



ဗုဒ္ဓဘာသာ
အခြေခံသိပ္ပံစာ

အရှင်ပညာသီဟ
သာသနဓဇာသိရီပဝရဓမ္မာစရိယ
ဒီဃဘာဏက
ဒီဃနိကာယကောဝိဒ
BA(Eco)
ပြုစုသည်

ဤစာအုပ်တွင် ပါဝင်သောအရာ

ဘုရားဖြစ်တော်စဉ်	-----	၁
ကန်တော့ရန်ကြွကာသ	-----	၅
သီလတည်ဆောက်နည်းများ	---	၅
ကြွကာသတွင်ပါဝင်သောအဓိပ္ပာယ်	-	၁၀
ရုပ်ပွားဆင်းတုကိုအရိုအသေပေးရာ၌	-	၁၀
ဝိပဿနာရှုနည်းအကျဉ်း	---	၂၃
ဘုရားရှင်၏ရုပ်ရည်လက္ခဏာ	---	၂၆
သန်ရှင်းစေချင် ဘုရားစင်	-----	၂၈
မှတ်သားဖွယ်ရာဒေသနာ	---	၃၀
သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာမင်္ဂလာ	-----	၃၃
အခြေခံလူ့ကျင့်ဝတ်များ	-----	၃၄
ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်	-----	၃၇
ဝင်လေ ထွက်လေရှုမှတ်ရကျိုး	---	၄၄
သမ္မုဒ္ဓေဂါထာ	-----	၄၈
နမော တေဂါထာ	-----	၅၁
ဆွမ်း၊ ပန်း၊ ရေးချမ်းကပ်လှူရန်	---	၅၂
မေတ္တာပို့	-----	၅၃
အမျှဝေ	-----	၅၅

ဘုရားရှင်၏ ဖြစ်တော်စဉ်

အလေ့မိအလေ့

- ❖ ဘုရားရှင်၏ခမည်းတော် (ဖခင်) = သုဒ္ဓေါဒန။
- ❖ ဘုရားရှင်၏မယ်တော် (မိခင်) = မဟာမာယာ။
- ❖ ဘုရားရှင်၏ငယ်နာမည် = သိဒ္ဓတ္ထ။ [သိတ်ဒတ်ထ]
- ❖ မွေးဖွားသည့်ကာလ = ဘီစီ (၆)ရာစု။
ခရစ်ယန်တည်ထောင်သူ ယေရှုခရစ်ထက် အနှစ်ငါးရာစော၍၊
အစ္စလမ်တည်ထောင်သူ မိုဟာမက်ထက် အနှစ်တစ်ထောင် စောသည်။
- ❖ မွေးဖွားသည့်နေရာ = လုမ္ဗီနီ။ (ယခု နီပေါနိုင်ငံအတွင်းတွင် ရှိသည်။)
- ❖ ဘုရားမဖြစ်မီ ဘုရားရှင်၏ဇနီး = ယသောရော။
- ❖ လက်ထပ်သည့်အချိန် အသက် = (၁၆)နှစ်။
- ❖ ဘုရားမဖြစ်မီရခဲ့သော ဘုရား၏သား = ရာဟုလာ။
- ❖ ရဟန်းဘဝဖြင့် စတင်၍ တရားရှာသည့်အရွယ် = အသက် (၂၉) နှစ်။ (တရားစတင်ရှာသည်မှ ဘုရားအဖြစ်ဖြင့် ပရိနိဗ္ဗာန်စံသည်အထိ မိမိ၏မိသားစုနှင့် အတူမနေတော့။)
- ❖ တရားရှာဖွေ အားထုတ်သည့်ကာလ = (၆) နှစ်။
- ❖ ဘုရားဖြစ်သည့်အရွယ် = အသက် (၃၅) နှစ်။
- ❖ ဘုရားအဖြစ်သို့ရောက်သည့်နေရာ = ဂယာမြို့။
(အိန္ဒိယနိုင်ငံ ဘီဟာပြည်နယ်တွင်ရှိသည်။)
- ❖ ဘုရားရှင်၏လုပ်ငန်း = (၄၅)နှစ်လုံးတရားဟော၏။
- ❖ ဘုရားဟောသောတရားများ၏အတိုင်းအတာ = Bible ထက် ဆယ့်တစ်ဆခန့် ပို၍ကြီး၏။
၎င်းကို
 - ၁။ သုတ် = ပုံဝတ္ထုစသည်ဖြင့်တန်ဆာဆင်၍ လိုက်နာရန် ကျင့်သုံးရန် ဟောကြားချက်များ။
 - ၂။ ဝိနည်း = ရဟန်းများအတွက် စည်းကမ်းချက်။
 - ၃။ အဘိဓမ္မာ = ရုပ်, နာမ်တရားတို့၏ အမှန်တရားကို ဖော်ပြချက် ဟု သုံးမျိုးခွဲထားသည်။
- ❖ ပရိနိဗ္ဗာန်စံသည့်အရွယ် = အသက် (၈၀) နှစ်။
- ❖ ပရိနိဗ္ဗာန်စံသည့်နေရာ = ကုသိနာရုံ၊ အိန္ဒိယပြည်။
- ❖ နောက်ဆုံးဟောကြားချက် = ပြုပြင်ပေးရသောအရာဝတ္ထု ပြုပြင်မှုသည် ပျက်စီးခြင်း သဘော ရှိ၏။ ဒါန, သီလ, ဘာဝနာတရားတို့၌ မမေ့ကြနှင့်၊ နိဗ္ဗာန်ရသည်အထိ သတိရှိရှိဖြင့်အားထုတ်ကြ။

လှပမှု ဆိုတာ အလေ့အထ

နားကို လှပစေသောအရာသည်

နားကပ် နားချောင်းမဟုတ်၊
တရားစကား နားကြားခြင်းသာ။

လက်ကို လှပစေသောအရာသည်

လက်စွပ် လက်ကောက်မဟုတ်၊
အလှူအတန်း ပေးကမ်းခြင်းသာ။

မျက်စိကို လှပစေသောအရာသည်

ကော့မျက်တောင်နဲ့ရွှန်းလဲ့မျက်ဝန်း မဟုတ်၊
မေတ္တာစိတ်ဖြင့် ကြည့်ရှုခြင်းသာ။

နှုတ်ခမ်းကို လှပစေသောအရာသည်

ဆေးနီ ဆေးပြာ ဆေးဝါမဟုတ်၊
မှန်ကန် ချိုသာ ပြောဆိုခြင်းသာ။

ကိုယ်ခန္ဓာကို လှပစေသောအရာသည်

ရှုချင်စဖွယ် အဝတ်အထည်မဟုတ်၊
ကိုယ်နှုတ်မှုရာ ယဉ်ကျေးခြင်းသာ။

ရှိခိုးကန်တော့သည်အခါ ရွတ်ဆိုရန်

အလေ ☺ အလေ

ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတည်း ဟူသော၊ အပြစ်ခပ်သိမ်း၊ ပပျောက်ငြိမ်း၍၊ အသက်ရှည်စွာ၊ အနာမဲ့ရေး၊ ရန်ဘေးကင်းကြောင်း၊ ကောင်းမှုမင်္ဂလာ၊ ဖြစ်ပါစေခြင်း အကျိုးငှါ၊ ဘုရား ရတနာ၊ တရားရတနာ၊ သံဃာရတနာတည်းဟူသော ရတနာမြတ် သုံးပါး၊ (မိဘ၊ ဆရာသမား) တို့ကို၊ အရိုအသေ၊ အလေးအမြတ်၊ လက်စုံမိုး၍၊ ရှိခိုးပူဇော်၊ ဖူးမြော်မာန်လျှော့၊ ကန်တော့ပါ၏ (အရှင်ဘုရား) ။

ကန်တော့ရသော၊ ကောင်းမှုကံစေတနာတို့ကြောင့်၊ အပါယ် လေးပါး၊ ကပ် သုံးပါး၊ ရပ်ပြစ် ရှစ်ပါး၊ ရန်သူမျိုး ငါးပါး၊ ဝိပတ္တိတရား လေးပါး၊ ဗျသနတရား ငါးပါး၊ အနာအမျိုးကိုးဆယ့်ခြောက်ပါး၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ခြောက် ဆယ့်နှစ်ပါးတို့မှ၊ အခါခပ်သိမ်း၊ ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်ဖြစ်၍ မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရား၊ နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကို၊ လျှင်မြန်စွာ ရပါလို၏။ (အရှင် ဘုရား)။

ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်နည်း

အလေ ☺ အလေ

ငါးပါးသီလတောင်းခြင်း

အဟံ ဘန္တေ၊ တိသရဏေန သဟ၊ ပဉ္စသီလံ၊ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ၊ သီလံ ဒေထ၊
မေ ဘန္တေ။
ဒုတိယမ္ပိ၊ အဟံ ဘန္တေ ----- ။
တတိယမ္ပိ၊ အဟံ ဘန္တေ ----- ။

တပည့်တော်အား၊ အစဉ်သနား၊ သရဏဂုံသုံးပါး နှင့်တကွ၊ ငါးပါးသီလ၊ ချီးမြှင့်တော်မူပါဘုရား။ (ရဟန်းသံဃာထံမဟုတ်ဘဲ မိမိကိုယ်တိုင် ဘုရားရှင်ထံ ငါးပါးသီလ ခံယူသောအခါ နမော တဿ မှ စ၍ သီလခံယူရသည်။)

ဘုရားရှိခိုးခြင်း

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာ သမ္ဗုဒ္ဓဿ။ (သုံးကြိမ်ဆိုပါ။)

ဘုန်းကံကြီးမား၊ မြတ်ဘုရားကို၊ ဝတ်တွားရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။ (ဘဂဝတော)
ပူဇော်ထိုက်ငြား၊ မြတ်ဘုရားကို၊ ဝတ်တွား ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။ (အရဟတော)
လုံးစုံသိငြား၊ မြတ်ဘုရားကို၊ ဝတ်တွား ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။ (သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ)

သရဏဂုံ ဆောက်တည်ခြင်း

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဒုတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
ဒုတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
ဒုတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

တတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
တတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
တတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဘုရားကိုလဲ၊ ဖယ်မလွဲ၊ အမြီပူဇော်မည်။
တရားကိုလဲ၊ ဖယ်မလွဲ၊ အမြီကျင့်သုံးမည်။
သံဃာကိုလဲ၊ ဖယ်မလွဲ၊ အမြီဆည်းကပ်မည်။

ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်ခြင်း

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊
(သူ့အသက်လဲ၊ မသတ်ဘဲ၊ အမြီနေထိုင်မည်။)

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊
(သူ့ဥစ္စာလဲ၊ မခိုးဘဲ၊ အမြီနေထိုင်မည်။)

၃။ ကာမေသု-မိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
(ကာမဂုဏ်မွဲ၊ကျင့်ဖောက်လွဲ၊အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။)

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
(လိမ်ညာ၍လဲ၊ မပြောဘဲ၊ အမြဲနေထိုင်မည်။)

၅။ သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
(သေအရက်လဲ၊ မသောက်ဘဲ၊ အမြဲနေထိုင်မည်။
မူးယစ်ဆေးလဲ၊ မသုံးဘဲ၊ အမြဲနေထိုင်မည်။)

=====

ရှစ်ပါးသီလ ဆောက်တည်နည်း

ကလေး ☺ ကလေး

ရှစ်ပါးသီလတောင်းခြင်း

အဟံ ဘန္တေ၊ တိသရဏေန သဟ၊ အဋ္ဌင်္ဂီသမ္ပန္နာဂတံ၊ ဥပေါသထသီလံ၊ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ
ကတွာ၊ သီလံ ဒေထ၊ မေ ဘန္တေ။

ဒုတိယမ္ပိ၊ အဟံ ဘန္တေ -----။

တတိယမ္ပိ၊ အဟံ ဘန္တေ -----။

[ဘုရားရှိခိုးခြင်း၊ သရဏဂုံဆောက်တည်ခြင်းတို့ကို ငါးပါးသီလဆောက်တည်ရာတွင်
ဆိုသည့်အတိုင်းဆိုပါ။]

ရှစ်ပါးသီလ ဆောက်တည်ခြင်း

- ၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။ (သူ့အသက်ကို မသတ်ပါ။)
- ၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။ (သူတပါး၏ပစ္စည်းဥစ္စာကို မခိုးယူပါ။)
- ၃။ အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။ (လိင်ဆက်ဆံခြင်း မပြုပါ။)
- ၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။ (လိမ်ညာ၍ မပြောဆိုပါ။)
- ၅။ သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
(သေအရက်မသောက်ပါ၊ မူးယစ်ဆေး မသုံးပါ။)

အာဇီဝဋ္ဌမကသီလ ဆောက်တည်နည်း

အာဇီဝဋ္ဌမကသီလ

သီလတောင်းခြင်း

အဟံ ဘန္တေ၊ တိသရဏေန သဟ၊ အာဇီဝဋ္ဌမက သီလံ၊ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံကတွာ၊ သီလံ ဒေထ၊ မေ ဘန္တေ။

ဒုတိယမ္ပိ၊ အဟံ ဘန္တေ ----- - - - - ----။

တတိယမ္ပိ၊ အဟံ ဘန္တေ ---- ----- ----။

[ဘုရားရှိခိုးခြင်း၊ သရဏဂုံဆောက်တည်ခြင်းတို့ကို ငါးပါးသီလဆောက်တည်ရာတွင် ဆိုသည့် အတိုင်း ဆိုပါ။]

အာဇီဝဋ္ဌမကသီလ ဆောက်တည်ခြင်း

- ၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။ (သူ့အသက်ကို မသတ်ပါ။)
- ၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။ (သူတပါး၏ပစ္စည်းဥစ္စာကို မခိုးယူပါ။)
- ၃။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
(သူတပါး၏မယား၊ ယောက်ျားနှင့်မဖောက်ပြန်ပါ။)
- ၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။ (လိမ်ညာ၍ မပြောဆိုပါ။)
- ၅။ ပိသုဏဝါစာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
(မိတ်ဆွေချင်း အခင်ပျက်အောင်မပြုပါ၊ မပြောပါ။)
- ၆။ ဖရုသဝါစာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
(ကြမ်းတမ်း ရင့်သီးသောစကားကို မပြောဆိုပါ။)
- ၇။ သမ္ပပလာပဝါစာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
(အကျိုးမရှိ ရောက်တတ်ရာရာစကားများကို မဆိုပါ။)
- ၈။ မိစ္ဆာဇီဝါ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
(သူတစ်ပါးကိုထိခိုက်နစ်နာစေသော အသက်မွေးမှုမျိုးဖြင့် အသက်မွေး နေထိုင်မှုမပြုပါ။)

❖ အာဇီဝဋ္ဌမကသီလကို လူတိုင်းလူတိုင်း နေ့စဉ်ဘဝတွင် ဆောက်တည်ကျင့်သုံးပါက တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အခင်မင်ပျက်ခြင်း၊ အမုန်းပွားခြင်း၊ ရန်ဖြစ်ခြင်းများ ကင်းဝေးကာ လူ့လောကကြီးသည် သာယာလှပ ငြိမ်းအေးမှုများနှင့်ပြည့်ဝနေမည်သာ ဖြစ်သည်။

ဩကာသတွင် ပါဝင်သော အဓိပ္ပာယ်များ

အလေ့မိအလေ့

ဩကာသ = အခွင့်ပေးပါ။ ခွင့်ပြုပါ။

(အလေးအမြတ်ပြုသည့်အနေဖြင့်သုံးကြိမ်ဆိုရသည်။)

ကာယကံ = ကိုယ်ဖြင့်ပြုလုပ်မှု။

ဝစီကံ = နှုတ်ဖြင့် ပြောဆိုမှု။

မနောကံ = စိတ်ဖြင့် ကြံစည်မှု။

ရတနာ = နှစ်သက်ခြင်းကိုဖြစ်စေသည့် အရာ။ နှစ်သက်ဖွယ် အရည်အသွေးပါသောအရာကို “ရတနာ” ဟု ခေါ်သည်။

ဘုရားရှင်၌ နှစ်သက်ဖွယ်ရာ ဂုဏ်တော်ကိုးပါးရှိ၏။ ထို့ကြောင့် ဘုရားရှင်ကို “ဘုရားရတနာ” ဟု ဆိုရ၏။ ဘုရားရှင်၏အဆုံးအမ (တရားတော်)၌ နှစ်သက်ဖွယ်ရာ ဂုဏ်ခြောက်ပါးရှိ၏။ ထို့ကြောင့် တရားတော်ကို “တရားရတနာ” ဟု ဆိုရသည်။ ဘုရား၏တပည့် အရိယာသံဃာတော်တို့၌ နှစ်သက်ဖွယ်ရာ ဂုဏ်တော်ကိုးပါးရှိ၏။ ထို့ကြောင့် သံဃာတော်ကို သံဃာရတနာ ဟု ဆိုရသည်။

ရုပ်ပွားဆင်းတုကို အရိုအသေပေးရာ၌

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့ ဘုရားရှိခိုးရာ၌ ဘုရားရှင်၏ ရုပ်ပွားဆင်းတု တော်ကို အရိုအသေပေးသည့် အခါ ရုပ်ပွားဆင်းတုတော်သက်သက်ကိုသာ အရိုအသေပေးသည်၊ ရှိခိုးဦးချသည် မဟုတ်။ ရတနာ သုံးပါးတို့၏ဂုဏ်ကို ဆင်ခြင်အောက်မေ့ကာ ရှိခိုးပူဇော်ခြင်း ဖြစ်သည်။ မိမိတို့ ရှိခိုး ဦးချ အရိုအသေ ပေးနေသူသည် မည်သူဖြစ်သည်၊ မည်သည့် ပုံသဏ္ဍာန် ရှိသည်ကို သိနိုင်စေရန်အတွက် ရုပ်ပွား ဆင်းတုတော်ကို ဘုရားစင်၊ ဘုရားခမ်းတွင်ထားရှိ၍ အရိုအသေပေးခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

ရုပ်ပွားဆင်းတုမရှိပါက မိမိတို့ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်၊ အရိုအသေပေးနေသော ဘုရားသည် ဘယ်သူ ဘယ်ဝါ ဘယ်ဂုဏ်သိက္ခာရှိသည်ကို မသိရဘဲ ဖြစ်နေပါက စိတ်ကြည်လင်ဖွယ်ဖြစ်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

ဘုရားရှင်၏ဆင်းတုတော်ကို အရိုအသေပေးသည့်အခါ ဆင်းတု ထုလုပ်ထားသော နေ့နံဆိုင်ရာ အသား၊ ပလ္လင်ခြေရှိ တိရစ္ဆာန်အရုပ်များ အပေါ်တွင်သာ စိတ်ရောက်မနေစေဘဲ ဘုရားရှင်၏ဂုဏ် အရည်အသွေးများကို အောက်မေ့ဆင်ခြင်မှု ပြုရပါမည်။ ဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်များကို ဆင်ခြင်၍

ဘုရားဆင်းတုတော်ကို အရိုအသေပေး ရှိခိုးဦးချမှသာ ရုပ်တု ကိုးကွယ်သည့် ဘာသာဝင်များအဖြစ်မှ ကင်းလွတ်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ဘုရားရှိခိုးရာ၌ အဓိပ္ပာယ်ရှိပြီး စိတ်ကြည်လင်မှုရကာ အကျိုးလည်း များမည်။ ထို့ကြောင့် ရတနာသုံးပါး၏ ဂုဏ်တော်များကို ဗုဒ္ဓဘာသာ ဝင်တိုင်း သိရှိနားလည်ပြီး ကြည်ညိုနိုင်ရန် လေ့လာသင့်ပါသည်။

ဘုရားဂုဏ်တော် (၉)ပါး

ဣတိပိ သော ဘဂဝါ -

- ၁။ အရဟံ၊
- ၂။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ၊
- ၃။ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော၊
- ၄။ သုဂတော၊
- ၅။ လောကဝိဒ္ဓု၊
- ၆။ အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ၊
- ၇။ သတ္တာ ဒေဝမနုဿာနံ၊
- ၈။ ဗုဒ္ဓေါ၊
- ၉။ ဘဂဝါ။

- ၁။ အရဟံ = လောဘစသော စိတ်အညစ်အကြေး ကင်းဝေးစင်ကြယ်၍ ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား။
- ၂။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ = သိစရာမှန်သမျှသော တရားအလုံးစုံကို မိမိကိုယ်တိုင် အမှန်အတိုင်း သိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၃။ ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော = အသိတရား၊ အကျင့်တရားတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၄။ သုဂတော = ကောင်းသောစကားကို ဆိုတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား။
- ၅။ လောကဝိဒ္ဓု = လောကကို သိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၆။ အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ = မယဉ်ကျေးသူကို ယဉ်ကျေးအောင်ဆုံးမရာ၌ အတူမရှိသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၇။ သတ္တာ ဒေဝမနုဿာနံ = နတ်၊ လူတို့၏ဆရာဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၈။ ဗုဒ္ဓေါ = သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၉။ ဘဂဝါ = ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါးတွင်ပါဝင်သော သိစရာများ

ကိလေသာ ဆယ်ပါး

- ၁။ လိုလားတပ်မက်ခြင်း (လောဘ)။
- ၂။ စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက် အမျက်ထွက်ခြင်း (ဒေါသ)။
- ၃။ အမှန်တရားကို မသိခြင်း (မောဟ)။
- ၄။ ငါမှ ငါဟု ထောင်လွှားခြင်း (မာန)။
- ၅။ အယူမှားခြင်း (မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ)။
- ၆။ အမှန်ကို မဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်း (ဝိစိကိစ္ဆာ)။
- ၇။ ကိုယ်, စိတ် လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း (ထိန)။
- ၈။ စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း (ဥဒ္ဓစ္စ)။
- ၉။ မကောင်းမှုပြုရန် မရှက်ခြင်း (အဟိရိက)။
- ၁၀။ မကောင်းမှုပြုရန် ဝန်မလေးခြင်း (အနောတ္တပ္ပ)။

စရဏ (အကျင့်) တရား တစ်ဆဲ့ငါးပါး

- ၁။ သီလစောင့်ထိန်းခြင်း။
- ၂။ မျက်စိအကြည့်စသည်ကိုစောင့်စည်းခြင်း။
- ၃။ အစားအစာ၌ အတိုင်းအရှည်ကိုသိခြင်း။
- ၄။ ထကြွနိုးကြားမှုရှိခြင်း။
- ၅။ မကောင်းမှုပြုရန် ရှက်ခြင်း။
- ၆။ မကောင်းမှုပြုရန် ဝန်လေးခြင်း။
- ၇။ ဗဟုသုတအကြားအမြင်များခြင်း။
- ၈။ ဉာဏ်ပညာနှင့်ပြည့်စုံခြင်း။
- ၉။ ယုံကြည်မှုနှင့်ပြည့်စုံခြင်း။
- ၁၀။ အမှတ်သတိနှင့်ပြည့်စုံခြင်း။
- ၁၁။ အားထုတ်မှု လုံ့လနှင့်ပြည့်စုံခြင်း။
- ၁၂။ ပဌမဈာန်ကို ဝင်စားနိုင်ခြင်း။
- ၁၃။ ဒုတိယဈာန်ကို ဝင်စားနိုင်ခြင်း။
- ၁၄။ တတိယဈာန်ကို ဝင်စားနိုင်ခြင်း။
- ၁၅။ စတုတ္ထဈာန်ကို ဝင်စားနိုင်ခြင်း။

ဝိဇ္ဇာ (အသိဉာဏ်ထူး) ရှစ်ပါး

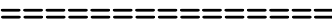
- ၁။ ဝိပဿနာဉာဏ် = ရုပ်နာမ်တို့၏သဘာဝကို သိသောဉာဏ်။
- ၂။ မနောမယိဒ္ဓိဉာဏ် = မိမိကိုယ်စား ရုပ်ပွားဆင်းတုများကို ဖန်ဆင်းနိုင်သောဉာဏ်။
- ၃။ ဣဒ္ဓိဝိဓဉာဏ် = မြေလျှိုး၊ မိုးပျံ့၊ ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးကို ဖန်ဆင်းနိုင်သောဉာဏ်။
- ၄။ ဒိဗ္ဗသောတဉာဏ် = နတ်တို့၏နားနှင့်တူသော အဝေးမှအသံကို ကြားနိုင်သောဉာဏ်။
- ၅။ စေတောပရိယဉာဏ် = သူတစ်ပါး၏စိတ် ဖြစ်ဟန်ကို အမှန်အတိုင်း သိစွမ်းနိုင်သောဉာဏ်။
- ၆။ ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိဉာဏ် = ရှေးဘဝပေါင်းများစွာကို သိနိုင်သောဉာဏ်။
- ၇။ စုတူပပါတဉာဏ် (ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ်) = သတ္တဝါတို့၏ လားရာဂတိကို ကြည့်ရှုနိုင်သောဉာဏ်။
- ၈။ အာသဝက္ခယဉာဏ် = ကိလေသာ အာသဝေါကင်း၍ သစ္စာလေးပါးကို သိမြင်နိုင်သောဉာဏ်။

ဘုန်းတော်ခြောက်ပါး

- ၁။ ဣဿရိယ = စိတ်တော်ကိုအစိုးရ၍ မိမိစိတ်ကို လိုသလို ထားနိုင်ခြင်း။
- ၂။ ဓမ္မ = မဂ်လေးပါး၊ ဖိုလ်လေးပါး၊ နိဗ္ဗာန်ဟူသော လောကုတ္တရာတရား ကိုပါးနှင့် ပြည့်စုံခြင်း။
- ၃။ ယသ = ကောင်းမြတ်သော အခြံအရံအကျော်အစော ရှိခြင်း။
- ၄။ သိရီ = တင့်တယ်သော ရုပ်အဆင်းအင်္ဂါရှိခြင်း။
- ၅။ ကာမ = သတ္တဝါများကိုကယ်ရန်၊ သဗ္ဗညုတဉာဏ်ကိုရရန် ရည်သန်တောင့်တခဲသည့်အတိုင်း ပြည့်စုံခြင်း။
- ၆။ ပယတ္တ = တစ်နေ့လျှင် အိပ်ချိန်ကို တစ်နာရီလေးဆဲငါး မိနစ်ခန့်သာထား၍ အခြားအချိန်၌ တရားဟောခြင်း၊ သမာပတ်ဝင်စားခြင်းတို့အတွက် လုံ့လဝီရိယ ကြီးမားတော်မူခြင်း။

ကောင်းသော စကား

- ၁။ မမှန်၊ အကျိုးမရှိ၊ သူတစ်ပါးမနှစ်သက်သောစကား။
- ၂။ မမှန်၊ အကျိုးမရှိ၊ သူတစ်ပါးနှစ်သက်သောစကား။
- ၃။ မှန်၏၊ အကျိုးမရှိ၊ သူတစ်ပါးမနှစ်သက်သောစကား။
- ၄။ မှန်၏၊ အကျိုးမရှိ၊ သူတစ်ပါးနှစ်သက်သောစကား။
- ၅။ မှန်၏၊ အကျိုးရှိ၏၊ သူတစ်ပါးမနှစ်သက်သောစကား။
- ၆။ မှန်၏၊ အကျိုးရှိ၏၊ သူတစ်ပါးနှစ်သက်သောစကား ဟု အမျိုးမျိုးရှိရာ နောက်ဆုံးစကားနှစ်မျိုးကိုသာ ဘုရားရှင်တို့ မိန့်ဆိုတော်မူသည်။



တရားဂုဏ်တော် (၆)ပါး

- ၁။ သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော၊
- ၂။ သန္တိဋ္ဌိကော၊
- ၃။ အကာလိကော၊
- ၄။ ဧဟိ ပဿိကော၊
- ၅။ ဩပနေယျိကော၊
- ၆။ ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ။

- ၁။ သွာက္ခာတော = ကောင်းစွာ ဟောထားအပ်သောတရား။
- ၂။ သန္တိဋ္ဌိကော = ကိုယ်တိုင်ကျင့်၍ လက်တွေ့သိမြင်နိုင်သောတရား။
- ၃။ အကာလိကော = ချက်ချင်းအကျိုးပေးတတ်သော တရား။
- ၄။ ဧဟိ ပဿိကော = အစမ်းသပ်ခံနိုင်သောတရား။
- ၅။ ဩပနေယျိကော = ဆောင်ယူထိုက်သောတရား။
- ၆။ ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ = ပညာရှင်တို့သာ လက်ခံသိမြင်နိုင်သောတရား။

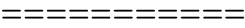
=====

သံဃာ့ဂုဏ်တော် (၉)ပါး

- ၁။ သုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊
- ၂။ ဥဇုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊
- ၃။ ဉာယပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊
- ၄။ သာမိစိပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊
ယဒိဒံ စတ္တာရိ ပုရိသယုဂါနိ အဋ္ဌ ပုရိသပုဂ္ဂလာ၊ ဒေသ ဘဂဝတော သာဝကသံဃော -
- ၅။ အာဟုနေယျော၊
- ၆။ ပါဟုနေယျော၊
- ၇။ ဒက္ခိဏေယျော၊
- ၈။ အဉ္စလိကရဏီယျော၊
- ၉။ အနုတ္တရံ ပုညဓေတ္တံ လောကဿ။

- ဘဂဝတော သာဝကသံဃော = ဘုရားရှင်၏တပည့် အရိယာသံဃာတော်သည် -
- ၁။ သုပ္ပဋိပန္နော = စိတ်အညစ်အကြေး ကင်းဝေးစေရန် ကောင်းစွာ ကျင့်တော်မူ၏။
 - ၂။ ဥပုပ္ပဋိပန္နော = ဖြောင့်မှန်စွာ ကျင့်တော်မူ၏။
 - ၃။ ဉာယပ္ပဋိပန္နော = နိဗ္ဗာန်ရရန်ရည်သန်၍ ကျင့်၏။
 - ၄။ သာမိစိပ္ပဋိပန္နော = ရိုသေထိုက်အောင်ကျင့်၏။

- ယဒိဒံ စတ္တာရိ ပုရိသယုဂါနိ အဋ္ဌ ပုရိသပုဂ္ဂလာ ဧသ ဘဂဝတော သာဝကသံဃော =
 အစုံအားဖြင့် လေးပါး၊ သီးခြားရေတွက်ပါက ရှစ်ယောက်ဖြစ်သော အရိယာသံဃာတော်သည် -
- ၅။ အာဟုနေယျော = အဝေးမှယူလာသော ပစ္စည်းကို ပေးလှူထိုက်၏။
 - ၆။ ပါဟုနေယျော = ဧည့်သည်အတွက် ရည်ရွယ်ထားသော ပစ္စည်းကို ပေးလှူထိုက်၏။
 - ၇။ ဒက္ခိဏေယျော = ကောင်းကျိုးရရန် စိတ်ရည်သန်၍ လှူရန်ထိုက်တန်၏။
 - ၈။ အဉ္စလိကရဏီယျော = အရိုအသေပေးခြင်းငှါ ထိုက်တန်၏။
 - ၉။ အနုတ္တရံ ပုညခေတ္တံ လောကဿ = ကောင်းမှုပြုလုပ်ရန် ဌာနကောင်းအဖြစ် တည်ရှိ၏။



ကန်တော့ပါ၏ = တောင်းပန်ပါ၏။ အရိုအသေ ပေးပါ၏။

အပါယ် လေးပါး

- ၁။ ငရဲ (ချမ်းသာမှု လုံးဝမရှိသောအရပ်)။
- ၂။ တိရစ္ဆာန်။
- ၃။ ပြိတ္တာ၊ တစ္ဆေ၊ သရဲ။
- ၄။ အသူရကာယ်။

ကပ် သုံးပါး = ပျက်စီးခြင်းသုံးမျိုး။

- ၁။ သတ္တန္တရကပ် = အသတ်ဖြတ်ခံရ၍ အများအပြားသေခြင်း။
- ၂။ ရောဂန္တရကပ် = အနာရောဂါကြောင့် အများအပြားသေခြင်း။
- ၃။ ဒုမ္ဘိက္ခန္တရကပ် = ငတ်မွတ်မှုကြောင့် အများအပြားသေခြင်း။

ရပ်ပြစ် ရှစ်ပါး = တရားကျင့်သုံးခွင့်မရသောအရပ်၊ အခြေအနေ။

- ၁။ ငရဲ။
- ၂။ တိရစ္ဆာန်။
- ၃။ ပြိတ္တာ။
- ၄။ အသညသတ်ဘုံနှင့်အရူပဗြဟ္မာဘုံ။
- ၅။ ဘုရားသာသနာ မရောက်သောအရပ်။
- ၆။ ဘုရားသာသနာကို မယုံကြည်သူ။
- ၇။ အသိဉာဏ်မရှိသူ။
- ၈။ ဘုရားမပွင့်သောအချိန်အခါ။

ရန်သူမျိုး ငါးပါး

- ၁။ ရေ၊
- ၂။ မီး၊
- ၃။ မင်းဆိုး၊ မင်းညစ်၊
- ၄။ သူခိုး။
- ၅။ သားဆိုး၊ သမီးဆိုး။

ဝိပတ္တိတရား လေးပါး = မပြည့်စုံခြင်း၊ မကောင်းခြင်း။

- ၁။ ဂတိဝိပတ္တိ = ရောက်ရာဘဝ၏မကောင်းခြင်း။
- ၂။ ဥပဓိဝိပတ္တိ = ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါ ချို့တဲ့ခြင်း။
- ၃။ ကာလဝိပတ္တိ = အကျင့်မကောင်းသူအုပ်စိုးချိန်။
- ၄။ ပယောဂဝိပတ္တိ = အကျိုးမရှိရာအားထုတ်မိခြင်း။

ဗျသနတရား (ပျက်စီးခြင်း) ငါးပါး။

- ၁။ ဉာတိဗျသန = ဆွေမျိုးသားချင်း ပျက်စီးခြင်း။
- ၂။ ဘောဂဗျသန = စီးပွားဥစ္စာ ပျက်စီးခြင်း။
- ၃။ ရောဂဗျသန = ရောဂါနှိပ်စက်၍ ပျက်စီးခြင်း။
- ၄။ ဒိဋ္ဌိဗျသန = မှားသောအယူကို ယူမိခြင်း။
- ၅။ သီလဗျသန = အကျင့်သီလပျက်စီးခြင်း။

အနာအမျိုးအစား (၉၆)ပါး

- ၁။ မျက်စိ၌ဖြစ်သော အနာ။
- ၂။ နားအတွင်း၌ဖြစ်သော အနာ
- ၃။ နှာခေါင်း၌ဖြစ်သော အနာ။
- ၄။ လျှာ၌ဖြစ်သော အနာ။
- ၅။ ကိုယ်၌ဖြစ်သော အနာ။
- ၆။ ဦးခေါင်း၌ဖြစ်သော အနာ။
- ၇။ နားရွက်၌ဖြစ်သော အနာ။
- ၈။ ခံတွင်း၌ဖြစ်သော အနာ။
- ၉။ သွား၌ဖြစ်သော အနာ။
- ၁၀။ ချောင်းဆိုးနာ။
- ၁၁။ ကြို့ထိုးနာ။
- ၁၂။ နှာခေါင်းအပြင်၌ဖြစ်သော အနာ။
- ၁၃။ ကိုယ်တွင်း၌ဖြစ်သော အနာ။
- ၁၄။ ဖျားသော အနာ။
- ၁၅။ ဝမ်း၌ဖြစ်သော အနာ။
- ၁၆။ တွေဝေမေ့မောစေတတ်သော အနာ။
- ၁၇။ သွေးကိုသွန်စေတတ်သော အနာ။
- ၁၈။ ထိုးကျင့်စေတတ်သော ဝမ်းလေနာ။
- ၁၉။ ဝမ်းလျှောသော အနာ။
- ၂၀။ နူနာ။
- ၂၁။ အိုင်းအနာ၊ မြင်းဖုနာ။
- ၂၂။ ညှင်း၊ တင်းတိတ်နာ။
- ၂၃။ ပန်းနာ၊ အဆုပ်နာ။
- ၂၄။ ဝက်ရူး၊ ကြက်ရူးနာ။
- ၂၅။ ပွေးနာ။
- ၂၆။ ဝဲခြောက်နာ။
- ၂၇။ ဝဲစိုနာ။
- ၂၈။ ခြေသည်း၊ လက်သည်းခြစ်မိ၍ဖြစ်သော အနာ။
- ၂၉။ ခြေဖဝါး၊ လက်ဖဝါး ကွဲအက်သော အနာ။

- ၃၀။ သွေးသည်းခြေနာ။
- ၃၁။ ဆီးချိုနာ။
- ၃၂။ ရိဖြူ၊ ရိနီနာ။
- ၃၃။ ဖေါရောင်နာ။
- ၃၄။ ဂယင်ဂျီ (စအိုဝဉ္စဖြစ်သော) အနာ။

ထိုအနာ (၃၄)မျိုးတွင် - အမှတ် (၂၄)နှင့် (၂၈) အနာ တို့မှတစ်ပါး၊ အခြား အနာ(၃၂)မျိုးတို့သည် (က) လေ၊ (ခ)သည်းခြေ၊ (ဂ) သလိပ် တို့တွင် တစ်ခုခုဖောက်ပြန်ခြင်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် (၃ × ၃၂ = ၉၆) အနာအမျိုး ကိုးဆဲ့ခြောက်ပါးရှိ၏။

မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ (၆၂)ပါး = မှားသောအယူအဆများ

အတ္တအားလုံးသည် အမြဲတည်နေ၏ဟုယူဆသည့် အယူ(၄)မျိုး၊ တချို့အတ္တသည် မြဲ၏၊ တချို့အတ္တသည် မမြဲဟု ယူဆမှု(၄)မျိုး၊ အတ္တကို အဆုံးအပိုင်းအခြားရှိ၊ မရှိနှင့်ပတ်သက်၍ အယူ(၄)မျိုး၊ တိကျမှုမရှိ၊ မရေ မရာ ယူဆ ပြောဆိုမှုမျိုး (၄)မျိုး၊ အတ္တသည် အကြောင်းမရှိပဲ ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်၏ဟု ယူမှု(၂)မျိုး၊ သေပြီးနောက် သညာရှိ၏ဟု ယူဆမှု(၁၆) မျိုး၊ သေပြီးနောက် သညာမရှိဟု ယူဆမှု (၈)မျိုး၊ သေပြီးနောက် သညာ ရှိသည်၊ မရှိဟု ယူဆမှု(၈)မျိုး၊ အတ္တသည် လောကနိဗ္ဗာန်ကို လက်တွေ့ ခံစားရ၏ဟု ယူဆမှု (၅) မျိုး၊ ထိုမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ (၆၂)မျိုးတို့၏ အသေးစိတ်ကို ဒီဃနိကာယ်၊ သီလက္ခန်ပါဠိတော်တွင်တွေ့နိုင်သည်။ “အတ္တ” ဆို သည်မှာ မိမိပိုင်သည်ဟုထင်နေ သည့် “ငါ” ဆိုသည့် အရာဖြစ်သည်။

မဂ်တရား = နိဗ္ဗာန်ကိုသိနိုင်သော (အကျင့်) နှင့် (ဉာဏ်)

မဂ်ဉာဏ်လေးမျိုး

(က) သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်၏သဘော

ရုပ်နာမ်အစုကို ငါ, သူတစ်ပါးစသည်စွဲယူမှု (သက္ကာယဒိဋ္ဌိ)၊ ရတနာသုံးပါးအပေါ် သံသယရှိမှု (ဝိစိကိစ္ဆာ)၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်မှတစ်ပါး အခြားသောအကျင့်ဖြင့် ချမ်းသာအစစ်ကို ရလိမ့်မည်ဟု စွဲယူမှု (သီလဗ္ဗတပရာမာသ)၊ သူတစ်ပါးတို့တရားသဖြင့်ကြီးပွားနေသည်ကို ဝမ်းမသာနိုင်မှု (ဣဿာ)၊ သူတစ်ပါးတို့ မိမိကဲ့သို့ ကောင်းစားမည်ကို မလိုလားမှု(မစ္ဆရိယ)တို့မှ ကင်းဝေးသည့် အရည်အသွေးရှိသည့်အဆင့်။ ဤအဆင့်ကိုရပြီးသူသည် သေပြီးသောအခါ အများဆုံး (၇)ဘဝသာ ပြန်မွေးဖွားသည်။ အပါယ်ငရဲသို့ မကျရောက်တော့ပေ။

(ခ) သကဒါဂါမိမဂ်ဉာဏ်၏သဘော

ကာမဂုဏ်အာရုံတို့ကို ပြင်းထန်သောလိုလားမှု (ကာမရာဂ)၊ အလွန်ပြင်းထန်သော အမျက်ထွက်မှု၊ စိတ်ဆိုးမှု(ဗျာပါဒ)တို့မှ ကင်းဝေးစင်ကြယ်သော အရည်အသွေးရှိသည့်အဆင့်။

(ဂ) အနာဂါမိမဂ်ဉာဏ်၏သဘော

ကာမဂုဏ်အာရုံတို့ကို လုံးဝ မလိုလားတော့ခြင်း၊ လုံးဝစိတ်မတိုခြင်းအရည်အသွေးရှိသည့် အဆင့်။

(ဃ) အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်၏သဘော

စိတ်ကိုညစ်နွမ်းစေသောတရား (ကိလေသာ)များ ကင်းဝေး စင်ကြယ်သောအဆင့်၊ ကာမဂုဏ်ခံစားလိုစိတ်၊ စိတ်ဆိုးမှု၊ ဘဝကို တပ်မက်မှု၊ မာန ထောင်လွှားမှု၊ မသိမိုက်မဲမှုတို့ မရှိတော့။

ဖိုလ်တရား = မဂ်တရား၏နောက်၌ တဆက်တည်းဖြစ်ပေါ်သော အကျိုး တရားကို ဖိုလ်တရား ဟုခေါ်သည်။ လေးပါးရှိသည်။

(က) သောတာပတ္တိဖိုလ်

(ခ) သကဒါဂါမိဖိုလ်

(ဂ) အနာဂါမိဖိုလ်

(ဃ) အရဟတ္တဖိုလ်

သောတာပတ္တိမဂ်ကိုရသူသည် သောတာပတ္တိဖိုလ်ကိုလည်း တစ်ဆက်တည်း ရ၏။ ထိုသူ့ကို သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ဟု ခေါ်ရ၏။ ထို့အတူ သကဒါဂါမိနှင့် ဖိုလ်ကို ရသူသည် သကဒါဂါမိဖြစ်၏။ အနာဂါမိနှင့်ဖိုလ်ကို ရသူသည် အနာဂါမိပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်၏။ အရဟတ္တမဂ်နှင့် ဖိုလ်ကိုရသူသည် ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်၏။

အရိယာပုဂ္ဂိုလ် ရှစ်ယောက်

- ၁။ သောတာပတ္တိမဂ်ကိုရသည့် သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်။
- ၂။ သောတာပတ္တိဖိုလ်ကိုရသည့် သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်။
- ၃။ သကဒါဂါမိမဂ်ကိုရသည့် သကဒါဂါမိပုဂ္ဂိုလ်။
- ၄။ သကဒါဂါမိဖိုလ်ကိုရသည့် သကဒါဂါမိပုဂ္ဂိုလ်။
- ၅။ အနာဂါမိမဂ်ကိုရသည့် အနာဂါမိပုဂ္ဂိုလ်။

- ၆။ အနာဂါမိဖိုလ်ကိုရသည့် အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်။
- ၇။ အရဟတ္တမဂ်ကိုရသည့် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်။
- ၈။ အရဟတ္တဖိုလ်ကိုရသည့် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ် ဟု အရိယာပုဂ္ဂိုလ် ရှစ်ယောက်ရှိ၏။ ထိုသူတို့သည် နိဗ္ဗာန်ကို ကိုယ်တိုင် ဉာဏ်ဖြင့် သိမြင်သည်။

နိဗ္ဗာန်

သောတာပတ္တိမဂ်ကိုရသည်မှစ၍ နိဗ္ဗာန်ကို ကိုယ်တိုင် ဉာဏ်ဖြင့် သိမြင်သည်။ လူတို့က သာမန်အားဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို သေဆုံးပြီးမှ ရနိုင်သည့် အရာတစ်ခု၊ ဌာနတစ်ခုဟု မှတ်ယူ နားလည်ကြ၏။ ထို့ပြင် နိဗ္ဗာန်ဟူသည် ဘာမျှမရှိ ချုပ်ငြိမ်းမှုသက်သက်သာဖြစ်၏ဟု သိရသောအခါ ခံစားမှုတစ်ခုခုကို ရရှိလိုသူ အချို့သည် နိဗ္ဗာန်ကိုသိမြင်နိုင်ရန် အားထုတ်ချင်မှ အား ထုတ်ချင်ကြပေလိမ့်မည်။ အမှန်အားဖြင့် နိဗ္ဗာန်သည် -

- ၁။ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကိုယ် ထင်ရှားရှိနေစဉ် သိမြင်နိုင်သော နိဗ္ဗာန်။
- ၂။ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကိုယ်ချုပ်ငြိမ်းမှုနိဗ္ဗာန်ဟု နှစ်မျိုး ရှိသည်။

လောဘ ဒေါသ မောဟ မာန စသော စိတ်အညစ်အကြေးများ စိတ်သန္တာန်မှ ကင်းဝေးစင်ကြယ်၍ ဖြစ်လာသော အေးငြိမ်းမှု (နိဗ္ဗာန်) ကို ခန္ဓာကိုယ် ထင်ရှားရှိလျက်နှင့်ပင် သိမြင်နိုင်ပါသည်။ ထို အေးငြိမ်းမှုကိုရရန် ဝိပဿနာတရားကို ပွားများအားထုတ်ရပါမည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အခြေခံနှင့်အဓိကကျင့်စဉ်

ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အခြေခံလည်းဖြစ်၊ အဓိကလည်းဖြစ် သည့်ကျင့်စဉ်မှာ အလယ်အလတ်လမ်းစဉ်ဟုခေါ်သော “မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး” ဖြစ်သည်။ ကာမဂုဏ်အာရုံများကိုလည်း လိုက်စားမှုမပြု၊ မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း နှိပ်စက်မှုမပြုဘဲ ကျင့်ရသည့်လမ်းသည် အလယ်အလတ် လမ်းစဉ် ဖြစ်သည်။ ထိုလမ်းစဉ် (မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး) တွင် ပါဝင်သော အချက်(၈)ခု -

- ၁။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ = မှန်စွာ သိမြင်ခြင်း။
- ၂။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ = မှန်စွာ ကြံစည်ခြင်း။
- ၃။ သမ္မာဝါစာ = မှန်စွာ ပြောဆိုခြင်း။
- ၄။ သမ္မာကမ္မန္တ = မှန်စွာ ပြုမှုခြင်း။
- ၅။ သမ္မာအာဇီဝ = မှန်စွာ အသက်မွေးခြင်း။
- ၆။ သမ္မာဝါယာမ = မှန်စွာ အားထုတ်ခြင်း။

- ၇။ သမ္မာသတိ = မှန်စွာ အမှတ်သတိရှိခြင်း။
- ၈။ သမ္မာသမာဓိ = မှန်စွာ စိတ်တည်ကြည်ခြင်း။

- ၁။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ = မှန်စွာသိမြင်ခြင်းဆိုသည်မှာ ဆင်းရဲအစစ်ကိုလည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲကုန်ဆုံးမှု ကိုလည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲကုန်ဆုံးရန် ကျင့်သုံးရမည့်ကျင့်စဉ်အမှန်ကို လည်းကောင်း သိမြင်ခြင်းဖြစ်သည်။
- ၂။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ = မှန်စွာ ကြံစည်ခြင်းဆိုသည်မှာ လိုချင်မှု၊ စိတ်ဆိုးမှု စသော စိတ်အညစ် အကြေးများ မိမိတို့သန္တာန်မှ ကင်းစင်စေရန် ကြံ စည်မှု၊ သူတစ်ပါးတို့ကို ချမ်းသာစေ တတ်သော ကြံစည်မှု၊ သူတစ်ပါး တို့ကို မထိခိုက်မနစ်နာစေတတ်သော ကြံစည်မှုတို့ ဖြစ်သည်။
- ၃။ သမ္မာဝါစာ = မှန်စွာ ပြောဆိုခြင်းဆိုသည်မှာ လိမ်ညာ၍မပြောခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းသောစကား၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အခင်မင်ပျက် စေသော စကား အကျိုးမရှိ အဓိပ္ပါယ်မရှိသော စကားကို မပြောဆိုခြင်း၊ မှန်ကန်၍အကျိုး ရှိသော စကားကိုသာ ပြောဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။
- ၄။ သမ္မာကမ္မန္တ = မှန်စွာ ပြုမူခြင်းဆိုသည်မှာ သက်ရှိသတ္တဝါကို မသတ်ခြင်း၊ မညှင်းဆဲခြင်း၊ သူတစ်ပါး ပစ္စည်းဥစ္စာကို မခိုးယူခြင်း၊ မိမိ၏ယောက်ျား မိမိ၏မယားမှတစ်ပါး အခြားသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှု မပြုခြင်း တို့ဖြစ်သည်။
- ၅။ သမ္မာအာဇီဝ = မှန်စွာအသက်မွေးခြင်းဆိုသည်မှာ အဆိပ်၊ လက် နက်၊ လှူ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါး ရောင်း ဝယ်မှုမပြုဘဲ၊ သားငါးတို့ကို မွေးမြူ ကုန်သွယ်မှုမပြုဘဲ တရားသောနည်းလမ်းဖြင့် စီးပွားရှာ၍ အသက်မွေးခြင်းဖြစ်သည်။
- ၆။ သမ္မာဝါယာမ = မှန်စွာအားထုတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ မိမိမလုပ်ဖူးသေးသော မကောင်းမှုကို မလုပ်မိရန် အားထုတ်ခြင်း၊ မိမိပြုမိသော မကောင်းမှုတို့ကို သတိမရစေရန်အားထုတ်ခြင်း၊ မိမိ မလုပ်ဖူးသေးသော ကောင်းမှုတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်ရန်အားထုတ်ခြင်း၊ မိမိပြုခဲ့သော ကောင်းမှုကို သတိရခြင်း၊ ဆက်လက် ပြုလုပ်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။
- ၇။ သမ္မာသတိ = မှန်စွာ အမှတ်သတိရှိရခြင်း ဆိုသည်မှာ၊ မိမိသန္တာန်၌ ရှိနေသော ရုပ်၊ နာမ်တရား၊ ခံစားမှု(ဝေဒနာ)စသည်တို့ကို မပြတ် သတိကပ်၍ ရှုမှတ်ခြင်းဖြစ်သည်။
- ၈။ သမ္မာသမာဓိ = မှန်စွာ စိတ်တည်ကြည်ခြင်းဆိုသည်မှာ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်၍ဖြစ်လာသော စိတ်တည်ကြည်မှု ဖြစ်သည်။

ထို မဂ္ဂင်(၈)ပါးကို ကျင့်သုံးပါက သစ္စာလေးပါးကို ကိုယ်တိုင်သဘော ပေါက်၍ နိဗ္ဗာန်ကိုသိမြင်နိုင်သည်။

သစ္စာလေးပါး

- ၁။ ဒုက္ခသစ္စာ = ဆင်းရဲအမှန်တရား။ (ဘဝအသစ်ဖြစ်မှု၊ အိုမှု၊ နာမှု၊ သေမှု၊ ချစ်သူ၊ ချစ်သောအရာနှင့် ကွဲမှု၊ မုန်းသူ၊ မုန်းသောအရာတို့နှင့် အတူနေရမှု၊ လိုချင်တာမရ၊ ဖြစ်ချင်တာ မဖြစ်မှုစသည်)
- ၂။ သမုဒယသစ္စာ = ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အမှန်တရား (လိုချင်တပ်မက်မှု တဏှာ။)
- ၃။ နိရောဓသစ္စာ = ဆင်းရဲချုပ်ရာ အမှန်တရား (နိဗ္ဗာန်)
- ၄။ မဂ္ဂသစ္စာ = ဆင်းရဲချုပ်ရာသို့ရောက်ရန် အကျင့်မှန် (မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး)

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ခွဲခြား၍ လေ့လာကြည့်ပါက

- (က) သီလနှင့်ပတ်သက်သော ကျင့်စဉ်၊
- (ခ) သမာဓိနှင့်ပတ်သက်သော ကျင့်စဉ်၊
- (ဂ) ပညာနှင့်ပတ်သက်သော ကျင့်စဉ် ဟု ကျင့်စဉ်သုံးမျိုး တွေ့ရမည်။

- (က) သီလနှင့်ပတ်သက်သော ကျင့်စဉ်များမှာ -
 သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ တို့ ဖြစ်သည်။ ထိုကျင့်စဉ်များကို ဖြည့်ကျင့်ရန် စာအုပ် အစဉ် ဖော်ပြထားသော ငါးပါးသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလ၊ ကိုးပါးသီလ စသည်တို့ကို မိမိတို့ တတ်နိုင်သမျှ စောင့်ထိန်းရသည်။ လူတို့သည် အနည်းဆုံး ငါးပါးသီလကို လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းရသည်။
- (ခ) သမာဓိနှင့်ပတ်သက်သော ကျင့်စဉ်မှာ -
 သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိတို့ဖြစ်သည်။ ထိုကျင့်စဉ်များကို ကျင့်ရန်မှာ ဝိပဿနာတရားကို ပွားများအားထုတ်ရမည်။
- (ဂ) ပညာနှင့်ပတ်သက်သော ကျင့်စဉ်များမှာ -
 သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ တို့ ဖြစ်သည်။ ထိုကျင့်စဉ်များသည်လည်း ဝိပဿနာတရားကို ကြိုးစားပွားများ အားထုတ်မှ ပြည့်စုံနိုင်သည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာတွင်သာ ရှိသည့်အကျင့်

ဘာသာတိုင်းတွင် သူ့အတိုင်းအတာနှင့်သူ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အဆုံးအမ ကောင်းများ၊ ကျင့်ဝတ်ကောင်းများ ရှိကြသည်။ အလှူပေးရန်၊ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမွန်အောင် ထိန်းသိမ်းရန် တို့ကို သူတို့နည်းနှင့် သူတို့ သင်ကြားထားကြ၏။ သို့သော် ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် ကျင့်သုံးသည့် ဝိပဿနာ အကျင့်ကိုမူ ထိုထို ဘာသာတို့၌ ဖော်ပြထားသည်ကို မတွေ့ရပေ။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အခြား ဘာသာတို့ထက် ထူးခြားသောကျင့်စဉ်မှာ ဝိပဿနာကျင့်စဉ် ဖြစ်သည်။

ဝိပဿနာရှုနည်း အကျဉ်း အလေ့အထ

ထိုင်နည်း

ဘာဝနာကို အားထုတ်လို၊ ဒီလိုပြုပါလေ။
တော တောင်အရိပ်၊ သစ်ပင်ရိပ်၊ တိတ်ဆိတ်ရာမှာနေ။
တင်ပျင်ခွေကာ၊ ခါးဖြောင့်ကာ၊ ငြိမ်စွာထိုင်ပါလေ။
မလှုပ်မရှား၊ ကျောက်ရုပ်လား၊ ခေါင်း၊ ခါးတည့်မတ်စေ၊
မျက်စိမှိတ်လျက်၊ လက်နှစ်ဖက်၊ ပေါင်ရင်းထက်မှာ ထားပါလေ။

ထိုင်ရာ၌ တရားရှုနည်း

ပုံမှန်ရှုရှိုက်၊ ဝမ်းပိုက်၌၊ စူးစိုက် စိတ်နေစေ။
ဖောင်းတာ ပိန်တာ၊ အစဖြာ၊ ပေါ်ရာရှုပါလေ။
စိတ်ပြေးစိတ်လွင့်၊ မထိန်းနှင့်၊ အသင့်ရှုပါလေ။
ကြံစည်စဉ်းစား၊ တွေးစိတ်များ၊ မမှားရှုပါလေ။
နာတာ ကျင်တာ၊ ညောင်းညာတာ၊ သေချာရှုပါလေ။
ထုံကျင်ကိုက်ခဲ၊ ယားယံလဲ၊ စွဲမြဲရှုပါလေ။
ပြောင်းချင် ပြင်ချင်၊ မပြုခင်၊ ပြင်ချင်စိတ်ကိုရှုပါလေ။
စိတ်ပြေးစိတ်လွင့်၊ မထိန်းနှင့်၊ အသင့်ရှုပါလေ။
ကြံစည်စဉ်းစား၊ တွေးစိတ်များ၊ မမှားရှုပါလေ။
နာတာ ကျင်တာ၊ ညောင်းညာတာ၊ သေချာရှုပါလေ။
ထုံကျင်ကိုက်ခဲ၊ ယားယံလဲ၊ စွဲမြဲရှုပါလေ။
ပြောင်းချင် ပြင်ချင်၊ မပြုခင်၊ ပြင်ချင်စိတ်ကိုရှုပါလေ။
ဝမ်းနည်း ဝမ်းသာ၊ ခံစားတာ၊ သေချာ ရှုပါလေ။
ဆင်းရဲ ချမ်းသာ၊ ခံစားတာ၊ သေချာရှုပါလေ။
မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ တွေ့ထိများ၊ မမှားရှုပါလေ။
ခြောက်ဒွါရ၌၊ ဖြစ်ပေါ်ခိုက်၊ စူးစိုက်ရှုပါလေ။
စူးစိုက်ရှုလျှင်၊ အမှန်ပင်၊ ပြေးဝင်နိဗ္ဗာန်ပြေ (ပြည်)။

စကြိုလျှောက်ရာ၌ ရှုနည်း

ဘယ်လှမ်း၊ ညာလှမ်း၊ ဖြေးဖြေးလှမ်း၊ ခြေလှမ်းစိပ်ပါစေ၊
 ဟိုဒီ မကြည့်၊ ရှေ့တည့်တည့်၊ ရှုကြည့်အမြဲပေ၊
 မျက်လွှာကိုချ၊ လေးတောင်မျှ၊ ကြည့်ရအမှန်ပေ၊
 ကြွတာ လှမ်းတာ၊ ချလိုက်တာ၊ သေချာရှုပါလေ၊
 မကြာခင်တွင် ကြံချင်လျှင်၊ ကြံချင်စိတ်ကို ရှုပါလေ၊
 မလှမ်းခင်တွင် လှမ်းချင်လျှင်၊ လှမ်းချင်စိတ်ကို ရှုပါလေ။

သွားလာလှုပ်ရှားရာ၌ တရားရှုနည်း

လက်ခြေကွေးလျှင်၊ မြှောက်ချလျှင်၊ ဆန့်လျှင်ရှုပါလေ။
 ကွေးချင် ဆန့်ချင်၊ မြှောက်ချချင်၊ ပြုချင်စိတ်လဲ ရှုပါလေ၊
 ရှေ့ကြည့် နောက်ကြည့်၊ ဘေးကိုကြည့်။
 ကြည့်မိလျှင်လဲ ရှုပါလေ။
 ကြည့်လိုမြင်လဲ၊ မြင်တယ်ပဲ၊ စွဲမြဲရှုပါလေ။
 မျက်နှာသစ်ရာ၊ ရေချိုးရာ၊ စားသောက်ရာလဲ ရှုပါလေ။
 ပေါ့လေးစွန့်ရာ၊ လျှော်ဖွတ်ရာ၊ ထိုင်ထရာလဲ ရှုပါလေ။
 ဖြေးဖြေးလှုပ်ရှား၊ ဖြေးဖြေးသွား၊ ရှုပွားအမြဲပေ။
 လူမမာနှင့်၊ တူစွာကျင့်၊ ရှုခွင့်သာလှပေ။
 သေးစိပ်မှုရာ၊ အဖြာဖြာ၊ သေချာရှုသင့်ပေ။
 ရှေ့ နောက်ရှုမှတ်၊ မှတ်ချင်းစပ်၊ ရလတ် မဂ်၊ ဖိုလ်ပေ။
 ငယ်စဉ် ကျန်းမာ၊ ကြိုးစားကာ၊ မကြာ ရှုမှတ်လေ။

=====

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်က
ရနိုင်သောအကျိုးများ

အာဇာနည်

- ၁။ စိတ်၌ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသော လိုချင်မှု၊ စိတ်ဆိုးမှု၊ မသိမိုက်မဲမှု၊ မာန်မာနထားမှု၊ သူတပါးတို့တရားသဖြင့် ကြီးပွားချမ်းသာသည်ကို မလိုလားမှု၊ သူတပါးတို့ မိမိ၏အဆင့်အတန်းမျိုး ရရှိမည်ကို မနှစ်သက်မှုစသည့် စိတ်အညစ်အကြေးတို့ ကင်းဝေးနိုင်သည်။
- ၂။ စိတ်၌ဖြစ်ပေါ်သည့် ပူပန်မှု၊ စိုးရိမ်မှုတို့ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်သည်။
- ၃။ ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်၌ခံစားရသော ဆင်းရဲတို့ ကင်းပျောက်နိုင်သည်။
- ၄။ ဝိပဿနာဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန်ကိုမြင်သည့် သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်စသည်ကို ရနိုင်သည်။
- ၅။ နိဗ္ဗာန်ကို သိမြင်နိုင်သည်။

ဘုရားရှင်၏ လက္ခဏာတော်ကြီးများ

အလေ့မိအလေ့

ဘုရားရှင်၏ရုပ်သွင်တော်သည် မည်မျှတင့်တယ် ကြည်ညိုဖွယ်ရှိသည်ကို သိရှိနိုင်ရန် သာမန်လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ထက်ထူးခြားသော ဘုရားရှင်၏ခန္ဓာကိုယ်မှ (၃၂)ပါးသော လက္ခဏာကြီးများကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

- ၁။ အညီအညွတ် ကောင်းစွာထိသော ခြေဖဝါးအပြင် ရှိ၏။
(ဘုရား၏ခြေရာသည် သာမန်လူတို့၏ခြေရာကဲ့သို့ ချိုင့်ခွက်မနေ)
- ၂။ အောက်ခြေဖဝါးပြင်တို့၌ တစ်ထောင်သော အကန့် အကွက်တို့နှင့် တစ်ရာ့ရှစ်ကွက် စက်လက္ခဏာ ပါရှိ၏။
- ၃။ ကောင်းစွာပြည့်ဖြိုးသော ဖနှောင့် ရှိ၏။
- ၄။ ရှည်သွယ် ပြည့်ဖြိုးသော လက်ချောင်း ခြေချောင်း ရှိ၏။
- ၅။ နူးညံ့သော လက်ဖဝါး ခြေဖဝါး ရှိ၏။
- ၆။ ညီညာသော လက်ချောင်း ခြေချောင်း ရှိ၏။
- ၇။ အနည်းငယ်မြင့်သော ခြေဖျက်ရှိ၏။
- ၈။ အရိုးငေါမထွက်ဘဲ အသားဖြင့်ပြည့်သောခြေသလုံးရှိ၏။
- ၉။ ရပ်လျက်နှင့်ပင် မကိုင်းမညွတ်ဘဲ လက်ဖဝါးတို့ဖြင့် ပုဆစ်ဒူးတို့ကို သုံးသပ်နိုင်၏။ (မိမိတို့ မပြုလုပ်နိုင်)
- ၁၀။ အအိမ်ဖြင့်ဖုံးလွှမ်းထားသော ယောက်ျားအင်္ဂါ ရှိ၏။
- ၁၁။ ရွှေအဆင်းကဲ့သို့ အသားအရေ ဝင်းဝါ၏။
- ၁၂။ နူးညံ့ ချောမွေ့သော အသားအရေ ရှိ၏။
- ၁၃။ မွေးညှင်းပေါက်တို့၌ မွေးညှင်းတစ်ပင်စီသာ ပေါက်၏။
- ၁၄။ လက်ယာရစ်လည်၍ အထက်သို့ကော့တက်သော မွေးညှင်း ရှိ၏။
- ၁၅။ ပြောင့်မတ်သောကိုယ်ခန္ဓာ ရှိ၏။ (ကုန်းခြင်း, ကွဲခြင်း, ခွင်ခြင်းမရှိ။)
- ၁၆။ ခြေဖမိုး လက်ဖမိုး ပခုံး လည်ကုပ်တို့၌ ပြည့်ဖြိုး၏။
- ၁၇။ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအဆစ် ပြေပြစ်၏။
- ၁၈။ လက်ပြင်နှစ်ဘက်အကြား၌ တစ်ပြင်တည်း ညီလျက် ပြည့်ဖြိုးသောကျောပြင် ရှိ၏။
- ၁၉။ ခန္ဓာကိုယ်၏အရပ်နှင့် အလုံးသည် လိုက်ဖက်ညီစွာတည်ရှိ၏။

၂၁။ အရသာကိုဆောင်သော အလွန်ကောင်းသော အကြောများ ရှိ၏။

၂၂။ ပြီးရောင်သမ်းသည့် ပြည့်ဖြိုးသောမေးစိ ရှိ၏။

၂၃။ သွားအချောင်းလေးဆယ် ရှိ၏။

၂၄။ ညီညွတ်သောသွား ရှိ၏။

၂၅။ မကျဲသောသွား ရှိ၏။

၂၆။ ဖြူစင်သော သွားအစွယ်လေးချောင်း ရှိ၏။

၂၇။ ရှည်လျား နူးညံ့ ပြန့်သောလျှာ ရှိ၏။

၂၈။ အသံတော်သည် သာယာနာပျော်ဖွယ်ရှိ၏။

(သန်ရှင်း၏၊ သိသာလွယ်၏၊ သာယာ၏၊ နာပျော်ဖွယ်ဖြစ်၏၊ ကွဲအက်ခြင်းမရှိ၊ ဖရိုဖရဲမရှိ၊ နက်နဲ၍အသံဩဇာကောင်း၏၊ ပဲ့တင်သံပါ၏)

၂၉။ အလွန်ကြည်လင်တောက်ပ၍ ညိုသောမျက်လုံး ရှိ၏။

၃၀။ ကောင်းမွန် နူးညံ့သောမျက်တောင် ရှိ၏။

၃၁။ မျက်မှောင်နှစ်ခုအကြား၌ လဲဝါဝှမ်းနှင့်တူသည့် ဖြူသော ဥဏ္ဍလုံ မွေးရှင်ပေါက်လျက် ရှိ၏။ (ဆင်းတုများထုလုပ်ရာ၌ ထိုလက္ခဏာကိုဖော်ပြရန် ဆေးစက်အနီ ကောက်ကွေးကွေးလေး နဖူး၌ ရေးချယ်ထား၏။)

၃၂။ ပြည့်စုံသော နဖူးနှင့် ဦးခေါင်း ရှိ၏။

(နားထင်ချိုင့်ခြင်း၊ နဖူးမောက်ခြင်း၊ နောက်စေ့ထွက်ခြင်းမျိုးစသည် မရှိဘဲ အဝန်းပြေပြေ အနေကျကျ လှပတင့်တယ်၏။)

=====

ရုပ်ပွားဆင်းတုတော်နှင့်ပတ်သက်၍

နာလေ ☺ နာလေ

ဘုရားရှင်၏ရုပ်အဆင်းတော်ကို တူအောင် ထုလုပ်နိုင်သူ မရှိပါ။ ပန်းချီ ပန်းပုဆရာများက တူနိုင်သမျှ တူအောင်ကြိုးစား၍ ထုလုပ်ကြပါ၏။ သို့သော် ဖော်ပြပါ လက္ခဏာတော်များနှင့်အညီ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းမဟုတ်ဘဲ စိတ်ကူးယဉ်၍ အဆန်းထွင်ကာ ဘုရားဆင်းတုတော်များကို ထုလုပ်ကြသောအခါ တန်ဆာဆင်မှုများသဖြင့် ဘုရားရှင်သည် နတ်ရုပ်လိုလို၊ ရှင်ဘုရင်လိုလိုပုံများ ပေါက်ကာ ကြည်ညိုဖွယ်ရာ အသွင်သဏ္ဍာန် ပျောက်ကွယ်သွားသည်မှာ ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာ ဖြစ်ပါသည်။ ထီးနန်းစည်းစိမ်၏ အဆောင်အယောင်များဖြစ်သည့် ပုတီး၊နားခွောင်း၊ ခေါင်းဆောင်း၊ စလွယ် အသွယ်

သွယ်ကို စွန့်ပယ်ခဲ့သည့်ဘုရားရှင်အား ပုတီး၊ နားခောင်း၊ ဦးထုပ် ပြန်တပ်၍ ထုလုပ်ခြင်း ကိုးကွယ်ခြင်းသည် အမြင်မတော် မသင့်လျော်သည်ကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ ဆင်ခြင်စဉ်းစာ သတိထားသင့်ပါသည်။

သန့်ရှင်းစေချင် ဘုရားစင် အလေ့အကျင့်

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအနေဖြင့် မိမိတို့နေထိုင်ရာ အဆောက်အဦတို့တွင် ဘုရားစင်ဆောက်၍ ဗုဒ္ဓ၏ ရုပ်ပွားဆင်းတုတော်ကို တည်ထားကိုးကွယ် လေ့ရှိကြသည်။ ထိုသို့ တည်ထားကိုးကွယ်ရာ၌ မိမိတို့ အိမ်တွင် ဘုရား စင် ထားရှိသည့်အခါ မသိ၍ဖြစ်စေ အခြေအနေမပေး၍ဖြစ်စေ မသင့်လျော်သော နေရာ၌ ဘုရားစင်ကို ထားမိတတ်သည်။ ဥပမာ ဘိနပ်ချွတ်သောနေရာနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်နေရာ၊ အလွန်နီးကပ်သောနေရာ မျိုးတို့တွင် ထားခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ဘုရားစင်ကို မိမိတို့ထိုင်သည့် စားပွဲ ကုလားထိုင်တို့အောက် နိမ့် ကျသည့်နေရာမျိုးတွင်လည်း ထားမိတတ်ကြသည်။ ဘုရားစင်ကို ထိုသို့ထားခြင်းသည် မသင့်လျော်။ ဗုဒ္ဓ ဘာသာဝင်တို့၏ အထွတ်အမြတ် အရှိအသေပေးရာဖြစ်သော ဗုဒ္ဓ၏ ရုပ်ပွား ဆင်းတုတော်ကို မရှိသေ မလေးစားသည့်သဘော သက်ရောက်သည်။ ထို့ကြောင့် အတတ်နိုင်ဆုံး သန့်ရှင်းသပ်ယပ်သည့် နေရာကို ရွေးချယ်၍ ဘုရားစင်ကိုထားသင့်သည်။

ဘုရားစင်ကိုထားရာ၌ များသောအားဖြင့် ရုပ်ပွား ဆင်းတုကို အရှေ့ အရပ်၌ အနောက်ဘက်သို့ မျက်နှာတော်မူ၍ဖြစ်စေ၊ တောင်အရပ် မျက်နှာ၌ မြောက်ဘက် သို့မျက်နှာတော်မူ၍ဖြစ်စေ ထားလေ့ ရှိသည်။ နေရာဒေသ အခက်အခဲရှိပါက အရပ်မျက်နှာ ရွေးချယ်မှုသည် အရေးမကြီးလှ။ သို့သော် လူရှိသေ ရှင်ရှိသေဖြစ်မည့်နေရာတွင် ဘုရားစင်ကို ထားသင့်သည်။

အရုပ်စုံလင် မရှိစေချင်

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦးအနေဖြင့် ဘုရား တရား သံဃာ တည်းဟူသော ရတနာသုံးပါးသည်သာ ကိုးကွယ်ရာ အားထားရာဖြစ်သည်။ ထို ရတနာသုံးပါးသက်သက်ကို ကိုးကွယ်မှသာ စင်ကြယ်သည့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ရတနာသုံးပါးမှတစ်ပါး အခြားအခြားသော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အရာ ဝတ္ထုတို့ကို ကိုးကွယ်လျှင် ထိုသူ၏သရဏဂုံသည် မစင်မကြယ် ညစ်နွမ်းသည်။ သရဏဂုံ ညစ်နွမ်းလျှင် ရတနာသုံးပါးကို ကိုးကွယ်ရာ၌ အကျိုးများသင့် သလောက် များမည်မဟုတ်ပေ။

ဥပမာ — ကြေးသတ္တုစသည်တို့ဖြင့်ရောနှောသော အရည်အသွေးညံ့သည့်ရွှေကို ဝတ်ဆင်သောအခါ ဝတ်ဆင်သူ၏ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် တန်ဖိုးသည် အစစ်ကိုဝတ်ဆင်သူလောက် တင့်တယ်ထည်ဝါမှု

မရှိသကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ အာနိသင်ညံ့ဖျင်းသော အရာဝတ္ထုတို့နှင့် ဖော် စပ်သည့်ဆေးကို စားသုံးသောအခါ ဆေး၏အစွမ်း အာနိသင်သည် မထက်မြက်သကဲ့သို့ လည်းကောင်းဖြစ်သည်။ ရွှေအတု၊ ဆေးအတု စသည့် အစစ်ကဲ့သို့ တန်ဖိုးမရှိသည့်အရာတို့ကို သုံးဆောင်၊ ဝတ်ဆင်၊ စားသုံးမိပါက ကဲ့ရဲ့ဖွယ်၊ အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ဖွယ်တို့နှင့်ကြုံရမည်သာ ဖြစ်၏။ အတုကို အစစ်မှတ်ထင်၍ သုံးဆောင်သူမှာ အတုမှန်း မသိခင်တွင် စိတ်ကျေနပ်မှုဖြစ်နေသော်လည်း အတုမှန်းသိသောအခါ နားလည်သဘောပေါက်သော အခါ စိတ်တွင် မကြည်မလင် မရွှင်မပြ ဖြစ်ရတော့၏။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အချို့သည် မသိနားမလည်၍လည်းကောင်း၊ ကောင်းသည်ဟု နားမလည် သူတို့က ပြောသည်ကို လက်ခံ၍လည်းကောင်း၊ မိရိုးဖလာအရ လည်းကောင်း၊ ရှေ့ရိုးအစဉ်အလာအရ လည်းကောင်း ဘုရားစင်တွင် ဘုရားရှင်၏ရုပ်ပွားဆင်းတုနှင့်အတူ ရုပ်တုအမျိုးမျိုးကို တင်ထား၍ ကိုးကွယ်နေကြသည်။ အများဆုံးတွေ့ရသော ပန်းချီကားနှင့် ရုပ်တုများမှာ သူရဿတီခေါ်သော စာအုပ်ကိုင်၍ ဟင်္သာစီးနေသည့် အမျိုးသမီးပုံ၊ ပုဆစ်တုပ်၍ထိုင်ကာ လက်ယပ်ခေါ်နေသည့် အမျိုး သမီး ပုံ၊ လက်ချောင်းများစွာ၌ လက်နက်စုံတပ်ဆင်ထားသော ရုပ်တု၊ ဘိုးတော်ရုပ် အစရှိသည်တို့ ဖြစ်သည်။ ကွမ်ယင်မယ်တော်၊ အမ်ကွန်း ဘိုးဘိုးကြီးရုပ်တုများကိုလည်း ဘုရားစင်တွင် တွေ့မြင်ရ တတ်သည်။

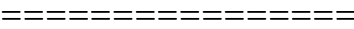
တစ်ခါတစ်ရံ ဘုရားဆင်းတု တည်ရှိသည့်ပလ္လင်ကို ဆင်ရုပ် မြင်းရုပ်များ ထည့်သွင်း၍ ထုလုပ် ထားရာ ထိုရုပ်ပွားဆင်းတုတို့ကို ဖူးမြင် ရသော အခါ ဆင်ဘယ်နှစ်ကောင်ခံသည့်ဘုရား၊ မြင်း ဘယ် နှစ်ကောင်ခံသည့်ဘုရား စသည်ဖြင့် ဆင်ရုပ် မြင်းရုပ်စသည့် အရုပ်များအပေါ်တွင်သာ စိတ်ညွတ်နေ တတ်ပြီး ဘုရားရှင်သည် အရေးမပါ အရာမရောသလို ဖြစ်နေသည်။ ကြီးပွားချမ်းသာချင်လွန်းသဖြင့် ဘုရားရှင်ကို ဆင်စီး၍ မြင်းရုံ ခိုင်းကာ ကြည်ညိုသည်မှာအဓိပ္ပာယ်မရှိပါချေ။

မေးမြန်းပါ အတုယူပါ

မိမိတို့အနေဖြင့် မိမိတို့အိမ်တွင် ဘုရားစင်တည်ထား၍ ကိုးကွယ်တော့ မည်ဆိုလျှင် ဘုရား စင်ကို မည်သို့မည်ပုံ ထားရမည်ကို မဆုံးဖြတ်နိုင်ပါက မိမိတို့ကိုးကွယ်သည့် ရဟန်းသံဃာများကို မေးနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ဘုရား ကျောင်ကန်သို့ သွားရောက်၍ မိမိတို့ ဆရာဘုန်းကြီးများ ဘုရား စင်တွင် ဘုရားရှင်၏ကိုယ်စား ရုပ်ပွား တော်ကို မည်သို့ထားရှိ ကိုးကွယ် သည်ကို လေ့လာပါ။ အကဲ ခတ်ပါ။ အတုယူပါ။ သို့သော် ဗေဒင်ဘုန်းကြီး ဓာတ်ဘုန်းကြီးတို့၏ ဘုရားခန်းတွင် ဘုရားဆင်းတုမှ တစ်ပါး အခြားရုပ်ပွား ဆင်းတုများ ရှိနေ တတ်၏။ ထို ဘုရားခန်းပုံစံကို အတုယူမိရန် သတိပြုရ ပါမည်။

အကယ်၍ မိမိတို့၏ရိုးရာကိုးကွယ်မှုကို အစွဲမကင်းသဖြင့် မစွန့်လွှတ်နိုင် မစွန့်လွှတ်ရဲပါက မိမိတို့ရိုးရာအရ ကိုးကွယ်သော နတ်ရုပ် နတ်ပွဲစသည်တို့ကို ဘုရား စင်တွင် ဘုရားရှင်နှင့် မရောနှောဘဲ ဘုရားစင်အောက်နိမ့်သည့်နေရာတွင် သီးသန့်ထားရှိကာ ကိုးကွယ်မှု ပြုလုပ်သင့်သည်။

ဘုရားမှတစ်ပါး အခြားသော ရုပ်ပွားဆင်းတုများကို ဘုရားနှင့်အတူ တန်းတူပူတွဲထား၍ ပူဇော်သူများ လာပါက မိမိတို့ကိုးကွယ် ကျင့်သုံး နေသော ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာသည် သန်စင်မှု မဖြစ်တော့ပဲ ရောနှောမှု ရှုပ်ထွေးမှုများ ဖြစ်လာကာ တစ်ဖြေးဖြေး မှေးမှိန်လာပါလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် အခြားသောရုပ်တုများကို ဘုရားဆင်းတုများနှင့်အတူ တန်းတူ ပူးတွဲထား၍ မကိုးကွယ်မိ စေရန် အထူးသတိပြုရပေမည်။



မှတ်သားဖွယ်ရာ ဒေသနာ

အလေ ☺ အလေ

- ဘဝဟာ မြဲသလား? မမြဲဘူးလား?
- ဘဝဟာ အဆုံးရှိသလား? အဆုံးမရှိဘူးလား?
- သတ္တဝါဟာ သေပြီးနောက် တဖန်ပြန်ဖြစ်သလား? မဖြစ်ဘူးလား?
- ဆိုတဲ့မေးခွန်းတွေရဲ့အဖြေကို လူတိုင်းစိတ်ဝင်စားကြလိမ့်မယ်။

ဘုရားရှင်လက်ထက်တုံးကလဲ ဒီပြဿနာကို စိတ် ဝင်စားကြ၊ အဖြေကို သိချင်တဲ့သူတွေ ရှိခဲ့ တယ်။ အဲဒီအထဲမှာ မာလုကျပုတ္တဆိုတဲ့ ရဟန်းလဲ ပါတယ်။ အဲဒီ ရဟန်းဟာ တစ်နေ့ ဆိတ်ငြိမ်ရာ အရပ်မှာ တစ်ပါးထဲ နေတုံး “ငါ့ကို ဘုရားရှင်က ဘဝဟာ မြဲသလား? မမြဲဘူးလား? စတဲ့ မေးခွန်း တွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အဖြေကို အတိအကျ ပြောမပြသေးဘူး၊ ဒါကို ငါမေးမယ်၊ ဒီမေးခွန်း တွေကို ဘုရား မဖြေဘူးဆိုရင် ငါ လူဝတ်လဲမယ်၊ ဖြေမယ်ဆိုရင် ရဟန်းဘဝနဲ့ပဲ ဆက်နေမယ်” လို့ စိတ်ကူး မိတယ်။ ဒီနောက် ဘုရားရှင်ထံ သွားပြီး သူ့သဘောထားကို လျှောက်ကြားတယ်။ ပြီးတော့ ဘုရား ရှင်ကို ဒီအကြောင်း အရာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သိရင် သိ တယ်၊ မသိရင် မသိဘူးလို့ ရိုးရိုးသားသား ဝန်ခံပါလို့ ပြောလိုက်တယ်။

ဟောမယ် ပြောလိုလား

ဒီတော့ ဘုရားရှင်က အဲဒီရဟန်းကို “မာလုကျပုတ္တ၊ လာခဲ၊ ငါ့ထံမှာ ရဟန်းဝတ်ပြီး ငါ့အဆုံးအမ တွေကို ကျင့်သုံးပါ။ ငါ သင့်ကို ဘဝဟာ မြဲတယ်၊ မမြဲဘူး၊ ဘဝဟာ အဆုံးရှိတယ်၊ အဆုံးမရှိဘူး၊ သတ္တဝါဟာ သေပြီးနောက် တဖန်ပြန်ပြီးဖြစ်တယ်၊ မဖြစ်ဘူးဆိုတာကို ပြောပြမယ်လို့ ကတိပေးခဲ့ဖူး သလား? သင်ကကော ဒီ မေးခွန်းတွေရဲ့အဖြေကို သိရမှ ငါ့ထံမှာ ရဟန်းဘဝနဲ့နေမယ် ကတိပေးခဲ့ဖူး သလား?” လို့ မေးတယ်။

မာလုကျပုတ္တက “အရှင်ဘုရား၊ ဒီလို ကတိပေးထားခဲ့ကြပါဘူးဘုရား” လို့ လျှောက်ကြားတယ်။ “မာလုကျပုတ္တ၊ ဒီမေးခွန်းတွေကို ငါမဖြေသေးသမျှ တစ်စုံတစ်ယောက်ဟာ ငါဟောကြားတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ အကျင့်တရားကို မကျင့်ဘူးဆိုရင် မကျင့်ရသေးခင်မှာပဲ သေလိမ့်မယ်၊ ဒါတွေကို ငါဟောမှာ မဟုတ်ဘူး” လို့ မြတ်စွာဘုရားက မိန့်ကြားတယ်။ ဆက်လက်ပြီး —

အမေးမများ ဆေးကိုစား

“မာလုကျပုတ္တ၊ အဆိပ်လူးမြားနဲ့အပစ်ခံရတဲ့သူကို ဆေးကုဖို့ သူ့ဆွေမျိုးတွေက ဆေးဆရာကို ခေါ်လာတဲ့အခါ မြားပစ်ခံရသူဟာ “မြားပစ်တဲ့ သူကို မင်းလား? ပုဏ္ဏားလား? ကုန်သည်လား? ဆင်းရဲသားလား? လို့ မသိရသေးသမျှ မြားကို အနုတ်မခံ၊ မြားပစ်သူရဲ့အမည်၊ အမျိုးအနွယ်ကို မသိရ သေးသမျှ၊ မြားပစ်သူရဲ့အရပ် အနိမ့်အမြင့်ကို မသိရသေး သမျှ၊ မြားပစ်သူရဲ့အသားအရောင်ကို မသိရ သေးသမျှ၊ မြားပစ်သူရဲ့နေထိုင်ရာ မြို့ ရွာ အရပ်ဒေသကို မသိရသေးသမျှ မြားကို အနုတ်မခံ၊ ပစ်တဲ့ လေးအမျိုးအစားကို မသိရသေးသမျှ၊ မြားကို အနုတ်မခံ၊ ----- ကို မသိရသေးသမျှ မြားကို အနုတ်မခံ” လို့ ငြင်းဆန်နေရင် မြားကို မနုတ်ရသေးခင်မှာဘဲ သူသေလိမ့်မယ်၊ သူသိချင်တဲ့ မဆုံးနိုင်တဲ့ မေးခွန်းတွေကတော့ သူသေလို့တောင် ဆုံးမှာမဟုတ်သေးဘူး။

ဒီဥပမာအတိုင်းပဲ မာလုကျပုတ္တ၊ ဘဝဟာ မြဲသလား? မမြဲဘူးလား? သတ္တဝါဟာ သေပြီးနောက် တဖန်ပြန်ဖြစ်သလား၊ မဖြစ်ဘူးလား? ဆိုတဲ့ ဒီမေးခွန်းတွေကို ငါ မဖြေသမျှ တစ်စုံတစ်ယောက်ဟာ ငါ ဟောကြားထားတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့အကျင့်ကို မကျင့်ဘူးဆိုရင် မကျင့်ရသေးခင်မှာပဲ သေလိမ့်မယ်။ ဒီအကြောင်းတွေကို ငါမဟောဘူး၊ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ “ဘဝဟာ မြဲတယ်” လို့ပဲ ယူဆယူဆ၊ “ဘဝဟာ မမြဲဘူး” လို့ပဲ ယူဆယူဆ၊ “သတ္တဝါဟာ သေပြီး တဖန်ပြန်ဖြစ်တယ်” လို့ပဲ ယူဆယူဆ၊ “မဖြစ်ဘူး” လို့ပဲ ယူဆယူဆ၊ မည်သူမဆို အိုမှု နာမှု သေမှု ပူဆွေးမှု ငိုကြွေး ရမှု ကိုယ်ဆင်းရဲမှု စိတ်ဆင်းရဲမှု ပြင်းစွာ ပင်ပန်းမှုတွေနဲ့ ကြုံတွေ့နေကြရမှာပဲ၊ ဒါ့ကြောင့် ဒါတွေက လွတ်အောင် ကျိုးစားဖို့က အရေးကြီးတယ်။

ဟောတာ မဟောတာ အကြောင်းမှာ

မာလုကျပုတ္တ ငါမဟောကြားတာကို မဟောတဲ့ အတိုင်းမှတ်၊ ငါ ဟောကြားတာကို ဟောတဲ့ အတိုင်း မှတ်သားပြီး ကျင့်သုံးနိုင်တယ်။

“ဘဝဟာ မြဲတယ်၊ မမြဲဘူး၊ ဘဝဟာ အဆုံးရှိတယ်၊ အဆုံးမရှိဘူး၊ သတ္တဝါဟာ သေပြီးနောက် တဖန်ပြန်ဖြစ်တယ်၊ မဖြစ်ဘူး” ဆိုတာတွေကို ငါမဟောဘူး၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒါတွေဟောနေလို့ အကျိုးမရှိဘူး၊ ဒါတွေဟာ လောဘ ဒေါသ မောဟ မာန်မာနစတဲ့ စိတ်အညစ်အကြေးတွေ ငြိမ်းအေးဖို့ အကြောင်း မဟုတ်၊ သစ္စာလေးပါးကိုသိဖို့လဲ မဖြစ်နိုင်လို့ပဲ။

မာလုကျပုတ္တ၊ ငါဟာ ဆင်းရဲအမှန်တရား (ဒုက္ခသစ္စာ)၊ ဆင်းရဲ ဖြစ်ကြောင်း အမှန်တရား (သမုဒယသစ္စာ)၊ ဆင်းရဲချုပ်ရာအမှန်တရား (နိရောဓသစ္စာ)၊ ဆင်းရဲချုပ်ရာသို့ရောက်ရန်အကျင့် (မဂ္ဂသစ္စာ)တွေကို ဟောကြားထားတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီတရားတွေဟာ လူတွေ အတွက် အကျိုးကိုဖြစ်ထွန်းစေတယ်၊ လောဘ ဒေါသ မောဟ မာန်မာန စတဲ့ စိတ်အညစ်အကြေးတွေ ငြိမ်းအေးစေဖို့ အကြောင်းလဲ ဟုတ်တယ်၊ သစ္စာလေးပါးတရားကို သိဖို့လဲ ဖြစ်စေနိုင်တယ်၊ ဒါကြောင့်ပဲ” လို့ ဟောလိုက်တော့ မာလုကျပုတ္တဟာ ဘုရားရှင်ရဲ့ ဟောကြားချက်ကို နှစ်သက် ဝမ်းမြောက်စွာ သာဓုခေါ်ကာ လက်ခံတယ်။

(မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသ၊ ဘိက္ခုဝဂ်၊ စူဠမာလုကျသုတ်)



(၃၈)ဖြာ မင်္ဂလာ

လိုက်နာကျင့်သုံးလျှင် ကျင့်သုံးသူသည် ကြီးပွားတိုးတက်မှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှုတို့ကို ရနိုင်ပြီး မိမိနှင့် ဆက်ဆံနေကြသူများပါ ကိုယ်ရော စိတ်ပါ ချမ်းသာမှုကို ရစေနိုင်သောကြောင့် “မင်္ဂလာ”မည်တဲ့ တရား (၃၈)ပါးမှာ --

- ၁။ လူမိုက်တို့ကိုမပေါင်းသင်းခြင်း၊
- ၂။ ပညာရှိ သူတော်ကောင်းများနှင့် ပေါင်းသင်းခြင်း၊
- ၃။ ပူဇော်သင့်သူကို ပူဇော်ခြင်း၊
- ၄။ မိမိနှင့်သင့်တော်သောအရပ်တွေင်နေထိုင်ခြင်း၊
- ၅။ ရှေးကပြုခဲ့သောကုသိုလ်၏အကျိုးကို ရရှိခြင်း၊
- ၆။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို ကောင်းစွာထားခြင်း၊
- ၇။ ဗဟုသုတ အကြားအမြင်ရှိခြင်း၊
- ၈။ လက်မှုပညာ၊ အတတ်ပညာ တတ်မြောက်ခြင်း၊
- ၉။ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာနှင့်ပြည့်စုံခြင်း၊
- ၁၀။ စကားကို မှန်ကန် ရည်မှန်စွာ ပြောဆိုခြင်း၊
- ၁၁။ အမိကို ကျွေးမွေး စောင့်ရှောက်ခြင်း။
- ၁၂။ အဘကို ကျွေးမွေး စောင့်ရှောက်ခြင်း၊
- ၁၃။ သား မယားတို့ကို ထောက်ပံ့ ကျွေးမွေးခြင်း၊
- ၁၄။ အမှုကိစ္စကို ပြီးမြောက်အောင်လုပ်ကိုင်ခြင်း၊
- ၁၅။ ပေးကမ်း လှူဒါန်းခြင်း၊
- ၁၆။ တရားကို ကျင့်သုံးခြင်း၊
- ၁၇။ ဆွေမျိုးတို့ကို ထောက်ပံ့ခြင်း၊
- ၁၈။ သူတပါးမထိခိုက်သော အလုပ်ကိုလုပ်ခြင်း၊
- ၁၉။ မကောင်းမှုကိုမပြုလုပ်မိအောင် ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊
- ၂၀။ အရက်မသောက်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေး မသုံးခြင်း၊
- ၂၁။ ကောင်းမှုပြုလုပ်ရန် မမေ့ခြင်း၊
- ၂၂။ ရိုသေသင့် ရိုသေထိုက်သူကို ရိုသေခြင်း၊
- ၂၃။ မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချခြင်း၊
- ၂၄။ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှုရှိခြင်း၊

- ၂၅။ သူတစ်ပါး၏ကျေးဇူးကို သိတတ်ခြင်း၊
- ၂၆။ သင့်လျော်သောအခါ တရားနာခြင်း၊
- ၂၇။ သည်းခံခြင်းတရားနှင့် ပြည့်စုံခြင်း၊
- ၂၈။ အကျိုးသင့် အကြောင်းသင့်ပြောသည်ကို လက်ခံလွယ်ခြင်း၊
- ၂၉။ ရဟန်းသံဃာတို့ကို ဖူးတွေ့ခြင်း၊
- ၃၀။ တရားဆွေးနွေး မေးမြန်းခြင်း၊
- ၃၁။ သီလအကျင့် ဖြည့်ကျင့်ခြင်း၊
- ၃၂။ သမထ၊ ဝိပဿနာ အကျင့်တို့ကို ကျင့်ခြင်း၊
- ၃၃။ သစ္စာလေးပါးကို သိမြင်ခြင်း၊
- ၃၄။ နိဗ္ဗာန်ကို သိမြင်ခြင်း၊
- ၃၅။ လောကဓံတရားတို့နှင့်ကြိုသည့်အခါ မတုန်လှုပ်ခြင်း၊
- ၃၆။ စိုးရိမ် ပူဆွေးမှု မရှိခြင်း၊
- ၃၇။ ရာဂစသောကိလေသာတရားတို့ မရှိခြင်း၊
- ၃၈။ ဘေးရန်ကင်းခြင်း တို့ ဖြစ်သည်။



အခြေခံလူ့ကျင့်ဝတ်များ
အလေ့အကျင့်

လူတိုင်းလူတိုင်းတွင် တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး ကျင့်သုံး ရမည့်ဝတ္တရားများ ရှိသည်။ ထိုဝတ္တရားများကို အသီးသီး ကျေပွန်အောင် ကျင့်သုံး နေထိုင် ကြပါက လူတိုင်း ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကို ရကြပါမည်။
 ထိုဝတ္တရားများမှာ -

မိဘဝတ္တရား ငါးပါး

- မိဘများသည် သား သမီးများကို
- ၁။ မကောင်းတာမလုပ်စေရန် တားမြစ်ရမည်။
- ၂။ ကောင်းတာလုပ်စေရန် ညွှန်ကြားရမည်။
- ၃။ အတတ်ပညာသင်ရန် ဆောင်ရွက်ရမည်။
- ၄။ စီးပွားလုပ်ရန် တတ်နိုင်သမျှ အရင်းအနှီးပေးရမည်။
- ၅။ အရွယ်ရောက်သည့်အခါ အိမ်ထောင်ပြုရန် စီမံပေးရမည်။

သားသမီးဝတ္တရား ငါးပါး

သားသမီးများက

- ၁။ မိဘကို မိမိတို့ဝင်ငွေရလာသည့်အခါ ကျွေးမွေးရမည်။
- ၂။ မိဘ၏လုပ်ငန်းကိစ္စကို ကူညီလုပ်ကိုင်ပေးရမည်။
- ၃။ မိဘ၏အမွေအနှစ်ကို ခံယူထိုက်အောင် ပြုမူနေထိုင်ရမည်။
- ၄။ မိဘများကွယ်လွန်သည့်အခါ ကောင်းမှုပြု၍ အမျှဝေရမည်။
- ၅။ မိဘ၏ဂုဏ်ကို မထိခိုက်စေရန် စောင့်ထိန်း နေထိုင်ရမည်။

ခင်ပွန်း ယောက်ျား၏ဝတ္တရား ငါးပါး

ခင်ပွန်းယောက်ျားသည်

- ၁။ မိမိ၏ဇနီးမယားကို မထေမဲ့မြင် မဆက်ဆံရ။
- ၂။ မိမိရှာဖွေ၍ရသည့်ငွေကြေးဥစ္စာကို ဇနီးအား အပ်နှံရမည်။
- ၃။ မိမိဇနီးမှတစ်ပါး အခြားအမျိုးသမီးများနှင့် လိင်မဆက်ဆံရ။
- ၄။ မိမိဇနီးအား သင့်လျော်သော ဝတ်စားတန်ဆာ ပေးရမည်။
- ၅။ မိမိဇနီးမယားကို ချစ်ခင်မြတ်နိုးစွာ ပြုမူဆက်ဆံရမည်။

ဇနီး မယား၏ဝတ္တရားငါးပါး

ဇနီးမယားသည်

- ၁။ အိမ်တွင်းမှုအတတ်ကို တတ်သိနားလည်၍ လုပ်ကိုင်ရမည်။
- ၂။ မိမိခင်ပွန်းအပ်ထားသော ငွေကြေးပစ္စည်းကို အလေအလွင့်မရှိစေရ။
- ၃။ မိမိ၏ခင်ပွန်းမှတစ်ပါး အခြားသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှု မပြုရ။
- ၄။ မိမိဆွေမျိုးနှင့် ခင်ပွန်း၏ဆွေမျိုးများကို အညီအမျှ ပေးကမ်းရမည်။
- ၅။ မိမိခန္ဓာကိုယ်နှင့်အိမ်ကို သန့်ရှင်းသပ်ယပ်အောင်ထားရမည်။

မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း၏ဝတ္တရားများ

- ၁။ အခါအားလျော်စွာ ကျွေးမွေး ပေးကမ်းခြင်းပြုရမည်။
- ၂။ ချစ်ခင်ဖွယ်ဖြစ်သောစကားဖြင့် ပြောဆိုဆက်ဆံရမည်။
- ၃။ မိမိသူငယ်ချင်း၏အကျိုးကို လိုလားစွာ ဆောင်ရွက်ရမည်။

- (၄) မိမိသူငယ်ချင်းနှင့် ဂုဏ်တုဂုဏ်ပြိုင်မလုပ်ဘဲ ဆက်ဆံရမည်။
- (၅) မိမိသူငယ်ချင်း၏ အသက်စည်းစိမ်ကို စောင့်ရှောက်ရမည်။
- (၆) မိမိသူငယ်ချင်း ဘေးအန္တရာယ်နှင့်ကြုံသောအခါ မစွန့်ခွာရ။
- (၇) မိမိသူငယ်ချင်း၏သားစဉ်မြေးဆက်ကို စောင့်ရှောက်ရမည်။

လူတို့က ရဟန်းတော်များအပေါ် ကျင့်ရမည့် ဝတ္တရားများ

- ၁။ မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သောကိုယ်အမှုအရာဖြင့် ဆက်ဆံ၍ ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်ရမည်။
- ၂။ မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သော ပြောဆိုမှုဖြင့် ဆက်ဆံရမည်။
- ၃။ ရဟန်းတော်များအပေါ် မေတ္တာစိတ်ထားရမည်။
- ၄။ ဆွမ်း၊ သင်္ကန်း၊ ကျောင်း၊ ဆေး ပစ္စည်းလေးပါးတို့တွင် အလိုရှိရာကိုမိန့်ပါဟုလျှောက်ထားရမည်။
- ၅။ လျှောက်ထားသည့်အတိုင်း တတ်အားသမျှ ပေးလှူရမည်။

ရဟန်းတော်တို့က လူတို့အပေါ် ကျင့်ရမည့်ဝတ္တရား

- ၁။ မကောင်းမှုကို မပြုစေရန် တားမြစ်ရမည်။
- ၂။ ကောင်းမှုတို့ကိုပြုလုပ်စေရန် တိုက်တွန်းရမည်။
- ၃။ ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမတို့အပေါ် မေတ္တာ၊ ကရုဏာစိတ် ထားရမည်။
- ၄။ အသစ်ဖြစ်သောတရားများကို ဟောပေးရမည်။
- ၅။ ကြားနာပြီးသားတရားများကို ရှင်းလင်းအောင် ထပ်မံ၍ ဟောပြောပေးရမည်။
- ၆။ နတ်ရွာ နိဗ္ဗာန်ကို ရစေနိုင်သောအကျင့်တို့ကို ညွှန်ပြရမည်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စက်ဝိုင်း

အလေ့အကျင့်

“အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်သူငယ်ချင်း က ပြောတယ်။ အဝိုင်းကြီး နားလည်မှ တရားရတာတဲ့။ သူပြုလို့ အဝိုင်းကြီးကို နားလည်းအောင်ကြည့်တာ တပည့်တော်အတွက် အတော်ခက်နေတယ်ဘုရား။ ခေါင်းကို မူးနေတာပဲ။ အဲဒီအဝိုင်းကြီးဆိုတာက ဘာလဲ ဘုရား” ဟု မေးလာသူ အတွက် နားလည်စေရန် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အခြေခံသဘောကို ဖော်ပြလိုက် သည်။ ဘုရားလက်ထက်က ထိုအဝိုင်းကြီး မရှိခဲ့ပါ။ ဆရာတော်များက လူတို့နားလည်လွယ်ကူစေရန် သူတို့ နည်းသူတို့ဟန်ဖြင့် တရား သဘောများကို ဇယားများ၊ ပုံစံများ၊ ရုပ်ပုံများဖြင့် ဖော်ပြလေ့ရှိပါသည်။ ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ် (အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်၍ သံရာလည်မှု) ကို ပုံဖြင့်ဖော်ပြလို၍ အဝိုင်းကြီး ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုပုံစံမျိုးကို တိဘက် ရဟန်းတော်များက ရုပ်ပုံများဖြင့် ပန်းချီရေးဆွဲထားသည်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ပါဠိ

အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ၊ သင်္ခါရပစ္စယာ ဝိညာဏံ၊ ဝိညာဏပစ္စယာ နာမရူပံ၊ နာမရူပပစ္စယာ သဠာယတနံ၊ သဠာယတနပစ္စယာ ဖဿော၊ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ၊ တဏှာပစ္စယာ ဥပါဒါနံ၊ ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ၊ ဘဝပစ္စယာ ဇာတိ၊ ဇာတိ ပစ္စယာ ဇရာ မရဏ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခဒေါမနဿုပါယာသာ သမ္ဘဝန္တိ၊ ဧဝမေတဿ ကေဝ လဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ သမုဒယော ဟောတိ။

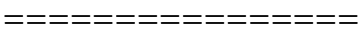
အဝိဇ္ဇာယတွေဝ အသေသ ဝိရာဂနိရောဓာ သင်္ခါရနိရောဓော၊ သင်္ခါရနိရောဓာ ဝိညာဏနိရောဓော၊ ဝိညာဏနိရောဓာ နာမရူပ နိရောဓော၊ နာမရူပ နိရောဓာ သဠာယတန နိရောဓော၊ သဠာယတန နိရောဓာ ဖဿနိရောဓော၊ ဖဿနိရောဓာ ဝေဒနာ နိရောဓော၊ ဝေဒနာနိရောဓာ တဏှာနိရောဓော၊ တဏှာနိရောဓာ ဥပါဒါနနိရောဓော၊ ဥပါဒါနနိရောဓာ ဘဝနိရောဓော၊ ဘဝနိရောဓာ ဇာတိ နိရောဓော၊ ဇာတိနိရောဓာ ဇရာ မရဏ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿုပါယာသာ နိရုဇ္ဈန္တိ၊ ဧဝမေတဿ ကေဝ လဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ နိရောဓော ဟောတိ။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် မြန်မာပြန်

အလေ့အကျင့်

မသိမှု(အဝိဇ္ဇာ)ကြောင့် ပြုပြင်စီရင်မှု(သင်္ခါရ)တို့ဖြစ် ကုန်၏။ ပြုပြင်စီရင်မှုတို့ကြောင့် ဘဝ၏ အစဦးစိတ် (ပဋိသန္ဓေဝိညာဉ်) ဖြစ်၏။ ပဋိသန္ဓေဝိညာဉ်ကြောင့် နာမ်နှင့်ရုပ်ဖြစ်၏။ နာမ်ရုပ်ကြောင့် အာယတန ခြောက် ပါး(သဠာယတန) ဖြစ်၏။ အာယတနတို့ကြောင့် တွေ့ထိမှု (ဖဿ) ဖြစ်၏။ တွေ့ထိမှုကြောင့် ခံစားမှု (ဝေဒနာ) ဖြစ်၏။ ခံစားမှုကြောင့် တပ်နှစ်သက်မှု (တဏှာ) ဖြစ်၏။ တပ်နှစ်သက်မှုကြောင့် စွဲလမ်းမှု (ဥပါဒါန်) ဖြစ်၏။ စွဲလမ်းမှုကြောင့် ဖြစ်ကြောင်း(ဘဝ) ဖြစ်၏။ ဘဝကြောင့် ပဋိသန္ဓေနေမှု(ဇာတိ)ဖြစ်၏။ ပဋိသန္ဓေနေမှုကြောင့် အိုမှု(ဇရာ)၊ သေမှု (မရဏ)၊ စိုးရိမ်မှု (သောက)၊ ငိုကြွေးမှု (ပရိဒေဝ)၊ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု(ဒုက္ခ)၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု(ဒေါမနဿ)၊ ပြင်းစွာပင်ပန်းမှု (ဥပါယာသ) ဖြစ်ပေါ်ကုန်၏။ ဤသို့လျှင် အလုံးစုံသော ဆင်းရဲအစုသည် ဖြစ်ပွားလေ၏။

မသိမှုချုပ်ခြင်းကြောင့် ပြုပြင်စီရင်မှုတို့ ချုပ်ကုန်၏။ ပြုပြင် စီရင်မှုတို့ ချုပ်ခြင်းကြောင့် ဘဝ တစ်ခု၏ အစဦးစိတ်ချုပ်၏။ ဘဝတစ်ခု၏ အစဦးစိတ် ချုပ်ခြင်းကြောင့် နာမ်နှင့်ရုပ်တို့ ချုပ်၏။ နာမ် ရုပ်တို့ချုပ်ခြင်းကြောင့် အာယတနခြောက်ပါး ချုပ်၏။ အာယတနခြောက်ပါး ချုပ်ခြင်းကြောင့် တွေ့ထိမှု ချုပ်၏။ တွေ့ထိမှု ချုပ်ခြင်း ကြောင့် ခံစားမှုချုပ်ခြင်းဖြစ်၏။ ခံစားမှုချုပ်ခြင်းကြောင့် တပ်နှစ်သက်မှု ချုပ်၏။ တပ်နှစ်သက်မှု ချုပ်ခြင်းကြောင့် စွဲလမ်းမှု ချုပ်၏။ စွဲလမ်းမှုချုပ်ခြင်းကြောင့် ဘဝချုပ်၏။ ဘဝ ချုပ်ခြင်းကြောင့် ပဋိသန္ဓေနေမှုချုပ်၏။ ပဋိသန္ဓေနေမှုချုပ်ခြင်းကြောင့် အိုမှု၊ သေမှု၊ စိုးရိမ်မှု၊ ငိုကြွေးမှု၊ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ ပြင်းစွာပင်ပန်းမှုတို့ ချုပ် ကုန်၏။ ဤသို့လျှင် အလုံးစုံသော ဆင်းရဲ အစုသည် ကုန်ဆုံးလေ၏။



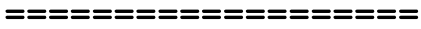
နေ့စဉ်ဘဝ၏အကြောင်းနှင့်အကျိုး

အလေ့အကျင့်

မျက်စိနှင့်အဆင်းရုပ်တွေ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော ခံစားခြင်း ‘ဝေဒနာ’၊ နားနှင့်အသံတို့တွေ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော ခံစားခြင်း၊ နှာခေါင်းနှင့်အနံ့တို့ တွေ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော ခံစားခြင်း၊ လျှာနှင့်အရသာ တွေ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော ခံစားခြင်း၊ ကိုယ်နှင့်တွေ့ထိစရာတို့ တွေ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော ခံစားခြင်း၊ စိတ်ဖြင့် ကြံသိစရာအာရုံတို့တွေ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော ခံစား ခြင်း ‘ဝေဒနာ’ ကို စွဲ၍ တပ်မက်ခြင်း ‘တဏှာ’ ဖြစ်၏။

- ❖ တပ်မက်ခြင်းကြောင့် → ရှာမှီးခြင်းသည်ဖြစ်၏။
- ❖ ရှာမှီးခြင်းကြောင့် → ရခြင်းသည် ဖြစ်၏။
- ❖ ရခြင်းကြောင့် → အသုံးချရန် စိတ်ပိုင်းဖြတ်ခြင်းသည် ဖြစ်၏။
- ❖ အသုံးချရန် စိတ်ပိုင်းဖြတ်ခြင်းကြောင့် → နှစ်သက် တပ်စွဲခြင်း ‘ဆန္ဒရဂဂ’ သည် ဖြစ်၏။
- ❖ နှစ်သက်တပ်စွဲခြင်းကြောင့် → ငါ့ဟာဟု မြဲမြံစွာဆုံးဖြတ်၏။
- ❖ ငါ့ဟာဟုဆုံးဖြတ်ခြင်းကြောင့် → သိမ်းပိုက်ခြင်း ဖြစ်၏။
- ❖ သိမ်းပိုက်ခြင်းကိုအကြောင်းပြု၍ → ဝန်တိုခြင်းသည် ဖြစ်၏။
- ❖ ဝန်တိုခြင်းကြောင့် → ပစ္စည်းကို စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် ဖြစ်၏။
- ❖ ပစ္စည်းဥစ္စာကိုစောင့်ရှောက်ခြင်းဟူသော အကြောင်းကြောင့် → တုတ်၊ လက်နက်ဆောင်ရခြင်း၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်ခြင်း၊ ဆန့်ကျင်ခြင်း၊ ငြင်းခုံခြင်း၊ မခံသာအောင်ပြောဆိုခြင်း၊ ဂုံးတိုက်ခြင်း၊ မဟုတ်မမှန် ပြောခြင်း ဟူသော မကောင်းမှု အကုသိုလ်တရား များစွာတို့သည် ဖြစ်ကုန်၏။

(မဟာနိဒါနသုတ်၊ မဟာဝဂ္ဂပါဠိတော်၊ ဒီဃနိကာယ)



ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ လေ့လာခြင်း

အလေ့အကျင့်

ဖော်ပြခဲ့တဲ့ အဝိဇ္ဇာ အစ၊ ဥပါယာသ အဆုံးရှိတဲ့ တရားတွေရဲ့ အကြောင်းနဲ့အကျိုးဆက်စပ်ပြီး မပြတ်ဖြစ်နေတာကို “ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်” လို့ ခေါ်တယ်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကြည့်ရင် —

- ၁။ အင်္ဂါရပ် (၁၂)ခု
- ၂။ ဝဋ် (၃) ခု
- ၃။ အဓိကရပ် (၃)ခု
- ၄။ အခြင်းအရာ (၂၀)
- ၅။ အစပ် (၃) ခု
- ၆။ အလွှာ (၄)ခုတို့ ရှိတယ်ဆိုတာကို တွေ့နိုင်တယ်။

အင်္ဂါ (၁၂) ခု

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို လှည့်ဘီး၊ ဘိုင်စကယ်ဘီးတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရင် ပိုပြီးနားလည်လိမ့်မယ်။ လှည့်ဘီးနဲ့ ဘိုင်စကယ်ဘီးတွေမှာ ဒေါက်လေးတွေပါရတယ်။ ဒေါက်လေးတွေမရှိရင် ဘီးအနေနဲ့ အသုံးပြုလို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အဲဒီဘီးကို ဝင်ရိုးမှာတပ်ပြီး မလည်ပတ်စေနိုင်တော့ဘူး။ ဒီလိုပဲ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ ဒေါက်နဲ့တူတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေ ပါရှိရတယ်။ အဲဒီအင်္ဂါရပ်တွေမရှိရင် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဘီးဝိုင်းကြီး မလည်နိုင်တော့ဘူး။ ဘီးဝိုင်းကြီး ပျက်ပြီး အလည်ရပ်မှ သံသရာပြတ်တယ် ခေါ်တယ်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တွင်ပါဝင်တဲ့ အင်္ဂါရပ်တွေကတော့ —

- ၁။ အဝိဇ္ဇာ (အမှန်မသိမှု)
- ၂။ သင်္ခါရ (ပြုလုပ်မှု)
- ၃။ ဝိညာဉ် (ပဋိသန္ဓေစိတ်)
- ၄။ နာမ်, ရုပ် (စိတ်, ကိုယ်ခန္ဓာ)
- ၅။ သဠာယတန(မျက်စိ,နား,နှာ,လျှာ,ကိုယ်, စိတ်)
- ၆။ ဖဿ (မျက်စိနဲ့အဆင်း၊ နားနဲ့အသံ၊ နှာခေါင်းနဲ့ အနံ့၊ လျှာနဲ့အရသာ၊ ကိုယ်နဲ့တွေ့ထိစရာ၊ စိတ်နဲ့အကြံအစည်တို့ ထိတွေ့မှု)

- ၇။ ဝေဒနာ (ခံစားမှု)
- ၈။ တဏှာ (တပ်မက်မှု)
- ၉။ ဥပါဒါန (စွဲလမ်းမှု)
- ၁၀။ ဘဝ (ဖြစ်မှု)
- ၁၁။ ဇာတိ (= ပဋိသန္ဓေနေရမှု)
- ၁၂။ ဇရာ, မရဏ (= အိုမှု, နာမှု) တို့ ဖြစ်တယ်။

ဝဋ် (၃) ခု

“အကြောင်းပြီးရင် အကျိုး၊ အကျိုးပြီးရင် အကြောင်း”လို့ အကြောင်းနဲ့အကျိုးတို့ အဆက်မပြတ် ဆက်စပ်လည်ပတ်နေတဲ့သဘော (= ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်) တရားတွေကိုပဲ ဝဋ်တရားလို့ ခေါ်တယ်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတွေကို “ဝဋ်” အနေနဲ့ ခွဲခြားရင် —

- ၁။ အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ နဲ့ ဥပါဒါန်တို့ဟာ “ကိလေသဝဋ်” ဖြစ်တယ်။
- ၂။ ကံတရားချည်းဖြစ်လို့ ဘဝရဲ့တစ်စိတ်တစ်ဒေသဖြစ်တဲ့ ကမ္မဘဝနဲ့သင်္ခါရတို့ဟာ “ကမ္မဝဋ်” ဖြစ်တယ်။
- ၃။ အကျိုးတရားတွေချည်းဖြစ်လို့ ဘဝရဲ့တစ်စိတ်တစ်ဒေသဖြစ်တဲ့ ဥပပတ္တိဘဝနဲ့ ဝိညာဉ်, နာမ် ရုပ်, သဗ္ဗာယတန, ဖဿ, ဝေဒနာ, ဇာတိ ဇရာ မရဏ တို့ဟာ “ဝိပါကဝဋ်” ဖြစ်တယ်။

အခွန် (ကာလ) သုံးခု

၁။ သံသရာရဲ့အပြစ်ကို မမြင်နိုင်အောင် အဝိဇ္ဇာကဖုံးထားလို့ သတ္တဝါတစ်ယောက်ဟာ ရှေးရှေးဘဝတွေ တုန်းက ကောင်းမှု, မကောင်းမှုဆိုတဲ့ သင်္ခါရတရား တွေကို ပြုလုပ်မိခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အင်္ဂါ တွေမှာပါတဲ့ အဝိဇ္ဇာနဲ့ သင်္ခါရတရားတွေကို အတိတ် က ဖြစ်ခဲ့တဲ့တရား (အတိတအဒ္ဓ) လို့ ခေါ်ရတယ်။

၂။ ရှေးဘဝကပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ် ကံတွေကြောင့် ယခုဘဝမှာ ပဋိသန္ဓေနေတဲ့ အခါကစပြီး ဝိညာဉ်, နာမ် ရုပ်, သဗ္ဗာယတန, ဖဿ, ဝေဒနာ, တဏှာ, ဥပါဒါန်နဲ့ ကမ္မဘဝ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီရှစ်မျိုးကို ပစ္စုပ္ပန်ကာလမှာဖြစ်တဲ့တရား (ပစ္စုပ္ပန် အဒ္ဓ)လို့ ခေါ်ရတယ်။

၃။ လက်ရှိဘဝမှာပဲ ကောင်းမှု, မကောင်းမှုတွေကို ပြုလုပ်ပြန်လို့ နောက်ဘဝမှာ ပဋိသန္ဓေ

နေရခြင်း၊ အိုရခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းစတဲ့တရားတွေ ဖြစ်ပြန်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဇာတိ ဇရာ မရဏတို့ကို အနာဂတ်ကာလ မှာဖြစ်မဲ့တရားတွေ (အနာဂတအဒ္ဓ) လို့ ခေါ်တယ်။

သောက၊ ပရိဒေဝစတဲ့တရားတွေကတော့ ဇာတိရဲ့ အကျိုးဆက်ဖြစ်တဲ့ သဘောတရားတွေသာ ဖြစ်တယ်။

အခြင်းအရာ နှစ်ဆယ်

အတိတ်အကြောင်း (၅)ခု၊ ပစ္စုပ္ပန်အကျိုး (၅)ခု၊ ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်း (၅)ခု၊ အနာဂတ်အကျိုး (၅)ခု တွေရဲ့ စုစုပေါင်းကို “အခြင်းအရာနှစ်ဆယ်” လို့ ခေါ်တယ်။

၁။ အတိတ်ဘဝမှာ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ အကြောင်း (၅) ခု -

“အဝိဇ္ဇာ၊ သင်္ခါရ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်နဲ့ ဘဝ” တွေ ဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ဘဝကဖြစ်ခဲ့တဲ့ အကြောင်း ငါးခုဖြစ်တယ်။

၂။ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာဖြစ်တဲ့ အကျိုးတရား ငါးခု-

အတိတ်ကပြုခဲ့တဲ့ကံကြောင့် ယခုဘဝမှာဖြစ်ရတဲ့ တရားတွေကတော့ ဝိညာဉ်၊ နာမ် ရုပ်၊ သဗ္ဗာယတန၊ ဖဿနဲ့ ဝေဒနာတို့ ဖြစ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် အဲဒီတရား တွေကို ဒီဘဝမှာဖြစ်တဲ့ အကျိုးတရားတွေလို့ ခေါ်တယ်။

၃။ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာဖြစ်တဲ့ အကြောင်းတရား ငါးခု -

အနာဂတ်မှာဖြစ်မယ့်အကျိုးတရားတွေကို ထောက် ဆပြီး တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ကမ္မဘဝ၊ အဝိဇ္ဇာ၊ သင်္ခါရ ဆိုတဲ့ တရားတွေကို ယခုပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာဖြစ်တဲ့ အကြောင်းတရား ငါးခုလို့ ခေါ်ရတယ်။

၄။ အနာဂတ်မှာဖြစ်မဲ့ အကျိုးတရား ငါးခု -

ခုဘဝမှာပြုနေတဲ့ ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှုကံတွေ ကြောင့် နောက်ဘဝမှာ ဆက်ပြီး ဝိညာဉ်၊ နာမ် ရုပ်၊ သဗ္ဗာယတန၊ ဖဿနဲ့ ဝေဒနာတို့ ဖြစ်ဦးမယ်။

ဒါ့ကြောင့် အဲဒီတရားတွေကို အနာဂတ်ဘဝမှာ ဖြစ်မယ့်အကျိုးတရားတွေလို့ ခေါ်ရတယ်။

အစပ် (ဆက်စပ်ရာ) သုံးခု

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ရဲ့ အင်္ဂါ (၁၂)ပါးမှာ -

အကြောင်းတရားရဲ့အဆုံးနဲ့ အကျိုးတရားရဲ့အစ၊
အကျိုးတရားရဲ့အဆုံးနဲ့ အကြောင်းတရားရဲ့အစတွေဟာ
ဆက်စပ်တဲ့နေရာတွေဖြစ်တယ်။

အဲဒီ ဆက်စပ်တဲ့နေရာတွေမှာ —

- ၁။ အတိတ်အကြောင်းတရားရဲ့အဆုံးဖြစ်တဲ့ သင်္ခါရနဲ့ ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးတရားရဲ့အစဖြစ်တဲ့ ဝိညာဉ်ရဲ့အကြားမှာ တစ်စပ်။
- ၂။ ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးတရားရဲ့အဆုံးဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာနဲ့ ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်းတရားရဲ့အစဖြစ်တဲ့ တဏှာရဲ့အကြားမှာ တစ်စပ်။
- ၃။ ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်းတရားရဲ့အဆုံးဖြစ်တဲ့ ဘဝနဲ့ အနာဂတ် အကျိုးတရားရဲ့အစဖြစ်တဲ့ ဇာတိရဲ့အကြားမှာ တစ်စပ် လို့ အစပ်သုံးခု ရှိတယ်။

အလ္လာ လေးခု

- ၁။ အတိတ်အကြောင်း ငါးခုက - တစ်လ္လာ
- ၂။ ပစ္စုပ္ပန်အကျိုး ငါးခုက - တစ်လ္လာ
- ၃။ ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်း ငါးခုက - တစ်လ္လာ
- ၄။ အနာဂတ်အကျိုး ငါးခုက - တစ်လ္လာ လို့ အလ္လာလေးခု ရှိတယ်။

ဖော်ပြခဲ့တာတွေကို လေ့လာမယ်ဆိုရင် ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ်နဲ့ပတ်သက်သမျှကို အခြေခံနားလည်ပြီး ဘာကြောင့် သံသရာလည်တယ်ဆိုတာကို အနည်းငယ် တီးမိခေါက်မိဖြစ်မှာပါ။ သတ္တဝါ တစ်ယောက်ဟာ မွေး — သေ — မွေး — သေ ---- အဖြစ်နဲ့ သံသရာမှာ ကျင်လည်နေရသမျှ ကာလပတ်လုံး အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်း၊ မချစ်မနှစ်သက်တဲ့သူနဲ့ အတူတူနေရခြင်း၊ ချစ်ခင်နှစ်သက်တဲ့သူနဲ့ ခွဲခွာရခြင်း၊ မိမိအလိုအတိုင်း မဖြစ်ခြင်းစတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရဦးမှာပါပဲ။ အဲဒီဒုက္ခတွေက အပြီးအပိုင်လွတ်ချင်တယ်ဆိုရင် မိမိနဲ့ သင့်တော်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို ပွားများအားထုတ် ရပါမယ်။



အာနာပါနဆိုတာ

အလေ့မိအလေ့

ထွက်လေ ဝင်လေရဲ့ သဘာဝကိုသိဖို့ နှာသီး ဖျားကို စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်တာကိုမှ အာနာပါနလို့ မှတ်ထင်ကြသူတွေက ဝမ်းပိုက်ရဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ရှုမှတ်တာကို အာနာပါန ဟုတ်၊ မဟုတ် သံသယရှိကြတယ်။

နှာသီးဖျား ဟာ အာနာပါန မဟုတ်သလို ဝမ်းပိုက် ကလဲ အာနာပါန မဟုတ်ဘူး။

အာနာပါနဆိုတာ အသက်ရှူ ရှိုက်တဲ့အခါ ဖြစ် ပေါ်တဲ့ ထွက်လေ ဝင်လေကိုခေါ်တယ်။ အဲဒီ ထွက်လေ ဝင်လေကိုရှုမှတ်တာဟာ အာနာပါနသတိ ဖြစ်တယ်။

ထွက်လေ ဝင်လေရဲ့သဘာဝကိုသိဖို့ ခန္ဓာကိုယ်က ထွက်လေ ဝင်လေထိခိုက်တဲ့နေရာ တစ်ခုခုကို ကြည့် ရတယ်။ နှာသီးဖျား လေအတိုးအထိက အလွန်သိမ်မွေ့လို့ တရားရှုမှတ်ခါစပုဂ္ဂိုလ်အတွက် သိပ်မထင် ရှားဘူး၊ ဒါကြောင့် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက တရားစပြီးအားထုတ်သူတွေကို ထင်ရှားတဲ့ အမှတ်ရလွယ်တဲ့ ဝမ်းပိုက်ရဲ့လှုပ်ရှားမှုကို မှတ်ခိုင်းတယ်။

အာနာပါနကို ပွားများရကျိုး

အလေ့မိအလေ့

အရှင်အာနန္ဒာသည် ဘုရားရှင်အား “အရှင် ဘုရား၊ တစ်မျိုးတည်းသောတရားကို ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန်များစွာပြုအပ်သည်ရှိသော် တရားလေးမျိုးတို့ကို ပြည့်စုံစေ၏။ တရားလေးမျိုးကို ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန်များစွာပြုအပ်သည်ရှိသော် တရားခုနစ်မျိုးတို့ကို ပြည့်စုံစေ၏။ တရားခုနစ်မျိုးကို ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန်များစွာပြုလုပ်အပ်သည်ရှိသော် တရားနှစ်မျိုး တို့ကို ပြည့်စေ၏။ ထိုတရားမျိုးရှိပါသလော” ဟု မေးလျှောက်သည်။

ထိုအခါဘုရားရှင်က

“အာနန္ဒာ၊ အာနာပါနသတိသမာဓိ တည်းဟူသော တစ်မျိုးတည်းသောတရားကို ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန်များစွာပြုလုပ်အပ်သည်ရှိသော် သတိပဋ္ဌာန် လေးမျိုးတို့ကို ပြည့်စုံစေ၏။

သတိပဋ္ဌာန်လေးမျိုးကို ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန်များစွာပြုလုပ်အပ်သည်ရှိသော် ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်မျိုး တို့ကို ပြည့်စုံစေ၏။

ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်မျိုးကို ပွားများအပ်သည်ရှိသော် အသိဉာဏ် (ဝိဇ္ဇာ) နှင့် လွတ်မြောက်မှု (ဝိမုတ္တိ) တို့ကို ပြီးပြည့်စုံစေ၏။” ဟု မိန့် တော်မူသည်။

(ထို့နောက်ဘုရားရှင်က အကျယ်ရှင်းပြသည်မှာ)

ရဟန်းသည် သတိရှိလျက် ထွက်သက်လေကိုထုတ်၏။ ဝင်သက်လေကိုရှု၏။ ရှည်ရှည် ထွက်သက် လေကိုထုတ်လျှင်လည်း “ရှည်ရှည် ထွက်သက်လေကို ထုတ်” ၏ဟုသိ၏။ ရှည်ရှည်ဝင်သက်လေကိုရှုလျှင် လည်း “ရှည်ရှည် ဝင်သက်လေကိုရှု၏” ဟု သိ၏။ --- ရန်ရင်းသောဝင်သက်လေကို ငြိမ်းအေးစေလျက် ဝင်သက်လေကိုရှုမည်ဟု အားထုတ်၍ ကျင့်၏။ ထိုအခါ၌ရဟန်းသည် ပြင်းစွာအားထုတ်သည်ဖြစ်၍ ဆင်ခြင် ဉာဏ်ရှိသည်ဖြစ်၍ သတိရှိသည်ဖြစ်၍ မိမိ သန္တာန်၌ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်လျက် ရုပ်အပေါင်း၌ ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလျက် နေ၏။ ဤထွက်သက်ဝင်သက်လေကို ပထဝီစသော ကာယတို့တွင် တစ်ပါးပါဝင်သော “ဝါယောကာယ” ဟု ငါဆို၏။ (ကာယာနုပဿနာ)

ရဟန်းသည် နှစ်သိမ့်ခြင်းပီတိကို ထင်ရှားသိသည် ဖြစ်၍ ထွက်သက်လေကို ထုတ်အံ့ဟု အားထုတ်၍ ကျင့်၏။ ဝင်လေကိုရှုမည်ဟု အားထုတ်၍ကျင့်၏။ ချမ်းသာခြင်းသုခကို ---၊ ဝေဒနာ၊ သညာဟူသော စိတ္တသင်္ခါရကို ထင်ရှားသိသည်ဖြစ်၍ ----၊ ဝေဒနာ သညာဟူသော စိတ္တသင်္ခါရကို ငြိမ်းစေလျက် ထွက် သက်လေကို ထုတ်အံ့ဟု အားထုတ်၍ကျင့်၏။ ဝင်သက်လေကိုရှုမည်ဟု အားထုတ်၍ကျင့်၏။ ဤသို့ ထွက်သက်ဝင်သက်လေတို့ကို ကောင်းစွာနှလုံးသွင်းခြင်းကို ဝေဒနာတို့တွင် ဝေဒနာတစ်ပါးဟု ငါဆို၏။

ထိုကြောင့်ပင် ရဟန်းသည် ထိုအခါ၌ ပြင်းစွာ အား ထုတ်သည်ဖြစ်၍ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှိသည်ဖြစ်၍ သတိ ရှိသည်ဖြစ်၍ မိမိသန္တာန်၌ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿကို ပယ် ဖျောက်လျက် ဝေဒနာတို့၌ ဝေဒနာတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလျက်နေ၏။ (ဝေဒနာနုပဿနာ)

စိတ်ကို ထင်ရှားသိသည်ဖြစ်၍ ထွက်သက်လေ ကိုထုတ်အံ့ဟု အားထုတ်၍ကျင့်၏။ ဝင်သက် လေကို ရှုမည်ဟု အားထုတ်၍ကျင့်၏။ စိတ်ကိုအလွန် ဝမ်းမြောက်စေလျက်၊ စိတ်ကိုကောင်းစွာ တည်ကြည်စေ လျက်၊ စိတ်ကိုနိဝရဏစသည်မှလွတ်မြောက်စေလျက် ထွက်သက်လေကို ထုတ်အံ့ဟု အားထုတ်၍ကျင့်၏။ ဝင်လေကိုရှုမည်ဟု အားထုတ်၍ကျင့်၏။ ထိုအခါ၌ ရဟန်းသည် ပြင်းစွာ အားထုတ်သည်ဖြစ်၍ ဆင်ခြင် ဉာဏ်ရှိသည်ဖြစ်၍ သတိရှိသည်ဖြစ်၍ လောက၌ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿကိုပယ်ဖျောက်လျက် စိတ်၌စိတ်ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလျက်နေ၏။ သတိလွတ်သော ဆင်ခြင် ဉာဏ်မရှိသူအား အာနာပါနဿတိသမာဓိ ပွားများခြင်းကို ငါမဆို၊ ထို့ကြောင့်ပင် ရဟန်းသည် ပြင်းစွာ အားထုတ်သည်ဖြစ်၍ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှိသည်ဖြစ်၍ သတိရှိသည်ဖြစ်၍ မိမိသန္တာန်၌ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်လျက် စိတ်၌စိတ်ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလျက် နေ၏။ (စိတ္တာနုပဿနာ)

ရဟန်းသည် “မမြဲဟု အကြိမ်ကြိမ်ရှုလျက် ထွက် သက်လေကို ထုတ်အံ့ဟု အားထုတ်၍ကျင့်၏။ ဝင် သက်လေကိုရှုမည်ဟု အားထုတ်၍ကျင့်၏။ စွဲမက်ခြင်း ကင်းမှုကို---၊ချုပ်မှုကို---၊ တဖန် စွန့်လွှတ်မှုကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလျက် ထွက်သက်လေကို ထုတ်အံ့ဟု အားထုတ်၍ကျင့်၏။ ဝင်သက် လေကိုရှုမည်ဟု အားထုတ်၍ကျင့်၏။ ထိုအခါ၌ရဟန်းသည် ပြင်းစွာအား ထုတ်သည်ဖြစ်၍ ဆင်ခြင် ဉာဏ်ရှိသည်ဖြစ်၍ သတိရှိသည်ဖြစ်၍ လောက၌ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿကိုပယ်လျက် သဘော တရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလျက်နေ၏။ ထိုရဟန်းသည် အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿတို့ ကင်းပျောက်သည်ကို ပညာဖြင့်မြင်၍ ကောင်းစွာ လျစ်လျူရှု၏။ ထို့ကြောင့်ပင် ရဟန်းသည် ပြင်းစွာ အားထုတ်သည်ဖြစ်၍ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှိသည်ဖြစ်၍ သတိရှိသည်ဖြစ်၍ မိမိသန္တန်၌ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿကို ပယ်ပျောက်၍ သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှု၍နေ၏။ (ဓမ္မာနုပဿနာ)

ဤသို့လျှင် -- အာနာပါနဿတိသမာဓိ တည်းဟူသော တစ်မျိုးတည်းသောတရားကို ပွား များအပ် ကြိမ်ဖန်များစွာပြုလုပ်အပ်သည်ရှိသော် သတိပဋ္ဌာန် လေးမျိုးတို့ကို ပြည့်စုံစေ၏။

ရဟန်းသည် ထင်သောသတိရှိသည်ဖြစ်၍ ရုပ် အပေါင်း၌ ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလျက် နေ၏။ ထိုအခါ ရဟန်းအား သတိမလွတ်၊ ထင်သောသတိရှိသည်ဖြစ်၍ သတိမလွတ်သောအခါ၌ ရဟန်းအား သတိသမ္မောဇ္ဈင်သည် ပြည့်စုံ၏။ သတိရှိသည်ဖြစ်၍နေလတ်သော် ထိုတရားကို ပညာဖြင့်စိစစ်၏။ လှည့် လည်ကျက်စား၏။ အထပ်ထပ်ဆင်ခြင်ခြင်းသို့ ရောက် ၏။ ထိုအခါ၌ ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်သည် ပြည့်စုံ၏။

ရဟန်းသည် ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်ကို ပွားများ၏။ ထိုတရားကို ပညာဖြင့်စိစစ်သော လှည့်လည်ကျက် စားသော အထပ်ထပ်ဆင်ခြင်ခြင်းသို့ရောက်သော ထိုရဟန်းအား မတုန်မဆုတ် ကြိုးစားအားထုတ်မှု ဝီရိယသည်ဖြစ်၏။ ထိုအခါ ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်သည် ပြည့်စုံ၏။ ကြိုးစား အားထုတ်သောရဟန်းအား ကိလေ သာဟူသောအာမိသကင်းသော နှစ်သိမ့်ခြင်း ပီတိသည်ဖြစ်၏။ ထိုအခါ ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်သည် ပြည့်စုံ၏။

နှစ်သိမ့်သောစိတ်ရှိသောရဟန်းအား ကိုယ်လည်း ငြိမ်း၏။ စိတ်လည်ငြိမ်း၏။ ထိုအခါ ပဿဒ္ဓိ သမ္မောဇ္ဈင် သည် ပြည့်စုံ၏။ ငြိမ်းအေးသောကိုယ်ရှိသော ချမ်းသာသော ရဟန်း၏စိတ်သည် တည် ကြည်၏။ ထိုအခါ သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်သည် ပြည့်စုံ၏။ ထိုတည်ကြည် သောစိတ်ကို အညီ အမျှရှု၏။ ထိုသို့ တည်ကြည်သောစိတ်ကို ကောင်းစွာအညီအမျှ ရှုမှတ်သောအခါ ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်သည် ပြည့်စုံ၏။

ဤနည်းဖြင့်ရဟန်းသည် ကိလေသာမှ ဆိတ်ခြင်း ကိုမှီသော စွဲမက်မှုရာဂကင်းခြင်းကိုမှီသော ချုပ်ခြင်း ကိုမှီသော နိဗ္ဗာန်သို့ညွတ်သော သတိသမ္မောဇ္ဈင်၊ ဓမ္မ ဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်၊ ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်၊ ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်၊ ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်၊ သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်၊ ဥပေက္ခာ သမ္မောဇ္ဈင်ကို ပွားများ၏။

ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးတို့ကို ဤသို့ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန်များစွာပြုသော် ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် (ဝိဇ္ဇာ) နှင့် လွတ်မြောက်မှု၊ နိဗ္ဗာန် (ဝိမုတ္တိ) တည်းဟူသော တရားနှစ်ပါးကို ပြည့်စုံ စေကုန်၏။

(ပဌမအာနန္ဒသုတ်၊ ဒုတိယဝဂ်၊ အာနာပါနသံယုတ်)

သမ္မုဒ္ဓေ ဂါထာတော်

အာရံခမာရံ

- (၁) သမ္မုဒ္ဓေ အဋ္ဌဝီသဉ္စ၊
ဒွါဒသဉ္စ သဟဿကေ။
ပဉ္စသတ သဟဿာနိ၊
နမာမိ သိရသာ မဟံ။
- (၂) အပ္ပကာ ဝါဠုကာ ဂင်္ဂါ၊
အနန္တာ နိဗ္ဗုတာ ဇိနာ။
တေသံ ဓမ္မဉ္စ သံဃဉ္စ၊
အာဒရေန နမာမဟံ။
- (၃) နမက္ကာရာ နဘာဝေန၊
ဟိတွာ သဗ္ဗေ ဥပဒ္ဒဝေ။
အနေက အန္တရာယာပိ၊
ဝိနဿန္တိ အသေသတော။

(၁) အဋ္ဌဝီသံ- သုံးပါးဘဝ သုံးလောကတွင် ဉာဏ ရောင်ဖိတ် အောင်ဘိသိတ်ယူ နှစ်ကျိပ် ရှစ်ဆူကုန်သော၊ သမ္မုဒ္ဓေ စ - တန်ဆောင်ပမာ ဉာဏ်ရောင်ဝါဖြင့် သစ္စာပွင့်လင်း တရားမင်းတို့ကို လည်းကောင်း၊ ဒွါဒသဉ္စ သဟဿကေ - နိဗ္ဗာန်ကိန်းအောင်း စက်မ္မေ လျောင်းသည့် တစ်သောင်း နှစ်ထောင်ကုန်သော၊ သမ္မုဒ္ဓေ စ - လရောင်ပမာ ဉာဏ်ရောင်ဝါဖြင့် သစ္စာလင်းပြောင် မြတ်ဘုန်း ခေါင်တို့ကိုလည်းကောင်း၊ ပဉ္စ သတ သဟဿာနိ - သောင်းထိုက် စကြဝဠာ ရုဏ်ဝါ ကျော်ဟိန်း ငါးသိန်းကုန်သော၊ သမ္မုဒ္ဓေ စ - နေရောင် ပမာ ဉာဏ်ရောင်ဝါဖြင့် သစ္စာလင်းထိန် မြတ်မုနိန်တို့ကို လည်းကောင်း၊ အဟံ - အကျွန်ုပ်သည်၊ သိရသာ - ဦးခေါင်းရတနာ မြတ်အင်္ဂါဖြင့်၊ နမာမိ ချ ရိုသေ မြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

(၂) ဝါဠုကာ ဂင်္ဂါ - မြစ်ကြီးရော ဂင်္ဂါအလုံး ရှိရှိ သမျှသော သဲအလုံးတို့သည်၊ အပ္ပကာ - ရေတွက်သိမ်းဆည်း နည်းလှပေကုန်၏၊ နိဗ္ဗုတာ- ဒုက္ခခပ်သိမ်း ပြတ်ငြိမ်းလွတ်စင် ပြည်ခွင်နိဗ္ဗာန် ဝင်စံတော်မူကြကုန် သော၊ ဇိနာ - ငါးပါးမာန်အောင် မြတ်ဘုန်းခေါင်တို့ သည်၊ အနန္တာ - အပိုင်း အခြားမရှိ များပြားလှကုန်၏၊ တေ စ - ထို ဂင်္ဂါဝါဠု သဲစုမက ပွင့်တော်မူကြကုန် သော ဘုရားရှင် တို့ကိုလည်း၊ အဟံ - အကျွန်ုပ်သည်၊ အာဒရေန - လေးမြတ်ကြည်ညို ရိုသေလှစွာ၊ နမာမိ-

ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏အရှင်ဘုရား။ တေသံ - ထို ငါးသိန်း တစ်သောင်းနှစ်ထောင်နှစ်ကျိပ်ရှစ်ဆူကုန်သော
ဘုရား ရှင်တို့နှင့် ဂင်္ဂါဝါဠု သဲစုမက ပွင့်တော်မူကြကုန်သော ဘုရားရှင်တို့၏။ ဓမ္မဉ္စ - ဟောဖော်
မြွက်ကြား မြတ်တရားကိုလည်းကောင်း၊ သံဃဉ္စ - တပည့်သား သံဃာတော်အပေါင်းကို
လည်းကောင်း၊ အဟံ - အကျွန်ုပ်သည်၊ အာဒရေန - လေးမြတ်ကြည်ညို ရိုသေလှစွာ၊ နမာမိ -
ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏အရှင်ဘုရား။

(၃) နမက္ကာရာနဘာဝေန - ဤသို့ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော် မာန်လျော့ ကန်တော့ရသောကုသိုလ်ကံ
စေတနာကြောင့်၊ သဗ္ဗေ - ကြွင်းမဲ့ဥသည့် အလုံးစုံကုန်သော၊ ဥပဒ္ဒဝေ - ဘေးအသွယ်သွယ် ရန်စွယ်
ဟူသမျှတို့ကို၊ ဟိတွာ - ပယ်ဖျောက်၍၊ အနေက အန္တရာယာပိ - တစ်ပါးမက များစွာကုန်သော
အန္တရာယ်တို့သည် လည်း၊ အသေသတော - အကြွင်းအကျန် မရှိသော အားဖြင့်၊ ဝိနဿန္တိ -
ပျောက်ပျက်ပါစေကုန်သတည်း။



- 1) Saṃbuddhe aṭṭhaviṣanca,
Dvādasanāca saḥssake,
Pancasata saḥassāni,
Namāmi sirasāmaḥan.

I pay homage to the twenty-eight Buddhas who surpass all beings of the three worlds: human, deity and supreme heavenly world in the Enlightenment, and are the King of righteousness whose insight-knowledge, realizing the four noble truths by himself, is as luminous as the light in the dark . I pay homage to the twelve thousand Buddhas who attain inner peace (Nibbana), and whose insight- knowledge is as glorious as the light of the full moon. I adore the five hundred thousand Buddhas who are highly honoured by men and havenly beings in all universe, and whose insight-knowledge is as bright as the light of the sun.

(2) Appakā vālukā gangā,
 Anantā nibbutā jīnā,
 Tesam dhammancasanganca,
 Ādarena namāmahaṃ.

The sand of river Ganga is countless, likewise the Buddhas who are free from suffering and the circle of rebirth, attain inner peace, and overcome the mental defilement are numerous. I honour them deeply. I pay homage to their (the five hundred and twelve thousand Buddhas' and the other numerous Buddhas') teachings (Dhamma) and the Order of monastic life.

(3) Namakkārā nubhāvena,
 Hitvā sabbe uppdave,
 Aneka antarāyāpi,
 Vinassantu asesato.

Because of the power of my this wholesome deed, may I keep away from any difficulties and inconvenience. May my this wholesome deed overcome all dangers and enemies.

=====

အခက်အခဲမှ လွတ်မြောက်ရန်

အာဇာနည် ☺ အာဇာနည်

နမော တေ ဗုဒ္ဓ ဝီရတ္ထု၊ ဝိပုမုတ္တောသိ သဗ္ဗမိ၊
သမ္မာပေဋိပန္နောသ္မိ၊ တဿ မေ သရဏံ ဘဝ။

ကြီးသောလုံ့လရှိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ အရှင်ဘုရားအား ရှိခိုးခြင်းသည် ဖြစ်ပါစေ သတည်း။ အရှင်ဘုရားသည် အလုံးစုံသော ခန္ဓာ၊ အာယတန စသည်တို့၌ လွတ်မြောက်တော်မူ၏။ တပည့်တော် သည် ကျဉ်းမြောင်းခြင်းသို့ ရောက်နေပါ၏။ အကြပ်အတည်းဖြစ်နေပါ၏။ အရှင်ဘုရားသည် တပည့် တော်၏ ကိုးကွယ်ရာဖြစ်တော်မူပါလော့။

[လနတ်သား၊ နေနတ်သားတို့ကို ရာဟုအသူရိန် ဖမ်းယူ သောအခါ ထိုနတ်သားတို့သည် ဘုရားရှင်ကို အောက် မေ့လျက် ထိုဂါထာကို ရွတ်ဆိုသည်။ ထိုအခါ ဘုရားရှင်က အသူရိန်အား လနတ်သား၊ နေနတ်သားတို့ကို လွှတ်ပေးရန် မိန့်တော်မူသည်။ ဘုရားရှင်၏အမိန့်အရ ရာဟုအသူရိန်က ထိုနတ်သားတို့ကိုလွှတ်သဖြင့် ထိုနတ်သားတို့ အကြပ်အတည်း ဘေးမှ ကင်းဝေးကာ ချမ်းသာရာရကြသည်။]

ဆွမ်း၊ ရေချမ်း၊ ပန်း၊ ဆီမီး ကပ်လှူရန်

အလှူအတန်း

အရဟတဘိ၊ နဝ ဂုဏေဟိ - အရဟံအစရှိသော၊ ကိုးပါးသော ဂုဏ်တော်တို့နှင့်၊ သမ္ဗန္ဓာဂတံ - ပြည့်စုံတော်မူသော၊ နာထံ - လူ နတ် ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့၏ ကိုးကွယ်ရာစင်စစ် ဖြစ်တော်မူသော၊ ဗုဒ္ဓံ - သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားကို၊ ဥဒ္ဓိဿ - ရည်မှတ်၍၊ စေတိယဿ - ဓာတုစေတီ၊ ဓမ္မစေတီ၊ ဥဒ္ဓိဿစေတီ၊ ပရိဘောဂစေတီတော်မြတ်အား၊ ❖ (ဝဏ္ဏ ဂန္ဓ ရသ သမ္ဗန္ဓံ - အဆင်း အနံ့ အရသာ တို့နှင့်ပြည့်စုံသော၊ ဣမံ ပိဏ္ဏပါတ ခါဒနီယ ဘော ဇနီယံ - ဤဆွမ်းခဲဘွယ် ဘောဇဉ် ချိုချဉ် အရသာ အဖြာဖြာကို) ဒေမိ - စေတနာရှင်လန်းစွာဖြင့် လှူ ဒါန်းပါ၏၊ မေ - တပည့်တော်၏၊ ဣဒံ ပုညံ - ဤ ကောင်းမှုသည်၊ အာသဝက္ခယာဝဟံ - အာသဝေါ တရားလေးပါးတို့၏ ကုန်ရာ ကုန်ကြောင်းဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ကို ရွက်ဆောင်နိုင်သည်၊ ဟောတု - မုချမသွေ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

- ❖ သောက်တော်ရေကပ်လှူသောအခါ (လက်သည်းကွင်းနေရာ၌)
ဣမံ ပါနီယံ - သန့်ရှင်းကြည်လင် ဤသောက်တော်ရေစင်ကို။
- ❖ ပန်းကပ်လှူသောအခါ (လက်သည်းကွင်းနေရာ၌)
ဣမာနိ ပုပ္ဖာနိ- အရောင်တင့်ဆန်း ဤပန်းတို့ကို။
- ❖ ဆီမီးလှူသောအခါ (လက်သည်းကွင်းနေရာ၌)
ဣမာနိ ပဒီပါနိ - ထိန်ထိန်ညီးညီး ဤဆီမီးတို့ကို ဟု ပြောင်းလဲထည့်သွင်းကာ ကပ်လှူပူဇော်နိုင်ပါသည်။

=====

မေတ္တာပို့ အလေ့အထ

၁။ အရှေ့အရပ်၌ရှိသော

- ☺ အနန္တစကြဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့
- ❖ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
- ❖ ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
- ❖ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
- ❖ နှလုံးစိတ်ဝမ်း ငြိမ်းချမ်းကြပါစေ။

၂။ အနောက်အရပ်၌ရှိသော ☺ ❖ ❖ ❖ ❖

၃။ မြောက်အရပ်၌ရှိသော ☺ ❖ ❖ ❖ ❖

၄။ တောင်အရပ်၌ရှိသော ☺ ❖ ❖ ❖ ❖

၅။ အရှေ့*တောင်အရပ်၌ရှိသော ☺ ❖ ❖ ❖ ❖

၆။ အနောက်မြောက်အရပ်၌ရှိသော ☺ ❖ ❖ ❖ ❖

၇။ အရှေ့*မြောက်အရပ်၌ရှိသော ☺ ❖ ❖ ❖ ❖

၈။ အနောက်တောင်အရပ်၌ရှိသော ☺ ❖ ❖ ❖ ❖

၉။ အောက်အရပ်၌ရှိသော ထက်ဝန်းကျင် အနန္တစကြဝဠာ
အပါယ်ဘုံသားအနန္တသတ္တဝါတို့

- ❖ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
- ❖ ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
- ❖ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
- ❖ နှလုံးစိတ်ဝမ်း ငြိမ်းချမ်းကြပါစေ။

၁၀။ အထက်အရပ်၌ရှိသော ထက်ဝန်းကျင် အနန္တစကြဝဠာ
အနန္တ နတ်ဗြဟ္မာတို့

- ❖ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
- ❖ ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
- ❖ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
- ❖ နှလုံးစိတ်ဝမ်း ငြိမ်းချမ်းကြပါစေ။



မေတ္တသုတ်လာ မေတ္တာပို့နည်း (၁၁) မျိုး

အလေ့အကျင့်

- ၁။ လုံးစုံများစွာ သတ္တဝါ။
 - ❖ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
 - ❖ ဥပါဒိရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၂။ ကြောက်တတ်-မကြောက်တတ်၊ နှစ်ရပ်များစွာ သတ္တဝါ။ ❖ ❖
- ၃။ မြင်အပ်-မမြင်အပ်၊ နှစ်ရပ်များစွာ သတ္တဝါ။ ❖ ❖
- ၄။ ဝေးနေ-နီးနေ၊ နှစ်ထွေများစွာ သတ္တဝါ။ ❖ ❖
- ၅။ ဘဝဇာတ်ဆုံး-မဆုံးများစွာ သတ္တဝါ။ ❖ ❖
- ၆။ ရှည်-တို-အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ သတ္တဝါ။ ❖ ❖
- ၇။ ကြီး-ငယ်-အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ သတ္တဝါ။ ❖ ❖
- ၈။ ဆူ-ကြိ-အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ သတ္တဝါ။ ❖ ❖
- ၉။ လူအချင်းချင်း၊ လှည့်ပတ်ခြင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။
- ၁၀။ အထင်သေးခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။
- ၁၁။ ဆင်းရဲလိုခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။

အမျှဝေ စာလေ 😊 စာလေ

ဤသို့ပြုရ၊ မြတ်ပုညကို၊ ကြီးထမြင့်ခေါင်၊ မြင့်မိုရ် တောင်ဦး၊ မကကြူးသား၊ ကျေးဇူးအရှင်၊
မွေးမိခင်နှင့်၊ ဖခင်တို့အား၊ ရငြားပါစေ၊ အမျှဝေ၏။

မသွေနှိစွ၊ ဤကာယကို၊ စောင့်ထပေတတ်၊ ကိုယ် စောင့်နတ်လည်း၊ မလပ်စေရ၊ ပေးဝေငှ၏။

မိတ္တဆွေညာ၊ ဆရာသမား၊ ဘိုးဖွားကစ၊ ယမ ရာဇာ၊ ဒေဝါယက္ခ၊ ဣန္ဒြာဗ္ဗာ၊ အာကာသနတ်၊
အထူးမှတ်၍၊ အမြတ်ပညာ၊ ကုသလကို၊ ရကြပါစေ၊ အမျှဝေ၏။

သဗ္ဗသတ္တာ၊ သတ္တဝါဟု၊ နာနာလောက၊ အနန္တတွင်၊ မပြတ်စဉ်ကာ၊ သတ္တာဝါသ၊ ဘုံကိုးဝနှင့်၊
ဝိညာဏဌိတိ၊ တည်ရှိခုနစ်ပါး၊ များစွာလုံးစုံ၊ ဘုံသုံးဆယ့်တစ်၊ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ၊ ဝေနေယျအား၊ အမျှ
ကုသိုလ်၊ ပေးဝေလို၏။

ထိုကုသလ၊ ဤပုညကို၊ အမျှရကြသည်၊ ဖြစ်ပါ စေသော်၊ ဝသုန္ဒရေ၊ ဤမြေပံသု၊ သိလာထုလည်း၊
သက်သေအမှု၊ တည်စေသော်။