လူမှုရေးရာ မေတ္တာမဏ္ဍိုင်

မေတ္တာသုတ် အဖွင့်ကျမ်း

ရေးသားပြုစုသူ

စဝ်ထွန်းမှတ်ဝင်း

ဝိဇ္ဇာဂုဏ်ထူး၊ မဟာဝိဇ္ဇာ၊ မဟာဝိဇ္ဇာဂုဏ်ထူး၊
သုတေသနပညာရှင်ဘွဲ့ (ဟားဗဒ်)

ပြည်ထောင်စု ဆိုရှယ်လစ်သမ္မတ မြန်မာနိုင်ငံတော်
သာသနာရေးဦးစီးဌာန ပုံနှိပ်တိုက်၌ ရိုက်နှိပ်သည်။

သာသနာ ၂၅၂၆ ကောဇာ ၁၃၄၄ ၁၉၈၃

လူမှုရေးရာ မေတ္တာမဏ္ဍိုင်

မေတ္တာသုတ် အဖွင့်ကျမ်း

ရေးသားပြုစုသူ

ဓမ်ထွန်းမှတ်ဝင်း

ဝိဇ္ဇာဂုဏ်ထူး၊ မဟာဝိဇ္ဇာ၊ မဟာဝိဇ္ဇာဂုဏ်ထူး၊

သုတေသနပညာရှင်ဘွဲ့ (ဟားဗဒ်)

ပြည်ထောင်စု ဆိုရှယ်လစ်သမ္မတ မြန်မာနိုင်ငံတော်
သာသနာရေးဦးစီးဌာန ပုံနှိပ်တိုက်၌ ရိုက်နှိပ်သည်။

သာသနာ ၂၅၂၆ ကောဇာ ၁၃၄၄ ၁၉၈၂

ရန်ကုန်မြို့၊ ကမ္ဘာအေး၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန ပုံနှိပ်တိုက်
တွင် ဒုတိယ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးမြင့်မောင်
မှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၂၄၀၅/၀၂၅၂၇)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

လူမှုရေးရာ မေတ္တာမဏ္ဍိုင်

မာတိကာ

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။ နိဒါန်း	၁
၂။ မေတ္တာသုတ္တပါဠိ	၃
၃။ မေတ္တာသုတ် မြန်မာပြန်	၆
၄။ မေတ္တာတရား၏ တန်ခိုးအာနိသင်	၁၀
၅။ မေတ္တာတရား ပွားများမည့်သူတွင် ရှိရမည့် လိုအပ်သော အရည်အချင်းများ	၁၃
၆။ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများရန် ကိုယ်နေဟန် ထားနှင့် အချိန်ကာလ	၃၈
၇။ မေတ္တာပို့သူ၏ စိတ်ထားပုံ	၄၁
၈။ မေတ္တာတရား ပွားများစီးဖြန်းပုံ	၄၄
၉။ မေတ္တာပို့နည်း အကျယ်	၄၆
၁၀။ အမြင့်ဆုံး မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း	၅၅
၁၁။ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများအားထုတ်ပုံ အစီအစဉ်နှင့် ဒေါသပယ်နည်းများ	၆၃

မာတိကာ

အကြောင်းအရာ		စာမျက်နှာ

၁၂။ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းပွားများပုံ

အကျယ်တနည်း ၉၂

(၁) မိမိကိုယ်ကိုမိမိ မေတ္တာပွားပုံ ၉၅

(၂) တလောကလုံးကိုခြုံ၍ မေတ္တာပို့ပုံ ၉၈

(၃) အရပ်ဆယ်မျက်နှာရှိ သတ္တဝါအားလုံး စသည်ကို မေတ္တာပို့ပုံ ၁၀၀

(၄) လူ၏အမည်ကို သတ်မှတ်ခေါ်ဆို၍ မေတ္တာပို့ပုံ ၁၀၄

(၅) နေ့သင့်နံသင့်ဖြင့် သတ်မှတ်၍ မေတ္တာပို့ပုံ ၁၀၄

၁၃။ ပါတိမောက္ခသံဝရသီလနှင့် မေတ္တာဘာဝနာ ၁၀၈

၁၄။ ငါးပါးသီလနှင့် မေတ္တာတရား ၁၂၂

၁၅။ မေတ္တာသုတ် နိဂုံးဂါထာ ၁၃၄

၁၆။ နိဂုံး ၁၃၆

၁၇။ ကိုးကားသောကျမ်းများ ၁၄၃

၁၈။ အက္ခရာဝလိကျမ်းညွှန်း ၁၄၇

"ကျမ်းပြုသူ စဝ်ထွန်းမှတ်ဝင်း"

ဦးဂေါ်ရာနှင့် ဒေါ်ဌေးဌေးတို့၏ သားကြီး စောထွန်းမှတ်ဝင်းသည် ၁၉၂၅-ခုနှစ်၊ ရှမ်းပြည်တောင်ပိုင်း မိုင်းသောက်မြို့တွင် ဖွားမြင်သည်။ မိုင်းသောက် ညောင်ရွှေ တောင်ကြီးမြို့ မူလတန်း အလယ်တန်းနှင့် အေတီအမ်ဟိုက်စကူးများမှ ပဒေသရာဇ် စကောလားရှစ် ဆုများရရှိအောင်မြင်ခဲ့သည်။ ၁၉၄၂-ခုနှစ်တွင် ဂျပန်ဘာသာ ဆရာဖြစ်သင်တန်းကို ဂုဏ်ထူးဖြင့် အောင်မြင်ခဲ့သည်။ စဝ်ထွန်းမှတ်ဝင်းအမည်ဖြင့် ၁၉၄၇-ခုနှစ်တွင် တက္ကသိုလ်ဝင်စာမေးပွဲကို ကောလိပ်ဂျီယိတ် စကောလားရှစ်ဆုနှင့် နိုင်ငံတော်သမ္မတကြီး၏ ပညာထူးချွန်ဆုများကို ရရှိအောင်မြင်ခဲ့သည်။

အရှင်ဝဏ္ဏဓဇသိရီဘွဲ့ဖြင့် ပရိယတ္တိ ပထမငယ် ပထမလတ် ပထမကြီးတန်း စာမေးပွဲများ အောင်မြင်ခဲ့သည်။ အမျိုးသား အနုပညာ တက္ကသိုလ် မြန်မာအနုပညာအသင်းကဗျာပထမဆုများကို ဆွတ်ခူးခဲ့သည်။

ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်မှ ၁၉၅၂-ခုနှစ်တွင် ဝိဇ္ဇာဂုဏ်ထူးဘွဲ့ကိုလည်းကောင်း၊ ၁၉၅၄-ခုနှစ်တွင် မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့ကို လည်းကောင်း၊ ၁၉၅၇-ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်မှ အထူးတန်းသုတေသနပညာတော်သင်ဆုကိုလည်းကောင်း၊ အမေရိကန်ပြည် ဟားဗဒ်တက္ကသိုလ်မှ ၁၉၅၉-ခုနှစ်တွင် အထက်တန်းသုတေသနပညာရှင်ဘွဲ့ကိုလည်းကောင်း၊ ၁၉၆၂-ခုနှစ်တွင် မဟာဝိဇ္ဇာဂုဏ်ထူးဘွဲ့ကို လည်းကောင်း ဆွတ်ခူးခဲ့သည်။

ကျမ်းပြုသူ စဝ်ထွန်းမှတ်ဝင်း

ဟားဗဒ်ဒစ်ဗင်နီတီ ကျောင်းတော်ကြီးတွင် ဒေါက်တာဘွဲ့သင်တန်းကိုလည်း တက်ရောက်ခဲ့သည်။ ၁၉၆၂-ခုနှစ်မှစ၍ ရန်ကုန်မြို့ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ် သုတေသနဌာနမှူး၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန သုတေသနညွှန်ကြားရေးမှူး၏ တာဝန်ဝတ္တရားများကို ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။ ၁၉၆၈-ခုနှစ် အမျိုးသားစာပေဆုကြီးကို "သုတေသနပြုစုနည်း အမျိုးမျိုးကျမ်း"ဖြင့် ဆွတ်ခူးခဲ့သည်။ နိုင်ငံတော် စာပေလုပ်သားအဖွဲ့ဝင် (၀၀၂၈)ဖြစ်၍ ပါဠိ၊ သက္ကတ၊ အင်္ဂလိပ်၊ တရုတ်၊ ဂျပန်၊ ပြင်သစ်၊ ဂျာမန်၊ တိဗက်၊ ယိုးဒယား၊ ရှမ်း၊ မြန်မာစသော ဘာသာစာပေကျမ်းဂန်များကို နှစ်ပေါင်းများစွာ သုတေသနပြုခဲ့သည်။ ဘာသာစုံ စာအုပ်အမျိုးမျိုး(၂၇)ကျမ်းကို ရေးသား ပြုစုခဲ့သည်။ဆောင်းပါးများစွာကိုလည်း ဂျာနယ် မဂ္ဂဇင်းများတွင် ဝဏ္ဏဓဇ၊ စောထွန်းမှတ်ဝင်း၊ ရှမ်းပြည်ဝဏ္ဏဟူသော ကလောင်အမည်များဖြင့် ရေးသားခဲ့သည်။

အနုပညာရှင် စာရေးဆရာကြီးစဝ်ထွန်းမှတ်ဝင်းသည်–

—မုဒြာများကျမ်း

—ပဋိမာသိပ္ပံပညာ၊ အာသန၊ ဝါဟန၊ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု သမိုင်းကျမ်း

—သုတေသနပြုစုနည်းအမျိုးမျိုး(အမျိုးသားစာပေဆုရ)

—အခြေပြုစွယ်စုံတက္ကသိုလ်ပါဠိသဒ္ဒါကျမ်း

—ဂျပန်ဘာသာလမ်းညွှန်ကျမ်း

ကျမ်းပြုသူ စဝ်ထွန်းမှတ်ဝင်း

—တက္ကသိုလ်ဒီဂရီများအတွက် ကျမ်းဂန်စာတမ်း ရေး သားပြုစုနည်း

—လူမှုရေးရာမင်္ဂလာ

—ဓမ္မစကြာပျို့တော်ကြီးနှင့်တရားဦး (တက္ကသိုလ် အနုပညာဆုရ)

—The Burmese Buddhist Initiation Ceremony

—The Eleven Holy Discourses of Protection

—Basic Principles of Buddhism

—Essentials of Burmese Buddhism

စသော ကျမ်းဂန်စာအုပ်များကို သုတေသနပြုစု ရေးသား ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့သည်။

ယခုတဖန် ဆက်လက်၍ လူမှုရေးရာမေတ္တာမဏ္ဍိုင်ကျမ်းကို မြန်မာဘာသာ စကားပြေဖြင့် အများပြည်သူ ရှင်လူရဟန်း တို့ လေ့လာမှတ်သား ပွားများ အားထုတ်နိုင်ကြပါစေရန် ရည်သန်ဦးတည်လျက် ပြုစုရေးသား ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေအပ်ပါ သတည်း။

''မေတ္တာ ကန်တော့ပန်း''

ဤ လူမှုရေးရာ မေတ္တာမဏ္ဍိုင်မည်သော ရတနာကျမ်းမြတ်ဖြင့် မြင်းမိုရ်တောင်ဦး မကကျူးအောင် မေတ္တာစေတ်အထူး ကြီးမားလှပေသော မွေးသမိခင် ရဟန်းမယ်တော် ဒေါ်ဌေးဌေးအား လည်းကောင်း၊ မွေးသဖခင် ရဟန်းခမည်းတော် ဦးဂေါ်ရာအား လည်းကောင်း ရှိသောမြတ်နိုး ရှိခိုးကော်ရော် ပူဇော် ကန်တော့ပါသတည်း။

၁။ နိဒါန်း

နမသ် တေ ဗုဒ္ဓ ဝီရတ္ထု သိဒ္ဓံ။

သာယာဝပြောသော လောကလူ့ဘောင်ကို တည်ထောင်လိုသူတိုင်းသည် မေတ္တာတရားတည်းဟူသော မဏ္ဍိုင်ကို ကြံ့ခိုင်စွာ စိုက်ထူထားရပါသည်၊ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ရှေးဦးစွာ မေတ္တာထားတတ်ရပါသည်။ ထို့နောက် မိမိနှင့်ရင်းနှီးဆက်စပ်နေသော မိဘ သားသမီး ဇနီး ခင်ပွန်း စသည့် မိသားစု ပုဂ္ဂိုလ်များအား မေတ္တာထားတတ်ရပါသည်။ ထို့မှနောက်တွင် ရပ်ကွက် ကျေးရွာ မြို့နယ်တိုင်းပြည် နိုင်ငံတော်အတွင်းရှိ သက်ရှိပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါများအား မေတ္တာထားတတ်ရပါသည်။ မိဘ်ဆွေရော ရန်သူကိုပါ မေတ္တာအမျှ ထားတတ်ကြအောင် ကြိုးစားရပါသည်။ ထိုထက်ပို၍ ရင့်ကျက်လာပါက ဤကမ္ဘာသတ္တလောကကြီး အတွင်းရှိ ပုပ္ပုရွရွ ဟူသမျှကို မေတ္တာထားတတ်ရပါသည်။ ထိုမေတ္တာမဏ္ဍိုင် မြဲခိုင်တည်တံ့ပါက ဒေါသ ပဋိဃဟူသော အပူဓာတ်များ မကျန်နိုင်တော့ရကား လောကလူ့ ဘောင်တခုလုံး သာယာငြိမ်းချမ်းလာမည်မှာ ဧကန်မုချဖြစ်ပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ မိမိတို့တတ်နိုင်သလောက်စွမ်းအားရှိသလောက်အတိုင်းအတာ သတ်မှတ်၍ မိမိကိုယ်မှ အစပြုပြီးလျှင် တတိုင်းပြည်လုံးရှိ ရဟန်းရှင်လူ မည်သူမျှ မကျန်အောင်အထိ မေတ္တာတရား ပွားများအားထုတ် ကျင့်ကြံနိုင်အောင် ကြိုးစားရပါမည်။ ထိုကဲ့သို့ ပွားများ အားထုတ်လိုသူ ရှင်လူ

လူမှုရေးရာ မေတ္တာမဏ္ဍိုင်

ရဟန်းကမ္မဋ္ဌာန်းယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်ရည်သန်၍မေတ္တာမဏ္ဍိုင်အကြောင်း သိကောင်းစရာများကို ခုဒ္ဒကပါဠိ- သုတ္တ-နိပါတပါဠိတော် မေတ္တာသုတ်ကိုလည်းကောင်း၊ ပဋိသမ္ဘိဒါ-မဂ္ဂပါဠိတော်နှင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂအဋ္ဌကထာများတွင် လာသောမေတ္တာကထာတရားဒေသနာ တို့ကိုလည်းကောင်း၊ သံယုတ်ပါဠိတော် အင်္ဂုတ္တရပါဠိတော်များမှ မေတ္တာဆိုင်ရာ သုတ်ဒေသနာတော်များကို လည်းကောင်း ခြုံငုံသုံးသပ်ပြီးလျှင်မြတ်ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာ၏ အခြေခံအနှစ်သာရ သဘောတရားပေါ်လွင်လာအောင် ထုတ်နုတ်တင်ပြအပ်ပါသည်။ မေတ္တာဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းအားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် လူမှုရေးရာ မေတ္တာမဏ္ဍိုင်ကို ခိုင်ခိုင်ကြီး စိုက်ထူနိုင်ကြပါစေသတည်း။

၂။ မေတ္တသုတ္တပါဠိ

၁။ ယဿာနုဘာဝတော ယက္ခာ၊ နေဝ ဒဿေန္တိ ဘီသနံ၊
ယမှိ စေဝါနုယုဉ္ဇန္တော၊ ရတ္တိန္ဒိဝ- မတန္ဒိတော။

၂။ သုခံ သုပတိ သုတ္တော စ၊ ပါပံ ကိဉ္စိ န ပဿတိ၊
ဧဝမာဒိ ဂုဏူပေတံ၊ ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

၃။ ကရဏီယ- မတ္ထကုသလေန၊
ယန္တသန္တံ ပဒံ အဘိသမေစ္စ။
သက္ကော ဥဇူ စ သုဟုဇူ စ၊
သုဝစော စဿ မုဒု အနတိမာနီ။

၄။ သန္တုဿကော စ သုဘရော စ၊
အပ္ပကိစ္စော စ သလ္လဟုကဝုတ္တိ။
သန္တိန္ဒြိယော စ နိပကော စ၊
အပ္ပဂဗ္ဘော ကုလေသွနနုဂိဒ္ဓေါ။

၅။ န စ ခုဒ္ဒ-မာစရေ ကိဉ္စိ၊
ယေန ဝိညူ ပရေ ဥပဝဒေယျုံ။
သုခိနော ဝ ခေမိနော ဟောန္တု၊
သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။

၆။ ယေ ကေစိ ပါဏဘူတတ္ထိ၊
တသာ ဝါ ထာဝရာ ဝ နဝသေသာ။
ဒီဃာ ဝါ ယေ ဝ မဟန္တာ၊
မဇ္ဈိမာ ရဿကာ အဏုကထူလာ။

၇။ ဒိဋ္ဌာ ဝါ ယေဝ အဒိဋ္ဌာ၊
ယေဝ ဒူရေ ဝသန္တိ အဝိဒူရေ။
ဘူတာဝ သမ္ဘဝေသီ ဝ၊
သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။

၈။ န ပရော ပရံ နိကုဗ္ဗေထ၊
နာတိမညေထ ကတ္ထစိ န ကဉ္စိ။
ဗျာရောသနာ ပဋိဃသညာ၊
နာညမညဿ ဒုက္ခ-မိစ္ဆေယျ။

၉။ မာတာ ယထာ နိယံပုတ္တ—
မာယုသာ ဧကပုတ္တ-မနုရက္ခေ။
ဧဝမ္ပိ သဗ္ဗဘူတေသု၊
မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ။

၁၀။ မေတ္တဉ္စ သဗ္ဗလောကသ္မိံ၊
မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ။
ဥဒ္ဓံ အဓော စ တိရိယဉ္စ၊
အသမ္ဗာဓံ အဝေရံ အသပတ္တံ။

၁၁။ တိဋ္ဌံ စရံ နိသိန္နော ဝ၊
သယာနော ယာဝတာ’ဿ ဝိတမိဒ္ဓေါ။
ဧတံ သတိံ အဓိဋ္ဌေယျ၊
ဗြဟ္မမေတံ ဝိဟာရ-မိဓ-မာဟု။

၁၂။ ဒိဋ္ဌိဉ္စ အနုပဂ္ဂမ္မ၊
သီလဝါ ဒဿနေန သမ္ပန္နော။
ကာမေသု ဝိနယ ဂေဓံ၊
န ဟိ ဇာတု'ဂ္ဂဗ္ဘသေယျ ပုန ရေတိ။

မေတ္တ သုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ

ခုဒ္ဒကပါဌပါဠိ၊ ၁၀· ၁၁၊ မေတ္တသုတ္တ။

သုတ္တနိပါတပါဠိ၊ ၃၀၀-၃၀၂၊ မေတ္တသုတ္တ။

၃။ မေတ္တသုတ် မြန်မာပြန်

ပရိတ်တော်အမွှန်း

၁။ အိုသူတော်ကောင်းတို့၊ အကြင်မေတ္တသုတ် ပရိတ်တော်၏ အစွမ်းရှိန်စော် အာနုဘော်ကြောင့် နတ်များတို့သည် ကြောက်မက်ဖွယ် အာရုံမျိုးကို မပြနိုင်ကြကုန်၊ အကြင် မေတ္တသုတ် ပရိတ်တော်၌သာလျှင် နေ့ညမပြတ် အခါခပ်သိမ်း ပျင်းရိခြင်းမရှိပဲ ထပ်ဘသဲလဲ စွဲမြဲရွတ်ပွား အားထုတ်သူသည်–

၂။ ချမ်းသာစွာအိပ်ရ၏၊ အိပ်ပျော်သောအခါ တစုံတခုသော အိပ်မက်ဆိုးကို မမြင်မက်ရချေ၊ ဤသို့ အစရှိသော အကျိုးဂုဏ်အင် အာနိသင်နှင့် ပြည့်စုံသော ထိုမေတ္တသုတ် ပရိတ်တော်ကို ကျွန်ုပ်တို့သည် ရွတ်ဆိုကြပါကုန်စို့။

မေတ္တာဖြစ်ကြောင်း အကျင့်များ

၃။ ငြိမ်သက်အေးချမ်းသော နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံယူဘိ ထွင်းဖောက်သိမြင်၍ နေလိုသော အကျင့်အမျိုးမျိုး အကျိုးစီးပွား၌ လိမ်မာကျွမ်းကျင်သူသည် ပြုကျင့်ရမည့် အကျင့်မြတ်ကို ပြုကျင့် အားထုတ်ထိုက်လှ၏။ စွမ်းနိုင်သူသည် လည်းကောင်း၊ ဖြောင့်မတ်သူသည်လည်းကောင်း၊ အလွန်ဖြောင့်မတ်တော်တည့်သူသည်လည်းကောင်း၊ ဆိုဆုံးမလွယ်သူသည်လည်းကောင်း၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့သူသည်လည်းကောင်း၊ မာန်ထောင်လွှားခြင်း မရှိသူသည်လည်းကောင်း ဖြစ်ရာ၏။

၄။ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲလွယ်သူသည်လည်းကောင်း၊သက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပြုလွယ်သူသည်လည်းကောင်း၊ မှုခင်းကိစ္စနည်းပါးသူသည်လည်းကောင်း၊ ပေါ့ပါးသော သက်မွေးမှု ရှိသူသည်လည်းကောင်း၊ ငြိမ်သက်သော ဣန္ဒြေ ပညာရှိသူသည်လည်းကောင်း၊ ရင့်ကျက်သော ပညာရှိသူသည်လည်းကောင်း၊ ကြမ်းတမ်းရိုင်းပြခြင်း မရှိသူသည်လည်းကောင်း၊ သူတပါးတို့၏ အိမ်သူအိမ်သားတို့၌ တပ်မက်တွယ်တာခြင်းမရှိသူသည်လည်းကောင်း ဖြစ်ရာ၏။

၅။ အကြင် ယုတ်ညံ့ ဆိုးသွမ်းသော မကောင်းမှုကြောင့် ပညာရှိကုန်သော သူတပါးတို့သည် ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်ကြကုန်ရာ၏။ ယုတ်ညံ့ဆိုးသွမ်းသောထိုဒုစရိုက်မကောင်းမှုမျိုးကို အနည်းငယ်ကလေးမျှ အသေးအဖွဲ့မျှပင်လည်း မပြုမကျင့်ရာ။

မေတ္တာပွားပုံ

ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတို့သည် ကိုယ်၏ချမ်းသာခြင်း ရှိကုန်သည်လည်းကောင်း၊ ဘေးရန်ကင်းဝေး အေးချမ်းသာယာခြင်း ရှိကုန်သည်လည်းကောင်း ဖြစ်ကြပါစေသတည်း၊ ချမ်းသာရွှင်ပျသောစိတ် ရှိကြကုန်သည်လည်း ဖြစ်ကြပါစေသတည်း။

၆။ ကြွင်းမဲ့ဉဿုံ အလုံးစုံကုန်သော အကြင် ထိတ်လန့်တတ်သော ပုထုဇဉ်သေက္ခတို့သည်လည်းကောင်း၊မထိတ်မလန့်တည်တံ့ခိုင်မြဲသော ရဟန္တာတို့သည်လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ရှည်လျားသော သတ္တဝါများသည်လည်းကောင်း၊

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမားသော သတ္တဝါများသည်လည်းကောင်း၊ မတိုမရှည် မကြီးမငယ် အရွယ်အလတ်စား သတ္တဝါများသည်လည်းကောင်း၊ ပုက္ခ နိမ့်တို ခန္ဓာကိုယ်ရှိသောသတ္တဝါများသည်လည်းကောင်း၊ သေးငယ်မှုန်မွှား သတ္တဝါများသည်လည်းကောင်း၊ ဝဖြိုး ဆူဖြိုးသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း။

၇။ အကြင်မြင်ဖူးသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊ မမြင်ဖူးသေးသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊ ဝေးလံသော အရပ်၌ ရှိကြသော သတ္တဝါတို့ သည်လည်းကောင်း၊မဝေးသော ခရီး အနီးအရပ်၌ရှိကြသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊ ဘဝဖြစ်ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်းကောင်း၊ဘဝသစ်ကို ရှာမှီးဆဲဖြစ်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်းကောင်း၊ ထိုထိုသတ္တဝါတို့သည် ချမ်းသာသော ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာရှိကုန်သည်ဖြစ်စေသတည်း။

၈။ ပုဂ္ဂိုလ်တဦးသည် အခြားပုဂ္ဂိုလ်တဦးကို လှည့်ပတ် စဉ်းလဲမှုကို မပြုပါစေလင့်၊ တစုံတခုသောအရပ်၌ တစုံတယောက်သော ထိုသူကို မထီမဲ့မြင်မပြုပါစေလင့်၊ ကိုယ်နှုတ်တို့ဖြင့် စော်ကား ထိပါးနှိပ်စက်ကလူ ပြုခြင်းဖြင့် ဒေါသစိတ်ဖြင့် အချင်းချင်း ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်အောင အလိုမရှိပါစေလင့်။

၉။ မွေးသည့်မိခင်ကျေးဇူးရှင်တို့သည် မိမိရင်နှစ် သားရင်းဖြစ်သော တဦးတည်းသောသားကို မိမိ အသက်ဖြင့်သော်လည်း ပေးအပ်၍ အစဉ်မကွာ ကွယ်ကာစောင့်ရှောက်တတ်ဘိသကဲ့သို့ ဤအတူပင် ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတို့၌

ပိုင်းခြားတိုင်းတာ၍မရနိုင်သော မေတ္တာစိတ်ကို ပွားများရာ၏။

၁၀။ အထက်၌လည်းကောင်း အောက်၌ လည်းကောင်း အလယ်တလျှား၌လည်းကောင်း အလုံးစုံသော လောက၌ ပိုင်းခြားသတ်မှတ် တိုင်းတာ၍ မရနိုင်သော မေတ္တာဓာတ် ယှဉ်အပ်သောစိတ်ကို မကျဉ်းမြောင်းစေပဲ အတွင်းရန် မရှိစေပဲ အပရန်လည်း မရှိစေပဲပွားများအားထုတ်ရာ၏။

၁၁။ ရပ်လျက်သော်လည်းကောင်း၊ သွားလျက်သော်လည်း ကောင်း၊ ထိုင်လျက်သော်လည်းကောင်း၊ လဲလျောင်း အိပ်နေလျက်သော်လည်းကောင်း၊ အကြင်မျှလောက် အိပ်ချင်ခြင်း ငိုက်မျဉ်းခြင်းမရှိသေး— ထိုကာလအတွင်း၌ ထိုမေတ္တာယှဉ်သော သတိတရားကို စွဲမြဲစွာဆောက်တည်ရာ၏။ ဤသို့ကဲ့သို့ အားထုတ်ခြင်းတရားကို ဤမြတ်စွာဘုရားသခင်၏ သာသနာတော်၌ ဗြဟ္မဝိဟာရတရားသို့မဟုတ် ထူးမြတ်သောကျင့်သုံး နေထိုင်ခြင်းဟူ၍ ဟောကြား မိန့်မြွက်တော်မူကုန်၏။

၁၂။ ထိုမေတ္တာဈာန်ကိုရပြီးသော ယောဂီသည် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အယူမှားသို့လည်း မကပ်ရောက်မူ၍ လောကုတ္တရာသီလ ရှိသူဖြစ်လျက်-မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်အမြင်နှင့် ပြည့်စုံသူဖြစ်လျက်၊ ဝတ္ထုအာရုံ ကာမဂုဏ်တို့၌ တွယ်တာမက်မောခြင်းကို ခုတ်ဆွင် ဖယ်ရှားပြီးသော် စင်စစ်ကေန် အမှန် မလွဲပင် နောက်ထပ်တဖန် အမိဝမ်းတိုက်၌ ပဋိသန္ဓေစွဲနေ တည်ကိန်းခြင်းသို့ မရောက်ရတော့ပြီ။

မေတ္တာသုတ် မြန်မာပြန် ပြီး၏။

၄။ မေတ္တာတရား၏ တန်ခိုးအာနိသင်

မေတ္တာဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းအားထုတ်နေပါက ထိုမေတ္တာပို့သနေသောသူအား မေတ္တာတရား၏ တန်ခိုးသတ္တိ အရှိန်အဝါကြောင့် ဘီလူး သားရဲ သင်းကွဲ ပြိတ္တာ နတ်မိစ္ဆာ စသော မကောင်းဆိုးဝါး သတ္တဝါများသည် ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့် စိတ်မသန့်အောင် ခြောက်လှန့် နှောင့်ယှက်ခြင်း မပြုနိုင်ကြပါ။

မေတ္တာတရားကို နေ့ရောညပါ အခါမလပ် အထပ်ထပ် မပျင်းမရိ မပေါ့မတန်ပဲ ပွားများအားထုတ်လျက် နေတတ်သောသူသည် မေတ္တာတရား၏ အရှိန်အစော် အာနုဘော်ကြောင့် ချမ်းသာစွာ အိပ်စက်နိုင်ပေသည်။ ချမ်းသာစွာ အိပ်ရာမှနိုးရပေသည်။ မည်သည့်မကောင်းသော အနိဋ္ဌာရုံ အမြင်ဆိုးကိုမျှလည်း မမြင်မမက်ရချေ၊ ဤသို့အစရှိသော ဂုဏ်ကျေးဇူး အမျိုးမျိုး တန်ခိုးအာနိသင် အဖုံဖုံနှင့် ပြည့်စုံသော မေတ္တာဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းကြရန် မေတ္တာ သုတ်ပရိတ်တော်များတွင် တိုက်တွန်း ဟောကြားထားပေသည်။

ခုဒ္ဒကပါဠိပါဠိ၊ သုတ္တနိပါတပါဠိ၊ မေတ္တသုတ္တ။
ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ္ဂ၊ ယုဂနဒ္ဓဝဂ္ဂ၊မေတ္တာကထာ။
အင်္ဂုတ္တရပါဠိ၊ကောဒသကနိပါတ၊ မေတ္တသုတ္တ၊ ကော-ဒသာနိသံသာ(၅၄၂)။

မေတ္တာအကျိုးများကို တစ်ဆယ့်တစ်ပါးပင် ပေးစွမ်းနိုင်ကြောင်း အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၌လည်းကောင်း၊ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်၌လည်းကောင်း အကျယ်တဝင့် ဟောကြားရှင်းလင်း မိန့်မြွက်ထားပါသည်။

"အိပ်ကချမ်းသာ၊ ချမ်းသာစွာနိုး၊ အိပ်မက်ဆိုးပျောက်၊ စောင့်ရှောက်နတ်များ၊ ရင်ဝယ်သားသို့၊ လူများချစ်ခင်၊ နတ်လည်းမင်၏၊ မီးပင်မပူ၊ အဆိပ်မှုလည်း၊ ထိုတူပြေပျောက်၊ လက်နက်ရောက်လည်း၊ မပေါက်မဝင်၊ ပြီးစီးလျှင်တည့်၊ အစဉ်စိတ်တည်၊ မျက်နှာကြည်၍၊ သေသည့်ကာလ၊ မတွေ့ရပဲ၊ သေကပြဟ္မာ၊ လားနိုင်ရာသည်၊ မေတ္တာအကျိုး၊ ဆယ့်တစ်ပါးတည်း။"

မေတ္တာရှင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မေတ္တာတရား၏ တန်ခိုးအရှိန်စော် အာနုဘော်ကြောင့် အောက်ပါ အကျိုးတစ်ဆယ့်တစ်ပါးကို ရရှိခံစားရပေသည်။

(၁) ချမ်းသာစွာ အိပ်စက်နိုင်ပေသည်။

(၂) ချမ်းသာစွာ အိပ်ရာမှ နိုးရပေသည်။

(၃) အိပ်ပျော်နေသောအခါတွင် မကောင်းသော အိပ်မက်ဆိုးကို မမြင် မမက်ချေ။

(၄) အပေါင်းအသင်း ရောင်းရင်းမိတ်သဟာ လူတကာက လေးစားကြပေသည်။

၄၀၇၉

(၇) မနုဿ လူသားမဟုတ်သည့် နတ်များကလည်း ချစ်ခင် နှစ်သက်ကြပေသည်။

(၈) နတ်မြတ် နတ်ကောင်း၊ နတ်အပေါင်း တို့ကလည်း စောင့်ရှောက် တတ်ကြပေသည်။

(၉) မေတ္တာဘာရားဖြင့် မွှန်းထုံ ထားအပ်သော ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်အား မီး၊ အဆိပ်၊ ဓား၊ လှံ၊ လက်နက် များသည် မလောင် မသင့် မထိမရှနိုင်ချေ။

(၁၀) မေတ္တာစိတ် ခေတ်ခံရှိထားသဖြင့် သမာဓိ စိတ်ကို လွယ်လင့်တကူ ရရှိနိုင်ပေသည်။

(၁၁) မေတ္တာ ခေတ်၏ ရောင်ပြန်ဟပ်မှုကြောင့် မျက်နှာ အဆင်းသည် ကြည်လင်ရွှင်ပျ၍ နေပေသည်။

(၁၀) သေရသောအခါ၌လည်း မတွေမဝေရပဲ အေးဆေး ငြိမ်သက်စွာ သေရပါသည်။

(၁၁) မေတ္တာစျာန် ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများ အားထုတ် ရသော ကောင်းမှု ကုသိုလ်ကံကြောင့် တမလွန် ဘဝတွင် ဗြဟ္မာ့ လောကသို့လား နိုင်ပေသည်။

ဤသို့လျှင် မေတ္တာ ဘာဝနာ၏ အကျိုးအာနိသင် ဆယ့်တစ်ပါးကို ရရှိနိုင်ကြောင်းကို ထိုထိုပါဠိတော်များ၌ အကျယ်တဝင့် ဟောကြားထားတော်မူပါသည်။ ဤသို့သော အကျိုးအာနိသင်များနှင့် ပြည့်စုံသော မေတ္တာသုတ် ပရိတ် တော်ကို ညီညာဖျဖျ ရွတ်ဆိုပူဇော်ကြစေလိုပါသည်။

၅။ မေတ္တာတရား ပွားများမည့်သူတွင် ရှိရမည့် လိုအပ်သော အရည်အချင်းများ

မေတ္တာတရားကို ပွားများအားထုတ်သည် ဆိုရာ၌ ဝစီကံအားဖြင့် မေတ္တသုတ် ပါဠိတော်ကို ရွတ်ဖတ် သရဇ္ဈာယ်နေရုံမျှဖြင့် မပြီးစီး မလုံလောက်သေးပါ၊ မနောကံအားဖြင့်လည်း စိတ်စေတနာ သဘောထားတတ်ရန် လိုအပ်ပါသေးသည်။ ကာယကံအားဖြင့်လည်း မေတ္တာဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်း အားထုတ်ရဦးမည်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

သို့မှသာလျှင် အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့သည့် မေတ္တာ၏ အကျိုးအာနိသင်များကို ရာခိုင်နှုန်းအပြည့်အဝ ရရှိနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ရကား ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုအနေဖြင့် မေတ္တာတရား ပွားများသူ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွင် ရှိသင့် ရှိထိုက်သည့် အင်္ဂါရပ်များ လိုအပ်သော အရည်အချင်းများကို ရှေးဦးစွာ ဖြည့်ဆည်းကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

လောကီ လောကုတ္တရာ နှစ်ဖြာသော အကျိုးစီးပွား၌ ကျွမ်းကျင် လိမ္မာသောသူသည် ငြိမ်းအေးသော နိဗ္ဗာန်ကို ဆိုက်ရောက်သိမြင်၍ နေလိုပါက သီလ သမာဓိ ပညာတည်းဟူသော အကျင့်ကို ပြုကျင့်ရပါသည်။

မေတ္တသုတ္တပါဠိ၊ ကရဏီယမတ္ထကုသလေန....

(၁) အကျင့်မြတ်ကိုကျင့်ရန် စွမ်းနိုင်ရပါသည်။
(၂) ကိုယ်နှုတ် ဖြောင့်မတ်ရပါသည်။
(၃) စိတ် ဖြောင့်မတ်ရပါသည်။
(၄) ဆိုဆုံးမ လွယ်ရပါသည်။
(၅) နူးညံ့သိမ်မွေ့ရပါသည်။
(၆) မာန် မထောင်လွှားရပါ။
(၇) ရောင့်ရဲလွယ်ရပါသည်။
(၈) မွေးမြူပြုစုလွယ်သူ ဖြစ်ရပါသည်။
(၉) ဆောင်ရွက် လုပ်ကိုင်စရာ ပြဿနာ နည်းပါးရပါသည်။
(၁၀) နေထိုင်သွားလာမှု ပေါ့ပါးရပါသည်။
(၁၁) ဣန္ဒြေငြိမ်သက်ခြင်း ရှိရပါသည်။
(၁၂) ဆင်ခြင်ဉာဏ် ရင့်ကျက်ရပါသည်။
(၁၃) ကြမ်းတမ်းရိုင်းပြမှု မရှိရပါ။
(၁၄) အမျိုးအဆွေတို့၌ မက်မောတွယ်တာမှု ကင်းရပါသည်။
(၁၅) သူတော်ကောင်း ပညာရှိတို့ ကဲ့ရဲ့ဖွယ်ဖြစ်သော မကောင်းမှုဆိုပါက အနည်းငယ်မျှပင် ဖြစ်သော်လည်း မပြုကျင့်ရပါ။

ဤကဲ့သို့လျှင် မေတ္တာတရားပွားများအားထုတ်မည့်ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်သည် အရည်အချင်းများနှင့် ပြည့်စုံအောင် ရှေးဦးမဆွကပင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည့် အကြောင်းကို မေတ္တာသုတ် ဒေသနာတွင် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ သိသာထင်လင်း ယုံမှားကင်းအောင် ရှင်းပြပါဦးမည်။

ကျင့်ကြံအားထုတ်ရမည်

မေတ္တာတရား ပွားများရာ၌ လောကီ အကျိုးစီးပွားအတွက် ရည်သန်၍ ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်းနှင့် လောကုတ္တရာ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်အကျိုးကို မျှော်ကိုးလိုလားပါသဖြင့် အားထုတ်ခြင်းဟူ၍ နှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိပါသည်။

လောကီကျိုးအတွက် သက်သက်သာ လိုလားတောင့်တ၍ ပွားများအားထုတ်သော မေတ္တာတရား၏ တန်ခိုးအာနိသင်မှာ ရာခိုင်နှုန်းပြည့် မထက်သန်နိုင်ချေ။ ငြိမ်းအေးချမ်းသာသော လောကုတ္တရာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာဖြစ်သည့် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲအပေါင်းမှ ကျွတ်လွတ် ထွက်မြောက်ရာဖြစ်သော မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ဆိုက်ရောက်သိမြင်လိုသည့် အာသီသ ဆန္ဒဖြင့် အားထုတ်သည့် မေတ္တာဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားမှသာလျှင် တန်ခိုးအာနိသင် စုံလင်ပြည့်ဝမည် ဖြစ်ပေသည်။ သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားကို ပိုင်းခြားသိမြင်ခြင်း မဂ်လာ၊ နိဗ္ဗာန်

မင်္ဂလသုတ်၊ အရိယသစ္စာနဒဿနံ နိဗ္ဗာနသစ္ဆိကိရိယာ စ၊ ဖုဋ္ဌဿ-
လောကမမ္မေဟိ စိတ္တံ ယဿ နကမ္ပတိ အသောကံ
ဝိရဇံ ခေမံ။

သုတ္တနိပါတဋ္ဌကထာ၊ မေတ္တသုတ္တဝဏ္ဏနာ။ ၁၇၈၊ ၁၇၅။

ကို မျက်မှောက်ပြုရခြင်း မင်္ဂလာ၊ လောကဓမ်တရားကြောင့် မတုန်မလှုပ် မစိုးရိမ် မတွယ်တာ မကပ်ငြိပဲ ဘေးကင်းခြင်း မင်္ဂလာ စသည်တို့နှင့် ပြည့်စုံကြမည်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ရကား မေတ္တာတရား ပွားများသူသည် ငြိမ်းချမ်းသာယာသော (သန္တပဒ) နိဗ္ဗာန်မင်္ဂဖိုလ်ကို လိုလားတောင့်တလျက်သာလျှင် သီလ သမာဓိ ပညာ အကျင့်မြတ် သုံးပါးကို အားထုတ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

(၁) ကျင့်စွမ်းနိုင်ရမည်

အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်ရန် စွမ်းနိုင် ရပါမည်။ မေတ္တာတရားကို ပွားများအားထုတ်သူသည် အကျင့်မြတ် သုံးပါးတည်းဟူသောသီလ ဆောက်တည်ခြင်း၊သမာဓိရအောင် သမထတရား အားထုတ်ခြင်း၊ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ပညာနှင့် ပြည့်စုံအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်း ရှိရမည်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ "သဒ္ဓါအင်အား ဝီရိယအင်အား သတိအင်အား သမာဓိအင်အား ပညာအင်အားတည်း ဟူသော စွမ်းအင်ငါးရပ်နှင့် ပြည့်စုံနေရမည်" ဖြစ်ပါသည်။ အခြေခံအင်အားဖြစ်ကြသော ကြည်ညိုစိတ် ထက်သန်မှု သဒ္ဓါတရား စွမ်းအား ရှိရမည်။ လုံ့လအားထုတ်မှု အရှိန်အဟုန်ကောင်းသော ဝီရိယ စွမ်းအားလည်း ရှိရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

မိမိလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရသော လုပ်ငန်း၏ သဘောတရား၌ ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါတရားအင်အား ပျော့ညံ့ပါက အကျိုးပေးညံ့ဖျင်းအားနည်းမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတူပင် ကြိုးစားအားထုတ်မှု ပေါ့လျော့နေပါကလည်း ပြီးစီးအောင်မြင်ရာ၌

ဖင့်နွှဲနေတတ်ပေသည်။ ထိုယုံကြည်မှု စိတ်ဓာတ် ထက်သန်၍ မဆုတ်မနစ်သော လုံ့လဝီရိယရှိပါက ထိုလုပ်ငန်းကို ပြီးစီးအောင်မြင်သည်အထိ စွမ်းဆောင်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ မေတ္တာတရားပွားများသူသည် အကျင့်ကို ကျင့်နိုင်စွမ်းရှိရန် လိုအပ်လှပါသည်။ ဤသည်ကိုပင် သက္ကော=စွမ်းနိုင်ခြင်း အင်္ဂါရပ်ဟူ၍ ခေါ်ဆိုရပေသည်။ အစွမ်းသတ္တိနှင့်ပြည့်စုံအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြပါကုန်။

(၂) ဖြောင့်မတ်ရမည်

ကိုယ် နှုတ်နှစ်ပါး ဖြောင့်မတ်ရပါသည်။ မေတ္တာတရား ပွားများအားထုတ်သူသည် ရိုးသားဖြောင့်မတ်ရန် လိုအပ်လှပါသည်။ ဖြောင့်မတ်သည်ဆိုရာဝယ် မိမိမှာမရှိသော ဂုဏ်အရည်အချင်းကို ရှိနေလေဟန် မဆောင်တတ်လျှင် ဖြောင့်မတ်သည်ဟု ခေါ်ဆိုရပါသည်။ ကိုယ်အားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ နှုတ်အားဖြင့်ဖြစ်စေ ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲမှုမရှိပဲ ကင်းစင်လျှင်လည်း ဖြောင့်မတ်သည်ဟု ခေါ်ဆိုရပါသည်။ မိမိအဓိဋ္ဌာန်ပြုကာ သတ်မှတ်ထားသော ကာလတာအတွင်းဖြောင့်မတ်ပါက ရိုးသားဖြောင့်မတ်သည်ဟု ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ မိမိ၌မရှိသောဂုဏ်အရည်အချင်းကို မရှိပါကြောင်း ဝန်ခံလျှင် ရိုးသားဖြောင့်မတ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ သို့မှသာလျှင် ဓမ္မစရိယာ တရားကျင့်ခြင်း ဗြဟ္မစရိယာအကျင့်မြတ်ကို ကျင့်ခြင်းမင်္ဂလာများနှင့် ပြည့်စုံမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤသည်ကား ဥဇု=ဖြောင့်မတ်ခြင်း အင်္ဂါရပ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ကာယကံ ဝစီကံအားဖြင့် ဖြောင့်မတ်အောင်ကျင့်ကြံကြပါကုန်။

(၃) အလွန်တော်တည့် ဖြောင့်မတ်ရမည်

စိတ်သဘော မနောကံအားဖြင့် တော်တည့် မှန်ကန် ဖြောင့်မတ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်း အားထုတ်သူသည် အလွန် ရိုးသား ဖြောင့်မတ်ရန်လည်း လိုအပ်လှပေသည်၊ ကျင့်ပတ်သိက္ခာများကို ခါးတဖြုတ်တာ သာ မဟုတ်ပဲ၊ ရာသက်ပန် ဆုံးခန်းတိုင်အောင် မချွတ်မယွင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်ပါက အလွန်ဖြောင့်မတ်သည်ဟု ခေါ်ဆိုရ ပါသည်။ မိမိမှာရှိနေသောအပြစ်ကို မဖုံး မကွယ်ပဲ မာယာဟန် ဆောင် လှည့်စားမှု ကင်းစင်လျှင် အလွန်ဖြောင့်မတ်သည်ဟု ခေါ်ဆိုရပါသည်။ စိတ်မနောအားဖြင့် ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲမှု ကင်းစင်ပါကလည်း အလွန် ဖြောင့်မတ်သည်ဟု ခေါ်ဆိုရပါ သည်။ မိမိ၌ မရှိသော ဂုဏ်သိက္ခာ အရည်အချင်းများအား ကြည်ညိုကြသောကြောင့် ပေးကမ်းလှူဒါန်းလာသောလာဘ် သပ္ပကာများကို လက်မခံပဲ ကျင့်နိုင်ပါက အလွန်ရိုးသား တော်တည့် ဖြောင့်မတ်သည် ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ သုဟုဇူ= အလွန်ရိုးသား တော်တည့် ဖြောင့်မတ်ခြင်း အင်္ဂါရပ်ပင် ဖြစ် ပေသည်။ သို့ဖြစ်ရကား၊ ဓမ္မစရိယာတရားကျင့်ခြင်း မင်္ဂလာ ဗြဟ္မစရိယာ ကျင့်မြတ်ကျင့်ခြင်း မင်္ဂလာတို့နှင့် ပြည့်စုံစေရန် မိမိ၏မနောကံကို ရာသက်ပန် ဖြောင့်မတ်အောင် ကြိုးစား ကြပါကုန်။

(၄) ဆိုဆုံးမလွယ်ရမည်

မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းအားထုတ်သောသူသည် မိမိ အား တစုံတယောက်သောသူက သတိပေးစကား ပြောကြား လာလျှင်၊ ဆိုဆုံးမလာလျှင် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ လက်ခံပြုပြင်

တတ်သော သဘောရှိရပေသည်၊ထိုကဲ့သို့ဆိုဆုံးမ လွယ်မှသာ လျှင် သောဝစဿတာ မင်္ဂလာနှင့် ပြည့်စုံ၍ တရားထူးတရား မြတ်ကို ရရှိနိုင်ရန် နီးစပ်ပေသည်။ မိမိတွင် ချွတ်ယွင်း လစ် ဟင်းချက်များ ရှိနေသည်ကို ထောက်ပြတတ်သောသူအား ကျေးဇူးတင်တတ်ရပါသည်။ သို့မှသာ ထိုပြောဆို သွန်သင် ပဲ့ပြင်ဆုံးမလာသူအား မိမိက မေတ္တာပွားများ နိုင်မည်ပင် ဖြစ် ပေသည်။ မြှုပ်နှံထားသော ရွှေအိုးရှိရာကို ဖော်ထုတ် ပြောပြ ဘိသကဲ့သို့ မိမိ၌ ချွတ်ယွင်းပြောညွှံ့ချက် ရှိသည်များကို ဖော် ထုတ်ဆုံးမတတ်သော ပညာရှိအား ဆည်းကပ်တတ်ရပေ သည်။ ဆိုဆုံးမစကားကို နှုတ်လှန်မထိုး စိတ်မဆိုးပဲ နေနိုင် သော အရည်အချင်း ရှိမှသာလျှင် မေတ္တာတရား ပွားများ နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်၊ ဆိုဆုံးမရန် လွယ်ကူသူ သုဝစော=ဖြစ် အောင် ကြိုးစားကြပါကုန်။

(၅) နှုးညွှံ့သိမ်မွေ့ရမည်

နှုးညွှံ့သိမ်မွေ့သော ကိုယ်အမူအရာ နှုတ်အမူအရာ ရှိရ ပေမည်။ ရှန့်ရင်းကြမ်းတမ်း ရိုင်းပြခက်ထန်ခြင်း ကင်းစင်ရ ပေမည်။ မေတ္တာတရား ပွားများအားထုတ်သူသည် သိမ်မွေ့ ပြေပြစ်၍ သူတပါးနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် မိမိ၏ ကျင့်ဝတ်သိက္ခာ ကို မထိခိုက်စေပဲ၊ တရားဥပဒေ နည်းလမ်းလည်းကျအောင် သူတပါးနှင့်လည်း အဆင်ပြေအောင် ပြောဆိုပြုမူတတ်ရပေ

မဇ္ဈိမပဒ၊ ပဏ္ဍိတဝဂ္ဂ။ နိဓီနံဝ ပဝတ္တာရံ၊ ယံ ပဿေ ဝဇ္ဇဒဿိနံ။
နိဂ္ဂယှဝါဒိံ မေဓါဝိံ၊ တာဒိသံ ပဏ္ဍိတံ ဘဇေ။
တာဒိသံ ဘဇမာနဿ၊သေယျော ဟောတိ န ပါ-
ပိယော။

သည်။ ကိုယ်၏ နူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်း၊ စိတ်၏ နူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်း ဖြစ်ပြီးလျှင် ပျင်းရိဆုတ်နစ်ခြင်းနှင့် ယုံကြည်မှုခေါင်းပါးခြင်း များမှ ကင်းစင်ပါက မည်သည့် အလုပ်ကိုမဆို ကျင့်ကြံ အားထုတ်ရာ၌ အခက်အခဲမရှိ လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်နိုင်ခြင်း ကိုပင် မုဒု=နူးညံ့သိမ်မွေ့ ပျော့ပျောင်းသည်ဟု ဆိုအပ်ပေ သည်။နူးညံ့သိမ်မွေ့ သူ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြပါကုန်။

(၆) မာန်ထောင်လွှားမှု မရှိရာ

မည်သည့် အကြောင်းကြောင့်ပင်ဖြစ်စေ၊ မာနမကြီးရပါ၊ မေတ္တာတရား ပွားများသူသည် မျိုးရိုးဇာတိကို အစွဲပြု၍ ထောင်လွှား မောက်မာခြင်း၊ လူမျိုးအဆက်အနွယ်ကို အစွဲပြု၍ ထောင်လွှား မောက်မာခြင်း၊ အစိုးရသော ပိုင်ဆိုင်သော စည်းစိမ်ချမ်းသာ အာဏာတန်ခိုးကို အစွဲပြု၍ ထောင်လွှားမောက်မာခြင်း၊ ဂုဏ်ပညာ ဥစ္စာ အဆင်းရုပ်ရည် အခြေအရံ ဆွေမျိုးသားချင်း စသည်တွင် တခုခုကို အစွဲပြု၍ ထောင်လွှား မောက်မာခြင်းဟူ၍ မာန်ထောင်လွှားခြင်း အမျိုးမျိုးရှိပေသည်။

"ဇာတိမျိုးနွယ်၊ ပေါကြွယ်ဥစ္စာ၊ အာဏာရုပ်ဆင်း၊ သတင်း ဂုဏ်ရှိန်၊ စည်းစိမ်ခြွေရွေ၊ မျိုးဆွေသားချင်း" စသည်အားဖြင့် သူတပါးထက် ငါကသာလျှင် သာလွန် ပိုကဲသည်ဟု ထင်မှတ် ကာ မာန်ထောင်ခြင်း၊ သူတပါးမှာ ရှိသကဲ့သို့ ငါ့မှာလည်း အလားတူ ရှိပါသည်ဟု တိုင်းတာနှိုင်းယှည် မာန်ထောင် ခြင်း၊ သူတပါးမှာ ရှိသလို ငါ့မှာမရှိသော်လည်း အရေးဂရု စိုက်စရာ မလိုပါဟု အောက်မှနေ၍ မာန်ထောင်ခြင်း ဟူ၍ မာန်တက်ကြောင်း တရားများ ရှိပေသည်။

ယင်းကဲ့သို့ သူတပါးအပေါ် မောက်မာလိုခြင်း၊ ပြိုင်ဆိုင်လိုခြင်း၊ မထီမဲ့မြင် ပြုလိုခြင်းစသော သဘောဆိုးများ ရှိနေသမျှကာလပတ်လုံး၊ မေတ္တာတရား ပွားများရန် မဖြစ်နိုင်ချေ။ မေတ္တာဘာဝနာ လုပ်ငန်းအား မာန်ထောင်လွှားခြင်းက အနှောင့်အယှက် အတားအဆီးကြီး ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်း အားထုတ်သူအား မာန်ထောင်လွှားခြင်း မရှိဟူသော အနတိမာနီ အရည်အချင်းတခုလည်း လိုအပ်လှပေသည်။ မိမိ၏ မာန်မာနဟူသမျှကို ခြေသုတ်ပုဆိုး မြေစွယ်ကျိုးနှင့် ချိုကျိုးနွားလား သူတောင်းစားကဲ့သို့ နှိမ့်ချထားရပါမည်။ သို့မှသာလျှင် ရိုသေကိုင်းရှိုင်းတတ်သောမင်္ဂလာနှင့် မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချတတ်သော မင်္ဂလာနှင့် ပြည့်စုံလာနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ မာန်မာန ထောင်လွှားခြင်း မရှိအောင် ကြိုးစားကြပါကုန်။

ထေရဂါထာပါဠိ၊ ပုရောဟိတပုတ္တ ဇေန္တထေရဂါထာ၊ ၄၂၃-၄၂၈။

၄၂၃။ ဇာတိမာန်ဖြင့် မာန်ယစ်၍ နေသောငါသည် စည်းစိမ်ချမ်းသာကို စွဲ၍ဖြစ်သော ဘောဂ မာန်၊ အစိုးရခြင်းကို စွဲ၍ဖြစ်သော ဣဿရိယမာန်ဖြင့် လည်းကောင်း၊ လုံးရပ်သဏ္ဌာန် ကြန်အင်အဆင်းကို စွဲ၍ဖြစ်သောမာန်ဖြင့် လည်းကောင်း မာန်ယစ်သည်ဖြစ်၍ လှည့်လည်သွားလာခဲ့၏။

၄၂၄။ လွန်ကဲသောမာန ဖျက်ဆီးခံရသည်ဖြစ်၍၊ မိုက်မဲခက်ထန်လျက် မာနတံခွန်စိုက်ထူကာ မိမိနှင့်တူသူ တစုံတယောက်ကို လည်းကောင်း၊ မိမိထက်သာလွန်သူ တစုံတယောက်ကို လည်းကောင်း ရှိ၏ဟု ငါမထင်မှတ်ခဲ့ပါ။

(၄) ရောင့်ရဲလွယ်ရမည်

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိရသမျှလာဘ်လာဘနှင့် ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ခြင်း၊ မိမိ၏ အစွမ်းအားလျော်စွာ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ခြင်း၊မိမိနှင့် သင့်လျော်လျောက်ပတ်သမျှနှင့် ရောင့်ရဲခြင်းတို့ဖြင့် ပြည့်စုံမှသာလျှင် မေတ္တာဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းအားထုတ်ရာ၌ အောင်မြင်ထမြောက်မည် ဖြစ်ပါသည်။ မိမိလက်ဝယ် ပိုင်ဆိုင်ရရှိထားပြီးသမျှ ပစ္စည်းဥစ္စာရတနာ ရွှေ ငွေ

၄၂၅။ ငါသည် မာန်ခက်ထန်သည်ဖြစ်၍ ရှိသေခြင်းကင်းမဲ့လျက် အမိကိုလည်းကောင်း၊အဖကိုလည်းကောင်း၊ အလေးအမြတ်ပြုသင့်သူဟု ပမှတ်အပ်ကုန်သော အခြားသူတို့ကိုလည်းကောင်း တစုံတယောက်ကိုမျှ ရှိမခိုးခဲ့ချေ၊

၄၂၆/၇။ ဤသို့ မာန်ခက်ထန်သည်ဖြစ်၍ လှည့်လည်သွားလာနေစဉ် ရဟန်းအပေါင်းခြံရံလျက် နေမင်းကဲ့သို့ ထွန်းလင်းတောက်ပတော်မူသော ဆုံးမတတ်သော ဆရာတို့ထက် သာလွန်မြင့်မြတ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို ဖူးမြင်ရသောကြောင့် မာနကိုလည်းကောင်း၊ မာန်ယစ်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ စွန့်ပယ်၍ အလွန်ကြည်လင်သောစိတ်ဖြင့် သတ္တဝါခပ်သိမ်းတို့ထက် မြတ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို ဦးညွတ်ရှိခိုးခဲ့ပြီ။

၄၂၈။ ငါသည် လွန်ကဲသော မာန်ကိုလည်းကောင်း၊ ယုတ်ညံ့သော မာန်ကိုလည်းကောင်း ပယ်အပ်ကုန်ပြီ၊ ကောင်းစွာ ဖျက်ဆီးပယ်နုတ်အပ်ကုန်ပြီ၊ ငါဟူသောမာန်ကို အကြွင်းမဲ့ ဖြတ်အပ်ပြီ၊ အလုံးစုံသော မာန်အဖို့အစုတို့ကို သတ်ဖြတ်အပ်ကုန်ပြီ။

ဤသို့လျှင် ပုရောဟိတ်ပုဏ္ဏားသားဖြစ်သော ဇေန္တမထေရ်သည် ရွတ်ဆိုတော်မူလေ၏။

ဆန်ရေစပါး ကျွဲနွားဆင်မြင်း စသည်တို့ဖြင့် ပေါကြွယ်ဝ တင်းတိမ်နိုင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် မိမိ၏ဒေသကြီးအား ဉာဏ်အား ဝီရိယအားတို့၏ အစွမ်းသတ္တိကြောင့် ရှိလာသော စီးပွားဥစ္စာ ဘဏ္ဍာကျိကျဲဟူသမျှကိုလည်း မိမိ၏ ဗလသတ္တိ စွမ်းအားရှိသလောက် အကျိုးပေးခြင်း ဖြစ်ပေသည်ဟူ၍ ဆင်ခြင်ကာ ရောင့်ရဲကျေနပ်လွယ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ စိုက်ထုတ်ထားသော အစွမ်းအင်အား ဗလများက ပေးနိုင်သည် ထက်ပို၍ ဝိသမလောဘအလွန်အကျွံ လိုလားတပ်မက်ခြင်း မရှိရချေ။ တဖန် မိမိနှင့် သင့်လျော်လျောက်ပတ်သော ဥစ္စာမနှ ဘောဂစည်းစိမ် ဂုဏ်သိရ်ရာထူးတို့ဖြင့်သာ ရောင့်ရဲတတ်ရပေသည်။ မထိုက်အပ်မတန်ရာကို အာသာစွဲလမ်း တပ်မက်တောင့်တခြင်း မရှိသင့်ချေ။ ဤအင်္ဂါရပ်များနှင့် ပြည့်စုံမှသာလျှင် သန္တုဋ္ဌော= ရောင့်ရဲလွယ်သူ ဖြစ်ပေမည်။ ရောင့်ရဲတတ်ပါက သန္တုဋ္ဌီမင်္ဂလာနှင့်လည်း ပြည့်စုံမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဥစ္စာပစ္စည်း အစီးအပွားနှင့် စပ်လျဉ်း၍ စိတ်မချမ်းသာမှု၊ တောင့်တကြောင့်ကြမှု၊ မနာလိုငန်တိုမှု၊ အဖျက်ရန် ငြိုး ထားရှိမှုစသော အပြစ်များမှ ကင်းလွတ်စင်ကြယ်ပေလိမ့်မည်။ သို့မှသာလျှင် မေတ္တာတရား ပွားများအား ထုတ်ရာ၌ ထိရောက်အောင်မြင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ရောင့်ရဲလွယ်သူဖြစ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြပါကုန်။

(ဂ) မွေးမြူပုစုလွယ်သူ ဖြစ်ရမည်

အရွယ်မရောက် လူလားမမြောက်ကြသေးသော သားငယ် သမီးငယ်များသည် မိဘ၏ အရိပ်အာဝါသကို ခိုလှုံ

ယထာလာဘ ယထာဗလ ယထာသာရုပ္ပ သန္တုဋ္ဌီ သန္တောသ။ မင်္ဂလသုတ္တ၊ သန္တုဋ္ဌီ စ တေမင်္ဂလမုတ္တမံ။

လျက် စားသောက် နေထိုင်ကြရသည်။ မိဘလူကြီးများ၏ ကျွေးမွေးပြုစုယုယခြင်းကို ခံယူရသောအခါ မငြီးမငြူ မညူမအောင့်ပဲ အလိုက်သင့် အဆင်ပြေပြေ နေထိုင်တတ်ကြရပါသည်၊ အမျိုးမျိုးပူဆာ တောင်းခံခြင်း၊ စိတ်ကောက်တတ်ခြင်း၊ အရွဲ့တိုက်တတ် ပေကတ်လုပ်ခြင်း၊ တကျီကျီ တအီအီနှင့် မျက်နှာအိုပုပ်ခြင်း စသည်မျိုး မရှိသင့်ချေ။ သို့မှသာ မွေးမြူပြုစုရလွယ်ကူသည့် သားကောင်း သမီးမွန်များ ဖြစ်ကြပေမည်။

အိမ်ထောင်တခု မိသားစုတွင် မိမိကိုယ်တိုင်က မိခင်၏နေရာတွင် ဖြစ်စေ၊ ဖခင်၏ နေရာတွင်ဖြစ်စေ တာဝန် ယူကြရသောအခါ ရှိလာပါလိမ့်မည်။ ဆရာသမားအဖြစ်၊ သံဃာတော် ဆရာတော်အဖြစ် စသည့် အကြီးအကဲ နေရာများတွင် ရောက်နေသောအခါမျိုးလည်း ရှိပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါမျိုးများတွင် မိမိ၏ လက်အောက်ငယ်သား တပည့်များကို စိတ်မငြိုမငြင်ရလေအောင် ဆင်ခြင်နေထိုင် တတ်ကြရပါသည်။ အစားအသောက်တွင် ဇီဇာကြောင်လွန်းခြင်း၊ အဝတ်အထည် ရွေးချယ်လွန်းခြင်း၊ အပြောအဆိုတွင် အကျအန စကားများ ကောက်တတ်လွန်းခြင်းများ စသည်တို့ကြောင့် မွေးမြူပြုစုရန် ခက်ခဲနေတတ်ပေသည်။ ရဟန်း သံဃာဘဝနှင့် နေပါလျှင် ဒကာ ဒကာမတို့၏ ပစ္စည်းလေးပါး လှူဒါန်းသမျှဖြင့် မျှတနေထိုင် ကျင့်သုံးတတ်ကြရပါသည်။ ဒကာ ဒကာမများ စိတ်ဆင်းရဲ ကိုယ်ပင်ပန်းအောင် အမျိုးမျိုး ပူဆာတောင်းခံနေပါက မွေးမြူပြုစုရန် လွယ်ကူတော့မည် မဟုတ်ချေ။ မိမိ၏ စိတ်အလိုဆန္ဒကို မလိုက်ပဲ အခြေအနေ ပတ်ဝန်း

ကျင့်သဘာဝနှင့် သင့်မြတ်မှန်ကန်အောင် ဆင်ခြင်တိုင်းထွာ၍ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ လုပ်ကျွေးမွေးမြူ တတ်ရပါသည်။ ပျားပိတုန်းသည် ပန်းပွင့်ကိုမချွေ မပျက်စေပဲ ရနံ့ကို မပြယ်စေပဲ အရောင်အဆင်းကိုလည်း မပျက်စီးစေပဲ မိမိအလိုရှိသော ပန်းဝတ်ရည်ကိုသာလျှင် စုတ်ယူပြီးကာ ဖဲခွါပျံသွားတတ်သကဲ့သို့ ရဟန်းကောင်းသည် မိမိနှင့်ပတ်သက်သော ဒကာဒကာမများတွင်လည်း သဒ္ဓါတရား မပျက်စီးအောင် စီးပွါးရေး မထိခိုက်အောင် ညှိုးနွမ်းသင်ပန်း မချမ်းမသာ မဖြစ်စေရအောင် ဆင်ခြင်လျက် ကျင့်ကြံဆက်ဆံတတ်ရာ၏ဟု သုဘာ-ရော= မွေးမြူပြုစုလွယ်သူ ဖြစ်စေရန် ဆုံးမဟောကြားထားပါသည်။ အခြားသူများနှင့် မေတ္တာတရား ကူးလူးဆက်ဆံရာ၌ ပြေပြစ်လွယ်ကူအောင် မွေးမြူပြုစုလွယ်သူ ဖြစ်ကြရပါမည်။

(၉) ကိစ္စပြဿနာ နည်းပါးရမည်

ကိစ္စမြားမြောင် လူတို့ ဘောင်၌ အိမ်ထောင်သက်မွေး ခြနှယ်မြွေးသား လူရေးကျယ်စွာ အဖြာဖြာ၌ လုပ်စရာ ကိုင်စရာ ဆောင်ရွက်သည်ပိုးစရာ ပြဿနာအဝဝ ကိစ္စအဖုံဖုံ အလျဉ်မပြတ် ဒလစပ် ပေါ်နေတတ်ပါသည်။ နဂိုမူလကတည်းက ပြဿနာပေါင်းစုံ တောင်နှယ်ပုံနေရသည့်အထဲ မိမိက အပိုကိစ္စတွေကို ရှာနေတတ်ပါသေးသည်။ မလုပ်လျှင် မဖြစ်သော မလွဲသာ မရှောင်သာ မကင်းသာ

ဓမ္မပဒ၊ ပုပ္ဖဝဂ္ဂ- ယထာပိ ဘမရော ပုပ္ဖံ၊ ဝဏ္ဏဂန္ဓံ- မဟေဌယံ။
ပလေတိ ရသ-မာဒါယ၊ ဧဝံ ဂါမေ မုနီစရေ။

မလွှတ်သာသော လူမှုကိစ္စကိုမူကား တာဝန်ဝတ္တရား အလျောက် ဆောင်ရွက် လုပ်ကိုင်ရမည်မှာ မှန်ကန်ပါသည်။ သို့သော် မလုပ်သင့်မကိုင်သင့်သော အပိုအလုပ်ကိစ္စ ပြဿနာ များကို ပွားများပျိုးထောင်ခြင်းမျိုးကား မရှိသင့် မဖြစ်သင့် ချေ။ မိမိကိုယ်တိုင်က မှုခင်းကိစ္စပြဿနာ ရှင်းလင်းနေမှသာ လျှင် သူတပါးအတွက် စိတ်ကောင်း စေတနာမွန် ထားရှိနိုင် မည်ဖြစ်ပေသည်။ အလုပ်ကိစ္စ နည်းပါးလျှင် အားလပ်ချိန်ပို ၍ ရနိုင်ပါသည်။ သောကဗျာပါရနည်းသဖြင့် စိတ်လည်း ရှင်း ရှင်းလင်းလင်း ရှိမည်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ကြည်လင်မည် ဖြစ်ပါ သည်။ အပ္ပကိစ္စော= မှုခင်းကိစ္စ နည်းပါးသူ ဖြစ်မှသာလျှင် မိမိရော သူတပါးအတွက်ပါ မေတ္တာတရားကို အေးချမ်း သာယာစွာ ပွားများအားထုတ်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

(၁၀) နေထိုင်သွားလာမှု ပေါ့ပါးရမည်

သက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပြုရာ၌ဝန်လေးသော အမှုကို မပြု မိအောင် သတိပြုကြရပါသည်။ နေမှုထိုင်မှု သွားလာလှုပ်ရှား မှု ဟူသမျှတွင် ပေါ့ပါးဖျတ်လပ်၍ တက်ကြွမှု ရှိရပါသည်။

အသုံးအဆောင် ပရိဘောဂ ပရိက္ခာရတွေ လိုသည်ထက် ပို၍ အသိုင်းအဝိုင်းတွေ များနေပါက ထိုပစ္စည်း အဆောင် အယောင်တွေကြောင့်ပင် နေထိုင်သွားလာ လှုပ်ရှားရာ၌ တာဝန် လေးနေတတ်ပေသည်။ လူတယောက် နိုင်လောက်

ဓမ္မပဒ၊ ဗာလဝဂ္ဂ—၇၄။ မမေဝ ကတ မညန္တု၊ ဂိဟီ ပဗ္ဗဇိတာ ဥဘော။ မမေဝါတိဝသာ အဿု၊ ကိစ္စာကိစ္စေသု ကိသ္မိစိ။ ဣတိ ဗာလဿ သင်္ကပ္ပေါ၊ ဣစ္ဆာ မာနော စ ဝဍ္ဎတိ။

သော အဝတ်အစား အဆောင်အယောင်များသာ ထားရှိပါက ထားသိုရမှု သိမ်းဆည်းရမှု စောင့်ရှောက်ရမှု သယ်ယူပိုဆောင်ရမှုမှုစ၍ ပေါ့ပါးပြီးလျှင် တာဝန်နည်းပေသည်။ ရဟန်းသံဃာတော်များသည် ပရိက္ခရာတစုံမျှ လုံလောက်စွာ ရှိလျှင်ပင် သွားလာရာတွင်ဖြစ်စေ၊ သုံးဆောင်ရာတွင် ဖြစ်စေ ပလိဗောဓနည်းကာ အလွန်ပေါ့ပါးသဖြင့် ကြောင့်ကြစိုက်ရမှု နည်းသည်ကို တွေ့ရှိရပေသည်။ သို့ဖြစ်ရကား လိုအပ်သည်ထက် ပိုနေသော အဆောင်အယောင် ပရိက္ခရာများကြောင့် ဝန်မလေးစေသင့်ချေ။

သက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပြုရာတွင်လည်း တဝမ်းတခါး လုံလောက်လျှင် ကျေနပ်ရောင့်ရဲလွယ်ကာ ဝိသမလောဘ မတရားသဖြင့် မထွက်ပေါ်စေပဲ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပါက ပေါ့ပါးအေးချမ်းသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ မတရားသော နည်းလမ်းများဖြင့် ဥစ္စာနေရှာဖွေ စုဆောင်းကာ သက်မွေးကျောင်းပြုမိပါက တအုံနွေးနွေး သံသရာဝန်လေးနေတတ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ပေါ့ပါးသော သက်မွေးကျောင်းမှုကို ပြုရမည်ဟူသော သလ္လဟုကဝုတ္တိ အင်္ဂါရပ်သည် မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းအားထုတ်သူတိုင်းအတွက် အရေးကြီးလှပါသည်။ မိမိကိုယ်တိုင်က ဝန်ပေါ့နေပါက သူတပါးဝန် ပိနေသည်ကို ဝင်ကူနိုင်မည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ပစ္စည်းဥစ္စာ ရတနာရွှေငွေ လယ်မြေကွဲ နွား ရထား ဆင်မြင်း ခြံဝင်းအိမ်ရာ တိုက်တာကျီကျ ဟူသမျှတို့ဖြင့် သံယောဇဉ်ရစ်ပတ်နှောင်ဖွဲ့နေပါက သွားလာလှုပ်ရှားရာ၌ ပေါ့ပါး လွတ်လပ်မှုမရှိပဲ ဖြစ်နေတတ်ပေသည်။ တွယ်တာ တပ်မက်ခြင်း

နည်းပါးအောင် ကြိုးစားနေထိုင်ကာ မေတ္တာတရားပွားများပါမှ ကောင်းစွာထိရောက် ခရီးပေါက်နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဝန်မများအောင် ကြိုးစားကြပါကုန်။

(၁၁) ဣန္ဒြေ ငြိမ်သက် တည်ကြည်ရမည်

ကျန်းမာသန်စွမ်း သူတိုင်းတွင် ဣန္ဒြေခြောက်ပါး ရှိရပါသည်။ အဆင်း အရောင်တည်းဟူသော ရူပါရုံကို မြင်နိုင်စွမ်းရှိသော မျက်စိအင်အားကို မျက်စိ အစိုးရမှု စက္ခုန္ဒြေဟု ခေါ်သည်။ အသံတည်းဟူသော သဒ္ဒါရုံကို ကြားနိုင်စွမ်းရှိသော နားအင်အားကို နားအစိုးရမှု သောတိန္ဒြေဟု ခေါ်သည်။ အနံ့တည်းဟူသော ဂန္ဓာရုံကို ရှူနိုင်စွမ်းရှိသော နှာခေါင်းအင်အားကို နှာခေါင်းအစိုးရမှု ဃာနိန္ဒြေဟု ခေါ်သည်။ အရသာတည်းဟူသော ရသာရုံကို ခံစားနိုင်စွမ်း ရှိသော လျှာအင်အားကို လျှာအစိုးရမှု ဇိဝှိန္ဒြေဟုခေါ်သည်။အတွေ့အထိတည်းဟူသော ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံကို တွေ့ထိခံယူသိနိုင်စွမ်းရှိသော ကိုယ်အင်အားကို ကိုယ်အစိုးရမှု ကာယိန္ဒြေဟု ခေါ်သည်။ ဓမ္မာရုံ အသိတရားများကို သိနိုင်စွမ်းသော မနောအင်အားကို မနောအစိုးရမှု မနိန္ဒြေဟုခေါ်သည်။

လောကီအာရုံ ကာမဂုဏ် တခုခုနှင့် တွေ့ကြသောအခါ အာရုံကိုလိုက်၍ မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် နှလုံးတည်းဟူသော ရုပ်များက လှုပ်ရှားမှုများ ဖြစ်ကြရလေသည်။ ဤတွင် အာရုံကို ထိန်းချုပ် အစိုးရမှုတည်းဟူသော ဣန္ဒြေခြောက်ပါးတို့က အသီးသီး တာဝန်ယူ အလုပ်လုပ်ကြရတော့သည်။ဣန္ဒြေကောင်းပါက အာရုံကိုထိန်းသိမ်း ဆင်ခြင် စောင့်စည်းနိုင်ပေသည်။ ဣန္ဒြေအားနည်းပါက ဣန္ဒြေပျက်၍ အာရုံ

နောက်သို့ ကောက်ကောက်ပါအောင် လိုက်သွားမိတတ်ကြပေသည်။ အာရုံများတွင် နှစ်မွန်းနေပါက မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းပွားများရန် မဖြစ်နိုင်ချေ။ ဣန္ဒြေတည်ကြည် ငြိမ်သက်မှသာလျှင် အာရုံနောက်သို့ သတိလက်လွတ် မလိုက်တော့ပဲ ငြိမ်သက်အေးချမ်း၍ နေပေသည်။ ဣန္ဒြေကို စောင့်စည်းထားမှသာလျှင် တည်ကြည်အေးငြိမ်း၍ ကောင်းမှုကုသိုလ် ပြုနိုင်ပါမည်။ မေတ္တာတရား ပွားများအားထုတ်နိုင်ပါမည်။ သို့ဖြစ်၍ ဣန္ဒြေခြောက်ပါးစလုံးကို အလွန်အကျွံ မဖြစ်ရလေအောင် တည်ကြည်ငြိမ်သက်အောင် စောင့်စည်းကြရပါမည်။ သန္တိန္ဒြိယော- တည်ငြိမ်သော ဣန္ဒြေရှိသောသူ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြပါကုန်။

ဣန္ဒြေ ငြိမ်သက်တည်ကြည်သော သူတော်ကောင်းကို မာရ်နတ်ကပင်လည်း မနှိပ်စက်နိုင်ပါ။ ဣန္ဒြေတည်ကြည်၍ သမာဓိအား ကောင်းနေသူ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အား နတ်ကောင်းနတ်မြတ်တို့ကလည်း ချစ်ခင်မြတ်နိုးကြပါသည်။ ဣန္ဒြေကို စောင့်စည်း၍ ရောင့်ရဲလွယ်သော ယောဂီသည် ဒုက္ခဆင်းရဲအပေါင်းချုပ်ငြိမ်းရာနိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်လွယ်ပါသည်။ ချမ်းသာသုခကို မှီရနိုင်ပါသည်။

ဓမ္မပဒပါဠိ၊ ၈ —ဣန္ဒြိယေသု သုသံဝုတံ တံ ဝေ နပ္ပသဟတိ မာရော။
ဓမ္မပဒပါဠိ၊ ၉၄ — ယဿိန္ဒြိယာနိ သမထင်္ဂတာနိ.... ဒေဝါပိ တဿ ပိဟယန္တိ တာဒိနော။
ဓမ္မပဒပါဠိ၊ ၃၇၅ — ဣန္ဒြိယဂုတ္တိ သန္တုဋ္ဌိ....ဒုက္ခဿန္တံ ကရိဿတိ။
ဓမ္မပဒပါဠိ၊ ၃၇၈— သန္တကာယော သန္တဝါစော၊ သန္တဝါ သုသမာဟိ- တော။

ဣတိဝုတ္တက၊ ၂၉ — ဣန္ဒြိယေသု စ သံဝုတော....သုခံ သော အဓိဂစ္ဆတိ။

(၁၂) ဆင်ခြင်ဉာဏ် ရင့်ကျက်ရမည်

ရင့်ကျက်သော ဉာဏ်ရှိရပါမည်၊ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းတရား ပွားများအားထုတ်သူသည် ဆင်ခြင်ဉာဏ်အသိပညာရင့်ကျက်ရပါသည်၊ ပါရိဟာရိကပညာခေါ် ဆင်ခြင်တုံတရား ဉာဏ်ပညာများ ရင့်ကျက်ထက်သန်မှသာလျှင် ကိစ္စကြီးငယ် အသွယ်သွယ်ကို ပြီးစီးအောင်မြင်သည်အထိ ဆောင်ရွက်တတ်မည် ဖြစ်ပါသည်။ မေတ္တာတရားကို ပွားများနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။ ဘယ်ကိစ္စ ဘယ်အလုပ်ကိုမှ လက်စသတ် ဇာတ်သိမ်းအောင် မဆောင်ရွက်ပဲ ထားတတ်ပါက ပြဿနာ တခုပေါ် တခု ဆင့်တက်လာကာ ရှုပ်ထွေးရစ်ပတ်ပြီး မေတ္တာစေတ မွေးမြူရန် ခဲယဉ်းလှပေသည်။

မိမိ၏ ကိုယ်ကျင့်တရား အလေ့သီလကို မကျိုးမပေါက် မပြောက်မကျားအောင် စောင့်ရှောက်နိုင်သော ဆင်ခြင်ဉာဏ် ရင့်ကျက်သောသူ နိပကောဖြစ်ရပါသည်။ ထိုမျှမက သပ္ပါယ တရားဟုဆိုအပ်သော သင့်လျော်လျောက်ပတ်သည့် နေရာ ထိုင်ခင်း၊ ဆွမ်းခံရွာ၊စကားပြောဆိုမှု၊ နေဖော် ထိုင်ဖက်များ အစားအစာ၊ ဥတုသီဥတု၊ ဣရိယာပုထ်တည်းဟူသော လုံအပ် ချက်များနှင့် ညီညွတ်ပြည့်စုံမှသာလျှင် ပါရိဟာရိကဆင်ခြင် တုံတရား ဉာဏ်ပညာများ ရင့်ကျက်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

မိမိအားထုတ်စီးဖြန်းနေသောမေတ္တာဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း အား လျောက်ပတ် သင့်လျော်သော စားဝတ်နေရေး လူမှု ရေးများနှင့် အညီအညွတ်ဖြစ်စေရန် အတွက် ဆင်ခြင်သော

ဒေဝတာသံယုတ္တပါဠိ။ ။အာတာပီ နိပကော ဘိက္ခု သော ဣမံ ဝိဇဋယေ ဇဋန္တိ။

ဉာဏ်ပညာ ရင့်ကျက်မှုရှိရန် အလွန်အရေးကြီးလှပေသည်။ အကျိုးရှိသောအမှုနှင့် စပ်ဟပ်မိစေရန် ဆင်ခြင်ခေါင်ရွက်တတ်၍ အကျိုးမရှိသော အမှုများမှ ကင်းဝေးစင်ကြယ်စေရန် ရှောင်ကြဉ်တတ်ရပါသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ရင့်ကျက်ထက်သန်သော ဉာဏ်ပညာရှိခြင်း အင်္ဂါရပ်နှင့် ပြည့်စုံမှသာလျှင် မေတ္တာတရား ပွားများအားထုတ်ရာ၌ မှန်ကန်ပေါက်မြောက်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ အသိဉာဏ်ပညာ ထက်မြက်ရင့်ကျက်သော နိပကော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြပါကုန်။

(၁၃) ကြမ်းတမ်းရိုင်းပြခြင်းမရှိရပါ

မေတ္တာတရား ပွားများ အားထုတ်သူသည် မကြမ်းတမ်း မရိုင်းစိုင်းရပါ၊ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ရပါသည်၊ ကိုယ်၏ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ခြင်း၊ အပြောအဆို သာယာချေငံယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ခြင်း၊ စိတ်နေသဘောထား နူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်းများနှင့် ပြည့်စုံရပါသည်။

လူ့ပရိသတ်အထဲတွင် သွားလာနေထိုင်သော အခါမျိုး၌ ကိုယ်အမူအရာယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့မှသာလျှင် အများ၏ချစ်ခင်လေးစားမှုကို ခံရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ကြမ်းတမ်းရိုင်းပြပါက ပရိသတ်အား စော်ကားဘိသကဲ့သို့ ဖြစ်ကာ မေတ္တာတရား ခေါင်းပါး ပျက်စီးတတ်ပေသည်။ ကိုယ်အမူအရာ ရုန့်ရင်းရိုင်းပြမှုကြောင့် သူတပါးကို ဒေါသအမျက် ထွက်စေတတ်ပါသည်။ ဒေါသထွက်နေသူနှင့် မိမိသည် မေတ္တာခတ်ဆက်သွယ်ရန်မှာ အလွန်ခဲယဉ်းတတ်ပေသည်။

ထိုနည်းဘူစွာပင် ပရိသတ် လူ့ဗိုလ်အလယ်တွင် ကြမ်းတမ်းစွာရုရိုင်းပြစော်ကား စောင်းပါးချိတ်ငင် တင်စီးမာန်မဲ

ဆဲရေးတိုင်းထွာ မချိုသာသော စကားအသုံးအနှုန်းများဖြင့် ပြောဆိုတတ်ပါက ကြားရသူများ စိတ်မချမ်းမသာ ဒေါမနဿဝေဒနာ ဖြစ်ကြရပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ နှုတ်မဆင်မခြင်တတ်သူနှင့် အခြားသူတပါးတို့ မေတ္တာကူးလူး ဆက်ဆံရာမှာလည်း မလွယ်ကူတတ်ချေ။

မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများအားထုတ်သူသည် မိမိနှင့် မလျော်ကန်သော မထီလေးစား မရှိမသေသော အမှုကို ကြံစည်စိတ်ကူးနေမိပါက စိတ်၏ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းမှု ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ စိတ်ရိုင်း စိတ်မိုက်ဝင်နေပါက မေတ္တာတရားဖြစ်ရန် အလွန်ခဲယဉ်းလှပေသည်။

သို့ဖြစ်ရကား မကြမ်းတမ်းမရိုင်းပြရခြင်း တည်းဟူသော အပဂဗ္ဘော=အင်္ဂါရပ်သည် မေတ္တာဘာဝနာပွားများအားထုတ်သူ ယောဂီအတွက် အရေးပါသော အချက်တရပ်ပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။ ရုန့်ရင်းရိုင်းပြသူ မဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြပါကုန်။

(၁၄) အမျိုး၌တပ်မက်တွယ်တာခြင်း သံယောဇဉ်ကင်းရမည်

ကုလဟုဆိုအပ်သော မျိုးဆွေ ဉာတိ မိဘသားချင်းအစရှိသည့်လူ့ အဖွဲ့အစုတို့၌ အလွန်အကျွံစွဲလမ်းတွယ်တာတပ်မက်နေပါက မေတ္တာတရားများ ပွားများရန် ခက်ခဲတတ်ပါသည်။ ရာဂ လောဘဘက်သို့ အားယိုင်သွားပြီး မေတ္တာစစ်မေတ္တာမှန် မရနိုင်ပဲရှိတတ်သည်။ အစဉ်မပြတ် တပ်မက်စွဲလမ်းပြီး သံယောဇဉ်ကြီးမားခိုင်မာနေသူသည် ထိုတွယ်တာအပ်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကြောင့် ငမ်းနည်းဝမ်းသာ ပူဆွေးစိုးရိမ်ခြင်းစသည့် အကုသိုလ်စေတ်များ ကူးစက်ခံစားရတတ်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် လောကီ စီးပွား သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ ခွာရှောင်ခဲ့ပြီးဖြစ်ကုန်သော ရဟန်းသံဃာတော်များသည် ဒကာဒကာမ တည်းဟူသော အမျိုးကုလတို့၌ အလွန်အကျွံ တပ်မက်တွယ်တာလျက် မနေသင့်ချေ။ ဝိနည်းသိက္ခာ ကျင့်ဝတ်များအရ မှန်မှန်ကန်ကန်သာ ဆက်ဆံရမည် ဖြစ်ပါသည်။ သူတပါး၏ အမှုကိစ္စပြဿနာများကြောင့် မိမိကပါလိုက်၍အတူပူပင်သောက စိုးရိမ်နေကြပါလျှင် မေတ္တာစစ် မေတ္တာမှန် ဖြစ်နိုင်မည် မဟုတ်ချေ။ ရာဂ လောဘ တဏှာကြောင့် ကိလေသာ မီးလောင်ခြင်းမျှသာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ တရားသဖြင့် မှန်မှန်ကန်ကန် ဆက်ဆံခြင်းထက် ပိုလွန်၍ တပ်မက်စွဲလမ်းခြင်း သံယောဇဉ်သဘောမျိုးဖြင့် မဆက်ဆံမိကြစေရန် အထူးသတိပြု ဆင်ခြင်တော်မူကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

မိမိကိုယ်အား မေတ္တာပို့ရမည့်သူက လူ့အဖွဲ့အစည်းအရှုပ်အထွေးများထဲတွင် ပါဝင်ရောယှက် မနေမိပါရန်၊ တပ်မက်တွယ်တာမှုကို ဖယ်ခွာ၍ အရှုပ်အထွေးများ၏ ပြင်ပမှနေ၍ မေတ္တာတရား ပွားများရပေမည်။ မျိုးဆွေဉာတကာ ဒကာဒကာမများအား အညီအမျှ မေတ္တာတရား ပွားများဆက်ဆံနိုင်သည်ထက် ကျော်လွန်၍ မရင်းနှီးမိစေရန် မရောယှက်မိစေရန် အထူး သတိပြုရပါသည်။ ကုလသူ အနန္တဂိဒ္ဓေါ အမျိုးကုလတို့၌ အလျဉ်မပြတ် တပ်မက်တွယ်တာခြင်း မရှိအောင်ကြိုးစားကြပါကုန်။

(၁၅) ပညာရှိသူတော်ကောင်းတို့ ကဲ့ရဲ့မည့်မကောင်းမှုကို အနည်းငယ်မျှပင်မပြစ်မှား မလွန်ကျူးရပါ

ပညာရှိ သူတော်ကောင်းများက စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်ဖြစ်သည်။ ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်ဖွယ် ဖြစ်သည်ဟု ဖယ်ရှားကြဉ်ရှောင်ထားအပ်သော မကောင်းမှုအကုသိုလ် ဒုစရိုက်ဆိုးများကို လူ့ဘောင်အစည်းအရုံး မြို့ထဲ ရွာထဲ ရပ်ကွက်ထဲ၌ပင် ဖြစ်စေ လူသူ ကင်းဆိတ်သော တိတ်တိတ် တနေရာတွင် ဖြစ်စေ၊ တယောက်တည်းပင်ရှိနေသောအခါမျိုး၌ ဖြစ်စေ၊ မလွန်ကျူး မပြစ်မှားရပါ၊ အသေးအဖွဲ့မျှပင် ဖြစ်စေကာမူ အနည်းအကျဉ်းကလေးမျှပင် ဖြစ်စေကာမူ မဆိုစလောက် အရာ မရောက်လှဟုပင် ဆိုစေကာမူ မကောင်းမှုကို မလွန်ကျူးမိအောင် အထူးသတိပြုဆင်ခြင် ကြရပါသည်။

အလွန်သေးငယ်သော ပြစ်မှုကလေးပင် ဖြစ်စေကာမူ ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတို့က ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်မည့် အမှုကိစ္စ ဖြစ်ပါက မပြစ်မှား မလွန်ကျူးမိအောင် ရှောင်ကြဉ်တတ်ရပါသည်။ သို့မှသာ သီလစင်ကြယ်သူ ရိုးသားဖြောင့်မတ်သူ အပြစ်ကင်းစင်သူ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ ဖြူစင်သန့်ရှင်းသောသူ၏ မေတ္တာဓာတ်သည်သာလျှင် စူးရှထက်မြက်နိုင်ပါသည်။ ထိုမေတ္တာရှင် ယောဂီကပို့သသော မေတ္တာမျိုးမှသာလျှင် စင်ကြယ်သန့်ရှင်း၍ အဖိုးထိုက်တန် အမျိုးမှန်လှပေသည်။

သို့ဖြစ်ရကား သူများတကာ သိရှိနိုင်ကြသောကိစ္စဖြစ်စေ၊ သူတပါး မသိနိုင်ပဲ မိမိတဦးတည်းသာ ဆိတ်ကွယ်ရာ၌ လျှို

ဝှက်၍ ထားနိုင်သော အမှုကိစ္စပင်ဖြစ်စေ၊ မကောင်းမှုဒုစရိုက် ဖြစ်ပါက မလွန်ကျူး မပြစ်မှားရချေ။ ဤကျင့်ဝတ် သီလ အင်္ဂါရပ်နှင့် ပြည့်စုံမှသာလျှင် မေတ္တာတရား ပွားများသူ၏ လက္ခဏာ ကြန်အင်နှင့် ပြည့်စုံမည်ဖြစ်ပါသည်။ မကောင်းမှု ပါပကမ်ကို အသေးအဖွဲမျှသာဖြစ်၍ မဆိုစလောက်ဟု မထီမဲ့ မြင် မပြုသင့်ချေ။ ထိုအသေးအဖွဲများ ကြိမ်ဖန်များစွာ စုပေါင်းလာပါက အလွန်ကြီးလေး ပြင်းထန်သော အကုသိုလ် ဒုစရိုက်မှုကြီးဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။သို့ဖြစ်၍ မကောင်းမှုပါပကမ် မှန်လျှင် ဝေးဝေးကရှောင် အထူးတလည် ရှောင်ကြဉ်ကြရ ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ရှောင်ကြဉ်တတ်ပါက အာရတီ ဝိရတီ မင်္ဂလာတရားများနှင့် ပြည့်စုံ၍ မေတ္တာလုပ်ငန်း ခါတ်စခန်း တွင် အောင်ပန်းဆွတ်ခူးနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ မကောင်းမှုမှန် သမျှကို ရှောင်ကြဉ်ကြပါကုန်။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့တွင်ရှိရမည့် အရည်အချင်းများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်

မေတ္တာတရားပွားများအားထုတ်သူသည် အခြေခံ အရည် အချင်းများနှင့် ပြည့်စုံအောင် ကိုတင်ပြင်ဆင် အားထုတ်ကြ ရမည့် အကြောင်းကို အကျယ်တဝင့် ဆွေးနွေးတင်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ အကျဉ်းချုပ် သရုပ်အားဖြင့် မှတ်သားလွယ်စေ ခြင်းငှါ ပြန်လည်ခြုံငုံ၍ တင်ပြပါမည်။

မင်္ဂလသုတ္တ။ အာရတီ ဝိရတီ ပါပါ.... ဧတမင်္ဂလမုတ္တမံ။

ဓမ္မပဒ- ပါပဝဂ္ဂ (၁၂၁)။ မာဝမညေထ ပါပဿ နမန္တံ အာဂမိဿတိ၊ ဗာလော ပူရတိ ပါပဿ ထောကထောကမ္ပိ အာစိနံ။

မေတ္တာဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်း အားထုတ်သော သူသည် အေးငြိမ်းသာယာသော မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြု၍ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရပါလို၏တည်းဟူသော အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် အားထုတ်ရပါသည်။

(၁) မေတ္တာဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းအားထုတ်နိုင်စွမ်းရှိအောင် ကြိုးစားပါ။

(၂) ကိုယ် နှုတ် နှစ်ပါး ဖြောင့်မတ်ရိုးသားအောင် ကျင့်ကြံပါ။

(၃) စိတ်နေသဘောထား ဖြောင့်မတ်တော်တည့်အောင် ကျင့်ကြံပါ။

(၄) ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတို့၏ ဆုံးမသွန်သင်ပြုပြင်ချက်ကို နာခံလွယ်အောင် ကျင့်ပါ။

(၅) နူးညံ့သိမ်မွေ့အောင် ကြိုးစားပါ။

(၆) မာနထောင်လွှား မောက်မာခြင်း မရှိရပါ။

(၇) တင်းတိမ် ရောင့်ရဲလွယ်သူဖြစ်အောင် ကျင့်ပါ။

(၈) ပြုစုမွေးမြူရန် လွယ်ကူသောသူ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။

(၉) မှုခင်းကိစ္စပြဿနာရပ် ခေါင်းပါးလျော့နည်းအောင် သတိပြုပါ။

(၁၀) အသုံးအဆောင် ပရိဘောဂ သွားလာနေထိုင်မှု ပေါ့ပါးအောင် စီစဉ်ပါ။

(၁၁) မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စသည်တို့ကို ငြိမ်သက်တည်ကြည်အောင် ကျင့်ပါ။

(၁၂) ဆင်ခြင်တုံတရား ဉာဏ်သွားရင့်ကျက်အောင် ပြုပြင်ပါ။

(၁၃) ရုန့်ရင်းရိုင်းပြ ကြမ်းတမ်းခက်ထန်ခြင်း မရှိအောင် ဆင်ခြင်ပါ။

(၁၄) အပေါင်းအသင်း ရောင်းရင်း မိတ်ဆွေအမျိုးတွေ၌ တွယ်တာကပ်ငြိမနေပါနှင့်။

(၁၅) ပညာရှိသူတော်ကောင်းတို့ ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်မည့် မကောင်းမှု အကုသိုလ် ဒုစရိုက်ပါပ တရားများဆိုလျှင် အသေးအဖွဲ့ အနည်းအကျဉ်းမျှပင် ဖြစ်လင့်ကစား မကျူးလွန်ပါနှင့်။

ဤဖော်ပြပါ လိုအပ်ချက် အင်္ဂါရပ်များနှင့် ပြည့်စုံအောင် ကြိုတင် ပြင်ဆင်မှုများကို ဖြည့်ဆည်း ထားပြီးမှသာလျှင် မေတ္တာတရား ပွားများအားထုတ်ရာ၌ ရာနှုန်းပြည့် ထိရောက်အောင်မြင်မှု ရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။

မေတ္တသုတ္တ၊ ၃-၅။ ကရဏီယမတ္ထ ကုသလေန ယန္တသန္တံ ပဒံအဘိသ-
မေစ္စ၊ သက္ကော ဥဇူ စ သုဟုဇူ စ သုဝစောစဿ
မုဒု အနတိမာနီ၊ သန္တုဿကော စ သုဘရော စ
အပ္ပကိစ္စော စ သလ္လဟုကဝုတ္တိ၊ သန္တိန္ဒြိယော စ
နိပကော စ အပ္ပဂဗ္ဘော ကုလေသွနနုဂိဒ္ဓေါ၊
န စ ခုဒ္ဒမာစရေ ကိဉ္စိ ယေန ဝိညူ ပရေ
ဥပဝဒေယျုံ။

၆။ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းပွားများရန် ကိုယ်နေ ဟန်ထားနှင့် အချိန်ကာလ

သမထဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း တရားများကို ပွားများအား ထုတ်ရန်အတွက် နည်းပေါင်းလေးဆယ်မျှကို ပိဋကတ်စာပေ ကျမ်းဂန်များတွင် ဖော်ပြဟောကြားထားပါသည်။ ထိုနည်း များအနက် သမထကမ္မဋ္ဌာန်းများကို ကျင့်ကြံ အားထုတ်ကြ သော ယောဂါစရ သို့မဟုတ် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များသည် တရားအားထုတ်ကြသောအခါ စည်းကမ်းစနစ်တကျ ထားရှိ လိုက်နာလေ့ ရှိကြပါသည်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ရဟန်းသံဃာ ဖြစ်လျှင် ဆွမ်းခံခြင်းကိစ္စ ဆွမ်းဘုဉ်းပေး သုံးဆောင်ခြင်း ကိစ္စ သပိတ်ဆေးခြင်း ထားသို သိမ်းဆည်းခြင်းကိစ္စ ပလိ- ဗောဓများကို ပြီးစီးအောင် ဆောင်ရွက်ကြရပါသည်။ လူ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လျှင် စားဖွယ်သောက်ရာ ကိစ္စလုပ်ငန်းများကို ပြီး ပြတ်အောင် ဆောင်ရွက်ကြရပါသည်။

ထို့နောက် တရားခွင်သို့ ဝင်ရန်အတွက် ဆိတ်ငြိမ်ရာဖြစ် သော တောအရပ်ကိုလည်းကောင်း၊ သစ်တပင်ရင်း ဝါး တပင်အောက်သို့လည်းကောင်း တောင် ချောက် လိုဏ်ဂူ သုသာန် တစပြင် လွင်တီးခေါင် တောအုပ် ကောက်ရိုးပုံ စသည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းအား သင့်လျော်လျောက်ပတ် အာဝါသ သပ္ပါယဖြစ်သောနေရာတခုခုသို့ ချဉ်းကပ်ရပါသည်။ ထို့နောက် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်၍ မနိမ့်လွန်း မမြင့်လွန်းသော ထိုင်စရာ တခုကို စီစဉ်ပြင်ဆင်ရပါသည်။ ထိုနေရာတွင် ခြေနှစ်ဘက်ချိတ်

တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်၍ လက်နှစ်ဘက်ကိုယှက်ပြီးမှ ရင်ခွင်ရှေ့တွင် ပိုက်တင်ထားရပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာကို ဖြောင့်မတ်စွာ ခါးစန့်၍ ထားပြီးလျှင် မျက်နှာကို ရှေ့တူရူသို့မူလျက် မျက်စိနှစ်ဘက်ကို လည်း မမှိတ်လွန်း မဖွင့်လွန်းသော အနေအထားဖြင့် တည့် တည့် ဖြောင့်ဖြောင့် ရှေ့သို့စူးစိုက်၍ ထားရပါသည်။ ဈာနာ- သန သမာဓိမုဒြာဟုလည်းကောင်း၊ ကေပလ္လကာသန ဈာန- မုဒြာဟုလည်းကောင်း၊ ယောဂါသန သမာဟိတမုဒြာဟု လည်းကောင်း ခေါ်ဆို သတ်မှတ်ထားကြပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု (ပုဗ္ဗကိစ္စ ပုဗ္ဗကရဏ) များကို ပြုလုပ် ပြင် ဆင်ပြီးမှသာလျှင် သမထကမ္မဋ္ဌာန်းကိုဖြစ်စေ၊ ဝိပဿနာ ကမ္မ ဋ္ဌာန်းကိုဖြစ်စေ တရားအားထုတ်လေ့ရှိကြပါသည်။

သို့သော် ဤမေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို ပွားများအား ထုတ်လိုသော သူများမှာမူကား ရပ်နေစဉ်ဖြစ်စေ၊ လမ်း လျှောက်သွားလာနေစဉ်ဖြစ်စေ၊ ထိုင်နေစဉ်ဖြစ်စေ၊ လဲ လျောင်းနေစဉ်ဖြစ်စေ၊ မည်သည့် ဣရိယာပုထ်ဖြင့်ပင်ဖြစ်စေ အားထုတ်နိုင်ပါသည်။တရားအားထုတ်ချိန်ကိုလည်း အိပ်ပျော် နေချိန်မှတပါး အခြားနိုးကြားနေသော အချိန်များတွင် မိမိနှစ်သက်သလို အားထုတ်နိုင်ပါသည်။ ခဏတဖြုတ်ပင် ဖြစ်စေ နာရီပိုင်းဖြင့်ပင်ဖြစ်စေ၊ တနေ့လုံး တနေကုန်ပင်ဖြစ်

သံမညဖလသုတ္တ၊နီဝရဏပ္ပဟာန....၂၁၆။ သော ဝိဝိတ္တံ သေနာသနံ ဘဇတိ အရညံ ရုက္ခမူလံ ပဗ္ဗတံ ကန္ဒရံ ဂိရိဂုဟံ သုသာနံ အဗ္ဘောကာသံ ပလာလပုဉ္ဇံ၊ သော ပစ္ဆာဘတ္တံ ပိဏ္ဍပါတ ပဋိက္ကန္တော နိသီဒတိ ပလ္လင်္ကံ အာဘုဇိတွာ ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓာယ ပရိမုခံ သတိံ ဥပဋ္ဌပေတွာ။

စေ အချိန်ကာလ အပိုင်းအခြားမရှိ မိမိစွမ်းအားရှိသမျှ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်လျော်ကပ်သမျှ ကျင့်ကြံအား ထုတ်နိုင်ပါသည်။ ကန့်သတ်ချက် မရှိပါ။

သို့ဖြစ်ရကား သမထဝိပဿနာ ယောဂီအကျင့်များတွင် ဤမေတ္တာဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအကျင့်သည် အသက်သာ အလွယ်ကူဆုံးနှင့် လူတိုင်းလူတိုင်းအား အသင့်မြတ်ဆုံးသော ကျင့်စဉ်တရပ်ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ဤမေတ္တာရှေ့ သွား–သတိအမှတ်ပြု ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို ပွားများနေရသော အကျင့်ကို ဗြဟ္မဝိဟာရအကျင့် မွန်မြတ်သောနေခြင်း အကျင့် ကောင်းပေတည်းဟူ၍ မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်တိုင်က နှုတ်မြွက်ချီးကျူး အထူးဟောကြား ထားတော်မူလေသည်။

မိမိနှင့် သင့်လျော်လျော်ကပ်သော နေရာကိုရွေးချယ်၍ နှစ်သက်သော ဣရိယာပုထ်ဖြင့်ပင် ရနိုင်သော အချိန်ကာလ တွင် ရသင့်သော အခွင့်ထူးကို လက်မလွှတ်စေပဲ မေတ္တာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို ပွားများအားထုတ်ကြပါကုန်။

မေတ္တသုတ္တ၊ ၁၁။ တိဋ္ဌံ စရံ နိသိန္နောဝ၊ သယာနော ယာဝတာဿ ဝိတမိဒ္ဓေါ၊ ဧတံ သတိံ အဓိဋ္ဌေယျ၊ ဗြဟ္မမေတံ ဝိဟာရ-မိဓ မာဟု။

၇။ မေတ္တာပို့သသူ၏ စိတ်ထားပုံ

မေတ္တာဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းအားထုတ်သော ယောဂီသည် အထက်လားသော် ဘဝဂ်တိုင်အောင်၊ အောက်ကိုလားသော် အဝီစိတိုင်အောင် အလယ်ကန့်လန့်ဖြတ်အားဖြင့် ထက်အောက်ဝန်းကျင်ပါဝင်သော ကမ္ဘာလောကကြီးတခုလုံးတွင်ရှိသော သတ္တဝါများအား ပိုင်းခြားကန့်သတ်ချက် မရှိပဲ ဒေါသအမျက် ကိုယ်တွင်းရန်လည်းမရှိ၊ ကိုယ်ပရန်လည်းမရှိသော မေတ္တာစိတ်ဓာတ်ကို ပျံ့နှံ့ပွားများရပါသည်။

တလောကလုံးအနှံ့ ဖြန့်ကျက်၍ မေတ္တာစိတ်ကို ပွားများပို့သရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းကဲ့သို့ မေတ္တာတရား ပွားများစီးဖြန်းနေသောအခါတွင် မွေးသမိခင်သည် မိမိ၏ရင်သွေးဖြစ်သော တဦးတည်းသော သားသမီးအရင်းအချာကို မိမိ၏အသက်နှင့် ထပ်တူထပ်မျှ ချစ်ခင်ဘိသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ မိမိ၏ အသက်ကိုစွန့်၍ပင် အစဉ်ကာကွယ် စောင့်ရှောက်ဘိသကဲ့သို့လည်းကောင်း ထိုမေတ္တာစိတ်ဓာတ်မျိုးဖြင့် သတ္တဝါအားလုံးတို့၌ အတိုင်းအတာပမာဏ အပိုင်းအခြားအကန့်အသတ်မရှိသော မေတ္တာစိတ်ကို ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ပွားများပျံ့နှံ့စေရမည် ဖြစ်ပါသည်။

တရားအားထုတ်နေသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏စိတ်ဓာတ်သည် မိခင်ရင်းချာတဦး၏ သဘာဝမေတ္တာစိတ်ဓာတ်မျိုး ဖြစ်နေရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ မိခင်ရင်းချာတဦးသည် မိမိ၏ရင်သွေး

ဖြစ်သောကိုးလတာကာလမျှပင်ရှိသန္ဓေဝမ်း၌လွယ်ပြီးမှဆယ်လတွင် ဖွားမြင်ခဲ့ရသော တဦးတည်းသော သားသမီးအပေါ်၌ထားရှိသည့် မေတ္တာမျိုးသည်ကား ကိလေသာတဏှာ ကာမရာဂ တပ်မက်ခြင်းသဘော မပါဝင်ချေ။ မေတ္တာအတုအယောင်မျိုးလည်း မဟုတ်ချေ။ သို့ဖြစ်ရကား လောကသဘာဝတွင် အကောင်းဆုံးဥပမာ စံနူန်းဖြစ်ရကား၊ မြတ်စွာဘုရားသခင်က မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း ယောဂီများအား မေတ္တာစိတ်ဓာတ် ထားသည်ဆိုရာဝယ် မိခင်စိတ်ဓာတ်မျိုးကို ဆိုလိုသည်ဟု ဟောကြား သတ်မှတ်ပြတော်မူခြင်း ဖြစ်လေသည်။ မေတ္တာပွားသော အခါ၌လည်း—

"အထက်ကို ဘဝဂ်တိုင်အောင်၊ အောက်ကို အဝီစိတိုင်အောင်၊ ထက်ဝန်းကျင်စကြဝဠာ အနန္တတို့တွင် နေကြကုန်သော ကြည်းကုန်း၌ ကျက်စားကြသော သတ္တဝါများသည်လည်းကောင်း၊

ရေ၌ကျက်စားကြသော သတ္တဝါများသည်လည်းကောင်း၊

ကောင်းကင်ဝေဟင်ပြင်တွင် သွားလာပျံဝဲ ကျက်စားနေကြသော သတ္တဝါများသည်လည်းကောင်း၊

ထိုသတ္တဝါ အားလုံးတို့သည် စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ဗျာပါဒဘေးမှ ကင်းကြပါစေသတည်း၊

ဘေးရန်အပေါင်းမှ ကင်းလွတ်ကြပါစေသတည်း။

ဆင်းရဲဒုက္ခဟူသမျှမှ ကင်းလွတ်ကြပါစေသတည်း။

ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ်များမှ ကင်းလွတ်ကြပါစေသတည်း။

ဟူ၍နှုတ်မြွက်ဆိုကာ မိခင်က သားသမီးရင်းချာပေါ်တွင် ထားရှိသော စိတ်ထားဖြင့် မေတ္တာပို့သ ပွားများအားထုတ်ရပါသည်။ သို့ဖြစ်ရကား မေတ္တာမပွားမီ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိ၏ စိတ်နေသဘောထားကို တရားနည်းလမ်းကျအောင် ပြုပြင်ထားတတ်ရပါသည်။ ထိုစိတ်ဓာတ်မျိုးကို မွေးမြူကြပါကုန်။

---

*မေတ္တသုတ္တ၊ ၉-၁၀။ မာတာ ယထာ နိယံပုတ္တ မာယုသာ ကေပုတ္တ-
မနုရက္ခေ၊ ဧဝမ္ပိ သဗ္ဗဘူတေသု၊ မာနသံ ဘာဝယေ အပရိ-
မာဏံ၊ မေတ္တဉ္စ သဗ္ဗလောကသ္မိံ၊ မာနသံ ဘာဝယေ
အပရိမာဏံ၊ ဥဒ္ဓံ အဓော စ တိရိယဉ္စ အသမ္ဗာဓံ အဝေရ-
မသပတ္တံ။
ဥဒ္ဓံ ယာဝ ဘဝဂ္ဂါ စ၊ အဓော ယာဝ အဝီစိတော။
သမန္တာ စက္ကဝါဠေသု၊ ယေ သတ္တာ ပထဝီစရာ-ဥဒကေစရာ-
အာကာသေစရာ အဗျာပဇ္ဇာ နိဝေရာ စ၊ နိဒ္ဒုက္ခာ စ နုပဒ္ဒဝါ။

၈။ မေတ္တာတရား ပွားများစီးဖြန်းပုံ

မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို ပွားများ အားထုတ်သော ယောဂီသည် အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း အစီအစဉ်တကျ ဆောင်ရွက်ပြီးသောအခါ မိမိ၏ စိတ်နေသဘောထားကိုလည်း မေတ္တာတရားနှင့် အသိုက်သင့်ဖြစ်အောင် ပြုပြင်ထားရပါသည်။ ထိုနောက် ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်အားဖြင့် ကမ္ဘာလောကတွင် ရှိသမျှသော သက်ရှိသတ္တဝါများ အားလုံးကို ခြုံငုံ၍ အာရုံပြုထားရပါသည်။

ထိုနောက် မေတ္တသုတ်တော်လာ နည်းအားဖြင့် မေတ္တာပို့သရပါသည်။

"သတ္တဝါအားလုံး ချမ်းသာကြပါစေ၊ ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ၊ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာချမ်းသာကြပါစေ" ဟူ၍လည်းကောင်း၊

"တဦးတယောက်သည် အခြား တဦးတယောက်ကို လိမ်လည်လှည့်ဖြား စဉ်းလဲကောက်ကျစ်ခြင်း မပြုပါစေသတည်း၊

မည်သည့် အရပ်ဒေသမှာမဆို ဘယ်သူကိုမျှ မထီမဲ့မြင် မလောက်မလေး မပြုပါစေသတည်း၊

ကိုယ်ထိလက်ရောက် နှိပ်စက်ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ကြိမ်းမောင်း ဆဲရေးစော်ကားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဒေါသအမျက်ထွက်ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း အချင်းချင်း၏ ဆင်းရဲမှုကို အလိုမရှိပါစေသတည်း" ဟူ၍ လည်းကောင်း

မြန်မာဘာသာဖြင့် နှုတ်မှ ရွတ်ဆို၍ မေတ္တာပို့သရပါသည်။ သို့မဟုတ် ပါဠိဘာသာဖြင့်လည်း ရွတ်ဆို၍ မေတ္တာပို့သနိုင်ပါသည်။

"သုခိနောဝ ခေမိနော ဟောန္တု
သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။
န ပရော ပရံ နိကုဗ္ဗေထ၊ နာတိမညေထ ကတ္ထစိ န ကဉ္စိ၊
ဗျာရောသနာ ပဋိဃသညာ၊ နာညမညဿ ဒုက္ခမိစ္ဆေယျ။"

ဟူ၍ မေတ္တာသုတ်တွင် ဟောကြားထားသော ပါဠိတော်အတိုင်း ရွတ်ဖတ်မေတ္တာပို့နိုင်ပါသည်။ နှစ်သက်ရာဖြင့် အားထုတ်ကြပါကုန်။

မေတ္တာသုတ္တပါဠိ၊ ၅၊ ၈။

၉။ မေတ္တာပို့နည်း အကျယ်

ကမ္ဘာလောကကြီး တခုလုံးရှိ သတ္တဝါများ အားလုံးကို ခြုံငုံ၍ ဓမ္မဓိဋ္ဌာန် ယေဘုယျ နည်းအားဖြင့် မေတ္တာတရား ပွားများပုံ၊ မေတ္တာပို့သပုံကို လေ့လာအားထုတ်ကြပြီးနောက် အကျယ်တဝင့် ချဲ့ထွင်ကာ ပွားများအားထုတ်လိုသော ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အကျိုးအလို့ငှာ မေတ္တာပို့နည်း အကျယ်ကို ဤမေတ္တသုတ်တော်တွင် ဆက်လက်၍ ဖော်ပြညွှန်ကြား ဟောထားတော်မူပါသည်။

ကံကိလေသာတို့ကြောင့် ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်ကာ အသက် ရှင်နေကြရသော သတ္တဝါတို့၌ လည်းကောင်း၊ တုန်လှုပ် ရွေ့ လျားသွားလာ ပျံဝဲနေကြရသောသတ္တဝါတို့၌လည်းကောင်း၊ မလှုပ်မယှက် ငြိမ်သက်တည်တံ့စွာ ရှိနေကြရသော သတ္တဝါ တို့၌လည်းကောင်း ဒုတ် ဓား လှံတန် နှင်တံ ကြာပွတ် စသည် တို့ဖြင့် မရိုက်မပုတ် မခုတ်မထိုးတော့ပဲ မညှဉ်းဆဲ မသတ်ဖြတ် တော့သော မေတ္တာရှင်ကိုသာလျှင် ရဟန္တာ ဗြာဟ္မဏ အစစ် ပေတည်းဟူ၍ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်တိုင်က မြွက်ဟ ချီးကျူးတော် မူးခဲ့လေသည်။

ထိုကြောင့် သတ္တလောကအတွင်းရှိ ပုပ္ပုရွရွ ဟူသမျှသော သတ္တဝါ အားလုံးကို အမျိုးအစားအလိုက် မျိုးတူစုပေါင်းကာ တမျိုးပြီးမှတမျိုး သတ်မှတ်၍ မေတ္တာပို့သနည်းကို ဆက်လက် အားထုတ်သင့်ပေသည်။

(၁) ခပ်သိမ်းဥဿုံ အားလုံးကုန်သော ထွက်သက် ဝင်သက် ရှူရှိုက်တတ်သော သတ္တဝါ (ပါဏ) တို့သည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

(၂) ခပ်သိမ်းဥဿုံ အားလုံးကုန်သော ကံကိလေသာကြောင့် ထင်ရှား ဖြစ်ကြရကုန်သော (ဘူတ) သတ္တဝါတို့သည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

(၃) ခပ်သိမ်းဥဿုံ အားလုံးကုန်သော လှုပ်ရှားတတ်သော(တသာ) သတ္တဝါတို့သည် ကိုတ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

(၄) ခပ်သိမ်းဥဿုံ အားလုံးကုန်သော တည်တံ့ခိုင်မြဲ မလှုပ်မယှက်ပဲ နေကြသော(ထာဝရ)သတ္တဝါတို့သည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

(၅) ခန္ဓာကိုယ်ရှည်လျားသော သတ္တဝါများအားလုံး ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

ဓမ္မပဒ၊ ၄၀၅။ နိဓာယ ဒဏ္ဍံ ဘူတေသု၊ တသေသု ထာဝရေသု စ၊
ယော န ဟန္တိ န ဃာတေတိ၊တ မဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။

မေတ္တသုတ္တ၊ ၆။ ယေ ကေစိ ပါဏ ဘူတတ္ထိ တသာ ဝါ ထာဝရာဝ-
နဝ သေသာ၊
ဒီဃာ ဝါ ယေဝ မဟန္တာ မဇ္ဈိမာ ရဿကာ အဏုကထူလာ။

(၆) ခန္ဓာကိုယ် ကြီးမားသော သတ္တဝါများအားလုံး ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

(၇) ခန္ဓာကိုယ် အလယ်အလတ်ဖြစ်သော သတ္တဝါများအားလုံး ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

(၈) ခန္ဓာကိုယ်ပုတိုသော သတ္တဝါများအားလုံး ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာကြပါစေ၊ချမ်းသာကြပါစေ။

(၉) ခန္ဓာကိုယ် သေးမွှားနုငယ်သော သတ္တဝါများအားလုံး ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

(၁၀) ခန္ဓာကိုယ် ထူပြောဆူဖြိုးသော သတ္တဝါများအားလုံး ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

(၁၁) ယခင်က တွေ့မြင်ကြုံကြိုက်ခဲ့ရဖူးသော သတ္တဝါများအားလုံး ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

(၁၂) ယခင်က တခါမျှ မတွေ့မမြင်ခဲ့ရဖူးသေးသော သတ္တဝါများအားလုံး ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

(၁၃) ဝေးလံသော အနန္တစကြဝဠာ အရပ်ဒေသရှိ သတ္တဝါများအားလုံး ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

(၁၄) အနီးအရပ် ဤကမ္ဘာရှိ သတ္တဝါများအားလုံး ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

(၁၅) ကံကိလေသာကြောင့် ဖွားမြင်ပြီး ထင်ရှားဖြစ်ပြီးသော သတ္တဝါများအားလုံး သို့မဟုတ် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များအားလုံး ကျန်းမာကြပါစေ၊ချမ်းသာကြပါစေ။

(၁၆) မဖွားမြင်ရသေးသော ဘဝသစ်ကိုရှာဖွေဆဲ ဖြစ်သော သတ္တဝါများအားလုံး သို့မဟုတ် ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်များအားလုံး ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

ဟူ၍ မြန်မာဘာသာဖြင့်ပင် မျိုးတူစုအသိုက် ခွဲခြားကာ မေတ္တာပို့သနိုင်ပါသည်။

သို့မဟုတ် မေတ္တသုတ်လာ ပါဠိဘော်ဂါထာဖြင့်ပင်လည်း ရွတ်ဖတ်၍ မေတ္တာပို့သနိုင်ပါသည်။

သတ္တဝါတဦးသည် အခြားသတ္တဝါတဦးကို လိမ်လည်စဉ်းလဲ လှည့်ဖြားခြင်း မပြုပါစေသတည်း။

မည်သည့်အရပ်ဒေသ၌မဆို ဘယ်သူ့ကိုမျှ မထီမဲ့မြင် မပြုပါစေသတည်း။

မေတ္တသုတ္တပါဠိ-၇၊
ဒိဋ္ဌာ ဝါ ယေဝ အဒိဋ္ဌာ၊ ယေဝ ဒူရေ ဝသန္တိ အဝိဒူရေ၊
ဘူတာဝ သမ္ဘဝေသီဝ၊ သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။

ကိုယ်ထိလက်ရောက် နှိပ်စက်ကလူ ပြုခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကြိမ်းမောင်း ဆဲရေး တိုင်းထွာခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း ဒေါသအမျက် ခြောင်းခြောင်းထွက်ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း အချင်းချင်း၏ ဆင်းရဲမှုကို အလိုမရှိပါစေသတည်း– ဟူ၍ဆက်လက်ရွတ်ဖတ်ပြီးလျှင် မေတ္တာပွားများနိုင်ပါသည်။

မြန်မာဘာသာအားဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ပါဠိဘာသာအားဖြင့် ဖြစ်စေ၊မိမိနှစ်သက်ရာ ဘာသာစကားဖြင့် ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်လျက် မေတ္တာပို့သခြင်း တရားပွားများခြင်းကို ပြုလုပ်အားထုတ်နိုင်ပါသည်။

မိမိမေတ္တာပို့သ ပွားများနေသောအခါ မိမိရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်နေသော စကားရပ်၏ အနက်အဓိပ္ပါယ် သဘောတရားကို မှန်ကန်စွာ သိရှိနားလည်ထားရန်သာ အရေးကြီးလှပါသည်။

မေတ္တသုတ်ပါဠိတော်တွင် မေတ္တာပို့အပ်သော သတ္တဝါများကို အမျိုးအစားအုပ်စုဖွဲ့ကာ မေတ္တာပို့ပုံကို ဂါထာဖြင့်ဖော်ပြထားပါသည်၊ ထိုအမျိုးတူစုများကို အဋ္ဌကထာ-ဋီကာ

မေတ္တသုတ္တပါဠိ -၇၊

န ပရော ပရံ နိကုဗ္ဗေထ၊ နာတိမညေထ ကတ္ထစိ န ကဉ္စိ။
ဗျာရောသနာ ပဋိဃသညာ၊ နာညမညဿ ဒုက္ခမိစ္ဆေယျ။

အဖွင့်ကျမ်းများတွင် တပါးစု နှစ်ပါးစု သုံးပါးစု ဟူ၍ ခွဲခြား ဖော်ပြထားပေသည်။

တပါးစု (ကေက တနည်း)

ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတို့သည် ကိုယ်၏ချမ်းသာခြင်းရှိကြပါစေသတည်း၊ ဘေးရန်ကင်းဝေး အေးချမ်းသာယာခြင်း ရှိကြပါစေသတည်း၊ ချမ်းသာရွှင်ပျသော စိတ်ရှိကြပါစေသတည်း။ (သုခိနောဝ ခေမိနော ဟောန္တု-သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ)ဟူ၍ တစုတပေါင်းတည်းပြုကာ မေတ္တာ ပို့သနိုင်ပါသည်။

နှစ်ပါးစု (ဒုက–လေးနည်း သို့မဟုတ် ငါးနည်း)

(ထွက်သက်ဝင်သက် ရှူရှိုက်တတ်သော သတ္တဝါ (ပါဏ) နှင့် ကံကိလေသာကြောင့် ထင်ရှားဖြစ်ကြရသော သတ္တဝါ (ဘူတ)တို့ နှစ်ပါးစုံသည်လည်းကောင်း)

(၁) ထိတ်လန့် လှုပ်ရှားတတ်သော သတ္တဝါ(တသ)နှင့် တည်တံ့ခိုင်မြဲသော သတ္တဝါ(ထာဝရ)တို့ နှစ်ပါးစုံ သည်လည်းကောင်း။

(၂) ယခင်က တွေ့မြင် ကြုံကြိုက်ခဲ့ဖူးသော သတ္တဝါ (ဒိဋ္ဌာ)နှင့် တခါမျှ မတွေ့မြင်ခဲ့ရဖူးသော သတ္တဝါ (အဒိဋ္ဌာ)နှစ်ပါးစုံသည်လည်းကောင်း။

(၃) ဝေးလံသော အရပ်ဒေသရှိ သတ္တဝါ(ဒူရေ)နှင့် အနီးအရပ်ဒေသရှိ သတ္တဝါ(အဝိဒူရေ)နှစ်ပါးစုံသည် လည်းကောင်း။

(၄) ဘဝထင်ရှားဖြစ်ပြီးသော ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များ (ဘူတာ)နှင့် ဘဝသစ်ကိုရှာဖွေဆဲဖြစ်သော ဘဝဖြစ်ဆဲ ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်များ (သမ္ဘဝေသီ) နှစ်ပါးစုံသည် လည်းကောင်း ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ သတည်းဟု မျိုးတူစုပေါင်းကာ မေတ္တာပို့သနိုင် ပါသည်။

အဋ္ဌကထာအလိုအရ ဒုက-လေးမျိုးရှိသည်၊

ဋီကာအဖွင့်ကျမ်းအရ ဒုက-ငါးမျိုးရှိသည်ဟု ဆိုပါသည်၊

အဋ္ဌကထာ၌ပါဠိ ဘူတ ကို နှစ်ပါးတစုံဟူ၍ မဖော်ပြချေ။

အကြင် သတ္တဝါတို့သည်-ဟူ၍ ပါဠိဘူတသဒ္ဒါနက်ကို မှုပေါင်းကောက်ယူထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဒုက-လေးမျိုးဟု တွေ့ရှိရသည်။

သုတ္တနိပါတအဋ္ဌကထာ—

၁၇၆။ သမ္ဘဝေသီ ... ဒသောတွာ——

၁၇၅။ တာဝ သခေ်ပေန မေတ္တာဘာဝနံ ဒသောတွာ—

သုံးပါးစု (တိက-သုံးနည်း)

(၁) ခန္ဓာကိုယ်ရှည်လျားသော မြွေ နဂါး စသော သတ္တဝါ (ဒီဃ) ခန္ဓာကိုယ် မရှည်မတို အလယ်အလတ် ရှိသော သတ္တဝါ (မဇ္ဈိမ) နှင့် ခန္ဓာကိုယ် ပုတိုသော သတ္တဝါ (ရဿက) တို့ သုံးပါးတစုသည် လည်း ကောင်း၊

(၂) ခန္ဓာကိုယ် ကြီးမားသော ဆင် စသော သတ္တဝါ (မဟန္တာ)၊ ခန္ဓာကိုယ် မကြီး မငယ်သွန်းသော အလယ်အလတ် သတ္တဝါ (မဇ္ဈိမ) နှင့် ခန္ဓာကိုယ် သေးငယ်သော ပိုးအလှေးအမွှား စသော သတ္တဝါ (အဏုက) တို့ သုံးပါးတစုသည် လည်းကောင်း၊

(၃) ခန္ဓာကိုယ် ဆူဝဖွံ့ဖြိုးသော လိပ် စသော သတ္တဝါ (ထူလ) ခန္ဓာကိုယ် မဆူမကြုံ အလယ်အလတ် (မဇ္ဈိမ) ဖြစ်သော သတ္တဝါနှင့် ခန္ဓာကိုယ် ပိန်ကြုံ သော သတ္တဝါ (အဏုက)တို့ သုံးပါးတစုသည် လည်းကောင်း ဟူ၍ သတ္တဝါများကို မျိုးတူစုသုံးစု ခွဲဝေရပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ (တိက) သုံးပါးစုခွဲထား ပါက သုံးမျိုးဖြစ်ကြောင်းအဋ္ဌကထာကျမ်းမြတ်တွင် ဖွင့်ပြထားပါသည်။

အထက်ပါနည်းအရ တပါးစုတမျိုး၊ နှစ်ပါးစု လေးမျိုးနှင့် သုံးပါးစု သုံးမျိုးပေါင်း ရှစ်မျိုးဖြင့် ခွဲခြားဝေဖန်၍ **မေတ္တာ** ပွားနိုင်ပုံကို ဟောပြထားပါသည်။ မျိုးတူစု မေတ္တာပို့နည်း ရှစ်နည်းကို အဋ္ဌကထာအဖွင့်ကျမ်းများ၌ဖော်ပြထားပါသည်။

ဗြဟ္မဝိဟာရတရားတော်၊ မဟာစည်၊ ၁၄၆-၁၆၀။

သုတ္တနိပါတ အဋ္ဌကထာ၊ ဒွေ ဟိ တသထာဝရ ဒုကံ ဒိဋ္ဌာဒိဋ္ဌ ဒုကံ ဒုရသန္တိကဒုကံ ဘူတသ မ္ဘဝေသိဒုကန္တိ စတ္တာရိ ဒုကာနိ။

ဒီဃရဿမဇ္ဈိမတ္တိကံ မဟန္တာဏုကမဇ္ဈိမတ္တိကံ ထူလာဏုကမဇ္ဈိမတ္တိကန္တိ တယော တိကေ စ ဒီပေတိ။ ၁၈၆။

၁၀။ အမြင့်ဆုံး မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း

အယူမှားသို့ မကပ်ရောက်မူ၍

မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းအားထုတ်နေသော ယောဂီသည် မိမိကိုယ်ကို မိမိကလည်းကောင်း အာရုံပြု၍ မေတ္တာပို့ရသည်။ ထိုနောက် မည်သူမည်ဝါ မည်သည့်သတ္တဝါ ချမ်းသာပါစေ ကျန်းမာပါစေ စသည်ဖြင့် ပညတ်ကို အာရုံပြုပြီးမှ မေတ္တာပွားများရသည်။ ထိုကဲ့သို့ အာရုံစူးစိုက်၍ မေတ္တာတရား ပွားများဖန် များလာသောအခါ အတ္တ ကာယ သတ္တဝါ ပုဂ္ဂလ ဇီဝ ဝိညာဉ် ဝေဒဂူ ဟူ၍ အမှန်တကယ်ပင် ရှိနေသည်ဟု ထင်မှတ်စွဲလမ်း လာတတ်ပေသည်။ မေတ္တာပို့သောသူ၏ အတ္တရှိဘိသကဲ့သို့ မေတ္တာကို ခံယူတတ်သောသူ၏ အတ္တကာယသည် ရှိဘိ၏ဟူ၍ တွက်ဆ လာမိတတ်ပေသည်။ဤသည်ကား မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်သော ယောဂီတို့ အထူးသတိပြု ဆင်ခြင်ရမည့် အန္တရာယ်ကြီးပင် ဖြစ်တော့သည်။ အတ္တဒိဋ္ဌိစွဲလမ်းမှုကြောင့် အတ္တဝါဒ ဉပါဒါန စွဲကပ်မှု လွဲမှားမှုများ ဖြစ်ပေါ် လာတတ်ပါသည်။

ဤအတ္တဒိဋ္ဌိ အတ္တဝါဒုပါဒါနပေါ် အမှီသဟဲပြု၍ ပိဋကတ်စာပေကျမ်းဂန်ကြီးများ၌ ဟောကြားထားအပ်သော အယူလွဲမှား (၆၂) ခြောက်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့ ဖြစ်ပေါ် လာကြရပေသည်။ ထိုခြောက်ဆယ့်နှစ်ပါးသော အယူဝါဒများမှ ကင်းလွတ် ထွက်မြောက်နိုင်ပါမှသာ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်၏ တရားစစ် တရားမှန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်

ရကား သက္ကာယဒိဋ္ဌိ- အတ္တဒိဋ္ဌိဟု ဆိုအပ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အတ္တကောင် လိပ်ပြာဝိညာဉ်ကောင် ဟူ၍ လူတိုင်းအသီးသီးတွင် အမှန်ပင်ရှိ၏ဟု လွဲမှားသုံးသပ်စွဲလမ်းတတ်သော အယူမှားသို့ မကပ်ရောက် မသက်ဝင်မိစေရန် အထူးသတိပြု ဆင်ခြင်ရပါသည်။

ယုတ်စွအဆုံး မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ် နေသော ယောဂီ ကိုယ်တိုင်ကိုပင် အဟံ အဝေရော ဟောမိ=ကျွန်ုပ်သည်ရန်မရှိသည်ဖြစ်ပါစေ စသည်ဖြင့် မေတ္တာပို့နေရာမှ ကျွန်ုပ်ဆိုတာ တကယ်ရှိလို့ ငါဆိုတဲ့လူက မေတ္တာပို့နေနိုင်တာပဲစသည့် မေတ္တာပို့သူ မေတ္တာခံယူသူရှိကြောင်း လွဲမှားစွဲလမ်းမှုမျိုး ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။

သို့ဖြစ်ရကား ထိုအတ္တစွဲကို အမှီသဟဲပြု၍ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သော သုတ်သီလက္ခန် ဗြဟ္မဇာလသုတ်တော် ဒေသနာတွင် အကျယ်တဝင့် အသေးစိတ် ဟောကြားထောက်ပြတော်မူခဲ့သည့် ခြောက်ဆယ့်နှစ်ပါးသော အယူဝါဒများသို့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မကပ်ရောက် မသက်ဝင်မိအောင် အထူးသတိပြု ရှောင်ကြဉ်ရပါသည်။

အခြေခံအားဖြင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ သာသနာတော်တွင် ရတနာသုံးပါးကို ဦးထိပ်ထား၍ ကံကိုလည်းကောင်း၊ ကံ၏အကျိုးဆက်ကိုလည်းကောင်း ယုံကြည်လာပါက အယူမှန်သမ္မာဒိဋ္ဌိ

မေတ္တသုတ္တပါဠိ ၁၂။ ဒိဋ္ဌိဉ္စ အနုပဂ္ဂမ္မ၊ သီလဝါ ဒဿနေန သမ္ပန္နော။
ကာမေသု ဝိနယ ဂေဓံ၊ နဟိ ဇာတုဂ္ဂဗ္ဘသေယျ ပုနရေတိ။
ဓမ္မပဒ-၃၆၈၊ မေတ္တာဝိဟာရီ ယော ဘိက္ခု၊ ပသန္နော ဗုဒ္ဓသာသနေ၊
အဓိဂစ္ဆေ ပဒံ သန္တံ၊ သင်္ခါရူပသမံ သုခံ။

ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပါသည်။ သို့သော် မြတ်စွာဘုရား၏အလိုတော် ကျသမ္မာဒိဋ္ဌိဖြစ်ရန်မှာ အတ္တစွဲ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ဖြုတ်လိုက်နိုင်မှသာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ စစ်စစ်ဖြစ်ပါသည်။ အနတ္တသဘောတရားကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ယထာဘူတအားဖြင့် ထိုးထွင်းသိမြင်အောင် အားထုတ်ကြိုးပမ်းကြပါကုန်။

သီလစင်ကြယ်စွာ စောင့်ထိန်းကာလျှင်

မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းအားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ကိုယ်ကျင့်တရား စည်းကမ်းနည်းလမ်း စသော ကျင့်ဝတ်သိက္ခာ သီလများကိုလည်း ဖြည့်ဆည်း အားထုတ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ မကျိုးမပေါက် မပြောက်မကျားသော စင်ကြယ်သန့်ရှင်း အပြစ်ကင်းသည့် သီလရှိသူ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရပါသည်။

အခြေခံအားဖြင့် ငါးပါးသီလကို ဖြစ်စေ၊ ရှစ်ပါးသီလ ကိုးပါးသီလ ဆယ်ပါးသီလ စသည် ဥပုသ်သီလများကို ဖြစ်စေ ကျင့်သုံးခံယူ ဆောက်တည်ကြရပါသည်။

စွမ်းဆောင်နိုင်ပါမူကား ရှင်သာမဏေအတွက် ပြဋ္ဌာန်းထားသော သာမဏေရပဗ္ဗဇ္ဇာသီလ၊ ရဟန်းတော်များအတွက် ပြဋ္ဌာန်း ပညတ်တော်မူထားသော ဥပသမ္ပဒ **ပါတိမောက္ခသံဝရသီလ**များကို အားထုတ်ကြရပါသည်။

ထိုမျှမက **ပစ္စယသန္နိဿိတသီလ**ခေါ် ဆွမ်း, သင်္ကန်း, ကျောင်း, ဆေး ပစ္စည်းလေးပါးကို မှီဝဲသုံးဆောင်ရာ၌ စင်ကြယ်သန့်ရှင်း အပြစ်ကင်းအောင် ကျင့်ကြံ စောင့်ထိန်းခြင်းကိုလည်းကောင်း။

ဣန္ဒြိယသံဝရသီလခေါ် မျက်စိ, နား, နှာ, လျှာ, ကိုယ်, မနောတည်းဟူသော ဣန္ဒြေခြောက်ပါးကို မလော်လည် မဖောက်ပြားအောင် လုံခြုံစွာ စောင့်ထိန်းခြင်းကိုလည်း ကောင်း။

အာဇီဝပါရိသုဒ္ဓိသီလခေါ် အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်းမှု ပြုရာ၌ စင်ကြယ်သန့်ရှင်း အပြစ်ကင်းအောင် စောင့်ထိန်း ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ဆက်လက်အားထုတ်ကြရပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ ကျင့်ကြံအားထုတ်မှု စင်ကြယ်သန့်ရှင်းသော စာရိတ္တသီလများကို ဆောင်ရွက်ကျင့်ကြံပြီးလျှင်၊ ရှောင်ကြဉ် ဖယ်ရှားမှု စင်ကြယ်သန့်ရှင်းသော ဝါရိတ္တသီလများကိုလည်း ရှောင်ရှား ဖယ်ခွါခြင်းအားဖြင့် သီလနှင့် ပြည့်စုံသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြပါကုန်။

အရိယာသစ္စာဉာဏ်အမြင်နှင့်ပြည့်စုံစေလျက်

ဓမ္မစကြာ ဒေသနာဟု ခေါ်တွင်နေသော ဓမ္မစက္ကပဝတ္တန သုတ်တော်မှစ၍ ဒေသနာတော်အစဉ်တလျှောက်လုံး ဟော ကြားတော်မူခဲ့သည့် သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားကို ပိုင်းခြား ထင်ထင် သိမြင်လာခြင်းကိုပင် အရိယသစ္စာနုဒဿန မဂ်လာဟု ခေါ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သော ဉာဏ်အမြင်နှင့် ပြည့်စုံ

၁ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂအဋ္ဌကထာ၊ သီလေ ပတိဋ္ဌာယ နရော သပညော စိတ္တံ ပညဉ္စ ဘာဝယံ၊ အာတာပီ နိပကော ဘိက္ခု သော ဣမံ ဝိဇဋယေ ဇဋန္တိ။

၂ဒီဃနိကာယ၊ သီလက္ခန္ဓဝဂ္ဂပါဠိ၊ ဗြဟ္မဇာလသုတ္တ· ဒိဋ္ဌိ ၆၂-ပါး။

သာလျှင် ထိုယောဂီသည်သောတာပတ္တိဉာဏ်အမြင် ဒဿနနှင့် ပြည့်စုံလာပြီဟုလည်းခေါ် ဆိုထိုက်ပေသည်။

ဤ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားစု၌ စွဲလမ်းတွယ်တာသဖြင့် ဖြစ်အပ်သော ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးအစုသည် ဒုက္ခသစ္စာစစ် စစ် ဧကန်အမှန်ပင် ဖြစ်၏ဟူ၍ လည်းကောင်း။

ကာမဂုဏ်တရား၌ တွယ်တာခြင်း၊ ဘဝ၌တွယ်တာခြင်း၊ ဝိဘဝ၌ တွယ်တာခြင်း တည်းဟူသော တဏှာသုံးပါး အရင်း အမြစ်တရားသည် သမုဒယသစ္စာ အမှန်ပါတကားဟူ၍ လည်းကောင်း။

ထိုသံသရာ ဝဋ်ဒုက္ခဆင်းရဲအပေါင်းမှ ချုပ်ငြိမ်း လွတ် မြောက်ရာ နိဗ္ဗာန်သည်သာလျှင် နိရောဓသစ္စာ အမှန်ပါတကား ဟူ၍ လည်းကောင်း။

ထိုတဏှာတည်းဟူသော သမုဒယပြတ်အောင် သမ္မာဒိဋ္ဌိ အစရှိသော အင်္ဂါရှစ်ပါး အကျင့်မြတ်တရားကို မဇ္ဈိမပဋိ-ပဒါ မဂ္ဂသစ္စာ အမှန်ပါတကားဟူ၍ လည်းကောင်း။

သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားကို သစ္စဉာဏ် ကိစ္စဉာဏ် ကတ ဉာဏ်အားဖြင့် ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်ခြင်းကို အရိယ-သစ္စာနဒဿနဉာဏ်အမြင်နှင့် ပြည့်စုံသည်ဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။

မင်္ဂလသုတ္တပါဠိ။ အရိယသစ္စာနဒဿနံ ဧတံမင်္ဂလမုတ္တမံ၊ ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ္တပါဠိ....ဧတူသု အရိယသစ္စေသု စက္ခုံဥဒပါဒိ၊ ဉာဏံ ဥဒပါဒိ၊ ပညာဥဒပါဒိ၊ အာလောကော ဥဒပါဒိ....

အမြစ်မှ တူးဆွဖြိုလှန်ပစ်နိုင်သည်အထိ စွမ်းဆောင်နိုင်စေရန် ညွှန်ပြတော်မူပါသည်။

ဤမေတ္တသုတ်၏ နိဂုံးဂါထာ၌ ဟောကြားထားအပ်သော ဒေသနာတော်အတိုင်းသာ ကျင့်ကြံအားထုတ်ပါမူ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်ကိုပင် မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါသည်။ ယုတ်စွ အဆုံး နောက်ထပ်တဖန် မိခင်၏ဝမ်း၌ ဇာတိပဋိသန္ဓေနေရခြင်းဒုက္ခကိုမခံရတော့ပြီ၊ဘဝသစ်တဖန်မနေရမဖြစ်ရတော့ပြီ။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပြီ၊ သကဒါဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပြီ၊ အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပြီ၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပြီဟူ၍ ကြွေကြော်တော်မူလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် မေတ္တသုတ်၏ အစချီစဉ်က ယန္တ သန္တံ ပဒံ အဘိသမေစ္စ—အေးငြိမ်းချမ်းသာလှစွာသောနိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုလိုသောပုဂ္ဂိုလ်သည် ဤသုတ် ဒေသနာတော်တွင် ညွှန်ပြဟောကြားတော်မူသော သမထကမ္မဋ္ဌာန်း ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းအားထုတ်ပါက နောက်ဆုံး အဆင့်တွင် အမြင့်ဆုံးပန်းတိုင်ဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်သို့ စင်စစ်မလွဲ အမှန်ပဲ ရောက်ရတော့မည်ဟူ၍ ဆိုလိုရင်းဖြစ်ပါသတည်း။

မေတ္တသုတ္တ ၁၂။ ဒိဋ္ဌိဉ္စ အနုပဂ္ဂမ္မ၊ သီလဝါ ဒဿနေန သမ္ပန္နော။ ကာမေသု ဝိနေယ ဂေဓံ၊ နဟိ ဇာတုဂ္ဂဗ္ဘ သေယျံ ပုန ရေတိ။

။ ကရဏီယမတ္ထကုသလေန၊ ယန္တသန္တံ ပဒံ အဘိသမေစ္စ။

ဓမ္မပဒ ၃၆၈။ မေတ္တာဝိဟာရီ ယော ဘိက္ခု ပသန္နော ဗုဒ္ဓသာသနေ၊ အဓိဂစ္ဆေ ပဒံ သန္တံ၊ သင်္ခါရူပသမံ သုခံ။

၁၁။ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများအားထုတ်ပုံအစီ အစဉ်နှင့် ဒေါသ ပယ်နည်းများ

ခုဒ္ဒကပါဠိတော်နှင့် သုတ္တနိပါတပါဠိတော် မေတ္တသုတ္တ တွင် ဟောကြား ညွှန်ပြထားအပ်သော ဒေသနာတော်အရ မေတ္တာ ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများ အားထုတ်ခြင်း အကြောင်းကို အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ဖော်ပြခဲ့ပါပြီ။

မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများအားထုတ်ပုံ အစီအစဉ်များကို အသေးစိတ်အားဖြင့် အကျယ်တဝင့်သိရှိနိုင်ကြစေရန်အတွက် ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ္ဂ ပါဠိတော်၊ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂအဋ္ဌကထာစသောကျမ်းဂန် ကြီးများ၌ ဖွင့်ဆိုမိန့်ကြားထားသော မေတ္တာဆိုင်ရာ အချက် အလက်များ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ဆက်လက် တင်ပြလိုပါ သည်။ သို့မှသာလျှင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မေတ္တာဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်း အားထုတ်ကြသောအခါ၌ ပြည့်ပြည့် စုံစုံ ရေရေလည်လည် သိရှိ နားလည်ထား ကြသောကြောင့် ပိုမို၍ ခရီးရောက် လွယ်မည် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်ရကား မေတ္တာအကြောင်းကို သိသာထင်လင်း ယုံမှားကင်းအောင် ရှင်းပြရေးသားလိုက်ပေဦးအံ့။

ခန္တီတရား လက်ကိုင်ထားပါ

မေတ္တာဘာဝနာတရားကို ပွားများအားထုတ်မှု စတင် ဆောင်ရွက်လိုသောယောဂီသည် လောကီလူ့ကိစ္စ အဝဝဟု ဆိုအပ်သော ပလိဗောဓများ ကြောင့်ကြစိုးရိမ်ခြင်းစသည့်

သံယောဇဉ်တရားတို့ကို ပယ်ဖြတ်ထားရပါသည်၊ ထိုနောက် စားသောက်ခြင်းကိစ္စ ပြီးစီး၍ သိမ်းဆည်းပြီးသော အခါ ဆိတ်ငြိမ်၍ မှက်ခြင်ယင်ကင်းစသော အနှောင့်အယှက်များ ကင်းရာ အရပ်တနေရာတွင် အဆင်ပြေသလို နေထိုင်ရပါသည်။ အလွန်အကျွံ စားသောက်ထားပြီးမှ ငိုက်မျဉ်းတွေဝေခြင်း၊ အစာ အဆီယစ်နေခြင်းမျိုး မဖြစ်စေရန် အထူးသတိပြု-ဆင်ခြင်ရာသည်။

ထို့နောက်-

လျှောင်းခြင်း၊

ထိုင်ခြင်း၊

ရပ်ခြင်း၊

သွားခြင်း –

တည်း ဟူသော ဣရိယာပုထ် တမျိုးမျိုးဖြင့် ချမ်းသာသလို အဆင်ပြေသလို နေထိုင်လျက်၊ အမျက်ဒေါသ ထွက်ခြင်းသည် မကောင်းပါတကား ဟူ၍လည်းကောင်း၊ သည်းခံခြင်း ခန္တီတရားသည် အကျိုးကျေးဇူးကြီးမားလှပါ ပေ၏ဟူ၍လည်းကောင်း ဆင်ခြင်ရပါသည်။ မေတ္တာနှင့်တကွ ဖြစ်သော စိတ်စေတနာဖြင့် ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတို့၌ ပျံ့နှံ့၍ စိမ့်၍နေပါမည်ဟု အဓိဋ္ဌာန်သီလ ဆောက်တည်ကာ ပြင်ဆင်ထားရပါသည်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ အဋ္ဌကထာ၊ဗြဟ္မဝိဟာရနိဒ္ဒေသ၊ မေတ္တာ ၊ ပိုဒ် ၂၄၀–၂၄၃။
မေတ္တာ သဟဂတေန စေတသာ သဗ္ဗပါဏဘူတေသု
ဖရိတွာ ဝိဟရဏံ သမာဒိယာမီတိ။

ရှေးဦးစွာ မေတ္တာ မပွားများသင့်သူများ

မေတ္တာဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းအားထုတ်သောအခါ မေတ္တာဘာဝနာ လုံးဝ မပွားအပ်သော သူတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရပါသည်။ ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ခဲ့ပြီးဖြစ်သောသူအား မည်သည့်အခါမျှ မေတ္တာဘာဝနာမပွားများအပ်ချေ၊ ပွားများသည်ရှိသော် အပ္ပနာသို့လည်းကောင်း၊ ဥပစာရသမာဓိသို့လည်းကောင်း မရောက်နိုင်ရကား ပင်ပန်းရုံမျှသာ ရှိချေတော့မည်ဖြစ်၏။ သေပြီးသောသူကို အာရုံပြု၍ သမာပတ်ဝင်စားခြင်းငှာ မဖြစ်နိုင်ချေ။ အကယ်၍ သေပြီးသောသူကို အာရုံပြုမိပါက အသက်ရှင်လျက် ရှိနေသောသူအား အာရုံကို ပြောင်းလဲလိုက်ရပါသည်။ သို့မှသာလျှင် မေတ္တာဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်း ပွားများ၍ ရနိုင်သည်ဟု ဟောကြားထားပါသည်။

ထို့နောက်တဖန် မချစ်မနှစ်သက်သော အပ္ပိယပုဂ္ဂိုလ်အားလည်းကောင်း၊ အလွန်ချစ်ခင်တပ်မက်အပ်သော အတိပိယပုဂ္ဂိုလ် အားလည်းကောင်း၊ အလယ်အလတ်ဖြစ်သော မဇ္ဈတ္တပုဂ္ဂိုလ်အားလည်းကောင်း၊ ရန်သူဝေရီပုဂ္ဂိုလ်အား လည်းကောင်း ရှေးဦးစွာ မေတ္တာမပွားအပ်ချေ။ အထူးသဖြင့် လိင်အသွင်မတူသော ပုဂ္ဂိုလ်အား မေတ္တာပွားသောအခါ၌ သီးခြားအားဖြင့် ဝေဖန်စိစစ်ကာ မေတ္တာမပွားများအပ်ချေ။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂအဋ္ဌကထာ ဗြဟ္မဝိဟာရနိဒ္ဒေသ၊ မေတ္တာ။

(က) မချစ်မနှစ်သက်သော အပ္ပိယပုဂ္ဂိုလ်အား ရှေးဦးစွာ မေတ္တာပွားများမိပါက မေတ္တာတရား ဖြစ်နိုင်ရန် ခက်ခဲလွန်းလှသဖြင့် အလွန်ပင်ပန်းဆင်းရဲမည်ဖြစ်ပါသည်။

(ခ) အလွန်ချစ်ခင်တင်မက်အပ်သော အတိပိယပုဂ္ဂိုလ်အား ရှေးဦးစွာ မေတ္တာပွားများမိပါကလည်း အလယ်အလတ် မေတ္တာတရားဖြစ်လာစေရန် ညှိပေးရန် မလွယ်ကူလှသဖြင့် ယောဂီသည် ပင်ပန်းဆင်းရဲမည်ဖြစ်ပါသည်။ အချစ်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ကို အာရုံပြုနေစဉ် ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် တစုံတခုသော ဒုက္ခဆင်းရဲဖြစ်နေသည်ကို သိရှိရသောအခါ ယောဂီသည် တုန်လှုပ်ချောက်ချား၍ မိမိစိတ်ကို မထိန်းမသိမ်းနိုင်ဖြစ်ကာ ငိုကြွေးပူဆွေးမိတတ်သည်။

(ဂ) အလယ် အလတ် ဖြစ်သော မဇ္ဈတ္တပုဂ္ဂိုလ်အား ရှေးဦးစွာ မေတ္တာပွားများမိပါကလည်း အလေးပြုထိုက်သော အာရုံသို့ မြှင့်တင်ပေးရန် ခဲယဉ်းနေတတ်ပါသည်။ ထိုအခါ ဆင်းရဲပင်ပန်း မချမ်းမသာဖြစ်လာတတ်ပါသည်။

(ဃ) ရန်သူဖြစ်သော သူအား ရှေးဦးစွာ မေတ္တာမပွားများသင့်ပါ။ ပွားများမိပါက ရှေးရန်ဟောင်း ရန်စပေါ်လာပါက အမျက်ဒေါသ ထွက်လာတတ်ပါသည်။

(င) အသွင်မတူ လိင်မတူသော ယောဂီယောကျ်ားက အမျိုးသမီးတဦးကို အာရုံပြု၍ဖြစ်စေ၊ ယောဂီမိန်းမက အမျိုးသားတဦးကို အာရုံပြု၍ဖြစ်စေ၊ မေတ္တာပွားများမိသောအခါ မလိုလားအပ်သောရာဂတဏှာစိတ်များ ထွက်ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ လိင်အသွင် မတူသော ဝိသဘာဂ အာရုံဒွားအသီးအခြား အထူးအားဖြင့် မေတ္တာမပွားများအပ်ချေ။ ခပ်သိမ်းကုန်သော မိန်းမတို့အားလည်းကောင်း၊ ခပ်သိမ်းကုန်သော ယောကျ်ားတို့အားလည်းကောင်း ယေဘုယျ ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်အားဖြင့် ခြုံငုံ၍ကား မေတ္တာ ပို့သကောင်းပါသည်။

သို့ဖြစ်ရကား မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းအားထုတ်သောယောဂီသည် ဒေါသမဖြစ်စေရန်လည်းကောင်း၊ လောဘရာဂမဖြစ်စေရန်လည်းကောင်း၊အထူးသတိပြုရပါသည်။ ထို ဒေါသနှင့် ရာဂတရားများကား မေတ္တာဘာဝနာလုပ်ငန်းကို ဖျက်ဆီးတတ်သော သဘောတရားများ ဖြစ်ကြသောကြောင့်တည်း။

အစီအစဉ်အရ မိမိကိုယ်ကို မိမိ မေတ္တာပွားများသောအခါတွင်လည်း ငါမှသာငါပဟူသောအတ္တဝါဒသက္ကာယဒိဋ္ဌိစွဲကြီးခိုင်မာကြီးထွား လာမည်ကိုလည်း အထူးသတိပြုရပါသည်။ မိမိကိုယ်ကို မိမိ ချစ်ခင်လေးစား အရေးထားဘိသကဲ့သို့ အခြားသော သက်ရှိသတ္တဝါမှန်သမျှသည်လည်း သူတို့ကိုယ်အသီးသီးအား ချစ်ခင်လေးစား အရေးထားကြပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် မိမိကိုယ်ကို ဥပမာ သာဓကစံနှုန်းပြု၍ အခြား

သတ္တဝါများကို မညှဉ်းဆဲမနှိပ်စက် မသတ်ဖြတ်ရာ၊ **မေတ္တာ** တရားသာ ပွားများရာ၏ ဟူ၍ ဆင်ခြင်ရမည်ဟု ညွှန်ပြဟော ကြားထားပါသည်။

မိမိကိုယ်က ပထမ

ထိုကဲ့သို့ ဆင်ခြင်ခြင်းအားဖြင့် ဒေါသအမျက်မထွက်လို တော့ပဲ သည်းခံစိတ်၊ ကိုယ်ချင်းစာနာထောက်ထားသော စိတ်မျိုးကို အတော်အသင့် ရရှိလာမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခါ မိမိကိုယ်ကို မိမိအာရုံ၌ ထင်မြင်လာအောင် ပြု၍ မေတ္တာပွား များရပါသည်။မေတ္တာပို့သပုံ ပွါးများပုံတို့ကို နောက်၌ အသေး စိတ် ဖော်ပြပါမည်။ ဤနေရာ၌မူ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းရန် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကို စနစ်တကျ ချမှတ်ဆောင်ရွက်ရာတွင် ရှေးဦးစွာ မေတ္တာပို့သပွါးများရမည့် ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် မိမိ၏ ကိုယ်ကိုပင် ရွေးချယ်သတ်မှတ်ရကြောင်းကို ဖော်ပြလိုပေ သည်။

ဓမ္မပဒ! ၁၅၈။ အတ္တာနမေဝ ပဌမံ ပတိရူပေ နိဝေသယေ၊

ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂအဋ္ဌကထာ၊ ဗြဟ္မဝိဟာရနိဒ္ဒေသ၊ မေတ္တာပိုဒ် ၂၄၀၊ ၂၄၃။

ဓမ္မပဒ၊ ၁၂၉-၁၃၀။ သဗ္ဗေ တသန္တိ ဒဏ္ဍဿ၊ သဗ္ဗေဘာယန္တိ မစ္စုနော၊

အတ္တာနံ ဥပမံကတွာ န ဟနေယျ န ဃာတယေ။

သဗ္ဗေ တသန္တိ ဒဏ္ဍဿ၊ သဗ္ဗေသံ ဇီဝိတံ ပိယံ၊

အတ္တာနံဥပမံကတွာ န ဟနေယျ န ဃာတယေ။

မိမိကိုယ်သာ ရှေးဦးစွာ မေတ္တာပွားများပါ

အကယ်စင်စစ် မိမိကိုယ်ကို မိမိမေတ္တာပွားများခြင်းဖြင့် အပ္ပနာစျာန်စိတ် မဖြစ်နိုင်ချေ။ သို့သော် မိမိကိုယ်ကို မိမိ ဘေးရန် ကင်းလို၏၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းကင်းလို၏၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်းကင်းလို၏၊ ချမ်းသာလို၏၊ ဆင်းရဲဟူသမျှမှ လွတ်မြောက်လို၏၊ ရ ထားပြီးသော စည်းစိမ်တို့မှ မဆုတ်ယုတ် မကင်းကွာစေလိုချေ။ မိမိကံသာလျှင် မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာဖြစ်ရကား မိမိသည် ကံအားလျော်စွာ ကမ္ဘာသကာ နေရပေသည်။ မိမိကိုယ်ကို မိမိ ဤမျှလောက် ချစ်ခင်တွယ်တာဘိသကဲ့သို့ အလားတူပင် အခြားသတ္တဝါ အသီးသီးသည်လည်း သူတို့ကိုယ်ကို သူတို့အသီးသီး ချစ်ခင်တွယ်တာကြပေလိမ့်မည်။ ချမ်းသာချင်ကြရှာပေလိမ့်မည်၊ ဆင်းရဲဒုက္ခဟူသမျှကို စက်ဆုပ်ကြပေလိမ့်မည်၊ အသက်ရှင်လိုကြမည်၊ မသေလိုကြ၊ မပျက်စီးလိုကြပေ စသည်အားဖြင့် မိမိကိုယ်ကို သက်သေသာခကေအဖြစ်ထား၍ မေတ္တာပွားများနိုင်စေရပါသည်။

မိမိကိုယ်ကို မိမိ ချစ်ခင်တတ်မှ မေတ္တာတရားပွားများမှန်းထုံတတ်မှ အခြား သတ္တဝါများကို မေတ္တာတရားပွားများတတ်ပေသည်။ မေတ္တာဖြင့် မှန်းထုံတတ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်ရကား မေတ္တာ ဖြစ်လွယ်စေရန်အတွက် ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းလုပ်ငန်း အစီအစဉ်တွင် ရှေးဦးစွာ ပထမ မိမိကိုယ်ကို မိမိ အာရုံပြု၍ မေတ္တာပို့သရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဆရာသခင် ကျေးဇူးရှင်အား

မိမိကိုယ်ကို အာရုံပြု မေတ္တာပို့သပွားများပြီးနောက် မိမိအလွန် ချစ်ခင်မြတ်နိုးအပ်သော ရိုသေလေးစားထိုက်သော

သူတော်ကောင်းဆရာတဦးဦးကို အာရုံပြု၍ မေတ္တာတရား ပွားများရပါသည်။

ထိုဆရာသည် အကျင့်ကောင်း၏၊ တော်တည့်ဖြောင့်မတ်၏၊ ဗဟုသုတကြွယ်ဝ၏ စသည့် ဆရာ၏ ထင်ရှားသော ကျေးဇူး ဂုဏ်ပုဒ်တခုခုကို ထင်မြင်လာအောင် အာရုံပြုလျက် အဖန် တလဲလဲ အောက်မေ့ရပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ဆရာ(မည်သူမည်ဝါ) သည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာပါစေ၊ ကျန်းမာပါစေ၊ ဆင်းရဲကင်းပါစေ စသည်အားဖြင့် မြန်မာဘာသာဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ပါဠိဘာသာဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ရွတ်ဆိုကာ မေတ္တာပို့သ ပွားများရပါ သည်။ ထိုကဲ့သို့ ပွားများဖန် များလာသောအခါ အပ္ပနာစျာန် စိတ်နှင့် ပြည့်စုံလာမည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ဤစခန်းမျှ လောက်နှင့် ကျေနပ်၍ ရပ်နားကာ မနေသင့်ပါ၊ ဆက်လက် အားထုတ်ရပါဦးမည်။

အချစ်ဆုံး သူကို

ထိုမှတဆင့်တက်၍ မိမိတသက်တာတွင် အချစ်ခင်ဆုံး သောသူဟူ၍ သတ်မှတ်ထားသော ပုဂ္ဂိုလ်အားရည်မှန်း အာ ရုံပြု၍ မေတ္တာပွားများရပါသည်။

ကျွန်ုပ်၏အချစ်ဆုံးမိတ်ဆွေ (မည်သူ မည်ဝါ)သည် ကျန်း မာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ စသည်ဖြင့် မေတ္တာတရားပွားများရ ပါသည်။ မိမိအချစ်ခင်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်သည် ဝိသဘာဂအာရုံ လိင် အသွင်မတူသူ ယောကျ်ား မိန်းမဖြစ်နေပါက မေတ္တာပွား များနေစဉ် ရာဂတဏှာ ကာမလောဘစိတ်ဘက်သို့ မယိမ်း ယိုင်သွားအောင် မိမိစိတ်ကို သတိကြီးစွာချုပ်၍ အားထုတ် ရပါသည်။

တခါတရံ အချစ်ခင်ဆုံးသူကို အာရုံပြုလိုက်သောအခါ ထိုသူ၏ ဆင်းရဲမှုကို ထင်မြင်လာတတ်သဖြင့် မိမိကပါ ပူဆွေးငိုကြွေးမိခြင်း၊ ဒေါမနဿ ပရိဒေဝ သောက ဉပါယာသ ဖြစ်မိခြင်းစသော မလိုလားအပ်သော ဒေါသ ပဋိဃများ ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။ ဒေါသဘက်သို့ မယိမ်းယိုင် သွားအောင်လည်း သတိကြီးစွာထားရပါသည်။

မေတ္တာစစ်စစ် မှန်မှန်ဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်း ကွပ်ကဲ၍ ဘာဝနာတရား ပွားများနိုင်အောင် ကြိုးစားကြပါကုန်။

အလယ်အလတ် မဇ္ဈတ္တပုဂ္ဂိုလ်ကို

အချစ်ခင် အမြတ်နိုးဆုံးသော ပုဂ္ဂိုလ်များကို မေတ္တာတရား ပွားများလာနိုင်ပြီဆိုပါက နောက်တဆင့် အလယ်အလတ် မဇ္ဈတ္တဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ တဦးဦးအား အာရုံပြု၍ ဆင်ခြင်အောက်မေ့ကာ မေတ္တာတရား ပွားများရမည်ဖြစ်ပါသည်။ မိမိက ချစ်လည်းမချစ် မုန်းလည်းမမုန်းသော သတ္တဝါတဦးအား မေတ္တာတရား ပွားများနိုင်ရန်မှာ လွယ်မယောင်နှင့်ခက်ခဲသော လုပ်ငန်းတရပ် ဖြစ်ပေသည်။ အာရုံစူးစိုက်ရန် မလွယ်မကူဖြစ်နေတတ်ပါသည်။

ထိုချစ်လည်းမချစ် မုန်းလည်းမမုန်းသော မဇ္ဈတ္တပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအား မေတ္တာပွားများ၍အလေ့အကျင့် ရလာပြီးသောအခါတဆင့်တက်၍ မိမိအား မချစ်မနှစ်သက်သောသူ မိမိအားရန်ငြိုးဖွဲ့ကာ ရန်ရှာနေတတ်သူ မိမိကလည်းမနှစ်မသက်မုန်းတီး ရွံရှာ စက်ဆုပ်လျက်ရှိသော ရန်သူပုဂ္ဂိုလ်အားမေတ္တာဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းအားထုတ်ရပါသည်၊

ရန်သူဝေရီ

အထက်၌ ဖြဆိုခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း အစဉ်တစိုက် တဆင့်တက်ပြီးမှ တဆင့် စနစ်တကျ အစီအစဉ်ချကာ၊ မေတ္တာဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း စီမံချက်ချ ဆောင်ရွက်လာခဲ့မှသာလျှင် ဤအဆင့်တွင် ဝေရီရန်သူအား မေတ္တာပို့သခြင်း ကိစ္စကို အခက်အခဲမရှိ ကျင့်သုံးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

မိမိ၏အသက်အိုးအိမ် စည်းစိမ်ချမ်းသာကိုပင် ရန်ရှာခဲ့ဘူးသောရန်သူ၊ ရန်ရှာလျက်ရှိသော ရန်သူ၊ ရန်ရှာလတ္တံ့သော ရန်သူ အနှောင့်အယှက် အမှောင့်အမဲ သတ္တဝါများအား မိမိကိုယ်နှင့်ထပ်တူ ချစ်မြတ်နိုးစွာ မေတ္တာပွားနိုင်ရန်မှာ တကယ်လက်တွေ့ လုပ်ငန်းတွင် အခက်အခဲဆုံးပင်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ရကား ရန်သူဝေရီပုဂ္ဂိုလ်အား မည်ကဲ့သို့ မေတ္တာတရား ပွားများ အားထုတ်ရမည်ဟူသော လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ဆက်လက် ဖော်ပြပါမည်။

ဒေါသအမျက် မထွက်စေရာ

မေတ္တာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်း အားထုတ်လျက် ရှိသောယောဂီသည် အလေ့အကျင့် များစွာရရှိ ရင့်သန်သောအခါ သာမညပုဂ္ဂိုလ်ကို မဆိုထားဘိ မိမိ၏အသက်ခန္ဓာ ဥစ္စာစည်းစိမ် အိုးအိမ် ခြွေရံစသည်တို့ကို နှိပ်စက်ဖျက်ဆီးမည့်ရန်သူ၊ ဖျက်ဆီးရန် စော်ကားထိပါးခဲ့ဖူးသော ရန်သူ၊ လာရောက်တိုက်ခိုက် လုယက်နှောင့်ယှက်လျက်ရှိသော ရန်သူများကိုပင် မေတ္တာတရားပွားများနိုင်လာပါသည်။

ဤနေရာတွင် ကျမ်းဂန်စာပေများမှ လည်းကောင်း၊ ဟောပြောဆုံးမတတ်သော ဆရာသမား ပညာရှိများထံမှ လည်းကောင်း ဖတ်ရှုကြားနာ မှတ်သားခဲ့ရသော သုတမယ ဉာဏ်ရှိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

ထိုသုတစကား ကြားဖူးနားဝ ရှိခြင်း ပေါ်မူတည်၍ ဆင်ခြင်အောက်မေ့ ကြံစည်တွေးခေါ်ခြင်း စိန္တာမယဉာဏ်လည်း ရှိထားရန် လိုအပ်ပါသေးသည်။

ယခုအခါ ထိုဉာဏ်နှစ်မျိုးပေါ် အခြေခံ တည်ဆောက်၍ မေတ္တာ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းခြင်းအားဖြင့် ဒေါသကိလေသာကို ချိုးနှိမ် ပယ်ဖြတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားခြင်းကြောင့် ဘာဝနာမယဉာဏ်ကို ထိုးထွင်းသိမြင်ကာ ရရှိလာမည်ဖြစ်ပါသည်။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ရန်သူပုဂ္ဂိုလ်အား အာရုံသို့တင်လိုက်သောအခါ ရှေးယခင်ကဖြစ်ပျက်ခဲ့ဖူးသည်များကို ပြန်လည်သတိရလာမိတတ်ပါသည်။ထိုအဖြစ်အပျက်များတွင် ဒေါသအမျက်ထွက်ဖွယ်ရာများပါရှိရကား အသစ်တဖန်ပြန်၍ဒေါသအမျက်တခြောင်းခြောင်း ထွက်လာတတ်ပါသည်။ ထိုရုတ်တရက်ထွက်ပေါ်လာသော ဒေါသရန်ငြိုးကိုချုပ်တည်း ဖိနှိပ်ပယ်ဖျောက်နိုင်အောင် နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့်ကြိုးစားအားထုတ်ရပါသည်။ ကျွမ်းကျင်သောရထားထိန်းသည် ရထားကိုချက်ခြင်း ရပ်တန့်ထိန်းချုပ်နိုင်ဘိသကဲ့သို့ ထွက်လာသောအမျက်

မမ္ပဒ၊ကောဓဝဂ္ဂ၊ ၂၂၂-ယောဝေ ဉပ္ပတိတံ ကောဓံ ရထံ ဘန္တံဝ ဝါရယေ။

ကောဓကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရပါသည်။ အမျက်ဖြေနည်း ဒေါသ ပယ်နည်းအမျိုးမျိုးကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂအဋ္ဌကထာ ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာစသော ကျမ်းဂန်ပိဋကတ်တော်များတွင် ဟောညွှန်ပြသထားပါသည်။သိသာလိုက်နာလွယ်စေရန် အကျဉ်းအမြွက်မျှ ဖော်ပြပါမည်။

ပထမ မျက်ဖြေနည်း

ဒေါသကို ဖိနှိပ်နှိမ်နင်း၍မရ ဖြစ်နေပါမူ၊ ထိုရန်သူ ပုဂ္ဂိုလ်အား အာရုံပြုထားခြင်းမှ အလယ်အလတ် မဇ္ဈတ္တဖြစ်သူတဦးဦးအား အာရုံပြောင်းလဲ၍ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းလိုက်ပါက ဒေါသစိတ်သည် ပြေပျောက်၍ သွားပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ ဒေါသအရှိန် ပြေသွားသော အခါကျမှ ထိုရန်သူကိုပင် အာရုံ၌ ထင်မြင်လာအောင် တဖန်ပြန်၍ ကမ္မဋ္ဌာန်းတင်ကာ ရှုပွားရပါသည်၊ ယင်းသို့ အာရုံထင်တင်၍ ရှုပွားသောအခါ ဒေါသစိတ်ကသာ တဖန်ထွက်ပေါ် လာပြန်ပါက မြတ်စွာဘုရားသခင် ဆုံးမဟောကြားခဲ့သော ဒေါသဖြေဖျောက်နည်း ဒေသနာတော်များကို ဆင်ခြင် အောက်မေ့ရပါသည်။ ဒေါသကို ပယ်နိုင်အောင် ထပ်ခါထပ်ခါ အဖန်တလဲလဲ ကြိုးစားအားထုတ်ရပါသည်။

မချစ်မနှစ်သက်သောရန်သူများကို မေတ္တာပွားများနည်းမျိုးစုံ

မိမိချစ်ခင်လေးစား အရေးထားအပ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတို့၌ မေတ္တာစိတ်ပွားများရန်၊ မေတ္တာပို့သရန် မခဲယဉ်းလှသော်လည်း မိမိအား တခါတုန်းက အကျိုးမဲ့ပြုမူ ရန်ရှာခဲ့

ဖူးသော မုန်းတီးဖွယ်ကောင်းသည့် ရန်သူတဦးဦး သို့မဟုတ် ရန်သူအစုအဝေးတခုခုအား မေတ္တာပို့သရန် မေတ္တာဘာဝနာ တရား ပွားများရန်မှာ အလွန်ခဲယဉ်းလှပေသည်။ ရန်သူကို အာရုံ၌ ထင်မြင်လာသည်နှင့် တပြိုင်နက် ရှေးယခင် အဖြစ် အပျက်ဟောင်းကို ပြန်လည်သတိရကာ မေတ္တာစိတ် မဖြစ် ပေါ်မီ ဒေါသအမျက်က တခြောင်းခြောင်းထွက်လာတတ်ပေ သည်။

ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အမျိုးမျိုးရှိသည်တွင် မိမိအား အကျိုးမဲ့ ကို ပြုတတ်သော ရန်သူအား မေတ္တာစိတ် ထားနိုင်သော အဆင့်သည် မေတ္တာဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်စခန်းတွင် အမြင့်ဆုံးအဆင့်ဟူ၍ ဆိုအပ်ပေသည်၊ ရန်သူကို ချစ်ခင်ကာ မေတ္တာထားနိုင်အောင် ကြိုးစားကြရပေသည်။

ဒုတိယ မျက်ဖြေနည်း

မေတ္တာပို့သနေစဉ် ဒေါသစိတ် ထွက်ပေါ်လာပါက မြတ် စွာဘုရား ဟောကြားဆုံးမတော်မူခဲ့သော ဒေါသဖြေဖျောက် မှုဆိုင်ရာ ဒေသနာတော်များကို ဆင်ခြင် အောက်မေ့တတ်ရ ပါသည်။

မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်ကို လွှကြီးဖြင့် တိုက်ဖြတ်နေသော လူဆိုး ဒမြတို့ကိုပင်လျှင် အမျက်မထွက်ရာ၊ အမျက်ထွက်တတ်သူ သည် ဘုရားရှင်၏ အဆုံးအမကို လိုက်နာရာ မရောက်ချေ၍ဟူ ဆင်ခြင်ရပါသည်။ မိမိအား အမျက်ထွက်လာသူအား ပြန် လည်အမျက်ထွက်တတ်သောသူသည် ယုတ်မာ၏၊ တဖန်ပြန်၍ အမျက်မထွက်တတ်မှသာကိလေသာကိုအောင်နိုင်သည်ဖြစ်၏။

နောက်၌ ငရဲအပါယ်ဘုံသို့ လားရချေတော့မည် တကား ဟူသော သနားကြင်နာသည့် ကရုဏာစိတ် ဖြစ်လာအောင် ဆင်ခြင်ရပါသည်။ ရန်သူအား သနားသော ကရုဏာစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာပါက မေတ္တာစိတ်ဘက်သို့ရောက်အောင် ကူးပြောင်းရန် မခက်တော့ပြီ၊ ဒေါသအမျက်သည်လည်း ပြေပျောက်အေးငြိမ်းသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့လျှင် မိမိရန်သူပုဂ္ဂိုလ်၏ ကောင်းချက်ကို အာရုံပြုနည်းတို့ဖြင့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိ၏ ဒေါသအမျက်ကို နှိမ်နင်းချေဖျက်ရပါသည်။

စတုတ္ထ မျက်ဖြေနည်း

ရန်သူပုဂ္ဂိုလ်အား အာရုံပြု၍ နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ဆင်ခြင်ဖြေဖျောက်ပါသော်လည်း ဒေါသ အမျက် မပြေပျောက်ပါက ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အာရုံကို မိမိဘက်သို့ လှည့်၍ မိမိကိုယ်ကို မိမိ ဆုံးမခြင်းအားဖြင့် အမျက်ရန်ငြိုးကို ဖြေတတ်ရပါသည်။

ရန်သူက ကျွန်ုပ်ကို ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်အောင် လုပ်လာသည် ဆိုသော်လည်း ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ခန္ဓာ ရုပ်ပိုင်းကိုသာ ထိခိုက်နာကျင်အောင် လုပ်၍ရနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ စိတ်ခံစားနာမ်ပိုင်းကိုမူကား ဆင်းရဲအောင် သူမတတ်နိုင်ပါ၊ မိမိကသာ ဒေါသအမျက်ထွက်မိပါက စိတ်ပိုင်း နာမ်ပိုင်းကိုလည်းဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်အောင် ရန်သူက လုပ်ဆောင်လိုက်နိုင်ပြီ ဖြစ်တော့၏။

ပဉ္စကနိပါတ၊ အင်္ဂုတ္တရပါဠိ၊ အမျက်ဖြေနည်း ငါးနည်း။
ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂအဋ္ဌကထာ၊ စာပိုဒ် ၂၄၄။

ထိုကြောင့် ရန်သူက ဝမ်းသာဝမ်းမြောက် ဖြစ်သွားအောင် အဘယ့်ကြောင့် မိမိက ဒေါသအမျက် ထွက်ပြရပါမည်နည်း။ မိမိကသာ ဒေါသအမျက်မထွက်လျှင် ရန်သူက ဘာမျှတတ်နိုင်မည် မဟုတ်ချေ။

ကျွန်ုပ်သည် မိမိအား လောကီ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ပြုတတ်သောမိဘဆွေမျိုးဉာတကာတို့ကိုပင် စွန့်ခွာနိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ် နေနိုင်ပါလျက် မျက်မှောက်တမလွန် နှစ်တန်သောဘဝ၌ မိမိအား အကျိုးမဲ့စေ ပျက်စီးစေတတ်သော ဒေါသအမျက်စိတ်ကိုမူကား အဘယ့်ကြောင့်စွန့်ခွာနိုင်အောင် မကြိုးစားပါသနည်း။ မစွန့်ခွာနိုင်ပဲ ရှိပါသနည်း။

ကျွန်ုပ်သည် သီလကိုစောင့်ထိန်း၏ဟု ဆိုပါလျက် သီလကို အရင်းအမြစ်မှလှန်၍ ဖျက်ဆီးပစ်တတ်သော အမျက်ဒေါသ ပဋိဃကိုမူ အဘယ်ကြောင့် လက်ခံ၍ ထားပါသေးသနည်း။ အမျက်ဒေါသထွက်မိသော ငါ့ထက်မိုက်မဲသော သတ္တဝါမရှိပါတကား။

သူများက ဒေါသထွက်၍ ကျွန်ုပ်အား ပြစ်မှားလွန်ကျူး လာ၏။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသူအား ရန်သူဟူ၍ အမျက်တဖန် ထွက်ပြန်မိသဖြင့် ကျွန်ုပ်သည်လည်း ယုတ်မာသောပြစ်မှုကို ကိုယ်တိုင်လွန်ကျူး ပြစ်မှားဦးမည်နည်း။

ရန်သူလူစိမ်းတယောက်က ကျွန်ုပ်အား အမျက်ဒေါသ ထွက်စေလိုသဖြင့် ရန်စခဲ့သည်၊ စိမ်ခေါ်ခဲ့သည်။ ထိုရန်သူအလို ဆန္ဒပြည့်ဝသွားအောင် ကျွန်ုပ်သည်အဘယ်ကြောင့် အမိုက်ခံပြီး ဒေါသအမျက် ထွက်ရပါမည်နည်း။

မိမိဒေါသ ထွက်ခြင်းအားဖြင့် ရန်သူသည် ဒုက္ခဆင်းရဲခြင်းဖြစ်ချင်မှဖြစ်ပေမည်။ သို့သော် မိမိကိုယ်တိုင်ကမူကား ယခုလက်ငင်းချက်ခြင်းပင်လျှင်၊ ဒေါသထွက်ရခြင်းတည်း ဟူသော ဆင်းရဲဒုက္ခကိုတော့ ခံစားနေရပြီဖြစ်၏၊ မိမိမှာ ဒုက္ခဖြစ်နေရသည်မှာ မုချဖြစ်နေပေပြီ။

အကျိုးမရှိသော ဒေါသအမျက်ထွက်ခြင်း လမ်းမှားသို့ ရန်သူများက လိုက်သွားနေကြသည်မှာ မသေချာလှသေးသော်လည်း မိမိကိုယ်တိုင်ကမူ ဒေါသလမ်းမှားကို လိုက်လျှောက်နေမိတော့မည် ဖြစ်ပေသည်။ အဘယ်ကြောင့် မှားမှန်းသိပါလျက်နှင့် ထိုဒေါသ အကျင့်ဆိုး အကျင့်ယုတ်ကို အတုယူပြီး လိုက်နာကျင့်ကြံနေရပါသနည်း။

ရန်သူ၏ အားထားရာဖြစ်သော အမျက်ဒေါသကို မိမိက မဖြစ်ရအောင် ဖြတ်တောက်လိုက်ရပါမည်။ အဘယ်ကြောင့် အပင်ပန်းခံ၍ ရန်သူအား အမျက်ထွက်မိခြင်းအားဖြင့် ဒေါသ၏ကျေးကျွန်အဖြစ်ကို ခံယူပါမည်နည်း။

ပရမတ္ထတရားသဘောအားဖြင့် ဆိုရပါမူ စိတ်တခု တခုသည် ဖြစ်တည်ပျက်ဟူ၍ ခဏတိုင်း ပြောင်းလဲ နေရပါသည်။ ကျွန်ုပ်အား ရန်ရှိခဲ့သူ၏ နာမ်ခန္ဓာတို့သည် ထိုပြစ်မှားပြီးသည်နှင့် ချုပ်ငြိမ်းခဲ့ကြလေကုန်ပြီတည်း၊ ယခုအခါ ထိုရန်သူ၏ သန္တာန်၌ အဘယ်ခန္ဓာအား ဂလဲ့စားချေဖျက် အမျက်ထွက်ရပါမည်နည်း။

အဘိဓမ္မာသဘောအားဖြင့် လူတယောက်က ပြစ်မှားသည်ဆိုရာ၌ ပြစ်မှားခံရသော အာရုံပုဂ္ဂိုလ်ရှိနေမှသာ

သူတပါးက ပြစ်မှားနိုင်၏။ ယခုပြစ်မှားသည့်ရန်သူနှင့် ပြစ်မှားခံရသည့် ကျွန်ုပ်ဟူ၍ နှစ်ဦးနှစ်ဘက်ရှိနေ၍သာ ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်နေကြရ၏၊ သို့ဖြစ်ပါလျက် မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကိုအမျက်မထွက်ပါပဲ သူ တပါးကိုသာ အဘယ်ကြောင့် အမျက်ထွက်ရပါမည်နည်း။

အထက်ပါအတိုင်း အဆင့်ဆင့်အစိတ်စိတ်ဖေဖန်၍ ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းကာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိကိုယ်ကို ဆုံးမရပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ဆုံးမပါက မိမိ၏သန္တာန်၌ ထွက်ပေါ်လာမည့်ဒေါသအမျက်တည်းဟူသော စိတ်ယုတ်မာသည် မဖြစ်လာတော့ပဲ ပြေပျောက်အေးငြိမ်း၍ သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ အဋ္ဌကထာ၊ စာပိုဒ် ၂၄၅။

လူမှု ပြဿနာသစ်

ပဉ္စမ မျက်ဖြေနည်း

မိမိကိုယ်ကို အာရုံပြု၍ အထက်ပါနည်းအားဖြင့် အမျက်ဖြေ၍ မပြေနိုင်ပါက ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိကိုယ်ကို ဤကဲ့သို့ ဆင်ခြင်ရပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ကံသာလျှင် မိမိဥစ္စာရှိ၏၊ ကံ၏ အမွေခံသာဖြစ်၏၊ ကံသာလျှင် အကြောင်းရှိ၏၊ ကံသာလျှင် အဆွေအမျိုးရှိ၏၊ ကံသာလျှင် ကိုးကွယ် လဲလျောင်းရာ ရှိ၏။ မိမိပြုမိသော ကံ၏အမွေကို ခံရလတ္တံ့၊ ဒေါသအမျက် ဖြင့်ပြုမိသောကံသည် မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ကို မပေးစွမ်းနိုင်ချေ။ သိကြား ဗြဟ္မာ စကြဝတေးမင်း ပဒေသရာဇ်မင်း စသော စည်းစိမ်ချမ်းသာတို့ကိုလည်း မပေးစွမ်းနိုင်ချေ။ စင်စစ် ဤ အမျက်ဒေါသကြောင့် သာသနာတော်မှ ရွေ့လျောပျက်စီးရခြင်း၊ ဆင်းရဲမွဲတေရခြင်း၊ အသက်သေကြေ ဆုံးရှုံးရခြင်း အပါယ်ငရဲသို့လားရခြင်း စသောမကောင်းကျိုး အပြစ်ဆိုးများကိုသာ ခံရပေတော့မည်။ လက်နှစ်ဘက်ဖြင့် ရဲရဲတောက် လောင်နေသော မီးကျီးခဲအစုကို ဆုပ်ကိုင်၍ သူတပါးအား ပစ်ပေါက်သောသူသည် သူတပါးအား မီးမလောင်မီ မိမိလက် ကိုသာလျှင် ရှေးဦးစွာပူလောင်စေတော့၏။ လက်နှစ်ဘက်ဖြင့် မစင်ဘင်ပုပ်ကို ဆုပ်ကိုင်ကြုံး၍ သူတပါးအား ပစ်ပေါက်ပါ က သူတပါးမသစ်ပေ မလိမ်းကျံမိသေးခင် မိမိလက်များကို ရှေးဦးစွာပေကျံနံစော်စေတော့၏။ ထို့အတူသာလျှင်သူတပါး အား ဒေါသအမျက်ထွက်မိသော် ါသည်လည်း မိမိကိုယ်ကို

---

၈ သုတ္တမဂ္ဂအဋ္ဌကထာ၊ စာပိုဒ် ၂၄၆။

ဓမ္မပဒ၊ ပါပဝဂ္ဂ၊ ၁၂၅ .... တမေဝ ဗာလံ ပစ္စေတိ ပါပံ သုခုမော ရဇော ပဋိဝါတံဝ ခိတ္တော။

သာလျှင် ဒေါသဖြင့်ပူလောင်စေတော့၏။ ဒေါသဖြင့် ပေကျံ ညစ်ပတ်စေတော့၏။ မိမိ၏မကောင်းမှုကံကြောင့် အမျက် ဒေါသမီးဖြင့်လောင်ကျွမ်းစေခြင်း အချက်ဒေါသ အပုပ်နံ့ ဖြင့် လှိုင်စေခြင်းပြုမိလေတော့၏။ ဤသို့ မိမိ၏ကံသာလျှင် မိမိခံစားရမည့် ဥစ္စာဖြစ်ကြောင်းကို ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းရ ပါသည်။

ထို့နောက် တပါးသောသူသည်လည်း ကျွန်ုပ်အား အမျက် ထွက်၍ ဘာမျှမပြုစွမ်းနိုင်ချေ။ ထိုသူ၏ကံသည် ထိုအမျက် ထွက်သူအား အပြစ်ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ ထိုသူ၏ဒေါသ အမျက်သည် မည်သည့် စည်းစိမ်ချမ်းသာကိုမျှ မပေးစွမ်းနိုင် ချေ။ ထိုသူအားသာလျှင ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဖြစ်စေတတ်ပေသည်။ လေအောက်အရပ်မှ နေ၍ လေထက်လေညာ၌ ရှိနေသော သူတပါးကို ဖုတ်မှုန့် မြေမှုန့်တို့ဖြင့် ပစ်ပေါက်ကြဲဖြန့်လိုက်သည် ရှိသော် ပစ်ပေါက်သူ၏ကိုယ်ပေါ် သို့သာလျှင် ထိုမြေမှုန့် ဖုတ် မှုန့်တို့ ကျရောက်ဘိသကဲ့သို့ သူတပါးအား ပြစ်မှားဒေါသ ထွက်မိသူသည် မိမိအားသာလျှင် ဒေါသကြောင့် ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခရောက်ရတော့၏ဟူ၍ ဆင်ခြင်ရပါသည်။ထိုကဲ့သို့ ဆင်ခြင် အောက်မေ့လိုက်ပါက ဒေါသအမျက်သည် ငြေးငြိမ်းပြေ ပျောက်၍ သွားတတ်ပါသည်။

ဆင္ဝမမျက်ဖြေနည်း

အကယ်၍ အထက်ပါနည်းများဖြင့် ဆင်ခြင်ပါသော်လည်း ဒေါသမပြေငြိမ်းပါက မြတ်စွာဘုရားသခင်၏ ရှေ့ ဘဝများစွာ ပါရမီတော်နေ့ည်အခါကပင်လျှင် ရန်သူတို့အား မေတ္တာထား

ကာ ဒေါသအမျက် မထွက်အောင် ကျင့်ကြံအားထုတ်တော်မူခဲ့ပုံများကို ဆင်ခြင်အောက်မေ့ရပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ မြတ်စွာဘုရားသခင်၏ဘုရားလောင်းဘဝများစွာရှေးအခါက သည်းခံတော်မူခဲ့ ဖူးသော ဂုဏ်တော် ကျေးဇူးတော်တို့ကို အဖန်တလဲလဲ အောက်မေ့မိပါက မိမိ၏အမျက်ဒေါသသည် အေးငြိမ်းပြေပျောက်၍ သွားနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုးကွယ်အားထားရာ အတုယူပွယ်ရာ ဆရာဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားသခင်သည် သီလဝမင်းကြီးဘဝ၌လည်းကောင်း၊ ခန္တိဝါဒ ရသေ့ ဘဝ၌လည်းကောင်း၊ ဓမ္မပါလ မင်းသားဘဝ၌လည်းကောင်း၊ဆဒ္ဒန္တဆင်ဖြူတော်ဘဝ၌လည်းကောင်း၊ မျောက်မင်းဘဝ၌လည်းကောင်း၊ ဘူရိဒတ္တနဂါးမင်းဘဝ၌လည်းကောင်း၊ စမ္ပေယျနဂါးမင်းဘဝ၌လည်းကောင်း၊ သင်္ခပါလနဂါးမင်းဘဝ၌လည်းကောင်း၊ မာတုပေါသကလုလင်ဘဝ အစရှိသည်တို့၌လည်းကောင်း မိမိအား မတရားသဖြင့် နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းသည့် ရန်သူများကိုပင် ဒေါသအမျက် အလျဉ်းမထွက်ပဲ သည်းခံကာ ခန္တီပါရမီ ဖြည့်တော်မူနိုင်ခဲ့လေသည်။ ကျွန်ုပ်သည်လည်း ဒေါသအမျက်ကို မထွက်စေရန် သည်းခံရပါမည်ဟူ၍ မိမိကိုယ်ကို မိမိ ဆုံးမရပါသည်။ ထိုအခါ အမျက်ဒေါသသည် တဖြည်းဖြည်း အေးငြိမ်းပပျောက်၍ သွားနိုင်ပါသည်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂအဋ္ဌကထာ၊ စာပိုဒ် ၂၄၇၊ ၂၄၈။
နိဒါနဝဂ္ဂသံယုတ်၊ အနမတဂ္ဂသုတ်။

သတ္တမ မျက်ဖြေနည်း

ထိုကဲ့သို့ ဆင်ခြင်အားထုတ်၍မှ ဒေါသမပြေနိုင် ရှိနေသေးပါက အစမထင်သော ဘဝသံသရာအဖြစ်များစွာ၌ ကျင်လည်ခဲ့ရဖူးသည်များကို ဟောကြားတော်မူအပ်သောအနမတဂ္ဂသုတ်ဒေသနာစသည့် တရားမြတ်တို့ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရပါသည်။

ရှေးဘဝများစွာ၌ မိခင်သော်လည်းကောင်း၊ ဖခင်သော်လည်းကောင်း အစ်ကိုနှမသော်လည်းကောင်း၊ သားသမီးသော်လည်းကောင်း ဖြစ်ဖူးခဲ့ကြသည်ချည်းပေတည်း။ ထို့ကြောင့် ဆွေမျိုးရင်းချာ ဖြစ်ခဲ့ကြသော ကျွန်ုပ်သည် ထိုဘဝဟောင်းများက ဖခင်၊ မိခင်ရင်း တော်စပ်ဖူးသူ ကျေးဇူးရှင်များ၏ အပိုင်းအခြားပမာဏ မရှိအောင် ကြီးမားလှပေသော ကျေးဇူးတရားများအား မပြစ်မှားထိုက်ပါတကားဟူ၍ ဆင်ခြင်ရပါသည်။ ဆွေမျိုးဉာတိဖြစ်ခဲ့ဖူး၍ မွေးမြူလုပ်ကျွေးကျေးဇူးပြုခဲ့ဖူးသူဘို့အား မပြစ်မှားထိုက်ပါတကားဟူ၍ ဆင်ခြင်အောက်မေ့ရပါသည်။ ထိုအခါ ဖြစ်ပေါ်နေသော ဒေါသစိတ်သည် ပြေပျောက်အေးငြိမ်း၍ သွားနိုင်ပါသည်။

အဋ္ဌမ မျက်ဖြေနည်း

အထက်ပါနည်းအတိုင်း ဆင်ခြင် အားထုတ်သော်လည်း အမျက်ဒေါသ မပြေပျောက်နိုင်သေးပါက ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မေတ္တာတရား၏ အကျိုးအာနိသင်များကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရပါသည်။ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားချီးမွမ်းတော်မူခဲ့သော ဒေသနာတော်များအရ မေတ္တာတရား၏ အကျိုးအာနိသင် ဆယ့်တစ်ပါး ရှိပါသည်။

–ချမ်းသာစွာ အိပ်ရခြင်း၊
–ချမ်းသာစွာ အိပ်ရာမှထရခြင်း၊
–ယုတ်ညံ့ဆိုးဝါးသော အိပ်မက်ကို မမြင်မက်ရခြင်း၊
–လူတကာ ချစ်ခင်ခြင်း၊
–နတ်တို့ကလည်း လေးစား မြတ်နိုး ချစ်ခင်ခြင်း၊
–နတ်အများက စောင့်ရှောက်ခြင်း၊
–မီး၊ အဆိပ်၊ လက်နက်စသည့် အန္တရာယ်များ မထိခိုက်နိုင်ခြင်း၊
–စိတ်တည်ကြည်၍ သမာဓိရခြင်း၊
–မျက်နှာအဆင်း ကြည်လင်ရွှင်ပျခြင်း၊
–မတွေမဝေ သေရခြင်း၊
–သေလွန်ပြီးနောက် အနည်းဆုံး ဗြဟ္မာပြည်သို့ လားရခြင်း၊

တည်းဟူသော မေတ္တာ၏ အကျိုးအာနိသင်များကို ရရှိနိုင်ပါလျက် အဘယ်ကြောင့် ဒေါသအမျက်ထွက်ခြင်းဖြင့် ထိုအကျိုးကျေးဇူး အခွင့်ကောင်းများကို လက်လွှတ်ခံရမည်နည်း။ မခံစားရအောင် ပြုလုပ်လိုက်တော့မည်လားဟူ၍ မိမိ၏စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းရပါသည်။ ထိုအခါ ဒေါသစိတ်ပြေပျောက်၍ မေတ္တာစိတ် သက်ရောက်လာနိုင်ပါသည်။

နိဒါနဝဂ္ဂသံယုတ္တ၊ အနမတဂ္ဂသံယုတ္တ၊ နှာ၊ ၃၇၇–၄၂၃။

နဝမ မျက်ဖြေနည်း

မေတ္တာ၏ အကျိုးတရားများကို ဆင်ခြင်အောက်မေ့ပါ သော်လည်း မိမိ၏စိတ်ကို မထိန်းမသိမ်းနိုင်ပဲ မနိုင်မနင်းဖြစ် ကာ ဒေါသစိတ်ကသာလျှင် တဖျင်းဖျင်း တမြှင်းမြှင်း ထနေ သေးပါက ဓာတ်ခွဲဝေဖန်သောနည်းကို အသုံးပြုရပါသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ထိုသူအား အမျက်ဒေါသ ထွက်နေသည်ဆို ရာဝယ် ဆံပင်ကိုလော၊ မွေးညှင်းကိုလော၊ ခြေသည်း လက်သည်းကိုလော၊ သွားများကိုလော၊ အရေပါးကိုလော၊ အသားစိုင်ကိုလော၊ အကြော အရိုး ချဥ်ဆီ အညို့ အဖျဉ်း အဆုပ် အသဲနှလုံး သည်းပွတ် အမြေး အူသိမ် အူမ အစာ သစ် အစာဟောင်း သည်းခြေ သလိပ် ပြည် သွေး ချွေး အဆီခဲ မျက်ရည် အဆီကြည် တံတွေး နှပ် အစေး ကျင်ငယ်-ဦးနှောက် တခုခုပင်လောဟူ၍ ၃၂-ကောဋ္ဌာသ နည်းအား ဖြင့် တပါးစီ ဝေဖန်ခွဲစိတ်ကာ မည်သည့်ခန္ဓာကိုယ် အစိတ် အပိုင်းသည် ရန်သူဖြစ်လေသနည်းဟု ဓာတ်ခွဲဆင်ခြင်ရပါ သည်။

ရန်သူ၏ ပထဝီဓာတ်ကို အမျက်ထွက်နေပါသလား၊ အာ ပေါဓာတ်၊ တေဇောဓာတ်၊ ဝါယောဓာတ် တခုခုအား အမျက်ထွက်နေ ပါသလား၊ အာပေါဓါတ် တေဇောဓါတ် ဝါယောဓါတ် အစုအား အမျက်ထွက်နေပါသလော စသည်ဖြင့် ဓါတ်ခွဲသောနည်းအားဖြင့် ခွဲစိတ်ဝေဖန်ကာ ဆင်ခြင်ရပါသည်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ အဋ္ဌကထာ စာပိုဒ် ၂၄၉၊ ၂၅၀။
အင်္ဂုတ္တရ နိကာယ ပဉ္စက၊ မေတ္တာနိသံသ၊ ခုဒ္ဒကပါဌ၊ ၃၂-ကောဋ္ဌာသ။

ရန်သူ၏ ရူပက္ခန္ဓာကို အမျက်ထွက်နေပါသလား၊ ဝေဒနာ-က္ခန္ဓာ, သညာက္ခန္ဓာ, သင်္ခါရက္ခန္ဓာ, ဝိညာဏက္ခန္ဓာ, တခုခုကို အမျက်ထွက်နေပါသလောဟု ခန္ဓာအားဖြင့် ခွဲစိတ်ဝေဖန်ကာ ဆင်ခြင်ရပါသည်။

ရန်သူ၏ စက္ခာယတနကို အမျက်ထွက်နေပါသလား၊ သောတာယတန, ဃာနာယတန, ဇိဝှါယတန, ကာယာယတန, မနာယတန, ရူပ, သဒ္ဒ, ဂန္ဓ, ရသ, ဖောဋ္ဌဗ္ဗ, ဓမ္မာယတန တခုခုကို အမျက်ထွက်နေပါသလောဟု အာယတနအားဖြင့် ခွဲစိတ်ဝေဖန်ကာ ဆင်ခြင်ရပါသည်။

ဤသို့လျှင် ကျွန်ုပ်သည် ထိုရန်သူအား အမျက်ဒေါသထွက်နေသည်ဆိုရာ၌ မည်သည့်ခန္ဓာ မည်သည့် အာယတန မည်သည့်ဓာတ် မည်သည့်ကောဋ္ဌာသအစိတ်ကို အမျက်ထွက်နေပါသနည်း စသည်ဖြင့် တခုစီ ခွဲစိတ်ဝေဖန် စိစစ်ဆင်ခြင်ရပါသည်၊ ထိုအခါ ဒေါသစိတ်၏ တည်ရာ မှီရာ ဖြစ်ပေါ်စရာ မရှိတော့ရကား ဒေါသအမျက် မထွက်နိုင်တော့ချေ။

ဒသမ မျက်ဖြေနည်း

အထက်ပါနည်း အဆင့်ဆင့်ဖြင့် ပွားများဆင်ခြင်ပါသော်လည်း မိမိက ဉာဏ်မပိုင်နိုင်သေး၍ ဖြစ်စေ၊ မေတ်ခွဲဝေဖန်ရန် အခက်အခဲကြုံတွေ့နေရလျှင် ဖြစ်စေ ဒေါသစိတ်ကို မချေဖျက် မဖြေဖျောက်နိုင်ပဲ ရှိလတ်ပါသည်၊ ထိုအခါ ရန်သူအား မိမိပိုင်ပစ္စည်းဥစ္စာကို ပေးကမ်း စွန့်ကြဲရပါသည်။ ရန်သူက မေတ္တာလက်ဆောင် ပစ္စည်းဥစ္စာ ပေးလာလျှင်လည်း ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ မိမိက လက်ခံတတ်ရပါသည်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ အဋ္ဌကထာ၊ စာပိုဒ် ၂၅၀။

ပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်း သဘောသည် အလွန်ထိရောက်ပါသည်။ တန်ခိုးအာနုဘော်ရှိပါသည်၊ ပေးကမ်းလှူဒါန်းခြင်းသည် မယဉ်ကျေးသေးသော လူရိုင်းများကို ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စေတတ်၏၊ အလုံးစုံသော အကျိုးကျေးဇူးတရားများကို ပြီးစေတတ်၏။ ပေးကမ်းခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာနာပျော်ဖွယ် စကားကို ပြောကြားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း မျက်နှာပွင့်၍ ကြီးမြင့်လာတတ်ပါသည်။ ပေးကမ်းခြင်း ခံယူရသူ့ဘို့သည် မိမိအား ကိုင်းညွတ်လေးစားအရေးထားလာတတ်ပါသည်။

ထိုအခါ ရန်သူသည် မိမိအပေါ်၌ အမျက်ဒေါသမရှိတော့ရကား ချစ်သောသူများ စာရင်းထဲသို့ ဝင်လာရလေသည်။ ထို့ကြောင့် မေတ္တာပို့သရန် အခက်အခဲမရှိတော့ပြီ။

အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော မျက်ဖြေနည်း ဆယ်နည်းတို့ဖြင့် ကြိုးစားအားထုတ်ပါမူကား မည်သည့်ရန်သူမျိုးပင် ဖြစ်စေကာမူ မိမိအား ချစ်ခင်မြတ်နိုးသူ ဖြစ်လာပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိကိုယ်ကိုလည်းကောင်း မိမိချစ်ခင် နှစ်သက်သူကိုလည်းကောင်း၊ ဥပေက္ခာပြု လျစ်လျူရှုထားသူကိုလည်းကောင်း၊ ရန်သူကို လည်းကောင်း ထပ်တူထပ်မျှ မေတ္တာစိတ်ကို ဖြစ်စေနိုင်သော အဆင့်သို့ရောက်လာနိုင်ပါသည်။

ထိုမိမိချစ်ခင်နှစ်သက်သူ ဥပေက္ခာရှုထားသူနှင့် ရန်သူတည်းဟူသော ပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုး၏ အကြား အပိုင်းအခြားအကန့်အသတ်ဟူ၍ ကွဲပြားခြားနားမှု မရှိဘော့ပြီ၊ တပြေး

ညီထပ်တူပင် မေတ္တာထားလာနိုင်သောအဆင့်ကို **သီမသမ္ဘေဒ** ဟူ၍ ခေါ်ပါသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ခြားနားမှုမရှိပဲ ရှုမြင်တတ်ပါက ဘာဝနာအားဖြင့် ကြီးမြတ်ထူးကဲသော အဆင့်သို့ ရောက်နေပေပြီတည်း။

စျာန်စဉ်တက်ပြီ

မေတ္တာဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို **စီးဖြန်းအားထုတ်နေသော** ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ထို **သီမသမ္ဘေဒ** အပိုင်းအခြား မကွဲပြား အောင် တသားတည်းကျအောင် ပွားများနိုင်မှုကိုပင် နိမိတ်ပြု၍ ဥပစာရစျာန်ကို ရလာပါသည်။ ကြံ့မ်ဖန်များစွာ လေ့လာသည်ရှိသော် မငြို့မငြင် မခဲမယဉ်းပဲ အပ္ပနာစျာန်သို့ ရောက်ရလေတော့သည်။

ဤမေတ္တာဘာဝနာအလုပ်ကို ဆက်လက်အားထုတ်ပါက မေတ္တာနှင့်တကွဖြစ်သော ပဌမစျာန်ကို ရလေသည်။

ထိုနိမိတ်ကိုပင် အဖန်တလဲလဲမှီဝဲပွားများပါက ကြိမ်ဖန်ထပ်ထပ်များလတ်သော် အစဉ်အတိုင်း ဒုတိယစျာန်သို့လည်းကောင်း၊ တတိယစျာန်သို့ လည်းကောင်း၊ စတုတ္ထစျာန်သို့ လည်းကောင်း တက်၍တက်၍ သွားနိုင်ပါတော့သည်။

မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် ပဥ္စမစျာန်သို့ မရောက်နိုင်ပါ၊ အကြောင်းမူကား ပဥ္စမစျာန်သည် ဥပေက္ခာ ဧကဂ္ဂတာဖြင့်သာ ရအပ်သော စျာန်ဖြစ်သဖြင့် မေတ္တာဖြင့်မဆိုင်တော့ပဲ ဥပေက္ခာဘူသော တရားနှင့်သာ ဆိုင်လေသောကြောင့် ဖြစ်သည်ဟူ၍ အဘိဓမ္မာဆရာတို့က မိန့်မြွက်ကြပါသည်။

ဝိသုဒ္ဓိ မဂ္ဂ အဋ္ဌကထာ၊ စာပိုဒ် ၂၅၃။

ဤကဲ့သို့လျှင် ပဌမဈျာန်စိတ်ဖြင့် စုတေပါက ဗြဟ္မာ့ဘုံ၌ ပဌမဈျာန်အဆင့်သို့ လားရသည်၊ ဒုတိယဈျာန်စိတ်ဖြစ်ပါက ဒုတိယဘုံဆင့်သို့ လည်းကောင်း၊ တတိယဈျာန်စိတ်ဖြစ်ပါက တတိယဘုံဆင့်သို့လည်းကောင်း၊ စတုတ္ထဈျာန်စိတ်ဖြစ်ပါက စတုတ္ထဘုံဆင့်သို့လည်းကောင်း လားရကြောင်း၊ သို့ဖြစ်၍ မေတ္တာတရားသည် ဗြဟ္မာ့ဘုံလားရန် တရားဖြစ်သည်ဟု ဟောကြားထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဒေါသအမျက်ကို ချေဖျက်တွန်း လှန်ကာ မေတ္တာတရား ပွားများအားထုတ်ခြင်း ဖြင့် မေတ္တာ တရား၏ အကျိုးဆယ့်တစ်ပါးကို ခံစားနိုင်ကြပါစေကုန်။

၁၂။ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းပွားများပုံ အကျယ်တနည်း

အထက်၌ကား ခုဒ္ဒကပါဌပါဠိတော် သုတ္တနိပါတပါဠိတော် မေတ္တာသုတ္တတွင်ဟောကြားထားတော်မူခဲ့သောဒေသနာတော် အတိုင်း မေတ္တာပွားပုံကို ရှင်းလင်း ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အမှန်တကယ် တရားလုပ်ငန်းခွင်သို့ ဝင်ကြရသော ယောဂီများအတွက် ထိုနည်းမှာ မကျဉ်းမကျယ် ဖြစ်နေပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂအဋ္ဌကထာ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ္ဂ ပါဠိတော်ကြီးများ၌ အကျယ်တဝင့် အသေးစိတ်ကာ ဟော ကြားတော်မူခဲ့သော မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်း အားထုတ် နည်း အကျယ်ကို ဆက်လက်တင်ပြလိုပါသည်။

မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်း ပွားများ အားထုတ်သည့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အောက်ပါအစီအစဉ်အတိုင်း စနစ်တကျ ရှုက်ဆောင်ပါက ကောင်းမွန်စွာ ထိရောက် ခရီးပေါက်မည် ဖြစ်ပါသည်။

(၁) ရှေးဦးစွာမိမိခန္ဓာကိုယ်အား အာရုံပြု၍မေတ္တာပွားရသည်။

(၂) ပြီးလျှင် သတ္တဝါအားလုံးကို လည်းကောင်း၊ ပါဏာ အားလုံး၊ ဘူတာ အားလုံး၊ ပုဂ္ဂိုလ် အားလုံး၊ အတ္တ-ဘော ရှိသူအားလုံး၊ မိန်းမအားလုံး၊ ယောကျ်ား အားလုံး၊ အရိယာအားလုံး၊ ပုထုဇဉ်အားလုံး၊ နတ် ဒေဝါအားလုံး၊ လူအားလုံး၊ အပါယ်ဘုံမှ ဝိနိပါတိ-ကာ အားလုံးကို လည်းကောင်း သိမ်းကြုံး ခြုံငုံ၍ မေတ္တာပွားရပါသည်။

(၃) ထိုနောက် အရပ်ဆယ်မျက်နှာရှိ သတ္တဝါ အားလုံးကို လည်းကောင်း၊

အရပ်ဆယ်မျက်နှာရှိ ပါဏအားလုံးကို လည်းကောင်း၊ အရပ်ဆယ်မျက်နှာရှိ ဘူတအားလုံးကို လည်းကောင်း၊ အရပ်ဆယ်မျက်နှာရှိ ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးကိုလည်းကောင်း၊ အရပ်ဆယ်မျက်နှာရှိ အတ္တဘောရှိသူအားလုံးကိုလည်းကောင်း၊

အရပ်ဆယ်မျက်နှာရှိ မိန်းမအားလုံးကို လည်းကောင်း၊ အရပ်ဆယ်မျက်နှာရှိ ယောကျ်ားအားလုံးကို လည်းကောင်း၊

အရပ်ဆယ်မျက်နှာရှိအရိယာအားလုံးကိုလည်းကောင်း၊ အရပ်ဆယ်မျက်နှာရှိ ပုထုဇဉ်အားလုံးကိုလည်းကောင်း၊ အရပ်ဆယ်မျက်နှာရှိ နတ်ဒေဝါ အားလုံးကို လည်းကောင်း၊

အရပ်ဆယ်မျက်နှာရှိ လူအားလုံးကိုလည်းကောင်း၊ အရပ်ဆယ်မျက်နှာရှိ အပါယ်ဘုံရောက် ဝိနိပါတိကာ အားလုံးကိုလည်းကောင်း အာရုံပြု၍ တဆင့်ပြီးတဆင့် မေတ္တာပို့ရပါသည်။

(၄) ထိုနောက် မိမိမိက အထူးမေတ္တာပို့သလိုသော ဆန္ဒရှိသူကို အာရုံတွင် ထင်မြင်လာအောင် စိုက်ရှုထားပြီးလျှင် ထိုသူ၏ အမည်နာမကို ခေါ်ဆုံလျက် မေတ္တာပို့ရပါသည်၊ ပွားများရပါသည်၊ စီးဖြန်းရပါသည်။

(၅) အချို့ယောဂီများသည် တနင်္ဂနွေသားသမီးသည် ဘေး ရန်ကင်းပါစေ၊ စနေသားသမီးသည် ဘေးရန်ကင်းပါ စေဟူ၍ ခုနစ်ရက်နေ့ သားသမီးများအား မေတ္တာကို အကျယ်တဝင့် ပို့သကြပါသည်။

(၆) အချို့ယောဂီများသည် အမည်နာမကိုလည်း မသိ နေ နံကိုလည်း မသိသူအား မေတ္တာပို့သလိုပါက ၎င်းနှင့် ပတ်သက်စပ်လျဉ်းသော အကြောင်းအရာ တခုခုကို အာရုံပြု ရွတ်ဆိုသရဇ္ဈာယ်၍ မေတ္တာပို့တတ်ကြပါသည်။ ပုံစံအားဖြင့် "အရင် တပေါင်းလပြည့်နေ့တုန်းက ငါ့ အား ရေခဲရေ တိုက်ကျွေးလိုက်သော ကျောင်းသား ကလေးသည်ဘေးရန်ကင်းပါစေ...."စသည်ဖြင့် မေတ္တာ ပို့သရပါသည်။

မေတ္တာပို့သ ရွတ်ဆိုသောအခါ မြန်မာဘာသာဖြင့်ပင် ဖြစ်စေ၊ ပါဠိဘာသာဖြင့်ပင်ဖြစ်စေ၊ ရွတ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ သို့သော် မိမိရွတ်ဖတ် သရဇ္ဈာယ်နေသော စကား၏ အနက်အဓိပ္ပါယ်ကိုမူကား ကောင်းမွန်ရေလည်စွာ နား လည်သဘောပေါက် ထားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

(၇) အချို့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များသည် သံပေါက်လင်္ကာ မြန်မာ ဘာသာ ကဗျာများဖြင့်လည်း ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်၍ မေတ္တာပို့သ ကြပါသေးသည်။ စကားပြေဖြင့် ဖြစ်စေ၊ လင်္ကာသံပေါက်ဖြင့် ဖြစ်စေ၊ မြန်မာဘာသာ ပါဠိဘာ

ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ္ဂပါဠိ၊ ယုဂနဒ္ဓဝဂ္ဂ၊ မေတ္တာကထာ။
ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂအဋ္ဌကထာ၊ ဗြဟ္မဝိဟာရနိဒ္ဒေသ၊ မေတ္တာဘာဝနာကထာ။

သာဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အခြား မိမိတတ်ကျွမ်းသော ပြောဆို နေသော မွန် ကရင် ရှမ်း ကုလား အင်္ဂလိပ် ပြင်သစ် ဂျပန် တရုပ် စသော ဘာသာစကား တခုခုဖြင့်ပင် ဖြစ်စေ မေတ္တာပို့သနိုင်ပါသည်။ မိမိရွတ်ဆိုနေသော မေတ္တာပို့တရား၏ အနက်သဘော အဓိပ္ပါယ်ကို သိရှိနားလည်နေရန်သာ အဓိကဖြစ်ပါသည်။ ဒေါသငြိမ်းပျောက်၍ မေတ္တာစိတ် သက်ရောက်လာပါမူကား....ရည်ရွယ်ချက် ပြည့်စုံပြီ ဖြစ်ပါသည်။

(၁) မိမိကိုယ်ကိုမိမိ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများပုံ

ယောဂီသည် မိမိ၏ကိုယ်ကိုထင်မြင်လာအောင် အာရုံတင်ထားရပါသည်။ အစပထမ တရားအားထုတ်စတွင် အာရုံကျပြီးလျှင် အခက်အခဲ တွေ့နေတတ်ပါတည်။ သို့ဖြစ်လျှင် ကိုယ်လုံးပေါ်မှန်တချပ်ကို မိမိထိုင်နေရာ ရှေ့တည့်တည့်ဘွင် ထောင်ထားကာ မှန်ရိပ်ထဲတွင် ပေါ်နေသော မိမိ၏ ရုပ်ဆင်းသဏ္ဌာန်ကို စူးစိုက်ကြည့်ရှုကာ အာရုံပြုနိုင်ပါသည်။ အလေ့အကျင့် ရလာသောအခါကျမှ ထိုကြည့်မှန်ချပ်ကို ဖယ်ရှားလိုက်ပြီး မျက်စိမှိတ်ကာ အာရုံပြုလိုက်လျှင် မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်ပုံကြီးထင်မြင် ပေါ်ပေါက်လာပါသည်။

"ခန္ဓာငါးခု ရုပ်နာမ်စုကို ငါဟုသမုတ် အကျွန်ုပ်သည်—

(က) ဘေးရန် ကင်းရလိုပါ၏၊
စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ကင်းရပါလို၏၊
ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း ကင်းရပါလို၏၊

ချမ်းသာစွာ မိမိခန္ဓာကိုယ်ဝန်ကို ရွက်ဆောင်ရပါလို၏၊

(ခ) ဆင်းရဲခြင်းမှ လွတ်မြောက်ရပါလို၏၊

(ဂ) ရရှိထားပြီးသော စည်းစိမ်ချမ်းသာ ဟူသမျှမှ မကင်းမကွာ မဆုတ်ယုတ်ရပါလို၏၊

(ဃ) ကျွန်ုပ်၏ကံသာလျှင် မိမိကိုယ်ပိုင် ဥစ္စာရှိ၏၊ ကံအားလျော်စွာ ဖြစ်နေရပါ၏။"

(က) အဟံ အဝေရော ဟောမိ၊
အဗျာပဇ္ဇော ဟောမိ၊
အနီဃော ဟောမိ၊
သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရာမိ၊

(ခ) ဒုက္ခာ မုစ္စာမိ၊

(ဂ) ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာဝိဂစ္ဆာမိ၊

(ဃ) ကမ္မဿကော။

အထက်ပါအတိုင်း မြန်မာဘာသာဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ပါဠိဘာသာဖြင့် ဖြစ်စေ၊ပါဠိမြန်မာ နှစ်ဘာသာရော၍ ဖြစ်စေ၊ပါးစပ်မှ အသံထွက်အောင် ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ရပါသည်၊ မိမိရွတ်ဆိုသည့် အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို သဘောပေါက်အောင် ဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင် သုံးသပ်ရပါသည်။

ဤခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ် တရားစုကြီး တည်ရှိနေသော ကြောင့်သာလျှင် ကျန်းမာချမ်းသာစွာ ရှိနေသောကြောင့် သာလျှင် ဤမြတ်သော သမထဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို အားထုတ်ခွင့် ရပါပေသည်။ သူတော်ကောင်းတရားကို အားထုတ်ခွင့်ရပါပေသည်။ အကျင့်ကောင်း အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်ကြံနိုင်ခွင့်ရပါပေသည်ဟူ၍ မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်အား ကျေးဇူး တင်စွာဖြင့် မေတ္တာတရား ပွားများတတ်အောင် သတိဆောင် ၍ လေ့ကျင့်အားထုတ်ကြရပါသည်။

လူတိုင်း လူတိုင်းသည် မိမိကိုယ်ကို မိမိချစ်တတ်အောင် မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများစီးဖြန်း အားထုတ်ကြပါကုန်။

အသက်ပါ မေတ္တာပို့နည်းကို ဗြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါး မေတ္တာပို့ ဟု ခေါ်ကြသည်။

(က) အဝေရာ ဟောန္တု၊ အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု၊ အနီဃာ ဟောန္တု၊ သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု ဟူသော အပိုဒ်သည် မေတ္တာပို့ စစ်စစ်ဖြစ်ပါသည်။

(ခ) ဒုက္ခာ မုစ္စန္တု ဟူသောအပိုဒ်မှာ ကရုဏာပို့ဖြစ်သည်။

(ဂ) ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာ ဝိဂစ္ဆန္တု ဟူသော အပိုဒ်မှာ မုဒိတာပို့ဖြစ်ပါသည်။

(ဃ) ကမ္မဿကာ ဟူသော အပိုဒ်မှာ ဥပေက္ခာပို့ ဖြစ်သည် ဟူ၍ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ ရှင်းလင်း ဖော်ပြထားသည်။

(၂) တလောကလုံးကိုခြုံငုံ၍ မေတ္တာပွားများပုံ

မြန်မာဘာသာဖြင့် ရွတ်ဆို၍ တလောကလုံးရှိ သတ္တဝါ စသည် အားလုံးကိုခြုံငုံကာ အာရုံပြု၍ မေတ္တာပွားများရပါသည်။

သတ္တဝါအားလုံးသည် လည်းကောင်း၊

အသက်ရှုရှိုက်သော ပါဏသတ္တဝါ အားလုံးသည် လည်းကောင်း၊

ထင်ရှားဖြစ်ရသူ ဘူတသတ္တဝါ အားလုံးသည် လည်းကောင်း၊

ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးသည် လည်းကောင်း၊

ခန္ဓာကိုယ်အတ္တဘောရှိသူ အားလုံးသည် လည်းကောင်း၊

မိန်းမအားလုံးသည် လည်းကောင်း၊

ယောကျ်ားအားလုံးသည် လည်းကောင်း၊

မဂ်ဆိုက်ဖိုလ်ရောက်ပြီးသော အရိယာအားလုံးသည် လည်းကောင်း၊

ပုထုဇဉ်အားလုံးသည် လည်းကောင်း၊

နတ်အားလုံးသည် လည်းကောင်း၊

လူအားလုံးသည် လည်းကောင်း၊

အပါယ်ဘုံရောက်နေသမျှ သတ္တဝါအားလုံးသည် လည်းကောင်း။

(က) ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ၊
စိတ်ဆင်းရဲခြင်းကင်းကြပါစေ၊
ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်းကင်းကြပါစေ၊
ချမ်းသာစွာ ခန္ဓာဝန်ကြီးကို ရွက်ဆောင်နိုင်ကြပါစေ။

(ခ) ဆင်းရဲခြင်းမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။

(ဂ) ရရှိထားပြီးကြသော စည်းစိမ်ချမ်းသာဟူသမျှ မကင်းမကွာ မဆုတ် မယုတ်ကြပါစေနှင့်။

(ဃ) မိမိတို့ပြုထားသော ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ ရှိကြကုန်၏၊ ကံအားလျော်စွာ ဖြစ်နေကြရကုန်၏ တကား။

သဗ္ဗေ သတ္တာ၊ သဗ္ဗေ ပါဏာ၊ သဗ္ဗေ ဘူတာ၊ သဗ္ဗေ ပုဂ္ဂလာ၊ သဗ္ဗေ-အတ္တဘာဝပရိယာပန္နာ၊ သဗ္ဗာ ဣတ္ထိယော၊ သဗ္ဗေ ပုရိသာ၊ သဗ္ဗေ အရိယာ၊ သဗ္ဗေ အနရိယာ၊ သဗ္ဗေ ဒေဝါ၊ သဗ္ဗေ မနုဿာ၊ သဗ္ဗေ ဝိနိပါတိကာ။

(က) အဝေရာ ဟောန္တု၊ အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု၊
အနီဃာ ဟောန္တု သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု၊

(ခ) ဒုက္ခာ မုစ္စန္တု၊

(ဂ) ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာ ဝိဂစ္ဆန္တု။

(ဃ) ကမ္မဿကာ။

ဟူ၍ ပါဠိဘာသာဖြင့်လည်း ရွတ်ဆိုမေတ္တာပို့သနိုင်ပါသည်။

(၃) အရပ်ဆယ်မျက်နှာရှိ သတ္တဝါအားလုံးကိုမေတ္တာပို့ပုံ

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အရှေ့အရပ်သို့ မျက်နှာလှည့်၍ဖြစ်စေ၊ စိတ်က အာရုံညွှတ် ရည်စူးထား၍ဖြစ်စေ ထိုအရှေ့အရပ်ရှိသတ္တဝါအားလုံးစသည်ကို အာရုံ၌ တင်ထားပြီးမှ မေတ္တာပို့သရပါသည်။ယင်းကဲ့သို့ အရပ်မျက်နှာတခုစီခွဲခြား၍ဖြစ်စေ၊ အရပ်ဆယ်မျက်နှာစလုံးကို စုပေါင်း၍ တကြိမ်တည်းဖြင့်ပင်ဖြစ်စေ မေတ္တာပို့နိုင်ပါသည်။

အရပ်ဆယ်မျက်နှာစလုံးစုပေါင်း၍ သတ္တဝါများကိုတကြိမ်၊ ပါဏများကိုတကြိမ်၊ ဘူတများကိုတကြိမ်၊ ပုဂ္ဂလများကို တကြိမ် စသည်ဖြင့် အစိတ်စိတ်ခွဲခြားပြီးမှလည်း မေတ္တာပို့နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် အရပ်ဆယ်မျက်နှာစလုံးရှိသတ္တဝါ ပါဏ ဘူတ ပုဂ္ဂလ အတ္တဘာဝပရိယာပန္နာစသည်အားလုံးကို တစုတပေါင်းတည်းပြု၍လည်း မေတ္တာပို့နိုင်ပါသည်။ ရရှိသော အချိန်နာရီပမာဏအတိုင်းအတာ အလျောက် နှစ်သက်ရာနည်းဖြင့် အားထုတ်နိုင်ပါသည်။

မြန်မာဘာသာဖြင့်ရွတ်ဆို၍ မေတ္တာပို့နိုင်ပါသည်။

(က) အရှေ့အရပ်၌လည်းကောင်း၊
အနောက်အရပ်၌လည်းကောင်း၊
တောင်အရပ်၌လည်းကောင်း၊
မြောက်အရပ်၌လည်းကောင်း၊
အရှေ့မြောက်ထောင့်အရပ်၌ လည်းကောင်း၊
အရှေ့တောင်ထောင့်အရပ်၌ လည်းကောင်း၊

အနောက်မြောက်ထောင့် အရပ်၌လည်းကောင်း၊
အနောက်တောင်ထောင့်အရပ်၌ လည်းကောင်း၊
အောက်အရပ်၌ လည်းကောင်း၊
အထက်အရပ်၌ လည်းကောင်း၊

(ခ) ရှိရှိသမျှသတ္တဝါအားလုံးတို့သည် လည်းကောင်း၊
အသက်ရှူရှိုက်သောပါဏသတ္တဝါများအားလုံးတို့သည် လည်းကောင်း၊
ထင်ရှားဖြစ်ရသော ဘူတသတ္တဝါအားလုံးတို့သည် လည်းကောင်း၊
ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးတို့သည် လည်းကောင်း၊
ခန္ဓာကိုယ်အတ္တဘောရှိသူအားလုံးတို့သည် လည်းကောင်း၊
မိန်းမအားလုံးတို့သည် လည်းကောင်း၊
ယောကျ်ားအားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း၊
မဂ်ဖိုလ်ဆိုက်ရောက်ပြီးသော အရိယာအားလုံးသည် လည်းကောင်း၊
ပုထုဇဉ်အားလုံးသည်လည်းကောင်း၊
နတ်အားလုံးသည်လည်းကောင်း၊
အပါယ်ဘုံ ရောက်နေသမျှ သတ္တဝါ အားလုံးသည် လည်းကောင်း၊

(ဂ) ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ၊
စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ကင်းကြပါစေ၊
ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း ကင်းကြပါစေ၊
ချမ်းသာစွာ ခန္ဓာဝန်ကြီးကို ရွက်ဆောင်နိုင်ကြပါစေ၊
ဆင်းရဲခြင်းမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ၊
ရရှိထားပြီးကြသော စည်းစိမ်ချမ်းသာ ဟူသမျှမှ မကင်းမကွာ မဆုတ်ယုတ်ကြပါစေနှင့်၊
မိမိတို့ပြုထားသည့် ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာရှိကြကုန်၏၊ ကံအားလျော်စွာ ဖြစ်နေကြရကုန်၏ တကား—

ဟူ၍ ပွားများစီးဖြန်းကြရပါသည်၊ စွမ်းဆောင်နိုင်ပါက ပါဠိဘာသာဖြင့်လည်း မေတ္တာပို့နိုင်ပါသည်။

(က) ပုရတ္ထိမာယ ဒိသာယ
ပစ္ဆိမာယ ဒိသာယ
ဒက္ခိဏာယ ဒိသာယ
ဥတ္တရာယ ဒိသာယ
ပုရတ္ထိမာယ အနုဒိသာယ
ပစ္ဆိမာယ အနုဒိသာယ
ဒက္ခိဏာယ အနုဒိသာယ
ဥတ္တရာယ အနုဒိသာယ
ဟေဋ္ဌိမာယ ဒိသာယ
ဥပရိမာယ ဒိသာယ

(၁) သဗ္ဗေ သတ္တာ၊ သဗ္ဗေ ပါဏာ၊ သဗ္ဗေ ဘူတာ၊သဗ္ဗေ ပုဂ္ဂလာ၊သဗ္ဗေ အတ္တဘာဝပရိယာပန္နာ၊သဗ္ဗာ ဣတ္ထိယော၊ သဗ္ဗေ ပုရိသာ၊သဗ္ဗေ အရိယာ၊သဗ္ဗေ အနရိယာ၊သဗ္ဗေ ဒေဝါ၊သဗ္ဗေ မနုဿာ၊သဗ္ဗေ ဝိနိပါတိကာ။

(၈) အဝေရာ ဟောန္တု၊
အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု၊
အနီဃာ ဟောန္တု၊ သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု၊
ဒုက္ခာ မုစ္စန္တု၊
ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာ ဝိဂစ္ဆန္တု၊
ကမ္မဿကာ။

ဟူ၍ ပါဠိဘာသာအားဖြင့် အစုအပေါင်းလိုက်ဖြစ်စေ၊တစိတ်တစိတ် ခွဲခြား၍ဖြစ်စေ မေတ္တာပို့သနိုင်ပါသည်။

အရပ်ဆယ်မျက်နှာရှိ သတ္တဝါအနန္တ ရှိသမျှအားလုံးကို အနောဓိသမေတ္တာ ဩဓိသမေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းနိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြပါကုန်။

ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်၊ ယုဂနဒ္ဓဝဂ္ဂမေတ္တာကထာ

သတ္တာ ပါဏာ ဘူတာ ပုဂ္ဂလာ အတ္တဘာဝပရိယာပန္နာတို့ကို အနောဓိသမေတ္တာပိုင်းဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ဣတ္ထိယော ပုရိသာ အရိယာ အနရိယာ ဒေဝါ မနုဿာ ဝိနိပါတိကာတို့ကို ဩဓိသ မေတ္တာပိုင်းဟူ၍လည်းကောင်း ခေါ်ဝေါ်ကြပါသည်။

(၄) လူပုဂ္ဂိုလ်၏အမည်နာမကို သတ်မှတ်ခေါ်ဆို၍မေတ္တာပို့ပုံ

သတ်မှတ်ပိုင်းခြား၍ အထူးရည်ရွယ် ပို့သသော မေတ္တာကို ဩဒိသမေတ္တာဟု ခေါ်ပါသည်။ ထို ဩဒိသမေတ္တာမျိုးတွင် မိမိက အထူးသဖြင့် သတ်မှတ်ပိုင်းခြားကာ မေတ္တာပို့လိုသော တဦးတယောက်သော သူအား အမည်နာမဖြင့် တပ်ခေါ်၍လည်း မေတ္တာပို့နိုင်ပါသည်။

မိမိ၏ အာရုံနိမိတ်တွင် ထိုမေတ္တာပို့လိုသော သူ၏အသွင်သဏ္ဌာန် ပေါ်လာအောင် ထင်မြင်ထားရပါသည်။ အာရုံထင်မြင်လာသောအခါကျမှ—

ဦး...........သည် သို့မဟုတ် ဒေါ်...........သည်

ဘေးရန်ကင်းပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းကင်းပါစေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်းကင်းပါစေ၊ ချမ်းသာစွာ ခန္ဓာဝန်ကို ရွက်ဆောင်နိုင်ပါစေ၊ ဆင်းရဲခြင်းမှ လွတ်မြောက်ပါစေ၊ ရရှိထားပြီးသော စည်းစိမ်ဥစ္စာဟူသမျှ မကင်းမကွာ မဆုတ်မယုတ်ပါစေ ထတည်း၊ ဦး........ဒေါ်........၏ပြုထားသောကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာရှိ၍ ကံအားလျော်စွာ ဖြစ်ပါသည်တကား–ဟု ရွတ်ဆိုကာ မေတ္တာပွားများ ပို့သရပါသည်။

(၅) နေ့သင့်နံသင့်အားဖြင့် သတ်မှတ်၍ မေတ္တာပို့ပုံ

မိမိမေတ္တာပို့သလိုသော ပုဂ္ဂိုလ်၏မွေးနေ့ကို ခေါ်ဆို၍ မေတ္တာပို့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုသူသည် တနင်္ဂနွေသားသမီးဖြစ်ပါက–

တနင်္ဂနွေသား ဦး........သည် ဘေးရန်ကင်းပါစေ။
တနင်္ဂနွေသမီး ဒေါ်........သည် ဘေးရန်ကင်းပါစေ။
တနင်္လာသား ဦး........သည် ဘေးရန်ကင်းပါစေ။
တနင်္လာသမီး ဒေါ်........သည် ဘေးရန်ကင်းပါစေ။
အင်္ဂါသားသမီး ။ ။
ဗုဒ္ဓဟူးသားသမီး ။ ။
ကြာသပတေးသားသမီး ။ ။
သောကြာသားသမီး ။ ။
စနေသားသမီး ....သည် ဘေးရန် ကင်းပါစေ။

စိတ်ဆင်းရဲခြင်းကင်းပါစေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်းကင်းပါစေ၊ ချမ်းသာစွာ ခန္ဓာဝန်ကို ရွက်ဆောင်နိုင်ပါစေ၊ ဆင်းရဲခြင်းမှ လွတ်မြောက်ပါစေ၊ ရရှိထားပြီးသော စည်းစိမ်ဥစ္စာဟူသမျှမှ မကင်းမကွာ မဆုတ်မယုတ်ပါစေသတည်း။ ပြုထားသောကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ ရှိကြကုန်၏ဟူ၍ ရွတ်ဆိုကာ မေတ္တာပို့နိုင်ပါသည်။ ပါဠိမြန်မာ နှစ်သက်ရာ ဘာသာစကားဖြင့် ရွတ်ဖတ်နိုင်သည်။

(၆) အမည်နေ့နံ မသိလိုက်ရသောသူအား မေတ္တာပို့ပုံ

အမည်နာမကိုလည်း တပ်အပ်သေချာစွာ မသိရှိလိုက်ရ၍ ဖြစ်စေ၊ နေ့သား နံသားကိုလည်း မမှတ်မိ မသိရှိလိုက်ရ၍ ဖြစ်စေ၊ အထက်ပါနည်းများဖြင့် မေတ္တာမပို့နိုင်ပါက ထိုသူနှင့် ပတ်သက်စပ်လျဉ်းသော ထင်ရှားသည့် အကြောင်းအရာ တခုခုကို အာရုံပြုရပါသည်။ ထိုအကြောင်းအရာကိုပင် ထုတ်ဖော်ရွတ်ဆိုပြီးမှ မေတ္တာပို့သနိုင်ပါသည်။

ပုံစံသာဓက တခုကို ပြပါမည်။

လွန်ခဲ့သော တပေါင်းလပြည့်နေ့က ဘုရားယင်ပြင်တော်ပေါ်တွင် မိမိအား ရေခဲရေတိုက်ကျွေးလိုက်ဖူးသောကျောင်းသားကလေး တယောက်အား မေတ္တာပို့ချင်စိတ် ဆန္ဒဖြစ်လာပါသည်။ ထိုအခါ ထိုကျောင်းသားကလေးက မိမိအား ရေခဲရေခွက် ကမ်းလှမ်းပေးနေပုံကို အာရုံ ပေါ်လာအောင် ထင်မြင်ရပါသည်။ ထိုနောက်–

ကျွန်ုပ်အား တပေါင်းလပြည့်နေ့က ရေခဲရေပေးလှူလိုက်သော ကျောင်းသားကလေးသည်—

ဘေးရန်ကင်းပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ကင်းပါစေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း ကင်းပါစေ၊ ချမ်းသာစွာခန္ဓာဝန်ကို ရွက်ဆောင်နိုင်ပါစေ၊ ဆင်းရဲခြင်းမှ လွတ်မြောက်ပါစေ၊ ရထားပြီးစည်းစိမ်ဥစ္စာမှ မဆုတ်ယုတ်ပါစေနှင့် သူပြုသောကံသည် သူ့ဥစ္စာဖြစ်၍ ကံအားလျော်စွာ ဖြစ်ရသည်တကား ဟူ၍ ရွတ်ဆိုကာ မေတ္တာပို့သနိုင်ပါသည်။

(၇) လင်္ကာကဗျာသံပေါက်စာများဖြင့် ရွတ်ဆို မေတ္တာပို့ပုံ

အချို့ကမ္မဋ္ဌာန်း ယောဂီများကမူ သံပေါက်လင်္ကာသွားဖြင့် မေတ္တာပို့တတ်ကြပါသေးသည်။

သဗ္ဗေသတ္တာ ဝေနေယျာ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
မိဘနှစ်ဖြာ မြတ်ဆရာ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
တို့အိမ်တွင်းမှာ လူများစွာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
တို့ရွာတွင်းမှာ များသတ္တာ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

တို့မြို့တွင်းမှာ များသတ္တာ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

တို့ပြည်တွင်းမှာ များသတ္တာ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

လောကထဲမှာ များသတ္တာ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။

ဆင်းရဲချမ်းသာ ဝေနေယျာ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

ဆင်းရဲဒုက္ခာ ဝေနေယျာ မြန်စွာ လွတ်ပါစေ။

သုခချမ်းသာ ဝေနေယျာ ချမ်းသာ မြဲပါစေ။

ပြုပြုသမျှ ဝိပါက ခံရရှိတော့သည်တကား။

ဟူ၍ သံပေါက်လင်္ကာ မေတ္တာပို့ခြင်းများလည်း ရှိကြပါသည်။ နှစ်သက်ရာ တမျိုးမျိုးဖြင့် မေတ္တာတရား ပွားများကြပါကုန်။

၁၃။ ပါတိမောက္ခသံဝရသီလနှင့် မေတ္တာဘာဝနာ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဘဂဝါ၏ သာသနာတော်တွင် လောကုတ္တရာ တရားကိုးပါးဟု ဆိုအပ်သော မဂ်လေးတန် ဖိုလ်လေးတန် နိဗ္ဗာန်တို့ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရန်အလို့ငှါ ကျင့်ကြံအားထုတ် ကြသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းသည် ဝိသုဒ္ဓိတရား ခုနစ်ပါး စင် ကြယ်ခြင်းများနှင့် ပြည့်စုံရပါသည်။ အစဉ်အတိုင်း ပြဆို ရပါမူ—

(၁) သီလ၏စင်ကြယ်ခြင်း သီလဝိသုဒ္ဓိ၊

(၂) စိတ်၏စင်ကြယ်ခြင်း သမာဓိ-စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ၊

(၃) ဉာဏ်အမြင်၏ စင်ကြယ်ခြင်းပညာ-ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ၊

(၄) ယုံမှားကင်းပျောက် ကျော်လွန်၍ စင်ကြယ်ခြင်း ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ၊

(၅) ကျင့်ကြံလမ်း မဟုတ်သည် ဟုတ်သည်ကိုမြင်၍ စင် ကြယ်ခြင်း မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ၊

(၆) အကျင့်အကြံ အားထုတ်မှုအမြင် စင်ကြယ်ခြင်း ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ၊

(၇) ဝိပဿနာဉာဏ်အမြင်၏ စင်ကြယ်ခြင်း ဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ—

ဟူ၍ စင်ကြယ်ခြင်း ဝိသုဒ္ဓိခုနစ်ဆင့်ရှိပါသည်။ အခြေခံအား ဖြင့် သီလဝိသုဒ္ဓိ၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိသုံးပါး စင်ကြယ် မှု

ကိုရရှိပါက အထက်ဉာဏ်စဉ်များသို့ လွယ်လင့်တကူပင် ဆင့်ကာဆင့်ကာ တက်လှမ်းသွားနိုင်ကြောင်းကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ အဋ္ဌကထာစသော ကျမ်းဂန်ကြီးများ၌ အကျယ်တဝင့် မိန့်ကြားထားပါသည်။

သီလအကျင့်၌ ရှေးဦးစွာဆောက်တည်ပြီးမှ စိတ်၏တည်ကြည်မှု သမာဓိကို လည်းကောင်း၊ အထူးရှုမြင် တတ်သော ဝိပဿနာပညာကိုလည်းကောင်း ပွားစေသည်ရှိသော် တိဟိတ်ပဋိသန္ဓေကမ္မဇ ပညာပါရှိသော လုံ့လဝီရိယရှိသော ကိလေသာကို တားမြစ်နိုင်သည့် ပညာရှိသူရဟန်းသည် ဤတဏှာအရှုပ်အထွေးကြီးကို ဖြေရှင်းသုတ်သင် နိုင်ပါသည်ဟူသော ဒေသနာတော်အရ သီလ၏ စင်ကြယ်ခြင်း၊ စိတ်၏စင်ကြယ်ခြင်း၊ဉာဏ်ပညာ၏စင်ကြယ်ခြင်းသုံးပါးကို အရင်းခံကာ ကျင့်ကြံအားထုတ်ပါက အထက်မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တို့ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြောင်း သိရှိနားလည်သဘောပေါက်နိုင်ပါသည်။

ဤတွင် မေတ္တာဘာဝနာတည်းဟူသော သမထဝိပဿနာပညာကို စီးဖြန်းအားထုတ်ခြင်း၊ ဒေါသစိတ် လောဘစိတ် မောဟစိတ်တို့ကို ဖယ်ရှားချိုးနှိမ်ကာ မေတ္တာစိတ် စင်ကြယ်သန့်ရှင်းစွာဖြစ်လာအောင် အားထုတ်ခြင်း၊ မေတ္တာ၏ဆန့်ကျင်ဘက်တရားများမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သီလကိုခံယူကျင့်သုံး ဆောက်တည်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရန် တင်ပြ ရှင်းလင်း

ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂအဋ္ဌကထာ။ သီလေ ပတိဋ္ဌာယ နရော သပညော၊ စိတ္တံ ပညဉ္စ ဘာဝယံ။အာတာပီ နိပကော ဘိက္ခု၊ သော ဣမံ ဝိဇဋယေ ဇဋန္တိ။

ထားပါသည်။ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်အောင် သီလဝိသုဒ္ဓိကိုလည်း ပြုပြင်ဖြည့်ဆည်းရမည်ဖြစ်ကြောင်းကို ထပ်လောင်းတင်ပြလိုရင်း ဖြစ်ပါသည်။

သို့ဖြစ်ရကား မေတ္တာဘာဝနာ သမထဝိပဿနာပညာတည်းသော ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဖြစ်စေခြင်းငှါ မေတ္တာစိတ်၏ စင်ကြယ်သန့်ရှင်းခြင်းဟု ဆိုအပ်သော စိတ္တဝိသုဒ္ဓိကို ပြုပြင်ဖြည့်ဆည်းရပါသည်။ ထိုမေတ္တာစိတ်၏ စင်ကြယ်သန့်ရှင်း အပြစ်ကင်းစေရန်အတွက် ကျင့်ဝတ်သီလများကို မကျိုးမပေါက် မပြောက်မကျားအောင် စောင့်ထိန်းခြင်းတည်းဟူသော သီလဝိသုဒ္ဓိကို ဆောက်တည်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

မြတ်စွာဘုရားသခင်၏ သာသနာတော်တွင် မေတ္တာအရင်းခံသော ကျင့်ဝတ်သီလ သိက္ခာပုဒ်များကို စောင့်ထိန်းဆောက်တည်ရန် ဆုံးမဟောကြား ပညတ်ထားသည်ကို သိရှိနားလည်သဘောပေါက်ကြရပေမည်။ သီလအမျိုးမျိုးအဆင့်ဆင့်ရှိကြရာဝယ် ဘိက္ခုရဟန်း ဘိက္ခုနီရဟန်းမ ထေရာ ထေရီတို့အားပညတ်ထားတော်မူခဲ့သော ပါတိမောက္ခ သံဝရသီလတည်းဟူသော အာဏာပါတိမောက် ဒေသနာတော်သည် အမြင့်မြတ်ဆုံး သီလကြီးပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဤအာဏာပါတိမောက် ဒေသနာတော်တွင် မေတ္တာအရင်းခံသော ကျင့်ဝတ် သိက္ခာပုဒ်များကို ပညတ်ထားတော်မူကြောင်း သဘောတရားကိုပင် ထင်ဟပ်သုံးသပ်မိ သိရှိနားလည်မိပါသည်။

တနည်းအားဖြင့်ဆိုရပါမူ ပါတိမောက္ခသံဝရသီလ၏ စင်ကြယ်ခြင်းတည်းဟူသော သီလဝိသုဒ္ဓိသည် မေတ္တာဘာဝနာ

ဝိပဿနာ ဉာဏ်အမြင်တည်းဟူသော ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိအား အမျိုးမျိုးသော ပစ္စည်း ပစ္စယုပ္ပန် ပစ္စယသတ္တိအားဖြင့် ကျေးဇူးပြုလျက်ရှိသည်ကို သိရှိနားလည်အပ်ပေသည်။

သံဃာတော်များသည် မိမိနှင့်တကွ ခပ်သိမ်းသောဝေနေယျသတ္တဝါအပေါင်းတို့အား မေတ္တာတရား ပွားများရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းကဲ့သို့ မေတ္တာတရား ပွားများခြင်းကိစ္စတွင် အထောက်အကူ အမှီသဟဲပြုပေတတ်သော သီလတရားကိုပင် ပါရာဇိက ဓမ္မစသော ပါတိမောက္ခ သံဝရသီလ သိက္ခာပုဒ်များဖြင့် ပညတ်ပြဋ္ဌာန်းတော်မူထားလေသည်။ ဤသို့လျှင် ငါးပါးသီလခေါ် အခြေခံသီလမှ ပါတိမောက္ခသံဝရသီလအထိ သီလများသည် မေတ္တာဘာဝနာအား အကျိုးကျေးဇူးပြုလျက်ရှိကြောင်း လေ့လာသိရှိနိုင်ပါသည်။

သာဓကအားဖြင့် ဘိက္ခုပါတိမောက်တွင် ပညတ်တော်မူခဲ့သော သိက္ခာပုဒ်များအနက် ပါရာဇိက ဓမ္မလေးပါးကိုပင် ထုတ်နုတ်၍ ဆန်းစစ်သုံးသပ်ထင်ဟပ်၍ ပြပါမည်။ သံဃာတော်များသည် ဤပါရာဇိက ဓမ္မလေးပါးကို စောင့်ထိန်းခြင်းသည်ပင်လျှင် မေတ္တာဘာဝနာတရား ပွားများအားထုတ်ရာရောက်ကြောင်းကို ဖော်ပြလိုရင်း ဖြစ်ပါသည်။

ပထမပါရာဇိကဓမ္မ

သံဃာတော် အရှင်မြတ်သည် ကာမေသုမိစ္ဆာစာရကမ်ကို ရှောင်ကြဉ်ရာ၌ ယုတ်စွအဆုံး တိရစ္ဆာန်မနှင့်သော်လည်း မေထုနသံဝါသ ကိစ္စမပြုမိအောင် စောင့်ထိန်းတော်မူကြရပါသည်။ မေထုနဓမ္မကို သာယာလွန်ကျူးမိပါက ဘိက္ခု ဘိက္ခုနီ

သာသနာ့ဝန်ထမ်း ရဟန်းအဖြစ်မှ ပျက်စီး လျော့ကျ ဆုံးရှုံးရလေသည်။ ပထမပါရာဇိကမှ သိက္ခာပုဒ်ဟုခေါ်ပါသည်။ မိမိကိုယ်ကိုလည်းကောင်း၊ သာသနာတော်နှင့် စပ်လျဉ်းသော ဒကာဒကာမများကိုလည်းကောင်း မေတ္တာတရား ပွားများနိုင်အောင် ဤပထမသိက္ခာပုဒ်ကို ကျင့်ကြံ စောင့်ထိန်းတော်မူကြရပါသည်။ ယင်းကျင့်ဝတ်သိက္ခာပျက်စီးပါက မိမိကိုယ်ကိုလည်း သာသနာတော်မှ ဆုံးရှုံးခြင်းသို့ ရောက်စေသဖြင့် မေတ္တာပွားများရာ မရောက်တော့ချေ၊ မိမိအား ကိုးကွယ်ကြည်ညို ဆည်းကပ်နေကြသော ဒကာဒကာမများ၏ သဒ္ဓါယုံကြည်မှု စသည့် ကုသိုလ်တရားများကိုလည်း ဖျက်ဆီးပစ်ရာရောက်ခြင်းကြောင့် မေတ္တာဓာတ် ကုန်ခမ်းပျက်စီး၍ သွားရလေသည်။ သို့ဖြစ်ရကား သာမည အားဖြင့် ငါးပါးသီလတွင် ကာမေသု မိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏီ ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ရှစ်ပါးသီလစသော ဥပေါသထသီလများတွင်အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏီ ဟူ၍ လည်းကောင်း ဟောကြား၍ ဝိသေသအားဖြင့် ပါတိမောက္ခသံဝရသီလ အဆင့်တွင် ပထမပါရာဇိကမှ သိက္ခာပုဒ်ကို ပညတ်တော်မူခဲ့ပါသည်။ဘိက္ခု ဘိက္ခုနီတို့သည် မေထုနဓမ္မသံဝါသကိစ္စအမှုကြီးကို ပါရာဇိကကျလောက်အောင် သိက္ခာကျုံးပေါက်အောင် မလွန်ကျူးစေကာမူ မေထုန်ငယ်ခုနစ်မျိုးကို သာယာမိလျှင်ပင်လည်း သီလညှိုးခြောက်၍ အာပတ်အပြစ်သို့ ရောက်တော်မူကြရပါသည်။

ဘိက္ခုပါတိမောက် ဘိက္ခုနီပါတိမောက်၊ ပထမပါရာဇိကမှ၊
ဗြဟ္မဇာလသုတ်ဋီကာသစ်။ မေထုနဓမ္မ၊
အင်္ဂုတ္တရဋ္ဌကထာ ဒုတိယတွဲ။ မေထုနဓမ္မ။

မေထုန်ငယ် ခုနစ်မျိုးဆိုသည်မှာ—

(က) အမျိုးသမီး၏ ပွတ်တိုက်ဆုပ်နယ် နှိပ်နင်းပေးမှု၌ သာယာခြင်း၊

(ခ) အမျိုးသမီးနှင့် ပြုံးရယ်ရွှင်ပျ တို့ကာဆိတ်ကာ နေရသည်ကို သာယာခြင်း။

(ဂ) အမျိုးသမီးအား မျက်နှာချင်းဆိုင် အားပါးတရ စိုက်ကြည့်နေရသည်ကို သာယာခြင်း။

(ဃ) အမျိုးသမီးများ၏ ပြောဆိုရယ်မောသံ ကြားရသည်ကို သာယာခြင်း။

(င) ရှေးယခင်က အမျိုးသမီးနှင့် ပျော်ရွှင်နေထိုင်ခဲ့ ရပုံများကို ပြန်လည်အောက်မေ့ သာယာခြင်း။

(စ) သူတပါးစုံတွဲ ဆင်နွဲပျော်ပါး ရွှင်မြူးကစားနေ သည်ကို ကြည့်ရှုသာယာခြင်း။

(ဆ) နောင်ဘဝတွင် ကာမဂုဏ်စည်းစိမ်စံစား ပျော် ပါးရမည်ကို မျှော်လင့်တောင့်တ သာယာခြင်း။

ဟူ၍ မေထုန်ငယ်ခုနစ်ပါးသရုပ်ကို ဗြဟ္မဇာလသုတ်ဋီကာ သစ်နှင့် အင်္ဂုတ္တရဋီကာကျမ်းများ၌ ဖွင့်ဆိုဟောကြား ရှင်း လင်းပြထားပါသည်။

သံဃာတော်သည် မေထုနဓမ္မသံဝါသကိစ္စကို ပြစ်မှား လွန်ကျူးမိပါက မေတ္တာတရားအစစ် ညှိုးခြောက်ပျက်စီး၍ သွားရပါသဖြင့် ဤသိက္ခာပုဒ်သီလကို မကျိုးမပေါက်မပြောက် မကျားအောင် စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်း တော်မူကြရပါသည်။

ဒုတိယပါရာဇိကဓမ္မ

ဘိက္ခု ဘိက္ခုနီတို့အား အဒိန္နာဒါနာဝေရမဏီ သိက္ခာပုဒ်ကို စောင့်ထိန်းစေလိုတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားသခင်သည် ဒုတိယပါရာဇိကဓမ္မကို ပညတ်တော်မူခဲ့လေသည်။ ရဟန်းသံဃာတော်သည် တောရပ်၌ဖြစ်စေ၊ မြို့ရွာဇနပုဒ်၌ဖြစ်စေ ပိုင်ရှင်က မပေးသော ပစ္စည်းဥစ္စာတခုခုကို ခိုးယူလိုသော စေတနာဖြင့် ယူမိပါက သာသနာတော်မှ ဆုံးရှုံးခြင်းသို့ ရောက်စေ၊ ရဟန်းကောင်းတို့နှင့် အတူတကွပေါင်းဖော်ခြင်း အခွင့်အရေးဆုံးရှုံးစေဟူ၍ ပညတ်တော်မူထားပြန်လေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ခိုးဝှက်လုယူမှုကို လွန်ကျူးဖြစ်မှားမိသော ရဟန်းသည် မိမိကိုယ်ကိုလည်း မေတ္တာထားရာ မရောက်သည့်ပြင် ရဟန်းအဖြစ် ရှုံးစေလျက် မိမိအား ကြည်ညိုအားထား ကိုးကွယ်နေကြသော ဒကာ-ဒကာမများကိုလည်း ဖျက်ဆီးရာ ရောက်လေသည်။ ခိုးယူမိသော ရဟန်းသည် မိမိကိုယ်ကိုလည်း မေတ္တာမပွားသည့်အပြင် အများသတ္တဝါကိုလည်း မေတ္တာတရားပွားများရာ မရောက်နိုင်တော့ပြီ။

သို့ဖြစ်ရကား ဒုတိယပါရာဇိကဓမ္မသိက္ခာပုဒ်ကို အသက်နှင့်ထပ်တူ စောင့်ရှောက်ကြရန် မိန့်မှာဟောကြား ပညတ်ထားတော်မူခဲ့လေသည်။ ခိုးယူခြင်းနှစ်ဆယ့်ငါးမျိုးတွင် တမျိုးမျိုးဖြင့် ဖြစ်မှားကျူးလွန်မိပါက ပါရာဇိကကျသော ပြစ်ဒဏ်ကို ခံရလေသည်။ ယုတ်စွအဆုံး ခင်မင်ရင်းနှီးသော သူ၏ ဥစ္စာပစ္စည်းကို ခင်မင်မှုကို အခွင့်အရေးယူ၍ ဝိဿာသဂ္ဂါဟဖြင့် ယူငင်မိလျှင်သော်မှ ပစ္စည်းဥစ္စာဘဏ္ဍာစား ပြန်ပေးရသော

အပြစ်ဒဏ်ကိုလည်းကောင်း၊ စွန့်ပစ်ပြီးမှ ဒေသနာကြား လျှောက်ထား တောင်းပန်ရသော နိဿဂ္ဂိယပါစိတ်အာပတ် အပြစ်ဒဏ်ကိုလည်းကောင်း သင့်စေလေသည်။

သို့ဖြစ်ရကား သာမညအဆင့်အားဖြင့် အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပုဒ်ကို ငါးပါးသီလ ဥပေါသထသီလများတွင် ဟောကြားထားပြီးလျှင် ဝိသေသအားဖြင့် ပါတိမောက္ခ သံဝရသီလအဆင့်တွင် ဒုတိယပါရာဇိကခံမှုဟူ၍ ပြဋ္ဌာန်းပညတ် တော်မူခဲ့လေသည်။ သို့ဖြစ်ရကား သံဃာတော်အရှင်မြတ် များသည် ခိုးယူသူလည်း မေတ္တာတရား ခန်းခြောက် သီလ ကျိုးပေါက်သည့်အပြင် အခိုးအလုခံရသော ဥစ္စာရှင်များက လည်း မေတ္တာကုန်ခန်း စိတ်မချမ်းသာပဲ ညှိုးနွမ်းကြရမည့် အပြစ်များကို ထောက်ရှုမြော်မြင် ဆင်ခြင်အောက်မေ့လျက် ဒုတိယပါရာဇိကခံမှု သိက္ခာပုဒ်ကို စောင့်ထိန်းတော်မူကြရပါ သည်။

တတိယပါရာဇိကခံမှု

သိက္ခာ သာဇီဝသမာပန္န ဖြစ်တော်မူကုန်သော သံဃာ တော်အရှင်သူမြတ်များသည် သက်ရှိသတ္တဝါမှန်သမျှကို သေ စေလိုသော ဒေါသစေတနာဖြင့် သတ်ဖြတ်ခြင်း ညှဉ်းဆဲခြင်း မပြုကြရပါ။ ငါးပါးသီလနှင့် ဥပေါသထသီလအဆင့်တို့တွင် သာမညအားဖြင့် ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပုဒ်ဟု ဆိုအပ်သော သူတပါး၏အသက်ကို မသတ်ရာဟူ၍ ဟောကြား

ဘိက္ခုပါတိမောက်၊ ဘိက္ခုနီပါတိမောက်၊ ဒုတိယပါရာဇိကခံမှု၊ နိဿဂ္ဂိယပါစိတ္တိယခံမှု။

ထားခဲ့ပါသည်။ ဝိသေသအားဖြင့် ပါတိမောက္ခသံဝရသီလ အဆင့်တွင် တတိယပါရာဇိက သိက္ခာပုဒ်တော်ကြီးဖြင့် တင်းကြပ်စွာ ပညတ်တော်မူခဲ့လေသည်။ ရဟန်းသည် သေစေလိုသော စေတနာတခုဖြင့် လူဇာတ်ဖြစ်သော သူ၏အသက်ကို မသတ်ဖြတ်ရပါ၊ ယုတ်စွအဆုံး ကိုယ်ဝန်လျှောကျပျက်စီးစေသော ဆေးကျွေးခြင်း လှုံ့လပြုခြင်း တစုံတခုကိုပင် မပြုလုပ်ရပါ၊ တဦးတယောက်အား သေချင်လာအောင် သွေးဆောင်တိုက်တွန်းခြင်း၊ ဟောပြောခြင်း၊ သေခြင်းတရားကို ချီးမွမ်းခြင်း၊ သေစေတတ်သော လူသတ်လက်နက်တမျိုးမျိုးကို စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ သေသည်အထိ အခြေအနေကို ဖန်တီးစေ့ဆော်ပေးခြင်း၊ သေသည့်အခြေအနေသို့ ရောက်အောင် တဖက်သားလူတယောက်ကို အမိန့်ပေးခြင်း၊ ဆောက်တည်ခံယူစေခြင်း စသော လူသတ်ဝါဒ နည်းပရိယာယ်အမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် လူသတ်မှုကို အားပေးကူညီပါကလည်း ထိုလူသေသည်နှင့် ပါရာဇိကကျလေတော့သည်၊ သာသနာတော်ဝန်ထမ်းရဟန်းအဖြစ်မှ ဆုံးရှုံးရလေတော့သည်။ လူသတ်မှုကို တိုက်ရိုက်အားဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ သွယ်ဝိုက်၍ သော်လည်းကောင်း မကျူးလွန်ရပါ။

မိမိကိုယ်ကို မိမိ အဆုံးစီရင်သတ်ဖြတ်ခြင်းကိုပင်လည်း မလုပ်ရပါ၊ မိမိကိုယ်ကို ဖြစ်စေ၊ သူတပါးကို ဖြစ်စေ သတ်ဖြတ်လိုသော စိတ်စေတနာသည်ကား မေတ္တာတရားနှင့် ဖြောင့်ဖြောင့်ကြီးပင် ဆန့်ကျင်နေရကား မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများ

ဘိက္ခုပါတိမောက်၊ ဘိက္ခုနီပါတိမောက်၊ တတိယပါရာဇိကစမှ။
ပါစိတ္တိယ သဉ္စိစ္စပါဏ သိက္ခာပဒ။

အားထုတ်သူနှင့် လူသတ်သမားဝါဒသည် မစပ်မဟပ် မအပ်မိနိုင်ချေ။ မိမိအတွက် 'မေတ္တာပွားများရာ မရောက်သည့်သာမက အသတ်ဖြတ်ညှဉ်းဆဲခံရသော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတို့အားလည်း မေတ္တာတရား ပွားများအားထုတ်၍ မရနိုင်တော့ချေ။ သတ်သူနှင့် အသတ်ခံရသူတို့၏ အကြားဝယ် ဒေါသ ပဋိဃကောဓဝေရီ ရန်ငြိုးအမျက်များသာ စည်ပင်တိုးပွားလာတော့မည် ဖြစ်ပါသည်။

ယုတ်စွအဆုံး အသက်ရှိသော ပိုးရွ ခြပုန်း တိရစ္ဆာန်သတ္တဝါကောင်များ၊ ခြင် ယင် အလှေးအမွှားများကိုမျှ သတ်ဖြတ်မိပါက သေကြေပျက်စီးစေပါက ထိုသေစေပျက်စီးစေလိုသော စေတနာယုတ်ကြောင့် ပါစိတ်အာပတ်စသည့် ဖြစ်ဒဏ်များသင့်စေဟူ၍ သိက္ခာပုဒ်များကို ပြဋ္ဌာန်းပညတ်တော်မူခဲ့ပေလသည်။ ရဟန်းကောင်းသည် ပိုးရွရှိနေသော ရေကို မသောက်မသုံးရချေ၊ ပိုးရွရှိနေသော ရေထဲသို့ အညစ်အကြေးများ စွန့်ပစ်ခြင်းကိုမျှသော်လည်း မပြုလုပ်ရပါ။ သေစေ ပျက်စီးစေလိုသော စေတနာရှိနေသောသူသည် မေတ္တာတရားပွားများရန် မဖြစ်နိုင်ချေ၊ ရဟန်းကောင်းမှန်လျှင် မေတ္တာတရား အပြည့်အဝ ရှိနေရမည်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ရကား သက်ရှိသတ္တဝါ ပုပ္ပရွရွ ဟူသမျှတို့ အသက်ရှည်စွာ အနာမဲ့ကြောင်း ဖြစ်စေရန်၊ မသေမကြေ မပျက်မစီးစေရန် မိမိ၏ ပယောဂလွှံ့လကြောင့် လူနှင့်တကွ သက်ရှိသတ္တဝါ တခုခုသည် မသေမကြေ မပျက်မစီးစေရန် အထူးဆောက်တည် ဆင်ခြင်အားထုတ်ရပါသည်။ ဤသို့လျှင် ဒေါသစေတနာပြဋ္ဌာန်းသော တတိယပါရာဇိကမ္မကို မလွန်ကျူး

မိကြစေရန် ရဟန်းတော်များသည် မေတ္တာတရား လက်ကိုင်ထား၍ ပွားများအားထုတ်ကြရပါသည်။

မသတ်မဖြတ် မရက်စက်တတ်သောသူသည် မေတ္တာရှိ၍ မေတ္တာတရား လက်ကိုင်ထားသူသည် မသတ်မဖြတ် မရက်စက်တတ်တော့ပြီဟူသော သဘောတရားကို ထင်ဟပ်သုံးသပ်နိုင်ကြပါသည်။

စတုတ္ထ ပါရာဇိကဓမ္မ

ငါးပါးသီလနှင့် ဥပေါသထသီလအဆင့်တွင် မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီသိက္ခာပုဒ်ဖြင့် မဟုတ်မမှန် လိမ်လည်ချွတ်ယွင်း ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ ပါတိမောက္ခ သံဝရသီလအဆင့်တွင် ရဟန်းသံဃာတော်များအား အထူးဝိသေသအားဖြင့် စတုတ္ထပါရာဇိကဓမ္မအဖြစ်ဖြင့် သိက္ခာပုဒ်တော်ကြီးကို အာဏာပါတိမောက်ပြကာ ပြဋ္ဌာန်းပညတ်တော်မူခဲ့လေသည်။ ရဟန်းကောင်းသည် မိမိ၏ သန္တာန်၌ ထင်ရှားမရှိသော လူတို့၏ ကုသိုလ်ကမ္မပထတရားဆယ်ပါးထက် လွန်မြတ်သော ဥတ္တရိမနုဿဓမ္မ ဈာန-မဂ်-ဖိုလ်-ဉာဏဒဿနခေါ် ဈာန်တရား မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်တရားကို တရားထူး အမြင်ထူး အသိထူးကို မိမိရပါသည်၊ သိပါသည်၊ မြင်ပါသည်ဟု ကြွားဝါလိမ်လည် ပြောဆိုပါက ထိုရဟန်းသည် သာသနာတော်မှ လုံးဝဆုံးရှုံးခြင်းသို့ ရောက်၍ ပါရာဇိကကျခြင်း ပြစ်ဒဏ်ကို ခံရလေသည်။ တရားထူး တရား

ဘိက္ခုပါတိမောက်၊ ဘိက္ခုနီပါတိမောက်-တတိယပါရာဇိကဓမ္မ။ ပါစိတ္တိယမေ္မ သဥ္စုစ္စပါဏ။

မြတ် မသိပါပဲလျက် သိပါသည်ဟုလည်းကောင်း၊ မမြင်ပါပဲ လျက် မြင်ပါသည်ဟုလည်းကောင်း လိမ်လည်လှည့်ဖြား ကြွားဝါသော မုသားစကားကို ပြောဆိုပါက အလွန်ကြီး လေးသောအပြစ်ကြီး ဖြစ်ပါသည်။

ဈာန်မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်စသော ဥတ္တရိမနုဿဓမ္မနှင့် မစပ်လျဉ်း သော အခြားအကြောင်းအရာများကို လိမ်လည်ညာဝါး ပြောဆိုမှားမိပါက ပါရာဇိကအာပတ် မသင့်သော်လည်း မုသာဝါဒပါစိတ်အာပတ် ဒုက္ကဋအာပတ် စသည့်အပြစ် ဒဏ်များကို ခံကြရပါသည်။ သံဃာတော် ရဟန်းကောင်း မှန်လျှင် သစ္စာစကားကိုသာ ဆိုကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ယုတ်စွအဆုံး ဥပုသ်အိမ်သိမ်အတွင်း၌ ဥပုသ်ပဝါရဏာ ပြုကြသောအခါ ပါတိမောက်ပြသော ရဟန်းက အပြစ်ရှိ မရှိ မေးမြန်းလျှင် အာပတ်အပြစ်ရှိနေမှန်းသိပါလျက် တိတ်ဆိတ် စွာ စကားမပြော တုဏှီဘောနေမိပါက သမ္ပဇာနမုသာဝါဒ အာပတ်ခေါ် သိလျက်နှင့် ချွတ်ယွင်းသောစကားကို ပြောဆို လိမ်လည်ရာရောက်သော အပြစ်သင့်ပါသည်။ ဤမျှလောက် သော မုသာဝါဒအပြစ်ကလေးကပင် သဂ္ဂန္တရာယ် မဂ္ဂန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်းကို ပါတိမောက္ခ နိဒါနုဒ္ဒေသတွင် ဟော ကြား မိန့်မြွက်ထားပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ လိမ်လည်ကြွားဝါ မုသားပြောဆိုတတ်သူသည် မိမိအား သာသနာတော်မှ ဆုံးရှုံးစေတတ်သဖြင့် မိမိကိုယ် လည်း မေတ္တာထားရာမရောက်ချေ၊ လိမ်သောသူသည်လည်း ကောင်း၊ အလိမ်အညာခံရသောသူသည် လည်းကောင်း၊

အကျိုးမဲ့ဖြစ်ရကား မေတ္တာခေါင်းပါးကာ ဒေါသအမျက် ထွက်ဖွယ်ရာသာ ဖြစ်တော့သည်။ ဤသို့လျှင် လိမ်လည်ခြင်း သည် မိမိကိုလည်းကောင်း၊ တပါးသူကိုလည်းကောင်း မေတ္တာ တရားပွားများရာ၌ အနှောင့်အယှက်ကြီး ဖြစ်နေရပေသည်။

ငါးပါးသီလနှင့် ဥပေါသထ သီလများတွင် ဖြစ်စေ၊ ပါထိမောက္ခသံဝရသီလအဆင့်တွင် စတုတ္ထပါရာဇိကမှဟူ၍ ဖြစ်စေ ပညတ်ပြဋ္ဌာန်းထားသော မုသာဝါဒ သိက္ခာပုဒ်ကို စောင့်ထိန်းသောယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မေတ္တာဘာဝနာတရားကို ပွားများအားထုတ်ရာလည်းရောက်နိုင်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ဓမ္မဒေသနာတော်များတွင် အမှန်တရား သစ္စာစကားကိုသာ ပြောဆိုရာ၏၊ ဒေါသအမျက် မထွက်စေ ရာ၊ အနည်းငယ်မျှ တောင်းခံလာသူအား တတ်နိုင်သမျှ များစွာပင် ပေးကမ်းလှူဒါန်းစွန့်ကြဲရာ၏။ ဤကား မေတ္တာ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းသော သူတော်ကောင်းတို့၏ ကျင့် ဝတ်ဖြစ်ပေတည်းဟု ဟောကြားထားပေသည်။ သစ္စာစကား ပြောဆိုခြင်း သီလသည် လည်းကောင်း၊ ပေးလှူစွန့်ကြဲခြင်း ဒါနသည်လည်းကောင်း၊ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်း အား ထုတ်သော ဘာဝနာသည်လည်းကောင်း လူရှင်ရဟန်းတိုင်း အားထုတ်ကြိုးပမ်း ဖြည့်စွမ်းကျင့်ကြံသင့်သော တရားမြတ် သုံးမျိုးပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။

ပါတိမောက် စတုတ္ထပါရာဇိကမှေ။ ပါစိတ္တိယ မုသာဝါဒသိက္ခာပုဒ် နိဒါနုဒ္ဒေသ။ သမ္ပဇာနမုသာဝါဒေ ဒါ ခေါ အန္တရာယိကော ဝုတ္တော ဘဂဝတာ။

ဤသည်တို့ကား ပါတိမောက္ခသံဝရသီလနှင့် မေတ္တာဘာဝနာတရားတို့သည် မည်ကဲ့သို့ နီးနွယ်ဆက်စပ်နေသည့် အပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုလျက်ရှိသည်ကို သိရှိနားလည်သဘောပေါက်စေရန် တင်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဓမ္မပဒ- ကောဓဝဂ္ဂ၊ သစ္စံ ဘဏေ န ကုဇ္ဈေယျ၊ ဒဇ္ဇာ အပ္ပမ္ပိ ယာစိတော။

၁၄။ ငါးပါးသီလနှင့် မေတ္တာဘာဝနာ

(၁) သူ့အသက်ကို မသတ်ခြင်း

မေတ္တာမဏ္ဍိုင် မြဲခိုင်ရင့်ကျက်လာပါက ငါးပါးသီလကိုလည်း စောင့်ထိန်းဆောက်တည်ကျင့်သုံးပြီး ဖြစ်လာပါသည်။ ငါးပါးသီလလုံခြုံပါကလည်း မေတ္တာတရား ပွားများအားထုတ်ပြီးဖြစ်နိုင်ပါသည်။ဤသီလနှင့် ဘာဝနာ သဘောတရားနှစ်ပါးသည်ကား အရိပ်နှင့်အရောင်ကဲ့သို့ တခုနှင့်တခု မကင်းစကောင်းသော ကျေးဇူးတရားများဖြစ်ကြပါသည်။ အချင်းချင်း ကျေးဇူးပြု ထောက်ပံ့လျက်ရှိနေကြပါသည်။သိသာထင်လင်း ယုံမှားကင်းအောင် ရှင်းပြပါဦးမည်။

မေတ္တာတရားရင့်သန်ကြီးထွားသူသည် သူတပါး၏အသက်ကို သတ်ဖြတ်ရန်ကို မဆိုထားဘိ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ကလူပြုရန်ကိုပင် အလွန်ဝန်လေးလာတတ်ပါသည်။သို့ဖြစ်ရကား ပါဏာ-တိပါတခေါ် သူတပါး၏ အသက်ကို၊သတ်ဖြတ်ညှဉ်းဆဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာသီလကို စောင့်ထိန်းရာတွင် မေတ္တာတရားသည် အခါကအရင်းခံ ပဓာန အကျဆုံးဖြစ်နေပေသည်။ ဤသီလသိက္ခာပုဒ်ကို ခံယူကျင့်သုံးဆောက်တည်ပါက မေတ္တာတရားပွားများ အားထုတ်ရာ၌ ထိရောက်အောင်မြင်မှုရှိနိုင်ပေသည်။ မေတ္တာတရားရှိမှလည်း ဤသိက္ခာပုဒ်ကို လုံခြုံခိုင်မြဲစွာ စောင့်ထိန်းဖြည့်ဆည်းနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤပြဋ္ဌမသီလ ရင့်ကျက် ထက်သန်လာသော အခါ ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတို့သည် အပြစ်ဒဏ် ခံရမည်ဆိုလျှင် တုန်လှုပ် ခြောက်ခြားကုန်၏။ သေရမည်ဆိုလျှင် ကြောက်လန့်ကြကုန်၏။ မိမိတို့၏အသက်ကို ချစ်မြတ်နိုးကြတွယ်တာကြကုန်၏၊ မိမိကိုယ်တိုင်ကပင်လည်း အပြစ်ဒဏ်ခံရမည်ဆိုလျှင် တုန်လှုပ်ခြောက်ခြားရ၏၊ သေရမည်ဆိုလျှင် ကြောက်လန့်မိ၏၊ မိမိအသက်ကို အလွန်ချစ်မြတ်နိုးဘိ၏။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ချင်းစာတရား လက်ကိုင် ထားပြီးလျှင် သူတပါးအသက်ကို မသတ်ဖြတ်သင့်ပြီ မညှဉ်းဆဲသင့်ပြီ ဟူသော တရားသဘောပေါက်၍ လာတတ်ပါသည်။ ထိုအခါ သား ငါး ပုစွန် ကြက် ဝက် ဆိတ် နွားစသော တိရစ္ဆာန်တို့၏ အသား အသွေးတို့ကိုလည်းကောင်း၊ အဆီ အဥတို့ကို လည်းကောင်း မိမိကိုယ်ကျိုးအတွက် အာဟာရအဖြစ် စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်လာနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။ မေတ္တာတရား အရင်းခံထား၍ ကျင့်ကြံအားထုတ်သော သက်သတ်လွတ် စားသုံးမှုသည်သာလျှင် မှန်ကန်စင်ကြယ်သော ကျင့်ဝတ်သီလတရပ် ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့လျှင် ပါဏာတိပါတကံကို ရှောင်ကြဉ် စောင့်ထိန်းခြင်း သီလသည် မေတ္တာဘာဝနာ

ပဥ္စသီလ-ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊
ဓမ္မပဒ-ဒဏ္ဍဝဂ္ဂ။ သဗ္ဗေတသန္တိ ဒဏ္ဍဿ၊ သဗ္ဗေဘာယန္တိ မစ္စုနော။
(၁၂၉-၁၃၀။) အတ္တာနံ ဥပမံ ကတွာ၊ န ဟနေယျ န ဃာတယေ။
သဗ္ဗေ တသန္တိ ဒဏ္ဍဿ၊ သဗ္ဗေသံ ဇီဝိတံ ပိယံ။
အတ္တာနံ ဥပမံ ကတွာ၊ န ဟနေယျ န ဃာတယေ။
ဓမ္မပဒ- ၂၇၀။ အဟိံသာ သဗ္ဗပါဏာနံ၊ အရိယောတိ ပဝုစ္စတိ။

ကမ္ဘာ့ဌာန်းနှင့် နှီးနွယ်ဆက်စပ်လျက် ရှိနေသည်ကို ထင်ဟပ်သုံးသပ် ဆင်ခြင်ကြရပါသည်။ ဤသီလနှင့် ဘာဝနာသည် သတ်ဖြတ်ညှဉ်းဆဲလိုသော ဒေါသစိတ်ကို ချိုးနှိမ်ဖယ်ရှားနိုင်သော သတ္တိထူးများ ရှိကြပါပေသည်။ အဟိံသမ္မခေါ် သူတပါးကို မညှဉ်းဆဲ မသတ်ဖြတ်သော တရားကို ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြပါကုန်။

(၂) သူ့ဥစ္စာကို မခိုးဝှက် မလုယူခြင်း

မေတ္တာဘာဝနာတရား ပွားများအားထုတ်သူသည် မိမိချစ်ကျွမ်းဝင်ကာ မေတ္တာသက်ရောက်နေကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ပိုင်ဆိုင်သော ပစ္စည်းဥစ္စာ ရတနာရွှေ ငွေ လယ်မြေဘဏ္ဍာ အစရှိသည်တို့ကို ခိုးယူခြင်း ထိန်ဝှက်ခြင်း လုယက်ခြင်း မတရားသဖြင့် သိမ်းပိုက်ခြင်း အဓမ္မနိုင်ထက်စီးနင်း ယူငင်ခြင်းများကို ပြုလုပ်ရန်ခဲယဉ်းပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ မေတ္တာ ဘာဝနာ ပွားများအားထုတ်သူသည် အဒိန္နာဒါနာခေါ် ပိုင်ရှင်က မပေးသော ဥစ္စာပစ္စည်းကို ခိုးယူခြင်းတည်းဟူသော သီလသိက္ခာပုဒ်ကို စောင့်ထိန်းနိုင်ပေသည်။ မေတ္တာတရား အရင်းခံသော ဤသီလမျိုးမှသာလျှင် အနှစ်သာရနှင့် ပြည့်စုံမည်ဖြစ်ပါသည်။ မခိုးမလု မယူမငင်မှသာလျှင် မေတ္တာစစ် မေတ္တာမှန် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မိမိက လုယက်ခိုးယူ အဓမ္မသိမ်းပိုက်မှုကြောင့် သူတပါးက စိုးရိမ်ပူပန်ရမည်ကို မဖြစ်စေလိုသော ဆန္ဒသည် မေတ္တာအရင်းခံသော စေတနာပြဋ္ဌာန်းလေသည်။ သို့ဖြစ်ရကား မေတ္တာခံတပ်ပါသော ဒုတိယ သီလသိက္ခာပုဒ်သည် ထက်မြက်သန့်ရှင်း အပြစ်ကင်းဘိသကဲ့သို့ အဒိန္နာဒါနကံကို မလွန်ကျူးပဲ စောင့်ထိန်းကာ ပွားသသောမေတ္တာတရား

သည်သာလျှင် မှန်ကန်ထိရောက်မည် ဖြစ်ပါသည်။ သူတပါး ပိုင်သော ပစ္စည်းဥစ္စာကို လိုချင်တပ်မက်ခြင်းသည် ဝိသမ လောဘတရားပင် ဖြစ်ပါသည်။ထိုလောဘစိတ်ကို ဤအဒိန္နာ- ဒါန သီလဖြင့် စောင့်ထိန်းဖယ်ရှားရမည် ဖြစ်ပါသည်။ မိမိကပင် သူတပါးအား ပေးကမ်းစွန့်ကြဲလိုသောစိတ်ဖြစ်ပေါ် စေရန် ကျင့်ကြံအားထုတ်ရပါမည်။ ဤအဒိန္နာဒါနာသီလသည် လောဘကိုလည်းကောင်း၊ ဒေါသကိုလည်းကောင်း နှိမ်နင်း ဖယ်ရှားကာ မေတ္တာတရားကို ပွားများစေနိုင်သော သတ္တိ ဝိသေသရှိပါသည်။ သူတပါး၏ ဥစ္စာပစ္စည်းကိုမယူပဲ မိမိက သာ သူတပါးအား ပေးကမ်းလှူဒါန်းနိုင်သည့် အကျင့်ကို အားထုတ်ကြပါကုန်။

(၃) ကာမဂုဏ်တရားတို့၌ မလွန်ကျူး မပြစ်မှားခြင်း

မေတ္တာတရား ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းအားထုတ် သူသည် မိမိချစ်ကျွမ်းဝင်ကာ မေတ္တာသက်ရောက်နေကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ဇနီး ခင်ပွန်း သားသမီးများ၌ မတရားသဖြင့် လွန်ကျူးပြစ်မှားခြင်း မပြုသင့်ချေ။ မိမိ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ် တာ အာသာဆန္ဒကြောင့် အခြားသူတပါး၏ အိမ်ထောင်ရေး မိသားစုအရေးများ ထိခိုက်နစ်နာ ပျက်စီးကာ မချမ်းမသာ ပရမ်းပတာ ဖြစ်ခြင်းမျိုးကို အလျဉ်းမလိုလားအပ်ချေ။ သို့ဖြစ်ရကား မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများအားထုတ်သော ယောဂီသည် တတိယ သီလသိက္ခာပုဒ်ဖြစ်သော ကာမေသု မိစ္ဆာစာရ သူတပါးအိမ်ထောင် သားမယား ခင်ပွန်းများ၌ ဖြစ်စေ၊ ယုတ်စွအဆုံး မိမိ၏ သားမယား ဇနီး ခင်ပွန်း၌ပင် ဖြစ်စေ မတရားသဖြင့် ကာမဂုဏ် ပြစ်မှားကျူးလွန်ခြင်းမှ

ရှောင်ကြဉ်စောင့်ထိန်းရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဥပေါသထသီလ များတွင် ဤသိက္ခာပုဒ်ကို ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာဟု မခေါ်ပဲ အဗြဟ္မစရိယာဟု ခေါ်ဆိုကြပါသည်။ မမြတ်သော မေထုန် အမှုကို မပြုကျင့်ခြင်း သိက္ခာပုဒ်ကို ခံယူဆောက်တည်ခြင်း ဟူ၍ အမည်တမျိုးပေးကာ သတ်မှတ် ပြဋ္ဌာန်းထားပါသည်။ မိမိမပိုင်ဆိုင်သော သူတပါး၏ ဇနီး ခင်ပွန်းများ၌ ဖြစ်မှား လွန်ကျူးခြင်းကိုပင် မဆိုထားဘိ၊ မိမိ၏ ကာမပိုင်ထင်ရှား သားမယား ဇနီး ခင်ပွန်း သော်လည်း မကျန်းမာ၍ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်လက်စိတ်ဓာတ် မအီမသာ၍ဖြစ်စေ၊ ဥပုသ်သီတင်း ဆောက်တည်ထားသောအခါကြီး နေ့ကြီး ရက်မြတ်များတွင် ဖြစ်စေ တစုံတခုသော အကြောင်းကိစ္စကြောင့် အလိုမတူ သောအခါ၌ ကာမဂုဏ် မလွန်ကျူးအပ်ကြောင်း ကျမ်းဂန် စာပေများတွင် ဆုံးမ သွန်သင်ထားပါသည်။ မေတ္တာတရား ရှေ့ထား၍ ညှာတာစိတ် ကြင်နာစိတ်တို့ဖြင့်သာ ဆက်ဆံ ပေါင်းသင်း နေထိုင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ယင်းကဲ့သို့ မေတ္တာဓာတ်ခံစေတနာပါသော သီလမျိုးမှ သာလျှင် စင်ကြယ်သန့်ရှင်းနိုင်ပါသည်။ သီလစောင့်ထိန်း ထားသောသူ၏ မေတ္တာတရားမှသာလျှင် ထက်မြက်မှန်ကန် နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ သဘာဝအားဖြင့် မိမိ၏အိမ်ထောင်ရေး ကို လာရောက်ထိပါး နှောင့်ယှက်လာပါက မိမိနှင့်တကွ မိသားစုတရပ်လုံးဆင်းရဲပင်ပန်း မချမ်းမသာ ဖြစ်ကြရဘိ သကဲ့သို့ မိမိကြောင့် သူတပါးမိသားစုတို့သည်လည်း စိတ် ဆင်းရဲ ကိုယ်ဆင်းရဲ ဒုက္ခဒေါမနဿ မဖြစ်စေသင့်ချေ။ ဖြစ်မှားကျူးလွန်သူနှင့် စော်ကားခံရသူတို့ နှစ်ဦးနှစ်ဘက်

ဒေါသ ကောဓ ပဋိဃ-ရန်ငြိုးများဖြစ်ရခြင်းသည် မေတ္တာ ဓာတ်၏ ဆန့်ကျင်ဘက် တရားများသာလျှင် ဖြစ်ကြပေ သည်။ ဤသို့လျှင် ကာမေသုမိစ္ဆာစာရကံအဖြုဟ္မစရိယသိက္ခာ ပုဒ်ကို ခံယူဆောက်တည် စောင့်ထိန်းနိုင်မှသာလျှင် မေတ္တာ တရားပွားများရာ၌ စင်ကြယ်သန့်ရှင်း အပြစ်ကင်းမည်ဖြစ်ပါ သည်။ သူတပါးသားမယားကို မပြစ်မှားမိအောင် ဆင်ခြင် ကြပါကုန်။

(၄) မဟုတ်မမှန် မပြောဆိုခြင်း

မိမိအားတကြိမ်တခါ လိမ်လည်လှည့်ဖြား မုသားပြော ဆိုခဲ့ဖူးသူအား အယုံအကြည်ကင်းခဲ့ကာ မချစ်မနှစ်သက်နိုင် ဘိသကဲ့သို့ မိမိက သူတပါးအား လှည့်ဖြားလိမ်လည် အတည် မမှန် မုသားခံ၍ပြောဆိုလိုက်ပါက ထိုအလိမ်ခံရသူတို့ကလည်း မိမိအား မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်လေးစားနိုင်မည် မဟုတ် ချေ။ သို့ဖြစ်လျှင် မေတ္တာတရားပွားများရန် ခဲယဉ်းတတ်ပေ သည်။ ဒုအလိမ်ခံရဘူးသူသည် လိမ်လည်တတ်သူအား မေတ္တာ တရား မပွားများနိုင်ကြောင်းကို သိရှိနားလည်ထားပါက မိမိကသူတပါးအား လိမ်လည်လှည့်ဖြား မုသားမြွက်ဆိုခြင်း ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ မုသာဝါဒါဝေရမဏီ သီလသိက္ခာကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ မှန်ကန်တည်ဖြောင့်၍ မထောင့်မကွက်သော သစ္စာစကားကို သာ မြွက်ဆိုတတ်သူ ဖြစ်ရပါမည်။

မုသာတုစ္ဆာ မမှန်မကန်စွာ လိမ်လည် ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါက မေတ္တာတရားပွားများရာ၌ ထိရောက်အောင်

မြင်သည်နှင့်အမျှ မေတ္တာစိတ်ဓာတ် ရင့်သန်ပြည့်ဝနေသူသည် သူတပါးအား မတရားလိမ်ညာ ကြွားဝါလှည့်ပတ် ပြောဆိုတတ်ခြင်း အကျင့်ဆိုးကို ပယ်ခွါရှောင်ကြဉ်နိုင်မည်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ မှန်ကန်သောသစ္စာစကားကိုသာ ပြောဆိုတတ်သူသည် မေတ္တာစိတ်ဓာတ်အပြည့်အဝရှိနိုင်သူ ဖြစ်သကဲ့သို့ပင် မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းအားထုတ်နေသူ ယောဂီသည်လည်း သစ္စာစကားကိုသာ ဆိုလေ့ရှိရပေသည်၊ ဤသို့လျှင် သစ္စာသီလနှင့် မေတ္တာဘာဝနာတရား အားထုတ်မှုတို့သည် အချင်းချင်းအားကြီးသော အမှီသဟဲအဖြစ်ဖြင့် ကျေးဇူးပြုလျက်နေကြပေသည်။ မလိမ်မညာ မဝါမကြွား မုသားမဆို သစ္စာစကားကိုသာလျှင် ပြောတတ်အောင် ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြပါကုန်။

(၅) သေရည်သေရက်၊ ဘိန်းဘင်း ကဇော်၊ လှော်ဇာ ယဇ်မျိုးတို့မှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

လူယဉ်ကျေးတို့ အမြဲတစေ အလေးဂရုပြု၍ စောင့်ထိန်းနေကြရမည့် သိက္ခာပုဒ်ဟု ဆိုအပ်သော နိစ္စဂရုဓမ္မသီလ တည်းဟူသော ငါးပါးသီလတွင် ပဥ္စမမြောက် သိက္ခာပုဒ်မှာ မူးယစ်ထိုင်းမှိုင်း၍ သူတော်ကောင်းတရား ယဉ်ကျေးမှုတရားတို့ကို မေ့လျော့စေတတ်ခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်သော သုရာ- မေရယ သေရည် သေရက် အမျိုးမျိုးတို့ ဘိန်း ဘင်း ကဇော်လှော်ဇာ ဆေးခြောက်စသော ယစ်မျိုးဟူသမျှ ရှိကြ

ရာဝယ် တမျိုးမျိုးကို သောက်ခြင်း စားခြင်း ဝါးခြင်း မျိုခြင်း ရှုရှိုက်ခြင်း ငုံထားခြင်း ပွတ်သိမ်းခြင်း ထိုးသွင်းခြင်း ဟူသော နည်းပရိယာယ်တခုခုဖြင့် သာယာခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤကိစ္စကို ပြစ်မှားလွန်ကျူးသူသည် ရှေးဦးစွာ မိမိကိုယ်ကို မိမိမညှာတာမသနား မေတ္တာမထားနိုင်သော အခြေအနေနှင့် ရင်ဆိုင်ရပေမည်။ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်ပျက်ပြား၍ လူကျင့်ဝတ်တရားအပေါင်းကိုလည်း ပျက်စီးဆုံးရှုံး နစ်နာစေတတ်ပါသည်။ တဖြည်းဖြည်း လူလုံးမလှဖြစ်လာကာ ယှဉ်ကြိုးမရလောက်သော ဘေးဆိုးကြီးနှင့် ရင်ဆိုင်ခံစား ရကြပါသည်။

မိမိကိုယ်ကို ထိခိုက်ဖျက်ဆီးပြီးရုံမျှမက မိမိက မူးယစ်မေ့လျော့သဖြင့် ပြစ်မှားစော်ကားလိုက်မိသောဒဏ်ကို ခံစားကြရသည့် အပေါင်းအသင်း ရောင်းရင်းမိတ်ဆွေတို့သည်လည်းကောင်း၊ အခြားတစိမ်းတရံဆန် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း မနှစ်မြို့ဖွယ်သောအာရုံကို ခံစားကြရရှာ လေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း မူးယစ်ရမ်းကား ထိပါးပုတ်သတ်သူအား မေတ္တာပွားများရန် မလွယ်ကူနိုင်ချေ။ မိမိကိုယ်တိုင်က မူးယစ်နေလျှင်လည်း မိမိခန္ဓာကိုယ်နှင့်တကွ အခြားဝေနေယျသတ္တဝါများကို မေတ္တာတရားပွားများနိုင်ရန် အလွန်ခဲယဉ်းလှပေသည်။

သို့ဖြစ်ရကား သုရာမေရယမဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပုဒ်သည် အရေးကြီးသောသီလဖြစ်၍ မေတ္တာတရား

ဓမ္မပဒ၊ ၂၂၄။ သစ္စံ ဘဏေ န ကုဇ္ဈေယျ ဒဇ္ဇာ အပ္ပမ္ပိ ယာစိတော။

ပွားများအားထုတ်ရာ၌ အားကြီးသော အထောက်အကူကို ပြုပေးနိုင်ပါသည်။ မေတ္တာစိတ်ရင့်ကျက်သူ လူယဉ်ကျေးမှန်လျှင် သောက်စားမူးယစ်ခြင်းမှ ကင်းစင်ကြမည်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာ သူတော်ကောင်းမှန်သမျှတို့ စက်ဆုပ်ရွံရှာသော သောက်စားမူးယစ် မေ့လျော့ခြင်းအမှုကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ပါက သူတော်ကောင်းတို့၏ ကျင့်ဝတ်တရားဖြစ်သော မေတ္တာဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းအားထုတ်ရာ၌ ထိရောက်အောင်မြင်မှုကို ရရှိခံစားနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

သောက်စားမူးယစ်ပြီးမှ ပွားများအားထုတ်သည်ဆိုသော မေတ္တာမျိုးမှာ အတုအယောင်မျှသာဖြစ်၍ ဘုရားရဟန္တာ အရိယာသူတော်စင်တို့ တရားဝင် လက်ခံနိုင်ကောင်းသော မေတ္တာစစ်မေတ္တာမှန်မျိုးကား မဟုတ်ချေ။

ဆေးအဖြစ် ဝါးအဖြစ် ထမင်းစားကောင်းခြင်း ခံတွင်းရှင်းစေရန်အတွက် စသောဆင်ခြေများဖြင့် သောက်စားမူးယစ်ပြီးမှ ဆွေးနွေးဟောပြော တသောသောနှင့် မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းတရားမျိုးကို မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာတော်က စာရင်းမသွင်း လက်မခံချေ။ ထို့ကြောင့် မမေ့မလျော့ မပေါ့မတန်မှန်ကန်သော သီလမျိုးဖြစ်အောင် သုရာမေရယမျိုးဖြစ်ကုန်သော မေ့လျော့တတ်မူးယစ်စေတတ်သော ပစ္စည်းဝတ္ထုမှန်သမျှကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြပါကုန်။

ငါးပါးသီလ ကြံ့ခိုင်မှ ပို့သမေတ္တာမှန်မည်သာ

ငါးပါးသီလကို မစောင့်ထိန်းနိုင်သူသည် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ချစ်ခင်လေးစား မေတ္တာထားရာ မရောက်ချေ။ မိမိနှင့် စပ်လျဉ်း

သော အခြားပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါများကိုလည်း လေးစားချစ်ခင် မေတ္တာဓာတ် မသက်ဝင်နိုင်တော့ချေ။ ငါးပါးသီလပျက်လျှင် မေတ္တာဓာတ် ပျက်စီး၍ သွားရလေတော့သည်။ ထို့ကြောင့် ရှေးပညာရှိကြီးများက—

"မေတ္တာကုန်ခမ်း စိတ်မချမ်း ညှိုးနွမ်းမည်ကိုကြောက်" ဟူ၍ ဆုံးမစကား မြွက်ကြားခဲ့လေသည်။

ငါးပါးသီလကို ခါးဝတ်ပုဆိုးကဲ့သို့ မြဲမြံစွာ လုံခြုံအောင် ဆောက်တည် စောင့်ထိန်းတတ်သောသူသည်ကား မိမိကိုယ်ကို ရော သူတပါးကိုပါ ချစ်ခင်လေးစားအရေးထားကာ မေတ္တာ ပွားများရာ ရောက်ပေသည်။

သို့ဖြစ်ရကား ငါးပါးသီလ စောင့်ထိန်းမှုနှင့် မေတ္တာတရား ပွားများမှုတို့ နှစ်ခုသည် အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ကျေးဇူး ပြုနိုင်သည်သာမက အားကြီးသောအမှီသဟဲကိုလည်းပြုလျက် သတ္တလောကကြီးတခုလုံး၏ သာယာဝပြောရေးအတွက် ဆောင်ကြဉ်းနိုင်စွမ်းရှိပါပေသည်။

မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သော ဒါန၊ မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သော သီလ၊ မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သော ဘာဝနာတို့ကို နေ့ညမပြတ် ဒလစပ်ပင် အစဉ်တစိုက် ကြိုးစားအားထုတ်ကြကုန်သောကြောင့်လူမှုရေး ရာတွင် မေတ္တာမဏ္ဍိုင်ကြီးသည် ကြံ့ခိုင်ရင့်ထွား ကြီးပွား တိုးတက်ပါစေသတည်း။

မူလပဒ— အပ္ပမာဒဝဂ္ဂ။
ဒါနံ ဒဒန္တု သဒ္ဓါယ၊သီလံ ရက္ခန္တု သဗ္ဗဒါ။
ဘာဝနာဘိရတာ ဟောန္တု၊ပပ္ပေါန္တု ဝိပုလံ သုခံ။

မေတ္တာစျာန် အခြေခံသော ဝိပဿနာ ပွားများပုံ

မြန်မာနိုင်ငံတော်တွင် ထင်ရှားလျက်ရှိကြသော မဟာပရိတ်တော်ကြီး ဆယ့်တစ်သုတ်အနက် မေတ္တာသုတ်ကို အထက်၌ မြန်မာစကားပြေဖြင့် အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ရှင်းလင်းဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ထိုမေတ္တာသုတ်၏ ရှေ့ပိုင်းဂါထာ ဒေသနာတော်များမှာ သမထဘာဝနာလုပ်ငန်းအတွက် ရည်ညွှန်းဟောကြားတော်မူရင်းဖြစ်၍ "ဒိဋ္ဌိဥ္စ အနုပဂ္ဂမ္မ" စသော နောက်ဆုံးဂါထာဒေသနာ တော်မှာမူကား-ဝိပဿနာလုပ်ငန်းအတွက် မိန့်မြွက်ဟောကြားတော်မူခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤနောက်ဆုံး နိဂုံးချုပ်ဂါထာ ဒေသနာတော်၏အနက် အဓိပ္ပာယ်သဘောသဘာဝကို ရှင်းလင်းစွာ သိရှိနားလည်ကာ ကျင့်ကြံ အားထုတ်နိုင်စေရန်အတွက် ပိဋကတ်တော်များမှ မေတ္တာဆိုင်ရာ ဒေသနာတော်များကို ထုတ်နုတ်ညှိနှိုင်း၍ တင်ပြလိုပါသည်။

အင်္ဂုတ္တရနိကာယ စတုကနိပါတ ဒုတိယမေတ္တာသုတ်တွင် မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင်က မေတ္တာအခြေခံသော ဝိပဿနာရှုပွားပုံကို အတိအလင်း ရှင်းပြဟောကြားထားပါသည်။

ထိုမေတ္တာစျာန်ရပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ထိုမေတ္တာစျာန်ဖြစ်ခိုက်၌ ရုပ် ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရ ဝိညာဏ မျှသာလျှင် ရှိ၏၊ (ထိုခဏ၌ အတ္တကားမရှိ) ထိုတရားတို့ကို မမြဲဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲ၏ဟူ၍လည်းကောင်း၊ စွဲကပ်နေသော ရောဂါနှင့် တူသည်ဟုလည်း

ကောင်း၊ပေါက်ကွဲနေသောအိုင်းအမာ(ကင်ဆာ)ကြီးနှင့် တူသည်ဟုလည်းကောင်း၊ စူးဝင်နေသောငြောင့်နှင့် တူသည်ဟုလည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲနှင့်မကင်းဟုလည်းကောင်း၊ အဖျားအနာနှင့် တူသည်ဟုလည်းကောင်း၊ ပြင်ပသူစိမ်းနှင့် တူသည်ဟုလည်းကောင်း၊ ပျက်လွယ်သည်ဟု လည်းကောင်း၊ အနှစ်သာရ ဆိတ်သုဉ်းကင်းမဲ့သည်ဟုလည်းကောင်း၊ အတ္တမဟုတ် (အနတ္တ) သဘောမျှ ဖြစ်၏ဟုလည်းကောင်း ရှုမြင်တတ်၏။

ဟူ၍ ဟောကြားထားပါသည်။

စတုက္ကအင်္ဂုတ္တရ ဒုတိယမေတ္တာသုတ် ၄၄၅။တေ ဓမ္မေ အနိစ္စတော၊ ဒုက္ခတော၊ ရောဂတော၊ ဂဏ္ဍတော၊ သလ္လတော၊ အဃတော၊အာဗာဓတော၊ပရတော၊ ပလောကတော။

မြဟ္မဝိဟာရတရားတော် ၂၂၀—၂၂၁။ သုညတော အနတ္တတော သမနုပဿတိ။

မေတ္တသုတ် နိဂုံးဂါထာ

မေတ္တာဘာဝနာကို သမထကမ္မဋ္ဌာန်းအားဖြင့်သော်လည်း ကောင်း၊ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းအားဖြင့်သော်လည်းကောင်း စီးဖြန်းအား ထုတ်နိုင်ပါသည်။ သမထအဆင့်ဖြင့်သာ ရောင့်ရဲ တင်းတိမ်မနေကြပဲ ဗြဟ္မာ့ဘုံ လားရုံလောက်မျှဖြင့် ရပ်နား မနေကြပဲ ဝိပဿနာအဆင့်သို့ ကူးပြောင်း တက်လှမ်းကာ လောကုတ္တရာဘုံဟု ဆိုအပ်သော မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို တက် ရောက် မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြစေရန် ရည်ရွယ်တော်မူရကား "ဒိဋ္ဌိဉ္စ အနုပဂ္ဂမ္မ သီလဝါ ဒဿနေန သမ္ပန္နော ကာမေသု ဝိနယဂေဓံ" ဟူသော နိဂုံးဂါထာကို ဟောကြား မိန့်မြွက်တော် မူခဲ့ပါသည်။

ဤနိဂုံးဂါထာကို နှစ်မျိုးအားဖြင့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆို ကောက်ယူနိုင်ပါသည်။ ပထမအမျိုးမှာ ပါဠိတော်လာသည့် အတိုင်း တိုက်ရိုက် အတိအကျ ဘာသာပြန်နည်းမျိုး ဖြစ်ပါ သည်။ ဒုတိယအမျိုးမှာ မြတ်စွာဘုရား၏ အလိုတော်ကျ ဖြစ် အောင် တဆင့်အနက် ကောက်ယူခြင်းနည်းမျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျေးဇူးရှင် မ ဟာ စည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဗြဟ္မဝိဟာရတရားတော်ကျမ်းငယ်မှ ထုတ်နုတ်၍ ဖော်ပြပါ မည်။

ထိုမေတ္တာစျာန်အရ ပုဂ္ဂိုလ်သည် အတ္တဒိဋ္ဌိကိုလည်း မကပ် ရောက်တော်မူ၍(ဝါ)ဝိပဿနာဉာဏ်, မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ဖြင့် အတ္တဒိဋ္ဌိကို ပယ်ပြီး၍ အရိယမဂ်သီလနှင့် ပြည့်စုံသည့်အပြင် သောတာပတ္တိဉာဏ်အမြင်နှင့်လည်း ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍ ကာမ

ဂုဏ်အာရုံတို့၌ တပ်မက်သော ကာမတဏှာကို အနာဂါမိမဂ်ဉာဏ်ဖြင့် ပယ်ရှား၍(ဝါ)ပယ်ရှားပြီးသောကြောင့် အမိဝမ်း၌ ကိန်းအောင်းရသည့် ဘဝသစ်ဖြစ်ခြင်းသို့ တဖန် ကေန်ပင် မရောက်ရတော့သည်သာတည်း။(ဝါ)အမိဝမ်း၌ တဖန် မဖြစ်ရတော့ပဲ ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်စံရတော့သည်သာတည်း ဟူ၍လည်းကောင်း။

လိုချင်ဖွယ်အာရုံဟူသမျှတို့၌ တပ်မက် တွယ်တာသော တဏှာကို အရိယမဂ်လေးပါးဖြင့် ပယ်ရှားပြီး၍(ဝါ) ပယ်ရှားပြီးဖြစ်သောကြောင့် အမိဝမ်းတွင်း၌ ကိန်းရသည့် ပဋိသန္ဓေစသော ဘဝသစ်ဖြစ်ခြင်းသို့ တဖန်ကေန်ပင် မရောက်ရတော့သည်သာတည်း၊(ဝါ) တဖန် ဘဝသစ် မဖြစ်ရတော့ပဲ လက်ရှိဘဝ၌ပင် ပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်စံရတော့သည်သာတည်း ဟူ၍လည်းကောင်း။

မေတ္တာဈာန်ကို အခြေခံပြု၍ ဝိပဿနာရှုပါက အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်အထိ ဆိုက်ရောက်နိုင်ကြောင်း ဘဝသစ်တဖန် မဖြစ်ပြန်ရတော့ကြောင်း ရှင်းပြတော်မူပါသည်။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မေတ္တာဈာန်ကိုဝင်စားလျက် မေတ္တာစိတ်ဖြစ်ပွားပြီးနောက် ဈာန်စိတ်များ ရပ်စဲသွားပါသည်။ ထိုအခါ ဘဝင်ကျပြီး အိပ်ပျော်နေရာမှနိုးလာသူကဲ့သို့ ဈာန်စိတ်ပျောက်ပြီးလျှင် ခါတိုင်းဖြစ်နေကျ ရိုးရိုးကာမာဝစရစိတ်များဖြစ်လာပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ဖြစ်ခြင်းကို ဈာန်မှ ထသည်ဟုခေါ် ပါသည်။ သို့သော်ဈာန်မှ ထသောအခါ ဝိပဿနာရှုမည်

ဗြဟ္မဝိဟာရတရားတော်၊ နှာ ၁၈၆—၁၈၈။

ဟု နှလုံးသွင်းပြီးမှ ဈာန်ဝင်စားခဲ့သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာမူ ဈာန်စိတ် ရုပ်စဲသွားသည်နှင့်တပြိုင်နက် ရှုသိသော ဝိပဿနာ စိတ် ဖြစ်လာရပါသည်။ ထိုအခါ ထိုဝိပဿနာစိတ်က ဖြစ်ပြီးမှ ချုပ်သွားသော ဈာန်စိတ်ကို "ဖြစ်သည်ပျက်သည်" ဟူ၍ ပိုင်းခြားပြီး သိရှိပါသည်။ဈာန်စိတ်သည် တပြိုင်နက်ဖြစ်ပျက် သွားသော ရုပ်ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရတို့ကိုလည်း ဖြစ်ပြီးမှ ချုပ်ငြိမ်းသွားသည်၊ မမြဲသော အနိစ္စပါတကားဟု သိရှိနိုင် ပါသည်။

ဈာန်စိတ် ဖြစ်နေခိုက်ကရှိခဲ့သော ရုပ်ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရ ဝိညာဏတို့ကို ဈာန်မှ ထလာသော ဝိပဿနာစိတ်ဖြင့် ရှုမှတ်ရပါသည်။ အခြား ဝိပဿနာလုပ်ငန်းတွင် မြင်စိတ် ကြားစိတ် ကြံစည်စိတ်ဖြစ်ပြီးနောက် မြင်သည် ကြားသည် ကြံသည်ဟူ၍ ရှုမှတ်သိရှိခြင်းမျိုးပင်ဖြစ်ပါသည်။

ဈာန်စိတ်၏တည်မှီရာ ရုပ်နှင့်ဈာန်စိတ်ကြောင့် ဖြစ်သော စိတ္တဇရုပ်များကို ရူပဂတံဟု ရှုမှတ်သိရှိရပါသည်။

ဈာန်စိတ်နှင့် တပေါင်းတည်းယှဉ်တွဲပေါ်ခဲ့သော ဝေဒနာ များကို ဝေဒနာဂတံဟုလည်းကောင်း၊ သညာကို သညာဂတံ ဟုလည်းကောင်း၊ သင်္ခါရအစုကိုသင်္ခါရဂတံဟုလည်းကောင်း၊ ဈာန်စိတ်ကိုမူ ဝိညာဏဂတံဟုလည်းကောင်း ခေါ်ဆိုထား ပါသည်။

ထိုခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားများကို မမြဲပါတကား ဖြစ် ပြီးက ပျက်တတ်ပါတကားဟူ၍ မှတ်ပါက အနိစ္စာနုပဿနာ ဖြစ်၏။

ထိုခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားများကို ဆင်းရဲပါတကား ရှုမှတ်ဆဲမှာပင် ဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ်က နှိပ်စက်နေပါတကားဟူ၍ ရှုမှတ်ပါက ဒုက္ခာနုပဿနာဖြစ်၏။

ရှုမှတ်ဆဲမှာပင် ထိုခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရား တို့သည် မိမိ၏အလိုအတိုင်း မဖြစ် အစိုးမရနိုင်ပါတကား အနှစ်သာရ အတ္တမဟုတ်ပါတကားဟူ၍ ရှုမှတ်ပါက **အနတ္တာနုပဿနာ** ဖြစ်၏။

မေတ္တာတရား ပွားများစီးဖြန်းကာ သတ္တဝါတွေအားလုံး ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေဟူ၍ နှလုံးသွင်းလျက် အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ လက္ခဏာ ထင်မြင်အောင် ရှုနေသည်ကို **ကာမာဝစရကုသိုလ်မေတ္တာစိတ်ကိုရှုမှတ်သည်ဟုခေါ်ပါသည်။**

ဈာန်ရပုဂ္ဂိုလ်၏မေတ္တာဈာန်စိတ်ကိုရှုမှတ်ပါက မဟဂ္ဂုတ် **ကုသိုလ်စိတ်ကိုရှုမှတ်သည်ဟု ခေါ်ပါသည်။**

ထိုကဲ့သို့ မေတ္တာကုသိုလ်စိတ်စသည်ကိုရှုမှတ်နေခြင်း**အား** ဖြင့် ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန်လာပါသည်။ ထိုအခါ **အရိယမဂ် ဉာဏ်**ဖြင့် ရုပ်နာမ်ချုပ်ငြိမ်းသော နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင် **ပါသည်။**

ထိုမဂ်ဉာဏ်ကိုရပြီးနောက် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့်မျက်မှောက်ဆက် ပြုနိုင်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ မျက်မှောက်ပြုလျှင် သောတာပန် သကဒါဂါမ်, အနာဂါမ်အထိ တဆင့်ပြီးတဆင့် တက်သွားနိုင် **ပါသည်။**

အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သွားပါက ကာမရာဂ လုံးဝကင်း သွားပြီဖြစ်ရကား ကာမဘုံ၌ ထပ်၍တဖန် ပြန်၍မဖြစ်ရတော့ချေ။ အထက် ရူပါဝစရ သုဒ္ဓါဝါသ စသော ဘုံများ၌ကား စံစားကြရပါသည်။ ထိုဘုံများမှာပင် ရဟန္တာအဖြစ်သို့ရောက်၍ ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်ကြရပေသည်။

ထို့ကြောင့် မေတ္တာသုတ်၌–

အမိဝမ်းတိုက်သို့ တဖန်ပြန်၍ မဝင်ရတော့သည်မှာ မုချကေန်အမှန်ပင်ဖြစ်တော့သည်–

ဟု ဟောကြားထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဂဗ္ဘသေယျ ပဋိသန္ဓေမျိုးမဖြစ်ရတော့ပဲ ဥပပတ္တိ ပဋိသန္ဓေဖြင့်သာ နတ်ဗြဟ္မာဖြစ်ကြရ၍ ထိုဘုံများ၌ပင် ရဟန္တာအဖြစ်သို့ရောက်ကာပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်ရမည်မှာ အမှန်ကေန်မုချမလွဲတည်းဟု ဆိုလိုရင်း ဖြစ်ပါသည်။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များသည် မေတ္တာအရင်းခံ အခြေပြုသော ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းအားထုတ်ကြခြင်းဖြင့် ဈာန်တရား မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ တရားမြတ်တို့ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေသတည်း။

❖❖❖·❖❖❖❖

နိဂုံး

သတ္တလောကကြီးအတွင်းရှိ ပုပုရွရွဟူသမျှသော ဝေနေယျသတ္တဝါတို့သည် အေးချမ်းသာယာစွာ နေထိုင်လိုကြပေသည်။ အထူးသဖြင့် မနုဿလူသားတို့သည် အေးမြချမ်းသာသောဘဝကို ထူထောင်စံစားလိုကြပေသည်။ ဒုက္ခဆင်းရဲအပေါင်းမှ ကျွတ်လွတ်ထွက်မြောက်၍ လွတ်လပ်ချမ်းငြိမ်းစွာ နေထိုင်လိုကြပေသည်။

သို့ဖြစ်လျှင် လူမှုရေးရာ၏ မဏ္ဍိုင်ကြီးဖြစ်ပါသော မေတ္တာတရားကို လက်ကိုင်ထားကာ ကျင့်ကြံနေထိုင်တတ်ကြရန် လိုအပ်လှပေသည်။ လူမှုရေးရာ မေတ္တာဏ္ဍိုင်ကြီး ခန့်ခိုင်မြဲမြံမှသာလျှင် ရှေးဦးစွာ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ချစ်ခင်လေးစားမေတ္တာထားတတ်လာကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

ထိုနောက် မိမိမှတပါးအခြားသော မိဘသားသမီး မောင်နှမ ညီအစ်ကို ဇနီး ခင်ပွန်း ဆွေမျိုးပေါက်ဖော် သားချင်းတို့အား မေတ္တာတရားပွားများ ထားရှိတတ်ကြမည်ဖြစ်ပါသည်။

သို့မှသာ အိမ်ထောင်တခု မိသားစုအတွင်း၌ မှီတင်းနေထိုင်လျက်ရှိကြသော ဆွေရင်းမျိုးချာဉာတကာတို့ အချင်းချင်း ရင်းနှီးချစ်ခင် မေတ္တာသက်ဝင်မှု ရှိလာကြမည်ဖြစ်ပါသည်။ ရပ်ကွက်ကျေးရွာမှစ၍ မြို့နယ်တိုင်းပြည် နိုင်ငံတခုလုံးတွင်နေထိုင်လျက်ရှိကြသောတိုင်းရင်းသားလူမျိုးများအချင်းချင်းယိုင်းပင်းညီညာ မေတ္တာတရားပွားများနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။ တိုင်းရင်းသား စည်းလုံးညီညွတ်ရေး၏ ဗဟိုသော့

ချက် ပန္နက်မဏ္ဍိုင်ကြီးဖြစ်ပါသော မေတ္တာတရားကို လက်ကိုင်ထားကြမှသာလျှင် ဤနိုင်ငံတော်ကြီးသည် ညီညွတ်စည်းလုံး၍ သာယာဝပြော စည်ပင်ချမ်းသာသော လူ့ဘဝလူ့ဘုံ ရိပ်မြုံခန်းဝါကြီး ဖြစ်လာပေမည်။

မေတ္တာတရားသည် စကြဝဠာကမ္ဘာအနှံ့ ဘဝဂ်ဆန့်အောင် ဖြန့်၍ ခွဲ၍ ပွားများအားထုတ်သလောက် အကျိုးရှိသော သဘောတရားဖြစ်ပေသည်။

ဤကျမ်းငယ်၌ မိမိကိုယ်ကိုလည်းကောင်း၊ မိမိမှတပါး အခြားမိတ်ဆွေ ရန်သူတို့အားလည်းကောင်း၊ အရပ်ဆယ်မျက်နှာ နေရာတကာရှိ သက်ရှိသတ္တဝါ ဟူသမျှအားလုံးအားလည်းကောင်း မိမိနှင့်ထပ်တူထား၍ ပွားများအပ်သော မေတ္တာအကြောင်းကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ထို့နောက် မိမိအောက် နိမ့်ငယ်သေးသိမ်၍ ညှိုးနွမ်း ဆင်းရဲနေကြသော ဒုက္ခိတသတ္တဝါများအား ထားရှိအပ်သောကရုဏာအကြောင်းကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ၎င်းပြင်မိမိထက် သာလွန်မြင့်မြတ် ဂုဏ်ဒြပ်ထင်ပေါ် ကျော်စောထင်ရှား ချမ်းသာကြွယ် သုခိတသတ္တဝါများအား ထားရှိအပ်သော မုဒိတာ အကြောင်းကိုလည်း ရေးသားတင်ပြထားပါသည်။ ရန်သူစသောသတ္တဝါများအား ထားရှိအပ်သော ဥပေက္ခာအကြောင်းကိုလည်း ရှင်းလင်းဖော်ပြထားပါသည်။ မေတ္တာ ကရုဏာ မုဒိတာ ဥပေက္ခာ တည်းဟူသော ဗြဟ္မစိုရ်တရားကြီးလေးပါးကို ကျင့်သုံးဆောက်တည်ခြင်းကြောင့် ရရှိနိုင်သောအကျိုးအာနိသင်များကိုလည်း ကျင့်ကြံအားထုတ်ပုံ နည်းနယများနှင့်ယှဉ်တွဲ ဖော်ပြထားပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတော်တွင် ပေါ်လွင်ထင်ရှား လူသိများလျက်ရှိသည့် မဟာပရိတ်တော်များအနက် တပါးအပါအဝင်ဖြစ်သော မေတ္တသုတ်တော်၏ မူရင်းအနက်အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်း သိသာထင်လင်း ယုံမှားကင်းအောင် ရှင်းလင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

သံယုတ်ပါဠိတော်၊ အင်္ဂုတ္တရပါဠိတော်၊ ခုဒ္ဒကနိကာယအဋ္ဌကထာ၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂအဋ္ဌကထာ၊ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ္ဂအဋ္ဌကထာစသော ကျမ်းဂန်စာပေကြီးများတွင် ဟောဖော်ညွှန်ပြထားသည့် မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းအားထုတ်ပုံကိုလည်း လိုက်နာကျင့်ကြံအားထုတ်ရာ၌ လွယ်ကူစေရန် ရှင်းလင်းစွာရေးသားဖော်ပြထားပါသည်။

သို့ဖြစ်ရကား ကျွန်ုပ်တို့သည် စာတွေ့သုတမယ အခြေအနေလောက်ဖြင့်သာ တင်းတိမ်မနေကြပဲ စိန္တာမယ ကြံစည်ဆင်ခြင်ခြင်းအဆင့်သို့လည်းကောင်း၊ ဘာဝနာမယ ပွားများအားထုတ်သော ကိုယ်တွေ့ကျင့်ကြံဖြည့်ဆည်းခြင်း အဆင့်သို့လည်းကောင်း တိုးတက်ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါစေရန် မေတ္တာတရားရှေ့ထား၍ ရေးသားတင်ပြအပ်ပါသတည်း။

မေတ္တာသဟဂတေန စေတသာ၊
သဗ္ဗပါဏဘူတေသု မာနသံ ဖရိတွာ၊
ဝိဟရဏံ သမာဒိယာမိ။
အနေန ပုညကမ္မေန သန္တပဒံ သစ္ဆိကရောမိ။

(စဝ်ထွန်းမှတ်ဝင်း)

လူမှုရေးရာ မေတ္တာမဏ္ဍိုင်ကိုးကားသောကျမ်းများ

၁။ မဟာပရိတ္တပါဠိ၊ မေတ္တာသုတ္တပါဠိ-
သီရိမင်္ဂလာပရိတ်တော်သာသနာရေး
ဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်၊၁၉၆၂-
ခုနှစ်။ .... (၃၄၄-မျက်နှာ)

၂။ ခုဒ္ဒကပါဌပါဠိ-မေတ္တာသုတ္တ-ဆဋ္ဌသင်္ဂီ-
တိမူ၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်
တိုက်၊ ရန်ကုန်၁၉၆၁-ခုနှစ်။ (၅၃၀-မျက်နှာ)

၃။ သုတ္တနိပါတပါဠိ မေတ္တာသုတ္တ၊ ဆဋ္ဌ
သင်္ဂီတိမူ၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန
ပုံနှိပ်တိုက်၊ရန်ကုန် ၁၉၆၁-ခုနှစ်။ (၅၃၀-မျက်နှာ)

၄။ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ္ဂ ယုဂနဒ္ဓဝဂ္ဂ - မေတ္တာ
ကထာ၊ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိမူ သာသနာရေး
ဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန် ၁၉၅၉-
ခုနှစ်။ .... (၄၆၆-မျက်နှာ)

၅။ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ ကောဒသကနိပါတမေတ္တ
သုတ္တ .... (၅၉၁-မျက်နှာ)
စတုက္ကနိပါတ .... (၆၂၄-မျက်မှာ)
ပဉ္စကနိပါတ .... (၅၅၅-မျက်နှာ)
ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိမူ သာသနာရေးဦးစီး
ဌာနပုံနှိပ်တိုက်၊ရန်ကုန် ၁၉၅၉-ခုနှစ်။

၆။ မင်္ဂလသုတ္တပါဠိ သီရိမင်္ဂလာ ပရိတ်
တော်၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်
တိုက်၊ရန်ကုန် ၁၉၆၂-ခုနှစ်။ (၃၄၄-မျက်နှာ)

၇။ ဓမ္မပဒပါဠိ ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိမူ သာသနာ
ရေးဦးစီးဌာန ပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်
၁၉၆၁-ခုနှစ်။ .... (၅၃၀-မျက်နှာ)

၈။ ဣတိဝုတ္တကပါဠိ ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိမူ သာသ
နာရေးဦးစီးဌာန ပုံနှိပ်တိုက်၊ရန်ကုန်
၁၉၆၁-ခုနှစ်။ .... (၅၃၀-မျက်နှာ)

၉။ သံယုတ္တနိကာယ ဒေဝတာသံယုတ္တပါဠိ
နိဒါနဝဂ္ဂသံယုတ္တဆဋ္ဌသင်္ဂီတိမူသာသ
နာရေးဦးစီးဌာန ပုံနှိပ်တိုက်၊ရန်ကုန်
၁၉၅၇-ခုနှစ်။ .... (၅၁၅-မျက်နှာ)

၁၀။ ဒီဃနိကာယ သီလက္ခန္ဓဝဂ္ဂပါဠိ ဗြဟ္မ
ဇာလသုတ္တ၊ သာမညဖလသုတ္တ၊ ဆဋ္ဌ
သင်္ဂီတိမူ၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန
ပုံနှိပ်တိုက်၊ရန်ကုန် ၁၉၅၇-ခုနှစ်။ (၂၄၇-မျက်နှာ)

၁၁။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂဋ္ဌကထာ၊ဗြဟ္မဝိဟာရနိဒ္ဒေ-
သမေတ္တာ ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိမူ သာသနာ
ရေးဦးဌာန ပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်
၁၉၅၇-ခုနှစ်။ .... (၄၀၄-မျက်နှာ)

၁၂။ **ဓမ္မစက္ကပဝတ္တနသုတ္တ** ဝိနယမဟာဝဂ္ဂ ပါဠိ ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိမူ၊ သာသနာရေး ဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန် ၁၉၅၄-ခုနှစ်။ .... (၅၃၀-မျက်နှာ)

၁၃။ **ဒွေမာတိကာ** ဘိက္ခုပါတိမောက္ခ၊ ဘိက္ခုနီပါတိမောက္ခပါဠိ၊ ဝိနည်းငယ် လေးစောင်ပါဠ်- ဇွဲ စာပေရိပ်မြုံ၊ ရန်ကုန်၊ ၁၉၇၀-ခုနှစ်။ .... (၂၄၀-မျက်နှာ)

၁၄။ **ဗြဟ္မဇာလသုတ္တဋီကာ**။ **သီလက္ခန္ဓဝဂ္ဂ- အဘိနဝဋီကာ**၊ ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိမူ၊သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန် ၁၉၆၁-ခုနှစ်။ .... (၅၂၃-မျက်နှာ)

၁၅။ **အင်္ဂုတ္တရဋီကာ** ဒုတိယတွဲ၊ ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိမူ၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန ပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန် ၁၉၆၁-ခုနှစ်။ (၄၁၀-မျက်နှာ)

၁၆။ **သုတ္တနိပါတဋ္ဌကထာ**၊ ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိမူ၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန် ၁၉၅၈-ခုနှစ်။ .... (၃၀၂-မျက်နှာ)

၁၇။ **ဗြဟ္မဝိဟာရတရားတော်**။ မဟာစည်ဆရာတော်၊ စာပေပေါင်းကူးပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန် ၁၉၇၇-ခုနှစ်။ (၄၂၄-မျက်နှာ)

၁၈။ **မေတ္တာဝါဒ** (ပြဟ္မဝိဟာရ အဖွင့်)
ဓမ္မာစရိယ ဦးဌေးလှိုင်၊ စာပေ
လောကပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန် ၁၉၇၉-
ခုနှစ်။ .... (၃၄၇-မျက်နှာ)

၁၉။ **ပရိဘ်ကြီး နိဿယသစ်။** သပြေကန်
ဆရာတော်၊ ဟံသာဝတီပုံနှိပ်တိုက်၊
ရန်ကုန်၊ ၁၉၆၇-ခုနှစ်။ .... (၅၁၆-မျက်နှာ)

၂၀။ **လူမှုရေးရာမင်္ဂလာ။** စဝ်ထွန်းမှတ်ဝင်း
သာသနာရေးဦးစီးဌာန ပုံနှိပ်တိုက်၊
ရန်ကုန်၊ ၁၉၇၇-ခုနှစ်။ .... (၆၉-မျက်နှာ)

လူမှုရေးရာ မေတ္တာမဏ္ဍိုင်

မှတ်သားဖွယ်ရာ

အက္ခရာစဉ် ကျမ်းညွှန်း

အက္ခရာစဉ်	စာမျက်နှာ
[အ]	
အကျိုးဆယ့်တစ်ပါး	၁၁၊၁၂၊၇၅
အင်္ဂုတ္တရဋ္ဌကထာ	(အောက် ၁၂)
အင်္ဂုတ္တရပါဠိ	(အောက်-၁၀၊၈၇၊၇၈၊၁၄၄)
အဏုကသတ္တဝါ	၅၄
အတိပိယပုဂ္ဂိုလ်	၆၅၊၆၆
အတ္တဒိဋ္ဌိ	၅၅၊၆၆
အတ္တဘောရှိသူ	၄၄
အတ္တဝါဒုပါဒါန	၅၅
အဋ္ဌမမျက်ဖြေနည်း	၇၅
အဒိဋ္ဌသတ္တဝါ	၅၁
အနတိမာနီ မာန်ထောင်လွှားခြင်းမရှိ	၂၁
အနတ္တာနုပဿနာ	၁၄၈

အက္ခရာစဉ်	စာမျက်နှာ
အနန္တစကြာဝဠာ	၄၈
အနိစ္စာနုပဿနာ	၁၃၆
အနောဓိသမေတ္တာ	၁၀၃
အပဂဗ္ဗော-မကြမ်းတမ်းမရိုင်းပြခြင်း	၃၂
အပ္ပကိစ္စော-မှုခင်းကိစ္စ နည်းပါးမှု	၂၆
အပ္ပိယပုဂ္ဂိုလ်	၆၅၊၆၆
အမည်နာမသတ်မှတ် မေတ္တာပွားပုံ	၁၀၄
အမြင့်ဆုံး မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း	၅၅
အယူလွဲမှား ၆၂-ပါး	၅၅၊၅၆
အရိယသစ္စာန ဒဿနမင်္ဂလာ	၁၅၊၅၈၊၆၀
အရပ်ဆယ်မျက်နှာ သတ္တဝါများ မေတ္တာပွား	၁၀၀
အဝိဒူရေ သတ္တဝါ	၅၂
အဟိံသဓမ္မ	၁၂၄

[အာ]

အာဇီဝပါရိသုဒ္ဓိသီလ	၅၈
အာရတီဝိရတီမင်္ဂလာ	၃၅
အာဝါသသပ္ပာယ	၃၈

အက္ခရာစဉ် စာမျက်နှာ

[ဣ]

ဣန္ဒြေခြောက်ပါး ၂၈၊၂၉

ဣန္ဒြိယသံဝရ ၅၈

ဣတိဝုတ္တက (အောက် ၂၉)

ဣရိယာပုထ် ၃၀၊၃၉၊၄၀၊၆၄

[ဥ]

ဥဇု=ဖြောင့်မတ်ခြင်း ၁၇

ဥတ္တရိမနုဿဓမ္မ ၁၁၈၊၁၁၉

ဥပစာရသမာဓိ ၆၅၊၉၀

ဥပေက္ခာပို့ ၉၇၊၁၄၀

ဥပေါသထသီလ ၁၁၂၊၁၂၂

[ဧ]

ဧကကတနည်း ၅၁

ဧပလ္လင်္ကာသန ၃၉

[ဩ]

ဩဓိသမေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၀၃၊၁၀၄

အက္ခရာစဉ် စာမျက်နှာ

[က]

ကရုဏာဘုံ ၉၇၊၁၄၀
ကာမဂုဏ်တရား မပြစ်မှားခြင်း ၁၂၅
ကိလေသာကာမ ၆၀၊၆၁
ကုလေသုအနနုဂိဒ္ဓေါ ၃၃
ကိုယ်နေဟန်ထားနှင့် အချိန်ကာလ ၃၈

[ခ]

ခန္တီတရားလက်ကိုင်ထားပါ ၆၃
ခုဒ္ဒကပါဌပါဠိ (အောက် ၅၊၁၀)

[ဂ]

ဂါရဝမင်္ဂလာ ၂၁

[င]

ငါးပါးသီလနှင့် မေတ္တာဘာဝနာ ၁၂၂
ငါးပါးသီလလုံခြုံမှု ၁၃၀

[စ]

စတုတ္ထပါရာဇိကမှ ၁၁၈
စတုတ္ထမျက်ဖြေနည်း ၇၈
စိန္တာမယဉာဏ် ၇၃
စွမ်းအင်ငါးရပ် ၁၆

အက္ခရာစဉ်	စာမျက်နှာ
[ဆ]	
ဆဋ္ဌမမျက်ဖြေနည်း	၈၃
[ဇ]	
ဇာတိမာန်	(အောက်-၂၁)
[ဈ]	
ဈာနမှုဒြာ	၃၉
ဈာနာသန	၃၉
[ဉ]	
ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ	၆၁၊၁၀၈
[တ]	
တတိယပါရာဇိကဓမ္မ	၁၁၅
တတိယမျက်ဖြေနည်း	၄၄
တလောကလုံးခြုံငုံ မေတ္တာပွားပုံ	၉၈
တသာ-သတ္တဝါ	၄၄-၅၁
တိကသုံးနည်း	၅၃
[ထ]	
ထာဝရသတ္တဝါ	၄၄-၅၁
ထူလသတ္တဝါ	၅၃
ထေရဂါထာပါဠိ	(အောက်-၂၁)

အက္ခရာစဉ် စာမျက်နှာ

[ဒ]

ဒသမမျက်ဖြေနည်း ၈၈
ဒိဋ္ဌာသတ္တဝါ ၅၁
ဒီဃနိကာယ (အောက်-၅၈)
ဒီဃာသတ္တဝါ ၅၃
ဒုက္ခာနုပဿနာ ၁၃၇
ဒုကလေးနည်း (ငါးနည်း) ၅၁၊၅၂
ဒေဝတာသံယုတ္တပါဠိ (အောက်-၃၀)
ဒုက္ခသစ္စာ ၅၉
ဒုတိယ ပါရာဇိကမေ္မ ၁၁၄
ဒုတိယမျက်ဖြေနည်း ၇၅
ဒူရေသတ္တဝါ ၅၂
ဒေါသပဋိဃ ၁၊ ၇၁၊ ၇၉
ဒေါသပယ်နည်းများ ၆၃

[ဓ]

ဓမ္မစက္ကပဝတ္တနသုတ္တ (အောက်-၅၉)
ဓမ္မပဒ (အောက်-၁၉၊ ၂၅၊ ၂၆၊ ၂၉၊ ၃၅၊ ၄၇၊
၅၆၊ ၆၂၊ ၆၈၊ ၇၉၊ ၈၂၊ ၁၂၁၊ ၁၂၃၊ ၁၂၉၊)

အက္ခရာစဉ် စာမျက်နှာ

[န]

နဝမမျက်ဖြေနည်း ၈၇
နိဂုံးဂါထာ ၁၃၄
နိဒါနဝဂ္ဂသံယုတ် (အောက်-၈၄-၈၆)
နိပကော ၃၀
နိဗ္ဗာနသစ္ဆိကိရိယမင်္ဂလာ ၁၅၊ ၁၆
နိရောဓသစ္စာ ၅၉
နိဝါတမင်္ဂလာ ၂၁
နေ့သင့် နံ့သင့် မေတ္တာပို့ ၁၀၄

[ပ]

ပစ္စယသန္နိဿိတသီလ ၅၇
ပဉ္စမမျက်ဖြေနည်း ၈၂
ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ္ဂ (အောက်-၁၀၊ ၉၄၊ ၁၀၃)
ပထမပါရာဇိကဓမ္မ ၁၁၁
ပထမမျက်ဖြေနည်း ၇၄
ပရိတ်တော်အမွှန်း ၆
ပါဏသတ္တဝါ ၄၇၊ ၅၁၊ ၉၃

အက္ခရာစဉ်	စာမျက်နှာ
[ပ]	
ပါတိမောက္ခသံဝရသီလ	၅၇
ပါတိမောက္ခသံဝရသီလနှင့် မေတ္တာဘာဝနာ	၁၀၇
ပါရိဟာရိကပညာ	၃၀
ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံး	၉၃
ပုဗ္ဗကိစ္စ ပုဗ္ဗကရဏ	၃၉
ပွားများအားထုတ်ပုံ အစီအစဉ်	၆၃
ပွားများပုံအကျယ်တနည်း	၉၂
[ဖ]	
ဖုဋ္ဌသ လောကမမ္မေဟိ	၁၅၊၁၆
[ဗ]	
ဗြဟ္မဇာလသုတ် ဋီကာသစ်	(အောက်-၁၁၂)
ဗြဟ္မစရိယာ ကျင့်ခြင်းမင်္ဂလာ	၁၇-၁၇
ဗြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါး မေတ္တာပို့	(အောက်-၉၇)
ဗြဟ္မဝိဟာရအကျင့်	၄၀
ဗြဟ္မဝိဟာရတရားတော်(၉-၁၃၄၊အောက်၅၄၊၁၃၃၊၁၃၅)	

အက္ခရာစဉ် စာမျက်နှာ

[ဘ]

ဘာဝနာမယဉာဏ် ၄၃
ဘူတသတ္တဝါ ၉၄၊ ၅၁၊ ၅၂
ဘိက္ခုပါတိမောက် (အောက်-၁၁၂၊၁၁၅၊၁၁၆၊၁၁၇၊၁၂၀)

[မ]

မဂ္ဂန္တရာယ် ၁၁၈
မဂ္ဂသစ္စာ ၅၈
မင်္ဂလသုတ် (အောက်-၁၅၊၂၃၊၃၅၊၅၈)
မဇ္ဈတ္တုပဂ္ဂိုလ် ၆၅၊၆၆၊၄၁
မဇ္ဈိမပဋိပဒါ ၅၈
မဇ္ဈိမသတ္တဝါ ၅၃
မသိလိုက်ရသူအား မေတ္တာပို့ ၁၀၅
မဟန္တာ သတ္တဝါ ၅၃
မဟုတ်မမှန် မပြောဆိုခြင်း ၁၂၄
မာန်ထောင်လွှားခြင်း အမျိုးမျိုး ၂၀၊ ၂၁
မိခင်စိတ်ဓာတ်မျိုး ၉၂
မိမိကိုယ်က ပထမ ၆၀

အက္ခရာစဉ် စာမျက်နှာ
မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ပွားများပုံ ၆၅
မုဒိတာပွား ၆၇၊၁၄၀
မုဒု နူးညံ့သိမ်မွေ့ ပျော့ပျောင်းခြင်း ၂၀
မေတ္တာသုတ္တပါဠိ ၃-၅ (အောက်-၁၃၊၃၇၊၄၀၊
၄၃၊၄၅၊၄၇၊၄၉၊၅၀၊၅၆၊၆၂)
မေတ္တာအကျိုးဆယ့်တစ်ပါး ၁၁၊၁၂၊၈၅
မေတ္တာစျာန်အခြေခံသောဝိပဿနာ ၁၃၂၊
မေတ္တာတရား၏ တန်ခိုးအာနိသင် ၁၀
မေတ္တာတရားပွားများပုံ ၄၄
မေတ္တာပွားနည်းအကျယ် ၄၆
မေတ္တာပွားသပုံ ၇
မေတ္တာပွားသူ၏ စိတ်ထားပုံ ၄၁
မေတ္တာဖြစ်ကြောင်းအကျင့်များ ၆-၁၄၀
မေထုန်ငယ်ခုနစ်မျိုး ၁၁၃
မျိုးတူ စု မေတ္တာပွားနည်း ရှစ်နည်း ၅၄

[ယ]

ယစ်မျိုးတို့မှရှောင်ကြဉ်ခြင်း ၁၂၈
ယောဂါသန ၃၉
ယောဂီတို့ လိုအပ်သောအရည်အချင်း ၁၅-ချက်—၁၃
၁၄၊၃၆၊၃၇။

အက္ခရာစဉ် စာမျက်နှာ

(ရ)

ရဿကသတ္တဝါ ၅၃

ရှေးဦးစွာ မေတ္တာမပွားများသင့်သူများ ၆၅

[လ]

လက်ာသံပေါက်ဖြင့် မေတ္တာပို့ပုံ ၁၀၆

[ဝ]

ဝတ္ထုကာမ ၆၀-၆၁

ဝိသုဒ္ဓိခုနစ်ပါး ၆၁၊၁၀၈

ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂအဋ္ဌကထာ (အောက် - ၅၈
၆၄၊၆၅၊၆၈၊၇၈
၈၁၊၈၂။၈၄။၈၇၊
၈၈၊၉၀၊၉၄၊၁၀၉။)

[သ]

သက္ကော = စွမ်းနိုင်ခြင်း ၁၇

သဂ္ဂန္တရာယ် ၁၁၉

သတ္တမမျက်ဖြေနည်း ၈၅

သန္တိန္ဒြိယော ၂၉

အက္ခရာစဉ် စာမျက်နှာ

[သ]

သန္တုဋ္ဌိမင်္ဂလာ ၂၃
သန္တုဿကော =ရောင့်ရဲလွယ်သူ ၂၃
သပ္ပါယတရား ၃၀
သမ္ဗဇာနမုသာဝါဒ ၁၁၉
(အောက်–၁၂၁)
သမ္မာဝေသီ သတ္တဝါ ၅၂
သလ္လဟုကဝုတ္တိ ၂၄
သမာဓိမုဒြာ ၃၉
သမာဟိတမုဒြာ ၃
သမုဒယသစ္စာ ၅၉
သာမညဖလသုတ္တ (အောက်–၃၉)
သီမသမ္ဘေဒ ၉၀၊
သုတမယဉာဏ် ၄၃
သုဘာရော ၂၅
သုတ္တနိပါတပါဠိ (အောက်–၅)
သုတ္တနိပါတအဋ္ဌကထာ (အောက်-၁၅၊
၅၂။၅၄။)

အက္ခရာစဉ်	စာမျက်နှာ
[သ]	
သုဝဏ္ဏ	၁၉
သုဟုဇု	၁၈
သူ့အသက် မသတ်ခြင်း	၁၂၂
သူ့ဥစ္စာ မခိုးမလုခြင်း	၁၂၄
သောဝစဿတာ မင်္ဂလာ	၁၉
သားကောင်း သမီးမွန်	၂၄

ပ-မ-သ-စ—၄၅၅—ဂ-၁-ဂ၃။ ၅၀၀၀။ (၂)

မေတ္တာအကျိုး တစ်ဆယ့်တစ်မျိုး

အိပ်က ချမ်းသာ၊ ချမ်းသာစွာနိုး၊ အိပ်မက်ဆိုး ပျောက်၊ စောင့်ရှောက် နတ်များ၊ ရင်ဝယ်သားသို့ လူများ ချစ်ခင်၊ နတ်လည်း မင်၏၊ မီးပင် မပူ၊ အဆိပ်မှုလည်း၊ ထို့တူ ပြေပျောက်၊ လက်နက်ရောက် လည်း၊ မပေါက်မဝင်၊ ပြီးစီးလျှင်တည့်၊ အစဉ် စိတ် တည်၊ မျက်နှာကြည်၍၊ သေသည်ကာလ၊ မတွေရပဲ၊ သေက ဗြဟ္မာ၊ လားနိုင်ရာသည်၊ မေတ္တာအကျိုး၊ ဆယ့်တစ်မျိုးတည်း။

(အံ၊၃၊နှာ-၅၄၂)