာမှ ထွက်ရာ အရိယာဝိဇ္ဇာလမ်းအတွက် ပေါင်းကူး

သမထ ဘာဝနာအလုပ်သည် အမျိုးမျိုးသော သိဒ္ဓိများကို ပိုင်စိုးပေါက်မြောက်နိုင်သော ဂန္ဓာရီလမ်းစဉ်ဟု ဆိုက ဆိုနိုင်အံ့ ထင်မိသည်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အပြင်းအထန် အားထုတ်မှုအလျောက် မဟာဂန္ဓာရီအဖြစ်သို့ပင် ပေါက်မြောက် ရောက်ရှိနိုင်ကောင်း ရောက်ရှိပေမည်။

ထို့ကြောင့် သမထဘာဝနာအလုပ်သည် သံသရာ၏ နယ်ပယ်အတွင်းမှာပင် ရှိနေသေး၍ လောကီဝိဇ္ဇာလမ်းသာလျှင် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

သမထဘာဝနာမှ ဝိပဿနာဘာဝနာသို့ ပြောင်းလဲ ကူးမြောက် နိုင်ပုံကို အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ရာ သမထအလုပ်မှရအပ်သော သမာဓိ ကို ဝိပဿနာအလုပ်တွင် ပြောင်းလဲ အသုံးပြုခြင်းသည် သံသရာမှထွက်ရာ အရိယာဝိဇ္ဇာလမ်းအတွက် ပေါင်းကူးပြုခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာ ဘာဝနာကျင့်စဉ် အလုပ်မျှားဖြင့် လောကုတ္တရာ အရိယာဝိဇ္ဇာ လမ်းသို့ ကူးပြောင်း လျှောက်လှမ်း အားထုတ် ကြိုးပမ်းကြရန် အကြံပြုလို ပါသည်။

၃။ စိပ်ပုတီးနှင့် သမထခရီး

ပုဘီးစိပ်ခန် စိတ်အကြံ

ယခု ပစ္စက္ခဘဝတွင် သမထလုပ်ငန်းအတွက် စိပ်ပုတီး စစိပ်ရန် ပထမ ဦးစွာ စိတ်အကြံပေါ်ရခြင်းမှာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးရှိနိုင်ပေသည်။ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးလည်း တူညီမည် မဟုတ်ပေ။ အတိတ်ဘဝမှ ပါရမီထူး၊ ဆုထူးဖြင့် ယခုလူ့ဘဝသို့ ရောက်လာသူများမှာ အတိတ်က ပို့ပေးလိုက် သည့် အချိန်သင့်၊ အခါကောင်းသို့ ရောက်သည်နှင့် ဘာသာရေးတွင် ထက် သန်သော သဒ္ဓါစိတ်များ တဖွားဖွား ပေါ်ပေါက်လာပြီးလျှင် ပုတီးစကိုင် ရန် စိတ်အကြံဖြစ်ပေါ်လာကြခြင်း ဖြစ်ပေမည်။ အချို့မှာလည်း ပဋ္ဌာန်း ဆက်အရ ပါရမီရင့် ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် တွေ့ဆုံရပြီး ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ညွှန်ကြား ချက် အရသော်လည်းကောင်း၊ တိုက်တွန်းချက်အရသော်လည်းကောင်း၊ ဆွဲဆောင်မှုအရသော်လည်းကောင်း ပုတီးစကိုင်ရန် စိတ်အကြံ ဖြစ်ပေါ်ရ ခြင်း ဖြစ်ပေမည်။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တို့လည်း ဓမ္မဆိုင်ရာ ဂုဒ္ဓိဆယ်ပါးဖြစ်သော-

- အဓိဋ္ဌာန ဂုဒ္ဓိ၊
- ဝိကုဗ္ဗန ဂုဒ္ဓိ၊
- မနောမယ ဂုဒ္ဓိ၊
- ဉာဏဝိပ္ပယုတ္တ ဂုဒ္ဓိ၊
- သမာဓိဝိပ္ပယုတ္တ ဂုဒ္ဓိ၊
- အရိယာ ဂုဒ္ဓိ၊
- ကမ္မဝိပါက ဂုဒ္ဓိ၊
- ပုညဝတော ဂုဒ္ဓိ၊
- ဝိဇ္ဇာမယ ဂုဒ္ဓိနှင့်
- သမ္မယောဂ ပစ္စယ ဂုဒ္ဓိ တို့ကို ယုံကြည်စွာဖြင့် သောကုတ္တရာအာကျိုးသက်သက်ကိုမျှော်ကိုးကာ ပုတီးစိပ်ရန် အကြံဖြစ်ပေါ်

နိုင်သည်။ အချို. ပုဂ္ဂိုလ်မျှားလည်း-

- ပီယ၊
- ဓန၊
- လာဘ၊
- ပယောဂ၊
- ကာယ၊
- ပထဝီ၊
- ဥဒက၊
- အာကာသ
- တေဇော နှင့်
- အာဟာရ သိဒ္ဓိမျှား ဖြစ်သည့် လောကီသိဒ္ဓိ

ဆယ်ပါးကို ယုံကြည်ချက်ထား၍ လောကီအကျိုးကို လိုလား ရည်မျှော်ပြီး စိပ်ပုတီးနှင့် သမထအလုပ်ကို အားထုတ်ခြင်း ရှိနိုင်ပေသည်။

လာဘော၊ အလာဘော၊ ယသော၊ အယသော အစရှိသည့် လောကဓံတရား၌စ်ပါးတွင် အဆိုးလေးပါး၊ အဓကောင်းလေးပါး ပြား လျက်ရှိရာ အကောင်းလေးပါးနှင့် ပြည့်စုံသူမျှားအနက် အချို့မှာ ရဆဲ ကောင်းကျိုးမျှား ဆက်လက် တည်တံ့ နေစိမ့်သောဌာလည်းကောင်း၊ ဆတက်ထမ်းပိုး တိုး၍ ခံစားနိုင်စိမ့်သောဌာလည်းကောင်း၊ ဆိုးကျိုးမျှားကို ဟန့်တား ကာကွယ်ပေးနိုင်စိမ့်သောဌာလည်းကောင်း ပုတီးစိပ်ရန် စိတ်အကြံ ပေါ်ပေါက်ခြင်းလည်း ရှိနိုင်ပေသည်။ လောကဓံတရား၌စ်ပါးမှ အဆိုး လေးပါးနှင့် ရင်ဆိုင်ရသူ အချို့မှာကား သတိသံဝဂတရား ရပြီးလျှင် ကျိဆိုးကျိုးမျှားမှ လွတ်မြောက်ရေးအတွက် ပုတီးစိပ်၍ စိတ်၏ ဖြေပြေရာကို ရှာရန် စိတ်ကူးမိခြင်းလည်း ရှိနိုင်ပေသည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ ပုတီးစိပ်ရန် ပဌမဦးစွာ အကြံဖြစ်ပေါ်လာရ ခြင်းသည်ပင်လျှင် ဘုဝ ဘဝက တောင်းခဲ့သောဆု၊ ပြုခဲ့သော ပုညကုသလ၊ ဖြည့်ဆည်းခဲ့ရသော ပါရမီတို့ကြောင့် ဖြစ်ကြောင်းမှာမူ ငြင်း၍ ရနိုင်အံ့ မထင်ပေ။

ပုတီးစိပ်ပုံ အဖုံဖုံ

ပုတီးစိပ်ပုံမှာ အစားစားရှိ၍ အကြမ်းအားဖြင့် လေးမျိုး လေးစား

ခွဲခြားနိုင်ပေသည်။ ၎င်းတို့မှာ-

၁။ စိတ်သက် မဝါ ပေါ့တန်စွာ စိပ်ခြင်း၊
၂။ ကုသိုလ်ရရုံ သာမန်စိပ်ခြင်း၊
၃။ လုပ်ငန်းခွင်ချမှတ်၍ အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် စိပ်ခြင်း နှင့်
၄။ ဂိုဏ်းအပေါ် ကတိသစ္စာခံယူ ထားချက်အရ စိပ်ခြင်း

ဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။

ပထမပုတီးစိပ်ပုံမှာ မိမိအာဂုံဆောင်ထားသည့် ပုတီးစိပ်များကို နှုတ်က ရွတ်ဆိုနေချိန်တွင် စိတ်က ပို့လွှင့်နေပြီး လက်က ပုတီးလုံးများကို တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး တွင်တွင် ဆွဲချနေခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ပုတီးစိပ်သည်ဟု ဆိုရစေကာမူ ဝတ်ကျေ တမ်းကျေ စိပ်ခြင်းမျှသာဖြစ်သဖြင့် သမာဓိခိုင်မာမှု မဖြစ်နိုင်သော အလုပ်မျိုးဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အကျိုးပေးထက်သန်မည် မဟုတ်ခေ။ အဆင့်အဘန်းမြင့်သော ပုတီးစိပ်ပုံမျိုးဟုလည်း သတ်မှတ်၍ မရနိုင်ပေ။

ကုသိုလ်ရရုံ သာမန် ပုတီးစိပ်ခြင်းမှာ အချိန်အခါနှင့် နေရာကို မသတ်မှတ်ဘဲ ကုသိုလ်ရအောင် အချိန်ရခိုက် ဘာဝနာ ပွားများရခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤစိပ်ပုံမျိုးကို အဆင့်အဘန်း မြင့်သည်ဟု မဆိုသာသော်လည်း ပေါ့တန်စွာ စိပ်ခြင်းထက်မူ သာလွန်ပါသည်။ အထိုက်အလျောက် သမာဓိရနိုင်သောကြောင့် သင့်တင့်သော အကျိုးခံစားမှု ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်းခွင် ချမှတ်၍ အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် ပုဘိုးစိပ်ခြင်းမှာ ကာယကံမှု၊ ဝစီကံမှု၊ မနောကံမှုများကို ဣန္ဒြေရင့်ကျက်အောင် စောင့်စည်း၍ မိမိ အဓိဋ္ဌာန်ပြု ဆောက်တည်မည့် သီလကို မြဲမြံ ခိုင်ကျည်စေပြီး နေရာသတ်မှတ်ချက်၊ အချိန်သတ်မှတ်ချက်များနှင့် စည်းစနစ်ထားကာ စိပ်ခြင်းမျိုး ဖြစ်သောကြောင့် အဆင့်အတန်းမြင့်ပြီး အကျိုးထူးများ ရရှိနိုင်သော ပုတီးစိပ်နည်း ဖြစ်ပေသည်။

ဂိုဏ်းအပေါ် ကတိသစ္စာခံချက်ဖြင့် ပုတီးစိပ်ခြင်းမှာ ဂိုဏ်းတစ်ဂိုဏ်းတွင် ပညာတက်စဉ်က မည်သည့် ပုတီးစိပ်နည်းကို တစ်နေ့လျှင် ပုတီးပတ်မည်မျှဖြင့် ရက် လ မည်မျှကြာကြာစိပ်မည် သို့မဟုတ် ရာသက်ပန် စိပ်မည်ဟု ခံယူထားသော ကတိသစ္စာအတိုင်း စိပ်ကြရမည်ပင်သည်။ ဤသည်လည်း တာဝန်တစ်ရပ်အဖြစ် ဝတ်မပျက်စိပ်ရသည့်အတွက် အဆင့်မြင့်

သော ပုတီးစိပ်ပုံမျိုးဟု ဆိုထိုက်ပါသည်။ ကတိသစ္စာမြဲနေသမျှ အကျိုးပေး ထက်သန်နေမည်၊ မိမိလိုက်စားသော ဆေးဝါး အင်းအိုင် ဂါထာ မန္တရားမျှား ထက်မြက်နေမည်၊ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း မိမိလိုရာသိဒ္ဓိတိုးတက် ပေါက်မြောက်နေမည် ဖြစ်ပေသည်။

စိတ်အကြံအတွက် စိဒ္ဓာန်ချက်

လောကုတ်၊ လောကီ နှစ်လိုသောအကျိုးရအောင် ပုတီးစိပ်မည်ဟု စိတ်အကြံဖြစ်သည်နှင့် အဓိဋ္ဌာန်ချက်ကို ပြဋ္ဌာန်းကြရပေမည်။ထိုသို့ပြဋ္ဌာန်း သောအခါ-

၁။ မည်သည့်ပုတီးစိပ်နည်းကို
၂။ တစ်နေ့လျှင်ပုတီးပတ်မည်မျှဖြင့်
၃။ မည်သည့်နေရာတွင်
၄။ မည်သည့်အချိန်၌
၅။ ရက်ပေါင်းမည်မျှကြာကြာ
၆။ မည်သည့်သီလကို ဆောက်တည်ပြီး
၇။ မည်သည့်အဓိဋ္ဌာန်ချက် ဆုတောင်းဖြင့်
၈။ မည်သည့်အကျိုးကို ရည်ရော်၍ စိပ်မည်ဟု ပြဋ္ဌာန်းရန် လိုပေသည်။ သို့မှသာ အကျိုးထူးရရှိမည် ဖြစ်ပေသည်။

အဓိဋ္ဌာန်ဆောင်ဖွယ် ဆောင်ရန်အဆွယ်ဆွယ်

အဓိဋ္ဌာန် ပုတီးစိပ်ရန် စိတ်ကို ပြဋ္ဌာန်းလိုက်ခြင်းသည် စင်စစ် သမ္မာသက်ပွတည်းဟူသော ကောင်းသည့်အကြံအစည်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ သမ္မာကမ္မန္တဟူသော ကောင်းသည့်လုပ်ဆောင်မှုအတွက် သမ္မာဝါယမဖြစ် သည့် ကောင်းသောအားထုတ်မှုရှိရန် လိုပေသည်။ သမ္မာသမာဓိ ဖြစ်ရေး သည့် အကျိုးထူးရရေးပင် ဖြစ်သည်။ သမာသတိဖြစ်သော ကောင်းမှုန် သည့် သတိတရား အစဉ်ရှိရန်ကား ဆိုဖွယ်မလိုတော့ပြီ။ အကျိုးထူးရရှိရေး အတွက်-

၁။ ပုတီးမစိပ်မီ၊
၂။ ပုတီးစိပ်စအချိန်၊
၃။ ပုတီးစိပ်ဆဲ သမယနှင့်
၄။ ပုတီးစိပ်ပြီးနောက်တို့တွင် လိုက်နာအပ်သော ကျင့်ဝတ်များ ရှိပေသည်။ တစ်နည်းဆိုသော် ဆောင်ရန်အချက်များပင် ဖြစ်ပေသည်။

ပုတီးမစိပ်မီတွင်

အဓိဋ္ဌာန်ပုတီးစိပ်တော့မည်ဟု စိတ်ကို ပြဋ္ဌာန်းပြီးပါက မိမိကြိုတင်စီမံထားသင့်သော ကိစ္စများကို ပြည့်စုံအောင်စီမံထားသင့်ပေသည်။သို့မှသာလက်တွေ့ ပုတီးစိပ်သောအခါ ဖြောင့်ဖြူးမည်ဖြစ်သည်။ "အစကောင်းမှအနှောင်းသေချာ"ဟူသော စကားပုံကို နှလုံးသွင်းသတိချပ်ဖို့လိုပေသည်။ လုပ်ငန်းတစ်ခုကို ပီပြင်အောင် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရာ၌ ကြိုတင်စီမံထားချက်သည် အထူးအရေးကြီးလှပေသည်။

ပထမအနေဖြင့် မိမိကိုယ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ချမ်းသာ ကြည်လင်မှုတို့ကို ဂရုပြုရမည်ဖြစ်သည်။ ပုတီးပတ်ရေအနည်းအများကိုလိုက်၍ အထိုင်ကြာချိန် အတိုအရှည်ရှိမည်ဖြစ်ရာ ကြာမည့်အချိန်ကို ခန့်မှန်းတတ်ရပေမည်။ ထိုအချိန်အတွင်း မိမိခန္ဓာကိုယ်သည် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်သော အခြေအနေရှိနေစေရန် ဂရုပြုဖို့လိုပေသည်။ ထိုသို့ထိုင်နေစဉ်အတွင်း ဆီး၊ ဝမ်းကအစ နှာရည်ပူဆင်းသည့်အဆုံး အနှောင့်အယှက်များ တွေ့ကြုံနိုင်၍ ကျန်းမာရေးကို အထူးဂရုစိုက်ရန် လိုအပ်ပေသည်။သို့ဖြစ်၍ ပုတီးစိပ်ရန် မထိုင်မီကပင် ဆီးဝမ်းကိစ္စများရှင်းထားရမည်။အစားအစာလည်း အသင့်အတင့်စားထားရမည်။ အလွန်အကျွံအပြည့်အနင့် မစားမိရန်လည်း ဆင်ခြင်ရမည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ပတ်သက်၍လည်း လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့နှင့် ယှဉ်သောစိတ်များ၊ လေးလံထိုင်းမှိုင်းသော စိတ်များမရှိအောင် ထိန်းချုပ်ထားရန်လိုပေသည်။ တတ်နိုင်သမျှသည်းခံစိတ်နှင့် မေတ္တာဓာတ်များကို မွေးမြူထားသင့်ပေသည်။

ပုတီးစိပ်ချိန်၌ မကောင်းသော နိမိတ်အာရုံများ ထင်မြင်လာပြီး သမာဓိပျက်ပြားနိုင်၍ မိမိတွေ့မြင်ခံစားသမျှအနိဋ္ဌာရုံများကို တတ်နိုင်သမျှစွဲလမ်းမှုမထားဘဲ ဖျောက်ဖယ်ထားရန် လိုပေသည်။စိတ်ကြည်လင်နေခြင်းသည် သမာဓိထူး ပိုင်နိုင်ရေးအတွက် အဓိကဖြစ်ပေသည်။

ကိုယ်လက်သုတ်သင် သန့်ရှင်းမှုရှိရန်လည်း လိုပေသည်။ ၈-ပါး၊ ၉-ပါး၊ ၁၀-ပါးသီလများ စောင့်ထိန်းခြင်းမရှိလျှင် အမွေးနံ့သာ ထုံမွှန်းသင့်ပါသည်။ စိတ်ကိုသာယာမှု ဖြစ်စေခြင်းထက် ကြည်လင်နေစေခြင်းအတွက် ရည်ရွယ်၍ ထုံမွှန်းရခြင်းဖြစ်သည်ကို သတိပြုထားရပါမည်။

ပုတီးစိပ်သော နေရာနှင့် အခါရာသီတို့ကိုလိုက်၍ သင့်လျော်မည့် အဝတ်အစားကိုရွေးဝတ်ဖို့လိုပါသည်။ လေကွယ်သောနေရာ၊ နေပူသော

နေရာများတွင်လည်းကောင်း၊ပူပြင်းသော ရာသီဥတု အချိန်အခါတွင်လည်း ကောင်း ပူအိုက်မည်ဖြစ်၍ ပေါ့ပါးသော အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ရပါမည်။ လေထန်သော နေရာ၊ အေးစိမ့်သော နေရာနှင့် ရာသီဥတုအေးမြသော အခါတို့တွင် အနွေးဓာတ်ရနိုင်မည့် ထူထဲသော အဝတ်အစားကို ရွေးချယ်ဝတ်ရပါမည်။

မိမိနေအိမ်တွင် မဟုတ်ပါက အဖိုးတန် လက်ဝတ်ရတနာများ၊ ရွှေငွေပစ္စည်းများကို ပုတီးစိပ်မည့်နေရာသို့ မိမိနှင့်တစ်ပါတည်း ပါမလာစေရန် သတိပြုရမည်။ ပုတီးစိပ်ချိန်တွင် ဤပစ္စည်းများအတွက် ရတက်မအေးဘဲ စိုးရိမ်ပူပန်ရသောစိတ်များ ဝင်လာတတ်သောကြောင့် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ပုတီးစိပ်မည့်နေရာသည် ဆီတ်ငြိမ်၍ အနှောင့်အယှက်ကင်းဖို့ လိုပေသည်။ မိမိပုံမှန်စိပ်နေကျမဟုတ်သော နေရာဖြစ်လျှင် သော်လည်းကောင်း၊ ယခင်ကတစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ မစိပ်ဖူး၊ မရောက်ဖူးသေးသော နေရာဖြစ်လျှင် သော်သည်းကောင်း စိတ်ကိုပြဋ္ဌာန်းချိန်ကပင် ထိုနေရာဒေသရှိမြင်နိုင်၊မမြင်နိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်းတို့အား စိတ်ကရည်စူး၍ ကြိုတင်ပြီး မေတ္တာပို့ထားသင့်သည်။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းဖြစ်ကြောင်း "မေတ္တာစေတမန်" စေလွှတ် ထားခြင်းဖြစ်သဖြင့် လက်တွေ့အလုပ်လုပ်သောအခါ ချောမောအောင်မြင်မှုကို ရနိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။

ပုတီးစိပ်မည့်နေရာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သည် သန့်ရှင်းသန့်ပြန့်ရန်လို အပ်ပေသည်။ လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်၍ ပိုးမွှားအန္တရာယ် ကင်းရှင်းသော နေရာမျိုးဖြစ်သင့်သည်။ မူးမော်လောက်အောင် အမွှေးတိုင်မီးခိုးများ မွန်းနေမည့် သို့မဟုတ် ဖယောင်းညှော်များ မွန်နေမည့် လေလုံခန်းများ၊ လိုဏ်ဂူများ၊ မုခ်များအတွင်းတွင် သမထအလုပ် အားထုတ်လျှင် သမာဓိရရန် ခက်ခဲနိုင်သည်ကို သတိပြုရမည်ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် သမထအလုပ် လုပ်ချိန်တွင် သမာဓိရရေးအတွက် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်အံ့သော အလားအလာမှန်သမျှကို ကြိုတင်တွက်ဆ၍ အကာအကွယ်ယူထားရန် လိုအပ်လှပေသည်။

အကျဉ်းအားဖြင့်ဆိုရသော် ပုတီးမစိပ်မီတွင် အောက်ပါကျင့်ဝတ်များကို လိုက်နာရန်လိုအပ်သည်–

၁။ ကိုယ်ကျန်းမာစွာရှိ၍ ပုတီးစိပ်ချိန်တွင် ကြံ့ကြံ့ခံ နိုင်စွမ်းရှိအောင် ဂရုစိုက်ရမည်။

၂။ မေတ္တာနှင့် ယှဉ်သော သည်းခံစိတ် မွေးမြူ၍ မိမိ စိတ်ကို ကြည်ကြည်လင်လင်ထားရမည်။

၃။ ကိုယ်လက် သန့်ရှင်းနေရမည်။ (ရှစ်ပါး၊ ကိုးပါး၊ ဆယ်ပါးသီလ မထိန်းလျှင် အမှုန့်သာ ထုံမွှန်း သင့်သည်။)

၄။ ရာသီဥတုနှင့် နေရာဒေသကိုလိုက်၍ အဝတ်အစား အထူအပါးကို ရွေးချယ်ဝတ်ဆင်ရမည်။

၅။ နေအိမ်မဟုတ်က ရွှေ၊ ငွေ အဖိုးတန်ပစ္စည်းများ ပါ မလာသင့်။

၆။ ဆိတ်ငြိမ်၍ အနှောင့်အယှက်ကင်းသည့် နေရာကို ရွေးချယ်ရမည်။ (နေရာသစ်ဖြစ်လျှင် ထိုနေရာရှိ ပုဂ္ဂိုလ်များသို့ ကြို၍ မေတ္တာသံတမန် စေလွှတ်ထား ရမည်။)

၇။ ပုတီးစိပ်ရမည့်နေရာသန့်ရှင်းသန့်ပြန့်ရန်လို၍ သဘာဝ အန္တရာယ်များ ကင်းရှင်းရန်လည်း လိုသည်။

၈။ တွေ့ကြုံအံ့သော အနှောင့်အယှက်များ မျှော်မှန်း တွက်ဆ၍ ကြိုတင်ပြင်ဆင် ကာကွယ်ရမည်။

ပုဘီးစိပ်ရန်အစဉ်

ပုတီးစိပ်ရန် နေရာယူပြီးသောအခါ ဘုရားရှိခိုး၊ သီလတောင်း၊ သရဏဂုံဆောက်တည်၊ သီလခံယူရမည်ဖြစ်သည်။ အနန္တဇဝ အနန္တငါးပါးကို ကံသုံးပါးတို့ဖြင့် ပြစ်မှားမိခဲ့သည်ရှိသော် ထိုအပြစ်များမှ လွတ်မြောက်စိမ့်သောငှာ ရှိခိုးကန်တော့ရမည်။ အဆင့်ဆင့် လုပ်ဆောင်ရသည့် ကိစ္စများမှာ အများသူငါ တတ်ကျွမ်းနားလည်ပြီးဖြစ်၍ အသေးစိတ် အကျယ် ချဲ့မဖော်ပြတော့ပြီ။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ တည်းဟူသော ရတနာသုံးပါးနှင့်တကွ အနန္တဇ အနန္တငါးပါးကို ကန်တော့ရာတွင် အတိုင်းအဆ ပမာဏမရှိသော ဂုဏ်ကျေးဇူးတော်များကို ဆင်ခြင်အောက်မေ့ပြီး ကန်တော့ရန် လိုအပ်ပေသည်။

ထို့နောက် မိမိ သမထ ဘာဝနာပွားများမည့် ဘုရားခန်း၊ အာရုံခံတန်ဆောင်း၊ ကျောင်း၊ အာရာမ် သို့မဟုတ် ပရဝဏ်တွင် မိမိကိုယ်ကို ဗဟို ထား၍ အရပ်ဆယ်မျက်နှာသို့ တနဂ်္ဒေထောင့် (အရှေ့မြောက်အရပ်)မှ အစပြုကာ အောက်ပါအတိုင်း စည်းချက်ခြားများကို ရွတ်ဆိုစည်းချရန် လိုပေသည်။ နေရာသစ်တွင် ပဌမဆုံးအကြိမ် ပုတီးစိပ်ခြင်းဖြစ်လျှင် မပျက် မကွက် ပြုကျင့်လိုက်နာ သင့်လှပေသည်။

အရှေ့မြောက် (တနဂ်္ဒေနံ) အရပ်သို့ ရည်စူး၍-

၁။ သဗ္ဗေ ဒုဒ္ခါ ဂ္ဂဒ္ဒိ ပတ္တာ၊
ပစ္စေကာနဉ္စ ယာ ဂ္ဂဒ္ဒိ၊
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊
ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗဒေသာ။

အရှေ့. (တနလ်ာနံ) အရပ်သို့ ရည်စူး၍-

၂။ သဗ္ဗေ ဒုဒ္ခါ ခေမ ပတ္တာ၊
ပစ္စေကာနဉ္စ ယံ ခေမ၊
အရဟန္တာနဉ္စ တေခေန၊
ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော၊

အရှေ့.တောင် (အဂ်္ဂိနံ) အရပ်သို့ ရည်စူး၍-

၃။ သဗ္ဗေဒုဒ္ခါ ဇယ ပတ္တာ၊
ပစ္စေကာနဉ္စ ယံ ဇယံ၊
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊
ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။

တောင် (ဒုဒ္ဓဟူးနံ) အရပ်သို့ရည်စူး၍-

၄။ သဗ္ဗေဒုဒ္ခါ လာဘ ပတ္တာ၊
ပစ္စေကာနဉ္စ ယော လာဘော၊
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊
ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။

အနောက်တောင် (စနေနံ) အရပ်သို့ ရည်စူး၍–

၅။ သပ္ပေဗုဒ္ဓါ တေဇ ပတ္တာ၊
ပစ္စေကာနဉ္စ ယော တေဇော၊
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊
ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သပ္ပသော။

အနောက် (ကြာသပတေးနံ) အရပ်သို့ ရည်စူး၍–

၆။ သပ္ပေဗုဒ္ဓါ ဗလ ပတ္တာ၊
ပစ္စေကာနဉ္စ ယံ ဗလံ၊
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊
ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သပ္ပသေး။

အနောက်မြောက် (ရာဟုနံ) အရပ်သို့ ရည်စူး၍–

၇။ သပ္ပေ ဗုဒ္ဓါ ယသ ပတ္တာ၊
ပစ္စေကာနံဉ္စ ယော ယသော၊
အရန္တာနဉ္စ တေဇေန၊
ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သပ္ပသော။

မြောက် (သောကြာနံ) အရပ်သို့ ရည်စူး၍–

၈။ သပ္ပေဗုဒ္ဓါ သိရီ ပတ္တာ၊
ပစ္စေကာနဉ္စ ယာ သိရီ၊
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊
ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သပ္ပသော။

အရှေ့မြောက် (တနင်္ဂနွေနံ) အရပ်သို့ တစ်ပတ်ပြန်ပတ်မိရန် ရည်စူး၍–

သပ္ပေဗုဒ္ဓါ ဣဒ္ဓိ ပတ္တာ၊
ပစ္စေကာနဉ္စ ယာ ဣဒ္ဓိ၊
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊
ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သပ္ပသော။

အောက်အရပ်သို့ ရည်စူး၍–

၉။ သာဗ္ဗဗုဒ္ဓါနံစ္စ ပတ္တာ၊
ပစ္စေကာနဉ္စ ယံ နိစ္စံ၊
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊
ရက္ခ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗဒါ။

အထက်အရပ်သို့ ရည်စူး၍ -

၁၀။ သဗ္ဗဗုဒ္ဓါ စျာန ပတ္တာ၊
ပစ္စေကာနဉ္စ ယံ စျာနံ၊
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊
ရက္ခ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။

အဆက်ပါစည်းချ ဂါထာမျှား၏ အဓိပ္ပာယ်အကျဉ်းချုပ်မှာ- (၁) တန်ခိုးကြီးသော (၂) ဘေးကင်းသော (၃) အောင်မြင်ခြင်းသို့ရောက်သော (၄) လာဘ်လာဘပေါများသော (၅) တန်ခိုးအာနုဘော်ကြီးသော (၆) အားတော်ဆယ်ပါးနှင့်ပြည့်စုံသော (၇) အခြေအရံအကျော်အစောရှိသော (၈) ဘုန်းကျက်သရေပြည့်ဝသော (၉) မြခြင်းသို့ရောက်တော်မူသော (၁၀) စျာန်တန်ခိုးပိုင်စိုးသော ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါနှင့် ရဟန္တာတို့၏ တန်ခိုးအာနုဘော်ဖြင့် အရပ်ဆယ်မျက်နှာမျှားကို နေ့သင့်အလိုက် အရံအတားပွဲခြင်းဖြစ်ပေသည်။

ဤစည်းချ ဂါထာမျှားကို လေ့လာကြည့်ပါက ဂါထာတစ်ပုဒ်နှင့် တစ်ပုဒ်သည် ဂုဏ်၊ ခေမ၊ ဇယ၊ လာဘ စသည့် စကားလုံး ဝေါဟာရမျှားဖြင့် သာ ကွဲပြားလျက် ရှိကြောင်းနှင့် ထိုဝေါဟာရမျှားသည် အရပ်မျက်နှာ အလိုက် နေ့သင့် နံသင့် ဂုဏ်ညီအောင် စီမံထားကြောင်း တွေ့ရပေသည်။ ဂါထာတစ်ပုဒ် အလွတ်ရွက်ဆိုနိုင်ပြီ ဆိုပါက နံသင့် စီမံထားသော ဝေါဟာရမျှားကိုထည့်သွင်းရွတ်ဆိုခြင်းဖြင့် အားလုံးကျက်မှတ်ပြီးဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ပိုမို ရှင်းလင်း လွယ်ကူမှုရှိသောဌာ ပူးတွဲပါ ပုံစံကို လေ့လာသင့်ပေသည်။

စည်းချပြီးနောက် မေတ္တာဘာဝနာပွားရပေဦးမည်။ မေတ္တာဘာဝနာပွားများခြင်းသည် စျာန်ရသည်အထိ အကျိုးပေးနိုင်ပေသည်။

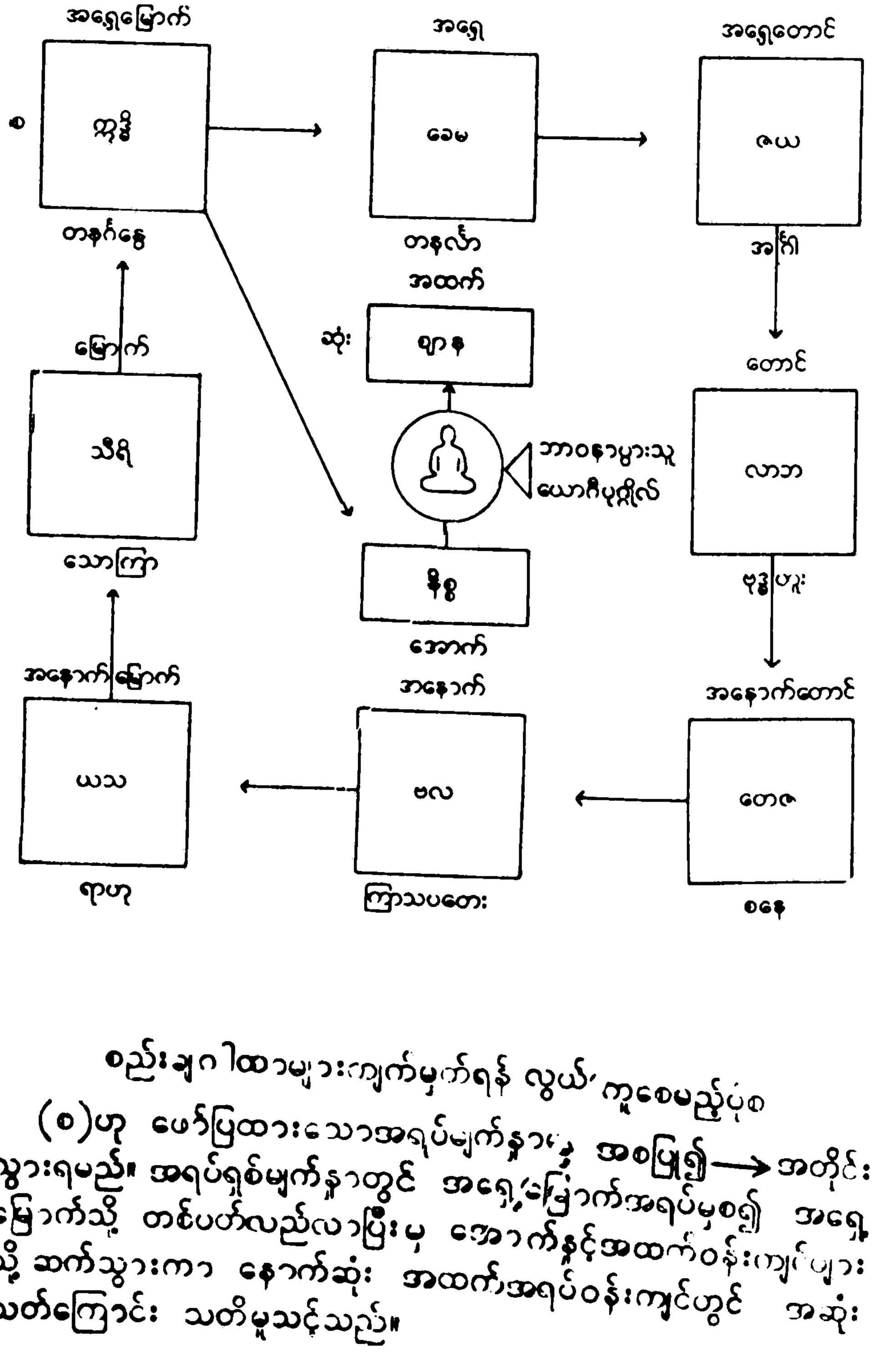
စျာန်မရသည့်တိုင်အောင် မေတ္တာအကျိုး ၁၁ ပါးကို ရနိုင်ပေသည်။ ထိုအကျိုး ၁၁ ပါးအနက် အမျှားး၏ ချစ်ခင်မှုရကြောင်းပါရှိသည်။ မိမိက သတ္တဝါအမျှားကို မေတ္တာထားသောကြောင့် အမျှားကလည်း မေတ္တာတုံ့ပြန်လာရပေသည်။ မေတ္တာအရင်းခံမပါသော ပုတီးစိပ်ခြင်းအလုပ်သည် စည်းကမ်းမဲ့၊ တာဝန်မဲ့ ဆောင်ရွက်သော အလုပ်မျိုးသာ ဖြစ်ပေမည်။ ဤလောကဘွင် မိမိတစ်ဦးတည်း နေထိုင်ခြင်းမဟုတ်။ မိမိနှင့်အတူ သတ္တဝါပေါင်း သန်ခြေဆောင်သောင်း နေထိုင်ကြခြင်း ဖြစ်၍ မိမိအကျိုးသာမက အမျှားအကျိုးပါ ထမ်းဖို့လိုပေသည်။ အတ္တဟိတ၊ ပရဟိတ ဒွန်တဲ့ ဆောင်ရွက်မှသာ အမျှားကလည်း မိမိအား ခင်မင်လေးစားလာမည် ဖြစ်သည်။ မိမိလုပ်သော သမာဓိထူထောင်ရေးသမထအလုပ်ကို ဖြောင့်ဖြူး အောင်မြင်အောင် ပံ့ပိုးမှုလည်း ပေးကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

မေတ္တာပို့ရာတွင် မေတ္တာသုတ်မှာ လာရှိသည့် မေတ္တာပို့နည်း၊ အနောဓိသ ဩဓိသမေတ္တာပို့နည်း၊ မိမိကိုယ်ကို မိမိဗဟိုထား၍ နီးရာအရပ်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်မျှားမှ ပို၍ ပို၍ ဝေးကွာသွားသော အရပ်ဒေသမျှားရှိ ပုဂ္ဂိုလ်မျှား သို့လည်းကောင်း၊ ဝေးရာအရပ်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်မျှားမှ တစ်ဖန် နီးရာအရပ်ရှိပုဂ္ဂိုလ်မျှားသို့လည်းကောင်း အပြန်ပြန်ပို့သောနည်း စသဖြင့် မေတ္တာပို့နည်းမျှားစွာ ရှိပေသည်။ ထို့ပြင် အနောဓိသ ဩဓိသ ပုဂ္ဂိုလ် ၁၂ ဦးနှင့် အရပ် ၁၀ မျက်နှာ တဲ့ဖက်လျက် ပို့သဘော ၅၂၀ သွယ် မေတ္တာဘာဝနာပွားမျှားနည်းဖြင့် မေတ္တာပို့နည်း၊ ချစ်သူ၊ မုန်းသူနှင့် ကြားဖြစ်သူမျှားဟု ပိုင်းခြား၍ ပို့နည်းဟူ၍လည်း ရှိပေသေးသည်။ မိမိနှစ်သက်သလို ပို့နိုင်သည်။ အဓိကမှာ မိမိစိတ်နှလုံးထဲက လှိုက်လှိုက်လဲလဲဖြင့် တဏှာနှင့် မယှဉ်ဘဲ သဒ္ဓါနှင့် ယှဉ်၍ ပို့တတ်ရန်သာ လိုပေသည်။

အမျှားကို စုပေါင်း ရောပြွမ်း၍ မေတ္တာပို့ခြင်းထက် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတို့ကို အဆင့်ဆင့် ကဏ္ဍခွဲကာ ပို့ခြင်းက ပိုမို ထိရောက်မည်ဟု စာရေးသူ အနေနှင့် ထင်မြင် ယူဆမိပေသည်။

၁။ မိမိကိုယ် မိမိအတွက်-

"အဟံ အဝေရော ဟောမိ၊ အဗျာပဇ္ဇော ဟောမိ၊ အနီဃော ဟောမိ၊ သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရာမိ".... ဟူ၍ လည်းကောင်း၊



စည်းချက်ထောမျှားကျက်မှတ်ရန် လွယ်ကူစေမည့်ပုံစံ

(စ)ဟု ဖော်ပြထားသောအရပ်မျက်နှာမှ အစပြု၍ → အတိုင်း မြောက်သို့ တစ်ပတ်လည်လာပြီးမှ အောက်နှင့်အထက်ဝန်းကျင်များသို့ ဆက်သွားကာ နောက်ဆုံး အထက်အရပ်ဝန်းကျင်တွင် အဆုံးသတ်ကြောင်း သတိမူသင့်သည်။

၂။ အရိယာသံဃာတော်များနှင့် သမုတိ သံဃာတော်များ အတွက်-
"အဝေရာ ဟောန္တု၊ အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု၊ အနီဃာ ဟောန္တု၊ သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု...." ဟူ၍ လည်းကောင်း၊

၃။ ဆရာသမားနှင့် မိဘများအတွက်- "....ဂုဏ်း...."

၄။ သူတော်စင် သူတော်မြတ်များ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများ၊ ပါရမီရှင် ကြီးများအတွက်- "....ဂုဏ်း...."

၅။ ကိုယ်စောင့်နတ်၊ အိမ်စောင့်နတ်၊ အာရာမ်စောင့်နတ်၊ မြို့စောင့်နတ်၊ တိုင်းပြည်စောင့်နတ်၊ ကမ္ဘာစောင့်နတ်၊ လောကပါလနတ်များ၊ သမ္မာဒေဝနတ်ကောင်း နတ်မြတ်များ၊ သိကြား၊ ဗြဟ္မာများ၊ နတ်ဒေဝါများ၊ ဒေဗြဟ်များ၊ ဘုမ္မစိုး၊ အာကာသစိုး၊ ရုက္ခစိုး၊ ရေ မြေ တောတောင် စောင့်ကြပ်သော နတ်များ၊ ကွင်းလမိုင်း၊ တောလမိုင်း၊ တောင်လမိုင်းနှင့် ၃၇ မင်း နတ်များအတွက်- "ဂုဏ်း"

၆။ ကျေးဇူးရှင်အပေါင်းအဘွက်- "....(ဂုဏ်း)...."

၇။ မိမိ၏ အကြီးအမှူးများအတွက်- "....(ဂုဏ်း)...."

၈။ ၃၁ ဘုံအဘွင်း ကျင်လည်ကျက်စား သွားလာကြကုန်သော ဝေနေယျသုခိတ၊ ဒုက္ခိတ သတ္တဝါများ အတွက်-
"....(ဂုဏ်း)...."

တစ်ကယ်လို့စီ ပိုင်းခြား၍ မေတ္တာပွားရန် ဖြစ်ပါသည်။

မေတ္တာပို့ပြီးသောအခါ မိမိ၏ ဦးထိပ်ထက်တွင် ကြွမြန်းကိန်းဝပ် စံပယ်တော်မူရန် ဘုရားကို ပင့်ရပါမည်။ ထိုသို့ပင့်ရာတွင် ဗောဓိပင်နှင့် ရွှေပလွင်ဝယ် မာရ်ငါးပါးကို အောင်မြင်တော်မူခဲ့သော သက်တော်ထင်ရှား မြတ်စွာဘုရားကို စိတ်အာမုံ ညွတ်လျက် ဂုဏ်တော် ကိုးပါး၊ အာဝေဏိက ဂုဏ်တော် ၁၈ ပါးနှင့် အံ့ဖွယ် ၁၈ ပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာ ဘုရားသည် မိမိ၏ဦးထိပ်ထက်သို့ ကြွရောက်တည်ရှိနေပြီဟု ရည်မှတ်ထားရ ပါမည်။

ဤသို့ရည်မှတ်ရာတွင် "လူနတ်ဗြဟ္မာတို့၏ ပူဇော်သက္ကာရအထူးကို ခံတော်မူထိုက်သော အရဟံ ဂုဏ်တော်။ ကိလေသာရန်နှင့် သံသရာ စက်ရဟတ်ကို အရဟတ္တမဂ် ဉာဏ်သံလျက်ဖြင့် ပိုင်းဖြတ်နိုင်စွမ်း ရှိတော်မူသော အရ-ဟံ ဂုဏ်တော်။ဆိတ်ကွယ်ရာ၌မကောင်းမှုကို ပြုတော်မမူသော အ-ရဟံ ဂုဏ်တော်။ သခ်ါရ၊ ဝိကာရ၊ လက္ခဏာ၊ နိဗ္ဗာန်၊ ပညတ်ဟူသော ဥယျံခံ တရား ငါးပါးကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်တော်မူသော တရားမင်းဖြစ် သည့် သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ ဂုဏ်တော်။ဝိဇ္ဇာသုံးပါး၊ဝိဇ္ဇာ ရှစ်ပါး၊ စရဏ တစ်ဆယ့် ငါးပါ တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္န ဂုဏ်တော်။ ကောင်း သောစကားကိုသာ ဆိုတော်မူ၍ ကောင်းသောနိဗ္ဗာန်သို့ ကြွသွားတော် မူသော သုဂတ ဂုဏ်တော်။ လောကသုံးပါးကို သိမ်းကျုံးကုန်စင် သိမြင် တော်မူသော လောကဝိဒူ ဂုဏ်တော်။ မယဉ်ကျေးသော တိရစ္ဆာန်၊ လူ၊ နတ် အားလုံးတို့ကို ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမနိုင်တော်မူသော အနုတ္တရောပုရိသ ဒမ္မသာရထိ ဂုဏ်တော်၊ လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအပေါင်းတို့၏ ဆရာသမား အကြီးအကဲ ဖြစ်တော်မူသော သတ္ထာဒေဝ မနုဿာနံ ဂုဏ်တော်။ သစ္စာ လေးပါး မြတ်တရားကို ဆရာမရှိ မိမိအလိုလို ကိုယ်တော်တိုင် သိမြင်တော် မူသော ဗုဒ္ဓေါ ဂုဏ်တော်နှင့် ဘုန်းတော်ခြောက်စုံ ဂုဏ်တော်အပေါင်းနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော ဘဂဝါ ဂုဏ်တော်.... ဤကဲ့သို့ အရဟံအစ၊ ဘဂဝါ အဆုံး ကိုးပါးသော ဂုဏ်တော်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား သည် ဘုရားတပည့်တော်၏ ဦးထိပ်ဆက်သို့ ကြွမြန်း စံပယ်တော်မူလှည့်ပါ အရှင်ဘုရား...."ဟု ရွတ်ဆိုကာ ဘုရားပင့်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့မဟုတ် မိမိနှစ်သက်မြတ်နိုးသော ဘုရားပင့်နည်း တစ်နည်းနည်းဖြင့် ပင့်ရပါမည်။

ထိုသို့ ဘုရားပင့်ပြီးလျှင် မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်ကို မြတ်စွာဘုရားအား လှူဒါန်းရပါမည်။ လှူဒါန်းရာ၌ "ဘုရားတပည့်တော်၏ ရုပ် နာမ်နှစ်ပါး၊ ခန္ဓာငါးပါး၏ အစုအဝေးဖြစ်သော ဤခန္ဓာကိုယ်ကို ယခု သမထဘာဝနာ ပွားများမည့် တစ်ထိုင်ကြာမည့်၊ ကာလအတွင်း ရှင်တော်မြတ်ဘုရားအား လှူဒါန်းအပ်ပါသည် ဘုရား...." ဟု အဓိဋ္ဌာန်ထားကာ ရွတ်ဆို၍ လှူဒါန်းရပါမည်။

ယင်းကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို မြတ်စွာဘုရားထံလှူဒါန်းခြင်းသည် မိမိ၏ အဓိဋ္ဌာန်ပုတီးစိပ် အောင်မြင်ရေးအတွက် အရေးပါ အရာရောက်သော လုပ်ဃောင်ချက် ဖြစ်ပေသည်။ ပုတီးစိပ်နေသည့် အတောအတွင်း

စိတ်အနှောင့်အယှက်၊ကိုယ်အနှောင့်အယှက်များမတွေ့ကြုံစေရန်နှင့်အဓိဋ္ဌာန်ချက် အောင်မြင်စေရန် ဦးဘည်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ အကယ်၍ အနှောင့်အယှက်တစ်စုံတစ်ရာ တွေ့ကြုံခဲ့သည်ရှိသော် ဤခန္ဓာအိမ်သည် မိမိ၏ခန္ဓာအိမ်မဟုတ်။ မိမိမပိုင်ဆိုင်။ ဘုရားအား လှူဒါန်းထားပြီးဖြစ်၍ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားနှင့်သာဆိုင်သည်ဟု အသိဉာဏ်ပေါ်လာမည် ဖြစ်သည်။ တွေ့ကြုံသော အနှောင့်အယှက်ကိုလည်း ကြုံကြုံခံ ရင်ဆိုင်ကာ အဓိဋ္ဌာန်ပုတီးစိပ်လုပ်ငန်းကို ဆုံးခန်းတိုင်သည်အထိ အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်သွားနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

ဤသို့ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို လှူဒါန်းပြီးနောက် ပုတီးစိပ်ရန် ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းရပါမည်။ မိမိပွားများမည့် ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဖော်ညွှန်း၍ မြတ်စွာဘုရားအား ကရုဏာရှေ့ထား ချီးမြှင့်ပေးသနားတော်မူရန် မြွက်ဆိုလျှောက်ထား ပန်ကြားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ထိုသို့ မြွက်ဆိုပန်ကြားပြီးသောအခါ ယခုတစ်ထိုင်အတွင်း မည်သည့် ပုတီးစိပ်နည်းကို ပုတီးပတ် မည်မျှစိပ်မည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ပုတီးပတ် မပြည့်မချင်း ဣရိယာပုထ်မပြောင်းလဲ မပြုပြင်ဘဲ ဆုံးခန်းတိုင် ရောက်အောင်ထိုင်၍ စိပ်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း အခိုင်အမာ အဓိဋ္ဌာန်ပြုရမည် ဖြစ်ပါသည်။ အဓိဋ္ဌာန်ပြုခြင်းသည် ပုတီးစိပ်သည့်အလုပ် ဖြောင့်ဖြူး အောင်မြင်မှုရရန် အထိန်းအကွပ် စီမံဖန်တီးခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ယင်းကဲ့သို့ အဓိဋ္ဌာန်ပြုရာတွင် မိမိဦးထိပ်ထက်ရှိ မြတ်စွာဘုရားနှင့် တကွ ထက်ဝန်းကျင်မှ သာဓုအနုမောဒနာခေါ်ဆိုရန် စောင့်လျက်ရှိကြကုန်သော နတ်၊ သိကြား၊ ဗြဟ္မာ၊ သူတော်စင် ပါရမီရှင် အပေါင်းတို့ပါ ကြားသိအောင် သစ္စာပြု အဓိဋ္ဌာန်ပြုဖို့ လိုပေသည်။ ပုတီးစိပ်ခြင်း အောင်မြင်ပြီးစီးသွားပါက မိမိသစ္စာကို မိမိကိုယ်တိုင် လေးစားမိမည်ဖြစ်သည့်အပြင် သစ္စာပြုပုံကို ကြားသိခဲ့သမျှ ပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်းကလည်း မိမိ၏ သစ္စာနှင့် သမာဓိကို မြတ်နိုးခင်မင် လေးစားကြည်ညိုလာမည် အမှန်ပင်ဖြစ်ပေသည်။

အဓိဋ္ဌာန်ခြင်းပြီးမြောက်သောအခါ ပုတီးစိပ်ရန် တောက်လျှောက်ထိုင်နိုင်မည့် အထိုင်ကို ရွေးချယ်ရပါမည်။ တင်ပျဉ်ခွေ ထိုင်၍သော်လည်းကောင်း၊ ပုဆစ်ဒူးတုပ်၍သော်လည်းကောင်း ထိုင်နိုင်ပါသည်။ ပုတီးစိပ်အလုပ်သည် ဘုရားဂုဏ်၊ တရားဂုဏ်၊ သံဃာ့ဂုဏ် သို့မဟုတ် ရတနာသုံးပါး

တို့နှင့် နီးနွယ်သော တရားဘာဝနာတို့ကို ဆောင်ခြင်ပွားများရသည်သာ ဖြစ်သောကြောင့် တင်ပျဉ်ခွေ ထိုင်ခြင်းထက် ဂါရဝပြုရာ၊ ပို၍ မြတ်နိုးရိုကျိုးမှုပြုသရာရောက်သော ပုဆစ်ဒူးတုပ်ထိုင်ခြင်းက သာလွန်ကောင်းမွန်သင့်မြတ်သည်ဟု စာရေးသူအနေနှင့် သဘောရမိပေသည်။

မိမိစိတ်ကြိုက် အာဆိုင်ကို ရွေးပြီးနောက် ပုတီးကိုင်ပုံနှင့်စပ်ဟန်ကို ထပ်မံရွေးချယ်ရပါမည်။ ရွေးထားပြီးဖြစ်သော အထိုင်နှင့် သဟဇာတဖြစ်မည့် ကိုင်တွယ်ပုံနှင့် စပ်ပုံတို့ဖြစ်ပို့လိုပေသည်။ လက်တစ်ဖက်တည်းဖြင့် ဖြစ်စေ၊ နှစ်ဖက်စလုံးဖြင့်ဖြစ်စေ စိပ်နိုင်ပါသည်။လက်ကို ဒူးပေါ်မှေးတင်၍ သော်လည်းကောင်း၊ မြှောက်မ၍ သော်လည်းကောင်း စိပ်နိုင်ပါသည်။ ပုတီးကို ပူဇော်ထားနိုင်သော အခြေအနေမျိုးအဖြစ်ရည်မှန်းလျင် သို့မဟုတ် ထာဝရသိဒ္ဓိငင်နေစေရန် ရည်မှန်းလျင် ပုတီးကို မိမိ၏လုံချည်၊ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းနှင့် ဖျာ၊ သင်ဖြူး၊ မြေကြီးစသည်တို့နှင့် ထိမနေစေဘဲ မြှောက်၍စိပ်သင့်သည်ဟု ယူဆသည်။ လောကီပညာရပ်များ၊ လောကီသိဒ္ဓိများအတွက် လိုလားတောင့်တချက်ဖြင့်စိပ်လျင် ပုတီးကိုကြက်ခြေခတ် သဏ္ဌာန်ထား၍ လက်နှစ်ဖက်စလုံးဖြင့် ပုတီးလုံးများကို တစ်ပြိုင်နက် ဆွဲချကာ စိပ်သင့်ကြောင်းကိုလည်း မှတ်သားဖူးပေသည်။

စိတ်ကြိုက် ထိုင်ဟန်နှင့် ပုတီးကိုင်ပုံများ အဆင်သင့်ရှိသော အခါအခိုဋ္ဌာန်စဉ်က ပြဋ္ဌာန်းထားသော ပုတီးစိပ်နည်းကို မိမိရည်မှန်းပြီးဖြစ်သည့် ပုတီးပတ်ရေမပြည့်မချင်း အာရုံစူးစိုက်စွာ တောက်လျှောက် စိပ်သွားရမည် ဖြစ်ပေသည်။

အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ပုတီးစိပ်ရန် အစတွင် အောက်ပါ ကျင့်ဝတ်များကို လိုက်နာရန်လိုပါသည်–

၁။ ဘုရားရှိခိုး၊ သီလဘောင်း၊ သရဏဂုံဆောက်တည်၍ သီလခံယူရမည်။

၂။ အနန္တောအနံန္တငါးပါးကို ကန်တော့ရမည်။

၃။ ပုတီးစိပ်မည့် နေရာတွင် အရံအတား ဖြစ်စေရန် စည်းချရမည်။

၄။ မေတ္တာပို့ရမည်။

၅။ ဘုရားပင့်ရမည်။

၆။ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ဘုရားအား လှူရမည်။

၇။ မိမိစိပ်မည့် ပုတီးစိပ်နည်းနှင့် ပုတီးပတ် အရေအတွက်ကို သစ္စာပြု အဓိဋ္ဌာန်ရမည်။

၈။ စိတ်ကြိုက် ထိုင်ပုံထိုင်နည်း ရွေးချယ်ထိုင်ရမည်။

၉။ စိပ်ပုဂံးကိုင်ပုံနှင့်စိပ်ဟန်ကို ရွေးချယ်၍ စိပ်ရန်စီစဉ်ရမည်။

၁၀။ ရည်ရွယ်ရင်း ပုတီးစိပ်နည်းကို အဓိဋ္ဌာန်ပြုထားသည့် ပုတီး ပတ်ရေ မပြည့်မချင်း အာရုံ မိမိစိပ်သွားရန် သတိရှိနေရမည်။

ပုဘီးစိပ်ဆဲ သမယတွင်

ပုတီးစိပ်နေစဉ်တွင် အမြင်အာရုံများ မပျံ့လွင့်စိမ့်သောငှာ မျက်လှာကို ပိတ်ထားသင့်ပေသည်။ ပုတီးစိပ်ခြင်းအလုပ်သည် ကာယကံမှု၊ ဝစီကံမှုနှင့် မနောကံမှု သုံးရပ်စလုံး တစ်ပြိုင်နက် ဆောင်ရွက်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ 'လက်ချောင်းကလေးများက ပုတီးလုံးကလေးများကို တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး စိပ်ခဲ့နေရ၏။ နှုတ်ကလည်းအသံထွက်ကာ ရွတ်ဆိုနေရ၏။ ကိုယ်နှုတ်ဆောင်ရွက်မှုနှစ်ရပ်ကို စိတ်က မပျံ့လွင့်ဘဲ အမြဲကပ်ကဲ စူးစိုက်နေရသည်။ အသံကျယ်ကျယ်မရွတ်လိုက မိမိအသံ မိမိပြန်ကြားရုံ တိုးတိုးရွတ်ရန်သင့်သည်။ ပုတီးစိပ်သည့်လုပ်ငန်းခွင်တွင် ကိုယ်နှုတ်နှလုံး သုံးပါးစလုံး မြုပ်နှံထားရန် အထူးလိုအပ်လှပေသည်။

ပုတီးစိပ်နေဆဲအခါတွင် မိမိရွတ်ဆိုနေသော ဂုဏ်တော် သို့မဟုတ် ဂါထာ သို့မဟုတ် ဗုဒ္ဓမန္တာန်များ၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို ဉာဏ်ဝင်စား၍ အာရုံစူးစိုက်နေရပါမည်။ စိတ်အာရုံကို ပျံ့လွင့်နေအောင် လွှတ်မထားသင့်ပေ။ ပတ်ဝန်းကျင်မှ ကြားသိနေရသောအသံ၊ ရှုံ့ရှိုက်မိသောအနံ့အသက်၊ နေရောင်၏အပူရှိန်၊ မိုးပေါက်ဆီးနှင်းတို့၏ အအေးဓာတ်၊ တိုက်ခတ်လေ၏ တိုးဝှေ့မှုစသည့် တွေ့ထိခံစားမှုများက အာရုံကို ပျက်ပြား

ပျံ့လွင့်စေနိုင်ပါသည်။ သို့တည်းမဟုတ် မိမိယခင်က ကြားဖူး၊ မြင်ဖူး၊ တွေ့ထိခံစားဖူးသော ဓမ္မာရုံများက နိမိတ်သဖွယ် ပေါ်ပေါက်လာတတ်သည်။ ထို့သို့သော နိမိတ်အာရုံများကြောင့် သမာဓိရရေးမှာ အဟန့်အဘားဖြစ်တတ်သည်။ ဆိုးရွားသော အနိဋ္ဌာရုံများနှင့် ကြည်နူးဆွတ်ပျံ့ဖွယ် ဣဋ္ဌာရုံများသည် စိပ်ပုတီးစိပ်နေသည့် ဘာဝနာ နယ်ပယ်အဝန်းမှ ထွက်ပြေးနိုင်သောစိတ်၏ လှည့်ပေါက်များဖြစ်သည်၊ ဤလှည့်ပေါက်များကို သတိနှင့် ထိန်းကွပ်ဆို့ပိတ်ထားနိုင်ရန် အထူးလိုအပ်လှပေသည်။ ထို့ကြောင့် ပုတီးစိပ်နေစဉ် အတိတ်က တွေ့ကြုံခဲ့ဖူးသော ဓမ္မာရုံများကို ပြန်လည်စဉ်းစားတွေးတော နေခြင်းမျိုးကိုလည်းကောင်း၊ လောလော ဆယ် ပတ်ဝန်းကျင်မှ စိတ်အာရုံသို့ ထိခိုက်လာသော ခံစားမှုများ အပေါ် စွဲလမ်းရောက်ရှိနေခြင်းမျိုးကိုလည်းကောင်း၊ အနာဂတ်တွင် ဘာတွေလုပ်မည်၊ ဘာတွေဖြစ်မည် စသဖြင့် အမျှင်တန်းအောင် စဉ်းစားနေခြင်းမျိုးကိုလည်းကောင်း၊ သတိပြု ရှောင်ရှားရမည် ဖြစ်ပေသည်။

အကယ်၍ စိတ်ပျံ့လွင့်သွားမိသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် မိမိသည် ပုတီးစိပ်သောအလုပ်ကို လုပ်နေကြောင်း ချက်ချင်း ပြန်သတိဖြစ်စေပြီး ပျံ့လွင့်စိတ်ကို ချိုးနှိမ်ထိန်းကွပ်ထားရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ပုတီးပတ်ရေ ပြည့်လိုစိတ် စောလျှင် အလျင်စလို စိပ်လျှင်လည်း အမှားများ အယွင်းယွင်း ဖြစ်တတ်သည်သဘာဝက သမာဓိအား ပျက်ပြားပျောက်ပျံ့ညံ့မည်ကို သတိပြု ဆင်ခြင်ရပေမည်။ အကယ်၍ နံ့ဝက်ဆုံးပုတီးလုံးသည် နောက်ဆုံး ကျရောက်ရမည့် ဂုဏ်ဒတ်အပိုဒ် သို့မဟုတ် ဂါထာပုဒ်နှင့် မကိုက်ညီဘဲ အပိုအလိုဖြစ်နေလျှင် ထိုပုတီးပတ်ကို ပုတီးပတ်အရေအတွက်တွင် ထည့်သွင်းရေတွက်ခြင်း မပြုဘဲ ယင်းပုတီးပတ် အတွက် အစား ပြန်စိပ်သင့်ပေသည်။

အကျဉ်းအားဖြင့် ပုတီးစိပ်ဆဲအချိန်တွင် အောက်ပါကျင့်ဝတ်များကို လိုက်နာရန် လိုပေသည်။-

၁။ မျက်လှာပိတ်ထားရမည်။

၂။ လက်ချောင်းကလေးများက ပုတီးလုံးများ တစ်လုံးပြီး တစ်လုံး စိပ်သွားချိန် နှုတ်က ဂုဏ်တော် သို့မဟုတ် ဗုဒ္ဓမန္တန်များ ရွတ်ဆိုပြီး စိတ်က ပုတီးစိပ်သည့် အလုပ်ခွင်တွင် ဝင်စားနေရမည်။

၃။ အခြားသော စိတ်အာရုံများ ဝင်လာပါက ဖျောက်ဖျက်ပစ်ရမည်။

၄။ မိမိပုတ်းစိပ်နေသည်ကို အမြဲသတိရှိနေရမည်။

၅။ ပုတီးပတ်ရေ ပြည့်ရန် စိတ်မစောရ။ ပုတီးပတ် မမှန်လျှင် ပြန်စိပ်သင့်သည်။

ပုတီးစိပ်ပြီးနောက်ဝယ်

သတ်မှတ်ထားသော ပုတီးပတ်ရေ ပြည့်လျှင် ပုတီးစိပ် လုပ်ငန်းပြီးမြောက်ပြီဟုမဆိုနိုင်သေးပါ။ ချက်ချင်း မျက်စိဖွင့်ကြည့်ရန်လည်း မလိုသေးပါ။ မိမိပုတီးစိပ်ခဲ့သည့် လုပ်ငန်းအစဉ်ကို ပြန်လည် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ဖို့လိုပါသည်။ ချောချောမောမော ပြီးစီးအောင်မြင်ခဲ့လျှင် မိမိ၏အားထုတ်မှုကို မြတ်နိုးစွာပီတိဖြစ်မိရပါမည်။ နောင်တွင် ထို့ထက်ပိုမိုပီတိ သုခရရှိအောင် ဆက်လက်ကြိုးစား လုပ်ဆောင်သွားရန် သန္နိဋ္ဌာန် ချရပါမည်။ ပီတိဖြစ်ပေါ်ခံစားရခြင်းသည် သဒ္ဓါစိတ်အလျောက် ဖြစ်ပါသည်။ မျက်လုံးအိမ်ထဲသို့ အလင်းတန်းများ စုဖြာ၍ဝင်လာခြင်းမျိုး၊ နှလုံးအိမ်တွင် စိမ့်၍အေး၍ ခံစားရခြင်းမျိုး၊ လက်ရုံး၊ ဦးကင်းစသည်တို့၏ ကြွက်သားများကြွတက်လာသည်ဟုခံစားရခြင်းမျိုး၊ မိမိဦးခေါင်းထက်မှ ရေစင်သွန်းဖျန်းချလိုက်သလို အေးမြသွားခြင်းမျိုး စိတ်တွင်ခံစားရတတ်ပါသည်။ သို့ခံစားရခြင်းသည် သမာဓိထူးကို၍ သဒ္ဓါတက်လာသောကြောင့် ဖြစ်သည်ဟုဆိုသင့်ပါသည်။ တစ်နည်းဆိုသော် မိမိ၏သစ္စာပြု အဓိဋ္ဌာန်ချက် အောင်မြင်သည့်အတွက် သူဘော် သူမြတ်များနှင့် သာသနာစောင့် နတ်များက အသိအမှတ်ပြုခြင်းပင် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

မိမိပုတီးစိပ်ခဲ့သော လုပ်ငန်းစဉ်အဘွင်း စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း များပြားသဖြင့် ချောချောမောမောမဟုတ်ဘဲ သတိကို အခါခါအဖန်ဖန် ဖြစ်စေခဲ့ရသော် နောင်တွင် ထိုသို့မဖြစ်အောင် အဆူးကြိုးစား အားထုတ်ရဦးမည်ကို နားလည်ဖို့ လိုပေသည်။

ပုတီးစိပ်ခြင်းသမထအလုပ်သည် အကုသိုလ်တရားများ တတ်နိုင်သမျှ လွှင့်ပါး ပျောက်ကွယ်စေပြီး ကုသိုလ်တရားများ တိုးပွားစည်ပင်အောင် လုပ်ဆောင်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ ပုတီးစိပ်ဆဲ သမယဘွင် လော

လောဆယ် စိတ်အေးချမ်းခဲ့ရသော "တစ်ခဏသုခ" ကို ခံစားခဲ့ရပေသည်။ ထို့ထက်မြတ်သော သန္တိသုခဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုသာ ရည်မှန်း၍ "ယခုကဲ့သို့ ပုတီးစိပ်ရသော အကျိုးကြောင့် နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်း အထောက်အပံ့ဖြစ်ပါစေသတည်း" ဟု ဆုတောင်းရန် လိုပေသည်။ ပုတီးစိပ်သောအလုပ်ကို ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာလို၍ ဖြစ်စေ၊ လောကီအကျိုးတစ်ခုခုကို မျှော်ကိုး၍ ဖြစ်စေ ရည်မှန်းစေကာမူ အဓိက ရည်မှန်းချက်ကြီးဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်ကိုကား မျက်ခြည်မပြတ်သင့်ပေ။ နိဗ္ဗာန်ဆုကြီးကို တောင်းလျှင် ကျန်လိုအပ်ချက်များမှာ အလိုအလျောက် ပြည့်စုံလာမည် မုချဟု ယုံကြည်ချက်ထား၌ လိုပေသည်။ မုန့်လုံးကြီးကြော်ဝယ်လျှင် အတွင်း၌ နှမ်းထောင်း၊ ထန်းလျက်၊ အုန်းသီးဆန် စသည်တို့ပါလာမြဲဖြစ်သကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ပေသည်။

အထက်ပါအတိုင်း အားထုတ်ခဲ့သော လုပ်ငန်းရပ်သည် မိမိအတွက် နိဗ္ဗာန်ရောက်သည် အထိ အကျိုးပေးပေတော့မည်။ ထိုအကျိုးကို မိမိတစ်ဦးတည်း တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်စွာ ခံယူရန် မသင့်ချေ။ မိမိနှင့်အတူ ဤသံသရာနယ်အတွင်း ကျင်လည်ကျက်စားနေကြကုန်သော မလွတ်မြောက်သေးသည့် ဘဝတူများကိုလည်း မျှတခဲ့ဝေ ပေးထိုက်ပါသည်။ ထို့သို့အမျှဝေရသည့်အတွက် မိမိကုသိုလ်များ လျော့နည်းမသွားပါ။ မိမိထွန်းညှိထားသော ဆီမီးတိုင်မီးမှ အခြားသူများ၏ ဆီမီးတိုင်များသို့ ကူးညှိပေးလိုက်ခြင်းမျိုးသာ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတွက် မိမိဆီမီးတိုင်၏ လင်းအားသည် လျော့ပါးမသွားသည့်ပြင် ပို၍ပင် အလင်းအားကောင်းလာသည်ဟု သဘောပေါက်ဖို့လိုပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ အထက်ပုတီးမစိပ်မီ အစက မေတ္တာပို့သခဲ့သော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအားလုံးအား အဆင့်ဆင့် ကဏ္ဍခဲ့ကာ အမျှပေးဝေရပါမည်။ မိမိကဲ့သို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘဝနာပွားများအားထုတ်ကြသော သူတော်ကောင်း၊ သူမြတ်လောင်းတို့၏ ဒါနကုသိုလ်၊ သီလကုသိုလ်နှင့် ဘာဝနာကုသိုလ်အဖို့ တို့ကိုလည်း မိမိအနေနှင့် လိုက်လိုက်လဲလဲ ဝမ်းပန်းတသာ သာဓုခေါ်ဆိုရမည်ဖြစ်ပေသည်။

ပုတီးစိပ်ခြင်းအလုပ်ကြောင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ချက်ချင်းလက်ငင်း မခံစားရစေကာမူ ပုဘိုးစိပ်ဆဲတွင် နိဝရဏငြိမ်းနေပါသည်။ ဤသည်ကား လတ်တလေးပေးသော အကျိုးဖြစ်ပါသည်။

မိမိ လက်ငင်းစိတ်ချမ်းသာမှု အကျိုးခံစားရသလို ချမ်းသာကြစေကြောင်းရည်စူး၍ အထက်အစက မေတ္တာပို့ခဲ့သော ပုဂ္ဂိုလ်များအား

အဆင့်ဆင့်ကဏ္ဍခွဲကာ ထပ်မံမေတ္တာပို့ဖို့လိုပါသည်။ မိတ်သင်္ဂဟအပေါင်း အသင်းနှင့် စတွေ့လျှင် နှုတ်ဆက်ရပြီး ပြန်လည်ခွဲခွာခါနီးတွင် တစ်ဖန် ထပ်မံ နှုတ်ခွန်းဆက်သရသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ အဆောင်ပုန်း ဖဲမှတွင် ခိုင်မာသော ထာဝရချစ်ကြည်ရေးအတွက် မေတ္တာနှုတ်ခွန်းဆက်ကို အဓိလေး အနက် ထားထိုက်လှပေသည်။

မေတ္တာပို့ပြီးလျှင်ကား ပုဘီးစိပ်လုပ်ငန်း ဆုံးခန်းတိုင် ရောက်ပြီ ဖြစ်၍ မျက်လုံးကို ဖြည်းညင်းစွာဖြင့် ဖွင့်ကြည့်နိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ပုဘီးစိပ်ပြီးနောက် ဆောင်ရွက်ဖွယ်ကျင့်ဝတ် အကျဉ်း ချုပ်မှာ–

၁။ ပုတီးပတ်ရေပြည့်ခြင်းသည် ပုတီးစိပ်လုပ်ငန်း ပြီးဆုံးခြင်း မဟုတ်သေးသည်ကို သိဖို့လိုသည်။

၂။ မျက်လှာကိုချက်ချင်း မ ဖွင့် သေး ဘဲ ပုတီးစိပ်ခဲ့ပုံကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရမည်။

၃။ ပုတီးစိပ် ဖြောင့်ဖြူးလျှင် ထိုအတိုင်း ဆက်လက်ကြိုးစား ရန်၊ မဖြောင့်ဖြူးသေးက ထို့ထက်ပို၍ ကြိုးစားရန် သန္နိဋ္ဌာန်ချရမည်။

၄။ နိဗ္ဗာန်ကို ရည်မှန်း၍ ဆုတောင်းရမည်။

၅။ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံအတွင်းရှိ ဝေနေယျသုခိတ ဒုက္ခိတ သတ္တဝါများအား ကဏ္ဍခွဲခြား၍ အမျှဝေးဝေရမည်။

၆။ သူတော် သူမြတ်တို့၏ ကုသိုလ်အဖို့ကို သာဓုခေါ်ရမည်။

၇။ ပုတီးမစိပ်မီက မေတ္တာပို့ခဲ့သူ ပုဂ္ဂိုလ်အသီးသီးအား နောက်တစ်ကျော့ထပ်မံ၍ မေတ္တာပို့ရမည်။

၈။ ပုတီးစိပ်ခြင်းလုပ်ငန်း ဆုံးခန်းတိုင် ရောက်ပြီဖြစ်သဖြင့် မျက်လုံးများ ဖြည်းညင်းစွာဖွင့်ရမည်။

၄။ သမာဓိရနိုင်မည့် ပုတီးစိပ်နည်းအဆင့်ဆင့်

ပုတီးစိပ်နည်း အမျိုးမျိုး

ပုတီးစိပ်နည်းမှာ အမျိုးမျိုးရှိ၏။ "နမောတဿ" အစချီ ဘုရားရှိခိုးစိပ်နည်း၊ သရဏဂုံ စိပ်နည်း၊ ဘုရားဂုဏ်ခေတ် စိပ်နည်း၊ တရားဂုဏ်တော် စိပ်နည်း၊ သံဃာ့ဂုဏ်ဘော် စိပ်နည်း၊ဂုဏ်တော်ကွန်ချာစိပ်နည်း၊ ဂုဏ်တော် အနုလုံ ပဋိလုံစိပ်နည်း၊ ရှင်အရဟံပုတီးစိပ်နည်း၊ သဒ္ဓါဒေဝါထောတော်ကြီး စိပ်နည်း၊ ပဌာန်းတရားတော်စိပ်နည်း စသဖြင့် အမျိုးအမည်ပေါင်း မြောက်မြားစွာရှိပေသည်။ မည်မျှပင်များပြားစေကာမူ ပုတီးစိပ်ခြင်းသည် အနုဿတိ ဆင်ခြင်ပွားများရမှု၊ ဘာဝနာပွားများမှု အလုပ်သာလျှင် ဖြစ်ပေသည်။

ပုတီးစိပ်ခြင်းအလုပ်သည် အကျိုးရှိအောင်၊ အကျိုးထူးအောင် စိပ်နိုင်မှသာ တန်ဖိုးရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။ အကျိုးထူးကို ပိုင်စိုးနိုင်ခြင်းသည် သမာဓိရမှသာ ဖြစ်သည်။ သမာဓိ မထက်မြက်လျှင် သိဒ္ဓိတက်လာမည် မဟုတ်။ သီလနှင့် ပညာဂုဏ်ရောင်တို့လည်း ထွန်းပြောင် ဝင်းလက်လာမည် မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် သမာဓိရလွယ်စေနိုင်မည့် ပုတီးစိပ်နည်းများကို ရွေးချယ် အားထုတ်သင့်လှပေသည်။

သမာဓိမြင့်မြင့် နည်းအဆင့်ဆင့်

ရွေး သူတော်သူမြတ်များသည် သမာဓိတည်ဆောက်ရေးအတွက် အကောင်းဆုံး ပုတီးစိပ်နည်းများကို စိမံ ဖော်ထုတ်ထားခဲ့ကြပေသည်။ သို့သော် ပုတီးစိပ်သက်နုံသေးသော (၀၂) ပုတီးကိုင်စ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များ အနေနှင့် ဉာဏ်ဝင်စား၍ သဘိထားကာ အာရုံစူးစိုက်စိပ်ရသည့် ပုတီးစိပ် နည်းများကို စတင် အားထုတ်မိလျှင် စိတ်ပျက်၍ လက်လျှော့သွားနိုင်စရာ အကြောင်းရှိပေသည်။ ဥပမာ-မူလတန်းကျောင်းသားသည် အထက်တန်း ကျောင်းသားများသာ နားလည်နိုင်သော အက္ခရာသင်္ချာ၊ ဂျော်မေတြီ၊ တြိဂိုနိုမေတြီ စသော ဘာသာရပ်များကို သင်ကြားရပါက မလိုက်နိုင်ဘဲ ရှိနေမည်ကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ပုတီးစိပ်သက်နုသူများသည် အရှင်းဆုံးနှင့် အလွယ်ကူဆုံး ပုတီးစိပ်နည်းကို ရွေးချယ်၍ စတင် ပွားများ အားထုတ်သင့်ပါသည်။ အာရုံစူးစိုက်မှုပြုရာ၌ လွယ်ရာမှ ခက်ရာသို့ တဖြည်းဖြည်းချင်း တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် ကူးတက်သွားဖို့ လိုပေသည်။ ကလေးသူငယ်များအား ဂဏန်းသင်္ချာ သင်ကြားရာ၌ လွယ်ကူ ရှင်းလင်းသောပုစ္ဆာများကို အခြေခံထား၍ ကျည်က်အောင် သင်ကြားပြီးနောက်မှ ခက်ခဲ၍ ဉာဏ်စူးစိုက်ရသော ပုစ္ဆာများကို အဆင့်ဆင့်တက်ကာ သင်ကြားသွားရပါသည်။ အလီကျက်စေလျှင်လည်း နှစ်အလီ၊ သုံးအလီ၊ လေးအလီ စသည်ဖြင့် အစဉ်အတိုင်း ကျက်မှတ်စေရပါသည်။ အလီပေါင်းများ ကျေညက်နေစေရန် ရှေ့ပြန်၊ နောက်ပြန် ကျက်မှတ်စေခြင်း၊ ကြားပေါက် ဖြေကြားစေခြင်းများကို အဖန်ဖန် ပြုလုပ်ပေးရပါသည်။ သို့မှသာ ကလေး၏ မှတ်ဉာဏ်လည်း တိုးတက်၍ ပညာရည်လည်း ထက်မြက်လာနိုင်ပါသည်။ ထို့နည်းတူ ပုတီးစိပ်နည်းများကိုလည်း ဉာဏ်ကျက်စားမှု လွယ်ကူရာမှ ခက်ခဲရာသို့၊ ခက်ခဲရာမှ ပို၍ ခက်ခဲရာသို့၊ ပို၍ ခက်ခဲရာမှ အခက်ခဲဆုံးသို့ အဆင့်ဆင့်တက်ကာ ကြိုးစား အားထုတ်ရပါမည်။

ဉာဏ်ကျက်စားမှု လွယ်ကူသော ပုဘီးစိပ်နည်း တစ်နည်းကို ကြိမ်ဖန်များစွာ စိပ်မိသောအခါ ပို၍ ဉာဏ်ကျက်စားရသော စိပ်နည်း တစ်နည်းသို့ တစ်ဆင့်တက် ကူးပြောင်းစိပ်ဖို့ လိုပါသည်။ သို့မှသာ သမာဓိအားလည်း ပိုမို တိုးတက်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။ ပထမတန်းအောင်မြင်လျှင် ဒုတိယတန်းသို့ အတန်းတက်လာရသကဲ့သို့ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ပထမတန်း မအောင်မြင်ဘဲ ဒုတိယဘန်းဆက်တက်ရန် မဖြစ်နိုင်သည်ကို သတိပြုရပါမည်။

ကျောင်းများတွင် အတန်းစဉ်၌ သင်ကြားမည့် ဘာသာပြဋ္ဌာန်းချက်နှင့် သင်ရိုး ညွှန်းတမ်း စီမံထားရပါသည်။ အလားတူစွာပင် ဘာဝနာပွားများလုပ်ငန်းတွင် သမာဓိစခန်းစဉ်အဘွက် လိုအပ်သော ပုတီးစိပ်နည်းအဆင့်ဆင့် ရှိထိုက်ပါသည်။ ဉာဏ်ဝင်စားမှု၊ စိတ်အာရုံစူးစိုက်မှု လွယ်ကူသော ပုဘီးစိပ်နည်းမှ အခြေခံ စတင်ပြီး ပို၍ ပို၍ ခက်ခဲသော ပုတီးစိပ်နည်းများကို အဆင့်ဆင့်တက်ရန် စနစ်တကျ အစီအစဉ်ပြုထားခြင်းမှာ သမာဓိစခန်းအတွက် ဖြောင့်ဖြူးသောလမ်းကို ခင်းပေးခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များသို့ အကြံပြုတိုက်တွန်းချက်

ရှေ့လာမည့် အခန်းများတွင် ဖော်ပြထားသော ပုတီးစိပ်နည်းများသည် ပုတီးစိပ်သက် နှုံသေးသူများ(၀၇) ပုဘီးကိုင်ခါစ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် အခြေခံပုတီးစိပ်နည်းများဖြင့် ပထမစတင် ဖော်ပြထားပါသည်။ အခြေခံရှိပြီးသူ သို့မဟုတ် ဂုဏ်တော်ပုတီးစိပ်သက် ရင့်ရှု အခြေခံနည်းများ ကျော်လွန်ခဲ့ပြီးသူများအဘွက်လည်း ဆက်လက် ဖော်ပြထားပါသည်။ ၀၇ရင့် ပုတီးသမားများ၊ ဉာဏ် ပါရမီနှင့် စိရိယထူးကဲသည့်ပုဂ္ဂိုလ်များ အတွက်လည်း နက်နဲ ခက်ခဲသော အစားထိုးကွန်ချာစိပ်နည်းများနှင့် ဘက်စုံ ပုတီးစိပ်နည်းများကိုလည်း ဆက်လက် ဖော်ပြထားပါသည်။ အားထုတ်သူ ယောဂီများအနေနှင့် မိမိနှင့် သင့်လျော်မည့်ပုတီးစိပ်နည်းမှ စတင် အားထုတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ အခြေခံမကောင်းသေးမီတွင် ဖြစ်စေ၊ နောက် တစ်ဆင့် ကူးပြောင်း တိုးတက်စိပ်ရန် သမာဓိအရှိန်အဟုန် မပြည့်စုံသေးချိန်တွင် ဖြစ်စေ ပုတီးစိပ်နည်းများကို အဆင့်ကျော်၍ အားထုတ်ခြင်း မပြုရန် အကြံပြုလိုပါသည်။ ထို့ပြင် သမာဓိအားကောင်း၍ အရှိန်အဟုန် မြင့်လာပြီဖြစ်လျှင် ရောက်သောအဆင့်တွင်ပင် ကျေနပ်မနေဘဲ ဆက်လက် ကြိုးပမ်း အားထုတ်သွားရန်ကိုလည်း တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

၅။ ပုတီးစိပ်သက် နှုသူများအတွက် လွယ်ကူသော ပုတီးစိပ်နည်းများ

အလွယ်ကူဆုံးနည်းကို အခြေခံ၍ စတင်ရန်

ပုတီးကိုင်ခါစ ပုတီးစိပ်သက်နှုသေးသော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် မိမိတို့ အာဂုံဆောင်ပြီး ဖြစ်သော "နမောတဿ" အစချီ ဘုရားရှိခိုးကို ဖြစ်စေ၊ "ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ" ဟူသော သရဏဂုံသုံးပါးကို ဖြစ်စေ၊ "အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ" ဟူသော လက္ခဏာရေး သုံးပါးကို ဖြစ်စေ၊ အခြား ဗုဒ္ဓမန္တန်တော်တစ်ခုခုကို ဖြစ်စေ စတင် စိပ်သင့်ပါသည်။ သို့စိပ်ချတွင် မိမိစိပ်သော ပုတီးစိပ်၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို သဘောပေါက် နားလည်ပြီး ဖြစ်ရန်ကား လိုအပ်ခေ သည်။ အနက်အဓိပ္ပာယ်မသိဘဲ စိပ်လျှင် အကျိုးရှိသင့်သလောက် ရှိမည် မဟုတ်သောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

ဘုရားဂုဏ်တော်များဖြင့် ပုဘီးစိပ်မည်ဆိုလျှင်

မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော်များကို ပုတီးစိပ်၍ သမာဓိ ထူထောင်မည်ဆိုလျှင် ဂုဏ်ခဘော်များကို ပါဠိလို ရွတ်ဆို ပုတီးစိပ်ရပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ရွတ်ဆို ပုတီးမစိပ်မီ ပဏာမအနေဖြင့် ပါဠိမြန်မာ အနက်ဘဲ့ဖက်၍ အဓိပ္ပာယ် ပေါက်အောင် ရွတ်ဆို အာရုံပြုရပါမည်။ ပြီးမှ ပါဠို-စာသားသက်သက် ဖြင့် ပုတီးဆက်စိပ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ပါဠို-စာသားကို ရွတ်ဆို မိသည်နှင့် ဂုဏ်တော်တစ်ပါးချင်း၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို စိတ်တွင် စဲ့ထင် ပေါ်ပေါက်လာအောင် မှတ်သား လေ့ကျက်ထားဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ ပါဠို-မြန်မာ အနက်တဲ့ဖက်၍ ရွတ်ဆို အာရုံပြုရမည့် ဂုဏ်တော်များကို အောက်တွင် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

- အရဟံ = လူမင်း၊ နတ်မင်း၊ ဗြဟ္မာမင်းတို့၏ ဝပ်စင်းကော်ရော် ပူဇော်သက္ကာရ အထူးကိုခံတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား၊

အရ-ဟံ = ကိလေသာရန် နှင့် သံသရာ စက်ရဟတ်ကို

အရဟတ္တာမဂ်၊ ဉာဏ်သံလျက်ဖြင့် ပယ်ဖြတ်နိုင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊

အ-ရဟံ = ဆိတ်ကွယ်ရာ၌ မကောင်းမှုကို ပြုတော်မမူသော မြတ်စွာဘုရား၊

- သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ = သခ်ၤါရ၊ ဝိကာရ လက္ခဏာ၊ နိဗ္ဗာန်၊ ပညတ်တည်းဟူသော ဥယျေါတရားငါးပါးကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊

- ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော = ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိဉာဏ်၊ ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ်၊ အာသဝက္ခယဉာဏ် တည်းဟူသော ဝိဇ္ဇာသုံးပါး၊ ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိဉာဏ်၊ ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ်၊ အာသဝက္ခယဉာဏ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ်၊ စေတောပရိယဉာဏ်၊ မနောမယိဒ္ဓိဉာဏ်၊ ဒိဗ္ဗသောတဉာဏ်၊ ဣဒ္ဓိဝိဓဉာဏ် တည်းဟူသော ဝိဇ္ဇာရှစ်ပါး၊သီလလေးဖြာ၊ သူတော်ကောင်းတရား ခုနစ်ပါးနှင့် စျာန်လေးပါး တည်းဟူသော စရဏတစ်ဆယ့်ငါးပါး ဖြစ်သည့် ဝိဇ္ဇာသုံးပါး၊ ဝိဇ္ဇာရှစ်ပါး၊ စရဏ တစ်ဆယ့်ငါးပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊

- သုဂတော = ကောင်းသောစကားကို ဆိုတော်မူ၍ ကောင်းသောနိဗ္ဗာန်သို့ ကြွသွားတော်မူသောမြတ်စွာဘုရား၊

- လောကဝိဒူ=သတ္တလောက၊ သခ်ၤါရလောက၊ သကာသလောကတည်း ဟူသော လောကသုံးပါးကို သိမ်းကျုံးကုန်စင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊

- အနုတ္တရောပုရိသဒမ္မသာရထိ = မယဉ်ကျေးသော တိရစ္ဆာန်ယောကျ်ား၊ မယဉ်ကျေးသော လူယောကျ်ား၊ မယဉ်ကျေးသော နတ်ယောကျ်ားတို့ကို ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမနိုင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊

- သတ္ထာဒေဝမနုဿာနံ = လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအပေါင်းတို့၏ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ရာ ဆရာသမား အကြီးအကဲ ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

- ဗုဒ္ဓေါ = ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာ၊ နိရောဓသစ္စာနှင့် မဂ္ဂသစ္စာ တည်းဟူသော သစ္စာလေးပါးမြတ်တရားကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ တရားအလုံးစုံကို သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ဖြင့် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

- ဘဂဝါ = ဥာဿရိယ၊ ဓမ္မ၊ ယသ၊ သိရီ၊ ကာမ၊ ပယတ္တ တည်းဟူသော ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။ ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ကံတော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော်အနန္တ၊ စကြဝဠာကမ္ဘာမြေမိုး ဖြန်းဖြန်းကျိုးမျှ တန်ခိုးတော်အနန္တတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

"ဤကဲ့သို့ အရဟံအစ ဘဂဝါအဆုံး ကိုးပါးသော ဂုဏ်တော်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို ရှိသေမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား...." ဟု ဂုဏ်တော်တစ်ပါးချင်းကို အနက်မျှားတဲ့ဖက်၍ ရွတ်ဆိုပြီးမှ ပုတီးဆက်စိပ်လျှင် ပုတီးစိပ်နေချိန်၌ အာရုံမပျံ့လွင့်ဘဲ ရှိနိုင်ပါသည်။

ဂုဏ်တော်တစ်ပါးချင်း အစဉ်လိုက် ရိုးရိုးစိပ်နည်း (နည်းစဉ်-၁)

-	သော ဘဂဝါ	ကွတိပိ အရဟံ	ပုတီးတစ်လုံး
-	။	သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ	။
-	။	ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော	။
-	။	သုဂတော	။
-	။	လောကဝိဒူ	။
-	။	အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ	။
-	။	သတ္ထာဒေဝမနုဿာနံ	။
-	။	ဗုဒ္ဓေါ	။
-	။	ဘဂဝါ	။

အထက်ပါအတိုင်း ဂုဏ်တော် ကိုးပါးကို အစဉ်လိုက်ရွတ်ဆို၍ ပုတီးကိုးလုံးချပြီးနောက် အစဖြစ်သော "သော ဘဂဝါ ဣတိပိ အရဟံ" က ပြန်စပြီး ဆက်စိပ်သွားရပါမည်။ ၁၀၈ လုံးပါ ပုတီးတစ်ကုံးအတွက် အထက်ပါဂုဏ်တော်ကိုးပါးကို တစ်ဆယ့်နှစ်ခေါက် ပြန်ပြီးသောအခါ ပုတီး တစ်ပတ်ပြည့်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းစိပ်နည်းအတွက် ပုံစံ (က-၁)ကို လေ့လာရန်လိုပါသည်။ ဂုဏ်တော်များကိုအစအကွရာ အသံထွက်အတိုင်း (အ၊သံ၊ ဝိ၊သု၊ လော၊ ပု၊ သ၊ ဗု၊ ဘ) ဟူ၍ အာဘိုကောက် သုံးစွဲထားပါသည်။ အမှတ်စဉ်များမှာ ဂုဏ်တော်အမှတ်စဉ်များ ဖြစ်ပါသည်။

ဂုဏ်တော်တစ်ပါးလျှင် ပုတီးတစ်ပတ်စိပ်နည်း (နည်းစဉ်-၂)

ဤနည်းမှာလည်း အထက်ပါအတိုင်းပင် လွယ်ကူရှင်းလင်းသော နည်းဖြစ်ပါသည်။ ပုတီးစိပ်ရန်မှာ-

"သော ဘဂဝါ ဣတိပိ အရဟံ၊ သော ဘဂဝါ ဣတိပိ အရဟံ" စသဖြင့် "အရဟံ" ဂုဏ်တော်တစ်ပါးလျှင် ပုတီးတစ်လုံးကျဖြင့် ပုတီးတစ်ပတ်၊

"သော ဘဂဝါ ဣတိပိ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ၊ သောဘဂဝါ ဣတိပိ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ".... စသဖြင့် "သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ" ဂုဏ်တော်တစ်ပါးလျှင် ပုတီးတစ်လုံးကျစီဖြင့် ပုတီးတစ်ပတ်၊

ဤသို့ဖြင့် သော ဘဂဝါ ဣတိပိ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော အဘွက်
ပုတီးတစ်ပတ်

သော ဘဂဝါ ဣတိပိ သုဂတောအဘွက် ။
သော ဘဂဝါ ဣတိပိ လောကဝိဒူအတွက် ။
။ အနုတ္တရောပုရိသ ဒမ္မသာရထိ ။
။ သတ္ထာဒေဝ မနုဿာနံ ။
။ ဗုဒ္ဓေါ ။
။ ဘဂဝါ ။

စုစုပေါင်း ပုတီးကိုးပတ်အထိ စိပ်သွားရန် ဖြစ်ပေသည်။

«ᓴᖅᑭᑦᑐᖅᑐᒃᑯᑦ ᐃᓕᓴᐃᔨᓪᓗᒍ (ᒪ) ᐅᖃᐅᓯᖅᑕᖅᑐᑦ (ᓄ) ᐃᓚᖃᖅᑐᑦ»

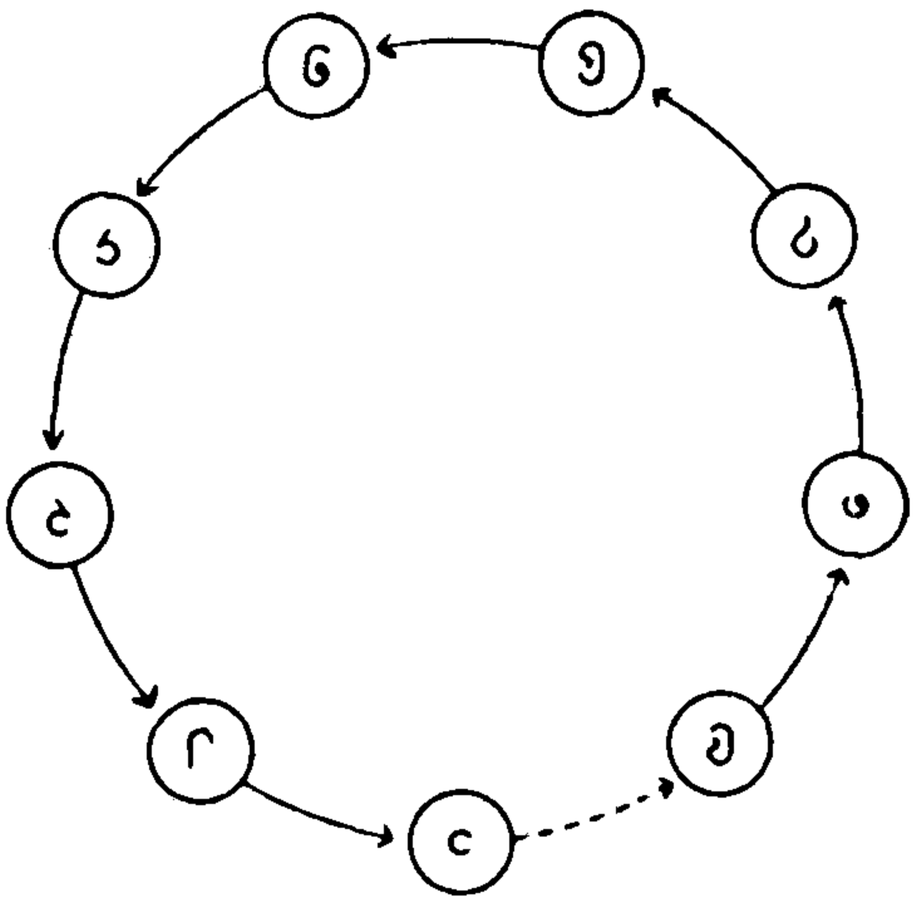
ᓄᑖᖅᑐᑦ (ᓄ-ᐊ)

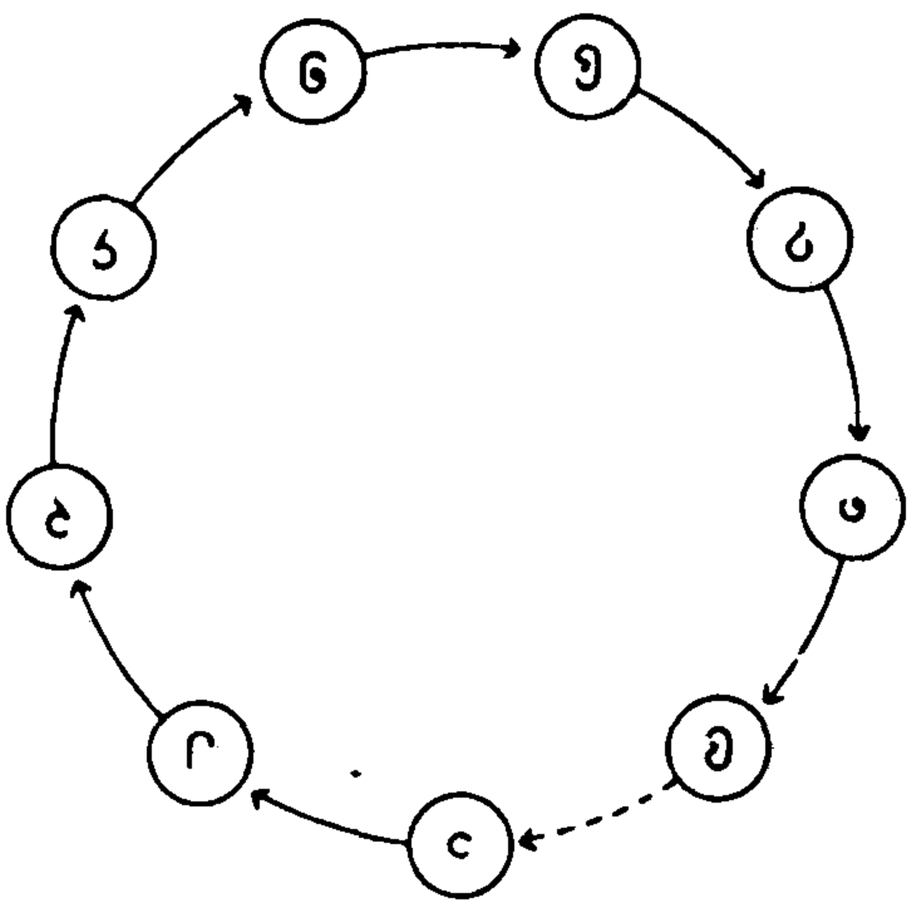
ᓄᑖᖅᑐᑦ (ᒪ-ᐊ)

«ᓴᖅᑭᑦᑐᖅᑐᒃᑯᑦ ᐃᓕᓴᐃᔨᓪᓗᒍ (ᒪ) ᐅᖃᐅᓯᖅᑕᖅᑐᑦ (ᓄ) ᐃᓚᖃᖅᑐᑦ»

ᐊ ᐃ ᐄ ᐅ ᐆ ᐇ ᐈ ᐉ ᐊ

ᐊ ᐉ ᐈ ᐇ ᐆ ᐅ ᐄ ᐃ ᐊ





အခြေခံကောင်းပြီဆိုမှ ရှေ့တစ်ဆင့်တက်ရန်

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော နည်းစဉ် (၁) နှင့် (၂) တို့ကို ပွဲးများအားထုတ်မှုရှိမှသာ အခြေခံရှိသည်ဟုဆိုရပါမည်။ အခြေခံမကောင်းလျှင် နောက် အဆင့်ဆင့်သော နည်းများကိုတက်ရန် အင်္ကာအခဲတွေ့နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အခြေခံကောင်းပြီဆိုမှသာ ရှေ့တစ်ဆင့်တက်ရန် သတိပြုရပါမည်။

၆။ အခြေခံရှိလာသူများအတွက် တစ်ဆင့်တက်စိပ်ရမည့် ပုတီးစိပ်နည်းများ

ဂုဏ်တော်ကိုးပါး အနုလုံ၊ ပဋိလုံစိပ်နည်း (နည်းစဉ်–၃)

နည်းစဉ် (၁) နှင့် (၂) တို့ကို ကြိမ်ဖန်များစွာ စိပ်မိသောအခါ ဂုဏ်တော်ကိုးပါး၏ အစဉ်လိုက်အသွား (အနုလုံ)ကို ကျေညက်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ ကျေညက်လာသောအခါ နောက်ပြန်ဖြစ်သော(ပဋိလုံ) ကိုပါတွဲဖက်လျက် တစ်ဆင့်တက်၍စိပ်သင့်ပါသည်။ပုံ(က–၁)နှင့်(က–၂) တို့ကို တစ်လှည့်စီ စိပ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဂုဏ်တော်အမှတ်စဉ်များကို သင်္ချာသဘောအရ ဖော်ပြရလျှင် ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅၊ ၆၊ ၇၊ ၈၊ ၉ နှင့် ၉၊ ၈၊ ၇၊ ၆၊ ၅၊ ၄၊ ၃၊ ၂၊ ၁ ဟူ၍ ဖြစ်ရာ အသွားအပြန် တစ်လှည့်စီဖြစ်သည်ကို တွေ့ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဂုဏ်တော်တစ်ပါးချင်းအတွက် (အ၊ သံ၊ ဝိ၊ သု၊ လော၊ ပု၊ သ၊ ဗု၊ ဘ)နှင့်(ဘ၊ ဗု၊ သ၊ ပု၊ လော၊ သု၊ ဝိ၊ သံ၊ အ) ဟု အတို ကောက် ခေါ်ဝေါ် သုံးနှုန်းထားသည်ကို ပုံစံများတွင် လေ့လာတွေ့ရှိရ မည် ဖြစ်ရာ နောင်လာမည့် နည်းများအတွက် မှတ်သား လေ့ကျက်ထား သင့်ပေသည်။ ဤအတိုကောက်အခေါ်အဝေါ်များကို ဂုဏ်တော်သည်း ခြေဟု ပညာခွင်သားများအနေနှင့် သုံးနှုန်း ခေါ်ဝေါ်ကြောင်း သိရပေ သည်။ ဂုဏ်တော်ကိုးပါး အနုလုံ၊ ပဋိလုံ စိပ်နည်းဖြင့် စိပ်လျှင် ၁၀၈ လုံး ရှိသော ပုတီးတစ်ကုံးအတွက် အနု၊ ပဋိတွဲ ခြောက်တွဲ စိပ်မိသောအခါ တစ်ပတ်ပြည့်ပါသည်။

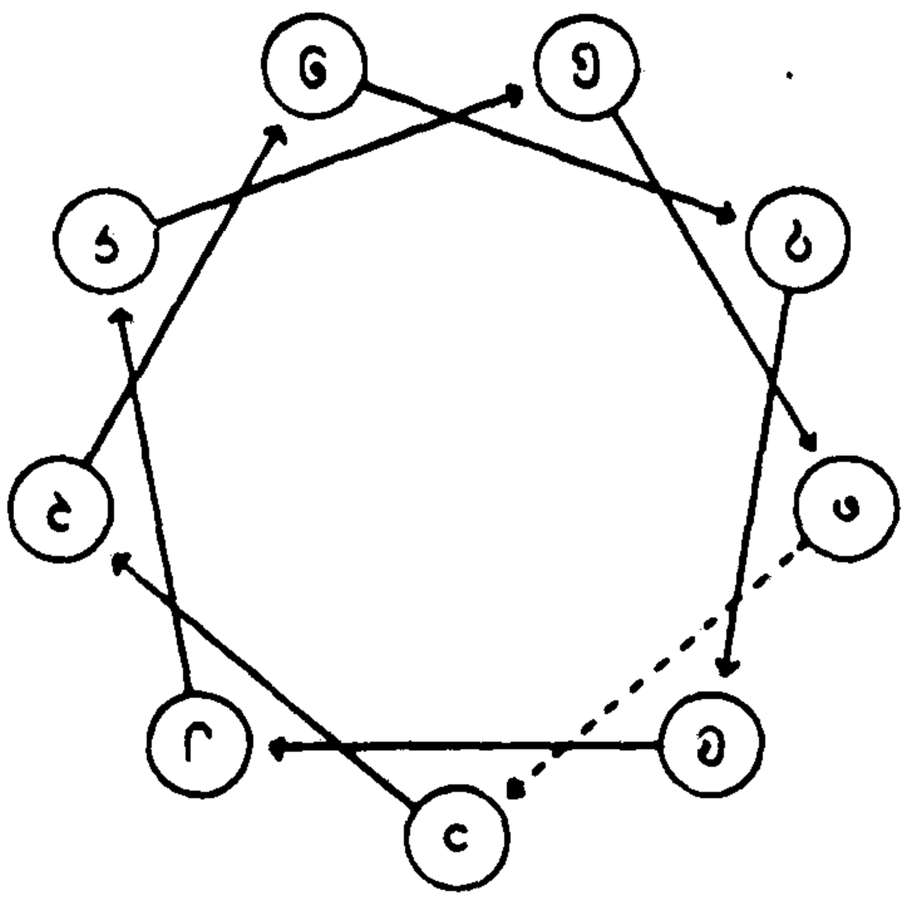
အထက်ပါ ပုတီးစိပ်နည်းကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ကျေကျေညက်ညက် စိပ်မိသောအခါ ဂုဏ်တော်တစ်ပါးစီ အမှတ်စဉ်ကိုပါ စွဲမြဲစွာ မှတ်သား မိပြီး ဖြစ်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ–ဂုဏ်တော်အမှတ်စဉ် (၄) သည် သုဂတော၊ အမှတ်စဉ် (၇)သည် သတ္တာဒေဝ မနုဿာနံစသည်ဖြင့် ဂုဏ်

ก่อน(ล-ง)

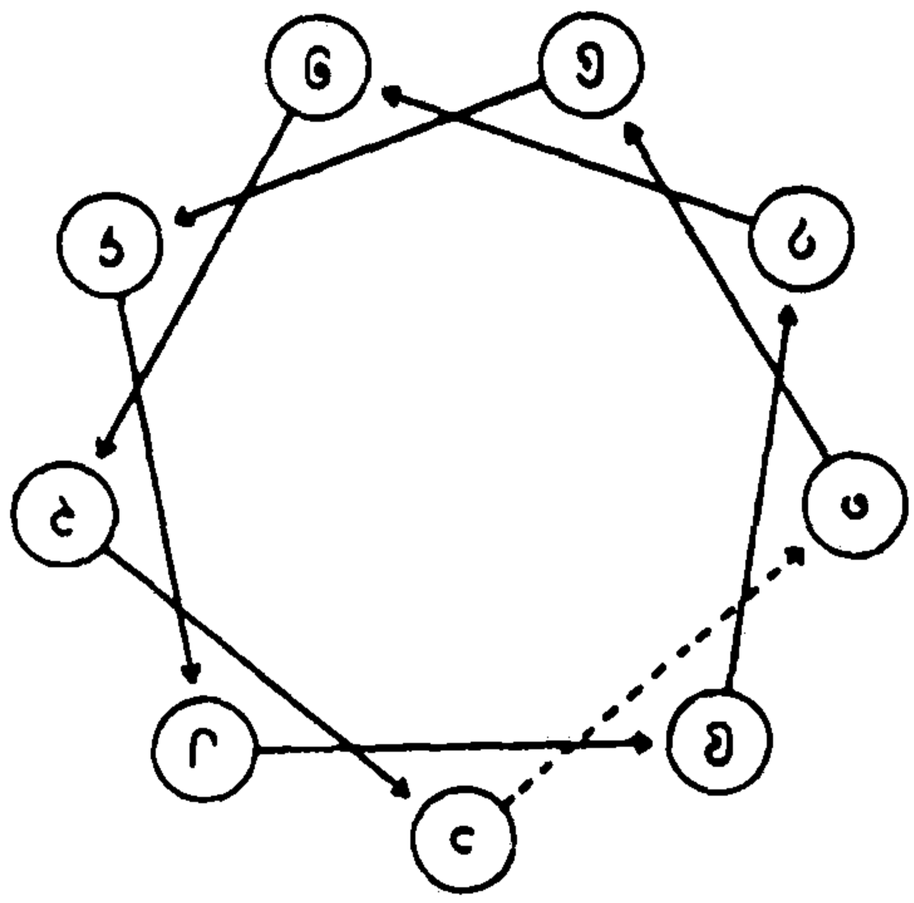
ก่อน(ล-ม)

ก่อนมีเส้นทางเดินได้ (๑) ๕ เส้นทาง

ก่อนมีเส้นทางเดินได้ (๑) ๕ เส้นทาง



ก ข ค ง จ ฉ ช ซ ฌ ญ



ก ข ค ง จ ฉ ช ซ ฌ ญ

တော် ကိုးပါးစလုံး၏ ဂုဏ်တော်အမှတ်စဉ်များနှင့် သက်ဆိုင်ရာ ဂုဏ်တော်များကို ကျေညက်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ ကျေညက်လာခြင်းသည်ပင် လျှင် နောင် ဆက်လက် စိပ်ရမည့် စိပ်နည်းများအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်မည်ကို ကြိုတင် သိရှိထားရန် လိုပေသည်။

ဂုဏ်တော်ကိုးပါးကို တစ်ပါးစီခြား၍စိပ်နည်း (နည်းစဉ်-၄)

နည်းစဉ် (၁)၊ (၂)နှင့် (၃)တို့အရ ဂုဏ်တော် ကိုးပါးကို အမှတ်စဉ်အလိုက် စိပ်နည်းနှင့် အနုလုံ၊ ပဋိလုံစိပ်နည်းများကို အားထုတ်ပွားများမှု များလာလျှင် ထိုထက် အနည်းငယ်ခက်၍ စိတ်အာရုံကို လုံးဝ အလွတ်ပေးမည် မဟုတ်သည့် ဂုဏ်တော်တစ်ပါးစီခြားလျက် စိပ်သောနည်းကို တစ်ဆင့်တက်ရပါမည်။

ဂုဏ်တော်အမှတ်စဉ်များကို တစ်ခုခြားစီ စီစဉ်ကြည့်လျှင် ဂဏန်းသင်္ချာသဘောအရ အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

၁၊ ၃၊ ၆၊ ၁၀၊ ၁၅၊ ၂၁၊ ၂၈၊ ၃၆၊ ၄၅။

ထိုအမှတ်စဉ်များအတိုင်း ဂုဏ်တော်များကို ဖော်ပြရလျှင်–

- သော ဘဂဝါ ဣတိပိ အရဟံ၊
- " ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော၊
- " လောကဝိဒူ၊
- " သတ္ထာဒေဝမနုဿာနံ၊
- " ဘဂဝါ၊
- " သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ၊
- " သုဂတော၊
- " အနုတ္တရောပုရိသဒမ္မသာရထိ၊
- " ဗုဒ္ဓေါ

ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။ အထက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ဂုဏ်တော်တစ်ပါးလျှင် ပုတီးတစ်လုံးကျ စိပ်ရပါမည်။ ၁၂ ခေါက်ပြန်မိလျှင် ပုတီးတစ်ပတ်

ဖြစ်ပါသည်။ ပုတီးစိပ်ရန်အတွက် ပုံစံ (ခ-၁)ကို လေ့လာရမည့် ဖြစ်ပါသည်။

ဂုဏ်တော်ကိုးပါးကို တစ်ပါးစီခြား၍ အနုလုံ၊ ပဋိလုံစိပ်နည်း(နည်းစဉ်-၅)

အထက်ပါ နည်းစဉ် (၄) ကို စိပ်သားကျ၍ ကျေညက်လာလျှင် ၎င်း၏ နောက်ပြန်ဖြစ်သော ပဋိလုံကိုပါ ဆင်ခြင်ပွားများ အောက်မေ့နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် နည်းစဉ် (၄) ဂုဏ်တော်များကို အနုလုံ၊ ပဋိလုံအပြန်အလှန် တွဲဖက်စိပ်လာနိုင်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ပုံစံ(ခ-၁) နှင့် (ခ-၂) တို့ကို တစ်လှည့်စီ စိပ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုပုံစံ(ခ-၁) နှင့် (ခ-၂)တို့မှ ဂုဏ်တော်များ၏ အမှတ်စဉ်များကို သခ်ျာသဘောအရ လေ့လာမည် ဆိုပါက (၁၊ ၃၊ ၅၊ ၇၊ ၉၊ ၂၊ ၄၊ ၆၊ ၈) နှင့် (၈၊ ၆၊ ၄၊ ၂၊ ၉၊ ၇၊ ၅၊ ၃၊ ၁) ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဂုဏ်တော် တစ်ပါးချင်းအတွက် အတိုကောက် အခေါ်အဝေါ်များဖြင့် ဖော်ပြရလျှင် (အ၊ ဝိ၊ လော၊ သ၊ ဘ၊ သံ၊ သု၊ ပု၊ ဗု)နှင့် (ဗု၊ ပု၊ သု၊ သံ၊ ဘ၊ သ၊ လော၊ ဝိ၊ အ) ဟူ၍ ဖြစ်ကြောင်း ပုံစံ(ခ-၁)နှင့် (ခ-၂)တို့တွင် တွေ့ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ နည်းစဉ် (၃) မှာကဲ့သို့ပင် ဤအနုလုံ၊ ပဋိလုံစိပ်နည်းကို စိပ်သောအခါတွင်လည်း ၁၀၈ လုံး ရှိသည့် ပုတီးကုံးအဘက် အနု၊ ပဋိတွဲ ခြောက်ဘဲ စိပ်မိလျှင် ပုဘီးတစ်ပတ်ပြည့်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ဂုဏ်တော်ကိုးပါးကို သုံးပါးစီခြား၍ စိပ်နည်း (နည်းစဉ်-၆)

ဂုဏ်တော်ကိုးပါးကို သုံးပါးစီခြား၍ စိပ်နည်းမှာ နည်းစဉ်(၄)နှင့် များစွာမကွာခြားလှပါ။ ဤစိပ်နည်းတွင် ဂုဏ်တော်အမှတ်စဉ်များကို သုံးပါးစီကျော်၍ စီစဉ်မည်ဆိုလျှင် ဂဏန်းသခ်ျာသဘောအရ ၁၊ ၄၊ ၇၊ ၂၊ ၅၊ ၈၊ ၃၊ ၆၊ ၉ ဟူ၍ ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ဤအမှတ်စဉ်များအတိုင်း ဂုဏ်တော်များကို ဖော်ပြရသော်-

- သော ဘဂဝါ ဣတိပိ အရဟံ၊
- " " လောကဝိဒူ
- " " ဘဂဝါ

- သော ဘဂဝါ ဣတိပိ သုဂတော
- " " " ဗုဒ္ဓေါ
- " " " ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော
- " " " သတ္ထာဒေဝမနုဿာနံ
- " " " သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ
- " " " အနုတ္တရောပုရိသဒမ္မသာရထိ။

ဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။

အထက်ပါ ဂုဏ်တော်များကို တစ်ပါးလျှင် ပုတီးတစ်လုံးကျဖြင့် စိပ်သွားရပါမည်။ ၁၀၈ လုံးရှိ ပုတီးတစ်ကုံးအတွက် ပုတီးတင်ပတ်ပြည့်ရန် အဆိုပါ သုံးပါးခြောက်ဂုဏ်တော်များကို ၁၂ ခေါက် ပြန်ရွတ်ဆိုရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဂုဏ်တော်ကိုးပါးကို သုံးပါးစီခြား၍ အနုလုံ၊ပဋိလုံ စိပ်နည်း (နည်းစဉ်-၇)

အထက်ပါနည်းစဉ် (၆)ကို စိပ်ဖန်များလာသောအခါ ၎င်း၏နောက်ပြန်ဖြစ်သော ပဋိလုံကိုပါ ဆင်ခြင်ပွားများ အောက်မေ့နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြင့် နည်းစဉ် (၆)မှ ဂုဏ်တော်များကို အနုလုံ၊ ပဋိလုံ အပြန်အလှန် တဲ့ဖက်၍ စိပ်နိုင်လာပြီဖြစ်ပါသည်။ ပုံစံ(ဂ-၁)နှင့် (ဂ-၂)တို့ကိုတစ်လှည့် စီစိပ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုပုံစံ (ဂ-၁)နှင့် (ဂ-၂)တို့မှ ဂုဏ်တော်များ၏ အမှတ်စဉ်များကို သခ်ျာသဘောအရ လေ့လာမည်ဆိုပါက (၁၊၅၊၉၊၄၊ ဂ၊၃၊၇၊၂၊၆)နှင့် (၆၊၂၊၇၊၃၊ဂ၊၄၊၉၊၅၊၁) ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဂုဏ်တော်တစ်ပါးချင်းအတွက် အတိုကောက်အခေါ်အဝေါ်များဖြင့် ဖော်ပြရလျှင် (အ၊လော၊ဘ၊သု၊ဗု၊ဝိ၊သ၊သံ၊ပု)နှင့် (ပု၊သံ၊သ၊ဝိ၊ ဗု၊သု၊ဘ၊လော၊အ)ဟူ၍ ဖြစ်ကြောင်း ပုံစံ(ဂ-၁)နှင့်(ဂ-၂)တို့တွင် တွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ နည်းစဉ် (၃)နှင့် (၅)တို့မှာကဲ့သို့ပင် ဂုဏ်တော်တစ်ပါးလျှင် ပုတီးတစ်လုံးကျ စိပ်သွားရပါမည်။ ၁၀၈ လုံးရှိသည့်ပုတီးကုံးအတွက် အနု ပဋိတဲ့ ခြောက်တဲ့စိပ်မိသောအခါ ပုတီးတစ်ပတ်ပြည့်မည် ဖြစ်ပါသည်။

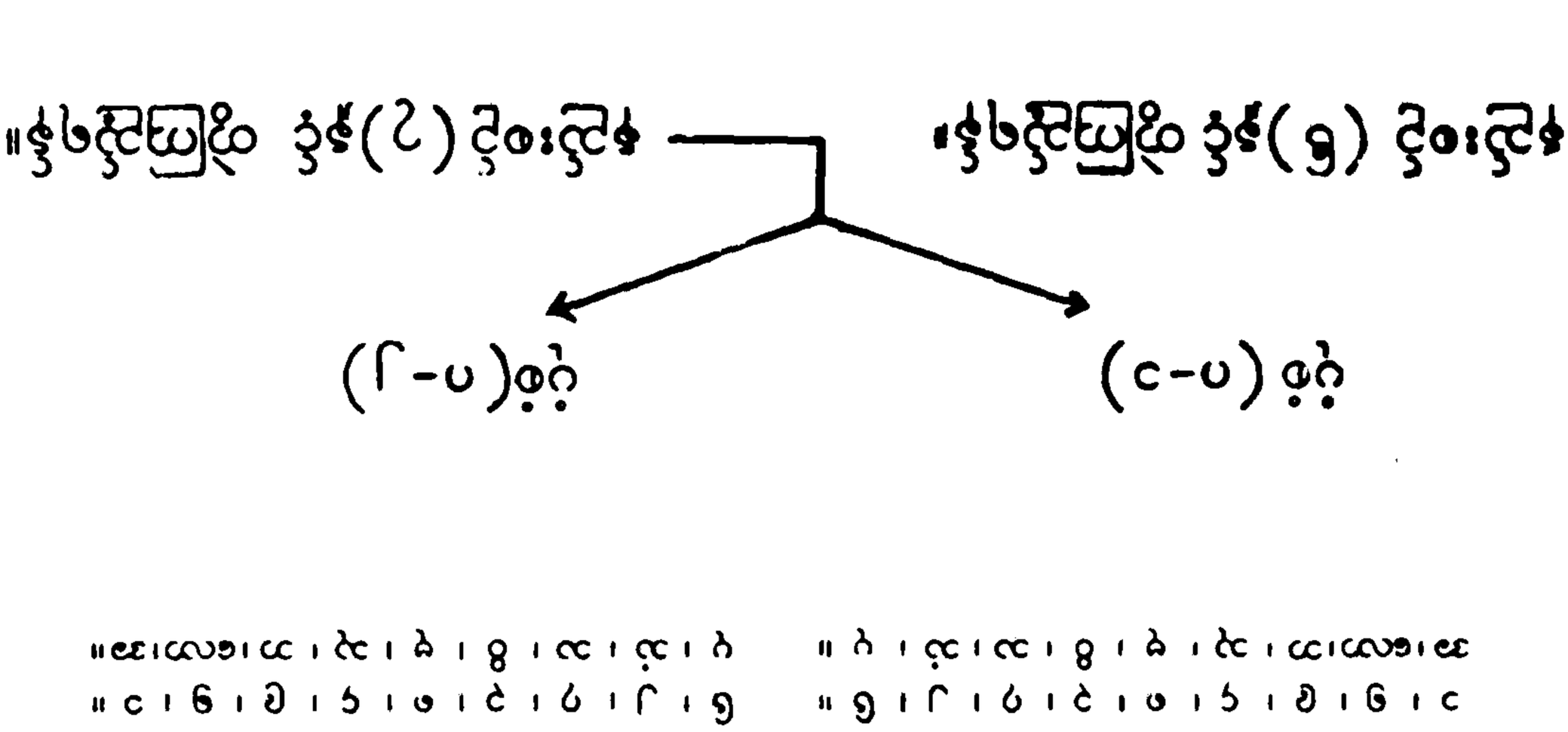
၇။ သမာဓိအားကောင်းလာသူများအတွက် ပို၍အဆင့်မြင့်သော ဂုဏ်တော်ကွန်ချာ စိပ်နည်းများ

အထက်တန်းကျသော ကွန်ချာစိပ်နည်းများ

အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော နည်းစဉ် (၁)မှ(၇)အထိ စိပ်နည်းများကို ပွားများအားထုတ်၍ အလေ့အကျင့်များလာသောအခါ အခြေခံအားဖြင့် သမာဓိထူထောင်မှု အရှိန်အဟုန် အသင့်အတင့်ရလာပြီဟု ဆိုရမည် ဖြစ်ပါသည်။ အခြေခံနည်းများသည် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အောက်သက် ကျေထားရမည့် နည်းစဉ်များပင်ဖြစ်ပါသည်။ အောက်သက်ကျ၍ အရှိန်အဟုန်ရလာသော သမာဓိအားကို ပိုမိုမြင့်မားလာစေရန် ဂုဏ်တော်ကွန်ချာစိပ်နည်းများကို အဆင့်တက်ကာ စိပ်ရပါမည်။ အခြေခံဖြစ်သော နည်းစဉ် (၇)အထိ မကျည်က်မီ ဤကွန်ချာနည်းများကို မတက်လှမ်းသင့်သေးသည်ကို သတိပြုရပါမည်။

ရှေးသူတော်စင် သမထယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများသည် ၁၀၈ လုံးရှိသော ပုတီးတစ်ပတ်အတွက် ဂုဏ်တော်ဂဏုံးပါးကို ဉာဏ်ကျက်စား၍ တစ်ပါးချင်း တိုးကာ၊ တိုးကာ တက်လိုက်၊ ဆင်းလိုက်၊ ရှေ့သွားလိုက်၊ နောက်ပြန်လိုက် စီမံထားရှိပါသည်။ ယင်းစီမံချက်များ၏ "သော့ချက်"များကို အထူးသတိထား၍ ဉာဏ်ဝင်စားလေ့လာသင့်ပေသည်။

ဤကွန်ချာစိပ်နည်းများသည် သမာဓိထူထောင်ရာတွင် အထက်တန်းကျသော နည်းစနစ်များဖြစ်ပါသည်။ လက်တွေ့စိပ်ရာ၌ အစပထမတွင် အခက်အခဲတွေ့နိုင်ပါသည်၊ ခက်ခဲမှုရှိသလောက် အောင်မြင်ပေါက်မြောက်လာသောအခါ အကျိုးထူးသည့် သမာဓိအားကို ရနိုင်ကြောင်းကောင်းစွာ သဘောပေါက်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။


ပုံစံ (၈-၁)
ပုံစံ (၂-၂)
ကြိုးကိန်း (၆) ဒဿဂဏန်း
ကြိုးကိန်း (၇) ဒဿဂဏန်း
၁ ၊ ၂ ၊ ၃ ၊ ၄ ၊ ၅ ၊ ၆ ၊ ၇ ၊ ၈
၁ ၊ ၄ ၊ ၇ ၊ ၂ ၊ ၅ ၊ ၈ ၊ ၃ ၊ ၆

ဂုဏ်တော်ကွန်ချာ ပထမနည်း (နည်းစဉ်-၈)

ဂုဏ်တော်ကွန်ချာပထမနည်းသည် နည်းစဉ် (၃)ဖြစ်သော ဂုဏ်တော် အနုလုံ၊ ပဋိလုံစိပ်နည်းကို အခြေခံပါသည်။ နည်းစဉ် (၃)ကိုသာ ကျေညက် ခဲ့မည်ဆိုလျှင် ကွန်ချာပထမနည်းသည် ခက်ခဲမည်မဟုတ်ပါ။ ၁၀၈ လုံး ရှိသော ပုတီးအဘွက် ပထမ ၁၈ လုံးနှင့် နောက်ဆုံး ၁၈ လုံးသည် နည်းစဉ် (၃) အတိုင်း အနုလုံ၊ ပဋိလုံ အသွားအပြန်တစ်ခေါက်စီရှတ်ဆို ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ပထမဂုဏ်တော်ဖြစ်သော "အရဟံ" အဘွက် အသွား တစ်လုံး၊ အပြန်တစ်လုံး၊ ထိုနောက် ပထမနှင့် ဒုတိယဂုဏ်တော်များဖြစ် သော "အရဟံ" နှင့် "သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ" ဂုဏ်တော်နှစ်ပါးအတွက် အသွား နှစ်လုံး အပြန်နှစ်လုံး စသည်စသည်ဖြင့် ဂုဏ်တော်တစ်ပါးချင်း တိုး၍ တိုး၍ အသွားအပြန် (အနုလုံ၊ ပဋိလုံ) စိပ်သွားရမည်ဖြစ်ရာ စုံစုံပေါင်း ပုတီးလုံး ရေ (၁၈+၂+၄+၆+၈+၁၀+၁၂+၁၄+၁၆+၁၈) = ၁၀၈ ဖြစ်ပါသည်။

ဂုဏ်တော်အမှတ်စဉ်များကို သင်္ချာသဘောအရ ဖော်ပြရလျှင် အောက် ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်-

၁၊၂၊၃၊၄၊၅၊၆၊၇၊၈။၉၊၈၊၇၊၆၊၅၊၄၊၃၊၂၊၁

၁။၁

၁၊၂။၂၊၁

၁၊၂၊၃။၃၊၂၊၁

၁၊၂၊၃၊၄။၄၊၃၊၂၊၁

၁၊၂၊၃၊၄၊၅။၅၊၄၊၃၊၂၊၁

၁၊၂၊၃၊၄၊၅၊၆။၆၊၅၊၄၊၃၊၂၊၁

၁၊၂၊၃၊၄၊၅၊၆၊၇။၇၊၆၊၅၊၄၊၃၊၂၊၁

၁၊၂၊၃၊၄၊၅၊၆၊၇၊၈။၈၊၇၊၆၊၅၊၄၊၃၊၂၊၁

၁၊၂၊၃၊၄၊၅၊၆၊၇၊၈၊၉။၉၊၈၊၇၊၆၊၅၊၄၊၃၊၂၊၁

ဂုဏ်တော်ကွန်ချာ ပထမစိပ်နည်းအတွက် ပုံစံ(ဃ-၁)ဖြင့် ဖော်ပြထား ပါသည်။ ဇယားကွက်အပေါ်ဆုံးမှစ၍ လက်ဝဲမှလက်ယာသို့သွားရန်ဖြစ်ပါ သည်။ ဇယားကွက်တစ်ကွက်လျှင် ဂုဏ်တော်တစ်ပါးဖြစ်၍ ပုတီးတစ်လုံး ချရပါမည်။ ပုံစံကိုကြည့်၍ စိပ်ခြင်းထက် အလွတ်စိပ်နိုင်ခြင်းကပို၍ကောင်း

ပါသည်။ သတိပြုရမည့် သော့ချက်မှာ မိမိသည် မည်သည့်ဂုဏ်တော်မှ နောက်သို့ပြန်လှည့်ရမည်ဟူသော အချက်ဖြစ်ပါသည်။ နောက်သို့ပြန်လှည့်ရမည့်ဂုဏ်တော်မှ မလှည့်ဖြစ်ဘဲ အလိုမှဖြစ်စေ၊ အလွန်မှဖြစ်စေ ပြန်လှည့်လာလျှင် နောက်ဆုံးပုတီးလုံး၌ လဲမှားကြောင်း ငေတ္တရမည် ဖြစ်သည်။ နောက်ထပ်ငေတ္တရမည့် ကွန်ချာစိပ်နည်းများတွင်လည်း အလားတူပင်ဖြစ်ပါသည်။

ဂုဏ်တော်ကွန်ချာ ဒုတိယနည်း (နည်းစဉ်-၉)

ဂုဏ်တော်ကွန်ချာ ဒုတိယနည်းမှာ ပထမနည်းနှင့် များစွာမကွာခြားလှပါ။ အစနှင့်အဆုံးတွင်သာ ခြားနားလျက်ရှိသည်ကို တွေ့ရပါမည်။ အစတွင် ပထမနှင့် ဒုတိယဂုဏ်တော်တို့ဖြင့် အသွားအပြန်(အနုလုံ၊ ပဋိလုံ) ပုတီးနှစ်လုံးစီနှင့် စပါသည်။ ထို့နောက်တွင် ဂုဏ်တော်တစ်ပါးချင်းတိုး၍ တိုး၍ အနုလုံ၊ ပဋိလုံစိပ်သွားရပါသည်။ အဆုံးသတ်တွင် 'ပထ်မဂုဏ်တော် 'အရဟံ'ဖြင့်စ၍ 'အရဟံ'ဂုဏ်တော်ဖြင့်ပင် အဆုံးသတ်ထားရာ အသွားပုတီး ၁၀ လုံး၊ အပြန်ပုတီး ၁၀ လုံးဖြစ်သည်ကို သတိချပ်သင့်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပုတီးလုံးရေ စုစုပေါင်းသည် (၄+၆+၈+၁၀+၁၂+၁၄+၁၆+၁၈+၂၀)=၁၀၈ ဖြစ်ပါသည်။

ကွန်ချာစိပ်ရမည့် ဂုဏ်တော်အမှတ်စဉ်များကို ဂဏန်းသင်္ချာသဘောအရ စီစဉ်မည်ဆိုလျှင် အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်-

၁၊၂॥၂၊၁

၁၊၂၊၃॥၃၊၂၊၁

၁၊၂၊၃၊၄॥၄၊၃၊၂၊၁

၁၊၂၊၃၊၄၊၅॥၅၊၄၊၃၊၂၊၁

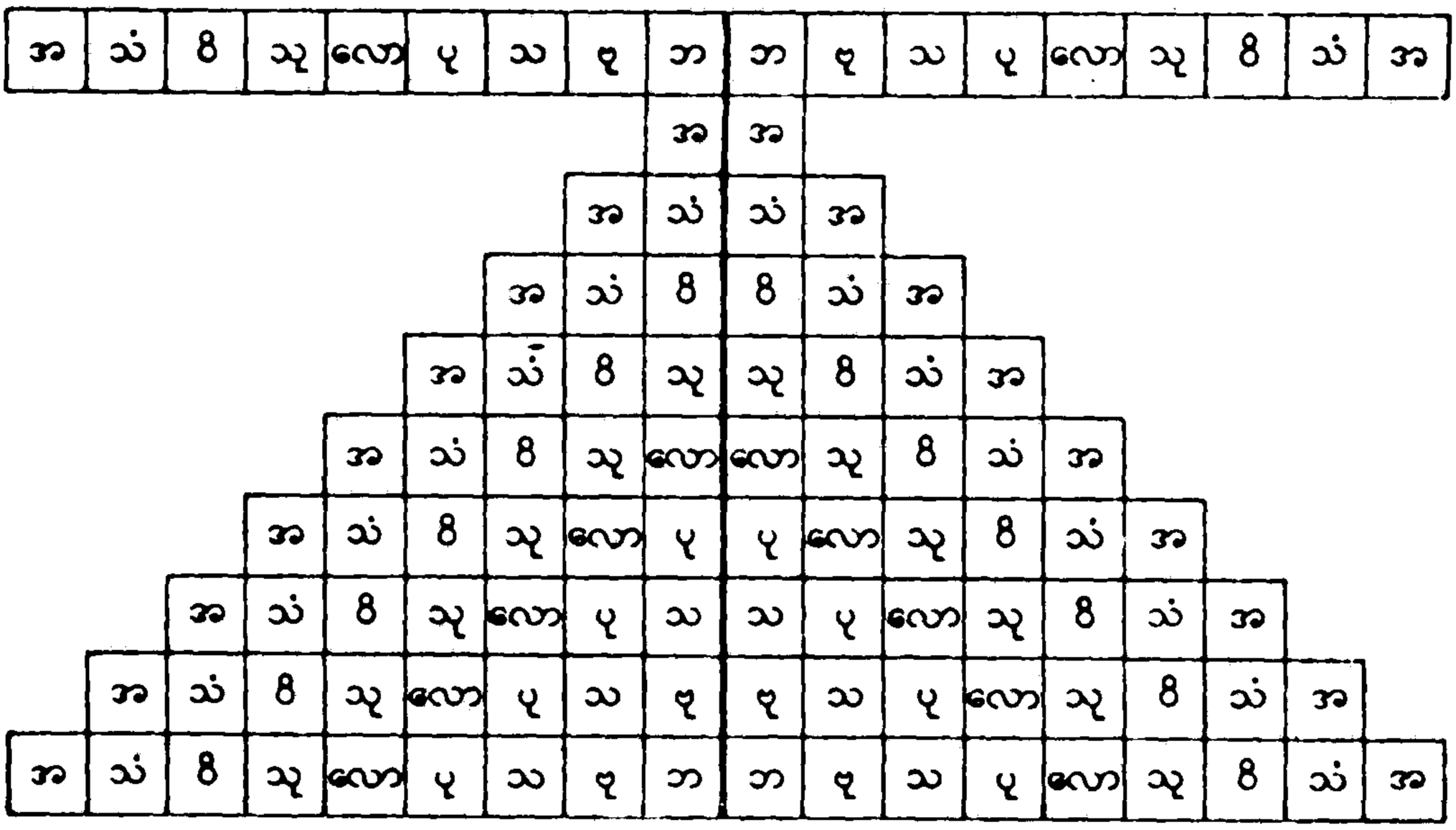
၁၊၂၊၃၊၄၊၅၊၆॥၆၊၅၊၄၊၃၊၂၊၁

၁၊၂၊၃၊၄၊၅၊၆၊၇॥၇၊၆၊၅၊၄၊၃၊၂၊၁

၁၊၂၊၃၊၄၊၅၊၆၊၇၊၈॥၈၊၇၊၆၊၅၊၄၊၃၊၂၊၁

၁၊၂၊၃၊၄၊၅၊၆၊၇၊၈၊၉॥၉၊၈၊၇၊၆၊၅၊၄၊၃၊၂၊၁

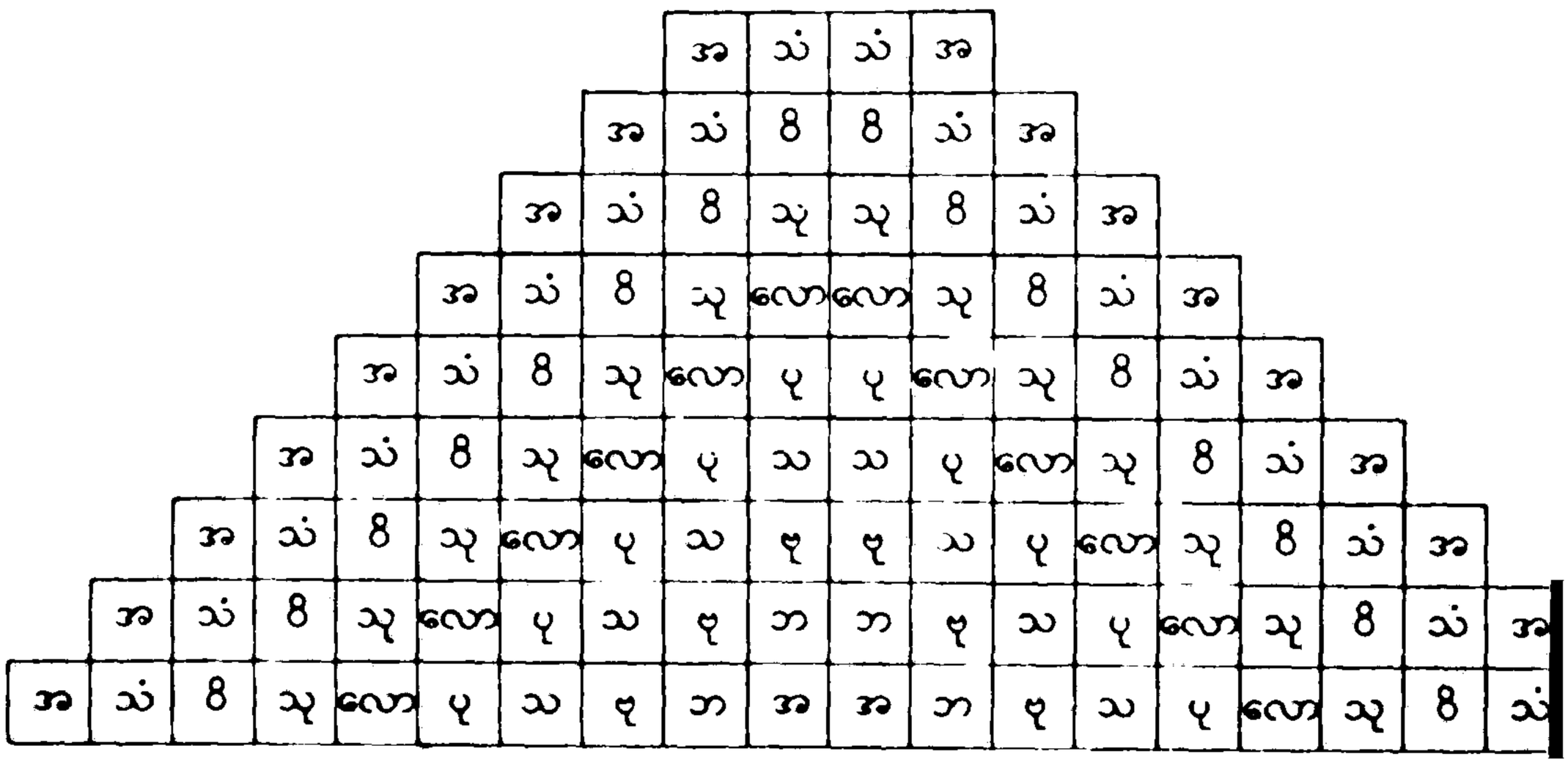
ကွန်ချာ ဒုတိယနည်းဖြင့် ပုတီးစိပ်ရန် ပုံစံ(၄-၁)ဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။



ပုံစံ (ယဲ-၁)

ဂုဏ်တော်ကွန်ချာ ပထမနည်းအတွက် ပုတီးစိပ်ရန်ဇယား

နည်းစဉ် (၈)နှင့် တွဲကြည့်ရန်။



ပုံစံ (၄-၁)

ဂုဏ်တော်ကွန်ချာဒုတိယနည်းအတွက် ပုတီးစိပ်ရန်ဇယား.

နည်းစဉ်-(၉)နှင့် တွဲကြည့်ရန်။

ဂုဏ်တော်ကွန်ချာ တတိယနည်း (နည်းစဉ်-၁၀)

ပထမနှင့် ဒုတိယကွန်ချာနည်းများကို လေ့လာ အားထုတ်မှု များပြားလာသည်နှင့် တတိယနည်းမှာလည်း ခက်ခဲနိုင်စရာမရှိပါ။ ရှေးဦးစွာ ပထမဂုဏ်တော်ဖြစ်သော "အရဟံ"ကို အဖွင့်အပိတ်ထား၍ အလယ်၌ "အရဟံ"ဂုဏ်တော်ကိုပင် ဗဟိုပြုထားကာ ပုတီးသုံးလုံး ချရပါသည်။ ဒုတိယအနေဖြင့် ပထမနှင့် ဒုတိယဂုဏ်တော်များဖြစ်သော "အရဟံ" နှင့် "သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ"ဂုဏ်တော်တို့ကို အဖွင့်အပိတ်(အနှုလုံ၊ ပဋိလုံ) ပွားများ၍ အလယ်တွင် ဒုတိယဂုဏ်တော်ဖြစ်သော "သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ" ဂုဏ်တော်ကိုပင် ဗဟိုပြုထား၊ပါသည်။ တတိယအဆင့်တွင် ပထမ၊ ဒုတိယနှင့် တတိယဂုဏ်တော် သုံးပါးကို အဖွင့်အပိတ် (အနှုလုံ၊ ပဋိလုံ)ထားကာ အလယ်၌ တတိယဂုဏ်တော်ဖြစ်သော "ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော"ကိုပင် ဗဟိုပြုထားပြန်ပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် အလှည့်ကျရောက်သော ဂုဏ်တော်တိုင်းကို အလယ်ဗဟိုပြုကာ အနှုလုံ၊ ပဋိလုံ ပွားရပါသည်။ နဝမဂုဏ်တော်ဖြစ်သော "ဘဂဝါ"ကို ဗဟိုပြု ပွားများရသည့်ကဏ္ဍပြီးဆုံးလျှင် ပုတီးကိုးလုံးကျန်နေသေးရာ ထိုနောက် ဆုံးပုတီးကိုးလုံးကို "အရဟံ" မှ "ဘဂဝါ"အထိ ဂုဏ်တော်ကိုးပါးဖြင့် အစဉ်လိုက် စိပ်သွားရပါမည်။ ထို့ကြောင့် စိပ်ရသည့် ပုတီးလုံးရေမှာ (၃+၅+၇+၉+၁၁+၁၃+၁၅+၁၇+၉) = ၁၀၀ ဖြစ်ပါသည်။

ကဏ္ဍအလိုက် ဂုဏ်တော်အမှတ်စဉ်များကိုဂဏန်းသင်္ချာသဘောအရ ဖော်ပြရလျှင် အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

၁။၁။၁

၁၊၂။၂။၂၊၁

၁၊၂၊၃။၃။၃၊၂၊၁

၁၊၂၊၃၊၄။၄။၄၊၃၊၂၊၁

၁၊၂၊၃၊၄၊၅။၅။၅၊၄၊၃၊၂၊၁

၁၊၂၊၃၊၄၊၅၊၆။၆။၆၊၅၊၄၊၃၊၂၊၁

၁၊၂၊၃၊၄၊၅၊၆၊၇။၇။၇၊၆၊၅၊၄၊၃၊၂၊၁

၁၊၂၊၃၊၄၊၅၊၆၊၇၊၈။၈။၈၊၇၊၆၊၅၊၄၊၃၊၂၊၁

၁၊၂၊၃၊၄၊၅၊၆၊၇၊၈၊၉။၉။၉၊၈၊၇၊၆၊၅၊၄၊၃၊၂၊၁

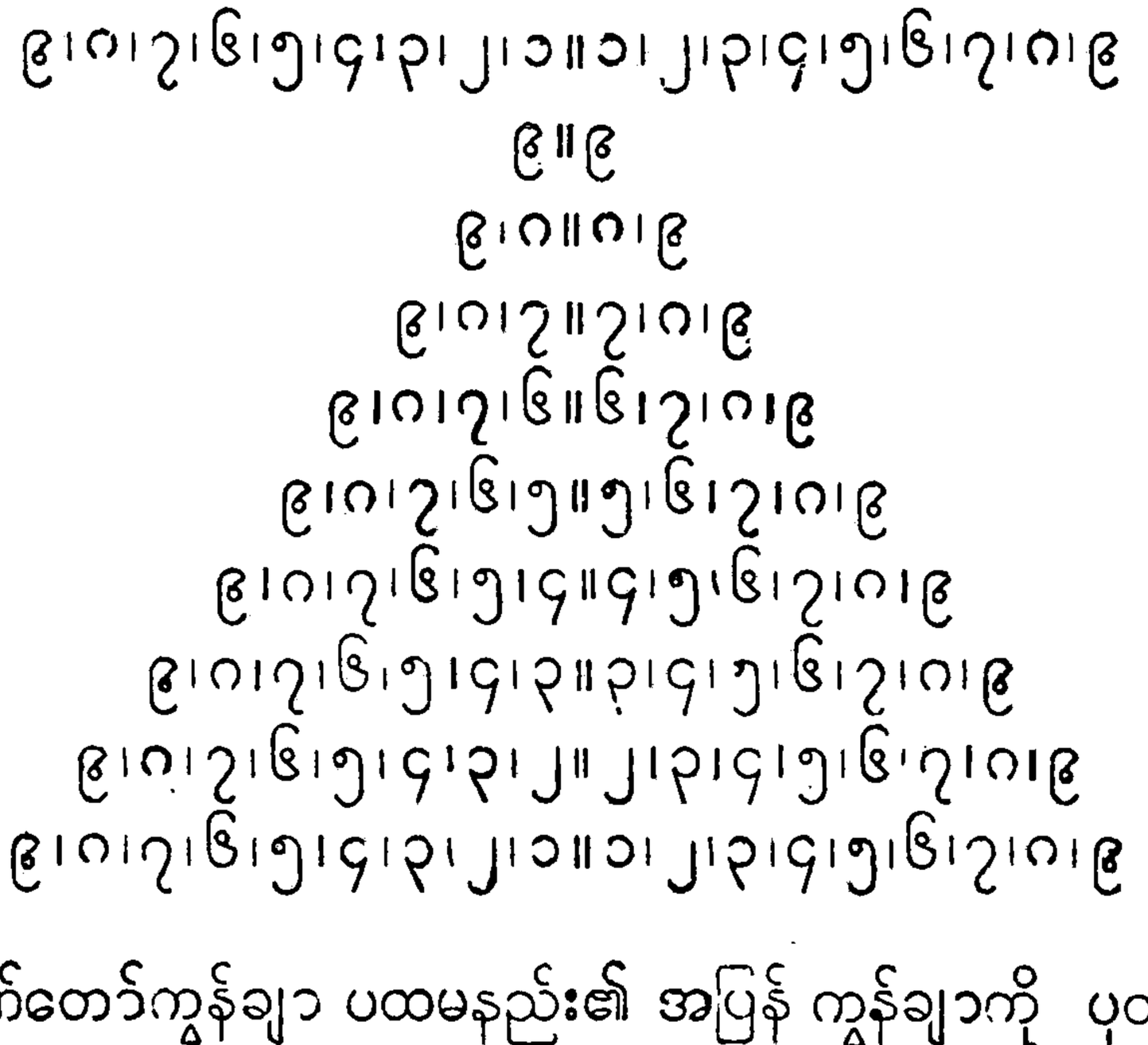
၁၊၂၊၃၊၄၊၅၊၆၊၇၊၈၊၉

ကွန်ချာတတိယနည်းဖြင့် ပုတီးစိပ်ရန်အတွက် ပုံစံ(စ-၁)ဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။

ဂုဏ်တော်ကွန်ချာပထမနည်း၏ အပြန်ကွန်ချာ (နည်းစဉ်-၁၁)

ဂုဏ်တော်ကွန်ချာ ပထမနည်းတွင် ပုတီး၏ ပထမ တစ်ဆယ့်ရှစ်လုံး သည် ဂုဏ်တော်ကိုးပါး အသွားအပြန် ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ ၁၉ လုံးမြောက် ပုတီးလုံးမှ စ၍ ဂုဏ်တော်အသွားနှင့် အပြန်တို့ကို တစ်ပါးချင်း တိုး၍ တိုး၍ စိပ်သွားရကြောင်းကိုလည်းကောင်း တွေ့ခဲ့ကြရပေသည်။ ယခုပထမနည်း၏အပြန်မှာ ပထမဂုဏ်တော်အစဖြစ်သည့် "အရဟံ" ဂုဏ်တော်ဖြင့် မစဘဲ အဆုံးဂုဏ်တော်ဖြစ်သော "ဘဂဝါ" ဂုဏ်တော်ဖြင့် စတင် ရွတ်ဆိုရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပထမနည်း၏ အပြန် (Reverse) ပင် ဖြစ်ပါသည်။

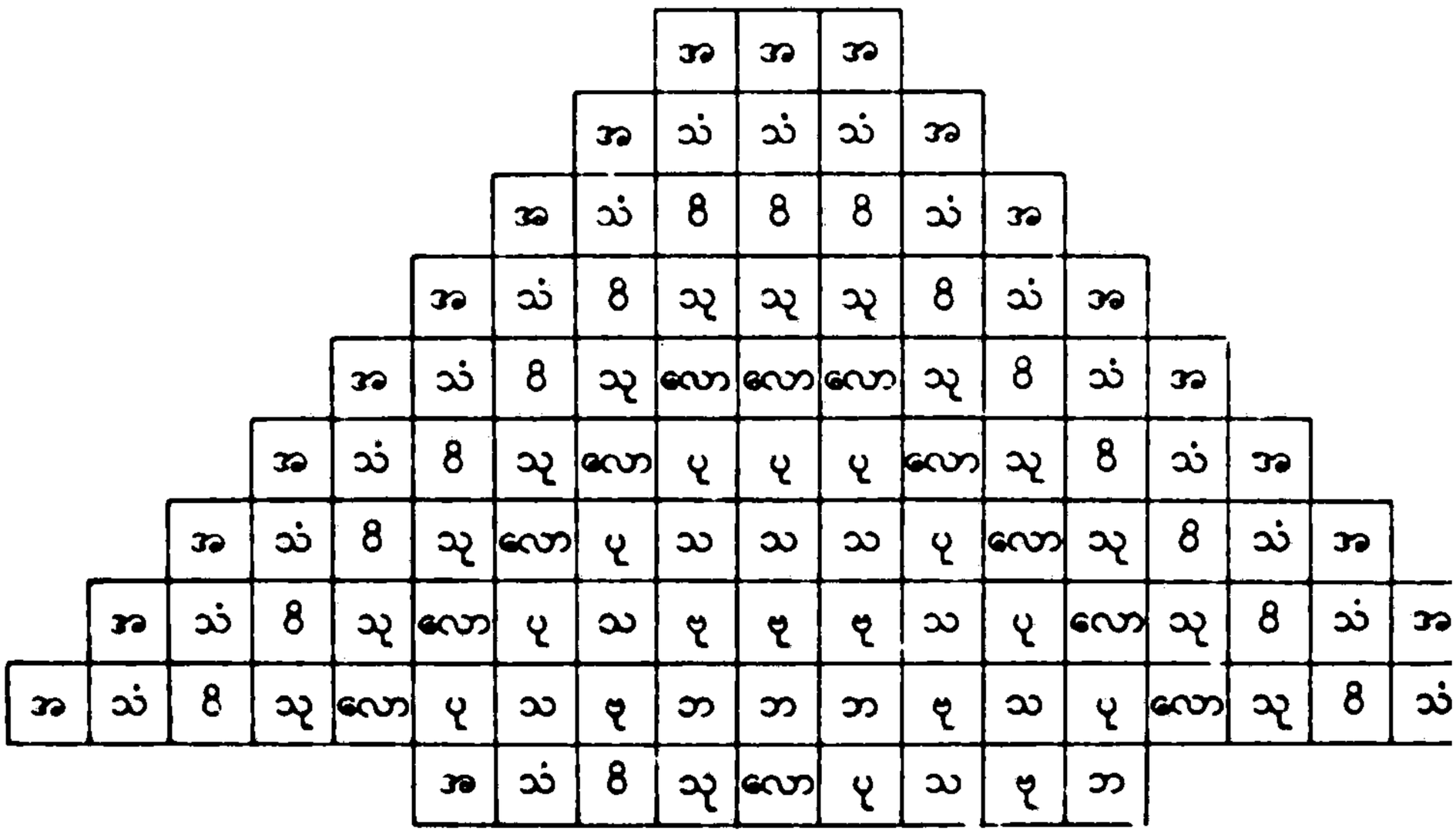
ဂုဏ်တော်အမှတ်စဉ်များကို ဂဏန်းသင်္ချာသဘောအရ ဖော်ပြရ လျှင် အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်-



ဂုဏ်တော်ကွန်ချာ ပထမနည်း၏ အပြန် ကွန်ချာကို ပုတီးစိပ်ရန်ပုံစံ (ဃ-၂)ဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။

ဂုဏ်တော်ကွန်ချာ ဒုတိယနည်း၏ အပြန်ကွန်ချာ (နည်းစဉ်-၁၂)

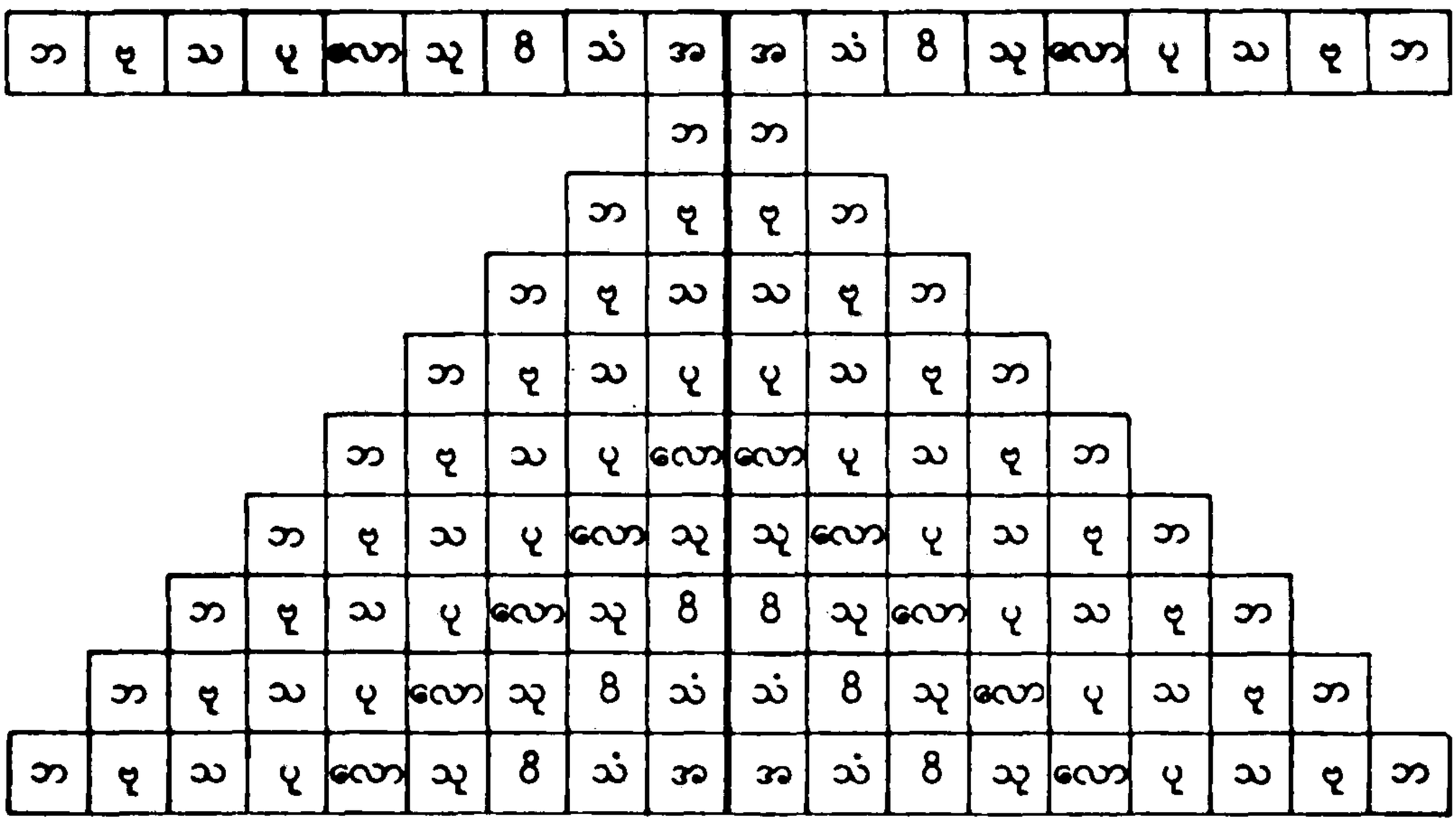
ဂုဏ်တော်ကွန်ချာ ပထမနည်း၏ အပြန်ကွန်ချာသည် မူလ ပထမ နည်းကို ပြောင်းပြန်ပြုထားသကဲ့သို့ပင် ယခု ဒုတိယနည်း၏ အပြန်သည် လည်း မူလ ဒုတိယနည်းကို ပြောင်းပြန်ပြုထားခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ မူလ



ပုံစံ (စ-၁)

ဂုဏ်တော်ကွန်ချာ တတိယနည်းအတွက် ပုတီးစိပ်ရန်ဇယား

နည်းစဉ် (၁၀)နှင့် တွဲကြည့်ရန်။



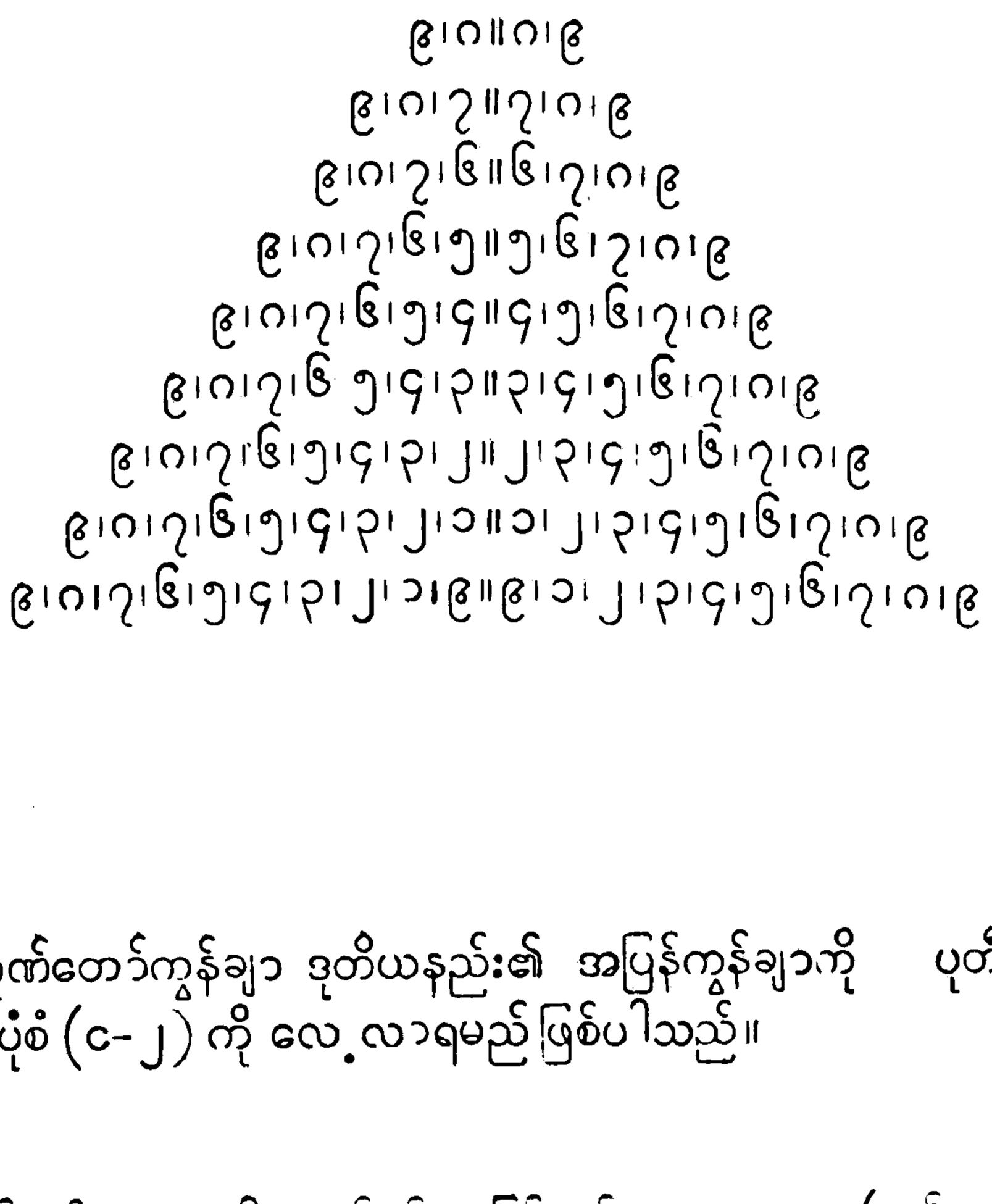
ပုံစံ (ဃ-၂)

ဂုဏ်တော်ကွန်ချာပထမစိပ်နည်း၏ အပြန်အတွက် ပုတီးစိပ်ရန် ဇယား

နည်းစဉ်(၁၁)နှင့် တွဲကြည့်ရန်။

နည်းတွင် "အရဟံ" ဂုဏ်တော်ဖြင့်စ၍ "အရဟာ" ဂုဏ်တော်ဖြင့် ပိတ်ထားသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။ ယခုအပြန်တွင်လည်း "ဘဂဝါ" ဂုဏ်တော်ဖြင့် စ၍ "ဘဂဝါ" ဂုဏ်တော်ဖြင့် ပိတ်ထားသည်ကို တွေ့ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဂုဏ်တော်အမှတ်စဉ်မျှားကို လေ့လာမည်ဆိုပါက ဂဏန်းသင်္ချာသဘောအရ အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရမည် ဖြစ်ပေသည်-



ဂုဏ်တော်ကွန်ချာ ဒုတိယနည်း၏ အပြန်ကွန်ချာကို ပုတီးစိပ်ရန် အတွက် ပုံစံ (၄-၂) ကို လေ့လာရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဂုဏ်တော်ကွန်ချာ တတိယနည်း၏ အပြန်ကွန်ချာ (နည်းစဉ်-၁၃)

မူလ တတိယနည်းနှင့် ပြောင်းပြန်ဖြစ်ရာ "ဘဂဝါ" ဂုဏ်တော်ဖြင့်

F.6 စတင် ရွတ်ဆို ပွားများရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤတတိယနည်း၏ အပြန်မှ

ဂုဏ်တော်အမှတ်စဉ်မျှားကို လေ့လာမည်ဆိုပါက အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရမည် ဖြစ်ပါသည်-

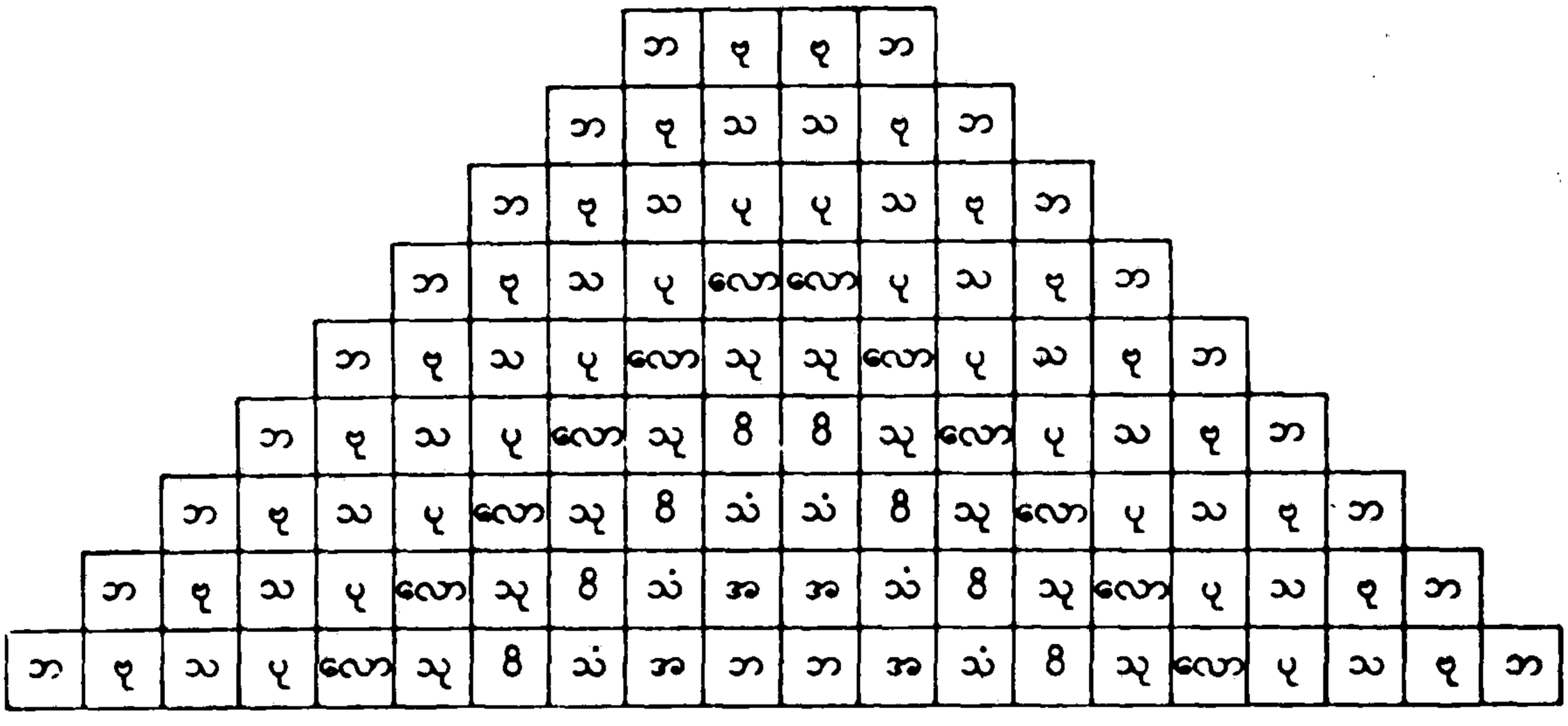
၉။၉။၉
၉၊၀။၀။၀၊၉
၉၊၀၊၇။၇။၇၊၀၊၉
၉၊၀၊၇၊၆။၆။၆၊၇၊၀၊
၉၊၀၊၇၊၆၊၅။၅။၅၊၅၊၆၊၀၊၉
၉၊၀၊၇၊၆၊၅၊၄။၄။၄၊၅၊၆၊၀၊၉
၉၊၀၊၇၊၆၊၅၊၄၊၃။၃။၃၊၄၊၅၊၆၊၀၊၉
၉၊၀၊၇၊၆၊၅၊၄၊၃၊၂။၂။၂၊၃၊၄၊၅၊၆၊၀၊၉
၉၊၀၊၇၊၆၊၅၊၄၊၃၊၂၊၁။၁။၁၊၂၊၃၊၄၊၅၊၆၊၀၊၉
၉၊၀၊၇၊၆၊၅၊၄၊၃၊၂၊၁၊၀။၀။၀၊၁၊၂၊၃၊၄၊၅၊၆၊၀၊၉
၉၊၀၊၇၊၆၊၅၊၄၊၃၊၂၊၁၊၀၊၀

ပုတီးစိပ်ရန် ပုံစံ (စ-၂) ကို လေ့လာရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော ဂုဏ်တော်ကွန်ချာ စိပ်နည်း ခြောက်ရပ်တွင် မူလနည်း သုံးနည်းနှင့် အပြန်နည်း သုံးနည်း ပါဝင်ပါသည်။ မူလနည်းများမှာ ရှေးသူတော်၊ သူမြတ်များ စီစဉ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အပြန်နည်းများမှာ မူလနည်းများကို မှီငြမ်း၍ စာရေးသူက ဆင့်ပွားထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကွန်ချာနည်း ခြောက်ရပ်ကို ပုတီးစိပ်ရာတွင် အခြေခံနည်းများကိုသာ ကျည်က်ခဲ့မည်ဖြစ်ပါက ပုံစံများကို အားကိုးစရာမလိုဘဲ ယင်းပုံစံများကို အထောက်အကူသဘောဖြင့်သာ လေ့လာ၍ လေ့လာပြီး အောင်မြင်စွာ စိပ်နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

ဂုဏ်တော်ကွန်ချာ တတိယနည်း၏ နည်းပွားကွန်ချာ (နည်းစဉ်-၁၄)

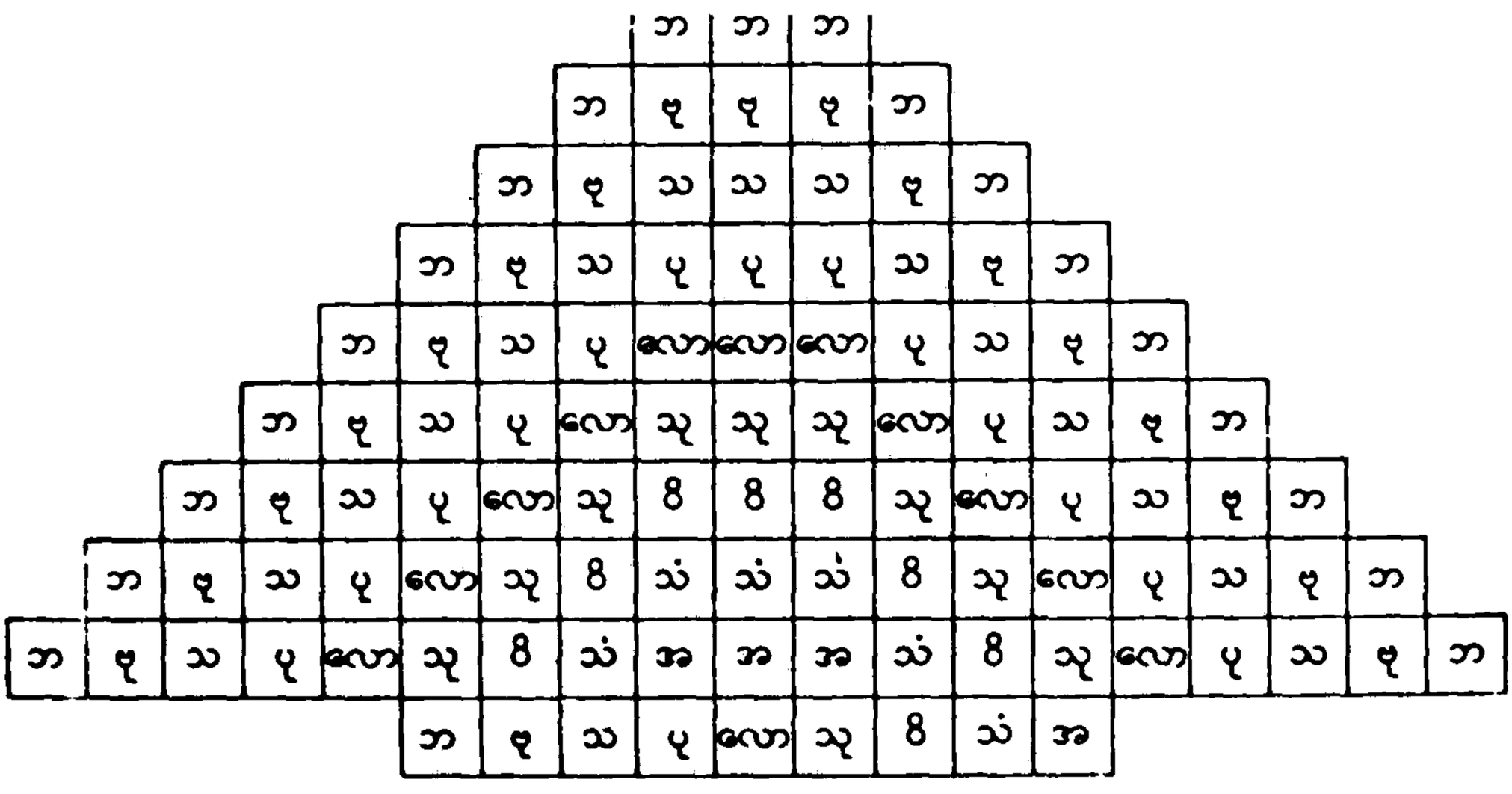
ဂုဏ်တော်ကွန်ချာ တတိယနည်းအတွက် ပုတီးစိပ်ရန် ဇယားဖြစ်သော ပုံစံ (စ-၁) ကို လေ့လာလျှင် အလယ်မှ ဇယားသုံးကွက်တို့သည် အမှတ်စဉ်တူ ဂုဏ်တော်များဖြစ်သည်ကို တွေ့ရမည် ဖြစ်သည်။ ပထမကဏ္ဍမှ အလယ်သုံးကွက်တွင် "အရဟံ" ဂုဏ်တော်သုံးကြိမ်၊ ဒုတိယကဏ္ဍမှ အလယ်သုံးကွက်တွင် "သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ" ဂုဏ်တော်သုံးကြိမ်၊ တတိယကဏ္ဍမှ အလယ်



ပုံစံ (၈-၂)

ဂုဏ်တော်ကွန်ချာဒုတိယနည်း၏ အပြန်အတွက် ပုတီးစိပ်ရန်ဇယား

နည်းစဉ် (၁၂)နှင့် တွဲကြည့်ရန်။



စ-၂

ပုံစံ (အစား)

ဂုဏ်တော်ကွန်ချာတတိယနည်း၏ အပြန် အတွက် ပုတီးစိပ်ရန်ဇယား

နည်းစဉ် (၁၃)နှင့် တွဲကြည့်ရန်။

သုံးကွက်တွင် "ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော" ဂုဏ်တော်သုံးကြိမ်စသည်ဖြင့် တစ်ကဏ္ဍကျူးပြောင်းသွားတိုင်း အလှည့်ကျ ဂုဏ်တော်ကို သုံးကြိမ်စီအလယ်၌ထား၍ ရွတ်ဆိုရသည်ကို လေ့လာ တွေ့ရှိကြရပေသည်။

ယခု ဖော်ပြမည့် နည်းပုံးမှာ အထက်ပါ ဂုဏ်တော်ကွန်ချာ တတိယနည်းကို ပုံးထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကဏ္ဍအသီးသီးမှ အလယ်ဗဟိုကွက်နေရာတွင် အလှည့်ကျဂုဏ်တော်ကို မရွတ်ဆိုဘဲ "အရဟ" ဂုဏ်တော်ကို ချည်း ပြောင်းလဲထည့်သွင်းရွတ်ဆိုရုံသာ ဖြစ်ပါသည်။ ကျန် အခြားဇယားကွက်များမှာမူ ပုံစံ (စ-၁) အတိုင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ပုတီးစိပ်ရန် ပုံစံ (ဆ-၁)ကို လေ့လာရပါမည်။

ဆင့်ပွားကွန်ချာ နည်းများ (နည်းစဉ် ၁၅၊ နည်းခွဲ ၁ မှ ၈အထိ)

နည်းစဉ် (၁၄)တွင် ဖော်ပြခဲ့သော ဂုဏ်တော်ပုတီးစိပ်နည်းသည် နည်းစဉ် (၁၀) ဖြစ်သည့် တတိယကွန်ချာနည်း၏ နည်းပုံးဖြစ်သည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ နည်းစဉ်(၁၄)အတွက် ဖော်ပြထားသော ပုံစံ(ဆ-၁)မှ အလယ်ဗဟိုကွက်များတွင် ပထမဂုဏ်တော် ဖြစ်သည့် "အရဟံ" ဂုဏ်တော်ကို ပုံသေထား၍ ရွတ်ပုံးရကြောင်းကိုလည်း တွေ့မြင်သိရှိခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။

အဆိုပါအလယ်ဗဟိုကွက်များရှိ "အရဟံ" ဂုဏ်တော်နေရာများတွင် "သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ"၊ "ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော"၊ "သုဂတော" စသဖြင့် "ဘဂဝါ" အထိ အခြားဂုဏ်တော်တစ်ပါးစီကိုပုံသေထား၍ ထည့်သွင်းရွတ်ဆိုခြင်းဖြင့် နောက်ထပ်ဆင့်ပွားနည်းရှစ်နည်း ထပ်တိုးလာပါသည်။ ၎င်းဆင့်ပွားနည်းများအတွက် ပုတီးစိပ်ရန်ဇယားများကို ပုံစံ(ဆ-၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅၊ ၆၊ ၇၊ ၈၊ ၉)တို့ဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။

ဤဆင့်ပွားနည်းများကို စာအုပ်စာတမ်း၊ မှတ်တမ်းဟောင်းများတွင် မတွေ့မိပါ။ ဗဟိုကွက်တွင် "အရဟံ" ဂုဏ်တော်ထည့်သွင်း၍ စိပ်နိုင်လျှင် အခြားဂုဏ်တော်များကိုလည်း တစ်ပါးစီ၊တစ်ပါးစီပြောင်းလဲထည့်သွင်း စိပ်နိုင်ကြောင်းစဉ်းစားမိသဖြင့် စာရေးသူက ထပ်မံဆင့်ပွား၍ နည်းခွဲများ

အဖြစ် တင်ပြရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ နည်းစဉ်(၁၄)နှင့် နည်းစဉ်(၁၅)မှ နည်းရှစ်နည်းကို ပေါင်း၍ အားလုံးကိုးနည်းကို တစ်ရက်လျှင်တစ်နည်းကျ၊ပုတီးကိုးပတ်စီဖြင့် ကိုးရက် အဓိဋ္ဌာန်စိပ်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ စိပ်နိုင်ကြောင်း သဘောပေါက်မိသည့်အလျောက် စာရေးသူသည် လက်တွေ့အဓိဋ္ဌာန်စိပ်ခဲ့ဖူးရာ သမာဓိခြွေကောင်းကိုရရှိပြီး ထူးခြားသော အတွေ့အကြုံများတွေ့ကြုံရကြောင်းဝန်ခံဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ဆင့်ပွားနည်းများ၏ အပြန်ကွန်ချာနည်းများ (နည်းစဉ်-၁၆၊ နည်းခွဲ ၁မှ ၉အထိ)

ပုံစံ (ဆ–၁)မှ (ဆ-၉)အထိဖော်ပြထားသောနည်းစဉ် (၁၄) နှင့် (၁၅) တို့သည် ပထမဂုဏ်တော်ဖြစ်သော "အရဟံ"ဂုဏ်တော်ကို စတင်အခြေခံထားရာ ယခုအပြန်ကွန်ချာနည်းများသည် နောက်ဆုံး နဝမ ဂုဏ်တော်ဖြစ်သော "ဘဂဝါ" ဂုဏ်တော်ကို စတင်အခြေခံထားသောကြောင့် အထက်ပါ ဆင့်ပွားကွန်ချာနည်းကိုးနည်း၏ အပြန်နည်းကိုးနည်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ပုတီးစိပ်ရန်အတွက် ပုံစံ (ဇ-၁)မှ(ဇ-၉) အထိ ဖော်ပြထားပါသည်။ ပုံစံ(ဇ-၁)မှ(ဇ-၉)အထိ ဇယားများမှ ဂုဏ်တော်များကို လေ့လာလျှင် ယင်းဂုဏ်တော်များကို စီစဉ်ထားချက်သည် ပုံစံ(ဆ-၁)မှ(ဆ-၉) အထိဇယားများမှ ဂုဏ်တော်စီစဉ်ထားချက်နှင့် ပြောင်းပြန် (Reverse) ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ယခင်ပုတီးစိပ်နည်းများဖြစ်သော နည်းစဉ် (၁၅) အထိ ပုတီးစိပ်နည်းများကိုသာ ကျည်ခဲ့မည်ဖြစ်လျှင် ဤအပြန်ကွန်ချာနည်းများသည် ခက်ခဲနိုင်စရာရှိမည်မဟုတ်ပါ။ ဤအပြန်ကွန်ချာနည်းများသည် မူလနည်းဖြစ်သောနည်းစဉ် (၁၄) အပေါ် အခြေခံ၍လည်းကောင်း၊ ဆင့်ပွားကွန်ချာနည်းများအပေါ် ထပ်ဆင့်သုံးသပ်၍လည်းကောင်း စာရေးသူက ထပ်ဆင့်တိုးချဲ့ပွားများထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဆင့်ပွားနည်းများ၏ အပြန်ကွန်ချာနည်းများကိုလည်း အဓိဋ္ဌာန်ပြု၍ ပုတီးစိပ်နိုင်ပါသည်။

နည်းသင်ဂုဏ်တော်ကွန်ချာစီပ်နည်း (နည်းစဉ်-၁၇)

အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သော ဂုဏ်တော်ကွန်ချာ ပုတီးစိပ်နည်းမျှားတွင် ဂုဏ်တော်ကိုးပါးကို အစမှ အဆုံးနှင့် အဆုံးမှ အစ အပြန်အလှန်ပြု၍ စီစဉ်ထားကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရပေသည်။

ဂုဏ်တော်ကိုးပါးတွင် အမှတ်စဉ်(၅)ဖြစ်သော "လောကဝိဒူ" ကို မကျိုးပြု၍ "အရဟံ"မှ "လောကဝိဒူ" အထိအသွားပုတီးငါးလုံး၊ "လောကဝိဒူ"မှ "အရဟံ" အထိအပြန်ပုတီးငါးလုံး၊ပေါင်းပုတီးဆယ်လုံးစိပ်ပြီးနောက် အလားတူ "သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ"မှ "အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ" အထိ အသွားပုတီးငါးလုံး၊ "အနုတ္တရောပုရိသ ဒမ္မသာရထိ"မှ "သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ" အထိ အပြန် ပုတီးငါးလုံး၊ ပေါင်းပုတီးဆယ်လုံးစသည်ဖြင့် တစ်ကကွလျှင် ပုတီးဆယ်လုံးကျဖြင့် ရှေသို့ဂုဏ်တော်တစ်ပါးချင်းတိုး၍ တိုး၍ စိပ်သွားလျှင် "ဘဂဝါ"မှ "သုဂတော" အထိ အသွားပုတီးငါးလုံး၊ "သုဂတော" မှ "ဘဂဝေါ" အထိ နောက်ပြန် ပုတီးငါးလုံးစိပ်မိသောအခါ ပုတီးလုံးရေ ၉၀ ရကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။ ပုတီး ၁၀၀ လုံးပြည့်ရန် ၁၀ လုံးအတွက် "အရဟံ"မှ "ဘဂဝေါ" အထိ အနုလုံကိုးလုံးနှင့် "ဘဂဝေါ"မှ "အရဟံ" အထိ ပဋိလုံကိုးလုံးစိပ်၍ရနိုင်သည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ကျိနည်းဖြင့် ၁၀၀ လုံး ပုတီးတစ်ပတ်အတွက် ကွန်ချာပြု၍ စိပ်နိုင်ကြောင်းကြံဆရင်း နည်းသစ်ကွန်ချာကိုတွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ ပုတီးစိပ်ရာတွင် အထောက်အကူရနိုင် စိမ့်သောငှာ ပုံစံ (စျ-၁) ဖြင့် ဖော်ပြတင်ပြအပ်ပါသည်။

နည်းသင်ကွန်ချာ၏အပြန်နည်း (နည်းစဉ်-၁၈)

အထက်ပါနည်းသစ်ကွန်ချာတွင်"အရဟံ"မှစ၍ပုတီးစိပ်ရပါသည်။ ပုံစံ(စျ-၁)မှ ဇယား၏ ဒုတိယကော်လံတွင် "သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ"တတိယကော်လံတွင် "ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော"စသည်ဖြင့် တစ်ကကွပြောင်းတိုင်း၊ပြောင်းတိုင်း ဂုဏ်တော်တစ်ပါးစီ၊ တစ်ပါးစီရွေ့သို့တိုးဘိုးသွားရသည်ကိုလည်း သိရှိခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ အပြန်နည်းတွင် "ဘဂဝေါ"မှ စတင်စိပ်ရပါသည်။ နောက်ပြန်လှန်ရာ "လောကဝိဒူ"အထိ ငါးလုံး၊ ထို့မှတစ်ဖန် "လောကဝိဒူ"မှ "ဘဂဝေါ"အထိ ငါးလုံး ပြန်စိပ်ခြင်းဖြင့် ပဌမ တစ်ကကွပြီးမြောက်ပါသည်။ နောက်ကကွများတွင် "ဘဂဝေါ"မှ ဂုဏ်တော်တစ်ပါးချင်းနောက်ဆုတ်ရပါသည်။ ဤသည်နည်း၏အပြန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ပုဂံးစိပ်ရန်အတွက် ပုံစံ(စျ-၂)ကို လေ့လာရမည်ဖြစ်ပါသည်။

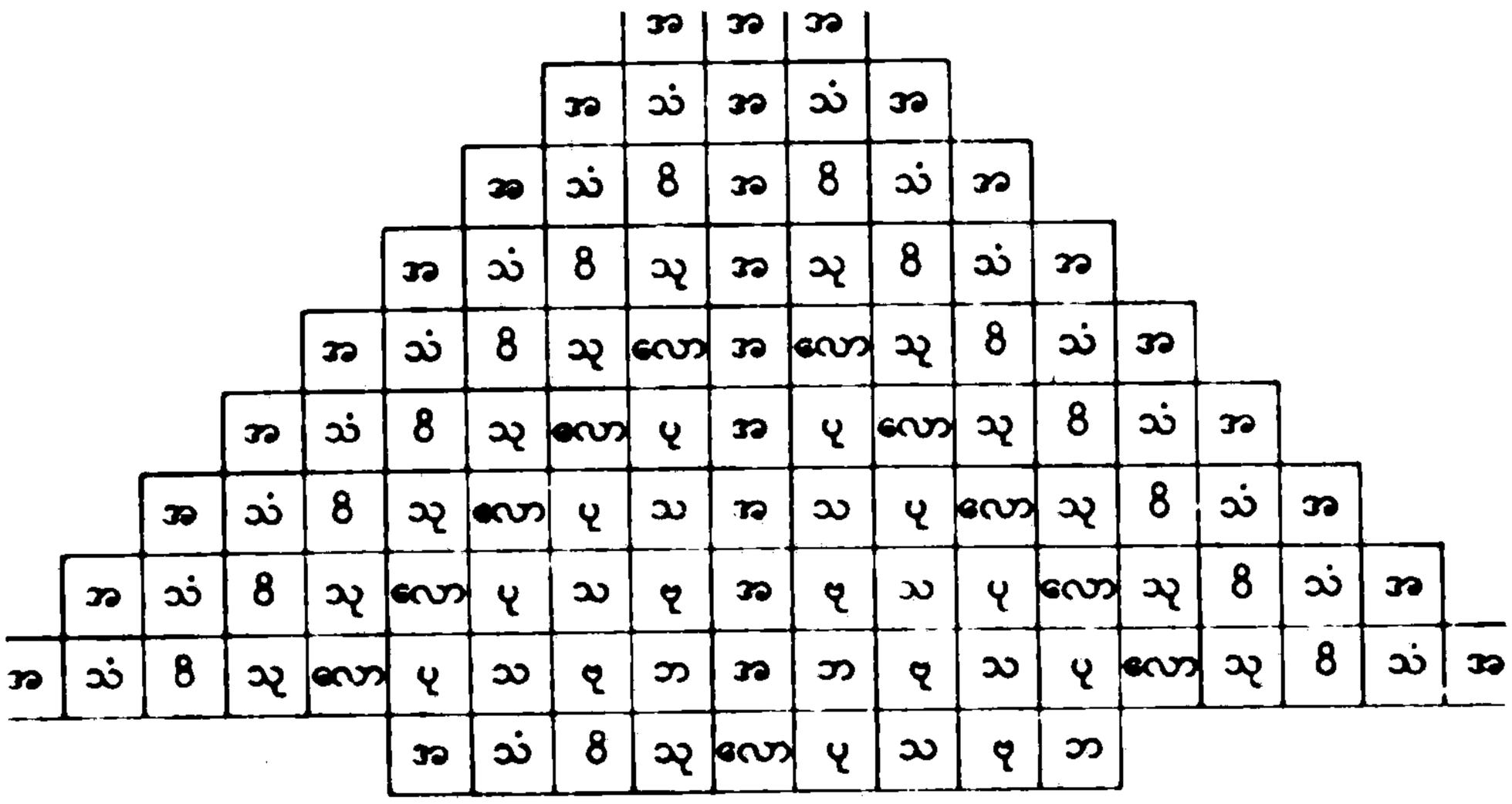
၈။ ပုတီးစိပ်သက် ဝါရင့်ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်
လေးနက်သော ပုတီးစိပ်နည်းများ

ဒိဂုဏ်တဲ့ ဒိဒုံဖက် ပထမစိပ်နည်း (နည်းစဉ်–၁၉)

မြတ်စွာဘုရား၏ဂုဏ်တော်ကိုးပါးမှ

ပထမ နှင့် နဝမဂုဏ်တော်ကိုတစ်တဲ့၊
ဒုတိယ နှင့် အဋ္ဌမ ။
တတိယနှင့် သတ္တမ ။
စတုတ္ထ နှင့် ဆဋ္ဌမ ။
ပဉ္စမ နှင့် ပဉ္စမ ။
ဆဋ္ဌမ နှင့် စတုတ္ထ ။
သတ္တမ နှင့် တတိယ ။
အဋ္ဌမ နှင့် ဒုတိယ ။
နဝမ နှင့် ပထမ ။

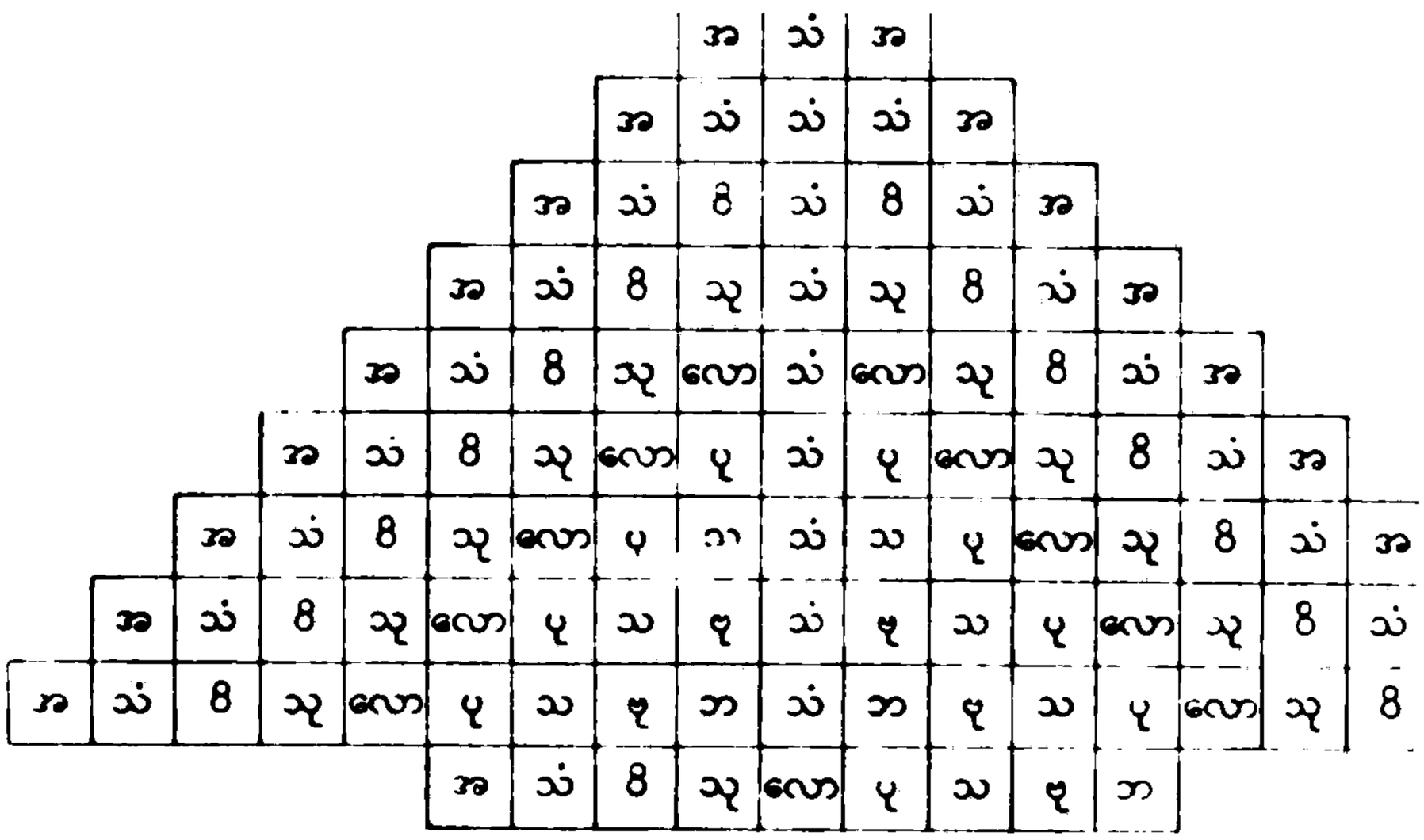
အသီးသီးတဲ့ဖက်လျှင် ဒွိဂုဏ်တဲ့ ကိုးတဲ့ရပါသည်။ ဤကိုးတဲ့ကို တစ်တဲ့တစ်တဲ့လျှင် အနုလုံ၊ ပဋိလုံ အပြန်အလှန်ပြုလိုက်သောအခါ ဒွိစုံပေါင်းကိုးစုံရပြန်ပါသည်။ ၎င်းကိုးစုံကို ပေါင်းစပ်၍ စိပ်သောနည်းကို ဒွိဂုဏ်တဲ့ ဒွိစုံဖက်စိပ်နည်းဟုအမည် ပေးလိုက်ပါသည်။ ဤကိုးစုံကို ဂုဏ်တော် အမှတဲ



ပုံစံ (ဆ-၁)

ဂုဏ်တော်ကွန်ချာတတိယနည်း၏ နည်းပွားအတွက်ပုံတီးစိပ်ရန်ဇယား

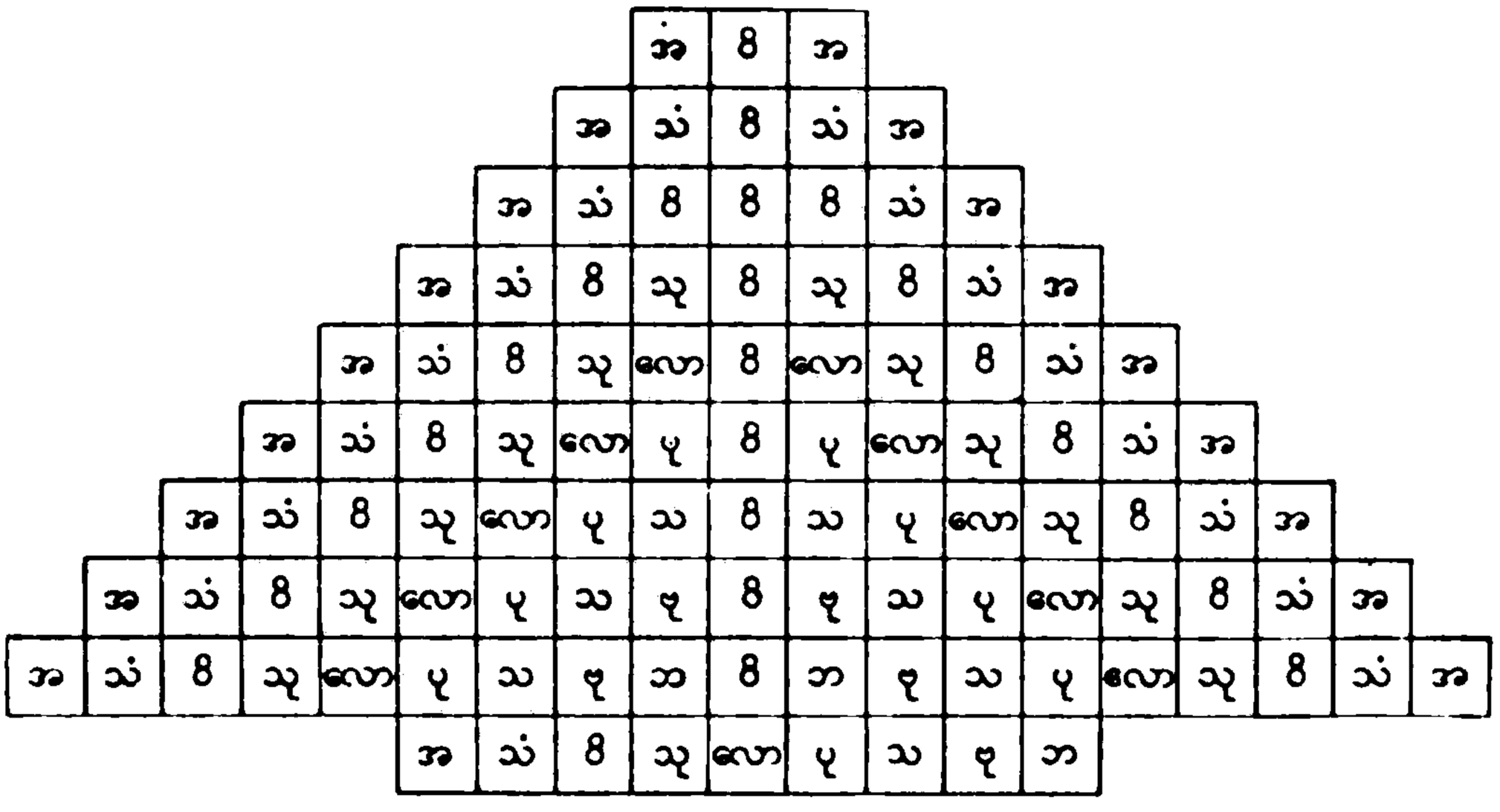
နည်းစဉ် (၁၄)နှင့် တွဲကြည့်ရန်။



ပုံစံ(ဆ-၂)

ဂုဏ်တော်ကွန်ချာဆင့်ပွားနည်းအတွက် ပုတီးစိပ်ရန်ဇယား

နည်းစဉ် ၁၅(၁)နှင့် တွဲကြည့်ရန်။



ပုံစံ (ဆ-၃)

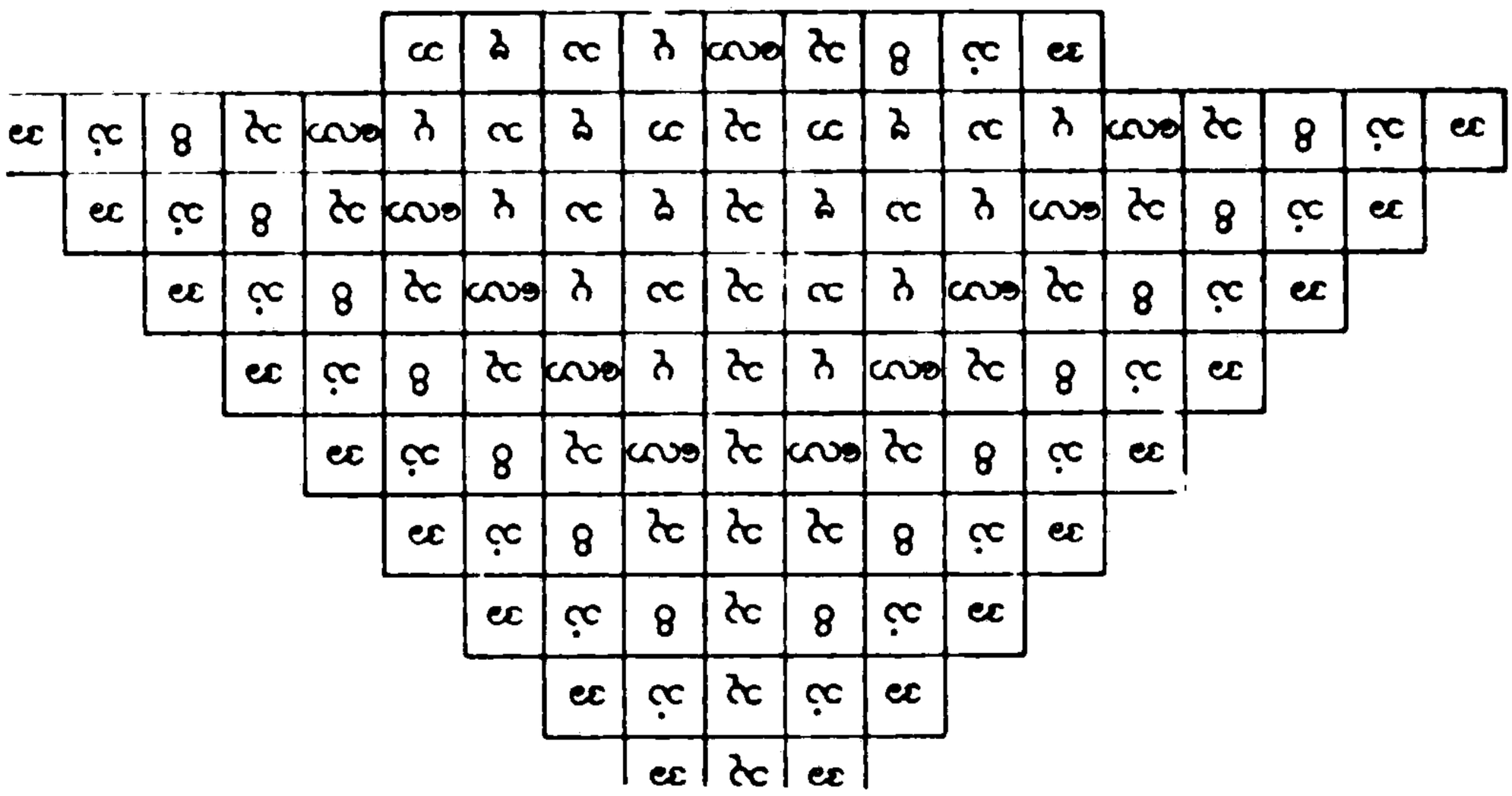
ဂုဏ်တော်ကွန်ချာဆင့်ပွားနည်းအတွက် ပုတီးစိပ်ရန်ဇယား

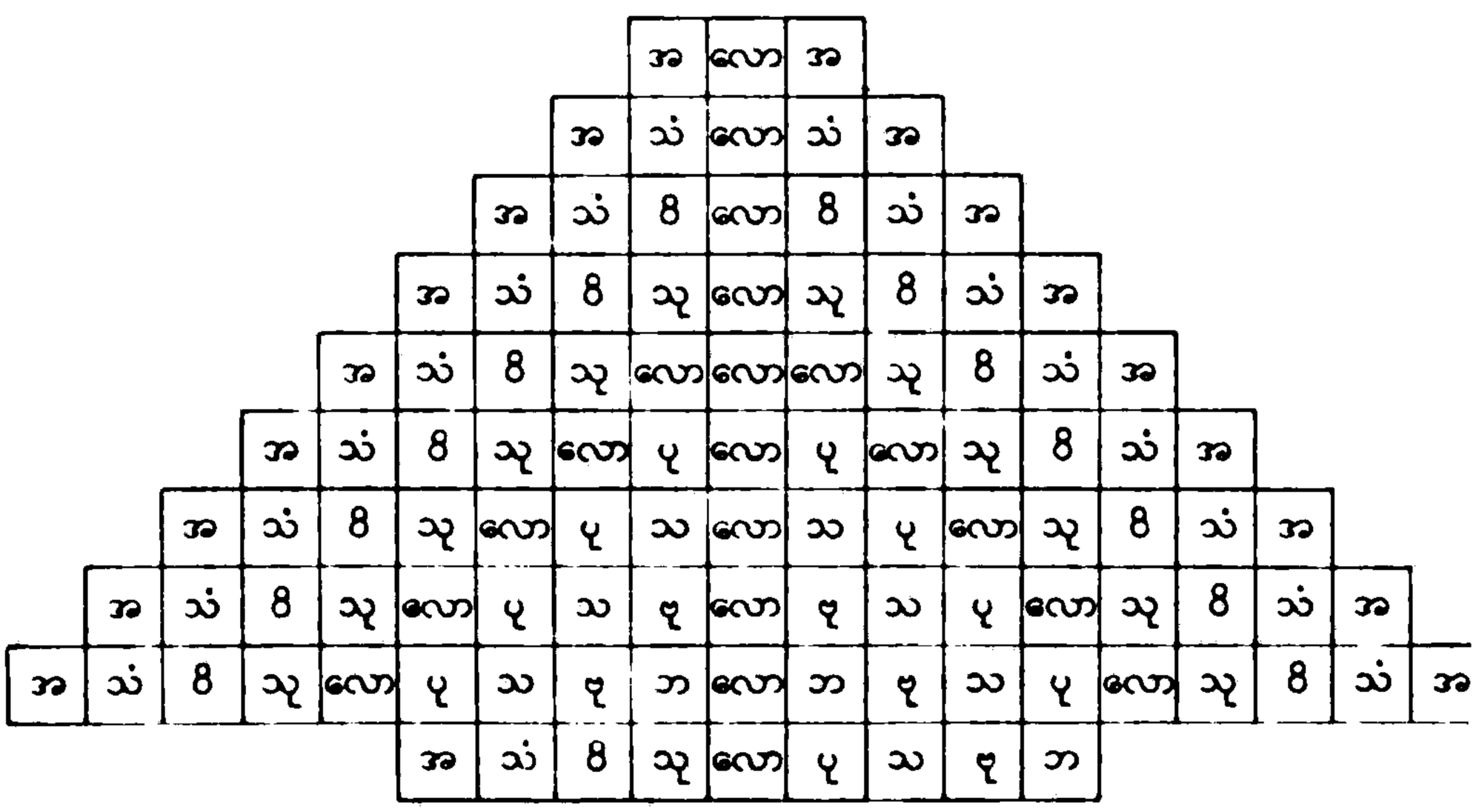
နည်းစဉ် ၁၅(၂)နှင့် တွဲကြည့်ရန်။

။နှစ်ကြောင်းပြဿနာ ဒုံး(၃)ခု ဒိုစီးကြောင်း

:ငကခန့်ဖက္ခစီးထွက် ငယ်ထိစေးကြောင်းငါဒုံထငါးနှစ်ယောဒယဖယပဲ

ပုံ (၁-ထ)

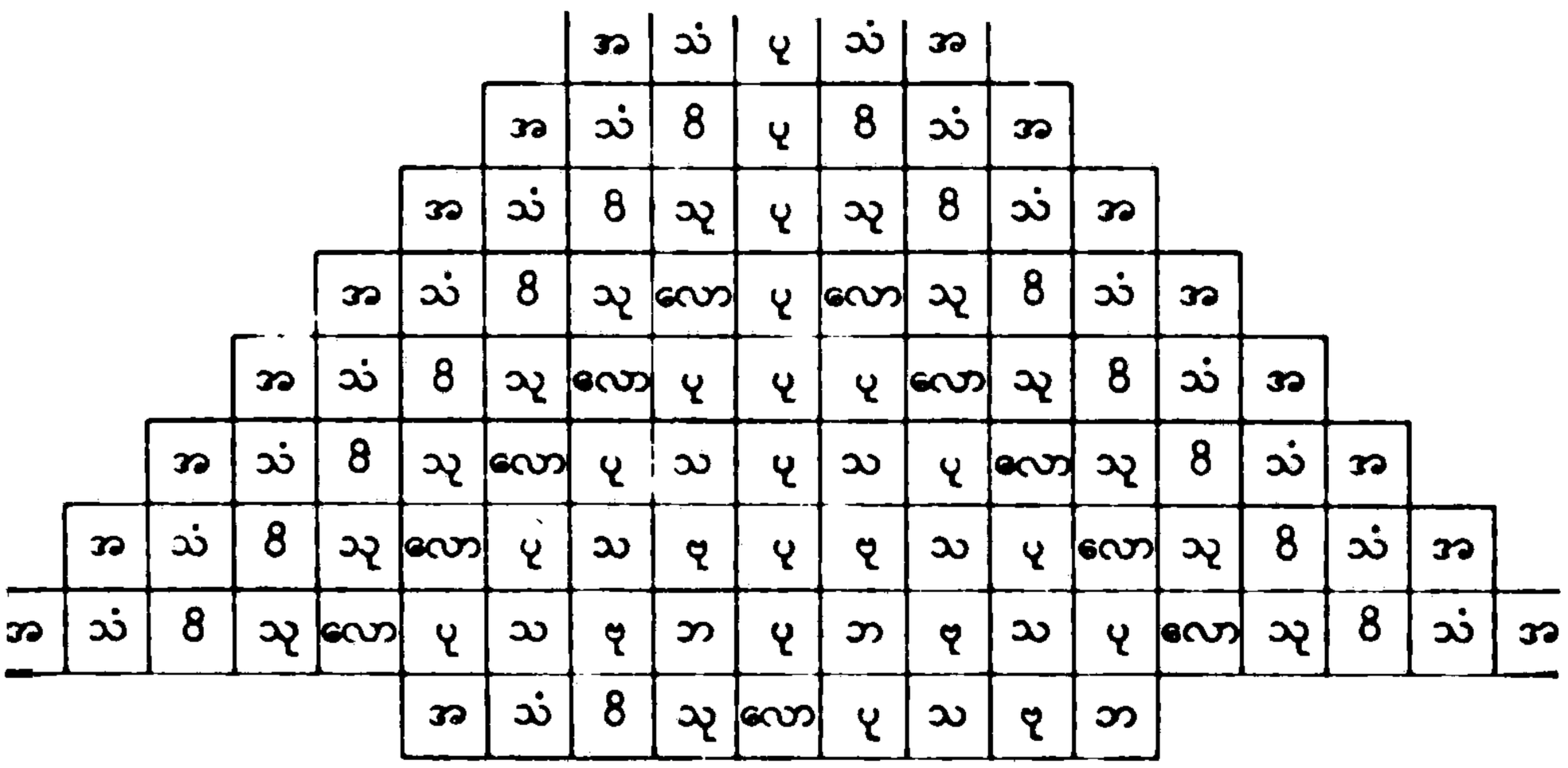




ပုံစံ (ဆ-၅)

ဂုဏ်တော်ကွန်ချာဆင့်ပွားနည်းအတွက် ပုတီးစိပ်ရန်ဇယား

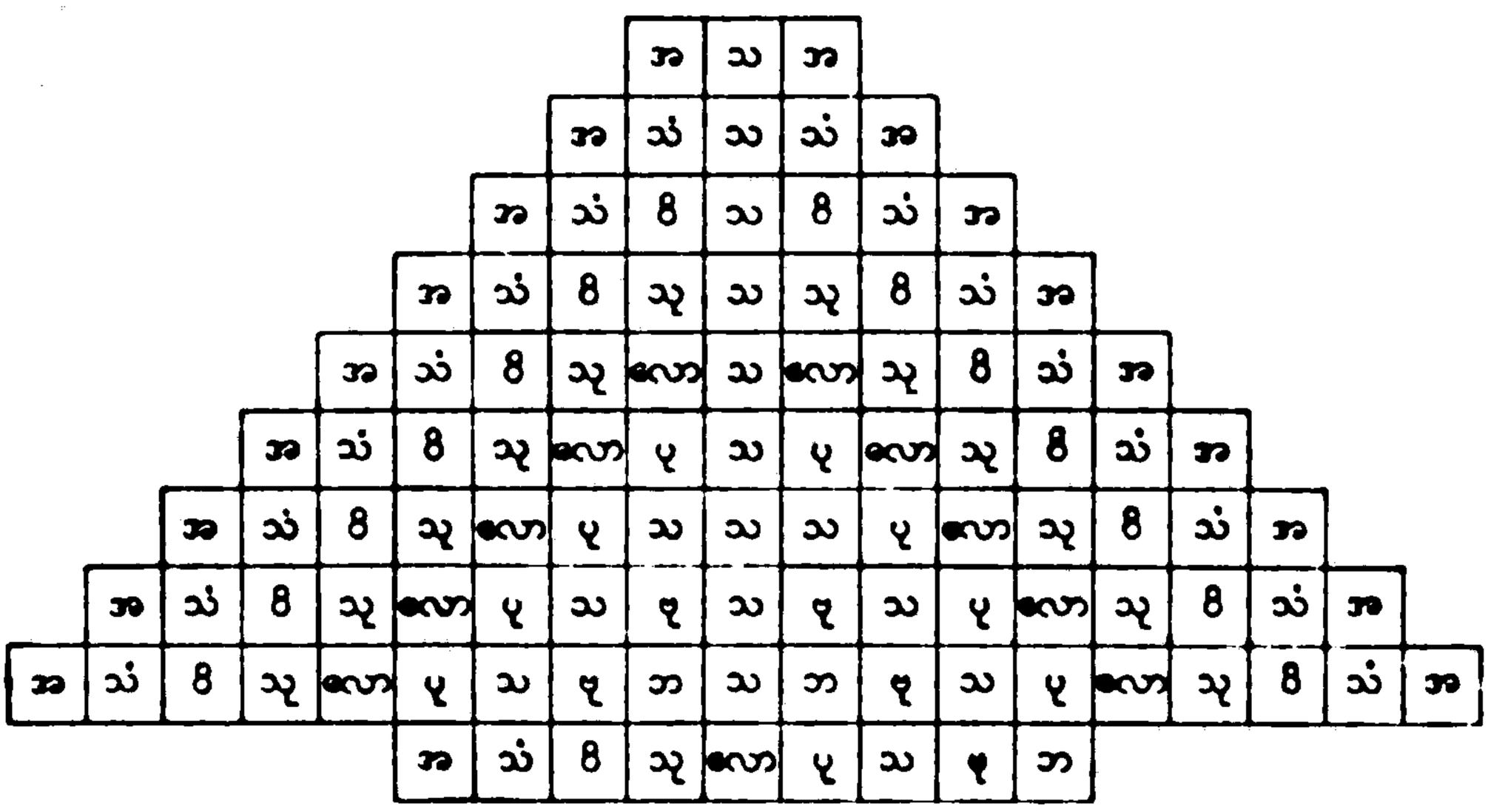
နည်းစဉ် ၁၅(၄)နှင့် တွဲကြည့်ရန်။



ပုံစံ (ဆ-၆)

ဂုဏ်တော်ကွန်ချာဆင့်ပွားနည်း အတွက် ပုတီးစိပ်ရန်ဇယား

နည်းစဉ် ၁၅(၅)နှင့် တွဲကြည့်ရန်။



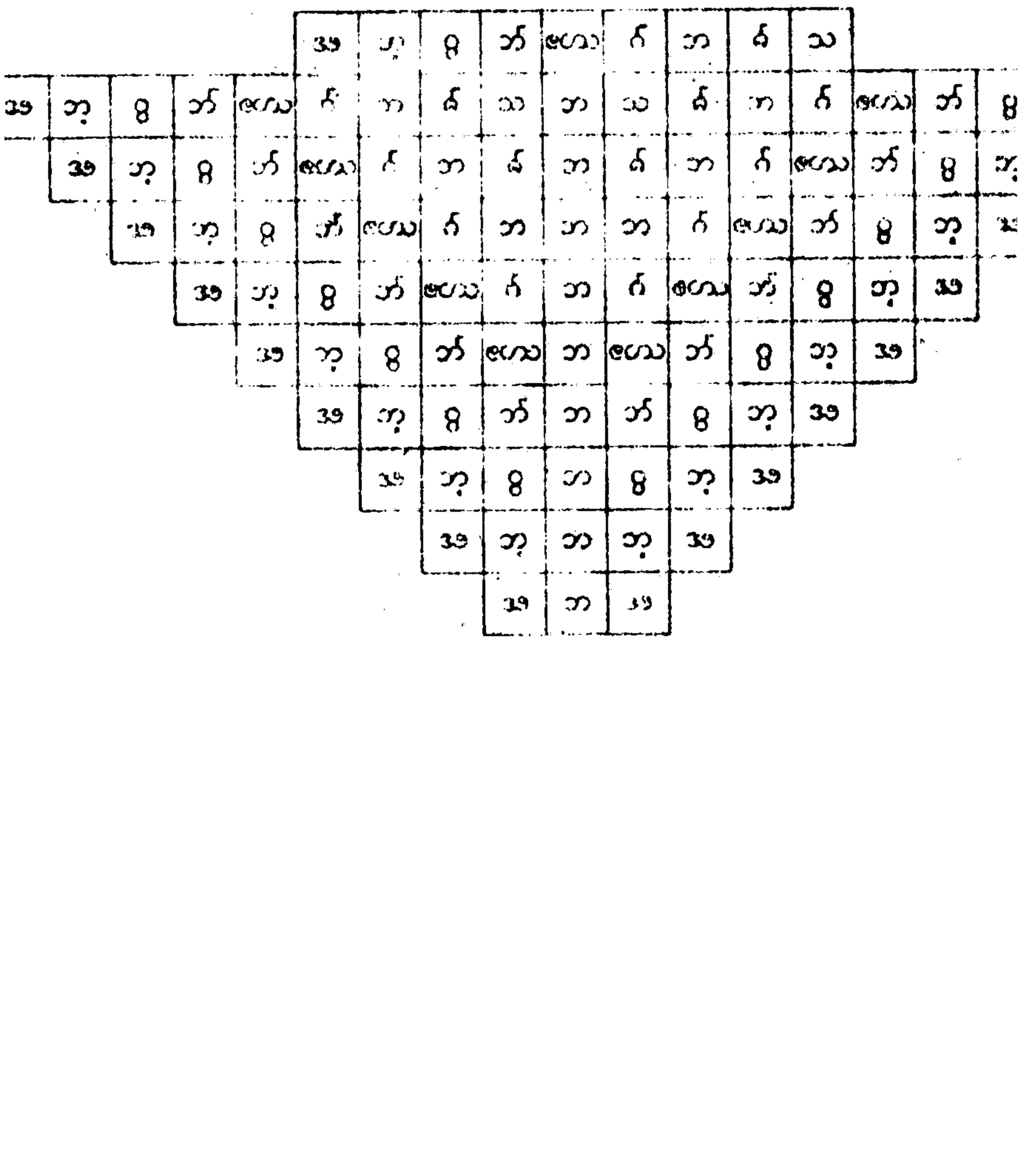
ပုံစံ (ဆ-၇)

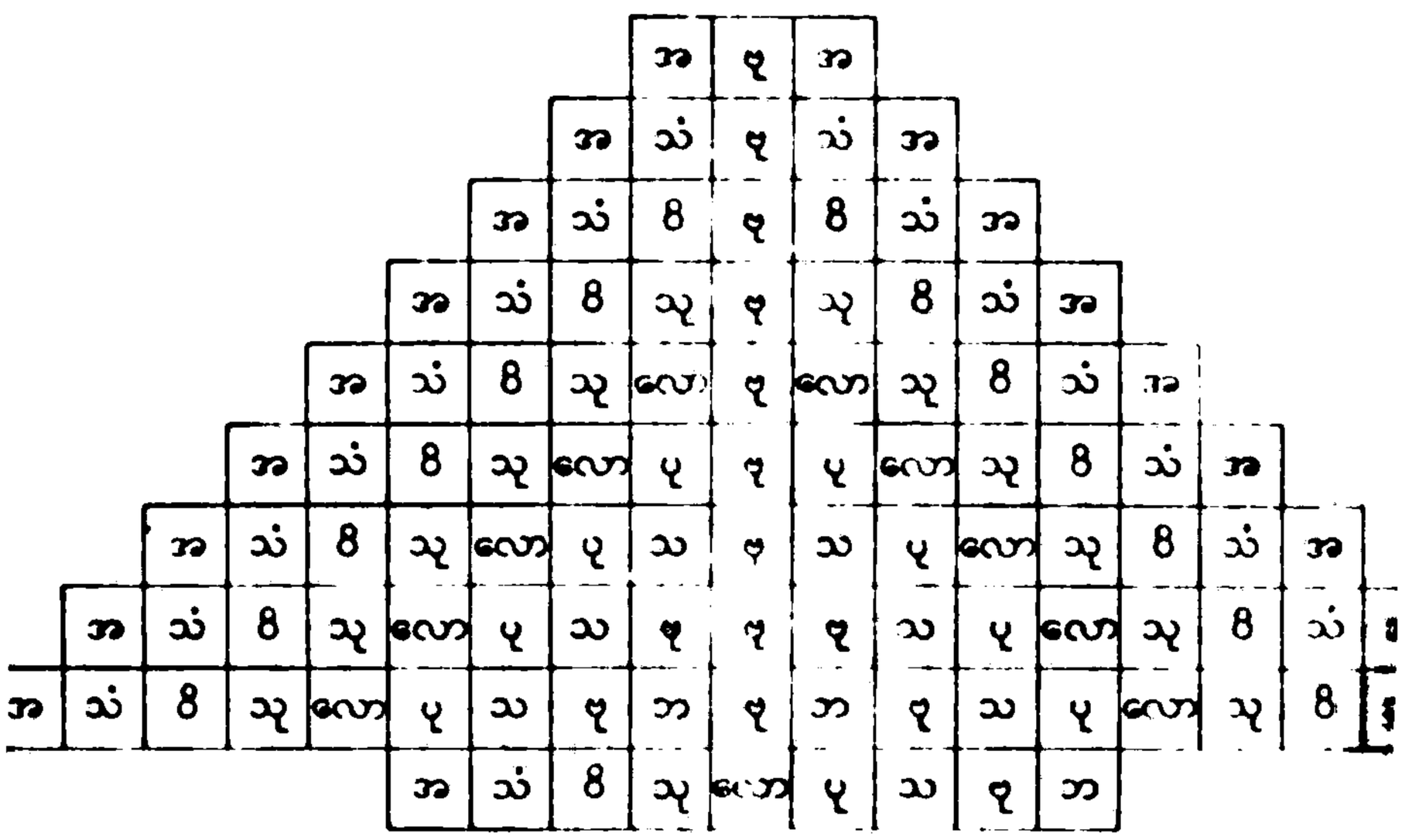
ဂုဏ်တော်ကွန်ချာဆင့်ပွားနည်းဇာတ်ကြောင်း ပုတီးစိပ်ရန်ငယား၊

နည်းစဉ် ၁၅(၆)နှင့် တွဲကြည့်ရန်။

ဧကန်းယာ ၁၂(၉)ခုနှင့် ညီညွတ်ကြောင်း။

ပယ်ဖျောက်ရေးဆိုင်ရာဧကန်းကိုးဆယ်ပုဒ် ဂဏန်းစွဲဂျပန်ဇယားများ
ဂုံစု (ဆ-ပ)

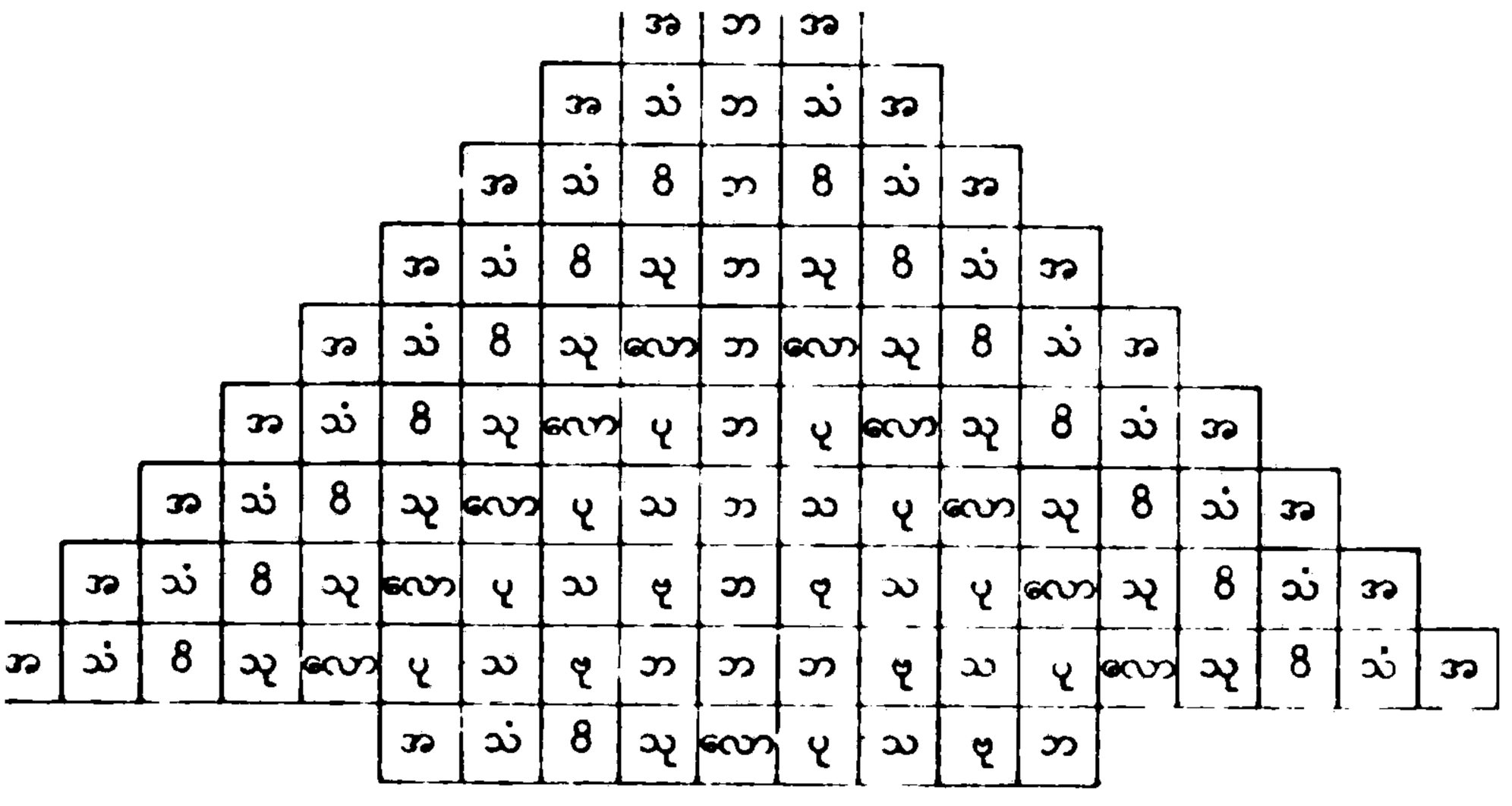




ပုံစံ (ဆ-၈)

ဂုဏ်တော်ကွန်ချာ ဆင့်ပွားနည်းအတွက် ပုတီးစိပ်ရန်ဇယား

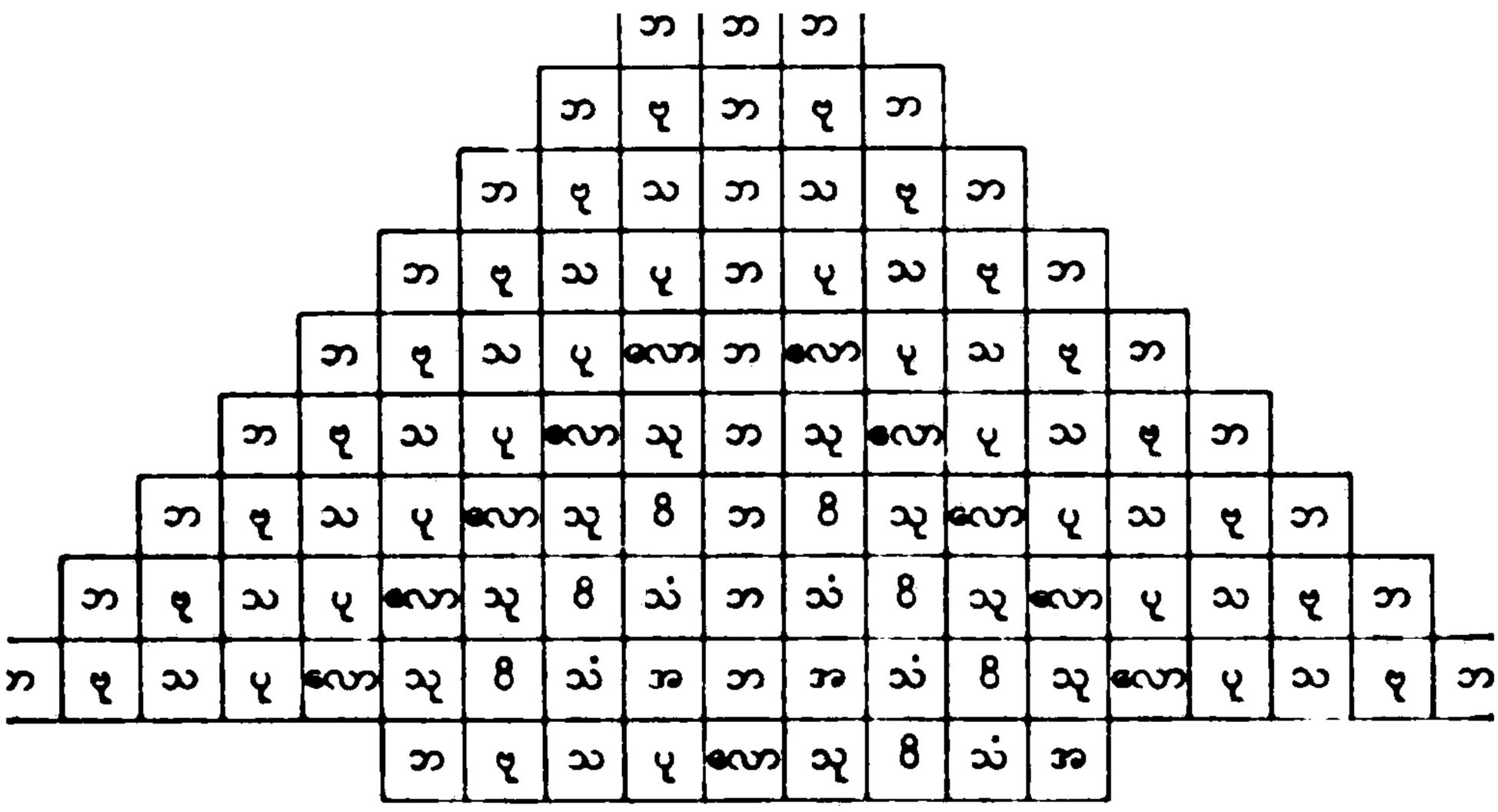
နည်းစဉ် ၁၅(၇)နှင့် တွဲကြည့်ရန်။



ပုံစံ (ဆ-၉)

ဂုဏ်တော်ကွန်ချာ ဆင့်ပွားနည်းအတွက် ပုတီးစ်ပ်ရန်ငယား

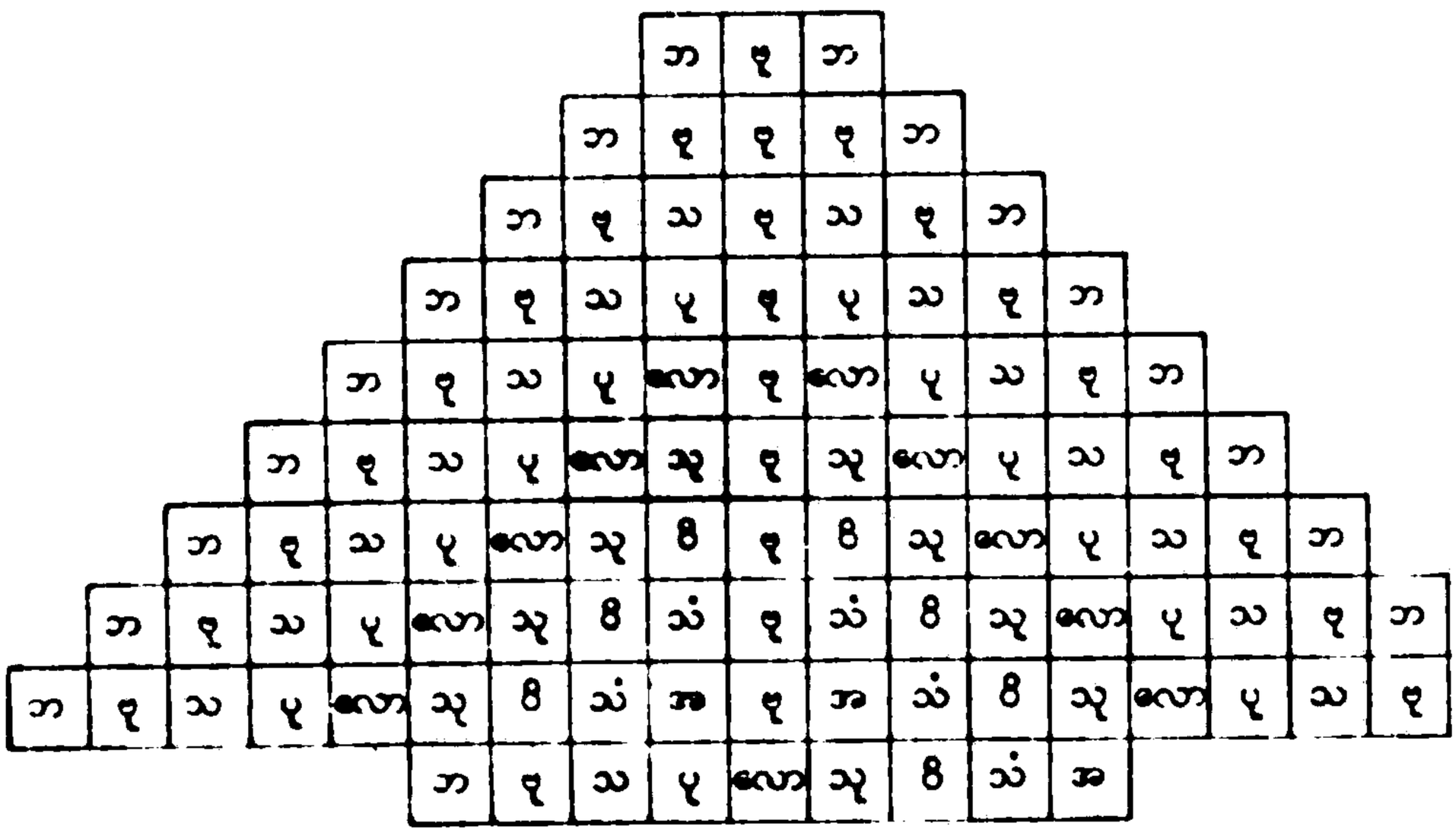
နည်းစဉ်၁၅(ဂ)နှင့် တွဲကြည့်ရန်။



ပုံစံ (၄-၁)

ဂုဏ်တော်ကွန်ချာဆင့်ပွားနည်းဖြစ်သည့် ပုံစံ(ဆ-၉)၏ အပြန်
ဖြစ်သော ကွန်ချာနည်းအတွက် ပုတီးစိပ်ရန်ဇယား

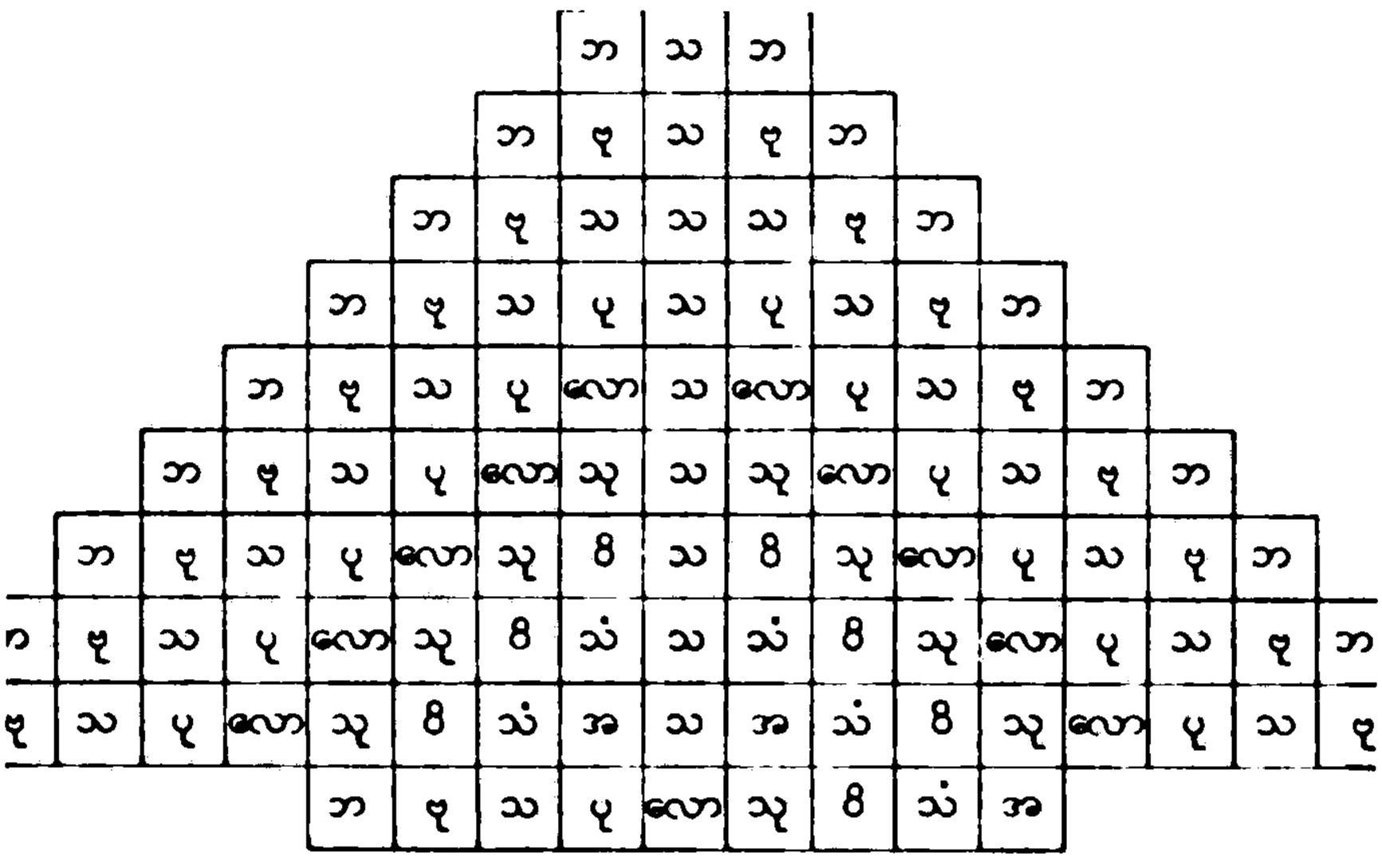
နည်းစဉ် ၁၆(၁)နှင့် တွဲကြည့်ရန်။



ပုံဂံ (၄-၂)

ဂုဏ်တော်ကွန်ဂျာဆင့်ပွားနည်းဖြစ်သည့် ပုံစံ(ဆ-၈)၏ အပြန်
ဖြစ်သော ကွန်ဂျာနည်းအတွက် ပုတီးစိပ်ရန်ဇယား

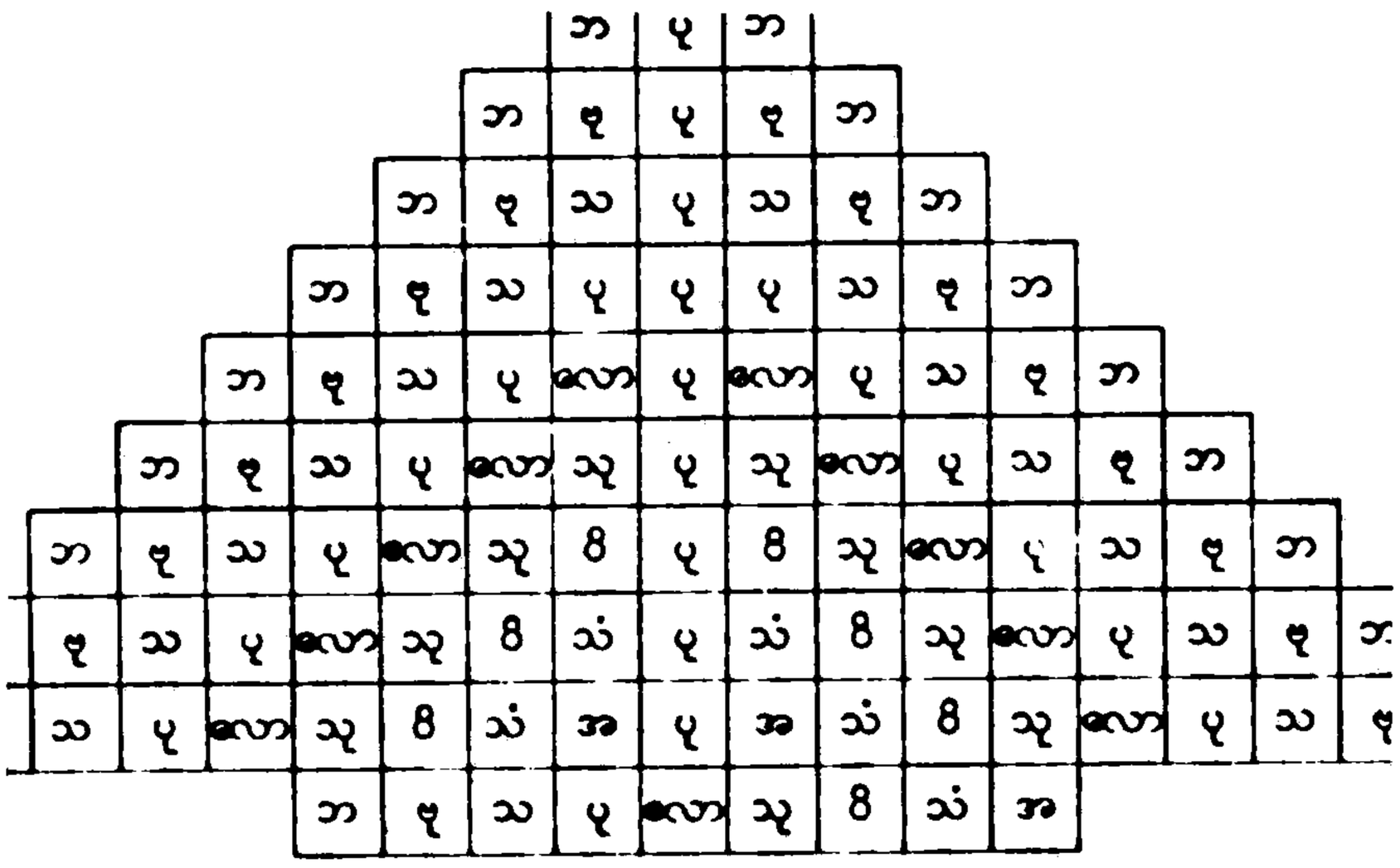
နည်းစဉ် ၁၆(၂)နှင့် တွဲကြည့်ရန်။



ပုံစံ(၈-၃)

ဂုဏ်တော်ကွန်ချာဆင့်ပွားနည်းဖြစ်သည့် ပုံစံ(ဆ-၇)၏အပြန်
ဖြစ်သော ကွန်ချာနည်းအတွက် ပုတီးစိပ်ရန်ဇယား

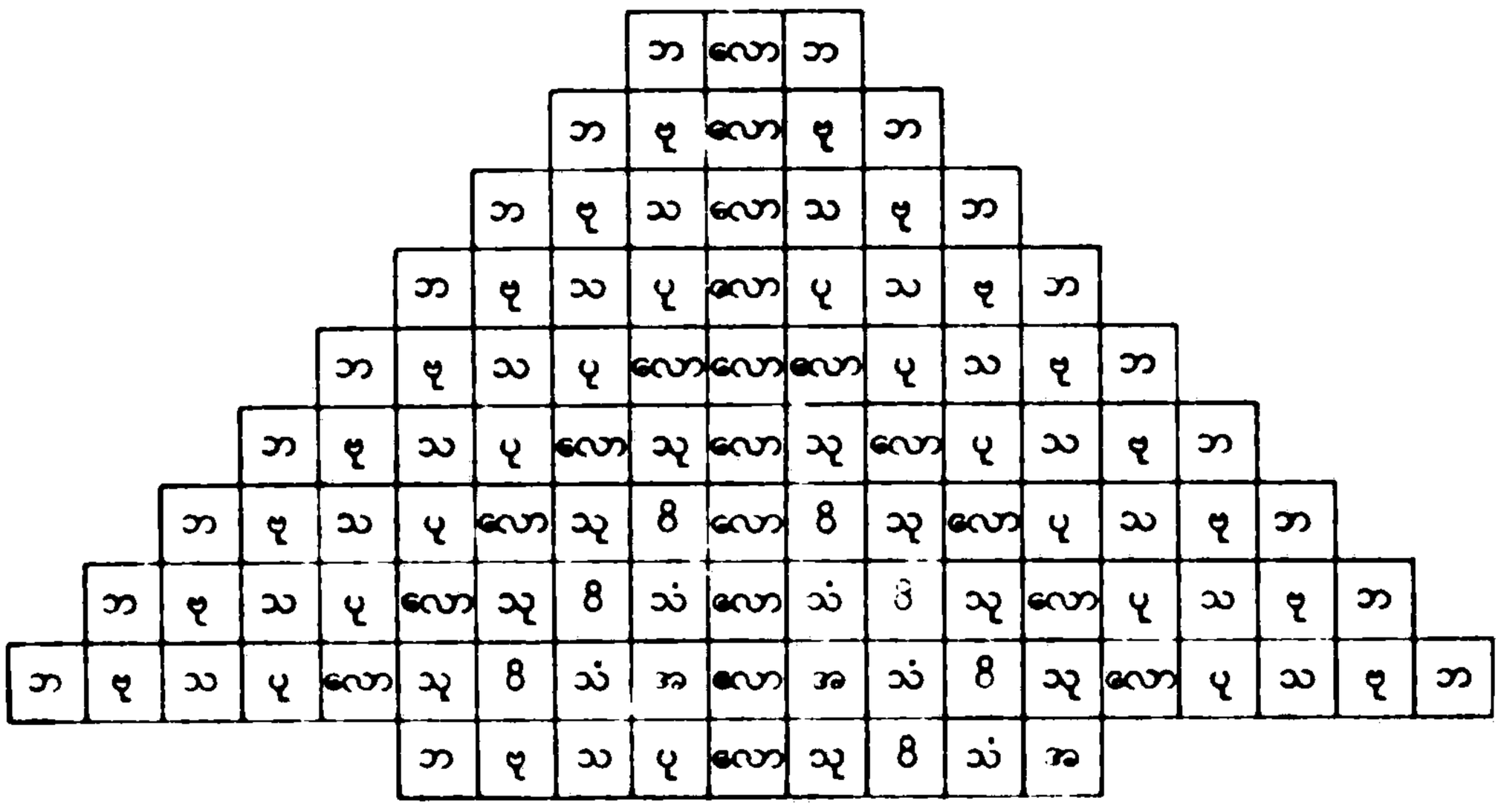
နည်းစဉ် ၁၆(၃)နှင့် တွဲကြည့်ရန်။



ပုံစံ (၉-၄)

ဂုဏ်တော်ကွန်ချာဆင့်ပွားနည်းဖြစ်သည့်ပုံစံ(ဆ-၆)၏ အပြန်
ဖြစ်သော ကွန်ချာနည်းအတွက် ပုတီးစိပ်ရေနှုန်းယား

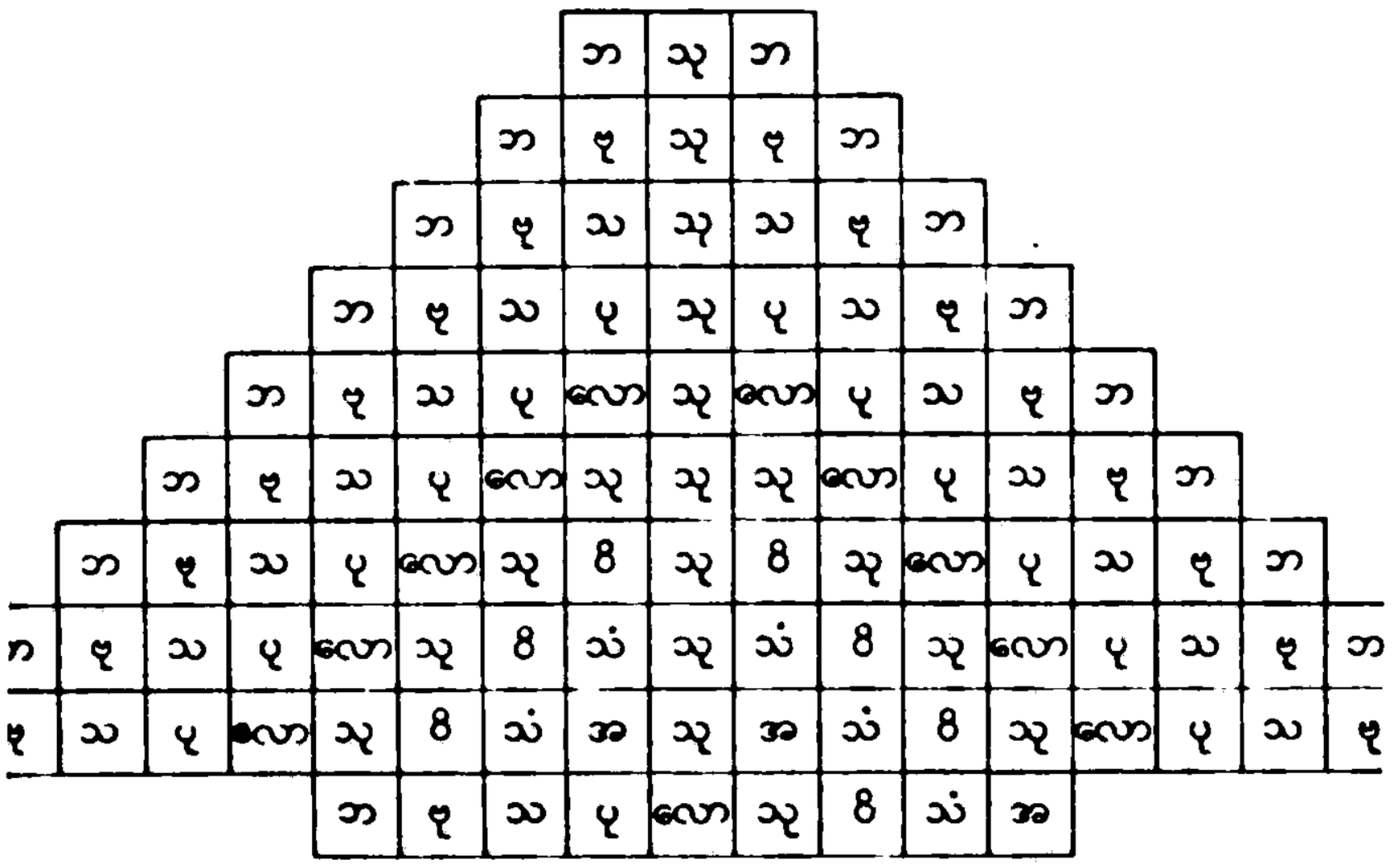
နည်းစဉ် ၁၆(၄)နှင့် တွဲကြည့်ရန်။



ပုံစံ (၄-၅)

ဂဏာတော်ကွန်ချာဆင့်ပွားနည်းဖြစ်သည့်ပုံစံ(ဆ-၅)၏ အပြန်
ဖြစ်သော ကွန်ချာနည်းအတွက် ပုတီးစိပ်ရန်ဇယား

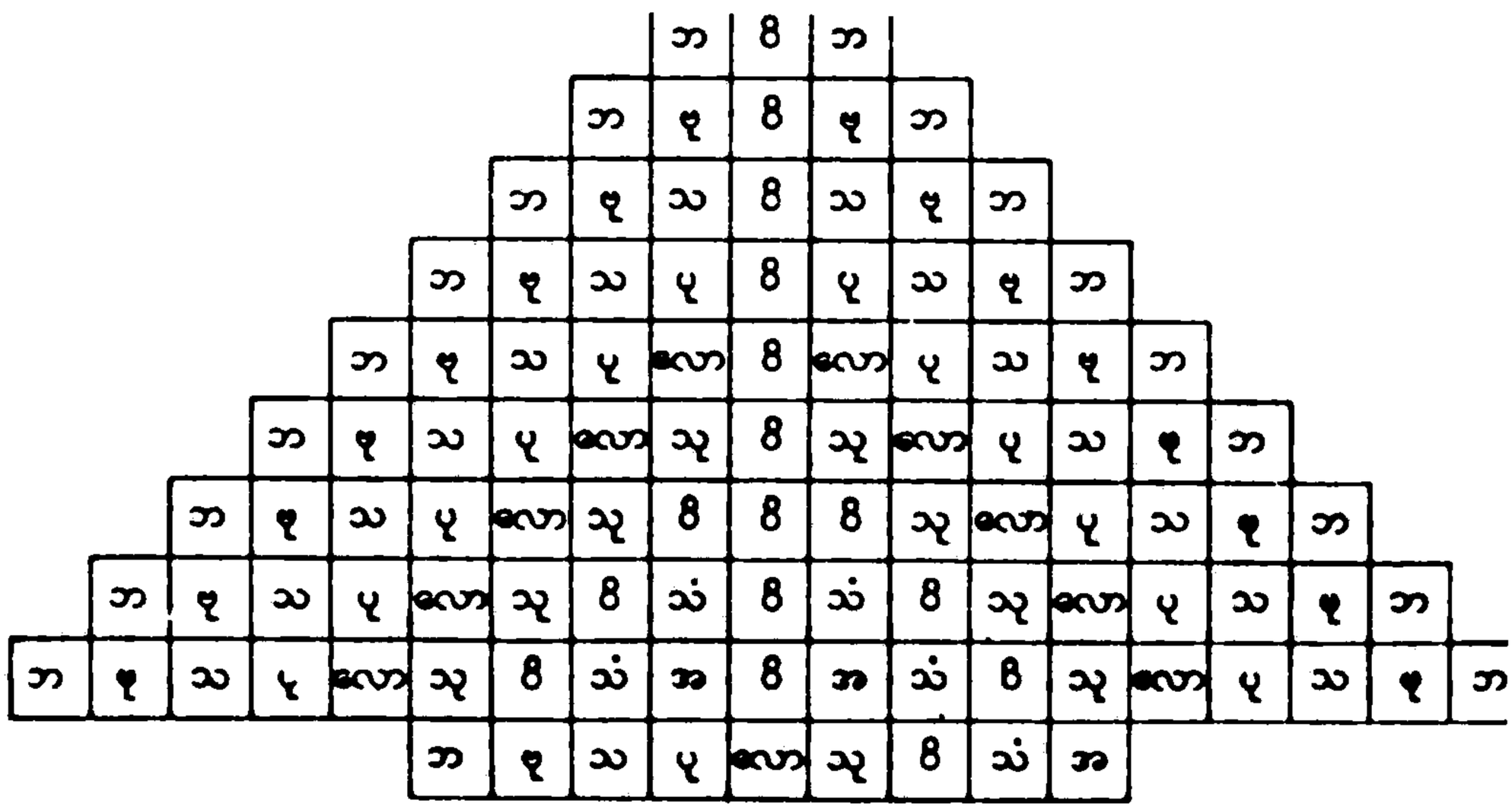
နည်းစဉ် ၁၆(၅)နှင့် တွဲကြည့်ရန်။



ပုံစံ (၈-၆)

ကုဏ်တော်ကွန်ချာဆင့်ပွားနည်းဖြစ်သည့်ပုံစံ(ဆ-၄)၏ အပြန်
ဖြစ်သော ကွန်ချာနည်းအတွက် ပုတီးစိပ်ရန်ဇယား

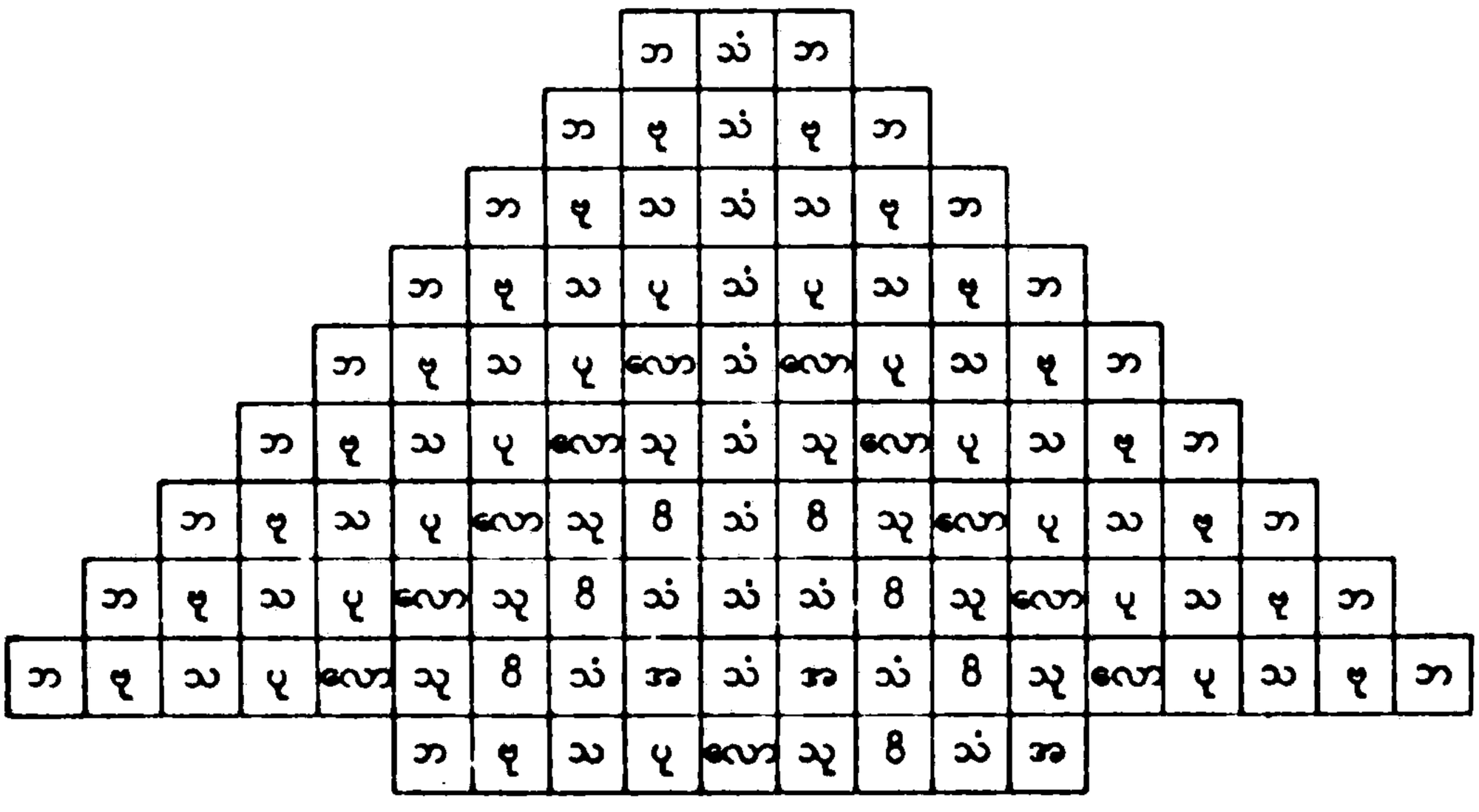
နည်းစဉ် ၁၆(၆)နှင့် တွဲကြည့်ရန်။



ပုံစံ (၉-၇)

ဂုဏ်တော်ကွန်ချာဆင့်ပွားနည်းဖြစ်သော ပုံစံ(ဆ၃)၏အပြန်ဖြစ်သည့်
ကွန်ချာအတွက် ပုတီးစိပ်ရန်ဇယား

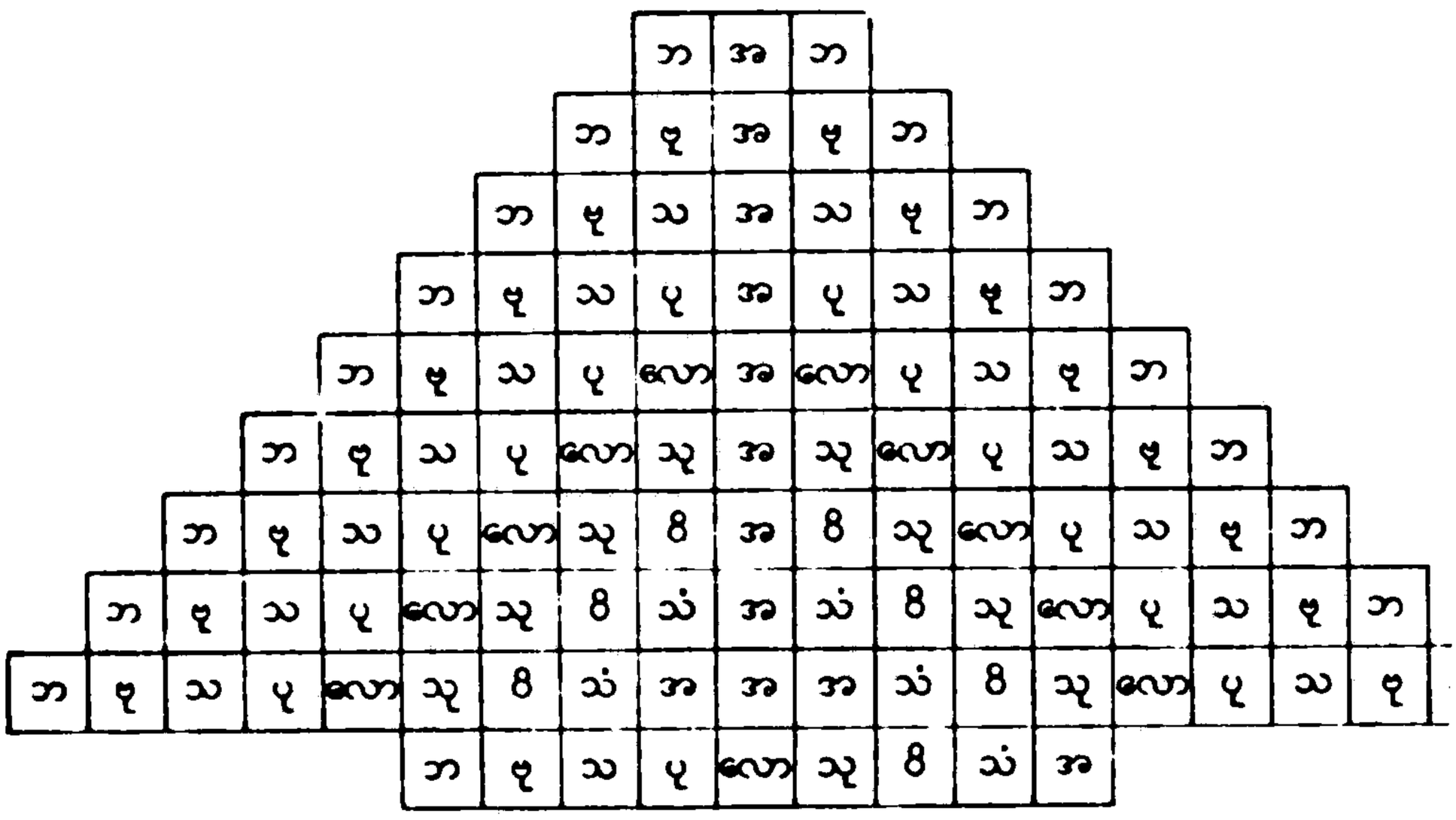
နည်းစဉ် ၁၆(၇)နှင့် တွဲကြည့်ရန်၊



ပုံစံ (၄-ဂ)

ဂုဏ်တော်ကွန်ချာဆင့်ပွားနည်းဖြစ်သော ပုံစံ(ဆ-၂) ၏ အပြန်
ဖြစ်သည့် ကွန်ချာအတွက် ပုတီးစိပ်ရန်ဇယား

နည်းစဉ် ၁၆(ဂ) နှင့် တွဲကြည့်ရန်။

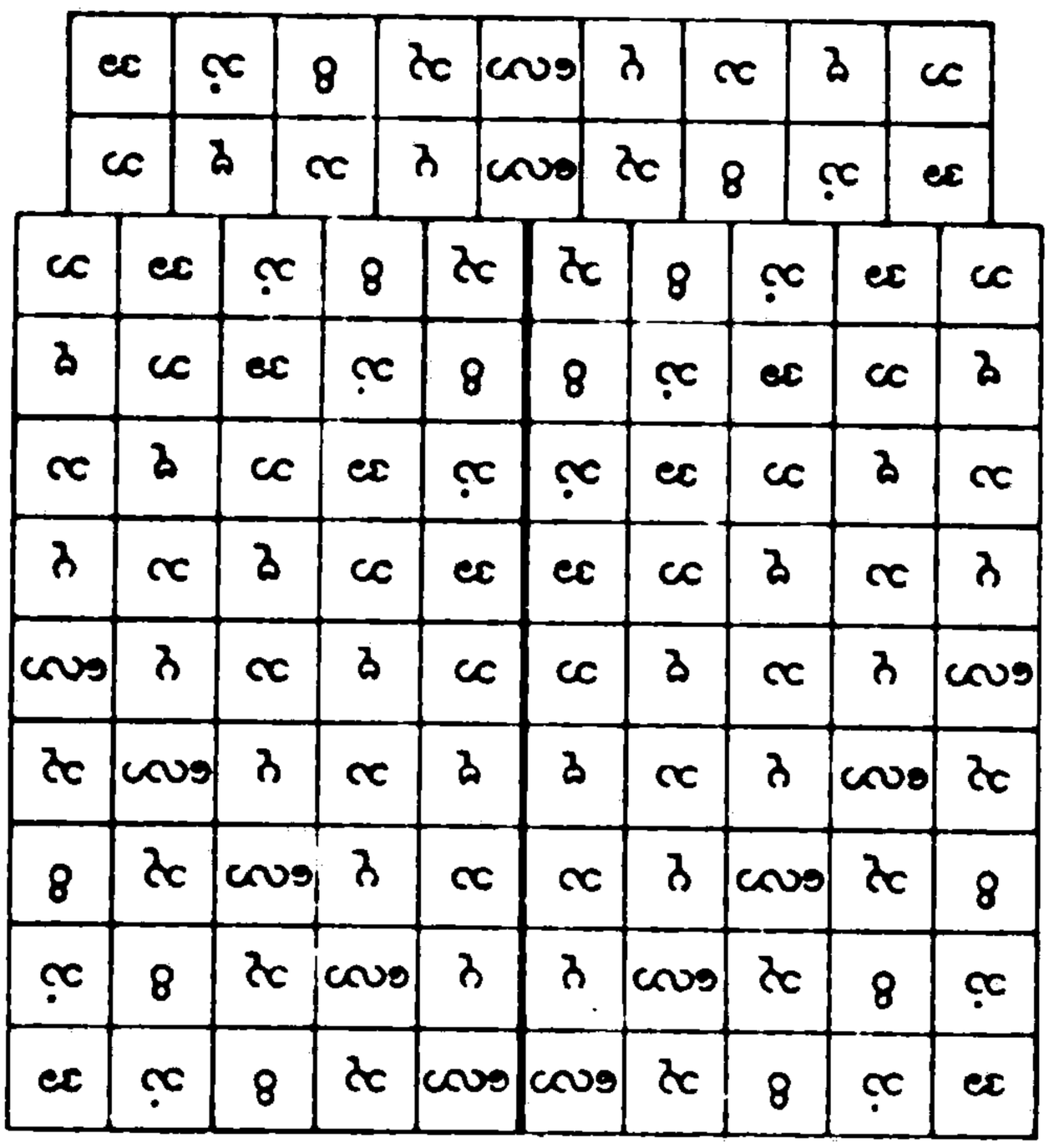


ပုံစံ (၄-၉)

ဂုဏ်တော်ကွန်ချာဆင့်ပွားနည်း၏ အပြန်ဖြစ်သော ကွန်ချာနည်း
အတွက် ပုတီးစိပ်ရန်ဇယား

နည်းစဉ် ၁၆(၉)နှင့် တွဲကြည့်ရန်။
ပုံစံ(ဆ-၁)၏ အပြန်ဖြစ်သည်။

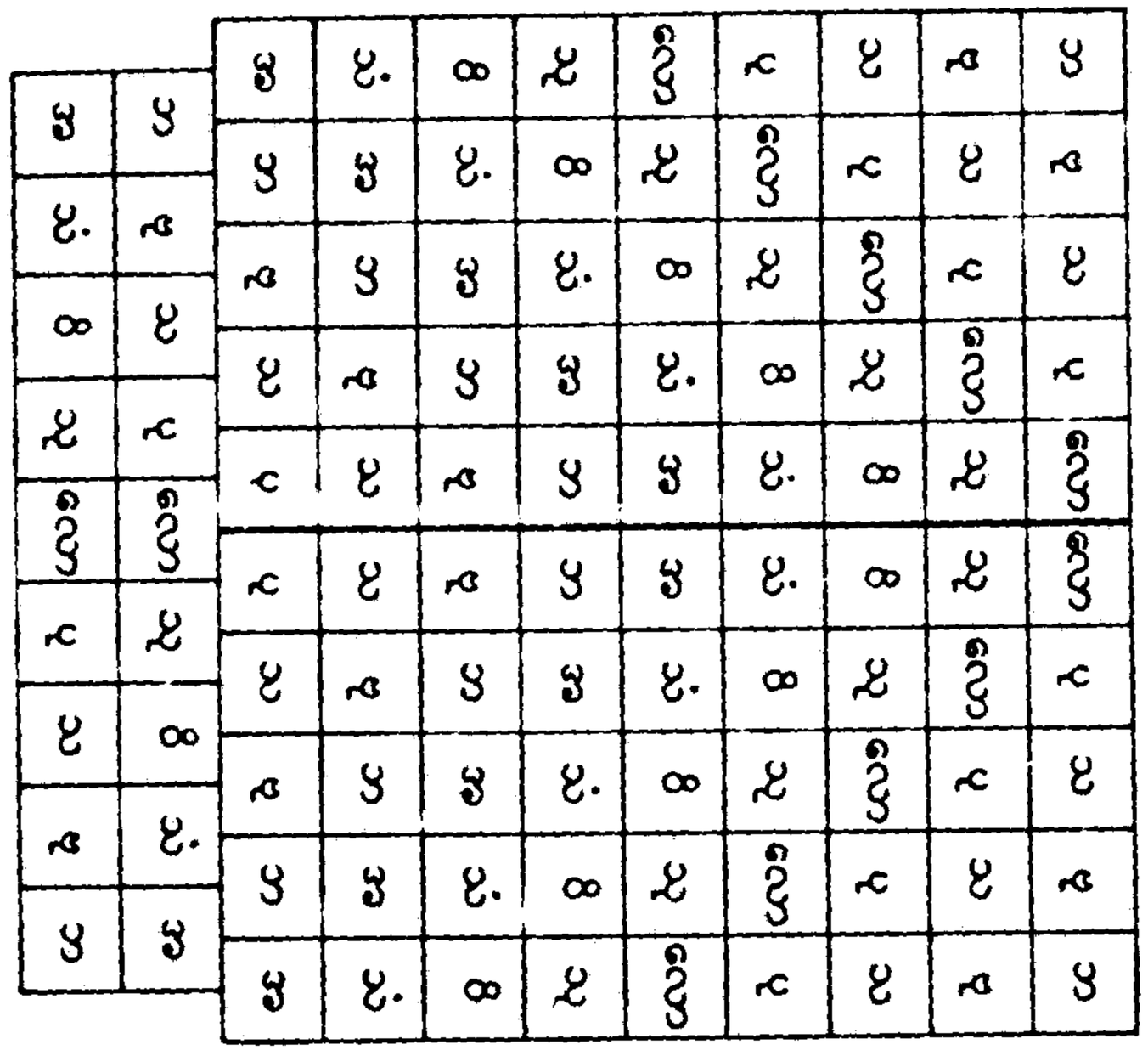
"နှစ်ဖက်မြှောင့် ဒွန်(၂၀) ဇုံဝေးကြောင်း
(၁-၀) ဝဲဘဲ



ဘ	ဗု	သ	ပု	လော	လော	ပု	သ	ဗု	ဘ
ဗု	သ	ပု	လော	သု	သု	လော	ပု	သ	ဗု
သ	ပု	လော	သု	ဝိ	ဝိ	သု	လော	ပု	သ
ပု	လော	သု	ဝိ	သံ	သံ	ဝိ	သု	လော	ပု
လော	သု	ဝိ	သံ	အ	အ	သံ	ဝိ	သု	လော
သု	ဝိ	သံ	အ	ဘ	ဘ	အ	သံ	ဝိ	သု
ဝိ	သံ	အ	ဘ	ဗု	ဗု	ဘ	အ	သံ	ဝိ
သံ	အ	ဘ	ဗု	သ	သ	ဗု	ဘ	အ	သံ
အ	ဘ	ဗု	သ	ပု	ပု	သ	ဗု	ဘ	အ

ဘ	ဗု	သ	ပု	လော	သု	ဝိ	သံ	အ
အ	သံ	ဝိ	သု	လော	ပု	သ	ဗု	ဘ

ပုံစံ (၈၂-၂)
နည်းစဉ်(၁၈)နှင့် တွဲကြည့်ရန်။



စဉ်များဖြင့် ဂဏန်းသင်္ချာ သဘောအရ ဖော်ပြရလျှင် အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်–

ဒဿဂုဏ်(အနု)+ဒဿဂုဏ်(ပဋိ)=ဒဿစုံ

၁၊ ၉။ ၉၊ ၁

၂၊ ၈။ ၈၊ ၂

၃၊ ၇။ ၇၊ ၃

၄၊ ၆။ ၆၊ ၄

၅၊ ၅။ ၅၊ ၅

၆၊ ၄။ ၄၊ ၆

၇၊ ၃။ ၃၊ ၇

၈၊ ၂။ ၂၊ ၈

၉၊ ၁။ ၁၊ ၉

ဤဒဿဂုဏ်တွဲ ဒဿစုံဖက် ပထမစိပ်နည်းသည် ပုံစံ(က-၁)နှင့် (က-၂) တို့ကို ပေါင်းစပ်တွဲဖက်စီစဉ်ထားခြင်းဖြစ်ကြောင်း သတိပြုဆင်ခြင်သင့်ပါသည်။

ပုတီးစိပ်ရန် ပုံစံ (ည-၁) ဖြင့် ပြထားပါသည်။ ပုံစံမှငယားကွက်တစ်ကွက်လျှင် ဂုဏ်တော်တစ်ပါးဖြစ်၍ ပုတီးတစ်လုံးချရပါမည်။ ပုံစံတွင် ငယားကွက် ၃၆ ကွက်ရှိရာ ပုတီး ၃၆ လုံးချရပါမည်။ ၁၀၈ လုံးရှိ ပုတီးတစ်ကုံးအတွက်ပုံစံကို သုံးခေါက်ပြန်မိလျှင် ပုတီးတစ်ပတ်ပြည့်ပါမည်။

ဒဿဂုဏ်တွဲ ဒဿစုံဖက် ပထမစိပ်နည်း၏ အပြန်နည်း (နိဒါန်းစဉ် - ၂၀)

ပထမ စိပ်နည်းတွင် ပထမဂုဏ်တော်နှင့် နဝမဂုဏ်တော်တွဲဖြင့်စပြီး နဝမဂုဏ်တော်နှင့် ပထမဂုဏ်တော်တွဲဖြင့် အဆုံးသတ်ထားပါသည်။ ၎င်း၏ အပြန်စိပ်နည်းတွင် နဝမဂုဏ်တော်နှင့် ပထမဂုဏ်တော်ကိုကစ၍ ပထမဂုဏ်တော်နှင့် နဝမဂုဏ်တော်ကိုဖြင့် အဆုံးသတ်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့စိပ်ရမည့်

ဒီစုံကိုးစုံကို ဂဏန်းသင်္ချာသဘောအရ ဖော်ပြရလျှင်အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်–

၉၊ ၁။ ၁၊ ၉

၈၊ ၂။ ၂၊ ၈

၇၊ ၃။ ၃၊ ၇

၆၊ ၄။ ၄၊ ၆

၅၊ ၅။ ၅၊ ၅

၄၊ ၆။ ၆၊ ၄

၃၊ ၇။ ၇၊ ၃

၂၊ ၈။ ၈၊ ၂

၁၊ ၉။ ၉၊ ၁

ပထမစိပ်နည်း၏ အပြန်ကို ပုံစံ(ည-၂) ဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။ ပထမစိပ်နည်းကဲ့သို့ပင် ပုံစံဇယားသုံးခေါက်ပြန်လျှင် ၁၀၈ လုံးရှိ ပုတီးတစ်ပတ်ပြည့်ပါမည်။

ဒီဂုဏ်တဲ့ ဒွိစုံဖက် ဒုတိယစိပ်နည်း (နည်းစဉ်-၂၁)

ပထမစိပ်နည်းသည် ပုံစံ (က-၁)နှင့် (က-၂) တို့ကို ပေါင်းစပ်တဲ့ဖက် စီစဉ်ထားကြောင်း ရှင်းလင်းဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ယခု ဒုတိယနည်းမှာ အခြေခံအားဖြင့် ပထမနည်းအတိုင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ပုံစံ (ခ-၁) နှင့် (ခ-၂) တို့ကို ပေါင်းစပ်တဲ့ဖက်စီစဉ်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ပုံစံ(ခ-၁)နှင့်(ခ-၂)တို့ကို ပထမနည်းအတိုင်း ဒွိဂုဏ်တဲ့ ဒွိစုံပြုလုပ်သောအခါ ဂုဏ်တော်အမှတ်စဉ်များသည် ဂဏန်းသင်္ချာ သဘောအရ

၁..	အ	ဘ	ဘ	အ
၂..	သံ	ဗု	ဗု	သံ
၃..	ဝိ	သ	သ	ဝိ
၄..	သု	ပု	ပု	သု
၅..	လော	လော	လော	လော
၆..	ပု	သု	သု	ပု
၇..	သ	ဝိ	ဝိ	သ
၈..	ဗု	သံ	သံ	ဗု
၉..	ဘ	အ	အ	ဘ

ပုံစံ(ည-၁)

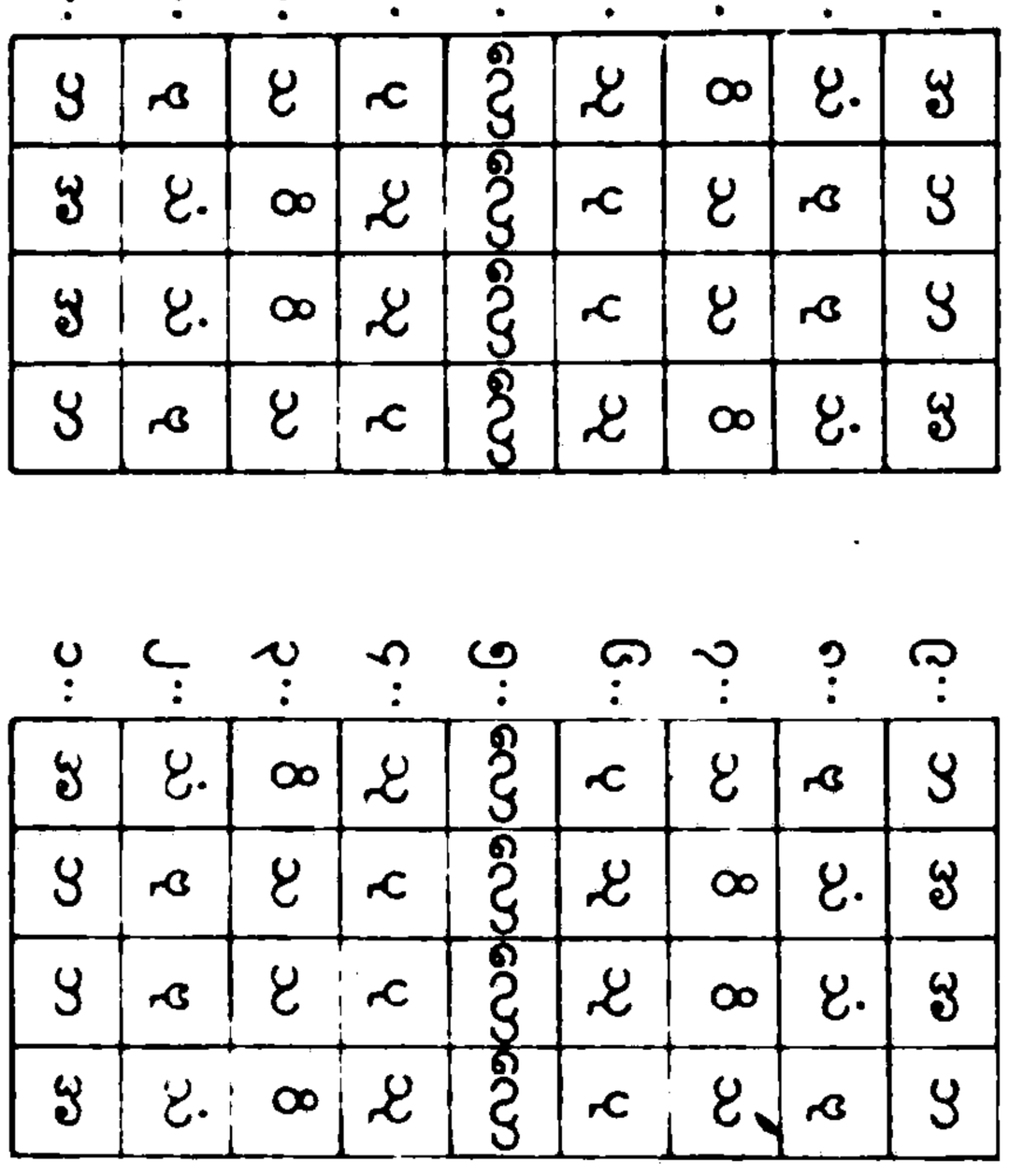
နည်းစဉ်(၁၉)နှင့်တွဲကြည့်ရန်။

၉..	ဘ	အ	အ	ဘ
၈..	ဗု	သံ	သံ	ဗု
၇..	သ	ဝိ	ဝိ	သ
၆..	ပု	သု	သု	ပု
၅..	လော	လော	လော	လော
၄..	သု	ပု	ပု	သု
၃..	ဝိ	သ	သ	ဝိ
၂..	သံ	ဗု	ဗု	သံ
၁..	အ	ဘ	ဘ	အ

ပုံစံ(ည-၂)

နည်းစဉ်(၂၀)နှင့်တွဲကြည့်ရန်။

ပုံစံ(ည-၁)နှင့် (ည-၂)တို့ကို နည်းစဉ်အမှတ်(၂၈)မှ (၃၉)အထိ စိပ်နည်းများနှင့် တွဲကြည့်ရမည်ဖြစ်သည်။



အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်-

၁၊ ဂ॥ ဂ၊ ၁
၃၊ ၆॥ ၆၊ ၃
၅၊ ၄॥ ၄၊ ၅
၇၊ ၂॥ ၂၊ ၇
၉၊ ၈॥ ၈၊ ၉
၂၊ ၁॥ ၁၊ ၂
၄၊ ၃॥ ၃၊ ၄
၆၊ ၅॥ ၅၊ ၆

ဒိဂုဏ်တဲ့ ဒိစုံဖက် ဒုတိယစိပ်နည်းကို ပုတီးစိပ်ရန် ပုံစံ(ဋ-၁)ဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။ အထက်ကနည်များ အတိုင်းပင် ဇယားတစ်ကွက်ရှိ ဂုဏ်တော်တစ်ပါးလျှင် ပုတီးတစ်လုံးချရပါမည်။ ပုံစံ ဇယားသုံးခေါက်ပြန်မိလျှင် ၁၀၈ လုံးရှိသည့် ပုတီးအတွက်တစ်ပတ်ပြည့်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ဒွိဂုဏ်တဲ့ ဒွိစုံဖက် ဒုတိယစိပ်နည်း၏ အပြန်နည်း (နည်းစဉ်-၂၂)

ဒုတိယနည်း၏အပြန်နည်းမှာလည်း ပထမနည်း၏ အပြန်ကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ အဆုံးဒိစုံဖြင့်စ၍ အစဒိစုံဖြင့်ပင် အဆုံးသတ်ပါသည်။ ပုတီးစိပ်ရန် ပုံစံ(ဋ-၂)ကို လေ့လာရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ၁၀၈လုံးရှိ ပုတီးကို တစ်ပတ်ပြည့်စေရန် ပုံစံဇယားသုံးခေါက်ပြန်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဒွိဂုဏ်တွဲ ဒွိစုံဖက် တတိယနည်း (နည်းစဉ်-၂၃)

ပထမစိပ်နည်းသည် ပုံစံ (က-၁)နှင့်(က-၂)တို့ကို ပေါင်းစပ်တဲ့ဖက်စီစဉ်ထားကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ ဒုတိယနည်းသည် ပုံစံ (ခ-၁)နှင့် (ခ-၂)တို့ကို တဲ့ဖက်စီစဉ်ကြောင်းကို လည်းကောင်း လေ့လာသိရှိခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ယခု တတိယနည်းမှာ ပုံစံ(ဂ-၁)နှင့် (ဂ-၂) တို့ကို တဲ့ဖက်စီစဉ်ကားခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဒိဂုဏ်တဲ့ခြင်း၊ ဒိစုံဖက်ခြင်းတို့တွင်လည်း အခြေခံအားဖြင့် ပထမနည်း၊ဒုတိယနည်းအတိုင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ တတိယနည်းဖြင့်

ပုတီးစိပ်ရမည့်ဒိုစုံကိုးစုံမှ ' ဂုဏ်တော်အမှတ်စဉ်များကို သခ်ျာသဘောအရ ဖော်ပြရလျှင် ဒေဘက်ပါအတိုင်းဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်—

၁၊ ၆။ ၆၊ ၁

၅၊ ၂။ ၂၊ ၅

၄၊ ၃။ ၃၊ ၄

၇၊ ၄။ ၄၊ ၇

၀၊ ၀။ ၀၊ ၀

၃၊ ၇။ ၇၊ ၃

၂၊ ၅။ ၅၊ ၂

၄၊ ၆။ ၆၊ ၄

၆၊ ၁။ ၁၊ ၆

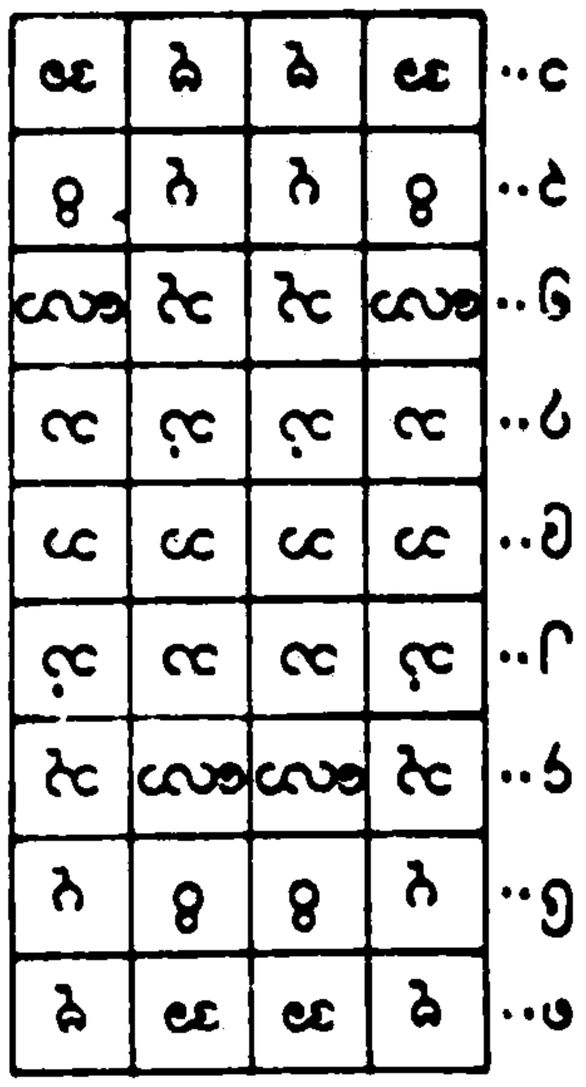
ဒိဂုဏ်တဲ့ ဒိဒုံဖက် တတိယစိပ်နည်းအဝွက် ပုတီးစိပ်ရန် ပုံစံ (၄-၁) ဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။

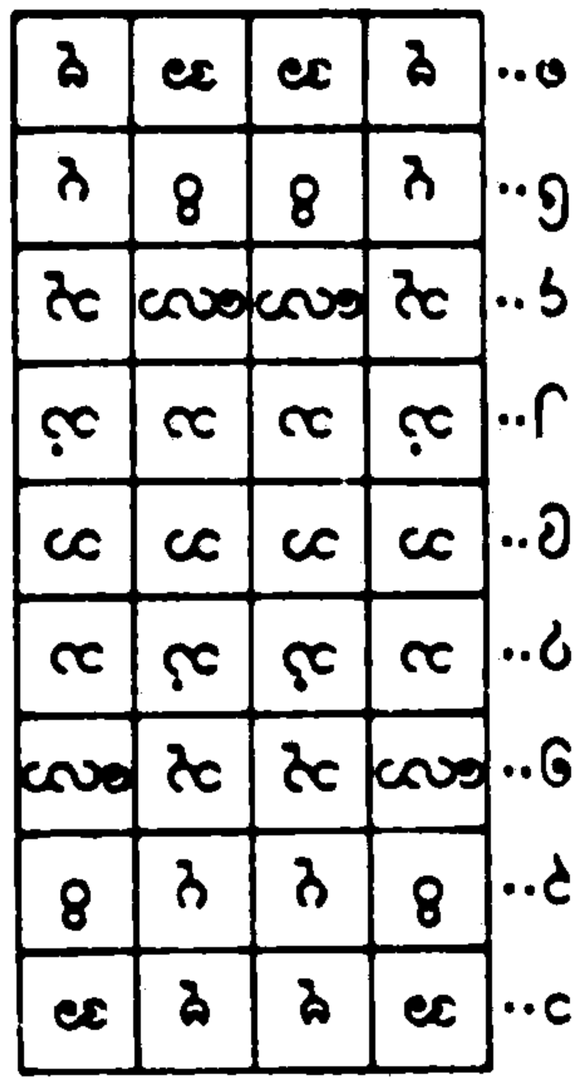
ဒိဂုဏ်တွဲ ဒိဒုံဖက် တတိယစိပ်နည်းအပြန်နည်း (နည်းစဉ်-၂၄)

တတိယနည်း၏ အပြန်နည်းမှာလည်း ပထမနှင့်ဒုတိယတို့၏ အပြန်နည်းများအတိုင်းပင် အဆုံးကိုအစပြု၍ အစကိုအဆုံးပြုထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပုတီးစိပ်ရန် ပုံစံ (၄-၂)ကို လေ့လာကြည့်ရှုရပါမည်။ အထက်ပါနည်းများကဲ့သို့ပင် ၁၀၈ လုံးရှိ ပုတီးကိုတစ်ပတ်ပြည့်စေရန် ပုံစံဇယား သုံးခေါက်ပြန်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ಚಿತ್ರ (೬-೨) ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರ(೮೧)ದ ಅಂತರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ

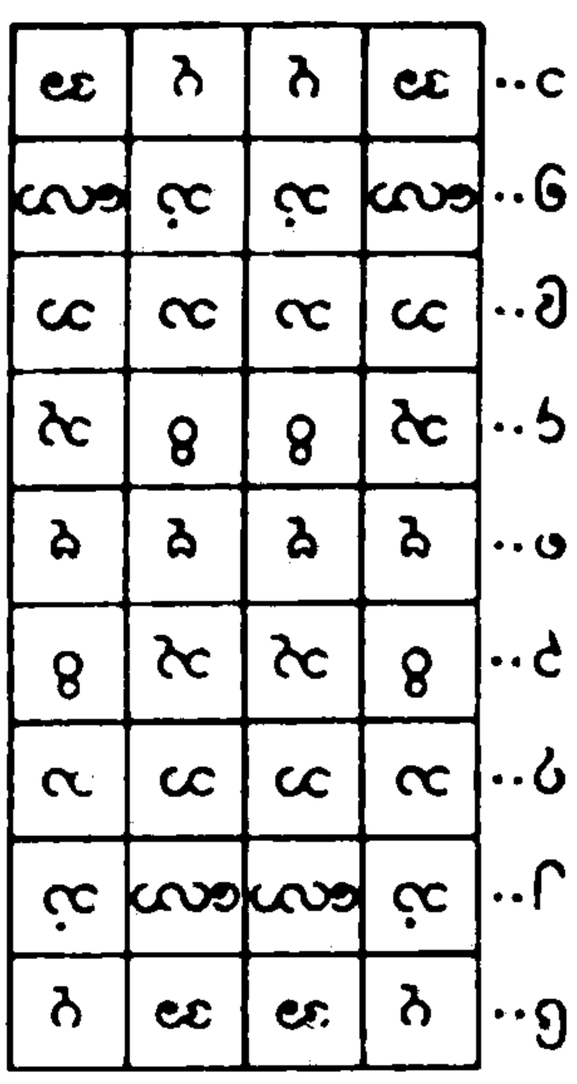
ಚಿತ್ರ (೬-೨) ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರ(೮೨)ದ ಅಂತರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ



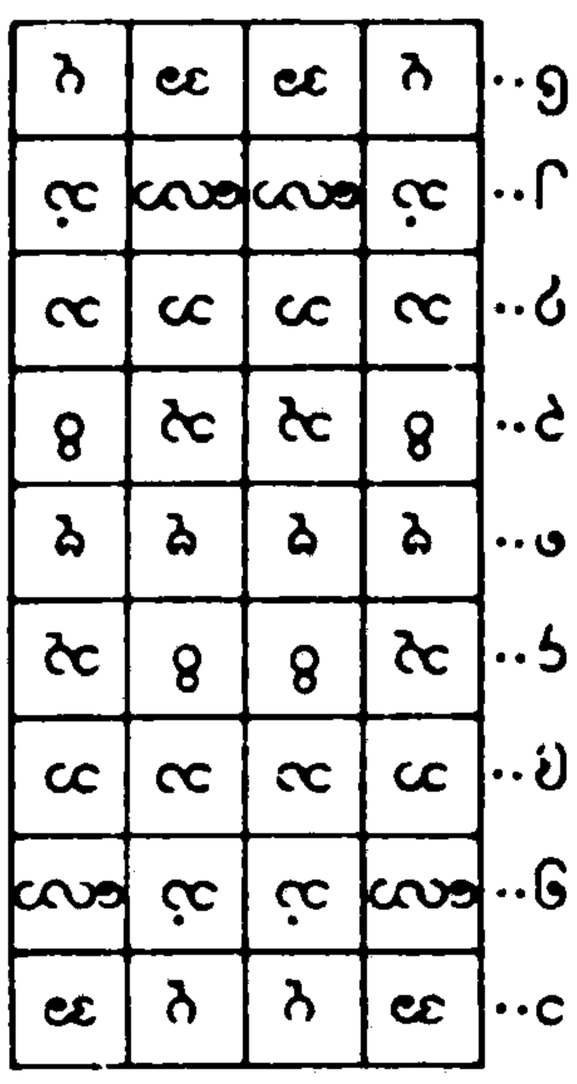


٤ باب ضرب الأعداد الصحيحة

(٤-١) ضرب عدد صحيح في ١٠ أو ١٠٠ أو ١٠٠٠



(٤-٢) ضرب عدد صحيح في ١٠ أو ١٠٠ أو ١٠٠٠



ဂုဏ်တော်အစုံ အတွဲလိုက်ကို အမှတ်စဉ်ပြု၍ အနုလုံ၊ ပဋိလုံ စိပ်နည်းများ ဆင့်ပွားခြင်း

ပုံစံ (ည-၁)၊ (ည-၂)၊ (ဋ-၁)၊ (ဋ-၂)၊ (ဌ-၁)နှင့် (ဌ-၂) တို့တွင်

အရဟံ ဂုဏ်တော်နှင့် အစပြုသောလေးဂုဏ်တွဲကို အတွဲစဉ် (၁) ဟူ၍လည်း ကောင်း

သမ္မာသမ္မုဒ္ဓေါ	။	။	။	(၂)	။
ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော	။	။	။	(၃)	။
သုဂတော	။	။	။	(၄)	။
လောကဝိဒူ	။	။	။	(၅)	။
အနုတ္တရောပုရိသဒမ္မသာရထိ	။	။	။	(၆)	။
သတ္ထာဒေဝ မနုဿာနံ	။	။	။	(၇)	။
ဗုဒ္ဓေါ	။	။	။	(၈)	။
ဘဂဝါ	။	။	။	(၉)	။

အသီးသီး မှတ်ယူမည်ဆိုပါအံ့။ ဤအတွဲစဉ်များကို ဂုဏ်တော်အမှတ်စဉ်များ တွဲသို့ပင် သဘောထား၍ နည်းစဉ် (၃)၊ (၅)နှင့် (၇)တို့တွင် အစား သွင်းခြင်းအားဖြင့် "ဒီဂုဏ်တွဲ၊ ဒီစုံဖက်တို့၏ အနုလုံ၊ ပဋိလုံစိပ်နည်း" သုံးနည်း ထပ်မံ ဆင့်ပွားရရှိလာပါသည်။

ဂုဏ်တော်တွဲများ အနုလုံ၊ ပဋိလုံစိပ်နည်း (နည်းစဉ်-၂၅)

နည်းစဉ် (၃) တွင် ဂုဏ်တော်အမှတ်စဉ်များကို အနုလုံ၊ ပဋိလုံ ဖော်ပြရာ၌ ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅၊ ၆၊ ၇၊ ၈၊ ၉။ ၉၊ ၈၊ ၇၊ ၆၊ ၅၊ ၄၊ ၃၊ ၂၊ ၁ ဟု ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ ပုံစံ (ည-၁) နှင့် (ည-၂) တို့မှ လေးဂုဏ်တွဲ ဖြစ်သည့် အတွဲစဉ် (၁)၊ (၂)၊ (၃)၊ (၄) စသည်တို့ကို နည်းစဉ် (၃) တွင် အစားသွင်းသော် ပုံစံ (၃)အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ နည်း

စဉ် (၃)သည် ဂုဏ်ခတော်တစ်ပါးစီအတွက် စိပ်ရခြင်းဖြစ်၍ အနု၊ ပဋိတဲ့ခြောက်တဲ့ စိပ်မိလျှင် ပုတီးတစ်ပတ်ရပါသည်။ ယခုနည်းစဉ်တွင် ဂုဏ်တော်လေးပါးတဲ့ စိပ်ရခြင်း ဖြစ်ခဲသောကြောင့် အနု၊ ပဋိတဲ့ခြောက်တဲ့လျှင် ပုတီးလေးပတ် ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဂုဏ်ခတော်တွဲများ အနုလုံ၊ ပဋိလုံ ဒုတိယစိပ်နည်း (နည်းစဉ်-၂၆)

နည်းစဉ် (၅)တွင် ဂုဏ်တော်အမှတ်စဉ်တို့ကို အနုလုံ၊ ပဋိလုံ ဖော်ပြခဲ့ရာ၌ ၁၊ ၃၊ ၅၊ ၇၊ ၉၊ ၂၊ ၄၊ ၆၊ ၈။ ၈၊ ၆၊ ၄၊ ၂၊ ၉၊ ၇၊ ၅၊ ၃၊ ၁ဝ ဟူ၍ ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ ပုံစံ (၌-၁)နှင့် (၌-၂)တို့မှ အတဲ့စဉ် အမှတ်များဖြစ်သော (၁)၊ (၃)၊ (၅)၊ (၇)၊ (၉) စသည်တို့ကို နည်းစဉ် (၅)တွင် အစားသွင်းလျှင် ပုံစံ (၉)ဖြစ်လာပါသည်။ နည်းစဉ် (၂၅) ကဲ့သို့ပင် အနုလုံ၊ ပဋိလုံတဲ့စိပ်လျှင် ပုတီးလေးပတ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဂုဏ်တော်တွဲများ အနုလုံ၊ ပဋိလုံ တိယစိပ်နည်း (နည်းစဉ်-၂၇)

နည်းစဉ် (၇)တွင် ဂုဏ်ခတော်အမှာ်စဉ်တို့ကို အနုလုံ၊ ပဋိလုံ ဖော်ပြခဲ့ရာ၌ ၁၊ ၅၊ ၉၊ ၄၊ ၈၊ ၃၊ ၇၊ ၂၊ ၆။ ၆၊ ၂၊ ၇၊ ၃၊ ၈၊ ၄၊ ၉၊ ၅၊ ၁ ဟူ၍ ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ ပုံစံ (၌-၁)နှင့် (၌-၂)တို့မှ ဂုဏ်တော် အတဲ့စဉ်များကို နည်းစဉ် (၇) တွင် အစားသွင်းလျှင် ပုံစံ (ဏ) အတိုင်း ဖြစ်လာပါသည်။ ၎င်းကို ပုတီးစိပ်လျှင် အနုလုံ၊ ပဋိလုံတစ်တဲ့လုံး ၌ ပုတီး၇၂လုံး ရှိသောကြောင့် ခြောက်ခါက် ပြန်မိသောအခါ ပုတီးလုံးပေါင်း ၄၃၂ လုံး ဖြစ်၍ ၁ဝ၈ လုံး ပုတီးအတွက် လေးပတ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အနုလုံ

အ	ဘ	ဘ	အ
သံ	ဗု	ဗု	သံ
ဝိ	သ	သ	ဝိ
သု	ပု	ပု	သု
လော	လော	လော	လော
ပု	သု	သု	ပု
သ	ဝိ	ဝိ	သ
ဗု	သံ	သံ	ဗု
ဘ	အ	အ	ဘ

ပဋိလုံ

ဘ	အ	အ	ဘ
ဗု	သံ	သံ	ဗု
သ	ဝိ	ဝိ	သ
ပု	သု	သု	ပု
လော	လော	လော	လော
သု	ပု	ပု	သု
ဝိ	သ	သ	ဝိ
သံ	ဗု	ဗု	သံ
အ	ဘ	ဘ	အ

အ	ဗု	ဗု	အ
ဝိ	ပု	ပု	ဝိ
လော	သု	သု	လော
သ	သံ	သံ	သ
ဘ	ဘ	ဘ	ဘ
သံ	သ	သ	သံ
သု	လော	လော	သု
ပု	ဝိ	ဝိ	ပု
ဗု	အ	အ	ဗု
ဗု	အ	အ	ဗု
ပု	ဝိ	ဝိ	ပု
သု	လော	လော	သု
သံ	သ	သ	သံ
ဘ	ဘ	ဘ	ဘ
သ	သံ	သံ	သ
လော	သု	သု	လော
ဝိ	ပု	ပု	ဝိ
အ	ဗု	ဗု	အ

အ	ပု	ပု	အ
လော	သံ	သံ	လော
ဘ	သ	သ	ဘ
သု	ဝိ	ဝိ	သု
ဗု	ဗု	ဗု	ဗု
ဝိ	သု	သု	ဝိ
သ	ဘ	ဘ	သ
သံ	လော	လော	သံ
ပု	အ	အ	ပု
ပု	အ	အ	ပု
သံ	လော	လော	သံ
သ	ဘ	ဘ	သ
ဝိ	သု	သု	ဝိ
ဗု	ဗု	ဗု	ဗု
သု	ဝိ	ဝိ	သု
ဘ	သ	သ	ဘ
လော	သံ	သံ	လော
အ	ပု	ပု	အ

ပုံစံ (၃)

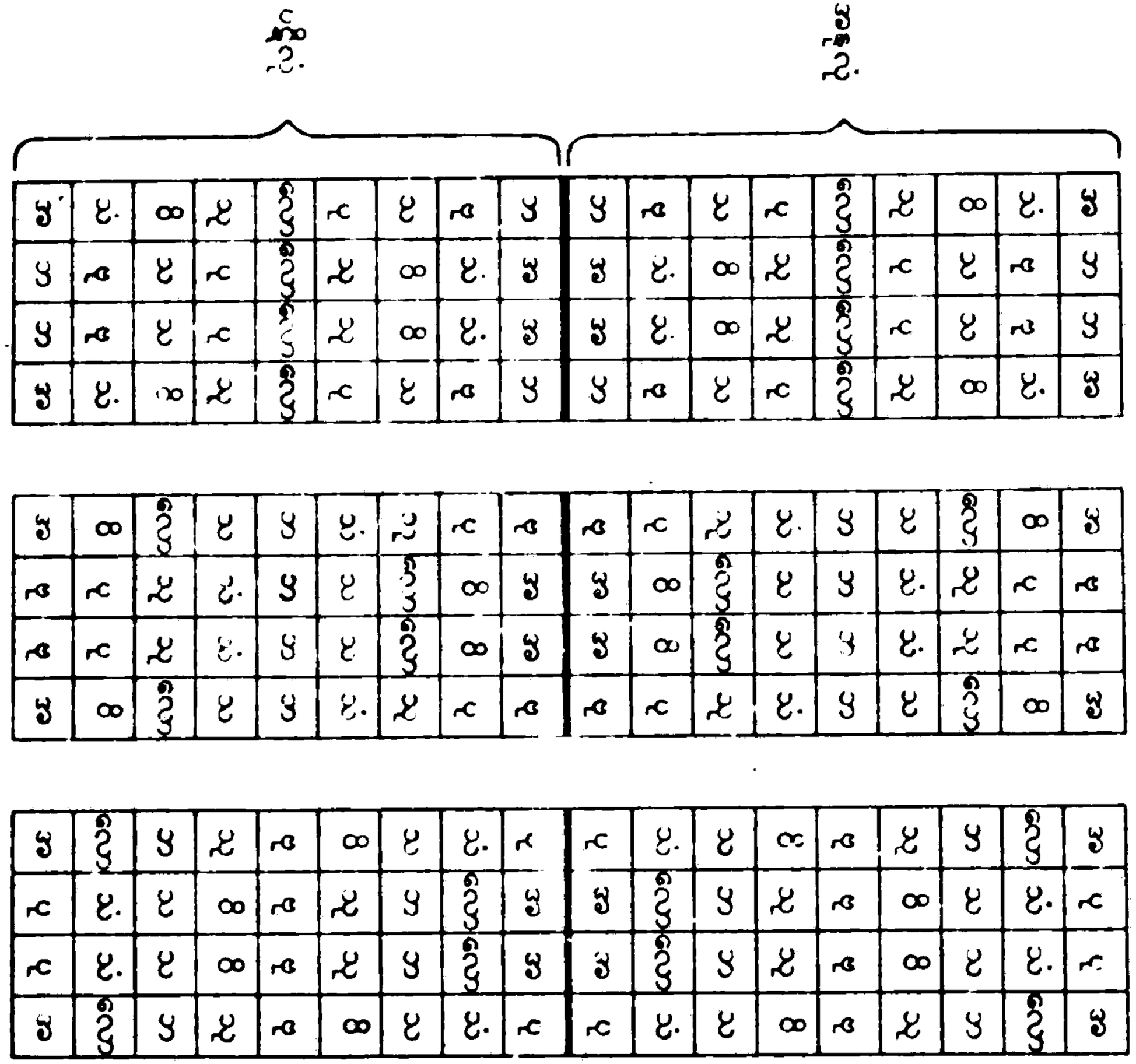
နည်းစဉ် (၂၅)နှင့်
တွဲကြည့်ရန်။
ခြောက်ခေါက်ပြန်လျှင်
ပုတီးလေးပတ်ရမည်။

ပုံစံ (၄)

နည်းစဉ်(၂၆)နှင့်
တွဲကြည့်ရန်။
ခြောက်ခေါက်ပြန်လျှင်
ပုတီးလေးပတ်ရမည်။

ပုံစံ (၈)

နည်းစဉ် (၂၇)နှင့်
တွဲကြည့်ရန်။
ခြောက်ခေါက်ပြန်လျှင်
ပုတီးလေးပတ်ရမည်၊



၉။ ဉာဏ်ပါရမီ ကြီးရင့်သူများအတွက် အဆင့်မြင့် ပုတီးစိပ်နည်းများ

ဂုဏ်တော်တွဲများကို ကွန်ချာစိပ်နည်းများတွင် အစားထိုးစိပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဒွိဂုဏ်တွဲ ဒွိစုံဖက် ကွန်ချာစိပ်နည်းများ (နည်းစဉ် ၂၈မှ ၃၉ ထိ)

ပုံစံ (ည-၁) နှင့် (ည-၂) တို့တွင် ဖော်ပြထားသော ဒွိဂုဏ်တွဲ ဒွိစုံ သို့မဟုတ် လေးဂုဏ်တွဲများကို အတွဲလိုက် အမှတ်စဉ်များပေး၍ တစ်တွဲလုံးရွတ်ဆိုပြီးမှ ပုတီးတစ်လုံးချလျှင် အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်-

အတွဲအမှတ်	(၁)	=	အ၊	ဘ။	ဘ၊	အ	ပုတီးတစ်လုံးချ
။	(၂)	=	သံ၊	ဗု။	ဗု၊	သံ	။
။	(၃)	=	ဝိ၊	သ။	သ၊	ဝိ	။
။	(၄)	=	သု၊	ပု။	ပု၊	သု	။
။	(၅)	=	လော၊	လော။	လော၊	လော	။
။	(၆)	=	ပု၊	သု။	သု၊	ပု	။
။	(၇)	=	သ၊	ဝိ။	ဝိ၊	သ	။
။	(၈)	=	ဗု၊	သံ။	သံ၊	ဗု	။
။	(၉)	=	ဘ၊	အ။	အ၊	ဘ	။

အထက်ပါအတွဲစဉ်များမှ ပထမ အစဂုဏ်တော်များသည် အ၊ သံ၊ ဝိ သု လော၊ ပု၊ သ၊ ဗု၊ ဘ၊ ဖြစ်နေသောကြောင့် နည်းစဉ် (၁)မှ မူလဂုဏ်တော် အမှတ်စဉ်များ အတိုင်းပင် ရှိနေပါသည်။ လေးဂုဏ်တွဲ တစ်တွဲလုံးရွတ်ဆိုပြီးမှ ပုတီးတစ်လုံးချ၍ စိပ်လျှင် နည်းစဉ် (၁)၊ (၂)နှင့် (၃) တို့ကို စိပ်ခဲ့သည့်အတိုင်း အစားထိုး စိပ်နိုင်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ နည်းစဉ်(၁)၊

(၂)နှင့် (၃) တို့တွင် အစားထိုးစိပ်သော နည်းများကို နည်းစဉ် (၂၈)၊ (၂၉) နှင့် (၃၀) ဟု ပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့အတူ ဂုဏ်တော်တဲ့ တစ်တဲ့ကို ပုတီးတစ်လုံးချ၍ စိပ်ခြင်းဖြင့် နည်းစဉ် (၈)မှ (၁၆) အထိကဲ့သို့ တိုးခဲ့၍ စိပ်နိုင်ပါသည်။ သို့စိပ်ရန် အတွက် အထက်ပါလေးဂုဏ်တဲ့များကို ပုံစံ (ဃ-၁)၊ (င-၁)၊ (စ-၁)၊ (ဃ-၂)၊ (င-၂)၊ (စ-၂)၊ (ဆ-၁)၊ (ဆ-၂)မှ (ဆ-၉) အထိ၊ (ဇ-၁)မှ (ဇ-၉) အထိတို့တွင် အစားထိုးစိပ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသို့ အစားထိုးစိပ်သော ဆင့်ပွားနည်းများကို နည်းစဉ် (၃၁)မှ (၃၉) အထိ သတ်မှတ်ပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤအစားထိုး စိပ်ခြင်း နည်းစဉ်များသည် နက်နဲ ရှုပ်ထွေးမှု ရှိလင့်ကစား ယခင် ဖော်ပြပြီးဖြစ်သော မူလ စိပ်နည်းများကို မကျော်လွှားဘဲ မှန်မှန်ကန်ကန် ပွားများ အားထုတ်လာမည်သာဖြစ်လျှင် ခက်ခဲမည်မဟုတ်ပါ။ အဆင့်ဆင့် ပုတီးစိပ်၍ အောင်မြင် ပေါက်မြောက်မှုသည် ၎င်းအားထုတ်သူ၏ စီရိယနှင့် သမာဓိအဘွက် မှုတ်ကျောက်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဒုဂုဏ်ဘွဲ့၊ စတုခုံဖက်ပထမစိပ်နည်း (နည်းစဉ်-၄၀)

ဒုဂုဏ်တဲ့၊ ဒုတိုံဖက် ပထမစိပ်နည်း (နည်းစဉ်-၁၉)နှင့် ယင်းစိပ်နည်း၏ အပြန်နည်း (နည်းစဉ်-၂၀) တို့ကို ပြန်လည် လေ့လာမည်ဆိုလျှင် ၎င်းနည်းများသည် နည်းစဉ် (၃) ကို အခြေခံထားကြောင်း တွေ့ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ နည်းစဉ် (၃)ဖြစ်သော ဂုဏ်တော်ကိုးပါး အနုလုံ၊ ပဋိလုံ စိပ်နည်းမှာ ပုံစံ (က-၁)နှင့် (က-၂)တို့ကို တစ်လှည့်စီ စီစဉ်ထားကြောင်းကိုလည်း သဘောပေါက်ခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ နည်းစဉ် (၁၉) နှင့် (၂၀) တို့သည် ပုံစံ (က-၁) နှင့် (က-၂)တို့မှ ဂုဏ်တော်များကို နှစ်ဂုဏ်တဲ့စီတဲ့၍ ကိုးစုံပြုလုပ် ပေါင်းစပ်စီစဉ်ထားရာ ထိုနည်းများအတွက် ပုံစံ (ည-၁) နှင့် (ည-၂) တို့ဖြစ်ပေါ်လာကြောင်းကိုလည်း တွေ့ရှိလေ့လာခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ပုံစံ (ည-၁)မှ ဂုဏ်တော်တဲ့များ၏ အစ ဂုဏ်တော်များသည် ပုံစံ (က-၁)မှ ဂုဏ်တော်များအတိုင်း ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ ပုံစံ (ည-၂) ဂုဏ်တော်တဲ့များ၏ အစ ဂုဏ်တော်များ

သည် ပုံစံ (က-၂)မှ ဂုဏ်တော်များအတိုင်း ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်းကောင်း တွေ့ရှိခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ပုံစံ (က-၁)နှင့် (က-၂)တို့မှ ဂုဏ်ဘော်များကို တဲ့ဖက်လိုက် သောကြောင့် ပုံစံ (ည-၁)နှင့် (ည-၂)တို့ ဆင့်ပွားရရှိသည့်နည်းတူ ပုံစံ (ည-၁)နှင့် (ည-၂)တို့ကို ယခင်အတိုင်း အပြန်အလှန်ပြုလျက် ထပ်မံ တဲ့ဖက်မည် ဆိုလျှင် ဒို့ဂုဏ်တဲ့ စတုစံု (နှစ်ပါးတဲ့လေးစုံ=ဂ ဂုဏ်စီ) ရရှိပြန် ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ရှစ်ဂုဏ်တဲ့မှာလည်း ကိုးတဲ့ပင်ရှိရာ ပုံစံ (တ-၁) အတိုင်း ဖြစ်လာသည်ကို တွေ့ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ပုတီးစိပ်ရန်နည်းမှာ နည်းစဉ် (၁၉) ကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ပုံစံ (တ-၁)တွင် ဇယားကွက် ၇၂ ကွက်ရှိရာ ဇယားတစ်ကွက်ရှိ ဂုဏ်တော် တစ်ပါးအတွက် ပုတီးတစ်လုံးချစိပ်လျှင် ပုတီး ၇၂ လုံး ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ၁၀၈ လုံး ရှိသည့် ပုတီးကုံးအတွက် သုံးခေါက် ပြန်မိလျှင် ပုတီးနှစ်ပတ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဒုံးဂုဏ်တွဲ၊ စတုစံုဖက် ပထမစိပ်နည်း၏ အပြန်နည်း (နည်းစဉ်-၄၁)

ပထမစိပ်နည်းသည် ပုံစံ (ည-၁) ကို အရင်းခံ၍ ပုံစံ (ည-၂) နှင့် တဲ့ဖက် ပေါင်းစပ်ရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ပုံစံ (တ-၁)အတိုင်း စိပ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်း၏ အပြန်နည်းမှာ ပုံစံ (ည-၂) ကို မူလ အခြေခံထား၍ ပုံစံ (ည-၁)နှင့် ပြန်လည် တဲ့ဖက်စိပ်သော နည်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ တဲ့ဖက်လိုက်သောအခါ ပုံစံ (တ-၂)အဘိုင်း ဖြစ်လာပါသည်။

ပုတီးစိပ်ရန်မှာ နည်းစဉ်(၄၀)ကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ပုံစံ(တ-၂) တွင် ဇယားကွက်ပေါင်း ၇၂ ကွက်ရှိရာ ဇယားတစ်ကွက်ရှိ ဂုဏ်တော် တစ်ပါးအတွက် ပုတီးတစ်လုံးချစိပ်လျှင် ထို့ဇယားကွက်ပေါင်း ၇၂ ကွက် အတွက် ပုတီး ၇၂ လုံး ဖြစ်ပါသည်။ ဇယားသုံးခေါက်ပြန်မိလျှင် ပုတီးနှစ်ပတ်ပြည့်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ဒုံးဂုဏ်တွဲ၊ စတုစံုဖက် ဒုတိယစိပ်နည်း (နည်းစဉ်-၄၂)

ပထမစိပ်နည်းသည် ပုံစံ (ည-၁)ကို အခြေခံ၍ ပုံစံ (ည-၂) နှင့် ပေါင်းစပ် တဲ့ဖက် စီစဉ်ထားကြောင်း ချင်းလင်း ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ယခု ဒုတိယနည်းမှာ ပုံစံ(ဋ္ဌ-၁)ကို အခြေခံကာ ပုံစံ (ဋ္ဌ-၂) နှင့် ပေါင်းစပ်တဲ့ဖက် စီစဉ်ထားခြင်း ဖြစ်ရာ ပုံစံ(ထ-၁)အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။

ပုတီးစိပ်ရန်နည်းမှာ နည်းစဉ် (၄၀)ကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဇယား ကွက် တစ်ကွက်မှ ဂုဏ်တော်တစ်ပါးအတွက် ပုတီးတစ်လုံးချ စိပ်ရပါမည်။ ပုံစံ ဇယားသုံးခေါက်ပြန်မိလျှင် ပုတီးနှစ်ပတ် ပြည့်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ဒိဂုဏ်တွဲ စတုစံဖက် ဒုတိယစိပ်နည်း၏ အပြန်နည်း (နည်းစဉ်-၄၃)

ဒုတိယနည်း၏ အပြန်နည်းမှာလည်း ပထမနည်း၏ အပြန်နည်း ကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ပုံစံ(ဋ္ဌ-၂) ကို အခြေခံကာ ပုံစံ (ဋ္ဌ-၁)ကို ပြန်လည်တဲ့ဖက် စီစဉ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းကဲ့သို့ တဲ့ဖက် စီစဉ် လိုက်သောအခါ ပုံစံ (ထ-၂)တွင် ဖော်ပြထားသည့် ဇယား အခြေ အနေအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ထို ပုံစံမှ ဇယားကွက်များပါ ဂုဏ်တော်များကို အထက်ပါနည်းအတိုင်း ဇယားတစ်ကွက်မှ ဂုဏ်တော် တစ်ပါးလျှင် ပုတီးတစ်လုံးချ စိပ်ရပါမည်။ ၁၀၈ လုံး ပုတီးနှစ်ပတ် ပြည့်ရန် ပုံစံကို သုံးခေါက်ပြန်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဒိဂုဏ်တွဲ စတုစံဖက် တတိယနည်း (နည်းစဉ်-၄၄)

ပထမစိပ်နည်းသည် ပုံစံ(ည-၁) နှင့် (ည-၂)တို့ကို ပေါင်းစပ် တဲ့ဖက် စီစဉ်ထားကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ ဒုတိယ စိပ်နည်းသည် ပုံစံ (ဋ္ဌ-၁) နှင့် (ဋ္ဌ-၂) တို့ကို ပေါင်းစပ်တဲ့ဖက် စီစဉ်ထားကြောင်းကိုလည်း ကောင်း တွေ့ရှိခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ယခု တတိယနည်းမှာ ပုံစံ(ဋ္ဌ ၁) နှင့် (ဋ္ဌ-၂)တို့ကို ပေါင်းစပ်တဲ့ဖက် စီစဉ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့တဲ့ဖက် စီစဉ်ရာတွင် ပုံစံ(ဒ-၁) အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။

ပုတီးစိပ်ရန်နည်းမှာလည်း ယခင်နည်းများအတိုင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဇယားတစ်ကွက်ရှိ ဂုဏ်တော်တစ်ပါးလျှင် ပုတီးတစ်လုံးချ စိပ်လျှင် ပုံစံ သုံးခေါက် ပြန်မိသောအခါ ပုတီးနှစ်ပတ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

၁..	အ	ဘ	ဘ	အ	ဘ	အ	အ	ဘ
၂..	သံ	ဗု	ဗု	သံ	ဗု	သံ	သံ	ဗု
၃..	ဝိ	သ	သ	ဝိ	သ	ဝိ	ဝိ	သ
၄..	သု	ပု	ပု	သု	ပု	သု	သု	ပု
၅..	လော	လော	လော	လော	လော	လော	လော	လော
၆..	ပု	သု	သု	ပု	သု	ပု	ပု	သု
၇..	သ	ဝိ	ဝိ	သ	ဝိ	သ	သ	ဝိ
၈..	ဗု	သံ	သံ	ဗု	သံ	ဗု	ဗု	သံ
၉..	ဘ	အ	အ	ဘ	အ	ဘ	ဘ	အ

ပုံစံ (တ-၁)

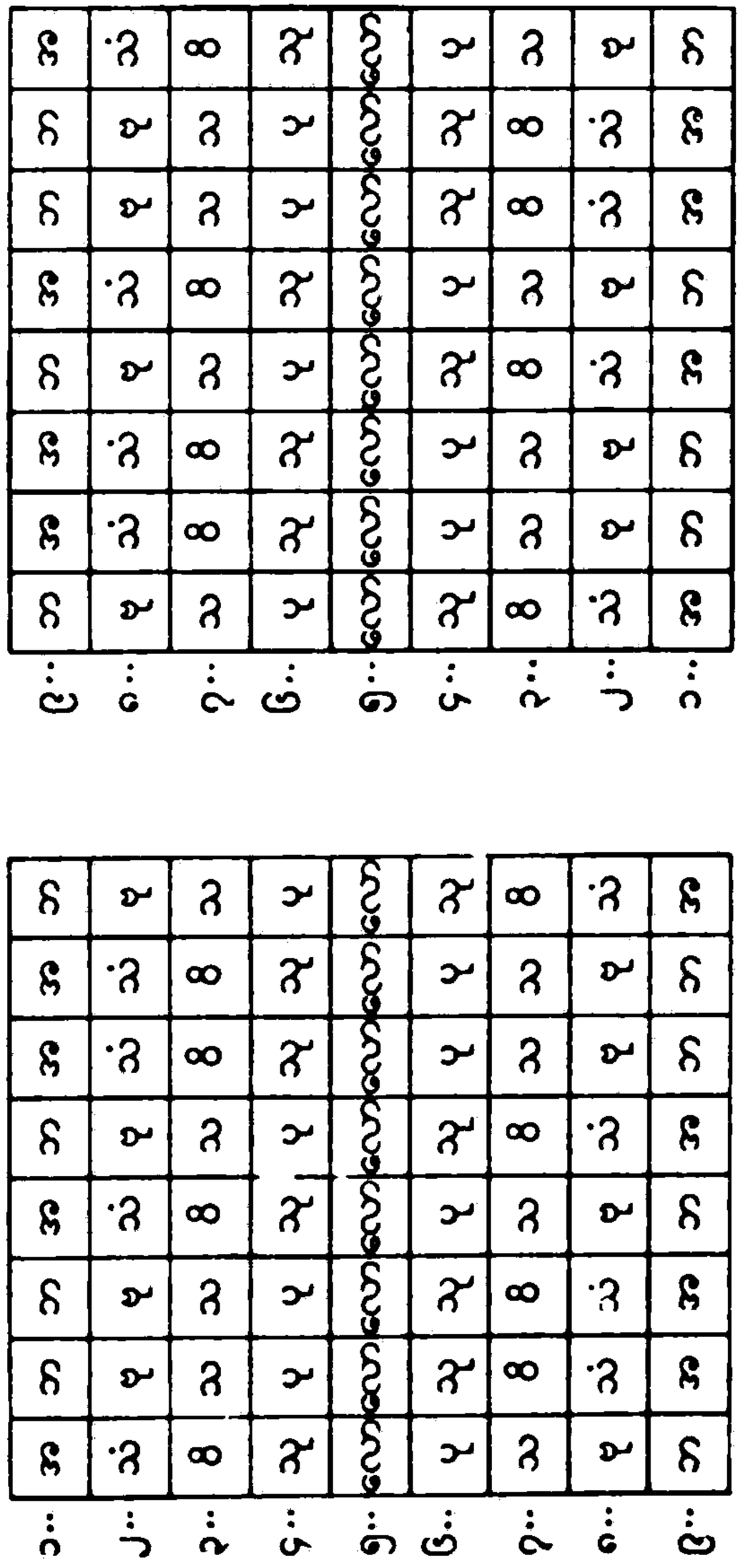
နည်းစဉ်(၄၀)နှင့် တွဲကြည့်ရန်။

၉..	ဘ	အ	အ	ဘ	အ	ဘ	ဘ	အ
၈..	ဗု	သံ	သံ	ဗု	သံ	ဗု	ဗု	သံ
၇..	သ	ဝိ	ဝိ	သ	ဝိ	သ	သ	ဝိ
၆..	ပု	သု	သု	ပု	သု	ပု	ပု	သု
၅..	လော	လော	လော	လော	လော	လော	လော	လော
၄..	သု	ပု	ပု	သု	ပု	သု	သု	ပု
၃..	ဝိ	သ	သ	ဝိ	သ	ဝိ	ဝိ	သ
၂..	သံ	ဗု	ဗု	သံ	ဗု	သံ	သံ	ဗု
၁..	အ	ဘ	ဘ	အ	ဘ	အ	အ	ဘ

ပုံစံ (တ-၂)

နည်းစဉ် (၄၁)နှင့် တွဲကြည့်ရန်။

ပုံစံ (တ-၁)နှင့် ပုံစံ(တ-၂)တို့ကို နည်းစဉ် (၄၉)မှ(၆၀) အထိ စိပ်နည်းများနှင့် တွဲကြည့်ရပါမည်။



"နှစ်ခြင်းဆိုင်ရာဇယား(၂၄)ဉီးလျှောက်"
(၈-ဝ)ဝင်ငွေ

၁း	၁၄	၁၃	၁၂	၁၁	၁ဝ	၉	၈	၇
၂း	၁၅	၁၄	၁၃	၁၂	၁၁	၁ဝ	၉	၈
၃း	၁၆	၁၅	၁၄	၁၃	၁၂	၁၁	၁ဝ	၉
၄း	၁၇	၁၆	၁၅	၁၄	၁၃	၁၂	၁၁	၁ဝ
၅း	၁၈	၁၇	၁၆	၁၅	၁၄	၁၃	၁၂	၁၁
၆း	၁၉	၁၈	၁၇	၁၆	၁၅	၁၄	၁၃	၁၂
၇း	၂ဝ	၁၉	၁၈	၁၇	၁၆	၁၅	၁၄	၁၃
၈း	၂၁	၂ဝ	၁၉	၁၈	၁၇	၁၆	၁၅	၁၄
၉း	၂၂	၂၁	၂ဝ	၁၉	၁၈	၁၇	၁၆	၁၅
၁ဝး	၂၃	၂၂	၂၁	၂ဝ	၁၉	၁၈	၁၇	၁၆

"နှစ်ခြင်းဆိုင်ရာဇယား(၂၄)ဉီးလျှောက်"
(၂-ဝ)ဝင်ငွေ

၁း	၁၄	၁၃	၁၂	၁၁	၁ဝ	၉	၈	၇
၂း	၁၅	၁၄	၁၃	၁၂	၁၁	၁ဝ	၉	၈
၃း	၁၆	၁၅	၁၄	၁၃	၁၂	၁၁	၁ဝ	၉
၄း	၁၇	၁၆	၁၅	၁၄	၁၃	၁၂	၁၁	၁ဝ
၅း	၁၈	၁၇	၁၆	၁၅	၁၄	၁၃	၁၂	၁၁
၆း	၁၉	၁၈	၁၇	၁၆	၁၅	၁၄	၁၃	၁၂
၇း	၂ဝ	၁၉	၁၈	၁၇	၁၆	၁၅	၁၄	၁၃
၈း	၂၁	၂ဝ	၁၉	၁၈	၁၇	၁၆	၁၅	၁၄
၉း	၂၂	၂၁	၂ဝ	၁၉	၁၈	၁၇	၁၆	၁၅
၁ဝး	၂၃	၂၂	၂၁	၂ဝ	၁၉	၁၈	၁၇	၁၆

ဖိုင်ဒါထဲတွင်ရှိသော ဖိုင်(၄၆)ခုကိုဖွင့်ကြည့်ပါ။
(ငွေ-၅)ဝင်ငွေ

၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇	၈	၉
၁၀	၁၁	၁၂	၁၃	၁၄	၁၅	၁၆	၁၇	၁၈
၁၉	၂၀	၂၁	၂၂	၂၃	၂၄	၂၅	၂၆	၂၇
၂၈	၂၉	၃၀	၃၁	၃၂	၃၃	၃၄	၃၅	၃၆
၃၇	၃၈	၃၉	၄၀	၄၁	၄၂	၄၃	၄၄	၄၅
၄၆	၄၇	၄၈	၄၉	၅၀	၅၁	၅၂	၅၃	၅၄
၅၅	၅၆	၅၇	၅၈	၅၉	၆၀	၆၁	၆၂	၆၃
၆၄	၆၅	၆၆	၆၇	၆၈	၆၉	၇၀	၇၁	၇၂
၇၃	၇၄	၇၅	၇၆	၇၇	၇၈	၇၉	၈၀	၈၁

ဖိုင်ဒါထဲတွင်ရှိသော ဖိုင်(၄၆)ခုကိုဖွင့်ကြည့်ပါ။
(ငွေ-၂)ဝင်ငွေ

၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇	၈	၉
၁၀	၁၁	၁၂	၁၃	၁၄	၁၅	၁၆	၁၇	၁၈
၁၉	၂၀	၂၁	၂၂	၂၃	၂၄	၂၅	၂၆	၂၇
၂၈	၂၉	၃၀	၃၁	၃၂	၃၃	၃၄	၃၅	၃၆
၃၇	၃၈	၃၉	၄၀	၄၁	၄၂	၄၃	၄၄	၄၅
၄၆	၄၇	၄၈	၄၉	၅၀	၅၁	၅၂	၅၃	၅၄
၅၅	၅၆	၅၇	၅၈	၅၉	၆၀	၆၁	၆၂	၆၃
၆၄	၆၅	၆၆	၆၇	၆၈	၆၉	၇၀	၇၁	၇၂
၇၃	၇၄	၇၅	၇၆	၇၇	၇၈	၇၉	၈၀	၈၁

ဒိဂုဏ်တွဲ စတုစုံဖက် တတိယနည်း၏ အပြန်နည်း (နည်းစဉ်-၄၅)

ပထမနှင့် ဒုတိယ အပြန်နည်းများနှင့် မခြားနားပါ။ ပုံစံ(၄-၂) ကို ပထမ အရင်းခံထားပြီး ပုံစံ (၄-၁) ကို ပြန်လည်တွဲဖက် စီစဉ်ခြင်း ဖြစ်ရာ ပုတီးစိပ်ရမည့်ပုံစံ (၃-၂) ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ အထက်က နည်းစဉ်များအတိုင်း စိပ်ရမည်ဖြစ်၍ သုံးခေါက် ပြန်မိသောအခါ ပုတီး နှစ်ပတ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

အာရုံပိုမိုစူးစိုက်ရာ၌ ခက်ခဲလာသော ဒိဂုဏ်တွဲ စတုစုံဖက် အနူလုံ ပဋိလုံ စိပ်ခြင်း

ပုံစံ(တ-၁)၊ (တ-၂)၊ (ထ-၁)၊ (ထ-၂)၊ (၃-၁) နှင့် (၃-၂) တို့ကို ပြန်လည်လေ့လာမည်ဆိုပါက လက်ဝဲဘက်အကျဆုံး ဇယား ကွက်များမှ ဂုဏ်တော်များသည် ပုံစံ(ည-၁)၊(ည-၂)၊ (၄-၁)၊ (၄-၂)၊ (၄-၁)၊နှင့် (၄-၂)တို့မှ လက်ဝဲဘက် အကျဆုံး ဂုဏ်တော်များအတိုင်းပင် ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ပုံစံ(တ-၁)၊ (တ-၂)၊ (ထ-၁)၊ (ထ-၂)၊ (၃-၁) နှင့်(၃-၂) တို့မှ လက်ဝဲဘက်အကျဆုံး ဇယားကွက်များရှိ -

အရ	နှင့်	စသော	ရှစ်ပုဏ်တွဲကို	အတွဲစဉ်	(၁)ဟူ၍လည်းကောင်း
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ	။	။	။	(၂)	။
ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော	။	။	။	(၃)	။
သုဂတော	။	။	။	(၄)	။
လောကဝိဒူ	။	။	။	(၅)	။
အနုတ္တရောပုရိသ					
ဒမ္မသာရထိ	။	။	။	(၆)	။
သတ္ထာဒေဝ					
မနုဿာနံ	။	။	။	(၇)	။
ဗုဒ္ဓေါ	။	။	။	(၈)	။
ဘဂဝါ	။	။	။	(၉)	။

အသီးသီး မှတ်ယူမည်ဆိုလျှင် ဤအတွဲစဉ်များကို မူလဂုဏ်တော် အမှတ်စဉ်များကဲ့သို့ပင် သဘောထား၍ နည်းစဉ်(၃)၊ (၅)နှင့် (၇) တို့တွင် အစားသွင်းခြင်းအားဖြင့် ဒွိဂုဏ် စတုစုံတွဲတို့၏ အနုလုံပဋိလုံ စိပ်နည်း သုံးနည်း ထပ်မံဆင့်ပွား ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။

ဒွိဂုဏ် စတုစုံများကို အနုလုံ ပဋိလုံစိပ်နည်းများ (နည်းစဉ်-၄၆၊၄၇နှင့်၄၈)

ပုံစံ (တ-၁)နှင့် (တ-၂) တို့ကို တစ်ပြန်တစ်လှည့်စီ စိပ်ခြင်းအားဖြင့် နည်းစဉ်(၂၅)ကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ပုံစံ(ထ-၁)နှင့် (ထ-၂) တို့ကို တစ်ပြန်တစ်လှည့်စီ စိပ်ခြင်းအားဖြင့် နည်းစဉ် (၂၆) ကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ပုံစံ(ဒ-၁)နှင့် (ဒ-၂)တို့ကို တစ်ပြန်တစ်လှည့်စီ စိပ်ခြင်းအားဖြင့် နည်းစဉ် (၂၇)ကဲ့သို့လည်းကောင်း အနုလုံပဋိလုံ စိပ်နည်းများ ထပ်ဆင့်တိုးပွားလာပါသည်။ ဤနည်းသုံးနည်းကို နည်းစဉ်(၄၆)၊(၄၇)နှင့် (၄၈) ဟူ၍ သတ်မှတ်ပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ပုတီးစိပ်ရန် အထောက်အကူ ဖြစ်စိမ့်သောငှာ ပုံစံ (ဓ)၊ (န) နှင့် (ပ) တို့ဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။

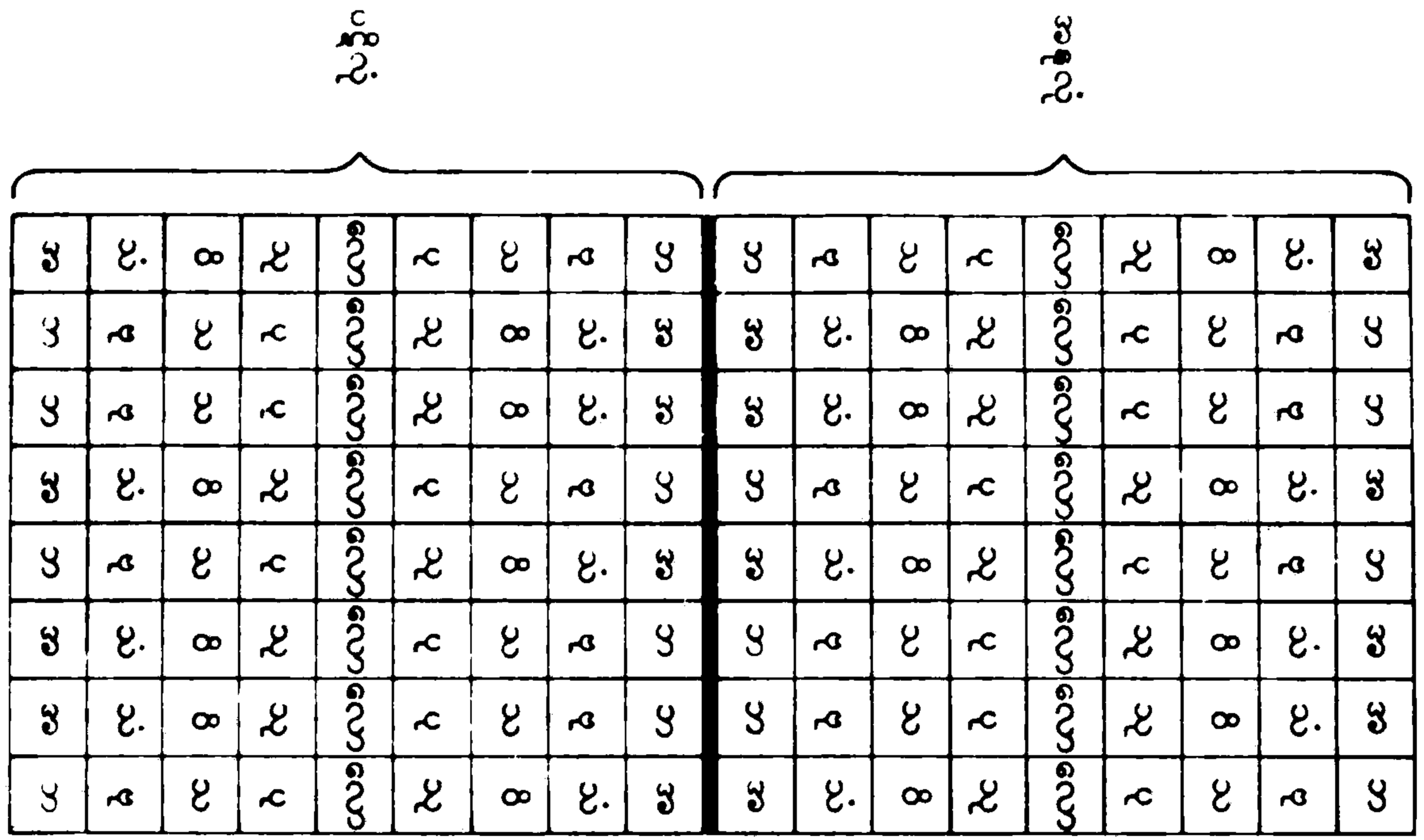
နည်းတစ်နည်းအတွက် အနုလုံ ပဋိလုံတစ်တွဲလျှင်(၇၂+၇၂=၁၄၄) ရှိသော ကြောင့် ခြောက် ခေါက် ပြန် မိလျှင် ပုတီးလုံး ပေါင်း (၁၄၄×၆ = ၈၆၄) ရှိမည်ဖြစ်ရာ တစ်ရာ့ ရှစ်လုံးရှိ ပုတီးအတွက် (၈၆၄÷၁၀၈)= ပုတီးရှစ်ပတ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဂုဏ်တော်တွဲများကို ကွန်ချာစိပ်နည်းများတွင် အစားထိုးစိပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဒွိဂုဏ်တွဲ စတုစုံဖက်ကွန်ချာစိပ်နည်းများ (နည်းစဉ် ၄၉ မှ ၆၀ အထိ)

နည်းစဉ် (၂၈) မှ (၃၉) အထိ စိပ်နည်းများကို ပြန်လည် လေ့လာလျှင် ဒွိဂုဏ်တွဲ ဒွိစုံဖက်ကွန်ချာများ ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ထိုလေးဂုဏ်တွဲများကို နည်းစဉ် (၁)၊(၂)၊(၃)နှင့် (ဂ)မှ (၁၆) အထိဘို့တွင် အစားထိုးစိပ်သော နည်းများဖြစ်ကြောင်း လေ့လာ တွေ့ရှိပြီးဖြစ်ပါသည်။

ယခုတင်ပြမည့် နည်းစဉ် (၄၉) မှ (၆၀) အထိ စိပ်နည်းစုစုပေါင်း ၁၂ နည်းမှာလည်း လေးဂုဏ်တွဲများအစား ရှစ်ဂုဏ်တွဲများကို ပုတီးတစ်လုံးချ၍ အစားထိုး စိပ်နည်းများပင် ဖြစ်ပါသည်။ နည်းပွား

ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ. (೧೦)



ဇယား (၄)

ကြည်းစဉ်(၂၄)နှင့် ရေတပ်ကြီး

ခ	ဂ	ဃ	င	စ	ဆ	ဇ	ဈ	ည
၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇	၈	၉
၂	၃	၄	၅	၆	၇	၈	၉	၁၀
၃	၄	၅	၆	၇	၈	၉	၁၀	၁၁
၄	၅	၆	၇	၈	၉	၁၀	၁၁	၁၂
၅	၆	၇	၈	၉	၁၀	၁၁	၁၂	၁၃
၆	၇	၈	၉	၁၀	၁၁	၁၂	၁၃	၁၄
၇	၈	၉	၁၀	၁၁	၁၂	၁၃	၁၄	၁၅
၈	၉	၁၀	၁၁	၁၂	၁၃	၁၄	၁၅	၁၆
၉	၁၀	၁၁	၁၂	၁၃	၁၄	၁၅	၁၆	၁၇

ကျဲပုံ

ခ	ဂ	ဃ	င	စ	ဆ	ဇ	ဈ	ည
၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇	၈	၉
၂	၃	၄	၅	၆	၇	၈	၉	၁၀
၃	၄	၅	၆	၇	၈	၉	၁၀	၁၁
၄	၅	၆	၇	၈	၉	၁၀	၁၁	၁၂
၅	၆	၇	၈	၉	၁၀	၁၁	၁၂	၁၃
၆	၇	၈	၉	၁၀	၁၁	၁၂	၁၃	၁၄
၇	၈	၉	၁၀	၁၁	၁၂	၁၃	၁၄	၁၅
၈	၉	၁၀	၁၁	၁၂	၁၃	၁၄	၁၅	၁၆
၉	၁၀	၁၁	၁၂	၁၃	၁၄	၁၅	၁၆	၁၇

ကြီးပုံ

ဇယားငယ် (၁)

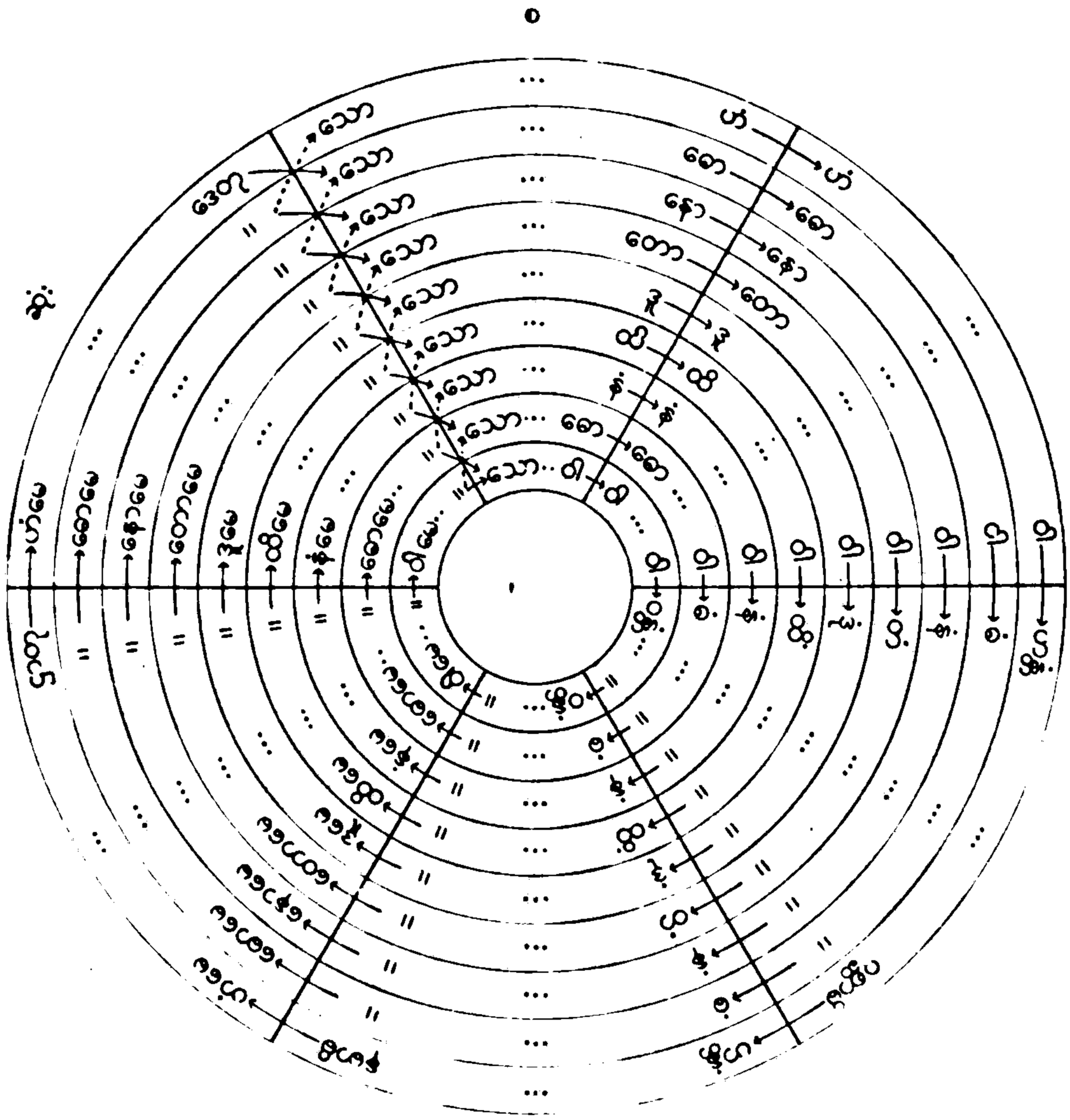
ကိန်းပြည့်များကို ပေါင်းခြင်းနှင့် နှုတ်ခြင်း

၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇	၈	၉	၁၀
၂	၃	၄	၅	၆	၇	၈	၉	၁၀	၁၁
၃	၄	၅	၆	၇	၈	၉	၁၀	၁၁	၁၂
၄	၅	၆	၇	၈	၉	၁၀	၁၁	၁၂	၁၃
၅	၆	၇	၈	၉	၁၀	၁၁	၁၂	၁၃	၁၄
၆	၇	၈	၉	၁၀	၁၁	၁၂	၁၃	၁၄	၁၅
၇	၈	၉	၁၀	၁၁	၁၂	၁၃	၁၄	၁၅	၁၆
၈	၉	၁၀	၁၁	၁၂	၁၃	၁၄	၁၅	၁၆	၁၇
၉	၁၀	၁၁	၁၂	၁၃	၁၄	၁၅	၁၆	၁၇	၁၈
၁၀	၁၁	၁၂	၁၃	၁၄	၁၅	၁၆	၁၇	၁၈	၁၉

ပေါင်းခြင်း

၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇	၈	၉	၁၀
၀	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇	၈	၉
-၁	၀	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇	၈
-၂	-၁	၀	၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇
-၃	-၂	-၁	၀	၁	၂	၃	၄	၅	၆
-၄	-၃	-၂	-၁	၀	၁	၂	၃	၄	၅
-၅	-၄	-၃	-၂	-၁	၀	၁	၂	၃	၄
-၆	-၅	-၄	-၃	-၂	-၁	၀	၁	၂	၃
-၇	-၆	-၅	-၄	-၃	-၂	-၁	၀	၁	၂
-၈	-၇	-၆	-၅	-၄	-၃	-၂	-၁	၀	၁

နှုတ်ခြင်း



ပုံစံ (၄)

ရှိခိုးခြင်းနှင့် ဆုတောင်းခြင်းပါသော ဂုဏ်တော်ကွန်ချာစိပ်နည်း
(နည်းစဉ်-၆၁) အတွက် ပုတီးစိပ်ရန်ဇယား

"စ"ဟု ပြထားသောအကွက်မှစ၍ —— အတိုင်း သွားရမည်။ အကွက်တစ်ကွက်အတွက် ပုတီးတစ်လုံးချရမည်။ ဂုဏ်တော်ကိုးပါး× အကွက်ခြောက်ကွက် သွားပြီးသောအခါ ပုတီး ၅၄-လုံးရမည်။ ⟶ ပြထားသည့်အတိုင်း အောက်မှအထက်သို့ ပြောင်းပြန်စိပ်သွားလျှင် "ဆုံး"ပြထားသောအကွက်သို့ ရောက်သောအခါ ပုတီး ၁၀၈-လုံး ရမည်။

များကို ထပ်မံခွဲထုတ်၍ ဆင့်ပွားစီစဉ်ထားခြင်းဖြစ်ကြောင်း အကဲခတ်မိကြမည်ဟု ယုံကြည်မိသောကြောင့် အသေးစိတ် မဖော်ပြတော့ပါ။ စိပ်နည်းအမှတ်စဉ် (၄၉) မှ (၆၀) အထိစိပ်ရန် ပုံစံ (တ-၁) နှင့် (တ-၂) တို့ကို အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ကွန်ချာခွဲရခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

အထက်ပါ ပုတီးစိပ်နည်းများကို အဓိဋ္ဌာန်ပြု၍ စိပ်ကြည့်ရန် ကိုက်ဘွန်းပါသည်။ အောင်မြင်စွာ စိပ်နိုင်လျှင် ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်၏ သမာဓိခြေမှာ အတန်ပင် ရင့်ကျက်ပြီဟု ဆိုသင့်ပါတော့သည်။

ရှိခိုးခြင်းနှင့် ဆုတောင်းခြင်းပါဒသာ ဂုဏ်ဆတဒ်ကွန်ချာစိပ်နည်း (နည်းစဉ်-၆၁)

ဤ စိပ်နည်းတွင် မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော်များကို ဆင်ခြင်အောက်မေ့ခြင်း၊ ဆည်းကပ်ပူဇော်ခြင်း၊ ရှိခိုးညွတ်တွားခြင်း၊ ဟဒယနှလုံးအိမ်ဝယ် တည်ဆောက်ကိုးကွယ်ခြင်းနှင့် အောင်ခြင်းမင်္ဂလာကို တောင်းခံခြင်းစသည့် အဓိပ္ပာယ်များ ပါရှိသော ပုတီးစိပ်နည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤပုတီးစိပ်နည်းမှာ အခြားပုတီးစိပ်နည်း စာအုပ်များတွင်လည်း ဖော်ပြပါရှိပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ပုတီးစိပ်ပုံစိပ်နည်းတွင်သာ ကွာခြားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဂုဏ်တော် တစ်ပါးအတွက် ပုတီးခြောက်လုံးစီ စိပ်ရပါသည်။ ဂုဏ်တော်ကိုးပါးအတွက် ပုတီးငါးဆယ့်လေးလုံး ဖြစ်ပါသည်။ ၁၀၈ လုံး ပုတီးကုံးအတွက် နှစ်ခေါက်ပြန်လျှင် တစ်ပတ်ပြည့်ပါသည်။ နှစ်ခေါက်ပြန်စိပ်မည့်အစား "အရဟံ" မှ "ဘဂဝါ" အထိ အသွား (အနုလုံ) တစ်ခေါက်အတွက် ၅၄ လုံး၊ ထို့နောက် တစ်ဖန် "ဘဂဝါ" မှ "အရဟံ" အထိ အပြန် (ပဋိလုံ) တစ်ခေါက်အတွက် ၅၄ လုံး၊ ပေါင်း ၁၀၈ လုံး စိပ်ချလည်း ရနိုင်ပါသည်။ အသွားအပြန် စိပ်နည်းကို အောက်တွင် ပေးထားရာ (၁) မှ (၉) အထိ အသွား ၅၄ လုံးအတွက် စိပ်၍ (၉) မှ (၁) အထိ အပြန် ၅၄ လုံးအတွက် စိပ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ ပုတီးစိပ်ရန် ပုံစံ(ဖ)ကို လေ့လာရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဂုဏ်တော်အမှတ်စဉ်	ပုတီးတစ်လုံးအတွက် ရွတ်ဆိုရမည့် ရှိခိုးဆုတောင်း ဂုဏ်တော်
၁	သော ဘဂဝါ ဣတိပိ အရဟံ အရဟံ ဝတ သော ဘဂဝါ အရဟန္တံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ အရဟန္တံ သိရသာ နမာမိ အရဟံ မေ ဟဒယေ ဌာတု အရဟံ မေ ဇယံ ဒေတု
J	သောဘဂဝါ ဣတိပိ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ ဝတ သော ဘဂဝါ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓံ သိရသာ နမာမိ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ မေ ဟဒယေ ဌာတု သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ မေ ဇယံ ဒေတု
၃	သော ဘဂဝါ ဣတိပိ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော ဝတ သော ဘဂဝါ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နံ သိရသာ နမာမိ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော မေ ဟဒယေ ဌာတု ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော မေ ဇယံ ဒေတု
၄	သော ဘဂဝါ ဣတိပိ သုဂတော သုဂတော ဝတ သော ဘဂဝါ သုဂတံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ သုဂတံ သိရသာ နမာမိ သုဂတော မေ ဟဒယေ ဌာတု သုဂတော မေ ဇယံ ဒေတု

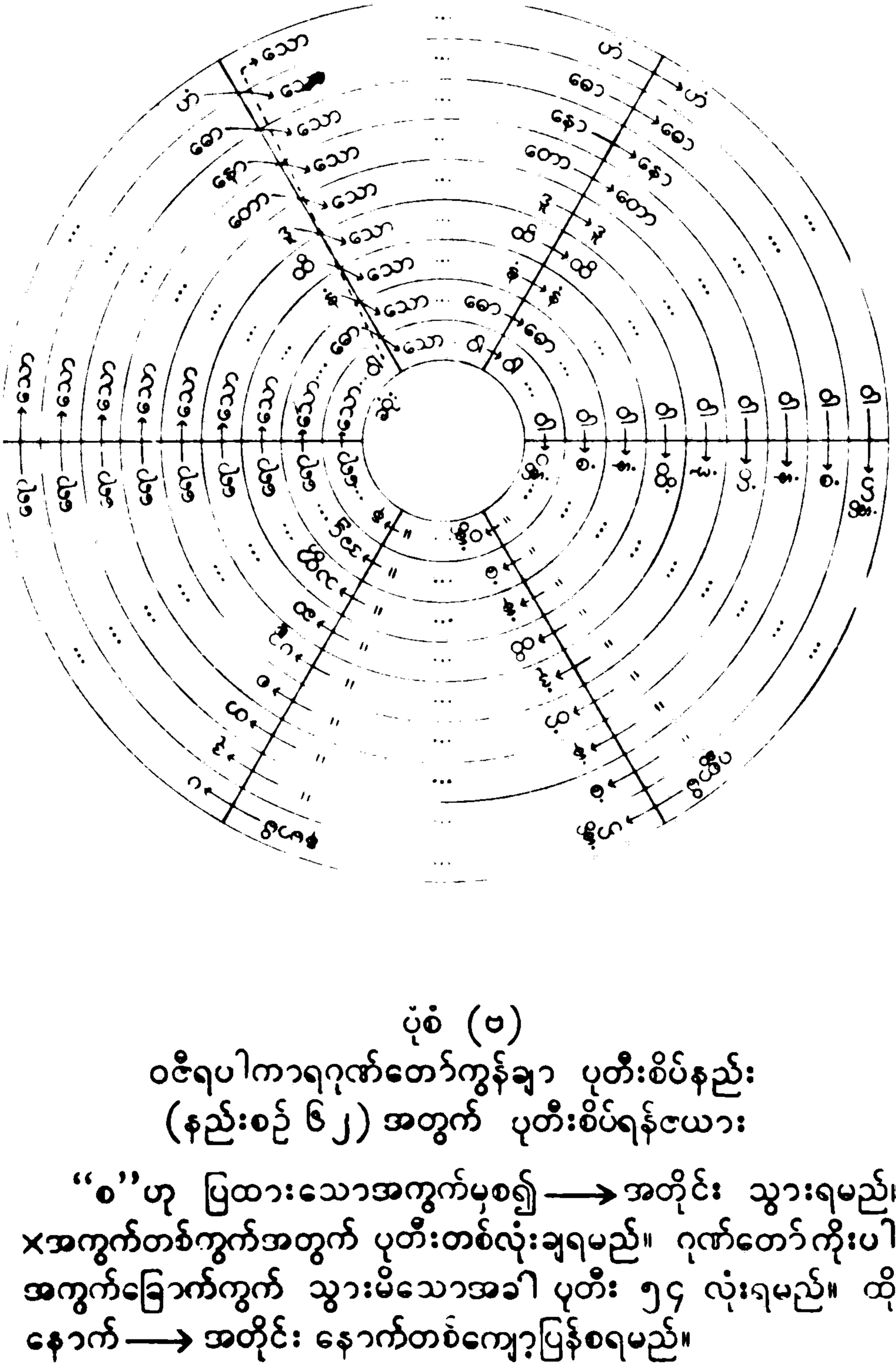
ဂုဏ်တော်အမှတ်စဉ်	ပုတီးတစ်လုံးအတွက် ရွတ်ဆိုရမည့် ရှိခိုးဆုတောင်း ဂုဏ်တော်
၅	သောဘဂဝါ ဣတိပိ လောကဝိဒူ လောကဝိဒူ ဝတ သောဘဂဝါ လောကဝိဒုံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ လောကဝိဒုံ သိရသာ နမာမိ လောကဝိဒူ မေ ဟဒယေ ဌာတု လောကဝိဒူ မေ ဇယံ ဒ္ဒေတု
၆	သောဘဂဝါ ဣတိပိ အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ အနုတ္တရောပုရိသဒမ္မသာရထိ ဝတ သောဘဂဝါ အနုတ္တရံ ပုရိသဒမ္မသာရထိံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ အနုတ္တရံ ပုရိသဒမ္မသာရထိံ သိရသာ နမာမိ အနုတ္တရောပုရိသဒမ္မသာရထိ မေ ဟဒယေ ဌာတု အနုတ္တရောပုရိသ ဒမ္မ ာရထိ မေ ဇယံ ဒ္ဒေတု
၇	သောဘဂဝါ ဣတိပိ သတ္ထာဒေဝမနုဿာနံ သတ္ထာဒေဝ မနုဿာနံ ဝတ သော ဘဂဝါ သတ္ထာရံ ဒေဝမနုဿာနံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ သတ္ထာရံ ဒေဝမနုဿာနံ သိရသာ နမာမိ သတ္ထာဒေဝမနုဿာနံ မေ ဟဒယေ ဌာတု သတ္ထာဒေဝမနုဿာနံ မေ ဇယံ ဒေတု
၈	သောဘဂဝါ ဣတိပိ ဗုဒ္ဓေါ ဗုဒ္ဓေါ ဝတ သောဘဂဝါ

ဂုဏ်တော် အမှတ်စဉ်	ပုတီးတစ်လုံး အတွက် ရွတ်ဆိုရမည့် ရှိခိုးဆုတောင်းဂုဏ်တော်
၉	ပုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ပုဒ္ဓံ သိရသာ နမာမိ ပုဒ္ဓေါ မေ ဟဒယေ ဌာတု ပုဒ္ဓေါ မေ ဇယံ ဒေတု သောဘဂဝါ ဣတိပိ ဘဂဝါ ဘဂဝါ ဝတ သော ဘဂဝါ ဘဂဝန္တံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ဘဂဝန္တံ သိရသာ နမာမိ ဘဂဝါ မေ ဟဒယေ ဌာတု ဘဂဝါ မေ ဇယံ ဒေတု

ဝဇီရပါကာရ ဂုဏ်တော်ကွန်ချာပုတီးစိပ်နည်း (နည်းစဉ်-၆၂)

ဝဇီရပါကာရဂုဏ်တော်ကွန်ချာ ပုတီးစိပ်နည်းမှာ နည်းစဉ်(၆၁) တွင် ဖော်ပြခဲ့သော ရှိခိုးခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်းပါသည့် ဂုဏ်တော်ကွန်ချာ စိပ်နည်းနှင့် မျှားစွာ မကွာခြားလှပါ။ ယခု စိပ်နည်းတွင် ဂုဏ်တော်များကို ဆင်ခြင်အောက်မေ့ခြင်း၊ ဆည်းကပ်ပူဇော်ခြင်း၊ ရှိခိုး ညွှတ်တွားခြင်းနှင့် ဘေးဥပဒ်များကို ဟန့်တား ကာကွယ်မှုပေးမည့် စိန်တံတိုင်းကြီးအဖြစ် တည်ထားခြင်း စသည့် အဓိပ္ပာယ်များပါရှိသော ပုတီးစိပ်နည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤပုတီးစိပ်နည်းသည်လည်း အခြား ပုတီးစိပ်နည်းစာအုပ်များတွင် ပါရှိပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ပုတီးစိပ်ပုံ စိပ်နည်းတွင်ကား ကဲ့ပြားနိုင်ပါသည်။

ယခင်နည်းအတိုင်းပင် ဂုဏ်တော်တစ်ပါးလျှင် ပုတီးခြောက်လုံးစီ စိပ်ရသဖြင့် ဂုဏ်တော်ကိုးပါးအတွက် ပုတီး ၅၄ လုံး ဖြစ်ပါသည်။ အနုလုံ၊



ပုံစံ (၈)

ဝဇီရပါကာရဂုဏ်တော်ကွန်ချာ ပုတီးစိပ်နည်း

(နည်းစဉ် ၆၂) အတွက် ပုတီးစိပ်ရန်ဇယား

"စ"ဟု ပြထားသောအကွက်မှစ၍ ⟶ အတိုင်း သွားရမည်။ ×အကွက်တစ်ကွက်အတွက် ပုတီးတစ်လုံးချရမည်။ ဂုဏ်တော်ကိုးပါး အကွက်ခြောက်ကွက် သွားမိသောအခါ ပုတီး ၅၄ လုံးရမည်။ ထို့နောက် ⟶ အတိုင်း နောက်တစ်ကျော့ပြန်စရမည်။

ပဋိလုံစိပ်၍ ရနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဂုဏ်တော် အမှတ်စဉ်အတိုင်း ပထမ၊ ဒုတိယ စသဖြင့် ရွတ်ဆိုရသောကြောင့် ပုတီးတစ်ပတ်အတွက် နှစ်ခေါက် ပြန်၍ ရွတ်ဆို ပွားများခြင်းက ပိုမို ဆီလျော်ပါသည်။ ပုတီးစိပ်နည်းကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ ပုတီးစိပ်ရန် ပုံစံ(၈)ကို လေ့လာရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဂုဏ်တော်အမှတ်စဉ်	ပုတီးတစ်လုံးအတွက် ရွတ်ဆိုရမည့် ဂုဏ်တော်
၁	သောဘဂဝါ ဣတိပိ အရဟံ အရဟံ ဝတ သောဘဂဝါ အရဟန္တံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ အရဟန္တံ သိရသာ နမာမိ ပထမော ဝဇီရပါကာရော သောဘဂါဝါ ဣတိပိ အရဟံ
၂	သောဘဂဝါ ဣတိပိ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ ဝတ သောဘဂဝါ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓံ သိရသာ နမာမိ ဒုတိယော ဝဇီရပါကာရော သောဘဂဝါ ဣတိပိသမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ
၃	သောဘဂဝါ ဣတိပိ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော ဝတ သောဘဂဝါ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နံ သိရသာ နမာမိ တတိယော ဝဇီရပါကာရော သောဘဂဝါ ဣတိပိ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော

ဂုဏ်တော်အမှတ်စဉ်	ပုတီးတစ်လုံးအတွက် ရွတ်ဆိုရမည့် ဂုဏ်တော်
၄	သောဘဂဝါ ဣတိပိ သုဂတော သုဂတော ဝတ သောဘဂဝါ သုဂတံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ သုဂတံ သိရဿာ နမာမိ စတုဒ္ဓော ဝဇီရပါကာရော သောဘဂဝါ ဣတိပိ သုဂတော
၅	သောဘဂဝါ ဣတိပိ လောကဝိဒူ လောကဝိဒူ ဝတ သောဘဂဝါ လောကဝိဒုံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ လောကဝိဒုံ သိရဿာ နမာမိ ပဉ္စမော ဝဇီရ ပါကာရော သောဘဂဝါ ဣတိပိ လောကဝိဒူ
၆	သောဘဂဝါ ဣတိပိ အနုတ္တရောပုရိသဒမ္မသာရထိ အနုတ္တရောပုရိသဒမ္မသာရထိ ဝတ သောဘဂဝါ အနုတ္တရံပုရိသဒမ္မသာရထိံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ အနုတ္တရံပုရိသဒမ္မသာရထိံ သိရဿာ နမာမိ ဆဋ္ဌမော ဝဇီရပါကာရော သောဘဂဝါ ဣတိပိ အနုတ္တရောပုရိသဒမ္မသာရထိ
၇	သောဘဂဝါ ဣတိပိ သတ္ထာဒေဝမနုဿာနံ သတ္ထာဒေဝ မနုဿာနံ ဝတ သောဘဂဝါ သတ္ထာရံ ဒေဝမနုဿာနံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ သတ္ထာရံ ဒေဝ မနုဿာနံ သိရဿာ နမာမိ သတ္တမော ဝဇီရပါကာရော သောဘဂဝါ ဣတိပိ သတ္ထာဒေဝမနုဿာနံ

ဂုဏ်တော်အမှတ်စဉ်	ပုတီးတစ်လုံးအတွက် ရွတ်ဆိုရမည့် ဂုဏ်တော်
၈	သောဘဂဝါ ဣတိပိ ဗုဒ္ဓေါ ဗုဒ္ဓေါ ဝတ သေ ာဘဂဝါ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ဗုဒ္ဓံ သိရသာ နမာမိ အဌမော ဝဇီရ ပါကာရော သောဘဂဝါ ဣတိပိ ဗုဒ္ဓေါ
၉	သောဘဂဝါ ဣတိပိ ဘဂဝါ ဘဂဝါ ဝတ သောဘဂဝါ ဘဂဝန္တံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ဘဂဝန္တံ သိရသာ နမာမိ နဝမော ဝဇီရ ပါကာရော သောဘဂဝါ ဣတိပိ ဘဂဝါ

ဂုဏ်တော်ကိုးပါး ကိုးဌာနပွားရှိ စိပ်နည်း (နည်းစဉ်-၆၃)

ဂေါတမဗုဒ္ဓအလောင်းတော်မြတ်သည် သုဇာတာသတ္တိုသမီး ကပ်လှူသော ဃနာနို့ဆွမ်းကို ဘုဉ်းပေးတော်မူ၍ နေရဥရာမြစ်တွင် ရှေခွက်ဈောပြီးနောက် အင်ကြင်းဟောတွင် နေ့သန့်စင် အနားဝင်ခဲ့ကာ မဟာဗောဓိပင်သို့ ရေ့ရှုကြွသွားတော်မူခဲ့သည်။ လမ်းတွင် မြက်ရိတ်သမား [illegible] လှူဒါန်းသော မြက်ရှစ်ဆုပ်ကို အလှူခံခဲ့ပြီးလျှင် [illegible]ဓိပင်၏ အရှေ့ဘက်မှ နေ၍ အဓိဋ္ဌာန်ပြု ဖြန့်ခင်းလိုက်ရာ [illegible] အစ်ဆယ့်လေးတောင်ရှိသော ပလ္လင်တော် ပေါ်ပေါက်ခဲ့လေ[illegible]။ "[illegible]ရားမဖြစ်သမျှ ဤပလ္လင်ထက်မှ မထတော့ပြီ၊ သစ္စာလေးပါး မြတ်ကရားရပြီးမှသာ ထတော့အုံ" ဟူ၍ အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် အားထုတ်တော်မှသည်။

အဆိုပါ မဟာဗောဓိပင်ရင်း ပလ္လင်ထက်မှာပင် မဟာသက္ကရာဇ် ၁၀၃ ခု၊ ကဆုန်လပြည့်နေ့တွင် ဒေဝပုတ္တမာရ်၊ ကိလေသာမာရ်၊ ခန္ဓမာရ်၊ မစ္စုမာရ်နှင့် အဘိသင်္ခါရမာရ်တည်း ဟူသော မာရ်ငါးပါးကို အောင်မြင်တော်မူခဲ့ပြီး သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကို ရကာ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ ဘုရားစင်စစ် ဖြစ်တော်မူခဲ့လေသည်။

ထိုသို့ ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူခဲ့ပြီးနောက်-

- ပလ္လင်၊
- အနိမိသ၊
- ရတနာစင်္ကြံ၊
- ရတနာဃရ၊
- အဇပါလ၊
- မုဉ္စလိန္ဒ၊

- ရာဇာယတန တည်းဟူသော ခုနစ်ဌာနတို့တွင် တစ်ဌာနလျှင် ခုနစ်ရက်စီ စံပယ်တော်မူခဲ့သည်။ ခုနစ်ဌာနတွင် လေးဆယ့်ကိုးရက်ကြာမျှ သတ္တသတ္တာဟ လှည့်လည် စံပယ်တော်မူပြီးနောက် အဇပါလဆိတ်ကျောင်း ညောင်သို့ တစ်ဖန် ပြန်လည် ကြွဝင်တော်မူခဲ့သည်။ ထိုအခါ သဟမ္ပတိ ဗြဟ္မာမင်းက တရားဟောတော်မူရန် လျှောက်ထား တောင်းပန်အပ်သော ကြောင့် ဗာရဏသီပြည်ရှိ မိဂဒါဝုန်တောသို့ ကြွမြန်း၍ ပဉ္စဝဂ္ဂီငါးဦးကို အမှုးပြုကာ နတ်ဗြဟ္မာအပေါင်းတို့အား ဓမ္မစကြာတရားဟောကြားတော်မူခဲ့လေသည်။

ဤကဲ့သို့ ဘုရားအဖြစ် ရောက်တော်မူခဲ့ရာ ပလ္လင်တော်မှ အစပြု၍ ပဉ္စဝဂ္ဂီငါးဦးအား တရားဦးဟောခဲ့ရာ မိဂဒါဝုန်အထိ မြတ်စွာဘုရားစံပယ်တော်မူခဲ့သည့် နေရာဌာန ကိုးဌာနကို စိတ်က ရည်ရော် မျှော်မှန်း၍ ဂုဏ်တော်တစ်ပါးချင်းဖြင့် ထင်ဟပ်လျက် စိပ်သည့် ပုတီစိပ်နည်းကို "ဂုဏ်တော်ကိုးပါး ကိုးဌာနပွား၍ စိပ်နည်း" ဟုခေါ်ဆိုပေသည်။

ဤပုတီးစိပ်နည်းသည် အခြားသော ပုတီးစိပ်နည်း စာအုပ်များတွင်လည်း ပါရှိပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ဂုဏ်တော်ကိုးပါး၊ ကိုးဌာနပ္ပဒေး၍ ဘုရားရှိခိုးသော လက်ာရှည်ကြီးလည်း ရှိပါသည်။ သို့ရာတွင် ပုတီးစိပ်နည်းကိုသာ ပဓာနထား၍ တင်ပြလိုသဖြင့် အောက်တွင် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်-

၁။ သောတ္ထိယ ပုဏ္ဏား လှူဒါန်းလိုက်သော မြက်ရှစ်ဆုပ်ကို မဟာဗောဓိပင်၏ အရှေ့ဘက်တွင် ဖြန့်ကြဲပြီးနောက် ပေါ်ပေါက်လာသည့် ရတနာ ဆယ်ပါးတို့ဖြင့် အတိုပြီးသော ပထမ သတ္တာဟစံရာ အပရာဇိတ ရှေ့လွှင်ထက်တွင် ခုနစ်ရက်ပတ်လုံး သံသရာစက်ရဟတ်၏ကြောင်းကျိုးဖြစ်ရပ် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တရားမြတ်ကို အနုလုံ ပဋိလုံ ဆင်ခြင်သုံးသပ်လျက်ရှိသော မြတ်စွာဘုရားကို အာရုံပြုကာ....

"သောဘဂဝါ ဣတိပိ အရဟံ" ဟူသောပထမဂုဏ်တော်ကိုလည်းကောင်း၊

၂။ ဗောဓိမဏ္ဍိုင်မှ အရှေ့မြောက်အရပ်၊ ဒုတိယသတ္တာဟစံရာ အနိမိသကုန်းမှ မမှိတ်သော မျက်စိဖြင့် ဗောဓိပင်နှင့် ရှေ့ပဏ္ဍင်ကို ဣန္ဒြေသိက္ခာတော်ကြီးစွာဖြင့် ရှုကြည့်တော်မူလျက် ခုနစ်ရက် သီတင်းသုံးတော်မူပုံကို အာရုံပြု၍....

"သောဘဂဝါ ဣတိပိ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ" ဟူသော ဒုတိယဂုဏ်တော်ကိုလည်းကောင်း၊

၃။ ဗောဓိမဏ္ဍိုင်နှင့် အနိမိသကုန်းတော်အကြား နတ်များ ဖန်ဆင်းအပ်သော တတိယသတ္တာဟစံရာ ရတနာစင်္ကြံတော်၌ အရှေ့အနောက် စင်္ကြံလျှောက်လျက် ခုနစ်ရက် ပတ်လုံး သီတင်းသုံးတော်မူပုံကို အာရုံပြု၍....

"သောဘဂဝါ ဣတိပိ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော" ဟူသော တတိယဂုဏ်တော်ကိုလည်းကောင်း၊

၄။ ဗောဓိမဏ္ဍိုင်မှ အနောက်မြောက်အရပ်၊ စတုတ္ထ သတ္တာဟ စံတော်မူရာ ရတနာဃရရှေအိမ်၌ အဘိဓမ္မာ ခုနစ်ကျမ်းကို သုံးသပ် ဆင်ခြင်တော်မူ၍ ခြောက်သွယ်သော ရောင်ခြည်

တော်တို့ဖြင့် အုံဩ၍ မကုန်နိုင်လောက်အောင် ကျက်သရေတော် အစုံတို့နှင့် ခုနစ်ရက်ပတ်လုံး သီတင်းသုံးတော်မူပုံကို အာရုံပြုကာ....

"သောဂဝါ ဣတိပိ သုဂတော" ဟူသော စတုတ္ထဂုဏ်တော်ကိုလည်းကောင်း၊

၅။ ဗောဓိမဏ္ဍိုင် အရှေ့အရပ်၊ ပဥ္စမသတ္တာဟစံတော်မူရာ အဇပါလဆိတ်ကျောင်း ညောင်ပင်ရင်း၌ ဟုံဟုံကပုဏ္ဏား၏ ပြဿနာကို ဖြေကြား မိန့်မြွက်တော်မူလျက် မုနစ်ရက်ပတ်လုံး သီတင်းသုံးတော်မူပုံကို အာရုံပြု၍....

"သောဘဂဝါ ဣတိပိ အနုတ္တရောပုရိသဒမ္မသာရထိ" ဟူသော ဂုဏ်တော်ကိုလည်းကောင်း၊

၆။ ဗောဓိမဏ္ဍိုင်မှ အရှေ့တောင်အရပ်၊ မုဇလိန္ဒာအိုင်အနီး ဆဋ္ဌမသတ္တာဟစံတော်မူရာ ကျည်းပင်ရင်းဝယ် မုစလိန္ဒာနဂါးမင်း၏ ပူဇော်ခြင်းကို ခံယူဘော်မူလျက် ခုနစ်ရက်ပတ်လုံး သီတင်းသုံးတော်မူပုံကို အာရုံပြု၍....

"သောဘဂဝါ ဣတိပိ အနုတ္တရောပုရိသဒမ္မသာရထိ" ဟူသော ဂုဏ်တော်ကိုလည်းကောင်း၊

၇။ ဗောဓိမဏ္ဍိုင်မှ တောင်အရပ်၊ သတ္တမသတ္တာဟစံတော်မူရာ ရာဇ ယတနလင်းလွန်းပင်ရင်းဝယ်ခုနစ်ရက်ပတ် လုံး သီတင်းသုံးကာ သီကြားမင်း၊ စတုမဟာရာဇ် နတ်မင်းကြီးလေးပါးနှင့် ဥက္ကလာပ ကုန်သည်ညီနောင်နှစ်ဦးဖြစ်သည့် တပုဿနှင့် ဘလ္လိကတို့၏ မုန့်အလှူကို ခံယူတော်မူပြီး ညီနောင်နှစ်ဦးအား ဆံတော် လက်တစ်ဆုပ်ကို ချီးမြှင့်ကာ ဇေဋ္ဌဝါစိက သရဏာဂုံ စတင်ဟောကြားတော်မူပုံကို အာရုံပြု၍ ။

"သောဘဂဝါ ဣတိပိ သတ္ထာဒေဝမနုဿာနံ" ဟူသော သတ္ထာမဂုဏ်တော်ကိုလည်းကောင်း၊

၈။ ဗောဓိမဏ္ဍိုင်၏ အရှေ့အရပ်၊ အဇပါလဆိတ်ကျောင်းညောင်ပင်ရင်းသို့ ဒုတိယအကြိမ် ပြန်လည် ကြွဝင်တော်မူသောအခါ သဟမ္ပတိ ဗြဟ္မာမင်းကြီးက တရားဟောတော်မူရန် ပန်ကြားလျှောက်ထားနေပုံကို အာရုံပြု၍....

"သောဘဂဝါ ဣတိပိ ဗုဒ္ဓေါ" ဟူသော အဌမဂုဏ်တော်ကိုလည်းကောင်း၊

၉။ သဟမ္ပတိဗြဟ္မာမင်း၏ လျှောက်ထား တောင်းပန်ချက်အရ ဗောဓိမဏ္ဍိုင်၏ အနောက်မြောက်အရပ်၊ ဗာရာဏသီပြည်၊ ဣသိပတန မိဂဒါဝုန်တောတွင် ရဉ္ဇဝဂ္ဂီငါးဦးအား အမှူးထား၍ စကြဝဋ္ဌာတိုက်တစ်သောင်းမှ စုဝေး ရောက်လာကြကုန်သော နတ်ဗြဟ္မာအပေါင်းတို့အား ဓမ္မစကြာတရားဟောကြားတော်မူသည့်ပုံကို အာရုံပြုလျက်....

"သောဘဂဝါ ဣတိပိ ဘဂဝါ" ဟူသော နဝမဂုဏ်တော်ကိုလည်းကောင်း ပွားများ ပုတီးစိပ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဂုဏ်တော်တစ်ပါးအတွက် ပုတီးတစ်လုံးချ၍ ဂုဏ်တော်ကိုးပါးကို အစဉ်လိုက်ဖြစ်စေ၊ ဂုဏ်တော် တစ်ပါးလျှင် ပုတီးတစ်လုံးကျဖြင့် တစ်ပတ်စီဖြစ်စေ စိပ်နိုင်ပါသည်။ ပုတီးစိပ်သောအခါ ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ထင်မြင်နိုင်စေရန်အတွက် ပုံစံ(ဘ)ဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။

ဤပုတီးစိပ်နည်းကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ပွားများ အားထုတ်မိပြီး နောက်တွင် အခြားသော ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော် ပုတီးစိပ်နည်းများကို ပွားများသောအခါ ဂုဏ်တော် တစ်ပါးကိုသာ အာရုံပြု ပုတီးစိပ်တိုင်း ယင်းဂုဏ်တော်နှင့် သက်ဆိုင်သည့် နေရာဌာနကိုပါ စိတ်အာရုံတွင် ပြန်လည် ထင်မြင်လာသည်ကို သတိပြုမိမည် ဖြစ်ပါသည်။

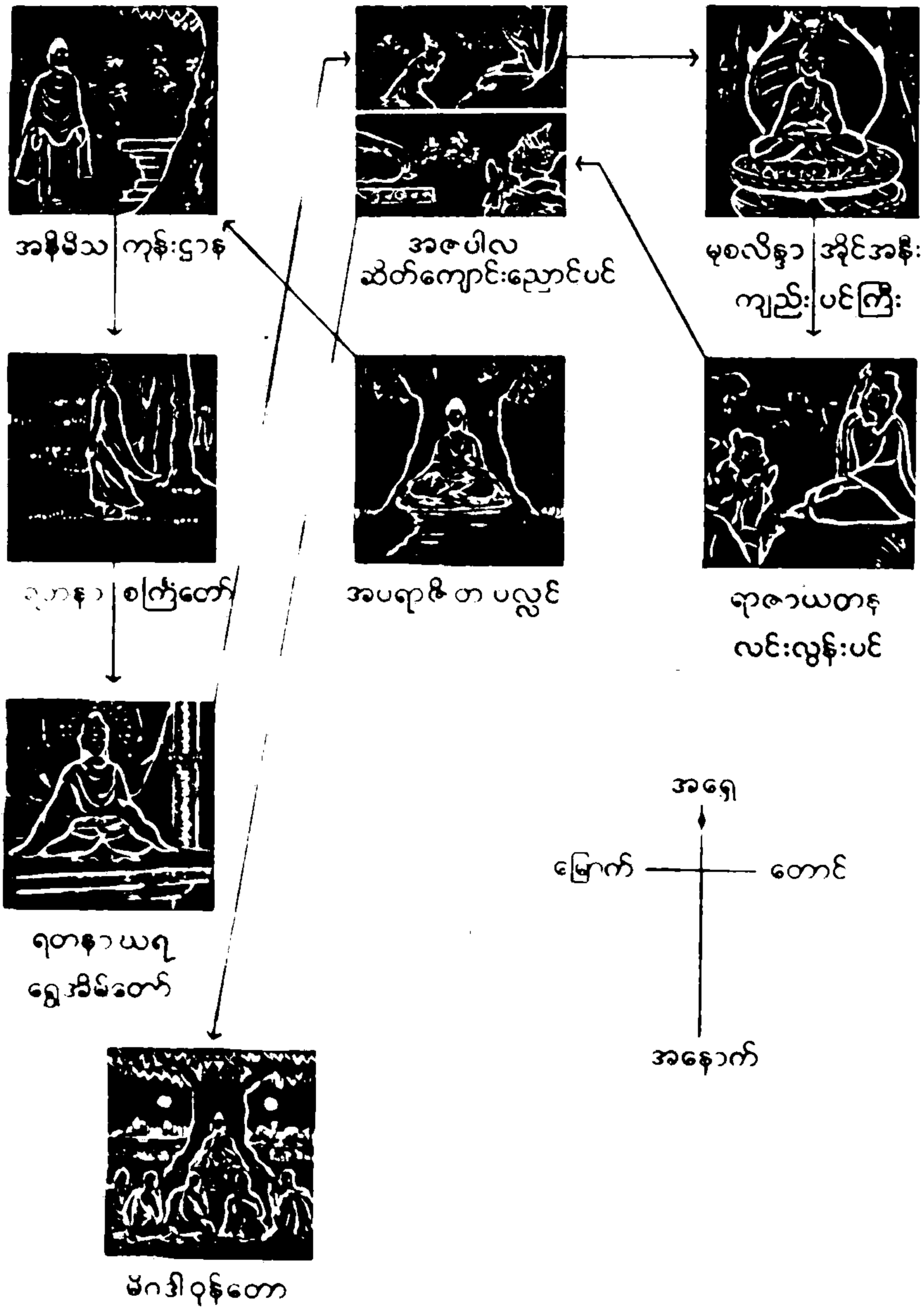
ဦးခေါင်းပိုင်းတွင် နေရာမှတ်လျက် ရည်စူးပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်
ပုတီးစိပ်နည်း (နည်းစဉ်-၆၄)

ပုတီးစိပ်ခြင်းအလုပ်သည် မိမိ၏ သမာဓိကို ခိုင်ခံ့အောင်ထူထောင်၍ မိမိ၏ကောင်းကျိုးအတွက် လုပ်ဆောင်ခြင်းကား အမှန်ပင် ဖြစ်သည်။ သို့သော် မိမိသည် သုံးဆယ့်တစ်ဘုံအတွင်း ဘဝများစွာ လူးလာစုန်ဆန်ကျင်လည်နေရသော သုံးဆယ့်တစ်ဘုံသားဖြစ်သည့်အလျောက် မိမိ တစ်ဦးတည်းသာ သံသရာခရီးကို သွားနေသည်မဟုတ်ဘဲ မိမိနှင့်အတူမြောက်မြားစွာသော ဝေနေယျသုခိတ၊ ဒုက္ခိတ သတ္တဝါများလည်းတစ်သွားတည်းသွားလျက်ပင် ရှိနေကြသည်။ ဘဝများစွာ သံသရာဝယ် ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်ခဲ့သော ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ အမိအဖများ၊ ဆရာသမားများ၊ တပည့်လက်သားများ၊ ဇနီးခင်ပွန်းများ၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမ သားချင်းများ၊ ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟများ၊ ကျေးဇူးရှင်များ၊ ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုး အမျိုးမျိုးကို ဖြည့်ဆည်းခဲ့သူများ၊ မိတ်ဆွေများ၊ ရန်သူများ စသည်ဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ်ပေါင်းထောင်သောင်းသင်္ချေ မရေတွက်နိုင်အောင်ပင် ရှိခဲ့ရကား ထိုထို ဤဤ၊ အလီလီသော ပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်းတို့၏ အကျိုးကိုလည်း သယ်ပိုးဆောင်ရွက်ထိုက်လှပေသည်။ ပရဟိတ အကျိုးကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့်ပင် အတ္တဟိတ အကျိုးလည်း ရမည်ဖြစ်ပေသည်။ "ကတညုတ ကတဝေဒိ" ဟူသော မင်္ဂလာတရားတော်နှင့်လည်း လျော်ညီမည်ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ်များကိုလိုက်၍ မိမိ၏ ဦးခေါင်းပိုင်းတွင် နေရာများ သတ်မှတ်ကာ မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော်များကို ရွတ်ပွား၍ ဆုတောင်းခြင်း၊ မေတ္တာပို့ခြင်းနှင့် အမျှဝေခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရန်ဖြစ်ပေသည်။

ပုတီးစိပ်ရန်နည်းမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်-

၁။ မြတ်စွာဘုရားအတွက် ရည်စူး၍ မိမိ၏ ဦးခေါင်းထိပ်ထက်တွင် နေရာမှတ်ကာ "သောဘဂဝါ ဣတိပိ ဗုဒ္ဓေါ" ဟူသော ဂုဏ်တော်ကို ပုတီးတစ်ပတ်ရအောင် ပွားများရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ပုတီးပတ်ပြည့်သောအခါ "မြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာတော်ကြီးသည် ဤစကြဝဋ္ဌာတိုက်တစ်သောင်းဝယ် ထာဝစဉ် ထွန်းပြောင်နေပါစေသတည်း" ဟု ဆန္ဒပြု



ပုံစံ (ဘ)

နည်းစဉ် (၆၃)နှင့် တွဲကြည့်ရန်။

ဆုတောင်း၍ သတ္တဝါအပေါင်းတို့အား မေတ္တာပို့ အမျှပေး ဝေရမည် ဖြစ်ပါသည်။

၂။ တရားတော်မြတ်အဘွက် ရည်စူး၍ မိမိ၏ လက်ယာဘက် မျက်လုံးတွင် နေရာမှတ်ကာ "သောဘဂဝါ ဣတိပိသမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ" ဟူသော ဂုဏ်တော်ကို ပုတီးတစ်ပတ်ရအောင် ပွားများရမည် ဖြစ်ပြီး ပုတီးပတ်ပြည့်သောအခါ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့သော ဓမ္မခန္ဓာပေါင်း ရှစ်သောင်း လေးထောင်သည် စည်ပင်ပြန့်ပှား ထွန်းကားတည်တံ့နေပါစေ သတည်း" ဟု ဆန္ဒပြုဆုတောင်း၍ သတ္တဝါအပေါင်းတို့အား မေတ္တာပို့ အမျှပေးဝေရမည် ဖြစ်ပါသည်။

၃။ အရိယာ သံဃာတော်များနှင့် သမုတိ သံဃာတော်များ အဘွက် ရည်စူး၍ မိမိ၏ လက်ဝဲဘက်မျက်လုံးတွင် နေရာမှတ်ကာ "သောဘဂဝါ ဣတိပိ သုဂတော" ဟူသော ဂုဏ်တော်ကို ပုတီးတစ်ပတ်ရအောင် ပွားများရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ပုတီးတစ်ပတ်ပြည့်လျှင် "မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သား သံဃာတော်မြတ်များသည် ပရိယတ္တိ၊ ပဋိပတ္တိ၊ ပဋိဝေဒတည်းဟူသော သာသနာတော်သုံးရပ်ကို ကောင်းစွာပြုနိုင်ကြပါစေသတည်း" ဟု ဆန္ဒပြု ဆုတောင်း၍ သံဃာတော်များအား မေတ္တာပို့ အမျှပေးဝေရမည် ဖြစ်ပါသည်။

၄။ ဘဝအဆက်ဆက်၊ သံသရာအဆက်ဆက်တွင် သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာများ ဖြစ်ခဲ့ကြသည့် အာစရိယဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံကြသော ဆရာအပေါင်းတို့အတွက် ရည်စူး၍ မိမိ၏ လက်ယာနားရွက်တွင် နေရာမှတ်ကာ "သောဘဂဝါ ဣတိပိ အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ" ဟူသော ဂုဏ်တော်ကို ပုတီးတစ်ပတ်ပြည့်အောင် စိပ်ရပါမည်။ ပုတီးတစ်ပတ်ပြည့်သောအခါ ဆရာသမားများအတွက် ဆုတောင်းခြင်း၊ မေတ္တာပို့ သခြင်းနှင့်အမျှပေးဝေခြင်းများ ပြုလုပ်ရပါမည်။

၅။ ဘဝအဆက်ဆက်၊ သံသရာအဆက်ဆက်က မာတာပိတု ဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံခဲ့ကြသော အမိ အဖတို့အတွက် ရည်စူး၍ မိမိ၏ လက်ဝဲဘက်နားရွက်တွင် နေရာမှတ်ကာ "သော ဘဂဝါ ဣတိပိ အရဟ" ဟူသောဂုဏ်တော်ကို ပုတီး တစ်ပတ်စီပ်ရပါမည်။ပုတီးတစ်ပတ်ရသောအခါ အမိ အဖ တို့အတွက် ဆုတောင်း၊ မေတ္တာပို့ အမျှဝေရမည် ဖြစ်ပါ သည်။

၆။ သူတော်စင် သူတော်မြတ်များ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ထူးပုဂ္ဂိုလ်မြတ်များ၊ ပါရမီရှင်ကြီးများအတွက် ရည်စူး၍ မိမိ၏ မျက်ခုံးနှစ်ဖက် အကြား၊ နဖူးအလယ်တွင် နေရာမှတ်ကာ "သောဘဂဝါ ဣတိပိ လောကဝိဒူ" ဟူသော ဂုဏ်တော်ကို ပုတီးတစ်ပတ် စီပ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ပုတီးတစ်ပတ်ပြည့်လျှင်အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများအတွက် ဆုတောင်းပေး၍ ၎င်းတို့အား မေတ္တာပို့ အမျှဝေရမည် ဖြစ်ပါသည်။

၇။ ကိုယ်စောင့်နတ်၊ အိမ်စောင့်နတ်၊ အာရုံစောင့်နတ်၊ မြို့စောင့်နတ်၊ တိုင်းပြည်စောင့်နတ်၊ ကမ္ဘာစောင့်နတ်များ၊ လောကပါလနတ်များ၊ သိကြား,ဗြဟ္မာများ၊ နတ်ဒေဝါ များမှ အစ ဘုမ္မစိုး၊ အာကာသစိုး၊ ရုက္ခစိုး၊ ရေမြေတော တောင် စောင့်ကြပ်ကုန်သော နတ်များ၊ ကွင်းလမိုင်း၊ တောလမိုင်း၊ တောင်လမိုင်းနှင့် သုံးဆယ့်ခုနစ်မင်းနတ် များ အထိရည်စူး၍ မိမိ၏ နှုတ်ခမ်းတွင် နေရာမှတ်ကာ "သောဘဂဝါ ဣတိပိသတ္ထာဒေဝမနုဿာနံ" ဟူသော ဂုဏ်တော်ကို ပုတီးတစ်ပတ်စီပ်ရပါမည်။ ပုတီးတစ်ပတ် ပြည့်သောအခါ အထက်ပါ နတ်အပေါင်းတို့အတွက် ဆန္ဒပြု ဆုတောင်းလျက် ၎င်းတို့အား မေတ္တာပို့ အမျှဝေရမည် ဖြစ်ပါသည်။

၈။ မိမိ၏ ကျေးဇူးရှင်များအတွက် ရည်စူး၍ မိမိ၏ လက်ယာ ဘက်ပခုံးတွင် နေရာမှတ်ကာ "သောဘဂဝါ ဣတိပိ ဘဂ ဝါ" ဟူသော ဂုဏ်တော်ကို ပုတီးတစ်ပတ်စီပ်ပြီး ပုတီး

ပတ်ပြည့်သောအခါ မိမိ၏ ကျေးဇူးရှင်အပေါင်းအတွက် ဆန္ဒပြုဆုတောင်းခြင်း၊ မေတ္တာပို့ခြင်း၊ အမျှပေးဝေခြင်း ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

၉။ သုံးဆယ်တစ်ဘုံအတွင်း ကျင်လည် ကျက်စားသွားလာကြကုန်သော ဝေနေယျသုခိတ၊ ဒုက္ခိတ သတ္တဝါအပေါင်းအတွက် ရည်စူး၍ မိမိ၏ လက်ဝဲဘက်ပခုံးတွင်နေရာမှတ်ကာ "သောဘဂဝါ ဣတိပိ အရဟ" မှ "သောဘဂဝါ ဣတိပိ ဘဂဂါ"အထိ ဂုဏ်တော်ကိုးပါးစလုံး ကို တစ်ပါးလျှင် ပုတီးတစ်လုံးကျစီဖြင့် ပုတီးတစ်ပတ်စိပ်ပြီး ဆန္ဒပြုတောင်းမေတ္တာပို့ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

၁၀။ မိမိအတွက် မိမိ၏ လည်ကုတ်ပေါ်တွင် နေရာမှတ်ကာ "သောဘဂဝါ ဣတိပိ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော" ဟူသော ဂုဏ်တော်ကို ပုတီးတစ်ပတ် စိပ်ရပါမည်။ ပုတီးတစ်ပတ်ပြည့်သောအခါ မိမိလိုရာဆန္ဒကို ဆုတောင်းခြင်း၊ အထက်တွင် မိမိဂုဏ်တော် ပွားများပေးခဲ့သော ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးတို့၏ မေတ္တာကို ခံယူခြင်း၊ သူတော်ကောင်း၊ သူမြတ်လောင်းတို့ပြုသော ဒါနကုသိုလ်၊ သီလကုသိုလ်၊ ဘာဝနာကုသိုလ်အဖို့တို့ကို ဝမ်းမြောက်စွာ သာဓုခေါ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း သတ်မှတ်နေရာ ဆယ်နေရာတွင် ရည်စူး ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ပုတီးဆယ်ပတ်စိပ်ရပါသည်။ ရက်သတ်မှတ်ချက်ဖြင့် အဓိဋ္ဌာန်စိပ် ကြည့်လျှင် ထူးထူးခြားခြား သမာဓိဖြစ်၍ အကျိုးရှိသည်ကို လက်တွေ့သိရပါမည်။

အထက်ပါကဲ့သို့ မိမိခန္ဓာကိုယ်တွင် နေရာမှတ်၍ ရည်စူးပုဂ္ဂိုလ်တို့အတွက် ပုတီးစိပ်နည်းများကို အခြေးစာအုပ် စာတမ်းတို့ဘွင် အမျိုးမျိုးဖော်လာခဲ့ဖူးရာ ဘုရားဂုဏ်ဒတော်များနှင့် မစပ်အပ်သည့် မမြင့်မြတ်သော လူ့ခန္ဓာကိုယ် အောက်ပိုင်းနေရာများလည်း သတ်မှတ် ပါဝင်နေကြောင်းကို လည်းကောင်း၊ အချို့ ဂုဏ်တော်များမှာ ရည်စူးပုဂ္ဂိုလ်နှင့် ဆီလျော်မှု

မရှိကြောင်းကိုလည်းကောင်း သတိပြုခဲ့မိပါသည်။ အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော ပုတီးစိပ်နည်းတွင် ဂုဏ်တော်များ ရွတ်ပဌေးရန် နေရာသတ်မှတ်ချက်များမှာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် အမြင့်မြတ်ဆုံးဖြစ်သည့် ဦးခေါင်းပိုင်းတွင် သာရှေးချယ်ထားပါသည်။ ထို့ပြင် ဂုဏ်တော်များကိုလည်း ရည်စူးပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို လိုက်၍ ဆီလျော်မည်ဟု ယုံကြည် သဘောရမိသည့်အတိုင်း ရွေးချယ် စီစဉ်ထားပါသည်။

သို့စီစဉ်ရာ၌ မိမိအတွက် "ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော" ဂုဏ်တော်ကို တမင်ရွေးချယ်ထားရခြင်းမှာ အသိတရားနှင့် အကျင့်တရားနှစ်ပါးစလုံး ကုံလုံပြည့်စုံစေရန် ရည်ရွယ်စီစဉ်ထားခြင်း ဖြစ်ကြောင်း သတိမူမိကြမည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

ပုတီးစိပ်သောအခါ အလွယ်တကူ လေ့လာရန်အတွက် ပုံစံ(မ) ဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။

. ဤစိပ်နည်း အမှတ်စဉ်(၆၄)ကို ကြိမ်ဖန်များစွာ အလေ့အထပြု၍ ပဌေးများမိပြီးနောက်တွင် ဘုရားဂုဏ်တော်များကို ပဌေးများသော မည်သည့် ပုတီးစိပ်နည်းကိုမဆို စိပ်မိသောအခါ ဂုဏ်တော်တစ်ပါးကို အာရုံပြု ပုတီးတစ်လုံးချတိုင်း ယင်းဂုဏ်တော်နှင့်ဆိုင်သည့် ရည်စူးပုဂ္ဂိုလ်ကိုလည်းကောင်း၊ မိမိဦးခေါင်းပိုင်းမှ သတ်မှတ်နေရာကိုလည်းကောင်း ပြန်လည်ထင်မြင်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤပုတီးစိပ်နည်းတွင်

- မိမိအကျိုး အများအကျိုး၊သယ်ပိုးရခြင်း
- "ကတညုတ ကတဝေဒိ" ဟူသော မင်္ဂလာတရားတော်နှင့်ညီညွတ်ခြင်း
- မေတ္တာပဌေးများရခြင်း
- သာသနာပြုရခြင်း
- ဆုမွန်ကောင်းများတောင်းရခြင်း
- အနန္တမေတ္တာများကို ခံယူရခြင်း

တို့ပါဝင်လျက်ရှိသောကြောင့် အောင်မြင် ပေါက်မြောက်မှုကို အထူတ် အထိပ်အထိ ပို့ပေး နိုင်မည်ဟုယုံကြည်မိပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ဤပုတီးစိပ်နည်းမှာ အောင်တံခွန်ထူနိုင်မည့် ပုတီးစိပ်နည်းဟု ဆိုသင့်ပါတော့သည်။

အမှတ်စဉ်	သတ်မှတ်နေရာ	ရည်စူးပုဂ္ဂိုလ်	စိပ်ရန်ဂုဏ်တော်	စိပ်ပြီးဆောင်ရွက်ရန်
၁	ဦးခေါင်းထိပ်	မြတ်စွာဘုရား	သော ဘဂဝါ ဂ္ဂတိပိ ဗုဒ္ဓေါ	သာသနာ ထွန်းကားရန် ဆုတောင်းခြင်း၊ သတ္တဝါအပေါင်းအား မေတ္တာပို့ခြင်း၊ အမျှဝေခြင်း။
၂	လက်ယာမျက်လုံး	တရားတော်မြတ်	သော ဘဂဝါ ဂ္ဂတိပိ သမ္မာသမ္မုဒ္ဓေါ	တရားမမ္မများစည်ပင်ပြန့်ပွားရန် ဆုတောင်းခြင်း၊ သတ္တဝါများအားမေတ္တာပို့ခြင်းနှင့် အမျှဝေခြင်း။
၃	လက်ဝဲမျက်လုံး	သံယာတော်မြတ်	သော ဘဂဝါ ဂ္ဂတိပိ သုဂတော	သာသနာပြုနိုင်စေရန် ဆုတောင်းပေးခြင်း၊ မေတ္တာပို့ခြင်းနှင့် အမျှဝေခြင်း။
၄	လက်ယာနားရွက်	ဆရာများ	သော ဘဝဝါ ဂ္ဂတိပိ အနုတ္တရောပုရိသဒမ္မသာရထိ	-၄င်း-
၅	လက်ဝဲနားရွက်	မိဘများ	သော ဘဂဝါ ဂ္ဂတိပိ အရဟံ	-၄င်း-
၆	မျက်ခုံးနှစ်ဖက်ကြား	သူတော်စင်သူတော်မြတ်များ ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများပါရမီရှင်ကြီးများ	သော ဘဂဝါ ဂ္ဂတိပိ လောကဝိဒူ	-၄င်း-
၇	နှုတ်ခမ်း	အထက်နတ်ကြီးများမှ အစ သုံးဆယ့်ခုနစ်မင်းနတ်အဆုံး နတ်အားလုံး	သော ဘဂဝါ ဂ္ဂတိပိ သတ္ထာဒေဝမနုဿာနံ	-၄င်း-
၈	လက်ယာပခုံး	ကျေးဇူးရှင်အားလုံး	သော ဘဂဝါ ဂ္ဂတိပိ ဘဂဝါ	-၄င်း-
၉	လက်ဝဲပခုံး	သုံးဆယ့်တစ်ဘုံသား အားလုံး	သော ဘဂဝါ ဂ္ဂတိပိ အရဟံ မှ သော ဘဂဝါ ဂ္ဂတိပိ ဘဂဝါ ထိ	-၄င်း-
၁၀	လည်ရှက်ကုပ်	မိမိအတွက်	သော ဘဂဝါ ဂ္ဂတိပိ ဝိဇ္ဇာ စရဏ သမ္ပန္နော	မိမိလိုရာဆုတောင်းခြင်း၊ အမှတ်စဉ်(၁)မှ(၉)အထိ ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ မေတ္တာကိုခံယူခြင်း။ သူတော်ကောင်းတို့ပြုသော ဒါန သီလ ဘာဝနာ ကုသိုလ်အဖို့တို့ ကို သာဓုခေါ်ခြင်း။

ပုံစံ(မ) နည်းစဉ်(၆၄)နှင့်တွဲကြည့်ရန်

၁၀။ ၂၄ ပစ္စည်း ပဋ္ဌာန်းတရားတော်

ထူးမြတ်သော ဒေသနာတော်

၂၄ ပစ္စည်း ပဋ္ဌာန်းတရားတော်၏ ကျေးဇူးကုဏ်ကား ဖော်ပြ၍ ကုန်နိုင်ဖွယ်ရှိမည် မဟုတ်ပေ။ တရားတော်၏ သဘောမှာ အလွန်နက်နဲပေသည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်ဘုရားသည်ပင် စတုတ္ထ သတ္တာဟစံတော်မူသော အချိန်တွင် ရတနာဃရ ရွှေအိမ်ဝယ်ပဋ္ဌာန်း တရားတော်ကြီးကို ဆင်ခြင်သောအခါမှ ရောင်ခြည်တော်ခြောက်သွယ်စတင် ကွန့်မြူးခဲ့ပေသည်။

"ဟေတုပစ္စယော၊ အရုမ္မဏပစ္စယော" အစရှိသော ပဋ္ဌာန်း ပစ္စယုဒ္ဒေသ ဒေသနာတော်သည် အနန္တနယ သမန္တပဋ္ဌာန်းနှစ်ဆယ့်လေးကျမ်းတို့၏ အချုပ်အခြာပဓာနဖြစ်ကြောင်းနှင့် ရုပ်ပွားဆင်းတုတော်များ အနေကဇာတင်ရာတွင် ဓမ္မစေတီသွင်းနှံသည့်ပမာ ဗုဒ္ဓဘိသေက မန္တန်ဖြစ်ထိုက်ကြောင်း ကျေးဇူးရှင် မင်းကွန်းတိပိဋကဓရ ဆရာတော် အရှင်ဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသ၏ ဟောပြောချက်ဒေသနာကို နာကြားမှတ်သားရဖူးပါသည်။

ဤမျှကျေးဇူးကြီးမားထူးမြတ်သော ဒေသနာတော်ကြီးကို ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ် ထိုက်လှပေသည်။ ကျေးဇူးတရား၊ အကျိုးတရားမှာရွတ်ဖတ်ပွားများသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်သည်ပင် ဓမ္မစေတီအိမ်ထိုက်၍ အပူဇော်ခံယူနိုင်လောက်သော အခြေအနေရှိပေသည်။

၂၄ ပစ္စည်း ပဋ္ဌာန်းတရား၌တဝ် အနုလုံ ပဋိလုံပွားများရန်

အနုလုံ ပဋိလုံ ပွားများရမည့် ၂၄ ပစ္စည်း ပဋ္ဌာန်းတရားဘော်ကို အောက်တွင်ဖော်ပြလိုက်ပါသည်–

အနုလုံ ပွားများရန် အမှတ်စဉ်	၂၄ ပစ္စည်း ပဋ္ဌာန်းတရားတော်	ပဋိလုံ ပွားများရန် အမှတ်စဉ်
၁	ဟေတုပစ္စယော	၂၄
၂	အာရမ္မဏပစ္စယော	၂၃
၃	အဓိပတိပစ္စယော	၂၂
၄	အနန္တရပစ္စယော	၂၁
၅	သမနန္တရပစ္စယော	၂၀
၆	သဟဇာတပစ္စယော	၁၉
၇	အညမညပစ္စယော	၁၈
၈	နိဿယပစ္စယော	၁၇
၉	ဥပနိဿယပစ္စယော	၁၆
၁၀	ပုရေဇာတပစ္စယော	၁၅
၁၁	ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော	၁၄
၁၂	အာသေဝနပစ္စယော	၁၃
၁၃	ကမ္မပစ္စယော	၁၂
၁၄	ဝိပါကပစ္စယော	၁၁
၁၅	အာဟာရပစ္စယော	၁၀
၁၆	ဣန္ဒြိယပစ္စယော	၉
၁၇	ဈာနပစ္စယော	၈
၁၈	မဂ္ဂပစ္စယော	၇
၁၉	သမ္ပယုတ္တပစ္စယော	၆
၂၀	ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စယော	၅
၂၁	အတ္ထိပစ္စယော	၄
၂၂	နတ္ထိပစ္စယော	၃
၂၃	ဝိဂတပစ္စယော	၂
၂၄	အဝိဂတပစ္စယော	၁

ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ပုံးစိပ်နည်း (နည်းစဉ်-၆၅)

အထက်ပါ ၂၄ ပစ္စည်း ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကို ပုံးစိပ်နည်းအဖြစ် အသုံးပြုပုံးစိပ်မည်ဆိုပါက "ဟေတုပစ္စယော" မှ "အဝိဂတပစ္စယော" အထိ အနုလုံ ပုံး ၂၄ လုံး၊ "အဝိဂတပစ္စယော" မှ "ဟေတုပစ္စယော" အထိ ပဋိလုံပုံး ၂၄ လုံးအဆင်းနှင့် အတက် အပြန်အလှန် စိပ်ရပါမည်။ ၁၀၀ လုံး ပုံးတစ်ကုံးအတွက် ပုံးပတ် နှစ်ပတ်စိပ်မိသောအခါ ပုံးလုံးပေါင်း (၁၀၀×၂)=၂၀၀ ရှိသဖြင့် အသွားငါးခေါက်၊ အပြန်လေးခေါက်ဖြစ်ပါသည်။ ပုံးလေးပတ်စိပ်မိမှသာ အသွားကိုးခေါက်၊ အပြန်ကိုးခေါက်ကိုက်ပါမည်။

ဤပုံးစိပ်နည်းသည် သတိမပြတ်လပ်အောင် နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ပွားများရသည့်အတွက် သမာဓိထူထောင်ရာတွင် ထိရောက်သောနည်းဖြစ်ပေသည်။ ကြိမ်ဖန်များစွာပွားများအားထုတ်မိသောအခါ ပစ္စည်းတစ်ပါးအတွက် ပုံးတစ်လုံးချတိုင်း ယင်းပစ္စည်း၏ အမှတ်စဉ်ကိုပါ မှတ်မိလာပါလိမ့်မည်။ အထက်မှအောက်၊ အောက်မှအထက်၊ အပြန်ပြန် အလှန်လှန် အဖန်ဖန်ပွားများမိလေ၊ စိတ်ဝယ်ကျေညက်စွာမှတ်မိလေဖြစ်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဂဏန်းပေါင်းအလိုကို အစမှအဆုံး၊ အဆုံးမှအစ ကျက်မှတ်သောအခါ မည်သည့်နေရာ ဖြတ်မေးမေး၊ ချက်ချင်းဖြေဆိုနိုင်သကဲ့သို့ပင် ဖြစ်လာမည်ဖြစ်ပါသည်။

သမာဓိထူထောင်ရေးတွင် အကောင်းဆုံးပဋ္ဌာန်းကွန်ချာကြီး ပုံးစိပ်နည်း (နည်းစဉ်-၆၆)

ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကို အနုလုံ ပဋိလုံ ပွားများဆင်ခြင်၍ ပစ္စည်းအမှတ်စဉ်များကို ကျေညက်စွာ မှတ်မိလာမှ ပဋ္ဌာန်းကွန်ချာကြီး ပုံးစိပ်နည်းကို တစ်ဆင့်တက်ကာ ကူးပြောင်းစိပ်သင့်ပါသည်။ ဤပုံးစိပ်နည်းသည် နည်းစဉ် (၆၅)ဖြစ်သည့် အနုလုံ ပဋိလုံစိပ်နည်းထက်ပိုမို ခက်ခဲပါသည်။ ပိုမိုခက်ခဲခြင်းကြောင့် သမာဓိထူထောင်ရာ၌ ပိုမိုထိရောက်သောနည်းကောင်းကြီး တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း လက်တွေ့အားထုတ်မိသော အခါ သဘောပေါက်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ဂုဏ်တော်ကွန်ချာများနှင့်လည်းကောင်း၊ သရဏဂုံကွန်ချာနှင့်လည်းကောင်း နှိုင်းစာလျှင် အမှတ်စဉ် ပိုမိုများပြားသည်သာမက ၂၄ ပစ္စည်းကို သုံးပါးစီစိတ်ပိုင်းကာ ပုံး ၁၀၀ လုံး အတွက် နဝင်းကိုက်အောင်

စီစဉ်ထားသဖြင့် နောက်ဆုံး ပုတီးလုံးအထိ မှန်ကန်အောင် အာရုံမိမိနှင့် ပို၍သတိရှိရှိဆင်ခြင်ပွားများရသောကြောင့် အထက်ပါ ကွန်ချာများထက် ပိုမိုခက်ခဲသည်ကို သတိပြုမိပေလိမ့်မည်။ ဤကဲ့သို့ ခက်ခဲသော ပုတီးစိပ်နည်းကို အဓိဋ္ဌာန်အတိုင်း အောင်မြင်အောင် အားထုတ်နိုင်ပြီဆိုလျှင် မိမိ၏သမာဓိအားကို ချိန်ထိုးခန့်မှန်းနိုင်လာပါလိမ့်မည်။ တစ်နည်းဆိုသော် ဤပဋ္ဌာန်းကွန်ချာကြီး ပုတီးစိပ်နည်းသည် သမာဓိထူထောင်ရေးတွင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ သမာဓိအားကို တိုင်းတာသောကိရိယာတစ်ခုသဖွယ်ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

အာဏာက်အကူဖြစ်စေမည့်သုခချက်

အထက်ပါ ခက်ခဲနက်နဲသော ပဋ္ဌာန်းကွန်ချာကြီး ပုတီးစိပ်နည်းကို စတင်ပုတီးမစိပ်မီ သိမှတ်ထားသင့်သော သော့ချက်များကို အကြံပေးဖော်ပြလိုပါသည်။ ကွန်ချာကြီးစိပ်နည်းတွင် စာပုံနှိပ်ရာ၌ နေရာကျုံ့စေရန် '–' သင်္ကေတပြထားသည်ကို သတိပြုမိပါလိမ့်မည်။ "ပစ္စယော" ဟူသော 'စကားရပ်အစား အဆိုပါသင်္ကေတကို အသုံးပြုထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အနုလုံအမှတ်စဉ် ၃၊ ၆၊ ၉၊ ၁၂၊ ၁၅၊ ၁၈၊ ၂၁ နှင့် ၂၄ တို့သည် သတိပြုမှတ်သားထားရမည့် အမှတ်စဉ်များဖြစ်သောကြောင့် ယင်းအမှတ်စဉ်များနှင့် သက်ဆိုင်သည့် အဓိပတိပစ္စယော၊ သဟဇာတပစ္စယော၊ ဥပနိဿယပစ္စယော စသည့်ပစ္စည်းများကိုကျေကျေညက်ညက် သတိပြုမှတ်သားထားရပါမည်။ဤပစ္စည်းများသည်ယခုကွန်ချာပုတီးစိပ်နည်းအတွက် အဓိကသော့ချက်နေရာများ ဖြစ်ပါသည်။ ဤပစ္စည်းများသို့ ရောက်ရှိပြီးနောက် နောက်သို့ ပင်ခိုလုံနည်းဖြင့် တုံ့ဆုတ်လာရပါသည်။

ထို့ထက်ပို၍အလေးထားကာ သတိပြုဆင်ခြင်ရန်မှာ နောက်ဆုံးမည်သည့်ပစ္စည်းမှ တုံ့ဆုတ်လာခဲ့သည်ဟူသောအချက်နှင့် နောက်တစ်ဖန် အနုလုံ တစ်ကျော့ပြန်လာရာ၌ မည်သည့်ပစ္စည်းအထိ ရွတ်ဆိုပြီးမှ တုံ့ဆုတ်လာရတော့မည်ဟူသော အချက်တို့ပင်ဖြစ်ပေသည်။

ဥပမာထင်ဟပ်ပြရလျှင် မီးရထားစက်မောင်းသူတစ်ဦးအားမန္တလေးမှရန်ကုန်အထိ တာဝန်တစ်ရပ်ဖြင့် စေလွှတ်သည်ဆိုပါစို့။ ထိုသို့စေလွှတ်ရာတွင် စက်မောင်းသည် မန္တလေးနှင့်ရန်ကုန်အကြားရှိသာစည်၊ပျော်ဘွယ်၊

ရမည်းသင်း၊ ပျဉ်းမနား၊ တောင်ငူ၊ ညောင်လေးပင်၊ ပဲခူးမြို့များသို့ အပို အလိုမရှိ၊ တိတိကျကျဆိုက်ရောက်ရမည်ဖြစ်ပြီး ထိုသို့ဆိုက်ရောက်ပြီးတိုင်း မန္တလေးသို့ နောက်ကြောင်းပြန်လာကာ သတင်းပို့ရမည့်ပြင် နောက်ဆုံး ရန်ကုန်သို့ရောက်ပြီးနောက် မန္တလေးသို့ပြန်လာရမည်ဟု တာဝန်သတ်မှတ် ပေးထားသည်။ ထိုသို့သတ်မှတ်ထားသောတာဝန်ကို ကျေပွန်အောင်ဆောင် ရွက်ရန် စက်မောင်းသည် မိုမိုဆိုက်ရောက်ပြီး လှည့်ကာ၊ လှည့်ကာ ပြန်လာ ရမည့်ဘူတာများကို ကြိုတင်သိရှိထားရန်လိုသည်သာမက ထိုဘူတာများသို့ ရောက်လျှင် လှည့်ဖြစ်အောင် ပြန်လှည့်ရမည်ကိုလည်းသတိပြုရမည်ဖြစ်သည်။ ပြန်လှည့်ရမည့်ဘူတာမရောက်မီ အခြားဘူတာမှသော်လည်းကောင်း၊ ကျော်လွန်ခဲ့ပြီး နောက်တစ်ဘူတာမှသော်လည်းကောင်း တုံ့ဆုတ်လာပါက တာဝန်လစ်ဟင်းပျက်ကွက်သဖြင့် ခရီးစဉ်တစ်ခုလုံး လွဲမှားသွားမည်ဖြစ် သည်။

သတိနှင့်မှတ်၍ သတိမလွတ်ရန်

အထက်ပါမီးရထားစက်မောင်း၏ ခရီးစဉ်ကဲ့သို့ပင် ပဋ္ဌာန်းကွန်ချာ ကြီး ပုတီးစိပ်နည်းတွင်လည်း တုံ့ဆုတ်လှည့်ပြန်ရမည့် ပစ္စည်းအမှတ်စဉ်နှင့် ဆိုင်ရာပစ္စည်းကို သတိပြုမှတ်သားထားရန် လိုသည့်ပြင် တုံ့ဆုတ်ရမည့် ပစ္စည်းမရောက်မီကပြစ်စေ၊ ထိုပစ္စည်းထက်ကျော်လွန်ပြီးမှဖြစ်စေ၊ မတုံ့ ဆုတ်မိရန် သတိကြီးစွာထားရပေမည်။ ဤသို့သတိကြီးစွာထား၍ လုံလ ဥဿာဟပြုခြင်းသည်ပင် သမာဓိ၏ အုတ်မြစ်ဖြစ်ပေတော့သည်။

ပဋ္ဌာန်းကွန်ချာကြီး ပုတီးစိပ်နည်းမှာ အောက်ပါအတိုင်းပင် ဖြစ် ပေသည်-

၁။ ဟေတု–၊ အရမ္မဏ–၊ အဓိပတိ– ပုတီးတစ်လုံး
၂။ အဓိပတိ– ။
၃။ အာရမ္မဏ–၊ ဟေတု– ။

၄။ ဟေတု–၊ အာရမ္မဏ–၊ အဓိပတိ– ။
၅။ အနန္တရ–၊ သမနန္တရ–၊ သဟဇာတ– ။
၆။ သဟဇာဘ– ။

၇။ သမနန္တရ–၊ အနန္တရ–၊ ပုတီးတစ်လုံး
၈။ အဓိပတိ–၊ အာရမ္မဏ–၊ ဟေတု– ။

၉။ ဟေတု–၊ အာရမ္မဏ–၊ အဓိပတိ– ။
၁၀။ အနန္တရ–၊ သမနန္တရ–၊ သဟဇာတ– ။
၁၁။ အညမည–၊ နိဿယ–၊ ဥပနိဿယ– ။
၁၂။ ဥပနိဿယ– ။
၁၃။ နိဿယ–၊ အညမည– ။
၁၄။ သဟဇာတ–၊ သမနန္တရ–၊ အနန္တရ– ။
၁၅။ အဓိပတိ–၊ အာရမ္မဏ–၊ ဟေတု– ။

၁၆။ ဟေတု– အာရမ္မဏ–၊ အဓိပတိ– ။
၁၇။ အနန္တရ–၊ သမနန္တရ–၊ သဟဇာတ– ။
၁၈။ အညမည–၊ နိဿယ–၊ ဥပနိဿယ– ။
၁၉။ ပုရေဇာတ–၊ ပစ္ဆာဇာတ–၊ အာသေဝန– ။
၂၀။ အာသေဝန– ။
၂၁။ ပစ္ဆာဇာတ–၊ ပုရေဇာတ– ။
၂၂။ ဥပနိဿယ–၊ နိဿယ–၊ အညမည– ။
၂၃။ သဟဇာတ–၊ သမနန္တရ–၊ အနန္တရ– ။
၂၄။ အဓိပတိ–၊ အာရမ္မဏ–၊ ဟေတု– ။

၂၅။ ဟေတု–၊ အာရမ္မဏ–၊ အဓိပတိ– ။
၂၆။ အနန္တရ–၊ သမနန္တရ–၊ သဟဇာတ– ။
၂၇။ အညမည–၊ နိဿယ–၊ ဥပနိဿယ– ။
၂၈။ ပုရေဇာတ–၊ ပစ္ဆာဇာတ–၊ အာသေဝန– ။
၂၉။ ကမ္မ–၊ ဝိပါက–၊ အာဟာရ– ။
၃၀။ အာဟာရ– ။
၃၁။ ဝိပါက–၊ ကမ္မ– ။

၃၂။ အာသေဝန–၊ ပစ္ဆာဇာတ–၊ ပုရေဇာတ– ပုတီးတစ်လုံး
၃၃။ ဥပနိဿယ–၊ နိဿယ–၊ အဥမဥ– ။
၃၄။ သဟဇာတ–၊ သမနန္တရ–၊ အနန္တရ– ။
၃၅။ အဓိပတိ–၊ အာရမ္မဏ–၊ ဟေတု– ။

၃၆။ ဟေတု–၊ အာရမ္မဏ–၊ အဓိပတိ– ။
၃၇။ အနန္တရ–၊ သမနန္တရ်–၊ သဟဇာတ– ။
၃၈။ အဥမဥ–၊ နိဿယ–၊ ဥပနိဿယ– ။
၃၉။ ပုရေဇာတ–၊ ပစ္ဆာဇာတ–၊ အာသေဝန– ။
၄၀။ ကမ္မ–၊ ဝိပါက–၊ အာဟာရ– ။
၄၁။ ဈာန်–၊ မဂ်– ။
၄၂။ မဂ်– ။
၄၃။ ဈာန်–၊ ဈာန်– ။
၄၄။ အာဟာရ–၊ ဝိပါက–၊ ကမ္မ– ။
၄၅။ အာသေဝန–၊ ပစ္ဆာဇာတ–၊ ပုရေဇာတ– ။
၄၆။ ဥပနိဿယ–၊ နိဿယ–၊ အဥမဥ– ။
၄၇။ သဟဇာတ–၊ သမနန္တရ–၊ အနန္တရ– ။
၄၈။ အဓိပတိ–၊ အာရမ္မဏ–၊ ဟေတု– ။

၄၉။ ဟေတု–၊ အာရမ္မဏ–၊ အဓိပတိ– ။
၅၀။ အနန္တရ–၊ သမနန္တရ–၊ သဟဇာတ– ။
၅၁။ အဥမဥ–၊ နိဿယ–၊ ဥပနိဿယ– ။
၅၂။ ပုရေဇာတ–၊ ပစ္ဆာဇာတ၊ အာသေဝန– ။
၅၃။ ကမ္မ–၊ ဝိပါက–၊ အာဟာရ– ။
၅၄။ ဈာန်–၊ ဈာန်– ။
၅၅။ သမ္မယုတ္တ–၊ ဝိပ္ပယုတ္တ–၊ အတ္ထိ– ။
၅၆။ အတ္ထိ– ။
၅၇။ ဝိပ္ပယုတ္တ–၊ သမ္မယုတ္တ– ။
၅၈။ မဂ်–၊ ဈာန်–၊ ဈာန်– ။
၅၉။ အာဟာရ–၊ ဝိပါက–၊ ကမ္မ– ။

၆၀။ အာသေဝန-၊ ပစ္ဆာဇာတ-၊ပုရေဇာတ- ပုတီးတစ်လုံး
၆၁။ ဥပနိဿယ-၊ နိဿယ-၊ အဥမဥ- ။
၆၂။ သဟဇာတ-၊ သမနန္တရ-၊ အနန္တရ- ။
၆၃။ အဓိပတိ-၊ အာရမ္မဏ-၊ ဟေတု- ။

၆၄။ ဟေတု-၊ အာရမ္မဏ-၊ အဓိပတိ- ။
၆၅။ အနန္တရ-၊ သမနန္တရ-၊ သဟာဇာတ- ။
၆၆။ အဥမဥ-၊ နိဿယ-၊ ဥပနိဿယ- ။
၆၇။ ပုရေဇာတ-၊ ပစ္ဆာဇာတ-၊ အာသေဝန- ။
၆၈။ ကမ္မ-၊ ဝိပါက-၊ အာဟာရ- ။
၆၉။ ဉာဏသမ္ပယုတ္တ-၊ စျာန-၊ မဂ္ဂ- ။
၇၀။ သမ္မယုတ္တ-၊ ဝိပ္ပယုတ္တ-၊ အတ္ထိ- ။
၇၁။ နတ္ထိ-၊ ဝိဂတ-၊ အဝိဂတ- ။
၇၂။ အဝိဂတ- ။
၇၃။ ဝိဂတ-၊ နတ္ထိ- ။
၇၄။ အတ္ထ-၊ ဝပ္ပယုတ္တ-၊ သမ္မယုတ္တ- ။
၇၅။ မဂ္ဂ-၊ စျာန-၊ ဉာဏသမ္ပယုတ္တ- ။
၇၆။ အာဟာရ-၊ ဝိပါက-၊ ကမ္မ- ။
၇၇။ အာသေဝန-၊ ပစ္ဆာဇာတ-၊ ပုရေဇာတ- ။
၇၈။ ဥပနိဿယ-၊ နိဿယ- အဥမဥ- ။
၇၉။ သဟဇာတ-၊ သမနန္တရ-၊ အနန္တရ- ။
၈၀။ အဓိပတိ-၊ အာရမ္မဏ-၊ ဟေတု- ။

၈၁။ ဟေတု-၊ အာရမ္မဏ-၊ အဓိပတိ- ။
၈၂။ အနန္တရ-၊ သမနန္တရ-၊ သဟဇာတ- ။
၈၃။ အဥမဥ-၊ နိဿယ-၊ ဥပနိဿယ- ။
၈၄။ ပုရေဇာတ-၊ ပစ္ဆာဇာတ-၊ အာသေဝန- ။
၈၅။ ကမ္မ-၊ ဝိပါက-၊အာဟာရ- ။
၈၆။ ဉာဏသမ္ပယုတ္တ-၊ စျာန-၊ မဂ္ဂ- ။
၈၇။ သမ္မယုတ္တ-၊ ဝိပ္ပယုတ္တ-၊ အတ္ထိ- ။

၈၈။ နတ္ထိ-၊ ဝိဂတ-၊ အဝိဂတ- ပုတီးတစ်လုံး
၈၉။ ဟေတု-၊ အာရမ္မဏ-၊ အဓိပတိ- ။။
၉၀။ အဓိပတိ- ။။
၉၁။ အာရမ္မဏ-၊ ဟေတု- ။။
၉၂။ အဝိဂတ-၊ ဝိဂတ-၊ နတ္ထိ- ။။
၉၃။ အတ္ထိ-၊ ဝိပ္ပယုတ္တ-၊ သမ္ပယုတ္တ- ၊
၉၄။ မဂ္ဂ-၊ စျာန-၊ ဣန္ဒြိယ- ။။
၉၅။ အာဟာရ-၊ ဝိပါက-၊ ကမ္မ- ။။
၉၆။ အာသေဝန-၊ ပစ္ဆာဇာတ-၊ ပုရေဇာတ- ။။
၉၇။ ဥပနိဿယ-၊ နိဿယ-၊ အာသေဝန- ။။
၉၈။ သဟဇာဘ-၊ သမနန္တရ-၊ အနန္တရ- ။။
၉၉။ အဓိပတိ-၊ အာရမ္မဏ-၊ ဟေတု- ။။

၁၀၀။ ဟေတု-၊ အာရမ္မဏ-၊ အဓိပတိ- ။။
၁၀၁။ အနန္တရ-၊ သမနန္တရ-၊ သဟဇာတ- ။။
၁၀၂။ အညမည-၊ နိဿယ- ဥပနိဿယ- ။။
၁၀၃။ ပုရေဇာတ-၊ ပစ္ဆာဇာတ-၊ အာသေဝန- ။။
၁၀၄။ ကမ္မ-၊ ဝိပါက-၊ အာဟာရ- ။။
၁၀၅။ ဣန္ဒြိယ-၊ စျာန-၊ မဂ္ဂ- ။။
၁၀၆။ သမ္ပယုတ္တ-၊ ဝိပ္ပယုတ္တ-၊ အတ္ထိ- ။။
၁၀၇။ နတ္ထိ-၊ ဝိဂတ-၊ အဝိဂတ- ။။
၁၀၈။ ဟေတု-၊ အာရမ္မဏ-၊ အဓိပတိ- ။။

အကြံပြုချက်

ဂုဏ်တော်ကွန်ချာ တတိယနံညီး (နည်းစဉ်-၁၀) အတွက် အသုံးပြုသော ပုံစံ (စ-၁) နှင့် နှိုင်းယှဉ်လေ့လာလျှင် ပိုမိုသဘောပေါက်လွယ်ကူနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း အကြံပြုအပ်ပါသည်။

၁၁။ ဘက်စုံပုတီးစိပ်နည်းများ

ရှင်အရဟံ ပုတီးစိပ်နည်းကို လေ့လာခြင်း

"ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ နာမရူပံ အနိစ္စံ၊ ဒုက္ခံ၊ အနတ္တံ" အစချီသော ရှင်အရဟံ ပုတီးစိပ်နည်းကို ရွတ်ဆိုပွားများ အားထုတ်သူ အတန်ပင်များပြားသည်ကို တွေ့ကြုံသိရှိရပါသည်။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များက သက်စေ့ပုတီးစိပ်ကြသည်။ အချို့လည်း လက်ငင်းအကျိုးပေးမှုများနှင့် တိုက်ဆိုင်ကြုံကြိုက်သည့်အလျောက် ယုံယုံကြည်ကြည်နှင့်ပုံမှန်ပုတီးပတ်ရေဖြင့်စိပ်လျက်ရှိကြသည်။

အဆိုပါ ရှင်အရဟံပုတီးစိပ်နည်းကို အာဂုံမဆောင်ဘဲ ရှိချင်သာရှိကြမည်။ ယင်းပုတီးစိပ်နှင့်ဆိုင်သော ဇာတ်လမ်းကိုမူ ကြားဖူးနားဝရှိနေကြပြီ ဖြစ်သည်။ ထိုဇာတ်လမ်းမှာ– စစ်ကိုင်းတောင်ရိုးတွင်တရားအားထုတ်လျက်ရှိသော ဆရာတော်တစ်ပါးအား အသက်သုံးဆယ်အရွယ်ရှိ အမျိုးသမီးငယ်ဘစ်ဦးက လာရောက် ပူဇော်နည်းပေးခဲ့သည့် ပုတီးစိပ်နည်းဖြစ်ကြောင်း၊ ထိုအမျိုးသမီးမှာ သုဝဏ္ဏဘုမ္မိသို့ အနော်ရထာစစ်ချီစဉ်အချိန်က အိမ်ထောင်ပြုခဲ့သူဖြစ်ကြောင်း စသည့်ဇာတ်လမ်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ရှင်အရဟံပုတီးစိပ်နည်းတွင် ပါရှိသော အကြောင်းခြင်းရာအနက် အဓိပ္ပာယ်ကပင်လျှင် ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာသုံးပါးကို ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ခြင်း၊ ရုပ်နာမ်တို့၏မမြဲခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း၊ အစိုးမရခြင်းတို့ ပါရှိပေရာ နှစ်ပေါင်း ရာထောင်ချီ၍ အသက်ကြီးရင့်နေသော အမျိုးသမီးသည် မ့ယုံကြည်နိုင်လောက်အောင် ပျိမျစ်ငယ်ရွယ်နေသည်ဟူသော ဇာတ်လမ်းမှာ ပုတီးစိပ်နည်းပါ တရားအနှစ်သာရဖြစ်သည့် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတရားတို့နှင့် ဆန့်ကျင်နေသဖြင့် နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ်တွေးခေါ်တတ်သူ ခေတ်လူငယ်များအဖို့ ပုံပြင်ဆန်ကောင်း ဆန်နေပေလိမ့်မည်။

သို့ရာတွင် သရဏဂုံသုံးပါးကိုတည်စေလိုသောစေတနာ၊ လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို ရှုမြင်ဆင်ခြင်စေလိုသောဆန္ဒတို့အရ ပျိမျစ်မှု၊အသက်ရှည်မှု

တို့ကို ဗန်းပြ၍ ပုတီးစိပ်ချင်လာအောင် ဆွဲဆောင်လှုံ့ဆော်မှု တစ်ရပ်ဟု သုံးသပ်မိပေသည်။ တစ်နည်းဆိုသော် သရဏဂုံသုံးပါးနှင့် လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို ပွားများကြစေဖို့အတွက် "ဤပုတီးစိပ်နည်းကို စိပ်လျှင် အသက်ရှည်နိုင်သည်၊ ထာဝစဉ်ပျို့မျစ်နေသည်" ဟူသော မက်လုံးဖြင့် ဆွဲဆောင်ထားခြင်းဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

တရားသဘောကို ထင်မြင်လာစေရန်အတွက် မြတ်စွာဘုရားပင်လျှင် ဥပါယ်တံမျဉ်ဖြင့် ဆွဲဆောင်ခြင်းကို ကျင့်သုံးတော် မူခဲ့ဖူးသည်။

အခါတစ်ပါးတွင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် ညီတော်နန္ဒမင်းသားအား နှမတော် ဇနပဒကလျာဏီထက် အဆရာထောင်မကပို၍ လှုပတင့်တယ် ချစ်စဖွယ်သော နတ်ကညာများခစားရောက်လာစေတတ်သော အတတ်များကို ပေးတော်မူမည်ဟုဆိုကာ လက္ခဏာရေးသုံးပါးနှင့် စပ်သော တရားဒေသနာကို ဂါထာဖွဲ့သီ ပေးတော်မူခဲ့သည်။ နန္ဒမင်းသားလည်း နတ်ကညာတို့ ရောက်လာစိမ့်သောငှာ ထိုဂါထာကို စဉ်ဆက်မပြတ်စီးဖြန်းသရဇ္ဈာယ်ခဲ့သည်။ ထိုသို့ စီးဖြန်းဖန်များလာသောအခါ တရားတော်၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို ကောင်းစွာထင်မြင်သဘောပေါက်လာပြီးလျှင် အရဟာတ္တဖိုလ်သို့ ရောက်လေတော့သည်။ ဤကား အကြိုက်ကိုလိုက်၍ မက်လုံးပေးကာ တရားမှမကိုမြင်လာအောင် ဥပါယ်တံမျဉ်ဖြင့် ဆွဲဆောင်ပြသခဲ့သော သာဓကတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ရှင်အရဟံပုတီးစိပ်နည်းမှ အနှစ်သာရကို နမူနာယူလျက်

ရှင်အရဟံ ပုတီးစိပ်နည်း၏နောက်ခံဇာတ်ကြောင်း မည်သို့ပင်ရှိစေ၊ ယင်းပုတီးစိပ်နည်း၏အနှစ်သာရမှာ သမထအာရုံနှင့် ဝိပဿနာအာရုံစွဲယှဉ်စုံပါရှိကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရပေသည်။ ဤပုဘိုးစိပ်နည်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ မည်သည့်အပိုဒ်ပြီးလျှင် ပုတီးတစ်လုံးချရမည်၊ အပိုဒ်အားလုံးအဝှက်ပုတီးလုံးရေမည်မျှဖြစ်သည်ဟူ၍ ဖော်ပြထားသည်ကို မတွေ့ဖူးပေ။ အစမှအဆုံးတစ်ပုဒ်လုံးရွတ်ဆိုပြီးမှ ပုတီးတစ်လုံးချပြီး စိပ်လေ့ရှိကြောင်းကိုသာ လေ့လာတွေ့ရှိရပေသည်။

ဤပုတီးစိပ်နည်း၏ အနှစ်သာရကို နမူနာယူ၍ ၁၀၈ လုံးပုတီးကုံးအတွက် သမထနှင့်ဝိပဿနာစွယ်စုံအနှစ်သာရပါမည့် ပုတီးစိပ်နည်းကိုစာရေး

သူအနေဖြင့် ကြုံဆကြည့်မိပါသည်။ သို့ကြုံဆရာမှ အောက်ပါ ပုတီးစိပ်နည်း မျိုးကို ရရှိခဲ့ပါသည်။ လက်တွေ့စိပ်ကြည့်ရာ စိတ်အာရုံစူးစိုက်၍ သမာဓိရနိုင် ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ လက်တွေ့အားထုတ်ကြည့်ကြရန် သာသနာပြုသည့် သဘောဖြင့် အောက်တွင် ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

သမထနှင့် ဝိပဿနာ စွယ်စုံအနှစ်သားရပါ ပုတီးစိပ်နည်း (ပထမနည်း)

ပုဘီးစိပ်နည်းအတွက် အကျဉ်းအားဖြင့် အောက်ပါတို့ကို မှတ်သားရန် လိုပါသည်–

(၁) "နမောတဿ" ချီ ဘုရားရှိခိုး (သုံးခေါက်) ပုတီး ၃ လုံး

(၂) ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါး ။ ၉ လုံး

(၃) တရားဂုဏ်တော်ခြောက်ပါး ။ ၆ လုံး

(၄) သံဃာဂုဏ်တော်ကိုးပါး ။ ၉ လုံး

(၅) သရဏဂုံသုံးပါး (ပ-ဒု-တ သုံးခေါက်) ။ ၉ လုံး

(၆) ကိုးကွယ်ရာသုံးပါး ။ ၃ လုံး

(၇) အနုဿတိအနုဿရိပါး ။ ၅ လုံး

(၈) ၂၄ ပစ္စည်း (ပဋ္ဌာန်း ပစ္စယုဒ္ဒေသ) ။ ၂၄ လုံး

(၉) ၃၂ ကောဋ္ဌာသ ။ ၃၂ လုံး

(၁၀) ခန္ဓာငါးပါး ။ ၅ လုံး

(၁၁) လက္ခဏာရေးသုံးပါး ။ ၃ လုံး

စုစုပေါင်း ပုတီးလုံးရေ ၁၀၈ လုံး

အကျယ်ပုတီးစိပ်ရမည်ကို အောက်တွင်ဖော်ပြပါသည်-

(၁) "နမောတဿ"ခြို ဘုရားရှိခိုး သုံးခေါက်-

၁။ နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ ပုတီးတစ်လုံး
၂။ -ဂုဏ်း- ။
၃။ -ဂုဏ်း- ။

(၂) ဘုရားဂုဏ်တော် ကိုးပါး-

၁။ သောဘဂဝါ ဣတိပိ အရဟံ ။
၂။ သောဘဂဝါ ဣတိပိ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ ။
၃။ သောဘဂဝါ ဣတိပိ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော ။
၄။ သောဘဂဝါ ဣတိပိ သုဂတော ။
၅။ သောဘဂဝါ ဣတိပိ လောကဝိဒူ ။
၆။ သောဘဂဝါ ဣတိပိ အနုတ္တရော ပုရိသ
ဒမ္မသာရထိ ။
၇။ သောဘဂဝါ ဣတိပိ သတ္ထာဒေဝမနုဿာနံ ။
၈။ သောဘဂဝါ ဣတိပိ ဗုဒ္ဓေါ ။
၉။ သောဘဂဝါ ဣတိပိ ဘဂဝါ ။

(၃) တရားဂုဏ်တော် ခြောက်ပါး-

၁။ သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော ။
၂။ သန္ဒိဋ္ဌိကော ။
၃။ အကာလိကော ။
၄။ ဧဟိပဿိကော ။
၅။ ဩပနေယျိကော ။
၆။ ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ ။

(၄) သံဃာ့ဂုဏ်တော်ကိုးပါး–

၁။ သုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော ပုတီးတစ်လုံး
၂။ ဥဇုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော ။
၃။ ဉာယပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော ။
၄။ သာမိစိပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝက
သံဃော ။
၅။ အာဟုနေယျော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော ။
၆။ ပါဟုနေယျော ။ ။ ။
၇။ ဒက္ခိနေယျော ။ ။ ။
၈။ အဥ္ဇလိကရဏိယျော ။ ။ ။
၉။ အနုတ္တရံ ပုညခေတ္တံ
လောကဿ ။ ။ ။

(၅) သရဏဂုံသုံးပါး (ပ-ဒု-တ)–

၁။ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။
၂။ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။
၃။ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။
၄။ ဒုတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။
၅။ ဒုတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။
၆။ ဒုတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။
၇။ တတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။
၈။ တတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။
၉။ တတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။

(၆) ဆည်းကပ် ကိုးကွယ်ရာ သုံးပါး–

၁။ ဗုဒ္ဓေါ မေ သရဏံ အညံ နတ္ထိ ။
၂။ ဓမ္မော မေ သရဏံ အညံ နတ္ထိ ။
၃။ သံဃော မေ သရဏံ အညံ နတ္ထိ ။

(၇) အနန္တော အနန္တငါးပါး—

၁။ ဇုဇ္ဈဂုဏော အနန္တော	ပုတီးတစ်လုံး
၂။ ဓမ္မဂုဏော အနန္တော	။
၃။ သံဃဂုဏော အနန္တော	။
၄။ မာတာပိတု ဂုဏော အနန္တော	။
၅။ အာစရိယ ဂုဏော အနန္တော	။

(ဂ) ၂၄ ပစ္စည်း (ပဋ္ဌာန်း ပစ္စယုဒ္ဒေသ)—

၁။ ဟေတုပစ္စယော	။
၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော	။
၃။ အဓိပတိပစ္စယော	။
၄။ အနန္တရပစ္စယော	။
၅။ သမနန္တရပစ္စယော	။
၆။ သဟဇာတပစ္စယော	။
၇။ အညမညပစ္စယော	။
၈။ နိဿယပစ္စယော	။
၉။ ဥပနိဿယပစ္စယော	။
၁၀။ ပုရေဇာတပစ္စယော	။
၁၁။ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော	။
၁၂။ အာသေဝနပစ္စယော	။
၁၃။ ကမ္မပစ္စယော	။
၁၄။ ဝိပါကပစ္စယော	။
၁၅။ အာဟာရပစ္စယော	။
၁၆။ ဣန္ဒြိယပစ္စယော	။
၁၇။ ဈာနပစ္စယော	။
၁၈။ မဂ္ဂပစ္စယော	။
၁၉။ သမ္ပယုတ္တပစ္စယော	။
၂၀။ ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စယော	။
၂၁။ အတ္ထိပစ္စယော	။

၂၂။	နတ္ထိပစ္စယော	ပုတီးတစ်လုံး
၂၃။	ဝိဂတပစ္စေယော	။
၂၄။	အဝိဂတပစ္စယော	။
(၉) ၃၂	ကောဋ္ဌာသ–	။
၁။	ကေသာ	။
၂။	လောမာ	။
၃။	နခါ	။
၄။	ဒန္တာ	။
၅။	တစော	။
၆။	မံသံ	။
၇။	နှာရု	။
၈။	အဋ္ဌိ	။
၉။	အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ	။
၁၀။	ဝက္ကံ	။
၁၁။	ဟဒယံ	။
၁၂။	ယကနံ	။
၁၃။	ကိလောမကံ	။
၁၄။	ပိဟကံ	။
၁၅။	ပပ္ဖာသံ	။
၁၆။	အန္တံ	။
၁၇။	အန္တဂုဏံ	။
၁၈။	ဥဒရိယံ	။
၁၉။	ကရီသံ	။
၂၀။	မတ္ထလုင်ံ	။
၂၁။	ပိတ္ထံ	။
၂၂။	သေမှံ	။
၂၃။	ပုဗ္ဗော	။
၂၄။	လောဟိတံ	။
၂၅။	သေဒေါ	။
၂၆။	မေဒေါ	။

၂၇။	အသု	ပုတီးတစ်လုံး
၂၈။	ဝသာ	။
၂၉။	ခေဋ္ဌော	။
၃၀။	သိဃ်ာနိကာ	။
၃၁။	လသိကာ	။
၃၂။	မုတ္တံ	။
(၁၀)	ခန္ဓာငါးပါး–	။
၁။	ရူပက္ခန္ဓာ	။
၂။	ဝေဒနက္ခန္ဓာ	။
၃။	သညက္ခန္ဓာ	။
၄။	သခ်ါရက္ခန္ဓာ	။
၅။	ဝိညာနက္ခန္ဓာ	။
(၁၁)	လက္ခာရေးသုံးပါး–	။
၁။	အနိစ္စ	။
၂။	ဒုက္ခ	။
၃။	အနတ္တ	။

သမတနှင့် ဝိပဿနာ စွယ်စုံအနှစ်သာရပါ ပုတီးစိပ်နည်း (ဒုတိယနည်း)

ပုတီးစိပ်နည်းအတွက် အကျဉ်းအားဖြင့် အောက်ပါတို့ကို ကျေညက်စွာ မှတ်သားထားရပါမည်–

၁။	"နမောတဿ"ခါ ဘုရားရှိခိုးသုံးခေါက်	ပုတီး	၃ လုံး
၂။	သရဏဂုံသုံးပါး (ပ–ဒု–တ)	။	၉ လုံး
၃။	အနန္တောအနန္တငါးပါး	။	၅ လုံး
၄။	ခန္ဓာငါးပါး	။	၅ လုံး
၅။	အာယတနတစ်ဆယ့်နှစ်ပါး	။	၁၂ လုံး
၆။	ဓာတ် တစ်ဆယ့်ရှစ်ပါး	။	၁၈ လုံး
၇။	သစ္စာလေးပါး	။	၄ လုံး
၈။	ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ်ပါဋိတော်	။	၁၂ လုံး

၉။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး	။	၄	လုံး
၁၀။ သမ္မပ္ပဓာန်လေးပါး	။	၄	လုံး
၁၁။ ဣဒ္ဓိပါဒ်လေးပါး	။	၄	လုံး
၁၂။ ဈာန်ငါးပါး	။	၅	လုံး
၁၃။ ဗိုလ်ငါးပါး	။	၅	လုံး
၁၄။ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး	။	၇	လုံး
၁၅။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး	။	၈	လုံး
၁၆။ လက္ခဏာရေးသုံးပါး	။	၃	လုံး
စုစုပေါင်း ပုတီးလုံးရေ ၁၀၈			လုံး

မှတ်ချက်။ ။ အမှတ်စဉ် (၉) မှ (၁၅) အထိမှာ ဗောဓိပက္ခိယ တရား ၃၇ ပါး ဖြစ်သည်။

အကျယ်ပုတီးစိပ်ရန်အတွက် အောက်တွင် အသေးစိတ် ဖော်ပြထား ပါသည်-

(၁) "နမောတဿ" ချီ ဘုရားရှိခိုး (သုံးခေါက်)-

၁။ နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ ပုတီးတစ်လုံး

၂။ —ဂင်း— ။

၃။ —ဂင်း— ။

(၂) သရဏဂုံသုံးပါး (ပ-ဒု-တ)-

၁။ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။

၂။ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။

၃။ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။

၄။ ဒုတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။

၅။ ဒုတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။

၆။ ဒုတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။

၇။ တတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။

၈။ တတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။

၉။ တတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။

(၃) အနန္တောအနန္တဇါးပါး—

၁။ ဗုဒ္ဓဂုဏော အနန္တော	ပုတီးတစ်လုံး
၂။ ဓမ္မဂုဏော အနန္တော	။
၃။ သံဃဂုဏော အနန္တော	။
၄။ မာတာပိတုဂုဏော အနန္တော	။
၅။ အာစရိယဂုဏော အနန္တော	။

(၄) ခန္ဓာဝဇါးပါး—

၁။ ရူပက္ခန္ဓာ	။
၂။ ဝေဒနက္ခန္ဓာ	။
၃။ သညက္ခန္ဓာ	။
၄။ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ	။
၅။ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ	။

(၅) အာယာတနတစ်ဆယ့်နှစ်ပါး—

၁။ စက္ခာယတနံ	။
၂။ သောတာယတနံ	။
၃။ ဃာနာယတနံ	။
၄။ ဇိဝှာယတနံ	။
၅။ ကာယာယတနံ	။
၆။ မနာယတနံ	။
၇။ ရူပါယတနံ	။
၈။ သဒ္ဒါယတနံ	။
၉။ ဂန္ဓာယတနံ	။
၁၀။ ရသာယတနံ	။
၁၁။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာယတနံ	။
၁၂။ ဓမ္မာယတနံ	။

(၆) ဓာတ် တစ်ဆယ့်ရှစ်ပါး—

၁။ စက္ခုဓာတု	။
၂။ သောတဓာတု	။

၃။ ဃာနာဓာတု ။
၄။ ဇီဝှာဓာတု ။
၅။ ကာယဓာတု ။
၆။ ရူပဓာတု ။
၇။ သဒ္ဒဓာတု ။
၈။ ဂန္ဓဓာတု ။
၉။ ရသဓာတု ။
၁၀။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဓာတု ။
၁၁။ စက္ခုဝိညာဏဓာတု ။
၁၂။ သောတဝိညာဏဓာတု ။
၁၃။ ဃာနာဝိညာဏဓာတု ။
၁၄။ ဇိဝှာဝိညာဏဓာတု ။
၁၅။ ကာယဝိညာဏဓာတု ။
၁၆။ မနောဓာတု ။
၁၇။ မနောဝိညာနဓာတု ။
၁၈။ ဓမ္မဓာတု ။

(၂) သစ္စာလေးပါး-

၁။ ဒုက္ခသစ္စာ ။
၂။ သမုဒယသစ္စာ ။
၃။ နိရောဓသစ္စာ ။
၄။ မဂ္ဂသစ္စာ ။

(၈) ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ပါဠိတော်-

၁။ အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ ။
၂။ သင်္ခါရပစ္စယာ ဝိညာဏံ ။
၃။ ဝိညာဏပစ္စယာ နာမရူပံ ။
၄။ နာမရူပပစ္စယာ သဠာယတနံ ။
၅။ သဠာယတနပစ္စယာ ဖဿော ။
၆။ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ ။
၇။ ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ ။

၈။ တထာဂတပစ္စယာ ဥပါဒါနံ ပုတီးတစ်လုံး
၉။ ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ ။
၁၀။ ဘဝပစ္စယာ ဇာတိ ။
၁၁။ ဇာတိပစ္စယာ ဇရာ မရဏ သောက
ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿ ဥပါယာသာ
သမ္ဘဝန္တိ ။
၁၂။ ဧဝမေ တဿ ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ
သမုဒယော ဟောတိ ။

(၉) သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး–

၁။ ကာယနုပဿနာ ။
၂။ ဝေဒနာနုပဿနာ ။
၃။ စိတ္တာနုပဿနာ ။
၄။ ဓမ္မာနုပဿနာ ။

(၁၀) သမ္မပ္ပဓာန်လေးပါး– ။

၁။ ဥပ္ပန္နာနံ အကုသလာနံ ဓမ္မာနံ ပဟာနာယ
ဝါယမေ ။
၂။ အနုပ္ပန္နာနံ အကုသလာနံ ဓမ္မာနံ အနုပ္ပါဒါယ
ဝါယမေ ။
၃။ အနုပ္ပန္နာနံ ကုသလာနံ ဓမ္မာနံ ဥပ္ပါဒါယ
ဝါယမေ ။
၄။ ဥပ္ပန္နာနံ ကုသလာနံ ဓမ္မာနံ ဘိယ္ယောဘာဝါယ
ဝါယမေ ။

(၁၁) ဣဒ္ဓိပါဒ်လေးပါး–

၁။ ဆန္ဒိဒ္ဓိပါဒ် ။
၂။ ဝီရိယိဒ္ဓိပါဒ် ။
၃။ စိတ္တိဒ္ဓိပါဒ် ။
၄။ ဝီမံသိဒ္ဓိပါဒ် ။

(၃၂) ဣန္ဒြေငါးပါး–

၁။ သဒ္ဓိန္ဒြေ	ပုတီးတစ်လုံး
၂။ ဝိရိယိန္ဒြေ	။
၃။ သတိန္ဒြေ	။
၄။ သမာဓိန္ဒြေ	။
၅။ ပညိန္ဒြေ	။

(၁၃) ဗိုလ်ငါးပါး–

၁။ သဒ္ဓါဗိုလ်	။
၂။ စီရိယဗိုလ်	။
၃။ သတိဗိုလ်	။
၄။ သမာဓိဗိုလ်	။
၅။ ပညာဗိုလ်	။

(၁၄) ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး– ။

၂။ သတိ သမ္ဗောဇ္ဈင်	။
၂။ ဓမ္မဝိစယ သမ္ဗောဇ္ဈင်	။
၃။ စီရိယ သမ္ဗောဇ္ဈင်	။
၄။ ပီတိ သမ္ဗောဇ္ဈင်	။
၅။ ပဿဒ္ဓိ သမ္ဗောဇ္ဈင်	။
၆။ သမာဓိ သမ္ဗောဇ္ဈင်	။
၇။ ဥပေက္ခာ သမ္ဗောဇ္ဈင်	။

(၁၅) မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး–

၁။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ	။
၂။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ	။
၃။ သမ္မာဝါစာ	။
၄။ သမ္မာကမ္မန္တ	။
၅။ သမ္မာအာဇီဝ	။

၆။ သမ္မာဝါယမ ပုတီးတစ်လုံး
၇။ သမ္မာသတိ ။
၈။ သမ္မာသမာဓိ ။

(၁၆) လက္ခဏာရေးသုံးပါး–

၁။ အနိစ္စ ။
၂။ ဒုက္ခ ။
၃။ အနတ္တ ။

သမထနှင့် ဝိပဿနာ စွယ်စုံအနှစ်သာရပါ ပုတီးစိပ်နည်း (တတိယနည်း)

ဤပုတီးစိပ်နည်းအတွက် အကျဉ်းအားဖြင့် ဓာတ်ပါတို့ကို ကျေညက်စွာ မှတ်သားထားရန်လိုပါသည်–

၁။ "နမောတဿ" ချီ ဘုရားရှိခိုး (သုံးခေါက်) ပုတီး ၃လုံး
၂။ သရဏာဂုံသုံးပါး (ပ–ဒု–တ) ။ ၉လုံး
၃။ အနုဿတိငါးပါး ။ ၅လုံး
၄။ သစ္စာလေးပါး ။ ၄လုံး
၅။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ။ ၈လုံး
၆။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် (အနုလောမ) ပါဋိတော် ။ ၁၂လုံး
၇။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် (ပဋိလောမ) ပါဋိတော် ။ ၁၂လုံး
၈။ ကသိုဏ်း ဆယ်ပါး ။ ၁၀လုံး
၉။ အသုဘ ဆယ်ပါး ။ ၁၀လုံး
၁၀။ အနုဿတိ ဆယ်ပါး ။ ၁၀လုံး
၁၁။ သညာ တစ်ပါး ။ ၁လုံး
၁၂။ ဝ ဝတ္ထာန် တစ်ပါး ။ ၁လုံး
၁၃။ ဗြဟ္မစိုရ်တရား လေးပါး ။ ၄လုံး
၁၄။ အာရုပ္ပ လေးပါး ။ ၄လုံး
၁၅။ ဝိသုဒ္ဓိ ခုနစ်ပါး ။ ၇လုံး
၁၆။ ဓနုညမပြတ်ဆင်ခြင်အပ်သောတရား ငါးပါး ။ ၅လုံး
၁၇။ လက္ခဏာရေး သုံးပါး ။ ၃လုံး

စုစုပေါင်း ပုတီး ၁၀၈လုံး

မှတ်ချက်။ ။ အမှတ်စဉ် (၈) မှ (၁၄) အထိမှာ ဘာဝနာလေးဆယ်ဖြစ်ပါသည်။

အကျယ်ပုတီးစိပ်ရန် အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်-

(၁) "နမောတဿ" ချီ ဘုရားရှိခိုး (သုံးခေါက်)

၁။ နမောတဿ ဘဂဝတောအရဟတော ပုတီးတစ်လုံး
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ ။
၂။ -ဂုဏ်း- ။
၃။ -ဂုဏ်း- ။

(၂) သရဏာဂုံသုံးပါး (ပ-ဒု-တ)-

၁။ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။
၂။ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။
၃။ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။
၄။ ဒုတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။
၅။ ဒုတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။
၆။ ဒုတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။
၇။ တတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။
၈။ တတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။
၉။ တတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။

(၃) အနုဿော အနုဿပါး-

၁။ ဗုဒ္ဓဂုဏော အနုဿော ။
၂။ ဓမ္မဂုဏော အနုဿော ။
၃။ သံဃဂုဏော အနုဿော ။
၄။ မာတာပိတုဂုဏော အနုဿော ။
၅။ အာစရိယဂုဏော အနုဿော ။

(၄) သစ္စာလေးပါး-

၁။ ဒုက္ခသစ္စာ ။

၂။ သမုဒယသစ္စာ ပုတီးတစ်လုံး
၃။ နိရောဓသစ္စာ ။
၄။ မဂ္ဂသစ္စာ ။

(၅) မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး--

၁။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ။
၂။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ ။
၃။ သမ္မာဝါစာ ။
၄။ သမ္မာကမ္မန္တ ။
၅။ သမ္မာအာဇီဝ ။
၆။ သမ္မာဝါယမ ။
၇။ သမ္မာသတိ ။
၈။ သမ္မာသမာဓိ ။

(၆) ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် (အနုလောမ့) ပါဠိကော်

၁။ အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ ။
၂။ သင်္ခါရပစ္စယာ ဝိညာဏံ ။
၃။ ဝိညာဏပစ္စယာ နာမရူပံ ။
၄။ နာမရူပပစ္စယာ သဠာယတနံ ။
၅။ သဠာယတနပစ္စယာ ဖဿော ။
၆။ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ ။
၇။ ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ ။
၈။ တဏှာပစ္စယာ ဥပါဒါနံ ။
၉။ ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ ။
၁၀။ ဘဝပစ္စယာ ဇာတိ ။
၁၁။ ဇာတိပစ္စယာ ဇရာ မရဏ သောက ပရိဒေဝ
ဒုက္ခ ဒေါမနဿ ဥပါယာသာ သမ္ဘဝန္တိ ။
၁၂။ ဧဝမေတဿ ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ
သမုဒယော ဟောတိ ။

(၇) ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ် (ပဋိလောမ) ပါဠိတော်

၁။ အဝိဇ္ဇာယ တေ့ဝ အသေသဝိရာဂ နိရောဓာ
သင်္ခါရနိရောဓော ပုတိီးတစ်လုံး ။
၂။ သင်္ခါရနိရောဓာ ဝိညာဏနိရောဓော ။
၃။ ဝိညာဏနိရောဓာ နာမရူပနိရောဓော ။
၄။ နာမရူပနိရောဓာ သဠာယတနနိရောဓော ။
၅။ သဠာယတနနိရောဓာ ဖဿနိရောဓော ။
၆။ ဖဿနိရောဓာ ဝေဒနာနိရောဓော ။
၇။ ဝေဒနာနိရောဓာ တဏှာနိရောဓော ။
၈။ တဏှာနိရောဓာ ဥပါဒါနနိရောဓော ။
၉။ ဥပါဒါနနိရောဓာ ဘဝနိရောဓော ။
၁၀။ ဘဝနိရောဓာ ဇာတိနိရောဓော ။
၁၁။ ဇာတိနိရောဓာ ဇရာ မရဏ သောက ပရိဒေဝ
ဒုက္ခ ဒေါမနဿ ဥပါယာသာ နိရုဇ္ဈန္တိ ။
၁၂။ ဧဝမေတဿ ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ နိရောဓော
ဟောတ ။

(၈) ကသိုဏ်းဆယ်ပါး-

၁။ ပထဝီ ကသိုဏ်း ။
၂။ အာပေါ ကသိုဏ်း ။
၃။ တေဇော ကသိုဏ်း ။
၄။ ဝါယော ကသိုဏ်း ။
၅။ နီလ ကသိုဏ်း ။
၆။ ပီတ ကသိုဏ်း ။
၇။ လောဟိတ ကသိုဏ်း ။
၈။ ဩဒါတ ကသိုဏ်း ။
၉။ အာကာသ ကသိုဏ်း ။
၁၀။ အာလောက ကသိုဏ်း ။

(၉) အသုဘဆယ်ပါး-

၁။ ဥဒ္ဓုမာတက ။

၂။ ဝိနီလက	ပုတီးတစ်လုံး
၃။ ဝိပုဗ္ဗက	။
၄။ ဝိစ္ဆဒ္ဒိက	။
၅။ ဝိက္ခာယိဘက	။
၆။ ဝိက္ခိတ္တက	။
၇။ ဟတဝိက္ခိတ္တက	။
၈။ လောဟိတက	။
၉။ ပဋ္ဌဝက	။
၁၀။ အဋ္ဌိက	။

(၁၀) အနုဿတိဆယ်ပါး-

၁။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ	။
၂။ ဓမ္မာနုဿတိ	။
၃။ သံဃာနုဿတိ	။
၄။ သီလာနုဿတိ	။
၅။ စာဂါနုဿတိ	။
၆။ ဒေဝတာနုဿတိ	။
၇။ ဥပသမာနုဿတိ	။
၈။ မရဏာနုဿတိ	။
၉။ ကာယဂတာသတိ	။
၁၀။ အာနာပါနဿတိ	။

(၁၁) သညာတစ်ပါး-

၁။ အာဟာရေ ပဋိကူလသညာ	။

(၁၂) ဝ ဝတ္ထာန်တစ်ပါး-

၁။ စတုဓာတု ဝ ဝတ္ထာန်	။

(၁၃) ပြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါး-

၁။ မေတ္တာ ပုတိးတစ်လုံး
၂။ ကရုဏာ ။
၃။ မုဒိတာ ။
၄။ ဥပေက္ခာ ။

(၁၄) အာရုပ္ပဈာန်းပါး-

၁။ အာကာသာနဉ္စာယတန ။
၂။ ဝိညာဏဉ္စာယတန ။
၃။ အာကိဉ္စညာယတန ။
၄။ နေဝသညာနာသညာယတန ။

(၁၅) ဝိသုဒ္ဓိခုနစ်ပါး-

၁။ သီလဝိသုဒ္ဓိ ။
၂။ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ။
၃။ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ။
၄။ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ ။
၅။ မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ ။
၆။ ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ ။
၇။ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ ။

(၁၆) နေ့သမပြုတ် ဆင်ခြင်အပ်သောတရားငါးပါး-

၁။ ဇရာ ဓမ္မောမ့် ဇရံ အနတီတောတိ ။
၂။ ဗျာဓိ ဓမ္မောမ့် ဗျာဓိ အနတီတောတိ ။
၃။ မရဏ ဓမ္မောမ့်မရဏံ အနတီတောတိ ။
၄။ သဗ္ဗေဟိမေ ပိယေဟိ မနာပေသိ
နာနာဘာဝေါ ဝိနာဘာဝေါ မ့်တိ ။

၅။ ကမ္မဿကောမ္ဖိ ကမ္မဒါယဒေါ ကမ္မယောနိ
ကမ္မပဋိသရဏော၊ ယံ ကမ္မံ
ကရိဿာမိ ကလ္လာဏံ ဝါ ပါပကံ ဝါ တဿ
ကမ္မဿ ဒါယဒေါ ဘဝိဿာမိတိ ပုတီးတစ်လုံး

(၁၇) လက္ခဏာရေးသုံးပါး -

၁။ အနိစ္စ ။
၂။ ဒုက္ခ ။
၃။ အနတ္တ ။

မှတ်ချက်။ ။ အမှတ်စဉ် (၁၆) မှ နေ့ညမပြတ် ဆင်ခြင်အပ်သော တရားငါးပါးမှာ အဘိဏှသုတ်မှလာသော တရား ဖြစ်ပါသည်။

အထက်ပါ စွယ်စုံအနှစ်သာရပါ ပုတီးစိပ်နည်းသုံးနည်းတွင် ပုတီးစိပ်နည်းများအဖြစ်သာ တင်ပြပါသည်။ တစ်ပါးချင်းအတွက် အနက်အဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက်များကို အကျယ်ခဲ့၍ မဖော်ပြတော့ပါ။ တရားဓမ္မများနှင့် ကျမ်းဝင်ရင်းနှီးပြီး ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ရည်စူးသောကြောင့် မဖော်ပြတော့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

၁၂။ ဘားမဲ့ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဂုဏ်တော်နဝင်းကြေပုံတိုးစိပ်နည်း

ပုံတိုးစိပ်နည်းရရှိပုံ

ဤ "ဂုဏ်တော်ပုတိုးစိပ်နည်းများနှင့် အခြားပုတိုးစိပ်နည်းများ" စာမူကြမ်းပြုစုပြီးနောက် အချိန်အတန်ကြာသောအခါမှ ယခုပုတိုးစိပ်နည်းကို ရရှိခဲ့ပါသည်။ ရရှိပုံမှာ ဦးနေမျိုး၊ ဒေါ်ထိပ်တင်မူ မိသားစုကောင်းမှုပြုသော လက်ဖက်စာလှတစ်စောင်ကို အငြိမ်းစား ခွဲတာစုဆောင်းရေးနှင့် အာမခံစာချုပ်များမင်းကြီး ဦးစန်းမောင် ထံမှတစ်ဆင့် ရရှိခဲ့ပါသည်။ ယင်းလက်ဖက်စာလှတွင် ပုတိုးစိပ်နည်း ပါရှိခဲ့ပါသည်။ ဤ ပုတိုးစိပ်နည်းသည်လည်း စာရေးသူကြုံဆစီစဉ်သည့် သမထနှင့်ဝိပဿနာ စွယ်စုံအနှစ်သာရပါ ပုတိုးစိပ်နည်းများကဲ့သို့ပင် စွယ်စုံအနှစ်သာရပါသော ပုတိုးစိပ်နည်းဖြစ်နေသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။

ပုတိုးစိပ်ရန်အညွှန်း

အဆိုပါလက်ဖက်စာလှတွင် ပုတိုးစိပ်ရန်အညွှန်းလည်း ပါလာပါသည်။ နေ့စဉ်နံနက် ၉း၀၅ နာရီတွင် အချိန်မှန်မှန်၊ နေရာမှန်မှန်

နှင့် ပုတီးပတ်ရေ မှန်မှန် စိပ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ တနင်္ဂနွေ သားသမီးမျှား ပုတီး ၆ ပတ်၊ တနင်္လာ သားသမီးမျှား ပုတီး ၁၅ ပတ်၊ အင်္ဂါသားသမီးမျှား ပုတီး ရှစ်ပတ်၊ ဗုဒ္ဓဟူးသားသမီးမျှား ပုတီး ၁၇ ပတ်၊ ကြာသပတေးသားသမီးမျှား ပုတီး ၁၉ ပတ်၊ သောကြာ သားသမီးမျှား ပုတီး ၂၁ ပတ်နှင့် စနေသားသမီးမျှား ပုတီး ၁၀ ပတ် စိပ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ဤပုတီးစိပ်နည်းသည် ကျေးဇူးရှင် နာဂလိုဏ်ဂူ ဆရာတော်က စိပ်စေခဲ့သော နည်းဖြစ်ကြောင်း၊ ယုံကြည်စွဲနှင့် သဒ္ဓါတရားထက်သန်စွာဖြင့် အဓိဋ္ဌာန်ပြုစိုင်လျှင် အကျိုးကျေးဇူးများ ကိုယ်တွေ့ခံစားရမည်ဖြစ်ကြောင်း နှင့် ခုနစ်ရက် သားသမီးမျှားအား မေတ္တာပွားပြီး ဓမ္မဒါနပြု ပေးဝေလိုက်ကြောင်း ကုသိုလ်ရှင် မိသားစုက ဆန္ဒပြု ဆုတောင်းထားသည်ကို တွေ့ရှိရပေသည်။

ပုတီးစိပ်နည်းအကျဉ်းမှတ်ရန်

ဤပုတီးစိပ်နည်းအတွက် အောက်ပါတို့ကို ကျေညက်စွာမှတ်သားထားရန်လိုပါသည်–

၁။	"နမောတဿ" ချီဘုရားရှိခိုး သုံးခေါက်	ပုတီး	၃ လုံး
၂။	ပါရမီ ၁၀ ပါး	။	၁၀ လုံး
၃။	စွန့်ခြင်းကြီး၀ါးပါး	။	၅ လုံး
၄။	အကျင့်တော်မြတ် သုံးပါး	။	၃ လုံး
၅။	ဝိဇ္ဇာ သုံးပါး	။	၃ လုံး
၆။	မာရ်၀ါးပါး	။	၅ လုံး
၇။	သခ္ခေါ ၂၀ ဆုပန်ရွယ်ဂါထာ	။	၄ လုံး
၈။	ပဋ္ဌာန်း ပစ္စယုဒ္ဒေသ(၂၄)ပစ္စည်း	။	၂၄ လုံး
၉။	သရဏဂုံဆုတဲ့ ဘုရားရှိခိုး	။	၁၅ လုံး
၁၀။	ဗျည်း ၃၃ ဆူ ဘုရားရှိခိုး	။	၃၃ လုံး
၁၁။	လက္ခဏာရေးသုံးပါး	။	၃ လုံး

စုစုပေါင်း ပုတီး ၁၀၈ လုံး

အကျယ်ပုတီးစိပ်နည်း

၁။ "နမော တဿ" ချီ ဘုရားရှိခိုး—

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ (သုံးခေါက်) ပုတီး ၃ လုံး

၂။ ပါရမီ ၁၀ ပါး—

ဒါနံ၊ သီလံ၊ နိက္ခမ်ံ၊ ပညာ၊ ဝီရိယာ၊
ခန္တီ၊ သစ္စာ၊ အဓိဋ္ဌာန်၊မေတ္တာ၊ ဥပေက္ခာ ။ ၁၀ လုံး

၃။ စွန့်ခြင်းကြီး၁ပါး—

ဓနပရိစာဂ၊ ပုတ္တပရိစာဂ၊ ဘရိယပရိ
စာဂ၊ အင်္ဂပရိစာဂ၊ ဇီဝိတပရိစာဂ ။ ၅ လုံး

၄။ အကျင့်တော်မြတ်သုံးပါး—

လောကတ္ထစရိယ၊ဉာတတ္ထစရိယ၊ဗုဒ္ဓတ္ထစရိယ ။ ၃ လုံး

၅။ ဝိဇ္ဇာသုံးပါး—

ပုဗ္ဗေ နိဝါသဉာဏ်၊ ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ်၊
အာသဝက္ခယဉာဏ် ။ ၃ လုံး

၆။ မာရ်၁၀ပါး—

ဒေဝပုတ္တမာရ်၊ ကိလေသမာရ်၊ ခန္ဓမာရ်၊
မစ္စုမာရ်၊ အဘိသင်္ခါရမာရ် ။ ၅ လုံး

၇။ သင်္ခေါ် ၂၀ ဆုပန်ရွယ်ဂါထာ—

စိန္တိတံ သတ္တာသင်္ခေါ်ယံ၊ နဝသင်္ခေါ်ယ
ဝါစကံ၊ ကာယဝါစံ စတုဝျာတံ၊ ဗုဒ္ဓတ္ထ
သမုပါဂမိ ။ ၄ လုံး

၈။ ပဋ္ဌာန်းပစ္စယုဒ္ဒေသ–

ဟေတုပစ္စယော၊ အာရမ္မဏပစ္စယော၊
အဓိပတိပစ္စယော၊အနန္တရပစ္စယော၊
သမနန္တရပစ္စယော၊ သဟဇာတပစ္စယော၊
အညမညပစ္စယော၊ နိဿယပစ္စယော၊
ဥပနိဿယပစ္စယော၊ ပုရေဇာတပစ္စယော၊
ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော၊ အာသေဝနပစ္စယော၊
ကမ္မပစ္စယော၊ ဝိပါကပစ္စယော၊
အာဟာရပစ္စယော၊ ဣန္ဒြိယပစ္စယော၊
ဈာနပစ္စယော၊ မဂ္ဂပစ္စယော၊
သမ္ပယုတ္တပစ္စယော၊ ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စယော၊
အတ္ထိပစ္စယော၊ နတ္ထိပစ္စယော၊
ဝိဂတပစ္စယော၊ အဝိဂတပစ္စယောတိ ပုတီး ၂၄ လုံး

၉။ သရရှစ်ဆူတွဲ ဘုရားရှိခိုး–

နာ၊ မော၊ ဗု၊ ဒွါ၊ ယာ၊ သိ၊ ဒွံ၊ အာ၊ အာ၊
ဣ၊ ဤ၊ ဥ၊ ဦ၊ ဧ၊ ဩ ။ ၁၅ လုံး

၁၀။ ဗျည်း ၃၃ ဆူ ဘုရားရှိခိုး–

ကာ၊ ခါ၊ ဂါ၊ ဃာ၊ ငါ၊
စာ၊ ဆာ၊ ဇာ၊ ဈာ၊ ညာ၊
ဋာ၊ ဌာ၊ ဍာ၊ ဎာ၊ ဏာ၊
တာ၊ ထာ၊ ဒါ၊ ဓာ၊ နာ၊
ပါ၊ ဖါ၊ ဗာ၊ ဘာ၊ မာ၊
ယာ၊ ရာ၊ လာ၊ ဝါ၊ သာ၊
ဟာ၊ ဠာ၊ အာ ။ ၃၃ လုံး

၁၁။ လက္ခဏာရေးသုံးပါး–

အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ။ ၃ လုံး

စုစုပေါင်း ပုတီး ၁၀၈ လုံး

ရှင်းလင်းချက်။ ။ အမှတ်စဉ် (၉) တွင် သရေရွှစ်ဆူတဲ့ ဘုရားရှိခိုး ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ အမှတ်စဉ် (၁၀) တွင် ဗျည်း၃၃ဆူ ဘုရားရှိခိုး ဟူ၍ လည်းကောင်း ဖော်ညွှန်းထားခြင်းမှာ 'စာတစ်လုံး ဘုရားတစ်ဆူ' ဟူသော မြန်မာမှုနယ်ပယ်မှ စကားရပ်ရှိခြင်း၊ အဆူဆူသောဘုရားရှင်တို့၏ဘွဲ့မည်နာမများသည် ဤသရနှင့်ဗျည်းများတို့နှင့် မကင်းခြင်းတို့ကြောင့် ယင်းသရနှင့် ဗျည်းများကို ရွတ်ဆို၍ ဘုရားကိုအာရုံပြုရန် ရည်ရွယ်စီစဉ်ထားသည်ဟု မှန်းဆလျက် ဘုရားရှိခိုး ဟု ဖော်ညွှန်းထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၁၃။ နိဂုံး

သစ္စာစကား

ဤမျှ အတိုင်းအရှည်ရှိသော စကားရပ်အသီးသီးတို့ဖြင့် စီစဉ်တင်ပြအပ်သည့် "ဂုဏ်တော်ပုတီးစိပ်နည်းမျှားနှင့် အခြားပုတီးစိပ်နည်းမျှား" သည် ဆုံးခန်းတိုင်ခြင်းသို့ ရောက်ရှိခဲ့ပေပြီ။

ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်မျှားကို အနည်းနည်း အဖုံဖုံ၊ ပုံစံအလီလီဖြင့် ပွဲ့သီစီစဉ်ထားသော ဂုဏ်တော်ပုတီးစိပ်နည်းမျှားနှင့် အခြား ပုတီးစိပ်နည်းမျှားသည်ကားအဆင့်တစ်ဆင့် ကျေညက်ပြီးမှသာ နောက်တစ်ဆင့်သို့တက်၍ ရနိုင်မည့်နည်းမျှားဖြစ်ပေသည်။ အဆင့်ဆင့်သော နည်းတို့ကို အောင်မြင်စွာအားထုတ်ခြင်းဖြင့်စိတ်၏တည်ငြိမ်မှု (၀၇) သမာဓိကို မြင့်သည်ထက်မြင့်ရင့်သည်ထက်ရင့်ဓအောင် ရရှိနိုင်ကြောင်း မှန်သောစကားကို ဆိုပါသည်။

တောင်းဆုဆန္ဒ

ဤမှန်သောစကားကို ဆိုရခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ပြုပြုခဲ့သမျှသော ပုညကုသလတို့အရလည်းကောင်း အာသဝေါတရားတို့ ကင်းကုန်ချုပ်ပျောက်ရာနိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ဖြောင့်ဖြူးမှန်ကန်စွာရောက်စေကြောင်း အထောက်အပံ့သည် ဖြစ်ပါစေသတည်း။

ရှေဟသ်ာ (မန္တလေးတက္ကသိုလ်)

အမှားပြင်ဆင်ချက်

စာမျက်နှာ	ကြောင်းရေ	အမှား	အမှန်
၃၉	၁၃	ဖြန်းဖြန်းကျိုးမျ	ဖြန်းဖြန်းကျိုးမျ
၅၀	၁၅	ဒွဂုဏ်တဲ့	ဒွိဂုဏ်တဲ့
၇၅	၄	သေ ၁ဘဂဝါ	သော ဘဂဝါ
၇၆	၁၂	မုဂလိန္ဒ	မုစလိန္ဒ
၇၈	၁၉	ရာဇ ယတန	ရာဇာယတန
၉၈	၁၀	ကရဏီယျော	ကရဏီယျော
၁၀၀	၄	။(ပုဒ်မ)	။(ပုဒ်မ)မပါ
၁၀၁	၇	။(ပုဒ်မ)	။(ပုဒ်မ)မပါ
၁၀၁	၁၃	။(ပုဒ်မ)	။(ပုဒ်မ)မပါ
၁၀၄	၁၅	မနောဝိညာန	မနောဝိညာဏ
၁၀၅	၆	သဗ္ဘဝန္တိ	သမ္ဘဝန္တိ
၁၀၅	၉	။(ပုဒ်မ)	။(ပုဒ်မ)မပါ
၁၀၆	၁၃	။(ပုဒ်မ)	။(ပုဒ်မ)မပါ
၁၀၈	၅	ပုတိီးတစ်လုံး	(ပုတိီးဘစ်လုံး)မပါ
၁၀၈	၆	။(ပုဒ်မ)	ပုတိီးတစ်လုံး
၁၁၄	ခေါင်းစီး-၂	နဝင်းကြ	နဝင်းကျေ