

မန္တလေး : မြို့ - တောင် မြင်

မဟာဗေဒဓိ

ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာ၌

ဆရာကြီး ဦးသိန်း

နှင့်

ဆရာကြီး ဦးအုန်းမောင် တို့

ဟောပြောပြသသော

အကျဉ်းသင်တန်း

ဝိပဿနာအကျင့်လမ်းစဉ်

နှင့်

ဝိသုဒ္ဓိဉာဏ်စဉ်တရားတော်

ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို အားထုတ်ကြသော
ရဟန်း၊ ရှင်၊ လူ၊ ယောဂီဖြစ်တို့သည်
မိမိတို့ရောက်ရှိသည့်ဉာဏ်အားလျော်စွာ
ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင်-ကိုယ်တိုင်ပင် တိုက်ဆိုင်ကြည့်ရှုရန်
မန္တလေးမြို့ တောင်ပြင် မဟာဗောဓိ ဝိပဿနာ
ကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာ၌

ဆရာကြီး- ဦးသိန်း၊ ဆရာကြီး- ဦးအုန်းမောင်တို့
ဟောပြောပြသသော
အကျဉ်းသင်ခန်းစာ

ဝိပဿနာအကျင့်လမ်းစဉ်

နှင့်

ဝိသုဒ္ဓိဉာဏ်စဉ် တရားတော်

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး ၏

တပည့်

သဲဖြူ လယ်တီဆရာတော် စီရင်အပ်သော

ဝိပဿနာလက်စွဲ ဆောင်ပုဒ်

ရှပ်အခဏ်း

၁။ ဝေနေယျအား မြင်လုံးထွားအောင်၊ ဝိပဿနာတရား
ဟောကြားနိုင်သော စောထွတ်ရတနာ မြတ်ဗုဒ္ဓါကို သဒ္ဓါ
ညွတ်ကျိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိလျှင်ခိုးသည် ဤတွင်အစ ပဏာ
မတည်း။

၂။ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော ဓာတ်သဘောမှာ
ခက်မာ၊ ဖွဲ့စေး၊ ပူအေး၊ ထောက်ကန် လေးတန် လက္ခဏ
သိကြောင်းပြသည် လေးဝဓာတ်ရင်းသဘောတည်း။

၃။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖြစ်လာငြားက ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ သြဇာ
ဤလေးဖြာ မြဲစွာ ပါမြဲတည်း။

၄။ ထိုဓာတ်ရှစ်ပါး မပြားမကွဲ တသားထဲမှတ် အဋ္ဌကလာပ်
ဓာတ်ခဲတခု ခေါ်ရိုးပြုကြ နှိုင်းတုစရာ ပမာမရ သေးငယ်
လှသော သဘောမျှသာတည်း။

၅။ ဓာတ်ခဲအပေါင်း ထောင်သောင်းမက အနန္တများစွာ
ပေါင်းစုလာသော် အမာ၊ အပြော့ အပေါ့၊ အလေး အသေး

အကြီး အနည်းနည်းအထွေထွေ ပေ့ပေ့လီလီ အရည်
အဖတ် ခြေသဏ္ဍာန် ပေါ်လာပြန်သည် မှားရန်
အကြောင်းနိမိတ်တည်း။

၆။ သဏ္ဍာန်ခြေ ဖြစ်ပေါ်လတ်က ဓာတ်လေးပါးအနက် ပထဝီ
ထက်လျှင် မာမြဲပင် နှံ့လျှင် ပြောလေ၏၊ အာပေါထက်
လျှင် အရည်ပင် နှံ့လျှင် ခဲလေ၏၊ တေဇောထက်လျှင်
ပူအေးပင် နှံ့လျှင် မျှတ၏၊ ဝါယောနှံ့က ငြိမ်ဝပ်စွာ
လှန်ကလှုပ်ရှား ပြေးလွင့်သွားသည် လေးပါးဓာတ်ရင်း
သဘောတည်း။

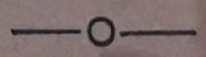
၇။ ကံစိတ် ဥတု အာဟာရဟု အကြောင်းလေးခု ကျေးဇူးပြု
၍ လူ၏ကိုယ်မှာ မြန်စွာခဏ ဖြစ်ကပျက်ပြန် မီးလျှံ
အသွင် ရေအယဉ်ပမာ ရုပ်ခန္ဓာသည် ဘယ်ခါမစဲ ဖြစ်
ပျက်မြဲတည်း။

၈။ မြေ၊ ရေ၊ သစ်ပင် မြင်မြင်သမျှ ဗဟိဒ္ဓေမှာ လုံးဝဥဿုံ အကုန်
ပေါင်းစု ရုပ်ဖြစ်မှုသည် ဥတုတေဇော အကြောင်းတည်း။

၉။ သမူဟ ဥပါဒါန် သဏ္ဍာန် သန္တတိ စသည့်အပြား လူ
အများသည် ခေါ်ဝေါ်မှတ်သား ပညတ်ထားသတည်း။

၁၀။ ပညတ် ပရမတ် အတတ်မြင်သိ ဉာဏ်နှင့်ကြည့်မှ အနိစ္စကို
ဒိဋ္ဌမှန်စွာ မြင်နိုင်ရာသည် ပညာအချက်စခန်းတည်း။

ရုပ်အခက် ပြီး၏။

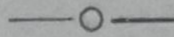


နာမ်အခဏ်း

- ၁၁။ စက္ခု,သောတ,ဃာန,ဇိဝှိ,ကာယ ငါးလီ ရုပ်အကြည်တည့် တလီမှတ်လော မနောအကြည် ဘဝင်စိတ်ပေတည်း။
- ၁၂။ အဆင်း ရူပ, သဒ္ဓ အသံ,အနံ ဂန္ဓ,ရသ အရသာ, အတွေ့ ဖောဠဗ္ဗာ, ငါးဖြာအစုံ ရုပ်အာရုံပင် မနောဝိညာဉ် ဆင် ခြင်တုံက သိသမျှအကုန် ဓမ္မာရုံပေတည်း။
- ၁၃။ အကြည် ခြောက်စုံ အာရုံ ခြောက်ပါး ထိခိုက်ငြားက ခြောက်ပါးဝိညာဉ် အစဉ်မပြတ် လျှပ်ရောင်ပမာ နာမ် ခန္ဓာသည် ဆိုင်ရာအသီးသီး ဖြစ်ပျက်ကြသတည်း။
- ၁၄။ စက္ခု,ရူပါရုံ နှစ်ပါးဆုံလျှင် စက္ခုဝိညာဉ် ပေါ်မြဲပင် ပေါ် လျှင်မလွဲ ချုပ်ပျက်မြဲတည်း။
- ၁၅။ သောတ,သဒ္ဓါရုံ နှစ်ပါးဆုံလျှင် သောတဝိညာဉ် ပေါ်မြဲ ပင် ပေါ်လျှင်မလွဲ ချုပ်ပျက်မြဲတည်း။
- ၁၆။ ဃာန,ဂန္ဓာရုံ နှစ်ပါးဆုံလျှင် ဃာနဝိညာဉ် ပေါ်မြဲပင် ပေါ်လျှင်မလွဲ ချုပ်ပျက်မြဲတည်း။
- ၁၇။ ဇိဝှိ,ရသာရုံ နှစ်ပါးဆုံလျှင် ဇိဝှိဝိညာဉ် ပေါ်မြဲပင် ပေါ် လျှင်မလွဲ ချုပ်ပျက်မြဲတည်း။
- ၁၈။ ကာယ,ဖောဠဗ္ဗာရုံ နှစ်ပါးဆုံလျှင် ကာယဝိညာဉ် ပေါ်မြဲ ပင် ပေါ်လျှင်မလွဲ ချုပ်ပျက်မြဲတည်း။
- ၁၉။ မနော,ဓမ္မာရုံ နှစ်ပါးဆုံလျှင် မနောဝိညာဉ် ပေါ်မြဲပင် ပေါ်လျှင်မလွဲ ချုပ်ပျက်မြဲတည်း။

၂၀။ ဝိညာဉ်ငါးဝ ကြွင်းသမျှကို မနောဝိညာဉ်ဆို၏ ထိုစိတ်
ခြောက်ပါး တခြားစီသာ ဖြစ်ကြရာသတည်း။

နာမ်အခင်း ပြီး၏။



နာမ်, ရုပ် ရှုသိရန် တိုက်တွန်းခင်း

၂၁။ နာမ်, ရုပ်မှတစ်ပါး ယောက်ျား, မိန်းမ အတ္ထုဇီဝ ဘာမျှမရှိ
ဉာဏ်နှင့်ကြည့်သော် ဓာတ်အတိသာ ရှိချေ၏တကား။

၂၂။ နာမ်, ရုပ်နှစ်တန် သူဖြစ်ဟန်ကို အမှန်ဒိဋ္ဌ မသိကြ၍ ငါထ
ငါထိုင် ငါကိုင် ငါသွား ငါကြား ငါကြည့် ငါသိ ငါမြင်
ဓာတ်ဖြစ်အင်ကို ငါပင်မုချ မှတ်ထင်ကြသည် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ
စွဲလမ်းမှုကြီးပါတကား။

၂၃။ ဒိဋ္ဌိသက္ကာယ မက္ခာသမျှ လေးဝအပါယ် ရောက်ဦးမယ်
နင်ဝယ်သတိထား သို့အလားကြောင့် မြတ်ဘုရားက ရင်ဝ
မှာလုံစူး ထိပ်ဦးမီးလောင် မရှောင်အဟုတ် နောက်မဆုတ်
ဘဲ အားထုတ်ရန်သဘောကို “ သတ္တိယာဝိယဩမဋ္ဌော ”
ဟု ဟောကြားတော်မူခဲ့ပြီတကား။

၂၄။ နာမ်, ရုပ်နှစ်ခု နှစ်ဖိုပြု၍ ရုပ်စု, နာမ်စု တခုခု၌ ကြံဖန်
စေ့ငု စိုက်၍ ရှုမှ ဓာတ်ရင်းမူလ သဘာဝကို ဒိဋ္ဌမသွေ
မြင်နိုင်ချေမည်တကား။

၂၅။ သက္ကာန်အဆင်း ခုခံလျှင်းက ဉာဏ်နှင့်ရှင်း၍ အတင်းရှုမှ
အနိစ္စကို ဒိဋ္ဌမသွေ မြင်နိုင်ချေမည်တကား။

၂၆။ အကြည်ခြောက်စုံ အာရုံဆိုက်က ခြောက်ဝဝိညာဉ် အစဉ်
ဖြစ်မှု ဖမ်းယူမှု အနိစ္စကို ဒိဋ္ဌမသွေ မြင်နိုင်ချေမည်
တကား။

၂၇။ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ အနိစ္စကို ဒိဋ္ဌမြင်က အနတ္တကို မုချမြင်၍
ငါပင်မဟုတ် နာမ်ရုပ်နှစ်ခု ဓာတ်အစုသာ ဖြစ်ပါတကား
မြင်လုံးထွားသဖြင့် သက္ကာယတရား လွင့်စဉ်ရှာလေ၏
တကား။

၂၈။ ဒိဋ္ဌိသက္ကာယ တဒင်္ဂပဟာန် ကွာပြန်မှုက စူဠသောတာပန်
သမုစ္ဆေဒပဟာန် ကွာပြန်ငြားက အပါယ်လေးပါး တံခါး
ပိတ်၍ နိဗ္ဗာန်အဝင် ဘုံစဉ်စံပုဂ္ဂိုလ် ဝိသာခါလို့ ငါတို့ဖြစ်
ရချေ၏တကား။

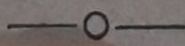
၂၉။ မက္ခေမထောင့် လမ်းဖြောင့်တရား တွေ့ပါသားနှင့် အများ
ရူးတိုင်း နင်မရူးနှင့် ထူးသည့်အခါ ဝိပဿနာကို ခါခါပွား
မှ သွားမည့်သံသရာ အစဉ်ပါမည် နင်သာသတိထား။

၃၀။ သဲဖြူလယ်တီ တောရမှီသည့် မထေရ်ငါသည် စီရင်အပ်
သော ဝိပဿနာ ကဗျာသုံးဆယ် ဝါသယ်တော်သလင်း
လအတွင်းဝယ် ခုနစ်ဆယ်ပြည့် ဤတွင်ရွှေလျှင် ပြီးအောင်
မြင်၏တကား။

မှတ်ချက်။ ။ ဤ ပုဒ်ပေါင်း သုံးဆယ်ကို အရကျက်၍ အဖြေ၏
အတွက်ကို အကွက်ကျ သိမှတ်ပါလေ။

တိုက်တွန်းခဏ်း ပြီး၏။

ဤတွင် ဝိပဿနာလင်္ကစ္ဆာဆောင်ပုဒ် ပြီးပြီ။



ဝိပဿနာအကျင့် လမ်းစဉ်

စိရံ တိဋ္ဌတု သဒ္ဓမ္မော

နမောဗုဒ္ဓဿ နမောဓမ္မဿ နမောသံဃဿ နမောအာစရိယဿ

တရားအားမထုတ်မီ ပြုလုပ်ရန် ပုဗ္ဗကိစ္စများ

ရှေးဦးစွာ သရဏဂုံသီလ ခံယူဆောက်တည်ပြီးလျှင်

မေတ္တာပို့ အမျှဝေ ဆုတောင်းပါ။

ရတနာသုံးပါးကို ဦးချကန်တော့ရန်

အနိစ္စကာယံ ဗုဒ္ဓံ ပူဇော်မိ၊

ဒုက္ခကာယံ ဓမ္မံ ပူဇော်မိ၊

အနတ္တကာယံ သံဃံ ပူဇော်မိ။

အဟံ-အကျွန်ုပ်သည်၊ အနိစ္စကာယံ အနိစ္စကာယေန - အနိစ္စ
ရုပ်နာမ် ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့်၊ ဗုဒ္ဓံ-မြတ်စွာဘုရားကို၊ ပူဇော်မိ--ပူဇော်
ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဒုက္ခကာယံ ဒုက္ခကာယေန-ဒုက္ခ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့်၊ ဓမ္မံ-
တရားတော်မြတ်ကို၊ ပူဇော်မိ-ပူဇော်ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

အနတ္တကာယံ အနတ္တကာယေန-အနတ္တရုပ်နာမ်ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့်၊
သံဃံ-သံဃာတော်မြတ်ကို၊ ပူဇော်မိ-ပူဇော်ကန်တော့ပါ၏ အရှင်
ဘုရား။

အနန္တငါးပါးကို ပင့်အိတ်ရန်

ဗုဒ္ဓေါ မေ သီသေ တိဋ္ဌတု၊
ဓမ္မော မေ သီသေ တိဋ္ဌတု၊
မာတာပိတရော မေ သီသေ တိဋ္ဌန္တု၊
အာစရိယော မေ သီသေ တိဋ္ဌတု။ •

သံသယကောသလိယေ ဝိဒ္ဓေ

မေ မမ ခန္ဓာငါးဝ သတ္တသမုတ် အကျွန်ုပ်၏၊ သီသေ-ဥက္ခောင်း
ရဘနာ မြတ်အင်္ဂါ၌၊ ဗုဒ္ဓေါ-မြတ်စွာဘုရားသခင်သည်၊ တိဋ္ဌတု-
အမြဲမသွေ တည်နေစောင့်ရှောက် သီတင်းသုံးနေတော်မူပါ အရှင်
ဘုရား။

ဓမ္မော-ကိုးပါးသော လောကုတ္တရာတရားမြတ်သည်။
သံသော-ရှစ်ယောက်သော အရိယာ သံဃာတော်မြတ်သည်။
မာတာပိတရော-မိခင်၊ဖခင် ကျေးဇူးရှင်တို့သည်။
အာစရိယော-ဆရာသခင် ကျေးဇူးရှင်သည်။

(ဤမျှသာထူး၏-အကြွင်းကို အပြည့်အစုံ အနက်ဆိုပါလေ)

အနန္တငါးပါးတို့၏ဂုဏ်ကို ရှိခိုးကန်တော့ရန်

ဗုဒ္ဓဂုဏော အနန္တော၊
ဓမ္မဂုဏော အနန္တော၊
သံဃဂုဏော အနန္တော၊
မာတာပိတဂုဏော အနန္တော၊
အာစရိယဂုဏော အနန္တော၊
ဣမေ ပဉ္စဂုဏေ အဟံ ဝန္ဓာမိ သဗ္ဗဒါ။

ဗုဒ္ဓဂုဏော-ဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးတော်သည်၊ အနန္တော-
အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိ။

ဓမ္မဂုဏော-တရားတော်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးတော်သည်၊ အနန္တော-
အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိ။

သံဃဂုဏော - သံဃာတော်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးတော်သည်၊ အ
နန္တော-အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိ။

မာတာပိတဂုဏော-မိခင်၊ ဖခင်တို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးတော်သည်၊
အနန္တော အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိ။

အာစရိယဂုဏော-ဆရာသခင် ကျေးဇူးရှင်တို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူး
တော်သည်၊ အနန္တော-အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိ။

ဣမေ ပဉ္စဂုဏေ-ဤအနန္တော အနန္တ ငါးပါးတို့၏ ဂုဏ်တော်
ကျေးဇူးတော်မြတ် အပေါင်းတို့ကို၊ သဗ္ဗဒါ-အခါခပ်သိမ်း၊ အဟံ-
အကျွန်ုပ်သည်၊ ဝန္တာမိ-ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏အရှင်ဘုရား။

မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ဘုရားရှု၊ ဆရာအပ်နှင်းရန်

ဣမာဟံ ဘန္တေ အတ္တဘာဝံ ဘဂဝတော
ပါဏုပေတံ ပရိစ္စဇာမိ၊ အာစရိယဿ နိယျာဒေမိ၊
(သုံးကြိမ်ဆို)

ဘန္တေ-အရှင်ဘုရား၊ အဟံ-အကျွန်ုပ်သည်၊ ဣမံ အတ္တဘာဝံ-ဤ
ခန္ဓာကိုယ်အတ္တဘောကြီးကို၊ ဘဂဝတော-မြတ်စွာဘုရားအား၊ ပါဏု
ပေတံ-အသက်ရှည်သရွေ့ ကာလပတ်လုံး၊ ပရိစ္စဇာမိ-စွန့်လွှတ် လှူ
ဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား၊ အာစရိယဿ-ဆရာပုဂ္ဂိုလ် အားလည်း၊
နိယျာဒေမိ-အပ်နှင်းပါ၏။

သမထ, ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းရန်

သံသာရဝဋ္ဋဒုက္ခတော မောစနတ္ထာယ နိဗ္ဗာနဿ မေ ဘန္တေ
သစ္စိကရဏတ္ထာယ $\frac{\text{ဝိပဿနာ}}{\text{သမထ}}$ ကမ္မဋ္ဌာနံ ဒေဟိ။

(သုံးကြိမ်တောင်းပါ)

ဘန္တေ-အရှင်ဘုရား၊ မေ မမ-ခန္ဓာငါးဝ သတ္တသမုတ် အကျွန်ုပ်
အား၊ သံသာရဝဋ္ဋဒုက္ခတော-သံသရာတည်းဟူသော ဝဋ်ဆင်းရဲ
အပေါင်းမှ၊ မောစနတ္ထာယ-ထွက်မြောက်ပါရခြင်းအကျိုးငှါ၊ နိဗ္ဗာ
နဿ-နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာတော်မြတ်ကြီးကို၊ သစ္စိကရဏတ္ထာယ-မျက်
မှောက်ပြုပါရစေခြင်းအကျိုးငှါ၊ (သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်လျှင်) သမ
ထ ကမ္မဋ္ဌာနံ - သမထကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို၊ တံ-အရှင်ဘုရားသည်၊
ဒေဟိ-ပေးသနားတော်မူပါ အရှင်ဘုရား။

(ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်လျှင်) ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာနံ-ဝိပဿနာ
ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို၊ တံ အရှင်ဘုရားသည်၊ ဒေဟိ-ပေးသနားတော်
မူပါအရှင်ဘုရား။

အရိယာသူတော်ကောင်းတို့အလေ့ စိတ်ညွတ် ဥဒါန်းကျူးရန်

အဒ္ဓါ ဣမာယ ပဋိပဒါယ မဂ္ဂဖလ နိဗ္ဗာနသုခံ လဘိဿာမိ။
(သုံးကြိမ်ဆိုပါ)

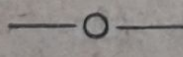
အဟံ-အကျွန်ုပ်သည်၊ ဣမာယ ပဋိပဒါယ- ဤ $\frac{\text{ဝိပဿနာ}}{\text{သမထ}}$
ကမ္မဋ္ဌာန်းအကျင့်မြတ်ဖြင့်၊ မဂ္ဂဖလနိဗ္ဗာနသုခံ-မဂ်ချမ်းသာ၊ ဖိုလ်

ချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာတော်မြတ်ကြီးကို၊ အဒ္ဓါ - ကေနံစင်စစ်၊
လဘိဿာမိ လျင်မြန်စွာ ရတော့ပေအံ့။

မိမိ၊ သူတပါးလွန်ကျူးမိသော အပြစ်များကို
အပြန်အလှန် ဝန်ချတောင်းပန် ကန်တော့ရန်

သံသရာကမ္ဘာအစမှ ယခုဘဝ ယခုအချိန်တိုင်အောင် အကျွန်ုပ်
ကို သူတထူးတို့က မပြစ်မှား မကျူးလွန်ထိုက်သည်တို့၌ ကာယကံ
ဝစီကံ မနောကံတို့ဖြင့် ပြစ်မှားကျူးလွန်မိသည်ရှိသော် အကျွန်ုပ်
က အသင်တို့အား ထိုအပြစ်တို့မှ သည်းခံခွင့်လွှတ်ပါ၏။

သံသရာကမ္ဘာအစမှ ယခုဘဝ ယခုအချိန်တိုင်အောင် အကျွန်ုပ်
ကလည်း သူတထူးတို့အား မပြစ်မှား မကျူးလွန်ထိုက်သည်တို့၌
ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံတို့ဖြင့် ပြစ်မှားကျူးလွန်မိသည်ရှိသော်
အသင်တို့ကလည်း အကျွန်ုပ်အား ထိုအပြစ်တို့မှ သည်းခံ၍ ခွင့်လွှတ်
တော်မူကြပါကုန်လော့။



လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး ၏ တပည့်

ဒလ ပျော်ဘွယ်ကြီးရွာ

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကြီး ဆရာသက်၏

အာနာပါန သမထသမာဓိ

ကျင့်စဉ်လုပ်နည်း

အာနာပါန အားထုတ်ရပုံ

ကျမ်းဂန်လာ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀-ရှိသည်တွင် မိမိတို့ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတခုခုကို အားထုတ်နိုင်ပါ၏။ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးမှာမူ အာနာပါနကို ပို၍ လိုလားတော်မူ၏။ အကြောင်းမူကား ဥပရိပဏာသပါဠိတော်၌ အာနာပါန တမျိုးတည်းနှင့်ပင် ကာယဂတာသတိ ဘာဝနာကိစ္စ၊ အပ္ပနာ စျာန်လေးပါး ဟူသော သမထဘာဝနာကိစ္စ၊ ဝိပဿနာဘာဝနာကိစ္စ၊ ဝိမုတ္တိဟုဆိုအပ်သော မဂ္ဂဘာဝနာကိစ္စ၊ ဖလသစ္စိကိရိယာကိစ္စတို့သည် ပြီးစီးနိုင်ကြောင်း လာရှိ၍ဖြစ်ပါသည်။ ခပ်သိမ်းသော မြတ်စွာဘုရားတို့ သည်လည်း အာနာပါနသတိ၌တည်၍ ဘုရားအဖြစ်သို့ရောက်တော်မူမြဲ ဓမ္မတာဖြစ်ပါ၏။ ဘုရားဖြစ်ပြီးတော့လည်း အာနာပါနကိုပင် အသက်ထက်ဆုံး မစွန့်ကြပါကုန်ပြီ။ အာနာပါနသည် အစဉ်စွဲမြဲ ပွားများခြင်းငှါ အလွယ်ဆုံးဖြစ်ပါ၏။ ဘုရားသခင်ကလည်း အခြားသော ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ထက် မြင့်မြတ်လွန်ကဲသော ဂုဏ်ပုဒ်တို့ဖြင့် များစွာချီးမွမ်းတော်မူ၏။ အဋ္ဌကထာဆရာမြတ်တို့ကလည်း “ မဟာပုရိသဘူမိ ” ဟု မိန့်ဟတော်မူကြပါကုန်၏။

ဖုသနည်း၊ အာနာပါနမှာ ဂဏနာနည်း၊ အနုဗန္ဓနနည်း၊ ဖုသန
 သမာဓိရလွယ်ပုံ နည်း၊ ထပနာနည်းဟူ၍ သမာဓိပြုလုပ်နည်း၊ လေး
 နည်းရှိရာတွင် ဖုသနနည်းဖြင့် စ၍အားထုတ်ခြင်း
 သည် သမာဓိမြန်မြန်ရလွယ်သည်ဟု ယူဆပါ၏။

အကြောင်းမူကား “ဣဒိနာမဌာနံ ဘဇ္ဇေန္တိတိ နိမိတ္တံ ပဌပေ
 တဗ္ဗံ” ဟူ၍၎င်း၊ “ဖုဋ္ဌောကာသေပန သတိံ ဌပေတွာ ဘာဝန္တဿေဝ
 ဘာဝနာ သမ္ပုဇ္ဇတံ” ဟူ၍၎င်း၊ ဖုဋ္ဌာနေ စိတ္တံ ထပေန္တာ ပဿတံ”
 ဟူ၍၎င်း၊ “ဒိဿနာသိကဿ နာသဖုဋ္ဌံ ဘဇ္ဇေန္တော ပဝတ္တန္တိ
 ရဿနာသိကဿ ဥတ္တရောဋ္ဌံ” ဟူ၍၎င်း၊ “ဖုသနဝသေန မနသိကာ
 တဗ္ဗံ” ဟူ၍၎င်း၊ အာနာပါန ထွက်လေ့ဝင်လေ့တို့၏ထိမှု အထင်
 ရှားဆုံးဖြစ်တဲ့ နှာသီးဖျား၊ အထက်နှုတ်ခမ်းဖျားဌာနမှာ စိတ်ကို
 ထား၍ ထိမှုကို ထင်ရှားအောင် သိမှတ်ရမည်ဟူ၍ အဋ္ဌကထာ
 ဆရာကြီးများ အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ်ပြဆိုထားရှိပါသောကြောင့်
 စာတွေ့ကိုယ်တွေ့ ပြုလုပ်နည်းအားဖြင့် အာနာပါန ဖုသနနည်း
 သည် ဂဏန အနုဗန္ဓနနည်းတို့ပါ တပါးတည်း ပါဝင်လျက် စိတ်
 တည်ငြိမ်မှုအမြန်ဆုံး သမာဓိအရလွယ်ဆုံးသော နည်းဖြစ်ပါ၏။

ဖုဗ္ဗကိစ္စ ပုဗ္ဗကိစ္စတို့ကို ပြုလုပ်ရန် ပုဗ္ဗကိစ္စတို့ကို ပြုလုပ်ပါ။
 အာနာပါန ဖုသနနည်းကို အားထုတ်လိုသော ယောဂီ
 သည် ရှေးဦးစွာ ရတနာသုံးပါး၊ အနန္တဂုဏ်ငါးပါးတို့ကို
 ရှိခိုးကန်တော့၍ မိမိစောင့်ထိန်းလိုရာ သရဏဂုံသီလကို
 ခံယူဆောက်တည်ပြီးလျှင် ဖော်ပြခဲ့သော ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ ရှေးအဘို့၌
 ပြုလုပ်ရန် ပုဗ္ဗကိစ္စတို့ကို ပြုလုပ်ပါ။

ကမ္မဋ္ဌာန်း
ထိုင်ပုံ

ဣရိယာပုထ်လေးပါးလုံး တရားအားထုတ်ရမည် ဖြစ်
သော်လည်း ထိုင်ခြင်းဣရိယာပုထ်နှင့် များများ အား
ထုတ်လျှင် မြန်မြန်စိတ်ငြိမ်မှု သမာဓိရလွယ်၏ဟု ဆို
သောကြောင့် ဆိတ်ငြိမ်၍သင့်လျော်သော သပ္ပာယ်ဖြစ်သည့်နေရာ
အရပ်၌ မိမိကြာကြာထိုင်နိုင်မည့် ဣရိယာပုထ်အတိုင်း ထိုင်၍
ယောက်ျားမှာ တင်ပလ္လင်ခွေ မိန်းမမှာ ကြို့ကြို့ ထိုင်နိုင်လျှင်
သာ၍ကောင်းပါ၏။ ထိုင်သောအခါ ခါးအထက် ကိုယ်ကို ဖြောင့်
မတ်စွာထားပါ။ လက်ဝါးနှစ်ခု ရှေ့မှာပက်လက်ထပ်၍ လက်မချင်း
ထိထားပါ။ ဇလာဘက်ဖြူတခုကို သိုင်း၍ထိုင်လျှင် သာ၍ကောင်း
ပါ၏။ အားစိုက်ပြီး တောင့်၍မထိုင်နှင့်။ စိတ်ကို တင်းမထားနှင့်။
အသာကလေးအလိုက်သင့် စိတ်ကိုလျှော့၍ထိုင်ပါ။ ကြာကြာထိုင်
နိုင်အောင် ခြေသလုံးချင်း ထပ်ဘိ၍မထားဘဲ မဟာပလ္လင်ခွေနည်း
ခွေ၍ မျက်စိကို အသာကလေးမှိတ်ပြီး ထိုင်ပါ။

ကမ္မဋ္ဌာန်း
အားထုတ်ပုံ

ဤသို့ထိုင်ပြီးလျှင် ထွက်လေ၊ ဝင်လေကို အလိုလိုနေ
တုန်းအခါကအတိုင်း မှန်မှန်ရှု၍ မိမိစိတ်ကို နှာ
သီးဖျား၌ ထွက်လေ၊ ဝင်လေ တိုးထိ၍ သွားနေသော
နေရာမှာသာ မြဲမြဲထားပါ။ ထွက်၊ ဝင်လေ သွားရာနောက်ကို မလိုက်
နှင့်။ စိတ်က ဘာမျှမကြံမတွေးနှင့်။ အရင်က ကြားဘူးနားဝရှိတာ
တွေကို ခေတ္တအကုန်ချထားပါ။ နှာသီးဖျား၌ ထွက်လေ၊ ဝင်လေ
တိုးထိတိုးထိနေသော ထိုအစဉ်အဘန်းကို ထင်ရှားစွာ သိ၍သိ၍
နေအောင်သာ သတိကပ်၍ အထပ်ထပ် 'သိ သိ' ဟု မလွှတ်အောင်
မှတ်ပါ။ နှုတ်နှင့်မရှုတ်ဆိုနှင့်။ စိတ်နှင့်သာမှတ်ရမည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်း
ထိုင်ပုံ

ဣရိယာပုထ်လေးပါးလုံး တရားအားထုတ်ရမည် ဖြစ်
သော်လည်း ထိုင်ခြင်းဣရိယာပုထ်နှင့် များများ အား
ထုတ်လျှင် မြန်မြန်စိတ်ငြိမ်မှု သမာဓိရလွယ်၏ဟု ဆို
သောကြောင့် ဆိတ်ငြိမ်၍သင့်လျော်သော သပ္ပာယ်ဖြစ်သည့်နေရာ
အရပ်၌ မိမိကြာကြာထိုင်နိုင်မည့် ဣရိယာပုထ်အတိုင်း ထိုင်၍
ယောက်ျားမှာ တင်ပလ္လင်ခွေ၊ မိန်းမမှာ ကြို့ကြို့ ထိုင်နိုင်လျှင်
သာ၍ကောင်းပါ၏။ ထိုင်သောအခါ ခါးအထက် ကိုယ်ကို ဖြောင့်
မတ်စွာထားပါ။ လက်ဝါးနှစ်ခု ရှေ့မှာပတ်လက်ထပ်၍ လက်မချင်း
ထိထားပါ။ လောဘက်ဖြူတခုကို သိုင်း၍ထိုင်လျှင် သာ၍ကောင်း
ပါ၏။ အားစိုက်ပြီး တောင့်၍မထိုင်နှင့်။ စိတ်ကို တင်းမထားနှင့်။
အသာကလေးအလိုက်သင့် စိတ်ကိုလျှော့၍ထိုင်ပါ။ ကြာကြာထိုင်
နိုင်အောင် ခြေသလုံးချင်း ထပ်ဘိ၍မထားဘဲ မဟာပလ္လင်ခွေနည်း
ခွေ၍ မျက်စိကို အသာကလေးမှိတ်ပြီး ထိုင်ပါ။

ကမ္မဋ္ဌာန်း
အားထုတ်ပုံ

ဤသို့ထိုင်ပြီးလျှင် ထွက်လေ၊ ဝင်လေကို အလိုလိုနေ
တုန်းအခါကအတိုင်း မှန်မှန်ရှုရှိုက်၍ မိမိစိတ်ကို နှာ
သီးဖျား၌ ထွက်လေ၊ ဝင်လေ တိုးထိ၍ သွားနေသော
နေရာမှာသာ မြဲမြဲထားပါ။ ထွက်၊ ဝင်လေ သွားရာနောက်ကို မလိုက်
နှင့်။ စိတ်က ဘာမျှမကြံမတွေးနှင့်။ အရင်က ကြားဘူးနားဝရှိတာ
တွေကို ခေတ္တအကုန်ချထားပါ။ နှာသီးဖျား၌ ထွက်လေ၊ ဝင်လေ
တိုးထိတိုးထိနေသော ထံမှအစဉ်အဘန်းကို ထင်ရှားစွာ သိ၍သိ၍
နေအောင်သာ သတိကပ်၍ အထပ်ထပ် 'သိ သိ' ဟု မလွှတ်အောင်
မှတ်ပါ။ နှုတ်နှင့်မရှုတ်ဆိုနှင့်။ စိတ်နှင့်သာမှတ်ရမည်။

ထိမ္မထင်ရှားလျှင် ခပ်ပြင်းပြင်း ရှုရှိုက်ပေး၊ မောလျှင် ပြင်၍
 ပြေးပြေး ရှုရှိုက်ပေးပါ၊ ပြေးပြေး ရှုရှိုက်ဖန်များလျှင်လည်း အိပ်ချင်
 ၍လာတတ်သည်၊ ပြင်၍ မြန်မြန်ရှုရှိုက်ပေးပါ၊ ရှုရှိုက်ဖန် မှတ်ဖန်
 များလာလျှင် (မုဆိုး စိုင့်သင်) ဆိုသကဲ့သို့ မိမိအလုပ်က မိမိကို သင်
 ၍ ပြသပါလိမ့်မည်။

ညောင်းအားကြီးလျှင် သိမ္မအမှတ်ကို မလွတ်ဘဲ နေရာပြင်၍
 မှတ်မြဲတိုင်းမှတ်ပါ၊ တခါတရံ ထွက်လေ၊ ဝင်လေ နူးညံ့အားကြီး၍
 ထွက်သက်ဝင်သက် မရှိသလိုလို ဝိုက်မျဉ်းတွေဝေသလိုလို အိပ်
 ပျော်သွားသလိုလို မေ့သွားသလိုလို ဖြစ်သွားတတ်သည်၊ စင်စစ်
 အမှန်မှာ သိမှတ်နေသော စိတ်၊ သတိ နှံ့၍ သွားလွန်းသော
 ကြောင့်ဟု ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းက ဆိုထားပါသည်။

ဤ၌ ရှုမှတ်စအခါ ယူအပ်သော ထွက်လေ၊ ဝင်လေ ထိမ္မအာရုံ
 သည် (ပရိကမ္မနိမိတ်) ဟု ခေါ်သည်။

နိဒ္ဒိတ် ဖုသနနည်းဖြင့် နှာသီးဖျား၌ ထိ၊ သိမ္မကို ရှုဖန် မှတ်
ပေါ်လာပုံ ဖန် များလာသော် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် အားလျော်စွာ
 ၃-ရက် ၄-ရက် ၅-ရက်အတွင်း၊ တခါတရံ ကြွန့်မှ
 စ၍ တမိနစ် နှစ်မိနစ် သုံးမိနစ် လေးမိနစ် ငါးမိနစ် ဆယ်မိနစ်ခန့်
 ကြာအောင် အာနာပါနိမိတ် ၁၂-မျိုးမှ တမျိုးမျိုး ဖြစ်စေ၊
 အခြားသောနိမိတ်များဖြစ်စေ သမာဓိစိတ်ဖြင့် မြင်လာတတ်သည်၊
 မြင်လာသော်လည်း မြင်မှန်းသိသည်နှင့်တပြိုင်နက် ပျောက်ကွယ်
 သွားတတ်သည်၊ အကြည့်မခံသေးပါ၊ ပျောက်ကွယ်သွားသည်နှင့်
 တပြိုင်နက် ထွက်၊ ဝင်လေ ထိသောနေရာ နှာသီးဖျားမှာပင် စိတ်
 ကိုစိုက်ပြီး ထားမြဲထား၍ ထွက်၊ ဝင်လေ ထိတိုင်းထိတိုင်း ထိတာကို

သာ သိ, သိနေအောင် မှတ်နေပါ။ ဘာကိုမျှ ကြံစည်တွေးတောမြှော်
လင့်ခြင်းမပြုပါနှင့်။

ဥဂ္ဂဟနိမိတ် ထိုအခါ အလိုလို ထင်မြင်တွေ့လာတတ်သော နိမိတ်
ထင်ပုံ များမှာ ထွက်လေ, ဝင်လေတို့သည် အခိုးအငွေ့တွေ
ကဲ့သို့၎င်း, လေအလုံးအမြောင်းကြီးကဲ့သို့၎င်း, မီးပန်း
မီးကျည် ပုလဲသွယ် ပုလဲကုံးကဲ့သို့၎င်း, ပတ္တမြားကျောက်မျက်ရွဲ
သီဆွဲထားသကဲ့သို့၎င်း, လည်ရွဲတန်ဆာ လည်တုန်ကဲ့သို့၎င်း, ကြယ်
ရောင် လ, ရောင် နက္ခတ်ရောင် လျှပ်စီးရောင်တို့ကဲ့သို့၎င်း, လဲစု
ဝါဂွမ်းစု လေအယဉ် ဝါစေ့ သစ်သားနှစ် တံစို့ တံသင်း ဆောက်
လုံးကြီး ပန်းဆိုင် မီးခိုးညွန့် ပင့်ကူအိမ် တိမ်တိုက် ကြာပွင့် လှည်း
ဘီးစက် လဝန်း, နေဝန်း အသွင်တို့ကဲ့သို့၎င်း, တောတောင်ရေမြေ
သမုဒ္ဒရာ အဖြာဖြာသော ရှုမြော်ခင်းများ ဇေတီ တန်စောင်း ဂူ
ကျောင်းဘုရားမှစ၍ အမျိုးမျိုးသော အဆောက်အဦ ဘုံဗိမာန်
များကဲ့သို့၎င်း, အခြားသော ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့်ဆိုင်ရာ ဘုရား ရဟန္တာ
စသော အာရုံနိမိတ်မျိုးတို့ကို၎င်း အဆင်သင့်သလိုပင် တွေ့မြင်ရ
တတ်၏။

ဤကဲ့သို့ နိမိတ်ထင်လာသောအခါ နိမိတ်ကိုသာ အာရုံပြုလျက်
သိလျက် သတိရှိလျက်သာ နေတတ်သည်။ နှာသီးဖျား၌ စိတ်မရှိ
တော့ပြီ။ နိမိတ်ကွယ်ပျောက်သွားသောအခါ နှာသီးဖျားမှာ စိတ်
ရောက်လာပြန်၏။ မရောက်လျှင် တမင်ပြန်ထားပေးရသည်။

ဤကဲ့သို့ အားထုတ်တိုင်း မငြိမ်မသက်ဘဲ လှုပ်ရှား ရွှေ့ရှား
လျက် တခဏမျှ တွေ့မြင်ရသော နိမိတ်မျိုးကို (ဥဂ္ဂဟနိမိတ်) ဟု
ခေါ်သည်။

ပဋိဘာဂနိမိတ်
ထင်ပုံ

အထက် ဖော်ပြပြီးခဲ့သော ဥဂ္ဂဟ နိမိတ်များ အနက်မှ အရောင်အလင်းရှိသောနိမိတ်တလုံးလုံး တခုခုကို ရှောက်သီးသတ္တရာသီးခန့် နှာသီးဝ၏ရှေ့ တထွာခန့်လောက်တွင် ထွက်လေ၊ ဝင်လေ ရှုမှတ်ရင်း စိတ်ကံမှန်း ထားပြီးကြည့်ပါ။ ထိုအခါ မိမိမှတ်ထားသော မိမိမြင်လိုသောနေရာ ထားလိုသောနေရာ၌ ရောက်လာသလိုလို ပျောက်သွားသလိုလို နေတတ်သည်။ ကြာလျှင် မပျောက်တော့ဘဲ ကြည်လင်တောက်ပ လျက် ဖြည်းဖြည်းကလေး လှုပ်သလိုလို ရွှေ့သလိုလိုနှင့် နေတတ် သည်။ ဤသို့ နိမိတ်မငြိမ်ငြိမ်အောင် စိတ်ဖြင့် ရှုကြည့်ရခြင်းကို စျာန်အင်္ဂါငါးပါးတွင် (ဝိတက္က)ဟုခေါ်သည်။ မျက်စိမှိတ်လျက် စိတ်ဖြင့် ရှုကြည့်ဖန်များလျှင် သမာဓိကအားပြည့်၍ ခိုင်မြဲသည် ထက် ခိုင်မြဲလာသောအခါ ထိုနိမိတ်လုံးသည် နေ့ရောင်၊ လရောင်၊ ဓာတ်မီးရောင်တို့ထက် ပိုလွန်၍တောက်ပအေးကြည်လျက် လင်း၍ လာလိမ့်မည်။ ထိုအခါ မိမိရှေ့တွင် လှုပ်ရှားခြင်း ရွှေ့ရှားခြင်းမရှိ တော့ဘဲ ငြိမ်၍တည်နေလိမ့်မည်။

ဤသို့ မလှုပ်မရွေ့ မပျောက်တော့ဘဲ တည်ငြိမ်နေသော နိမိတ်မျိုးကို (ပဋိဘာဂ) နိမိတ်ဟု ခေါ်သည်။

ဥပစာရသမာဓိ
ခေါ်ပုံ

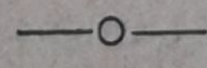
ထိုငြိမ်၍နေသော ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို ရှုကြည့်ရ ခြင်းကို (ဝိစာရ)ဟုခေါ်သည်။ ဤ ပဋိဘာဂ နိမိတ်ကို ကြာကြာ ကြည့်၍ ကြည့်၍ နေလျှင် ကြာလေ တောက်ပကြည်လင်လေ အေးကြည်ငြိမ်သက်လေ ဖြစ် လာပြီး နိမိတ်လုံးကို မှုကြည့်ရင်း (ပီတိ) ဖြစ်လာတတ်သည်။ ပီတိ ဖြစ်လာလျှင် (သုခ) နှင့် (ဧကဂ္ဂတာ) တို့လည်း တဆက်တည်း ဖြစ်

ပေါ်လာတတ်သည်။ ကေဂ္ဂတာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ပဋိဘာဂနိမိတ်၌ စိတ်သည် မတုန်မလှုပ် တည်ငြိမ်စွဲကပ်၍နေတာကို ခေါ်သည်။ ဤလို စွဲကပ်နေခြင်းကို ဥပစာရသမာဓိ ဟု ခေါ်ရ၏။

အပ္ပနာသမာဓိ ခေါ်ပုံ ဤကဲ့သို့ စွဲကပ် ကြည့်ရှုလျက် နေရင်း နိမိတ် အတွင်းမှ စိတ်သည် မထွက်နိုင်တော့ဘဲ နိမိတ် လုံးသည်ပင်လျှင် မိမိ မိမိသည်ပင်လျှင် နိမိတ်လုံး

ဟူသကဲ့သို့ ဖြစ်၍နေတတ်၏။ ထိုအခါ ဈာန်အင်္ဂါငါးပါး အားပြည့် စုံညီပြီးသကာလ ပဌမဈာန်ဇော ကျသွားတတ်လေသည်။ ဈာန်ဇောကျလျှင် ရုပ်သည် ငြိမ်လျက် ခိုင်မာနေတော့၏။

ထိုဈာန်ဇောတည်း၌ပါသော တည်ငြိမ်မှုကေဂ္ဂတာကို (အပ္ပနာသမာဓိ) ဟု ခေါ်သည်။



လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး ၏ တပည့်

ဒလ ပျော်ဘွယ်ကြီးရွာ

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကြီး ဆရာသက်၏

• ဝိပဿနာကျင့်စဉ်

ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်သော ယောဂီ သူမြတ်သည် ဖော်ပြခဲ့သော အာနာပါန ဖုဿနနည်းအတိုင်း ၃-ရက် ၄-ရက် ၅-ရက်လောက် အားထုတ်မိသောအခါ ဥဂ္ဂဟနိမိတ် ပဋိဘာဂ နိမိတ်တို့ကို ရတတ်ကြလေသည်။ ထိုနိမိတ်တို့ကို တွေ့မြင်သော အခါ အရောင်အလင်းနှင့်တကွ ဖြစ်ပေါ်သော နိမိတ်တခုခုကို အားထုတ်တိုင်း ခပ်ကြာကြာတွေ့မြင်ရလျှင် သမာဓိ တော်တော် ကောင်းလာပြီဟု မှတ်ယူ၍ ဝိပဿနာကို တက်၍ ကူးပြောင်း အားထုတ်လျှင် ရနိုင်ပါတော့ပြီ။

ဝိပဿနာ ကူးပြောင်းသည် တက်သည် ဆိုသောစကား

ဝိပဿနာဘက်သို့ ကူးပြောင်းတက်တယ်ဆိုတာမှာ မီးရထား ခေါင်းတံများ လမ်းလွဲရှုမိတိမ်လုပ်လိုက်သလို ရှုမှတ်နေမြဲ သမထ သမာဓိလမ်းမှ ဝိပဿနာပညာလမ်းသို့ စိတ်ညှတ် ကူးပြောင်း မိမိခန္ဓာကိုယ်၌ ယထာဘူတ ရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ် အမူအရာ ပင်ကိုယ်ရင်းသဘာဝလက္ခဏာကို ကာယသမ္မဿ ကိုယ်တွေ့ တွေ့ အောင်ရှာ၍ အနိစ္စအစရှိသော သာမညလက္ခဏာတို့တွင် အနိစ္စ လက္ခဏာထင်ရှားထင်ပေါ်လာအောင် စိုက်၍ကြည့်ပြီး ဖြစ်ပေါ်မှု

နှင့် ပျက်ကွယ်မှုကို အမြဲနှလုံးသွင်းလျက် ရှုမှတ် ပွားများခြင်းကို ခေါ်တာဖြစ်ပါသည်။

ဝိပဿနာ
ပုဗ္ဗကိစ္စ

ဝိပဿနာသို့ ကူးပြောင်း တက်သောအခါ ပဋ္ဌမ အာနာပါန သမာဓိကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်တုန်းက ပြုလုပ်ရသလို ရတနာသုံးပါးကို ကန်တော့ခြင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းခြင်း စသော ပုဗ္ဗကိစ္စတို့ကို တခုမကျန် ထပ်မံ၍ ပြုလုပ်ပြီးလျှင် ဝိပဿနာတရားကို ရတော့မှတ်ဟု ယုံယုံကြည်ကြည် လိုလိုချင်ချင်နှင့် စိတ်ညှတ်ထားပါ။ လောကထဲ၌ ဆင်းရဲ အပေါင်းကို ကြောက်လန့်လျက် ထွက်မြောက်လိုသော သံဝေဂ စိတ်ဖြင့် မာန်မာနကိုချ၍ စိတ်ကို ပြောပြောပျောင်းပျောင်းထားပါ။ ကိုယ် နှုတ် စိတ် အမှုအရာ နူးညံ့သိမ်မွေ့စွာ ထားပါလေ။

ဝိပဿနာ၏
ပရိကံ

ဝိပဿနာဘက်သို့ကူးတက်၍ ရှုကာစဉ် မတ်ဘတ်ရပ် ၍ ရှုခြင်းကား သာ၍ကောင်းသည်။ အာနာပါန ဖုသ နနည်းဖြင့် နှာသီးဖျား၌ ထွက်လေ ဝင်လေ တိုးထိ တိုင်း တိုးထိတိုင်း လေထိမှ အတွေ့ သဘောကလေးကို တထိပြီး တထိ၊ တထိပြီးတထိ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်နဲ့ နေတာဟာ မမြဲတဲ့ သဘောပါကလားလို့ နှလုံးသွင်းပြီးလျှင် ထိတိုင်းထိတိုင်း မမြဲမမြဲဟု နှလုံးသွင်း၍ ၁၀-မိနစ်ခန့် စိတ်ငြိမ် အောင် ရှုမှတ်ပါလေ။

ဝိပဿနာတက်၍
ကူးပြောင်းပုံ

မမြဲ မမြဲ ရှုလို့ ၁၀-မိနစ် ၁၅ မိနစ်ခန့် ကြာ သောအခါ နှာသီးဖျား ထွက်လေ ဝင်လေ ထိမှတ်သမာဓိအာရုံမှ လွတ်၍ ပြောင်း၍ မိမိ၏ ဦးခေါင်းငယ်ထိပ်တွင် ဒဂါးတဝိုင်းစာခန့် အကွက်နေရာကို စိတ်

နှင့်ကြည့်ပြီး အာရုံပြုနေပါ။ ငယ်ထိပ်မှာ စိတ်စိုက် စိတ်ညှတ်ထားပါ။ စိတ်တခြားမသွားစေနှင့်။ ငယ်ထိပ်နေရာ၌ ဘယ်လိုအတွေ့မျိုးတွေ့မလဲဆိုတာကိုသာ စိတ်စိုက်ကြည့်နေပါ။ ဘာကိုမှ မကြံမတွေးမစဉ်းစားနှင့်။ ကြပ်ကြပ်သတိထားပါ။ အားကောင်း ကြည်လင်လှသော ဓာတ်မှန်သည် သေးငယ်လှသောအရာ ဝေးကွာလှသော အရာတို့ကို ခဏချက်ခြင်း မှန်ကန်စွာ မြင်ဘိသကဲ့သို့ တည်ငြိမ်တဲ့ သမာဓိစိတ်သည် အဟုတ်အမှန်ရှိသော ပခာနထင်ရှားရာ မဟာဘုတ် ရုပ်ဓာတ်သဘာဝတို့ကို ထိုးထွင်း၍ သိမြင်ပါလိမ့်မည်။

✓ သတိပေး စကား ဤနေရာ၌ ဆရာရှိမှ သာ၍ကောင်းသည်။ ဝိပဿနာ ရှုနည်းဆိုတာ ညွှန်ကြားပြသမည့် ဆရာမရှိလျှင် လွယ်ကူသော်လည်း ခက်၏။ ညွှန်ကြားပြသမည့်ဆရာရှိလျှင် ခက်ခဲသော်လည်း လွယ်ကူ၏။ ထို့ကြောင့် ယထာဘူတဉာဏာယသတ္တာ ပရိယေသိတဗ္ဗော ဟု ဘုရားဟောပါဠိတော်အရို၊ ပဋိပတ္တိအနုသာသနီဆရာ လိုလှပါ၏။

ရှင်နာမ် ဖြစ်ပျက်တွေ့ပုံ “တရားရှာ ကိုယ်မှာတွေ့” ဆိုသော စကားအရ သမာဓိစိတ်ဖြင့် စိုက်၍ ကြည့်နေရာ မကြာမီ မိမိ၏ ဦးခေါင်း ငယ်ထိပ် ဒဂ်းတဝိုင်းစာခန့် နေရာ၌ နဲနဲကလေး အေးအေးဖြစ်စေ၊ ပူနှေးနှေးဖြစ်စေ၊ ပူရှိန်ရှိန်ဖြစ်စေ၊ လေးလေးတင်းတင်းဖြစ်စေ စတွေ့ရတတ်သည်။ တွေ့သော အခါ စိတ်တခြားမရောက်စေနှင့်။ သိ၍သာ နေရမည်။ ခဏကြာလျှင် အေးအေး နှေးနှေး ရှိန်ရှိန် လေးလေး တင်းတင်း နေရာကလေး

သည် လှုပ်လှုပ် ရှုရှု ပပု ကြကြနှင့် လည်၍ နေသကဲ့သို့ တွေ့ရတတ်
 သည်။ ဘယ်လိုဘဲတွေ့ရတွေ့ရ စိတ်ကို ဤနေရာမှဘဲ စိုက်ထား၍
 မျက်ခြေမပြတ်ကပ်၍ သိနေပါ။ ဤ၌ ဒင်္ဂါးတကွက်စာမျှ ငယ်ထိပ်
 အဝိုင်းတနေရာကို ဉာဏ်ငုံ၍ ကြည့်သော်လည်း အလိုလို တစစ
 ကျယ်ပြန့်၍ ခေါင်းကိုပြုံးပြီးသကာလ အောက်သို့ဖြာ၍ ဆင်းကျ
 လာတတ်သည်။ အချို့ ယောဂီ၌ မြန်စွာအလိုလိုဖြာ၍ ကျယ်ပြန့်
 သွား၏။ အချို့ ယောဂီ၌ နှေးနှေး တစစဖြာ၍ ကျယ်ပြန့်သွား၏။
 မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ဖြာကျလာတဲ့အတိုင်းပင် ဉာဏ်ငုံ ဉာဏ်ခွံ ဉာဏ်
 စိုက်၍ ဖြစ်ပျက်ကိုလုံးလုံးသွင်းပြီးလျှင် ကပ်၍ ရှုကြည့်လိုက်ပါလေ။

တရားရှုတတ်ပုံ ပဌမ တရားစ၍ ရှုသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်နေရာ
 အကွက်တခု၌ ဓာတ်လေးပါး အမူအရာသဘာဝ
 ကိုလွန်စွာထင်ရှား တွေ့သိလာသည်တိုင်အောင် ဉာဏ်စိုက်ရှုပါ။ လွန်
 စွာထင်ရှားတွေ့ပါမှ တစတစနေရာတိုး၍ ရှုပါ။ ဦးခေါင်းကာယ
 တခုလုံးကို ဉာဏ်ငုံ ဉာဏ်ခွံ ဉာဏ်ဝါးမိသောအခါ ဦးခေါင်းတခုလုံး
 ၌ ဖော်ပြပါမဟာဘုတ်ရုပ်သဘာဝ လက္ခဏာတို့ များစွာ ထင်ရှား
 လာ၏။ ထင်ရှားလာသောအခါ ဦးခေါင်းမှသည် တစတစ ကိုယ်
 အင်္ဂါအောက်ပိုင်းသို့ ခြေဖျားအထိ ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်ဖြင့် ကျယ်ဝန်း
 စွာ ပြန့်သွားအောင်ရှုလိုက်ပါ။ ရှုလိုက်သောအခါ ထင်ရှားသော
နေရာကိသာ စူးစိုက်၍ ရှုသွားလျှင် မထင်ရှားသော နေရာ၌လည်း
ပြန့်နှံ့ပါလာလျက် ပရမတ်ရုပ်နာမ်အမူအရာသဘာဝ လက္ခဏာ
တို့သည် ထင်ရှားသည်ထက် ထင်ရှားလာ၍ ရှုအပ်သော ကိုယ်
ကာယနေရာသည်လည်း အတွင်းအပြင် တကိုယ်လုံး အပ်သွားချ
ရောကျေန် ကျယ်ပြန့်သည်ထက် ကျယ်ပြန့်သွားတော့၏။

တရားဆိုတာ
ကိုယ်မှာရှာရပုံ

ဝိပဿနာရှုကာစဉ် သမ္မဟ ဥပါဒါန် သဏ္ဍာန်
သန္တတိဟူသော ကိုယ်ကောင်ဦးခေါင်း ငယ်ထိပ်
လက် ခြေစသော ပညတ်တွေနှင့် ရောနှောပြီး
ထင်နေသော်လည်း ပရမတ်မစစ်ဟု စိတ်ပျက်ဘွယ်မရှိပါ။ အနိစ္စ
လက္ခဏာ ဖြစ်ပျက်မှု ဘာဝနာ လွန်စွာ ပွားများအပ်ပါလျှင်
တစတစ ပညတ်ကိုလွန်မြောက်၍ ပရမတ်ရုပ်နာမ် သဘာဝအစစ်
ကိုသာ တွေ့မြင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ပရမတ်ရုပ်နာမ်အစစ်ကို
အတွေ့အမြင် စင်ကြယ်ပါမှ အနိစ္စအစစ် ဒုက္ခအစစ် အနတ္တ
အစစ်တို့ကို ဉာဏ်အမြင် စင်ကြယ်နိုင်ပါသည်။ ပရမတ် ရုပ်နာမ်
အစစ်ကို ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်မြင်ရှာဖွေရာ၌ မိမိခန္ဓာတိုင်းရှိ ရုပ်
ဓာတ် နာမ်ဓာတ် ပရမတ်အမှုအရာသဘောကို ဦးတည်၍ ဗဟိဒ္ဓ
ပြင်ပဓာတ် တို့ကိုလည်း အလိုလိုထိုးထွင်း၍ သိမြင်မှု ပေါက်
မြောက်ပါလိမ့်မည်။

ဖြစ်ပျက်တရား
တွေပုံ

ခန္ဓာကိုယ်တိုင်း၌ ရှိန်ရှိန် လျှမ်းလျှမ်း ဖြိုးဖြိုး
ဖြန်းဖြန်း ရိုးတိုးရှုတ် တင်းမာ ပူအေး ယားယံ
လှုပ်ရှား ပရွက်ဆိတ်များ ပိုးကောင်ကလေးများ
ရှောက်သွားနေသလို တွေ့ရတတ်၏။ ဣရိယာပုထ်မလှုပ်ဘဲ တွေ့
သလိုပင် ရှုနေပါ။ ညောင်းအားကြီးလျှင် ဖြည်းညှင်း သာယာ
စွာ ဖြစ်ပျက်ရှုလျက် နေရာပြင်နိုင်သည်။ မတ်တတ်မှုဖြည်းဖြည်း
ကလေးထိုင်၍ ရှုနိုင်သည်။ ဣရိယာပုထ်များကို ခဏခဏ မပြင်
နှင့်၊ မခံနိုင်လွန်းတော့မှ ဖြည်းညှင်းစွာ ဖြစ်ပျက်မလွတ်အောင်
ပြင်ပါ။ သွားဆဲ စားဆဲ အိပ်ဆဲစသည်တို့၌လည်း မလွတ်အောင်
ရှုပါလေ။

သတိပေးချက် ဤရက်အတောအတွင်း စကားပြော တရား
 ဟောခြင်း၊ တရားနာ တရားဆွေးနွေး မေးမြန်း
 ခြင်း၊ စာဘတ်-စာရွတ်-စာကျက်ခြင်း၊ ထွေးတောဆင်ခြင်ခြင်း
 စသည်မပြုပါနှင့်ဦး၊ သမာဓိကျဲတတ်သည်၊ အတွင်းအပြင် ကာ
 ယတကိုယ်လုံး၌ အဇ္ဈတ္တထိတွေ့မှု ပေါ်သမျှ ကာယသမ္မဿ မဟာ
 ဘူတ ရုပ်ဓာတ်တို့သာဖြစ်၍ တကိုယ်လုံးအဇ္ဈတ္တထိတွေ့မှုဓာတ်တွေ
 အပြည့်အကျပ်ဒလစပ်ဖြစ်ပျက် နေတာတွေကို မတွေ့တွေ့အောင်
 မသိ-သိအောင် အားမလျော့ဘဲ ဥာဏ်ငုံ ဥာဏ်ဖြန့် ဥာဏ်စိုက်၍
 ဦးခေါင်း ငယ်ထိပ်မှ ခြေဖျား၊ ခြေဖျားမှ ဦးခေါင်းငယ်ထိပ်ထိ၊
 အပြန်ပြန်အလှန်လှန် နေ့ညမပြတ် သဘာဝ ရုပ်ဓာတ်တို့ကို တ
 စပ်ထည်း တွေ့မြင်အောင် ရှုသွားပါလျှင် အမျိုးမျိုးဖောက်ပြန်
 ဖြစ်ပျက်မှုတွေ-တွေ့ပါလိမ့်မည်။ ။

ဖြစ်ပျက်မျိုးစုံ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ကာယသမ္မဿ မဟာဘူတ
 တွေတတ်ပုံ ရုပ်ဓာတ်တို့၏ အမှုအရာ ဖြစ်ပျက်မျိုးစုံ တွေရ
 တတ်ပုံမှာ ရှိန်ရှိန် သုတ်သုတ် လှုပ်လှုပ်ရွရွ ပပမမ
 ကြကြပပ အေးအေးနှေးနှေး ရှိမ်းရှိမ်းတုန်ရီ ဖြန်းဖြန်း ဖိန်းဖိန်း
 ယိမ်းယိမ်းယိုင်ယိုင် ဒိတ်ဒိတ်လှုပ်လှုပ် ဇပ်ဇပ်ခုန်ကြ စိုးစိုးစစ်စစ်
 တောင်တောင်တင်းတင်း ထိုင်းထိုင်းမှိုင်းမှိုင်း အုံတုံမျှတုံ ခေါင်းကြီး
 ကိုယ်ကြီး လေးလေးလံလံ ကြပ်တပ်တင်းကြပ် ထုန်ထုန်ကျဉ်ကျဉ်
 စေးစေးထမ်းထမ်း အခိုးထွက်ချေးယို အမျိုးမျိုးပင် ဓာတ်လေး
 ပါးနယ်ဝင် အမှုအရာဖြစ်ပျက်စဉ်တို့ကို တွေ့မြင်ရတတ်ပါ၏။

ဖြစ်ပျက်များစွာ
ဥပမာ

ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းအပြင် တကိုယ်လုံးလိုက်၍ ရှုကြည့်သောအခါ တွေ့ရပုံများ၊ ဥပမာအားဖြင့် ကိုယ်ထည်း၌ ရေမြုပ်ရေပွက်ကဲ့သို့၎င်း၊ ဦးခေါင်း မှခြေဖျား၊ ခြေဖျားမှဦးခေါင်းသို့ ဆူပွက်တက်ဆင်းနေသကဲ့သို့၎င်း၊ အပူရှိန်တွေ တရှိန်ရှိန် တိုးထွက် နေသကဲ့သို့၎င်း၊ မီးတောက် မီးပန်းများ ပန်းနေသကဲ့သို့၎င်း၊ တံလျှပ်ပမာ ရိပ်ရိပ် ရိပ်ရိပ် နှင့် တိုး၍ နေသကဲ့သို့၎င်း၊ ရေစီးချောင်းတွင် တသွင်သွင် တသိမ့်သိမ့် စီးဆင်းနေသကဲ့သို့၎င်း၊ တိမ်ခိုးတိမ်ငွေ့ တွေ ကိုယ်ထည်း၌ တိုးဝှေ့ ရွေ့လျား၍ နေသကဲ့သို့၎င်း၊ မိုးနှင်းတွေ ကျဆင်းနေသကဲ့သို့၎င်း၊ သဲကမ်းပါးများ တဖွားဖွားပြိုကျနေသကဲ့သို့၎င်း၊ ဆီမီးလျှပ်ပမာ လှုပ်လှုပ်ရွရွ မြင်နေသကဲ့သို့၎င်း၊ လူမမာများ ပြင်းထန်စွာ ဝေဒနာခံစားနေသကဲ့သို့၎င်း၊ ဤသို့စသော အမျိုးမျိုး တွေ့ရသည့် ကာယသမ္မဿမဟာဘုတ် ရုပ်ဓာတ်တို့သည် ယောဂီတဦးနှင့် တဦး မတူဘဲ တွေ့ရသလောက် ပြောပြခြင်းငှါ မတတ်နိုင် လောက် အောင် အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ဖောက်ပြန် ဖြစ်ပျက်လျက်နေတာ ကိုယ့် ကိုယ်တိုင် တွေ့သိရတတ်လေသည်။

ဖြစ်ပျက်ပွားသော်
ဥာဏ်စဉ်ပေါ်

မိမိကိုယ်ခန္ဓာ ကာယသမ္မဿ အကြည့်၌ အဇ္ဈတ္တ ဖေါဋ္ဌဗ္ဗအာရုံကို တိုက်ခိုက်သဖြင့် တကိုယ်လုံး တရှိန်ရှိန် တသုတ်သုတ် တလှုပ် လှုပ်တရွရွ တဖြိုးဖြိုးတဖြန်းဖြန်း တသိမ့်သိမ့်နှင့် ဖောက်ပြန်ဖြစ် ပျက်သော အမူအရာတွေသည် ရုပ်တရား၊ ဤရုပ်တရားတို့ကို ညွှတ်ကိုင်းရှိုင်းကပ်ပြီး သိမှုသည် ဝိပဿနာနာမ်တရား၊ ဤရုပ်နာမ် နှစ်ပါးသာဖြစ်ပျက်လျက်ရှိ၍ တွေ့ရသည်၊ ရုပ်နာမ်မှတစ်ပါး ပုဂ္ဂိုလ်

သတ္တဝါ သူ-ငါ ယောက်ျား မိန်းမ အတ္တ ဇီဝစသည် ဘာမျှမရှိ၊ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်မှု နှစ်မျိုးသာရှိသည်ဟု သဘောကျ၍ ပွားများ ယင်း သိမြင်လာမှုသည် ရုပ်တခြား နာမ်တခြား ပိုင်းခြားသိမြင်မှု ဖြစ်၍ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ခေါ်သည်။

သတိပြုရန် ဝိပဿနာဆိုတာ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်ကို တွေ့မြင်သည်မှ စ၍ ဉာဏ်မျက်ခြေ မပြတ်အောင် ဖြစ်ပျက်ကို ကြောက်လန့် ရှုံ့မှန်းပြီး ဖြစ်ပျက်ဆုံးအောင် မီးပွတ်ယောက်ျား ကဲ့သို့ မနေမနား ပွားများလိုက်ရသောတရားမျိုး ဖြစ်လေသည်။

ရုပ်နာမ် နှစ်ပါးကို ပိုင်းခြားသိပြီးလျှင် ရှိန် သုတ် လှုပ် ရှု ပူးအားစသော ဖောက်ပြန်မှုရုပ်သည် အာရုံ အကြောင်းတရား၊ ညွတ်ကိုင်းရှိုင်းကပ် ရှုသိမှုနာမ်သည် အာရမ္မဏိက အကျိုးတရား၊ ဤကြောင်းကျိုး ရုပ်နာမ် နှစ်ပါးမှ အပို ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ သူ ငါစ သည်မရှိဟု သိမြင်သဘောကျ၍ ယုံမှား ကင်းစင်သော် ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ခေါ်သည်။

ဤအကြောင်းအကျိုး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးတို့သည် ဖြစ်ပေါ်လာပြီး လျှင် ပျက်စီးသွားသောကြောင့် မမြဲသောအနိစ္စတရား၊ ဖြစ်မှုပျက် မှုက မပြတ်နှိပ်စက်အပ်သောကြောင့် ဆင်းရဲသောဒုက္ခတရား၊ ဤ မမြဲသော ဆင်းရဲသောတရားများကို မြဲအောင် ချမ်းသာအောင် မပြုမလုပ်နိုင်၍ အလိုသို့မလိုက် အစိုးမရ အတ္တကောင် ငါကောင် မဟုတ်သော အနတ္တတရား၊ ဤကဲ့သို့ လက္ခဏာသုံးပါး ထင်ရှား လျက် ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်များသာဟု သဘောကျ၍ ကာလသုံးတန် ဆင်ခြင်မိပြန်သော် သမ္မသနဉာဏ် ခေါ်သည်။

ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်နှစ်ပါးတို့ကို မမြဲ ဆင်းရဲ ငါကောင် မဟုတ်
 နာမ် ရုပ် အနတ္တသာဟု လက္ခဏာသုံးပါး ထင်မြင်မှု များလာတဲ့
 အခါ ဝိပဿနပေက္ခာဖြစ်ပြီးလျှင် ရှေးကထက် လျင်မြန်ပြတ်သား
 ထင်ရှားလာလျက် ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်၏ အစဖြစ်မှုနှင့် အဆုံးပျက်မှု
 ဤဖြစ်မှုပျက်မှုနှစ်ခုကိုသာ ပီပီသသ တွေ့မြင်ရတာကို ဥဒယဗ္ဗယ
 ဉာဏ် ခေါ်သည်။

အဖြစ်ကိုကားမမြင်ရ၊ အာရုံသင်္ခါရနှင့် ရှုမှု ဝိပဿနာသင်္ခါရ
 တို့ကို ရှေ့နောက်ဆင့်လျက် အပျက်သက်သက်သာ တွေ့မြင်ရသော်
 ဘဂ်ဉာဏ် ခေါ်သည်။

အကောင်းအမ္မန်ကိုကားမမြင်ရ၊ ရုပ်နာမ်အပျက်ကိုသာ မြင်ရ
 ၍ မရှင်မပျကာလသုံးသွယ် ကြောက်ရွံ့ဘွယ်ထင်သော် ဘယဉာဏ်
 ခေါ်သည်။

ကြောက်ရွံ့ဘွယ်ထင်၍ ရုပ်နာမ်အဖြစ်အတော့ကို မြင်၊ ရွံ့ဘွယ်
 မကောင်းဘူးထင်သော် အာဒိနဝဉာဏ် ခေါ်သည်။

ရုပ်နာမ်အဖြစ်တော့ကိုမြင်၊ မကောင်းဘူးထင်၍ ပျင်းမုန်းငြီးငွေ့
 မပျော်မေ့ သော် နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ် ခေါ်သည်။

ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး၌ ပျင်းမုန်းငြီးငွေ့ဖန်များ၍ လွတ်လိုငြားသော်
 မုစ္စိတုကမ္ပတာဉာဏ် ခေါ်သည်။

လွတ်လိုငြား၍ လက္ခဏာသုံးတန် ရှုမှုတဖန် စူးစိုက်ပြန်သော်
 ပဋိသင်္ခါဉာဏ် ခေါ်သည်။

ရုပ်နာမ်ကိုပင် လွတ်လိုသော်ဘိ မလွတ်ရှိက ချစ်ကြောက်
 ကင်းပ ကြောင့်ကြမပြု ညီမျှရှုသော် သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ် ခေါ်
 သည်။

ရုပ်နာမ်၌ပင် လက္ခဏာသုံးပါး တပါးပါးထင်၍ ရှေ့ဉာဏ်
နောက်မင် လျော်သိချက်ကို အနုလောမညာဏ် ခေါ်သည်။

ဤသို့စသည်ဖြင့် သီလဝိသုဒ္ဓိစသော ဝိသုဒ္ဓိအဆက်ဆက်၊ နာမ
ရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်စသော ဉာဏ်အဆက်ဆက်၊ ဉာတပရိညာစသော
ပရိညာအဆက်ဆက်တို့သည် တပါးကိုတပါး ကျေးဇူးပြုကာပြုကာ
ဝိပဿနာရင့်ကျက်ခြင်းသို့ရောက်၍ လျောက်ပတ်သော ဥတု အာ
ဝါသ ဘောဇဉ် ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကိုရရှိတဲ့အခါ ဉာဏ်စဉ်တက်၍ လေးမင်
လေးခါ မိမိတို့ပါရမီဉာဏ်အားလျော်စွာ သင်္ခါရအာရုံကို လွှမ်းမိုး
လွန်မြောက်၍ နိဗ္ဗာန်အာရုံထဲသို့ ပြေးဝင်ရောက် သွားသော
ဂေါတြဘူဉာဏ်ဖြစ်လျက် တမင်ပြီး တမင် တဖိုလ်ပြီး တဖိုလ်
အရဟတ္တမင် အရဟတ္တဖိုလ်တိုင်အောင် ဆိုက်ရောက်နိုင်သည် ဟု
ယုံယုံကြည်ကြည်နှင့် အားထုတ်ကြပါလေ။

အမြန်ဆုံး ရှုနည်း ဤဘော်ပြခဲ့ပြီးသော ဝိပဿနာ ရှုနည်း အ
ကျဉ်းမှာ မိမိကိုယ်၌ ရှိသော ဓာတ်လေးပါး
ဓာတ်ခြောက်ပါး ခန္ဓာငါးပါး တရားစသည်ကို အချိန်အခါနေရာ
မရွေးဘဲ အကျဉ်းဆုံး ရုပ်နှင့် နာမ်ဟု နှစ်ခု နှစ်ပုံပြုပြီးလျှင်
ရုပ်နာမ်ကို တွေ့သိအောင် ရှာ၍ ရှုရသောနည်းဖြစ်ပါ၏။

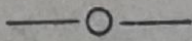
ရုပ်နာမ်တွင်လည်း ရုပ်သည်ကြမ်းထမ်း၍ နာမ်ထက်လွယ်ကူ
လျင်မြန်စွာ သိနိုင်သောကြောင့် ရုပ်ကို အရင်တွေ့အောင်ရှာ၍
ရှုရမည်။ ရုပ်မှာလည်း ဘူတရုပ် ဥပါဒါရုပ်ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်တွင်
ဘူတရုပ်ခေါ် မဟာဘုတ်ရုပ်သည် အထင်အရှားဆုံး အလွယ်
ဆုံးဖြစ်ပါ၏။ ရှုနည်းမှာလည်း ပေါဋ္ဌိလမထေရ်မြတ် ရှုသောနည်း
အတိုင်း မိမိကိုယ်မှာ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ရာ ဒွါရခြောက်ပေါက်ရှိသည်

တွင် သူ့ ရုပ်နာမ်နှင့် ဆိုင်ရာ ဒွါရပေါက် တပေါက်ထည်း ကိုသာ ဖွင့်၍ ဝိပဿနာဇောချည့် ဆက်နေအောင် ရှုသောနည်းသည် အလွယ်ဆုံးနည်း ဖြစ်ပါ၏။ သို့အတွက် ကာယဒွါရပေါက် ဖွင့်၍ မဟာဘုတ်ရုပ် ဓာတ်တို့ကို မိမိကိုယ်မှာတွေ့အောင်ရှု၍ ရှုရမည်။ မဟာဘုတ်ရုပ်ဓာတ်တို့ကိုလည်း ကာယသမ္မဿ ဖြစ်မှုတွေ့နိုင်သည်။ ကိုယ်တွင်ထိသောဓာတ်ကို ကာယသမ္မဿဖေါဋ္ဌဗ္ဗဓာတ် ခေါ်သည်။ ဖေါဋ္ဌဗ္ဗဓာတ်မှာ အပြင်ဖေါဋ္ဌဗ္ဗ အတွင်းဖေါဋ္ဌဗ္ဗဟူ၍နှစ်မျိုးရှိသည်။ အပြင်ဖေါဋ္ဌဗ္ဗမှာ အပြင်မှာရှိသော ဖေါဋ္ဌဗ္ဗဓာတ်များနှင့် ကိုယ်နှင့်ထိတွေ့မှုကို ခေါ်သည်။ အတွင်းဖေါဋ္ဌဗ္ဗမှာ ကိုယ်အတွင်း၌ ဖေါဋ္ဌဗ္ဗ မဟာဘုတ် ရုပ်ကလာပ်တို့၏ ဖေါက်ပြန် ဖြစ်ပျက်မှုတို့ကြောင့် သူ့အလိုလိုတွေ့ထိမှု ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို ခေါ်သည်။ ဝိပဿနာ အားထုတ်ရာတွင် ဤကာယသမ္မဿ အတွင်းဖေါဋ္ဌဗ္ဗ ခေါ်သည်။ အလွန်ခက်ခဲ နက်နဲလှသော သင်္ခတ အနိစ္စရုပ်နာမ် ဖြစ်ပျက် သဘာဝဓမ္မကိုရှု၍ အမြန်ဆုံး ပညာသိ သိရအောင် ပညာရှိများ၏ မဂ္ဂင်ရှုနည်းမျိုးဖြင့် ရှုကြည့်၍ ဖြစ်ပျက်မှုကို သိမြင်အောင် ရှုမှတ်ပွားများရသော အဇ္ဈတ္တရှုနည်းဖြစ်ပါ၏။

ရှုကျင့်နည်းဆင်းသက်
လာပုံ

ဤရှုကျင့်နည်းအကျင့်လမ်းစဉ်ဖြင့်ဘုရား
ကိုယ်တော်တိုင် ပက္ခသဘာဝိ မင်းကြီး
သားတော်ရာဟုလာ စသော-သာဝက
များစွာတို့ကို ဟောချွတ်တော်မူ၏။ ကျေးဇူးရှင် လယ်တီဆရာ
တော် ဘုရားကြီးသည်လည်း ဤနည်းကို အဓိက လက်စွဲပြု၍
တပည့်များအား ပြသတော်မူ၏။ လယ်တီ ဆရာတော်ဘုရားကြီးမှ
စ၍ ၎င်း၏တပည့်များဖြစ်ကြသော သစ်ချတောင် ဦးတိလောက

ဆရာတော်၊ မူလပဋ္ဌမ ကြောင်ပန်းတောရ ဆရာတော်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း
ဆရာကြီး ဆရာသက်၊ ၎င်းတို့မှဆင်းသက်၍ တပည့် အဆက်ဆက်
ဆက်လက်လာပြီးလျှင် ယခုလက်ထက်တိုင်အောင် မန္တလေးမြို့
မဟာဗောဓိဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာအပါအဝင် အောက်အ
ထက်မြို့နယ်တစ်ခု အစဉ်ပြန်နံ့ လျက် ပဋိပတ္တိသာသနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း
ရိပ်သာ များစွာ တည်ထောင်ဖွင့်လှစ်၍ ဟောပြောပြသလျက်ရှိ
ကြပါသည်။



သံသရာ၏ ထွက်လမ်းစကိုသိရန်

မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံ ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ဆုံး မ ၈ ၁

၁။ ရန်သူ့ဝိုင်းထား၊ ထိုယောက်ျားကား၊ ပြေးသွားဘို့ရာ၊
လမ်းပေါက်သာလျက်၊ ပြေးမထွက်၊ လမ်းတွက်မဟုတ်ချေ။

၂။ မစင်လူးလျှင်၊ အေးကြည်လင်သည့်၊ ရေစင်ရှိလျက်၊ မဆေး
ရက်၊ ရေတွက်မဟုတ်ချေ။

၃။ အနုပုကမ်း၊ ဘေးဘျမ်းများစွာ၊ သံသရာမှ၊ ထွက်ရာလမ်းစ၊
သမထဝိပဿနာ၊ ကိလေသာပင်၊ သန့်စင်လျှော်ဆေး၊ ရေအေး
လေးမင်၊ ရှိပါလျက်ကို၊ ထွက်မပြေးလို၊ မဆေးလို၊ နင့်ကိုယ်နှင့်တွက်
ပေ။

ယောဂီတို့ စိတ်ထားရပုံနှင့် တရားအလုပ် ဥပဒေ

၁။ တရားအားထုတ်လျှင် ဣန္ဒြေကို ကြီးကြီးမားမား ထား၊
စကားကို နည်းနည်းပါးပါးပြော၊ မနောကကြံတိုင်း နှုတ်က မမြှက်
စေနှင့်။

၂။ အစားကိုနည်းစေ၊ စကားကို နည်းစေ၊ အသွားအလာကို
နည်းစေ၊ အအိပ်အနေကိုနည်းစေ၊ စိတ်ကူးကြံစည်မှုနည်းစေ၊ အနား
အရပ်ကိုနည်းစေ၊ တရားအလုပ်ကို မဲလေ စွဲလေ။

၃။ အာရုံရှုစိတ် သိ ပဌမာ၊ တဲ့တဲ့ နေအောင် ရှု ဒုတိယာ၊
စိတ်မထွက်ဘဲ မြဲ တတိယာ၊ မဆင် မစဉ်း တင်း စတုတ္ထာ၊ တရား
အလုပ် ဥပဒေသာ။

ဝိပဿနာ အလုပ်ဟူသည် ကိုယ်တွေ့အမှန် ဒိဋ္ဌဉာဏ်မြင် ဖြစ်ရသည်။ စိတ်တွေ့အကြံသုတ-စိတ်ထင်မဟုတ်ဟုအမြဲသတိရှိပါစေ။

ယောဂီများရှောင်ကွင်းရမည့် သမာဓိဘေးရန် (၆) ပါး။

- ၁။ ဟောင်းသစ်မကြုံ၊ လွတ်ရန်လျော့တင်း၊ မြော်လင့်ကင်း၊ ရှောင်ကွင်း စိတ်ပျက်ပြန်။
- ၂။ ယောဂီအများ၊ ဘေးခြောက်ပါး၊ ပယ်ရှားလွတ်အောင်ကြံ။
- ၃။ ဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ မိရန် စွဲမြဲသန်။
- ၄။ မလျော့မတင်း၊ စောင်းကြိုးညှင်း၊ ရှုခြင်း ညီမျှမှန်။
- ၅။ မျှော်လင့်စိတ်ပျက်၊ ထင်ပေါ်ချက်၊ ဖြစ်ပျက် ရှုမှတ်ရန်။
- ၆။ ဖြစ်ပျက်ရှုမှတ်၊ ဘေးခြောက်ရပ်၊ မကပ် လွတ်ကေန်။

လက္ခဏာရေးသုံးတန် သိမြင်ရန်လင်္ကာ

နာမ်ရုပ်နှစ်တန်၊ ဖြစ်ပျက်ဟန်ကို၊ အမှန်သိက၊ အနိစ္စတည့်။
နာမ်ရုပ်ဖြစ်ပျက်၊ သိမြင်ချက်ကို၊ ဖြစ်ပျက်ဖြစ်ပျက်၊ နှိပ်စက်အစဉ်၊ မပြတ်ထင်သော်၊ မြင်၏ဒုက္ခ။

နာမ်ရုပ်နှစ်ဝ၊ သင်္ခါရတို့၊ ဖြစ်က-ပျက်လေ၊ မပျက်စေလို၊ တောင့်တဆိုလည်း၊ အလိုမပါ၊ သူ့ဘာသာပျက်၊ ထပ်ခါဆက်၍၊ နှိပ်စက်လွှမ်းမိုး၊ ဖြစ်ပျက်မျိုးကို၊ အစိုးမရ၊ အနုတ္တတည့်။

ငါ့ဟာမဟုတ်၊ ငါမဟုတ်၍၊ ငါ့ဥစ္စာပိုင်၊ ငါစိုးနိုင်ဟု၊ ယူကိုင်မဖြစ်၊ လျှပ်စစ်တံလျှပ်၊ ပမာထပ်သည်၊ နှစ်ရပ်နာမ်ရုပ် ဖြစ်ပျက်တည်း။

ယောဂီများလက္ခဏာ (၃) ပါးထင်ပေင်ရပုံ

ဝိပဿနာဉာဏ်အလုပ်ကို တကယ်တန်း ပွားများအားထုတ်
သော ယောဂီများမှာ ဖြစ်ဆဲ ပရမတ် ရုပ်နာမ်တို့၏ သဘော
လက္ခဏာကို မတွေးမကြံ ဘာဝနာ မယ ဉာဏ်ဖြင့် ထင်မြင်ရလေ
သည်။ နိဗ္ဗာန်မဖြစ်သော ဓမ္မသဘောတို့၏ ထင်မြင်ရပုံအစဉ်မှာ....

(၁) သဘာဝ လက္ခဏာ (၂) သင်္ခတလက္ခဏာ (၃) သာမည
လက္ခဏာ ၃-မျိုးရှိရာတွင် ဖြစ်ဆဲ ရုပ်နာမ်တို့၏ ပင်ကိုယ်ရင်း သ
ဘာဝ လက္ခဏာ ရှေးဦးစွာထင်၍ ထိုနောက် သင်္ခတ လက္ခဏာ
ထင်ရ၏။ ထိုနောက်မှ သာမညလက္ခဏာ ထင်ရ၏။ ရှေးဦးစွာ ပင်
ကိုယ်ရင်းသဘာဝ လက္ခဏာ ထင်မြင်လာအောင် အားထုတ်စဉ်
ခန္ဓာကိုယ်တွင်ဖြစ်ဆဲ ရုပ်နာမ်တို့၏ ထင်ရှားသော ထိုထိုအမှုအရာ
သဘောကိုသာ သတိကပ်၍ မလစ်မလပ်စေဘဲ ဆက်စပ်၍ သွား
လေအောင် သူ့ သဘောအတိုင်း အမြဲမပြတ် ကြည့်လျက် စိုက်၍
ရှုမှတ်ရလေသည်။ ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ် အမှုအရာ ဉာဏ်မှာ ထင်လျှင်
သဘာဝလက္ခဏာထင်တော့သည်။ သဘာဝလက္ခဏာဉာဏ်မှာထင်
လျှင် သင်္ခတလက္ခဏာထင်တော့သည်။ သင်္ခတလက္ခဏာဉာဏ်မှာ
ထင်လျှင် သာမည လက္ခဏာထင်တော့သည်။ သာမညလက္ခဏာ
ဉာဏ်မှာထင်လျှင် ဝိပဿနာဉာဏ်အစစ်ဖြစ်တော့သည်။ ဝိပဿနာ
ဉာဏ်အစစ်ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ကျော် ရတော့မည်
မဝေးတော့ဟု သိပါလေ။

အကျဉ်းဆောင်ပုဒ်-

- ၁။ ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်၊ မူရာမှန်၊ သိရန် သဘာဝ၊
- ၂။ သဘာဝတွင်၊ ဥ-ဋီ-ဘင်၊ သိလျှင် သင်္ခတ၊
- ၃။ သဘာဝဓာတ်၊ နိစ်-ဒုက်-နတ်၊ မြင်လတ် သာမည။

(၆) ဒွါရ-ရုပ်နာမ် ဝိပဿနာရှုနည်း

(မြန်မာဂါထာ)

မျက်စိအဆင်း၊ မြင်ခြင်းရုပ်နာမ်၊ ဖြစ်ပျက်စိုက်ရှူ၊ တခုမကျန်၊
မမြဲဆင်းရဲ၊ မလွဲကေန်၊ စိုးမရ အနတ္တသူဖြစ်ဟန်။

အသံနှင့်နား၊ ကြားငြားရုပ်နာမ်၊ ဖြစ်ပျက်စိုက်ရှူ၊ တခုမကျန်၊
မမြဲဆင်းရဲ၊ မလွဲကေန်၊ စိုးမရ အနတ္တသူဖြစ်ဟန်။

နှာခေါင်းအနံ့၊ နံပြန့်ရုပ်နာမ်၊ ဖြစ်ပျက်စိုက်ရှူ၊ တခုမကျန်၊
ဆင်းရဲမမြဲ၊ မလွဲကေန်၊ စိုးမရ အနတ္တသူဖြစ်ဟန်။

လျှာနှင့်ရသ၊ စားကြရုပ်နာမ်၊ ဖြစ်ပျက်စိုက်ရှူ၊ တခုမကျန်၊
မမြဲဆင်းရဲ၊ မလွဲကေန်၊ စိုးမရ အနတ္တသူဖြစ်ဟန်။

ကိုယ်နှင့်အတွေ့၊ ထိတွေ့ရုပ်နာမ်၊ ဖြစ်ပျက်စိုက်ရှူ၊ တခုမကျန်၊
မမြဲဆင်းရဲ၊ မလွဲကေန်၊ စိုးမရ အနတ္တသူဖြစ်ဟန်။

နှလုံးသဘော၊ သိသောရုပ်နာမ်၊ ဖြစ်ပျက်စိုက်ရှူ၊ တခုမကျန်၊
မမြဲဆင်းရဲ၊ မလွဲကေန်၊ စိုးမရ အနတ္တသူဖြစ်ဟန်။

ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပေါ်ရာ (၆) ဌာနရှိရာတွင် မြင်ရာ
မျက်စိဌာနအကြည်နှင့် ထင်တဲ့အဆင်းက ရုပ်၊ မြင်သိဘာက နာမ်၊
ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးတို့သာ မြင်သိမှုဖြစ်၍ ဖြစ်၍ ပျက်ကြ၏။ မြင်
တတ်သောသူကား မရှိ၊ ဤ၌ ဖဿ ပဉ္စက ငါးပါးတွင် မြင်သိမှု
နာမ်တခုကို သိလျှင်ပင် ကျန် မျက်စိ အဆင်း ဖဿ ဝေဒနာ လေး
ပါးတို့ကိုလည်း သိရာရောက်၏။ သိမှုပြီးစီး၏။ သို့မဟုတ် ထင်တဲ့
အဆင်းတခုကို သိလျှင်လည်း ထိုအတူပင် ငါးပါးလုံး သိရာရောက်၏။
သိမှုပြီးစီး၏ဟုမှတ်ပါ။ ကျန်ဌာနများကိုလည်း နည်းမှီးသိပါလေ။

ယောဂီများကျင့်ရသော ပဋိပဒါ(၄)ပါး အကျဉ်းဆောင်ပုဒ်

- ၁။ အင်္ဂုတ္တိရုံမှာ၊ ဌကထာ၊ ကျမ်းလာဒေသနာ။
- ၂။ ယောဂီအများ၊ ကျင့်တရား၊ လေးပါးပဋိပဒါ။
- ၃။ ရှေးဘဝက၊ တရားမထုတ်၊ အားထုတ်ဘူးခါ၊ သင့်တင့်စွာ ထုတ်၊ ပြင်းထန်ထုတ်၊ ပြုလုပ်ကြောင်းတိုင်းသာ။
- ၄။ အကျင့်ငြိုငြင်၊ သိနွေးလျှင်၊ ခေါ်တွင် ဒု ဒန္တာ။
- ၅။ အကျင့်ငြိုငြင်၊ သိမြန်လျှင်၊ ခေါ်တွင် ဒု ခိပ္ပါ။
- ၆။ အကျင့်ချမ်းသာ၊ သိနွေးရာ၊ ခေါ်ပါ သု ဒန္တာ။
- ၇။ အကျင့်ချမ်းသာ၊ သိမြန်ရာ၊ ခေါ်ပါ သု ခိပ္ပါ။
- ၈။ ဗိုလ်ရဲကောင်းများ၊ ပမာထား၊ စိတ်အားထက်သန်ရာ။
- ၉။ ဒုက္ခတွေ့ငြား၊ ယောဂီများ၊ စွန့်စားကြလေပါ။
- ၁၀။ ကြောက်ရွံ့စိတ်ထား၊ နောက်ဆုတ်ငြား၊ ပျက်ပြားဝိပဿနာ။
- ၁၁။ ဟကြိမ်မရဲ၊ တိမ်းရှောင်လွှဲ၊ အမြဲကြောက်ဘတ်ပါ။
- ၁၂။ ထက်မြက်မာန်တင်း၊ စိတ်ဇောပြင်း၊ သေခြင်းမြတ်သည်သာ။
- ၁၃။ ဤသို့ကျင့်မှ၊ ဆင်းရဲက၊ ဒိဋ္ဌလွန်မြောက်ကွာ။
- ၁၄။ ဆင်းရဲလွန်မြောက်၊ မဂ်ဉာဏ်ပေါက်၊ ဆိုက်ရောက်နိဗ္ဗူတာ။

အနတ္တဝိပဿနာဉာဏ် ဃန အတွဲ(၄)မျိုးဆောင်ပုဒ်

ဤပဋိပဒါ(၄)ပါးတွင် တရားအားထုတ်သောအခါ ကိလေသာ ကွာခဲသည်ကို ဒုက္ခပဋိပဒါခေါ်၏။ ကိလေသာ ကွာလွယ်သည်ကို သုခပဋိပဒါခေါ်၏။ မဂ်ဉာဏ်ပေါ်လာခဲသည်ကို ဒန္တာဘိညခေါ်၏။ မဂ်ဉာဏ်ပေါ်လွယ်သည်ကို ခိပ္ပိဘိညခေါ်၏ဟု သိပါလေ။

အနတ္တဝိပဿနာဉာဏ်ယုဒကောသလသုတ် ၄၀၂၀၅

၁။ သန္တတိ သမ္မဟ၊ ကိစ္စ အာရမ္မဏံ၊ ဤလေးတန်၊ သိရန်
ဆနပေ။

၂။ စဉ်စပ်အပေါင်း၊ ကိစ္စအာရုံ၊ တံပါတုံ၊ ထင်ပုံခဲမကျေ။

၃။ ခဏသဘော၊ ကိစ္စအာရုံ၊ ကံပါတုံ၊ မြင်ပုံအခဲမကျေ။

၄။ ခဏကွဲပြား၊ ရုပ်နာမ်များကို၊ ပိုင်းခြားမမြင်၊ ငါကောင်ထင်
မိ၊ စွဲလမ်းငြိ၊ သန္တတိဆနပေ။

၅။ သဘောကွဲပြား၊ ရုပ်နာမ်များကို၊ ပိုင်းခြားမမြင်၊ ငါ
ကောင်ထင်ရာ၊ စွဲလမ်းကြ၊ သမ္မဟဆနပေ။

၆။ ကိစ္စကွဲပြား၊ ရုပ်နာမ်များကို၊ ပိုင်းခြားမစိပ်၊ စွဲလမ်း
ဟိတ်၊ ကိစ္စ ဆနပေ။

၇။ အာရုံကွဲပြား၊ နာမ်တရားကို၊ ပိုင်းခြားမမြင်၊ ငါကောင်
ထင်ရာ၊ စွဲလမ်းကြ၊ အာရမ္မဏ ဆနပေ။

၈။ ဖြစ်ခိုက်တရား၊ မပိုင်းခြား၍၊ လေးပါးဆန၊ ထင်ပေါ်ရာ
အတ္တစွဲလမ်းနေ။

၉။ ဖြစ်ခိုက်တရား၊ ရှုပိုင်းခြား၍၊ လေးပါးဆန၊ ကြေပျက်ကာ
အနတ္တဉာဏ်ဖြစ်ပေ။

၁၀။ အနတ္တဉာဏ်၊ ဖြစ်ခဲ့ပြန်မှု၊ ရုပ်နာမ်ကေန်၊ ချုပ်ငြိမ်းမှန်၊
နိဗ္ဗာန်မြင်သည်ပေ။

၁၁။ ရုပ် နာမ် ဖြစ်ဆဲ၊ မပြတ်စဲအောင်၊ စွဲမြဲမပျက်၊ အသိဆက်၊
ဖြစ်ပျက်ရှုမှတ်လေ။

၁၂။ ရှုမှတ်အားပြင်း၊ ရုပ်နာမ်လင်းသော်၊ ကွေ့ကွင်းဒိဋ္ဌိ၊
သေပျက်ဘိ၊ ရောက်၏ မဂ်သောတေ။

၁၃။ အပါယ်တခါး၊ မဂ်တရားဖြင့်၊ ပိတ်ထားလူနတ်၊ ဗြဟ္မာရုပ်၊
သုံးသတ်နိဗ္ဗာန်ပြေ။

သတိပေးချက်

ယောဂီတို့ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်၏အမှုအရာ သဘာဝ
 ဖြစ်မှု ပျက်မှုကို မိအောင် မနေမနား မီးပွတ်ယောက်ျားကဲ့သို့
 တကယ်တန်းပွားများ အားထုတ်ပါလျှင် အဆိုပါ သနအတုံ့ ၄မျိုး
 သည် ဉာဏ်အမြင်မှာ ကွဲပျက်၍ အတုံးအခဲ ခြပ်သဏ္ဍာန် အ
 ကောင် အထည်မရှိတော့ဘဲ ညက်ညက်ကြေပျောက် သုညတ
 ရောက် ဖျက်တဲ အခါ သူ ငါစသည် ထင်မှတ်တတ်သော အတ္တဒိဋ္ဌိ
 သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ကွာပျောက်၍ နာမ်ရုပ် အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တမျှသာဟု
 ဝိပဿနာ ဉာဏ်စဉ်ပေါက်ပြီးလျှင် မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်သို့ အမြန်ရောက်
 နိုင်ပါသည်။

ယောဂီ သူတော်ကောင်းများ တရားအာ ထုတ်ရန်
 ညကာလဖြစ်ပေါ်ရပုံ
 ထေရအပဒါန် ပါဠိတော်

န တာဝ သုပိတုံ ဟောတိ၊ ရတ္တိ နက္ခတ္တမာလိနီ၊
 ပဋိဇဂ္ဂိတုမေဝေသာ၊ ရတ္တိ ဟောတိ ဝိဇာနတံ။

ဘော-အိုယောဂီအပေါင်းသူတော်ကောင်းတို့၊ နက္ခတ္တမာလိနီ-
 ဓူဝံသောက်ရှူး ဆန်းထူးသွယ်ဖြာ ကြယ်တာရာစန်း နက္ခတ်ပန်း
 တို့ဖြင့် တင့်တယ်စွာထသော၊ ရတ္တိ - ကျေးငှက်တိရစ္ဆာန် လူသံ
 တိတ်ဆိတ် ကြည်စိတ်အေးမြ ညဉ့်အချိန်ကာလကြီးသည်၊ သုပိတုံ-
 ကာမဂုဏ်ငါး လွန်ပျော်ပါး၍ ခံစားမွေ့လျော် ပျော်ပျော်ကြီး
 အိပ်စရာအလို့ငှါ၊ နတာဝဟောတိ - တန်ဘိုးမများ အလကား
 ဖြစ်ပေါ်လာရသောအချိန်ကာလကြီးမဟုတ်ပေ၊ အထခေါ-စင်စစ်
 ကေန် အမှန်အားဖြင့်၊ နက္ခတ္တမာလိနီ-သော၊ သော ရတ္တိ-သည်၊

ဝိဇာနတံ ဝိဇာနန္တာနံ-သဒ္ဓါပညာ လုံ့လ ဥဿာဟ သတိ ဝိရိယ
ရှိကြကုန်သော ယောဂီ သူတော်ကောင်းတို့အား၊ ပဋိဇဉ်တုမေဝ-
မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ပေါက် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း သမထ ဝိပဿနာ
တရားကောင်းတွေကို မအိပ်မနား နိုးနိုးကြားကြား ပွားများ
အားထုတ်စရာအလို့ငှါသာလျှင်၊ ဟောတိ-မုချမသွေ ဖြစ်ပေါ်၍
လာပေသတည်း။

ဘုရားမြတ်စွာသည် ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူပြီးသည်နောက် ၄-လ
မရောက်မီအတွင်း ကောသလတိုင်း တခုသောတောအုပ်၌ တရား
အားထုတ်သော အရှင်အာနန္ဒာသည် လူအပေါင်းတို့အား တရား
ဟော ဟောနေရသဖြင့် တရားအားထုတ်ခွင့်မရဘဲ ဖြစ်နေတဲ့အခါ
သံဂါယနာတင်ရန်ကလည်း အလွန်နီးကပ်နေသဖြင့် တောစောင့်
နတ်က သတိပေးလာသောဂါထာ။

ရုက္ခမူလဂဟဏံ ပသဂ္ဂိယ၊
နိဗ္ဗာနံ ဟဒယသ္မိံ သြပိယ၊
ဈာယီ တံဂေါတမ မာစ ပမာဒေါ၊
ကိန္တေ ဗဠိဗဠိကာ ကရိဿတိ။

ဂေါတမ-ဂေါတမနွယ်ဘွား အရှင်ဘုရားအာနန္ဒာ၊ တံ-အရှင်
ဘုရားသည်၊ ရုက္ခမူလဂဟဏံ-တောအုပ်သစ်ပင်ရင်းသို့၊ ပသဂ္ဂိယ-
ဝင်ရောက်ကပ်ရပ်၍၊ နိဗ္ဗာနံ-နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာမြတ်ကြီးကို၊ ဟဒယသ္မိံ-
နှလုံးအိမ်ထဲသို့၊ သြပိယ-ထည့်သွင်းထား၍၊ ဈာယီ-ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင်
လုပ်ငန်းဝင်လျက် ဈာန်ဝင်စား၍နေသည်၊ ဝါ-တထောင့်ငါးရာ
ကိလေသာတို့ကို ဖုတ်မြှိုက် လောင်ကျွမ်းစေသည်၊ ဘဝ-ဖြစ်ပါ

လော၊ မာစပမာဒေါ-မမေ့မလျော့လေနှင့်၊ ဝါ-မေ့မေ့လျော့လျော့
မနေပါလေနှင့်၊ တေ အရှင်ဘုရားအား၊ ဗဠိဗဠိကာ-လာလာသမျှ
ဒါယကာ ဒါယိကာမတွေကို ဗဠိဗဠိ တဖျစ်ဖျစ်နဲ့ တရားဟော
နေခြင်းသည်၊ ကိံ ကရိယတိ-အရှင်ဘုရားမှာ အဘယ်အကျိုးရှိနိုင်
ပါအံ့နည်း။

တရားဟော တရားနာတာကို တရား အားထုတ်တာလောက်
နတ်များမနှစ်သက်သည်ကို သတိပြုလေ။

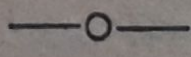
ဘုရားရှင်လက်ထက်တော်က တောရကိုယ်တော်ကလေးတပါး
တရားအားထုတ်ရန် တောထွက်လာခဲ့ရာ တောကျောင်းရောက်တဲ့
အခါ တရားအားမထုတ်ဘဲ နေ့အိပ် ညအိပ် တနေ့လုံး တညလုံး
အိပ်လို့ သာနေလေတော့ ရုက္ခစိုးနတ်က-

ဥဋ္ဌေဟိ ဘိက္ခု ကိံ သေတိ၊ ကော အတ္ထော သုပိတေန တေ၊
အာတုရဿ ဟိ ကာ နိဒ္ဒါ၊ သလ္လဝိဒ္ဓဿ ရူပတော။
(ထေရဂါထာ)

ဘိက္ခု-မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်း ဤတောတန်းသို့
ကြွလှမ်းတော်မူခဲ့သော တောရကိုယ်တော် အရှင်မြတ်ကလေး
ဘုရား၊ ဥဋ္ဌေဟိ-သုတ်သုတ်လျှင်စွာ ထတော်မူပါလော့၊ ကိံ-အဘယ်
ကြောင့်၊ သေတိ-ဘယ်ပြန်ညာစောင်း တပြောင်းပြန်ပြန် ဖန်ဖန်
လွန်လွန် တရှူးရှူးနဲ့ အအိပ်ကြူး၍နေဘိသနည်း၊ တေ-အရှင်
ဘုရားအား၊ သုပိတေန-စားပြီးသောက်ခါ အိပ်လို့ ချည့်သာနေပါ
သဖြင့်၊ ကော အတ္ထော-တောထွက်လာရတဲ့အကျိုး အဘယ်မှာ
ရှိပါတော့အံ့နည်း၊ ဟိ-အပြစ်ကိုသာ ပြဆိုပါဦးအံ့၊ အာတုရဿ-

တထောင့်ငါးရာ ကိလေသာဖြင့် ကျင့်နာနှိပ်စက်ခြင်းလည်း ရှိနေ
 ထသော၊ သလ္လဝိဒ္ဓဿ-ကာမစ္ဆန္တ နိဝရဏတံသင်း ငြောင့်ငါးစင်းဖြင့်
 လည်း စူးဝင်ခြင်းရှိနေထသော၊ ရူပတော-အနိစ္စကိုပင် နိစ္စထင်၊
 ဒုက္ခကိုပင် သုခထင်၊ အနတ္တကိုပင် အတ္တထင်၊ အသုဘကိုပင်
 သုဘထင်၍ အလွန်အလွန်ဖောက်ပြန်ခြင်းလည်း ရှိနေသေးထသော၊
 တေ-အရှင်ဘုရားအား၊ နိဒ္ဒါ-တလူးလူး တလွန်လွန် တတုန်တုန်
 တစန့်စန့် အိပ်နေခြင်းသည်၊ ကာ အတ္တာ ကော အတ္တော-အရှင်
 ဘုရားမှာ အဘယ်မှာလျှင် တောနေကျိုးရှိနိုင်ပါတော့အံ့နည်း။

ရုက္ခစိုးနတ်က သတိပေးလိုက်တဲ့အခါ သတိသံဝေဂရ၍ တရား
 စိုက်ပြီးအားထုတ်လိုက်တော့ ရဟန်းကိစ္စပြီးသွားလေ၏။ ဤဝတ္ထု
 သွားကို ထောက်ထားပြီး သကာလ ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာနသို့ သွားရောက်
 အားထုတ်ကြသော ယောဂီများမှာ ယောဂီပီသအောင် အနည်း
 ငယ် အိပ်တဲ့မျက်စိအချိန်ကို ချန်လှပ်ပြီး (မအိပ်မနေ ကျင့်ကြပေ-
 လေးထေ့မဂ်ဖိုလ်သိ) လင်္ကာအတိုင်း တနေ့လုံး-တညလုံး ပြင်းပြင်း
 ထန်ထန်-အင်တိုက် အားတိုက်-အားထုတ်နိုင်ကြပါစေ။



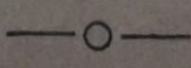
မဟာဗောဓိ

ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက်

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များ လိုက်နာကြရန် စည်းမျဉ်း

- ၁။ စကားပြောခြင်းကို သည်းခံပါ။
- ၂။ ဓမ္မမိတ်ဆွေချင်းအရာရာသည်းခံအားပေးစောင့်ရှောက်ပါ။
- ၃။ အဖော်အပေါင်းနှင့်နေခြင်း အရာရာအမှုကိစ္စတို့ကိုပြုလုပ်ခြင်း နည်းပါးပါစေ။
- ၄။ တရားအားထုတ်ချိန် အိပ်ခြင်းကို သည်းခံပါ။
- ၅။ ဆရာနည်းပေးထားသော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ယုံကြည်လေးစားပွားများအားထုတ်ပါ။
- ၆။ ဆရာနည်းပေး ညွှန်ကြားထားသော ကမ္မဋ္ဌာန်းမှ အခြားကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကူးပြောင်းအားထုတ်ခြင်း သည်းခံပါ။
- ၇။ မိမိတို့၏ ဗဟုသုတများ မဝင်လာစေဘဲ အခိုက်အတန့်ချထားပါ။
- ၈။ ရှု မှတ် ပွားများသော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပစ္စုပ္ပန်တဲ့အောင် အားထုတ်ပါ။

- ၉။ ကော ဓမ္မော ကျအောင် အားထုတ်ပါ။
- ၁၀။ အာတပ အာရဒ္ဓ ဝိရိယတို့နှင့် မီးပွတ်ယောက်ျားကဲ့သို့ မနေမနား ပွားများပါ။
- ၁၁။ တရားအားထုတ်ချိန်ကိုအမြဲရှိသေလေးစားအားထုတ်ပါ။
- ၁၂။ အသိစိတ်လျှင် ကိလေသာစင် အသိကျဲလျှင် ကိလေသာ ဝင်ကို သတိရှိပါ။
- ၁၃။ လျောင်း - ထိုင် - ရပ် - သွား လေးပါး ဣရိယာပုထ်နှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများပါ။
- ၁၄။ သဒ္ဓါ-သတိ-ဝိရိယ-သမာဓိ-ပညာ အားကောင်း၍ ညီညွတ်ပါစေ။
- ၁၅။ ငါသည် ယခုအားထုတ်သောတရား တကယ်ပေါက်ရောက် မည်ဟု ယုံကြည်ထက်သန် လိုချင်ခြင်း ဇောစိတ်သန် ထားပါ။
- ၁၆။ ကိုယ်နှုတ်စိတ် ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာပြုမှု၍ မာန်မာနစိတ် ကို နှိမ်ချထားပြီးလျှင် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ လွန်စွာအောက် မေ့သောသတိ စူးစိုက်စွဲမြဲသော အပ္ပမာဒသတိတရားနှင့် ပြည့်စုံပါ။
- ၁၇။ ငါ၌ ပါရမီခံ အမှန်ပြည့်စုံစွာရှိသည်ဟု ယုံကြည်၍ ဘုရား ဟောသောတရား ဘုရားပေးသောတရားဟု လိုလိုချင် ချင် လေးလေးစားစားနှင့် အားထုတ်ပါ။
- ၁၈။ တရားစစ်ဆေး ပြုပြင်ပေးရာတွင် စဉ်းစားဝေဘန် လုပ်ကြံ ခြင်း မပါစေဘဲ ဟုတ်မှန်တိုင်း မနောအတွေ့ သဘော အတွေ့ကိုသာ ပြောပြပါ။



တရားအလုပ်၏ ဆင်းရဲကလေးကို
 သည်းခံအားထုတ်လျှင် ဆင်းရဲကြီးနှင့် ငရဲမှ
 လွတ်ကင်းနိုင်ပါသည်။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့ တရားအလုပ်ချိန်

- နံနက် ၄ နာရီမှ ၆ နာရီ အလုပ်ချိန်
- ။ ၆ ။ ၇ ။ အာဟာရချိန်
- ။ ၇ ။ ၁၀ ။ အလုပ်ချိန်
- ။ ၁၀ ။ ၁၁ ။ အာဟာရချိန်
- ။ ၁၁ ။ ၁၂ ။ ရေချိုးချိန်
- ။ ၁၂ ။ ၅ ။ အလုပ်ချိန်
- ညနေ ၅ ။ ၆ ။ တရားစစ်မေးချိန်
- ။ ၆ ။ ၇ ။ အညောင်းဖြေလမ်းလျှောက်ချိန်
- ညဉ့် ၇ ။ ၁၀ ။ အလုပ်ချိန်
- ။ ၁၀ ။ နံနက် ၄ နာရီ အိပ်ချိန်

ဝိသုဒ္ဓိ နှင့် ဉာဏ်စဉ်တရား

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

- (က) ရဟန်း၊ ရှင်၊ လူတို့၏ ကိုယ် နှုတ် ၂ပါး လုံခြုံစွာစောင့်ထိန်း ဆောက်တည်ထားသောသီလ မကျိုးမပေါက် မပြောက် မကျား မစွန်းမကွက် မပျက်မပြယ် စင်ကြယ်သည်ကို သီလဝိသုဒ္ဓိ ခေါ်သည်။
- (ခ) မိမိတို့အားထုတ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံ၌သာ စိတ်တည်မြဲ လျက် တခြားအာရုံသို့ မလွင့်ပါးဘဲသိမှတ်သောစိတ်ချည်း တဆက်တည်း စင်ကြယ်သည်ကို စိတ္တ ဝိသုဒ္ဓိ ခေါ်သည်။
- ၁။ ရုပ် နာမ်ဖြစ်ပျက် ရှုဆဲတွင် မိမိကိုယ်ခန္ဓာမှာ ရှိန်ချိန် သုတ်သုတ် လှုပ်လှုပ် ရှုရှု စသော ဖောက်ပြန်သော ရုပ် တရား၊ ညှတ်-ကိုင်း-ရှိုင်း-ကပ် သိခြင်းဟူသောနာမ်တရား ဤသဘာဝ နာမ်-ရုပ် ၂-ပါး၌ ပိုင်းခြား၍ တွေ့သိမှုကို နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ခေါ်သည်။
- (ဂ) ရုပ်-နာမ်ဖြစ်ပျက်ရှုဆဲတွင် မိမိခန္ဓာကိုယ်မှာ အသိ နာမ် တခြား-ရုပ်တခြား ကွဲပြား၍ နာမ် - ရုပ်မျှသာ ရှိသည်၊ အသက်ကောင် လိပ်ပြာကောင် ဝိညာဉ်ကောင် သတ္တဝါ ကောင် ငါကောင်ကား မရှိဟု အသိအမြင်စင်ကြယ်သည် ကို ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ခေါ်သည်။

၂။ ရုပ်-နာမ်ဖြစ်ပျက်ရှုဆဲတွင် မိမိခန္ဓာကိုယ်မှာ နာမ် - ရုပ် အကြောင်း အကျိုး ၂-ပါး၌ပိုင်းခြားသိမှုကို ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ ဥာဏ် ခေါ်သည်။

(သ) ရုပ် နာမ်ဖြစ်ပျက်ရှုဆဲတွင် မိမိခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်ဆဲ နာမ်-ရုပ် အကြောင်းအကျိုးကိုသာ တွေ့သိရ၍ ရှေ့ နောက်ဖြစ်သော ကာလတို့၌လည်း အကြောင်းအကျိုး ၂-မျိုးသာရှိသည်ဟု ယုံမှားခြင်း (ဂ)ပါး၊ ယုံမှားခြင်း (၁၆)ပါး ကင်းလောက်အောင် အသိရှင်းလင်းစင်ကြယ် သည်ကို ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ ခေါ်သည်။

၃။ ရုပ်-နာမ်ဖြစ်ပျက်ရှုဆဲတွင် မိမိခန္ဓာကိုယ်၌ သင်္ခါရ နာမ် ရုပ်တို့ ခဏခဏ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ခဏခဏပျက်ပျက်သွား သည်ကို ပစ္စက္ခတွေ့သိရ၍ မမြဲ ဆင်းရဲ ငါကောင်မဟုတ်ဟု သဘောကျကာ ကာလသုံးပါးလုံး သုံးသပ် ဆင်ခြင်မိ သည်ကို သမ္မသနဥာဏ် ခေါ်သည်။

၄။ မသုံးသပ်မဆင်ခြင်တော့ဘဲ မိမိခန္ဓာကိုယ်မှာ ရှိန် သုတ် လှုပ်-ရှု ညွတ်ကိုင်း သိမှုဟူသောပစ္စုပ္ပန် ရုပ် နာမ် သင်္ခါရ ဖြစ်ပျက်တွေ့ကို ရှုရုံမျှသာ ရှုနေရာတွင် ဩဘာသ ပီတိ ပဿဒ္ဓိ သုခစသော ဥပက္ကိလေသ အာရုံအရသာထူးများ ကိုတွေ့လျက် ဖြစ်မှုပျက်မှုကို သက်သာလွယ်ကူစွာ ရှုသိ၍ ကောင်းသည်ကို ဥပက္ကိလေသ နှင့် ရောသော တရုဏ ဥဒယဗ္ဗယ-နုသော ဥဒယဗ္ဗယဥာဏ် ခေါ်သည်။

(င) ဩဘာသ ပီတိ ပဿဒ္ဓိ သုခ သဒ္ဓါ စသော အာရုံအထူး အထွေများကို စဉ်းစားအားရ သဘောကျ နေမှုသည် (လမ်းမှားလမ်းလွဲဘဲ) ဖြစ်ပျက် ရုပ် နာမ်ကိုသာ မပြတ်

မလပ် တစပ်တည်းရှုနေမှ (လမ်းမှန်လမ်းဖြောင့်ဘဲ)
ထိုရုပ်နာမ် ဖြစ်ပျက်ကိုသာ မလွတ်အောင် မပြတ်ရှုနေမှ
ဉာဏ်တိုးတက်မည်ဟု လမ်းမှန် လမ်းဖြောင့် လမ်းမှား
လမ်းလွဲကို ပိုင်းခြားဝေခွဲကာ ဉာဏ်အမြင်စင်ကြယ်
သည်ကို မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ ခေါ်သည်။

၄။ သြဘာသ ပီတိစသော အာရုံအထူးအထွေများကို မစဉ်း
စား မဆင်ခြင်တော့ဘဲ မိမိခန္ဓာကိုယ်တွင်ဖြစ်ပျက်ကို ရှုရုံ
မျှသာ မပြတ်ရှုနေသောအခါ၌ ရုပ်နာမ် သင်္ခါရတို့၏ ဖြစ်
မှုပျက်မှုကို ရှုချက်တိုင်းရှုချက်တိုင်း ပိုင်းပိုင်းခြားခြားပြတ်
သားစွာ မှီအောင်လိုက်သိသည်ကို ဥပက္ကံလေသမှ လွတ်
သော ဗလဝဥဒယဗ္ဗယ-ရင့်သော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ခေါ်
သည်။

(စ) ဤရင့်သော ဗလဝဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှစ၍ အနုလောမဉာဏ်
တိုင်အောင် ဉာဏ် ကိုးပါးတို့၏ အရိယမဂ်သို့ ရောက်
ကြောင်းအကျင့်လမ်းစဉ် အသိအမြင် စင်ကြယ်သည်ကို
ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ ခေါ်သည်။

၅။ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက် ရှုတိုင်းရှုတိုင်း ရှိန်-သုတ်-လှုပ်-ရှု ရိပ်ရိပ်
စသော အာရုံသင်္ခါရ ရောညွတ်-ကိုင်း ရှိုင်းကပ် သိခြင်း
ဟူသော ရှုစိတ်သင်္ခါရပါ ဆင့်လျက် အဖြင်လွတ်၍ ပျက်
ပျက် သွားတာကိုချည်း ရှုသိနေသည်ကို ဘင်္ဂဉာဏ် ခေါ်
သည်။

၆။ ရုပ်-နာမ်ဖြစ်ပျက် ရှုတိုင်းရှုတိုင်း သင်္ခါရအပျက်ကိုသာ
ရှုဆဲမှာ ဟောရ၍ ကြောက်ဘွယ် ထိတ်လန့်ဘွယ် ဘေးဟု
ထင်မြင်သည်ကို ဘယဉာဏ် ခေါ်သည်။

- ၇။ ရုပ်-နာမ် ဖြစ်ပျက် ရှုတိုင်းရှုတိုင်း သင်္ခါရအပျက်လက္ခဏာ ကိုသာ ရှုဆဲမှာတွေ့ရ၍ မကောင်းဘူးဟု အပြစ်ထင်မြင် သည်ကို အာဒိနဝဉာဏ် ခေါ်သည်။
- ၈။ ရုပ်-နာမ်ဖြစ်ပျက် ရှုတိုင်းရှုတိုင်း သင်္ခါရအပျက်ကိုသာ ရှုဆဲမှာတွေ့ရ၍ ပျင်း မုန်း ငြီးငွေ့ မပျော်မွေ့သည်ကို နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် ခေါ်သည်။
- ၉။ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက် ရှုတိုင်းရှုတိုင်း သင်္ခါရအပျက်နှင့် ဆင်းရဲ ကို ရှုဆဲမှာ ပျင်းမုန်းငြီးငွေ့ မပျော်မွေ့၍ လွတ်မြောက် ချင်သည်ကို မုစ္ဆိတုကမ္ပတာဉာဏ် ခေါ်သည်။
- ၁၀။ ရုပ်-နာမ်ဖြစ်ပျက် ရှုတိုင်းရှုတိုင်း သင်္ခါရအပျက်မှ လွတ် မြောက်စေရန် အထူးကြောင့်ကြပြု၍ လက္ခဏာသုံးတန်းကို အားတိုက်တဖန် ရှုပြီးယင်း ရှုယင်း ရှုနေပြန်သည်ကို ပဋိသင်္ခါဉာဏ် ခေါ်သည်။
- ၁၁။ သင်္ခါရအပျက်ကို အထူး ကြောင့်ကြပြု၍ မရှုရတော့ဘဲ သူ့အလိုလိုထင်ပေါ်နေသော သင်္ခါရတရားတို့ကို ချစ် ကြောက်ကင်းပ အညီအမျှ မဇ္ဈတ္တ ရှုနိုင်တာကို သင်္ခါရ ပေက္ခာဉာဏ် ခေါ်သည်။

သင်္ခါရပေက္ခာ ဉာဏ်၏ဂုဏ် (၆)ပါး

- (၁) ကြောက်-နှစ်သက်ခြင်း၊ မရှိကင်း၊ ရှုခြင်းညီမျှသည်။
- (၂) ဆင်းရဲချမ်းသာ၊ ဥပေက္ခာ၊ ရှုပါ တူမျှညီ။
- (၃) ကြောင့်ကြစိုက်မှု၊ လျစ်လျူပြု၊ ရှုမှုလွယ်ကူသည်။
- (၄) ကြာရှည်စွာလဲ၊ ရှုမလဲ၊ တည်မြဲတည်လေသည်။
- (၅) ကြာလေသာ၍၊ ရှုမှတ်လေ့၊ သိမ်မွေ့ လာပေသည်။

- (၆) အာရုံတခြား၊ ပြန့်မသွား၊ ဖြန့်ကားမရပြီ။
 ကြောင့်ကြမပြု၊ သင်္ခါရ၊ သိမ္မဂ္ဂဏ်(၆)မည်။
- ၁၂။ သူ့အရိန်နှင့်သူ ရှုကောင်းနေရာမှ လျင်မြန်ပြတ်သားသွက်
 လက်ထင်ရှား ထူးခြားစွာဖြစ်ပေါ်လာသော ရှုသိမှုအထူး
 ကို မဂ်ဆီသို့ တရိန်တည်း တက်သွားသော ဝုဋ္ဌာနဂါမိနီ
 ဝိပဿနာဉာဏ် ခေါ်သည်။
- ၁၃။ ဤထူးခြားစွာ ဖြစ်ပေါ်သော ရှုသိမှုအထူးတို့တွင် နောက်
 ဆုံး ရှုသိမှုကို (ရှေးဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်စသောဉာဏ် ရှစ်ပါး၊
 နောက်အရိယမဂ်၌ ဖြစ်သော ဗောဓိပက္ခိယ သုံးဆဲ့ခုနစ်
 ပါးအား လျော်သော) အနုလောမဉာဏ် ခေါ်သည်။
- ၁၄။ နောက်ဆုံးရှုသိမှု စိတ်အသိပြတ်သွားသည်နှင့် တပြိုင်နက်
 ထိုရှုစိတ်နှင့်တကွ သင်္ခါရခပ်သိမ်းတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းရာယဲသို့
 ကျရောက်သွားသည်ကို ပုထုဇဉ်အနွယ်ကို ဖြတ်သော
 ဂေါတြဘူဉာဏ် ခေါ်သည်။
- ၁၅။ ဖြစ်ပျက်သင်္ခါရခပ်သိမ်း၏ ချုပ်ငြိမ်းရာ သဘောထဲသို့
 ဝင်ရောက်သက်ဝင်၍ ခဏမျှတည်နေသည်ကို မဂ်ဉာဏ်
 ဖိုလ်ဉာဏ်ဟု ခေါ်သည်။
- (ဆ) သစ္စာလေးပါးကို တပြိုင်နက် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိမြင်သော
 ဤမဂ်ဉာဏ်ကို ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ ခေါ်သည်။
- ၁၆။ ဖြစ်ပျက်သင်္ခါရခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းပုံ ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ရောက်
 သွားပုံများကို ပြန်လှည့်၍ သတိရ ဆင်ခြင်မိသည်ကို
 ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ် ခေါ်သည်။
- ၁၇။ ဖြစ်ပျက်သင်္ခါရကိုတဖန်ရှု၍ ကောင်းမြဲကောင်းလာပြန်
 လျှင် သင်္ခါရ ဖြစ်ပျက်ခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ တဖန်

ထပ်ကာထပ်ကာ ပြန်ပြန်ရောက်နေသည်ကို ဖလသမာပတ်
ဖိုလ်ဉာဏ်ဟု ခေါ်သည်။

သစ္စာလေးပါးသဘောနှင့် တဖြိုင်နက်သိမြင်ပုံ

- ၁။ ဖြစ်ပျက်သမျှ၊ သင်္ခါရာ၊ ဒုက္ခသစ္စာပါ။
- ၂။ ဖြစ်ပျက်ကိုပင်၊ အကောင်းထင်၊ ခင်မင်သမုဒယာ။
- ၃။ ဖြစ်ပျက်ကုန်ဆုံး၊ ရုပ်နာမ်သုဉ်း၊ ချုပ်ဆုံးနိရောဓာ။
- ၄။ ချုပ်ဆုံးမှုတွင်၊ ဉာဏ်သက်ဝင်၊ သိမြင်မဂ္ဂသာ။
- ၅။ သစ္စာလေးချက်၊ တပြိုင်နက်၊ သိချက်ကျမ်း၌လာ။
- ၆။ နိဗ္ဗာန်မြင်ကာ၊ ကြွင်းသစ္စာ၊ မှန်စွာသိမှုသာ။

မဂ်(၄)ပါး တရားသတ္တိ

- ၁။ ကိလေပယ်သတ်၊ တရားမြတ်၊ ရအပ်မဂ်နာမံ။
- ၂။ ယင်းမဂ်တရား၊ သရုပ်ကြား၊ လေးပါးရှိခဲ့ပြန်။
- ၃။ မဂ်ဆိုသည်ကား၊ အစဉ်အား၊ ရငြားသူ ထုံးစံ။
- ၄။ ခုန်ကျော်၍ပ၊ တက်မရ၊ စိတ်ကစွဲမြဲသန်။
- ၅။ ဒိဋ္ဌိ ဝိစိ၊ ပယ်နိုင်ဘိ၊ ဖြစ်၏သောတပန်။
- ၆။ ကာမရာဂ၊ ဗျာပါဒ၊ ပါးက သကဒါဂါမ်။
- ၇။ ကာမ ဗျာပါ၊ အကုန်ကွာ၊ မှတ်ပါအနာဂါမ်။
- ၈။ ခပ်သိမ်းကိလေ၊ အကုန်ကြွေ၊ ဖြစ်လေအရဟံ။
- ၉။ သက်သတ်ခိုးမှု၊ ကာမေသုနှင့်၊ မုသားမိစ္ဆာ၊ ကင်းပြတ်
ကွာ၊ မှတ်ပါသောတပန်။
- ၁၀။ သကဒါဂါမ်၊ ပယ်သတ်ရန်၊ ကျမ်းဂန်မပြုမှန်၊
- ၁၁။ ပိသု ဖရုသ၊ ဗျာပါဒ၊ ပြတ်က အနာဂါမ်။
- ၁၂။ သမ္ပပိ ဘိဇ္ဈာ၊ ကုန်သောခါ၊ မှတ်ပါအရဟံ။

(မဂ်ဝင်ပုံ)

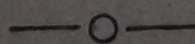
- ၁။ ထိတ်လစ်၊ ငြိမ်းထင်၊ ဝမ်းမြောက်လျှင်၊ မဂ်ဝင်ငါးအင်္ဂါ။
- ၂။ ထိတ်လန့်ဖိုလ်ဟာ၊ ဖြတ်ခဏာ၊ ဖြစ်ပါနှလောမံ။
- ၃။ လစ်-ပျောက်မေ့ချုပ်၊ နာမ်နှင့်ရုပ်၊ ငြိမ်းအုပ် မဂ်အမှန်။
- ၄။ ငြိမ်းအေးကြည်လင်၊ ချမ်းသာဝင်၊ ဖြစ်လျှင်ဖိုလ်အမှန်။
- ၅။ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်၊ ထင်၊ တုံ့ပြန်၊ သိရန် ပစ္စဝေက္ခဏံ။
- ၆။ အပါယ်လွတ်ကင်း၊ သိတုံ့လျှင်း၊ ပြောခြင်းဝမ်းမြောက်ပြန်။
- ၇။ အထက်မဂ်သုံး၊ ကိစ္စတုံး၊ ကျင့်ထုံးရှေးနည်းပြန်။

မဂ်ဝင် မဂ်ရ ဟုတ်၊ မဟုတ် မှန်၊ မမှန်စစ်ဆေးသိနိုင်ပုံ

- ၈။ အ-ထူး-ပ-အ-အ၊ မိမိရ၊ ဖြစ်က မဂ်ရမှန်။
- (အကျဉ်းဆောင်ပုဒ်)

အကျဉ်းဆောင်ပုဒ်၏ အဖြေ

- အ - စဉ်မဆိုင်း၊ ဉာဏ်တိုင်းသိမြင်၊
- ထူး - ခြားဖြစ်ပျက်၊ သွက်လက်မြန်လျှင်၊
- ပ - စွဝန်နှင့်၊ ဖြစ်ပျက်ပြန်မြင်၊
- အ - လွန်ထူး၊ ကြည်နူးစိတ်ဖြစ်အင်။
- အ - ဖန်ဖန်ထ၊ ခဏဖိုလ်ဝင်၊
- မိ - ဋ္ဌာန်မပျက်၊ ရောက်ချက်မြန်လျှင်၊
- မိ - ဋ္ဌာန်တည်ထား၊ ကြာငြားဖိုလ်ခွင်၊
- ရ - ပြီးဖြစ်၊ ထူးလတ် ထက်ဉာဏ်စဉ်။



ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဥာဏ်စဉ်တရား

သောတာပန်ပြည့်စုံရသော ဂုဏ်ထူးများ

- ၁။ သုံးတန်သဒ္ဓါ၊ ငါးသီလာနှင့်၊ ဓမ္မာဆွေမျိုး၊ ဆင့်ပွားတိုး၊
ဖြစ်ရိုး သောတာပန်။
- ၂။ ဒိဋ္ဌိ ကိစ္ဆာ၊ ပရာမာနှင့်၊ ဣဿာမစ္ဆရိ၊ သံယောဇိ၊ ပယ်၏
သောတာပန်။
- ၃။ မစ္ဆရိယ အဂတိ၊ ပယ်နိုင်ဘိ၊ ဖြစ်၏ သောတာပန်။
- ၄။ အတ္တ ဓမ္မ၊ ပီ မောဇ္ဇ၊ ပြည့်ဝ သောတာပန်။
- ၅။ ကိုယ်နှုတ်စိတ်မှာ၊ လုံခြုံရာ၊ အတ္တာဓိပတေယျံ။
- ၆။ မဆန့်ကျင်ရာ၊ လူများစွာ၊ လောကာဓိပတေယျံ။
- ၇။ ငါးပါးသီလာ၊ စောင့်ရှောက်ကာ၊ ဓမ္မာဓိပတေယျံ။
- ၈။ ပြည့်စုံရငြား၊ ဤသုံးပါး၊ မှတ်သား သောတာပန်။
- ၉။ ပုထုဇဉ်မှာ၊ ကိလေသာ၊ ဝင်လာမသိမှန်။
- ၁၀။ အရိယာသာ၊ ကိလေသာ၊ ဝင်လာအသိမြန်။
- ၁၁။ ကိလေသာဝင်၊ ချက်ခြင်းပင်၊ အလျင်ပယ်နိုင်ပြန်။
- ၁၂။ ကျင့်ပြီးဓမ္မာ၊ သုံးသိက္ခာ၊ ဘယ်ခါမမေ့မှန်။

ဓမ္မပဒ ဗုဒ္ဓမိန့်ခွန်း တရားတော်

၁။ ဒါနလောကံသာ၊ ပြည့်စုံကာဖြင့်၊ လေးရွာအပါယ်၊ လွတ်ပြီ
ကွယ်ဟု၊ စိတ်ဝယ်၍ပျ၊ နှစ်သိမ့်လှသား၊ အားရ၍လည်းမနေနှင့်။

၂။ သီလလောကံသာ၊ ပြည့်စုံကာဖြင့်၊ လေးရွာအပါယ်၊
လွတ်ပြီကွယ်ဟု၊ စိတ်ဝယ်ရှင်ပျ၊ နှစ်သိမ့်လှ၊ အားရ၍လည်း
မနေနှင့်။

၃။ သုတလောကံသာ၊ ပြည့်စုံကာဖြင့်၊ လေးရွာအပါယ်၊
လွတ်ပြီကွယ်ဟု၊ စိတ်ဝယ်ရှင်ပျ၊ နှစ်သိမ့်လှ၊ အားရ၍လည်းမနေနှင့်။

၄။ စျာန်အဘိညာ၊ ပြည့်စုံကာဖြင့်၊ လေးရွာအပါယ်၊
လွတ်ပြီကွယ်ဟု၊ စိတ်ဝယ်ရှင်ပျ၊ နှစ်သိမ့်လှ၊ အားရ၍လည်းမနေနှင့်။

၅။ လူသူလွတ်ကင်း၊ တောမြိုင်တွင်းမှာ၊ နေနိုင်ကာဖြင့်၊
လေးရွာအပါယ်၊ လွတ်ပြီကွယ်ဟု၊ စိတ်ဝယ်ရှင်ပျ၊ နှစ်သိမ့်လှ၊
အားရ၍လည်း မနေနှင့်။

၆။ ကုသိုလ်အဟုန်၊ မြောက်ပင်တံ့၍၊ လူ့ဘုံနတ်ရွာ၊ ဖြစ်လာ
ကာဖြင့်၊ ငါစွဲမကြဉ်၊ မဂ်မယျဉ်ဘဲ၊ ပုထုဇဉ်မှ၊ မလွတ်ကြက၊
လေးဝအပါယ်၊ လွတ်ပြီကွယ်ဟု၊ စိတ်ဝယ်ရှင်ပျ၊ နှစ်သိမ့်လှ၊
အားရ၍လည်း မနေနှင့်။

၇။ ကျွတ်တမ်းဝင်မြော်၊ များသူတော်တို့၊ ရှင်တော်ဗုဒ္ဓ၊
ဒုလ္လဘ၌၊ ကြုံရလူဖြစ်၊ ဝိမုတ်ခေတ်တွင်၊ ရောက်လစ်ခုခါ၊ ဝိပဿနာကို၊
ခါခါပွားဘို့ မမေ့နှင့်။

၈။ တရားယှဉ်မှီ၊ မြတ်ယောဂီတို့၊ အရိယာစစ်၊ ဖြစ်မဖြစ်ကို၊
ရှင်ချစ်ဘုရား၊ အပထား၍၊ တခြားသူဟာ၊ သိဘို့ရာမှာ၊ လွန်စွာ
ခဲယဉ်းလှလေသည်။

၉။ တရားယှဉ်မှီ၊ မြတ်ယောဂီတို့၊ အရိယာစစ်၊ ဖြစ်မဖြစ်ကို၊
စိစစ်လေပါ၊ ကိုယ်ကိုသာလျှင်၊ ကိုယ်တိုင်မြင်၍၊ တအင်မချွတ်၊
ကျင့်ဝတ်မကွာ၊ မှန်စွာသိအောင်၊ ကျင့်ရလေသဘည်း။

သာသနာငါးထောင် နှင့် ခေတ်ငါးမျိုး

သာသနာငါးထောင်အကြောင်း

- ၁။ ငါးထောင်သာသနာ၊ ခေတ်တိုင်းမှာ၊ မှန်စွာ မဂ်ရသည်။
- ၂။ ဝါဒကဲ့လာ၊ ဋ္ဌကထာ၊ တူပါ သဘောညီ။
- ၃။ ပ-သုတ်-နာ-သ၊ သော ငါးဝ၊ စူဠဘိက္ခုနီ။
- ၄။ ပ-ဆ-တေ-သုတ်၊ ပါတိမုက်၊ အဂ္ဂိတ် ပါထေယျီ။
- ၅။ ပ-ဆ-တေ-အာ၊ သော သနာ၊ မှတ်ပါ သံယုတ်ညီ။
- ၆။ ဋ္ဌကထာများ၊ မိန့်စကား၊ ပိုင်းခြား ငါးထောင်စီ။
- ၇။ ဘုရားဇိန၊ သုဘဒ္ဒ၊ မိန့်ဟဟောခဲ့သည်။
- ၈။ နည်းမှန်ကျင့်က၊ ဤလောက၊ မဂ်ရမဆိတ်ပြီ။
- ၉။ ပရိယတ်သာ၊ ကျင့်တုံပါ၊ ရှည်ကြာ ငါးထောင်တည်။
- ၁၀။ ပရိယတ် ပဋိပတ်၊ ထိုနှစ်ရပ်၊ ဆက်စပ် ကျင့်ရမည်။
- ၁၁။ ဆက်စပ်ကျင့်က၊ ငါးထောင်မျှ။ မက တည်နိုင်သည်။
- ၁၂။ စကားနှစ်ဖြာ၊ ဥပမာ၊ တင်ကာပြုလေသည်။
- ၁၃။ မိုးလေးလမှာ၊ တကြိမ်ရွာ၊ နွေခါ ရေပြတ်မည်။
- ၁၄။ ကြိမ်ကြိမ်သွန်းရွာ၊ နောင်နှစ်ပါ၊ ဆက်ခါ ရေတည်မည်။
- ၁၅။ အရှင်နာဂ၊ မိလိန္ဒ၊ ကျမ်းက ဖြေဆိုသည်။

သာသနာခေတ် ၅-မျိုးအကြောင်း

ပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်စံကြံသွား ထားတော်မူခဲ့သော သာသနာတော် ခေတ်ကြီးအတွင်းဝယ် လူရှင်ရဟန်း ကျွတ်တမ်းဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ပညတ် ပရမတ် တရားများကို တပ်အပ်ထင်ထင် ရှင်းလင်းစွာသိ မြင်လျက် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာရောက်နိုင်သော သာသနာ

ယုဂ သာသနာခေတ်အခါကာလကို အဋ္ဌကထာ ဆရာကြီးတို့က (ငါးထောင်)ဝေဘန်ပိုင်းခြား ဖွင့်ဆိုထားကြလေသည်။

ဤ သာသနာတော်ခေတ် အနှစ်ငါးထောင်အတွင်းတွင် ပေါ်လွင်ထင်ရှား ဖြစ်ထွန်းနိုင်သော ကိစ္စသဘာဝများကို ထောက်ထား ရှုမြော်၍ သာသနယုဂ သာသနာတော်ခေတ်ငါးမျိုး ခေတ်ငါးပါး ကွဲပြားခြားနား၍ မှတ်သားရန် ထေရပါဠိတော်၌ အရှင်ဖုဿရဟန္တာမထေရ်ကြီးသည် ရောက်လတ္တံ့သော အနာဂတ်သာသနာတော်အတွက် ဟောကြားချက်ကို ၎င်း အဋ္ဌကထာ ဆရာတို့က သာသနယုဂ ခေတ်ငါးမျိုး ငါးပါး ခွဲခြားဝေဘန် အကျယ်ဖွင့်ပြသည်မှာ-

သာသနဿ ဟိ ပဉ္စယုဂါနိ၊ ဝိမုတ္တိ ယုဂံ သမာဓိယုဂံ သီလယုဂံ သုတယုဂံ ဒါနယုဂဉ္စာတိ။

ဟိ-သာသနယုဂခေါ်သော ခေတ်ငါးမျိုးကို ထင်ရှားစွာပြဦးအံ့၊ သာသနဿ-သာသနာတော်မြတ်ကြီး၏၊ ယုဂါနိ-ခေတ်အခါကာလဟူသော အပိုင်းအခြားတို့သည်၊ ဝိမုတ္တိယုဂဉ္စ - ဝိပဿနာတရားကိုအားထုတ်၍မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကိုရသဖြင့် ဖလသမာပတ် ချမ်းသာကို ခံစားခြင်းများသော ဝိမုတ္တိယုဂခေတ်လည်းတပါး၊ သမာဓိယုဂဉ္စ-သမထဘာဝနာကို အားထုတ်၍ စျာန်အဘိညာဏ်တရားကို ရခြင်းများသော သမာဓိယုဂခေတ်လည်းတပါး၊ သီလယုဂဉ္စ-ကိုယ်နှုတ်နှစ်ဝ သီလစောင့်စည်း သိပ်သည်းထိန်းသိမ်းခြင်း များသော သီလယုဂခေတ်လည်းတပါး၊ သုတယုဂဉ္စ-စာပေပိဋကတ် ပရိယတ်ကိုသာ သင်အံလေ့ကျက် ဆောင်ရွက်မှတ်သား အားထုတ်ခြင်း

များသော သုတယုဂခေတ်လည်းတပါး၊ ဒါနယုဂဉ္စ - ကုသိုလ်ဒါန စွန့်ကြဲပေးကမ်း လှူဒါန်းခြင်းများသော ဒါနယုဂခေတ်လည်းတပါး၊ ဣတိ-ဤသို့၊ ပဉ္စ-ငါးပါးတို့ပေတည်း။

ဤ အဋ္ဌကထာ၌ သာသနယုဂ ဆိုသည်မှာ သာသနအခါ သာသနကာလ သာသနခေတ်ငါးထောင်ကို ဆိုသည်။ ထိုသာသနာ ငါးထောင်သည် ဝိမုတ္တိယုဂခေတ်၊ သမာဓိယုဂခေတ်၊ သီလယုဂ ခေတ်၊ သုတယုဂခေတ်၊ ဒါနယုဂခေတ်ဟု ငါးမျိုး ပြားသည်တွင် ဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်စံသော နေ့မှစ၍ သာသနာနှစ်ရေ ငါးရာကို ရဟန်းရှင်လူတို့၏ စိတ်ဓာတ်တွင် ပရမတ်တရားကိုသာ အယူများ အားထုတ်သူ များ၍ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ရနိုင်ရန် ဝိပဿနာ နည်းလမ်းမှန်များကို တွေ့အောင် စူးစမ်းရှာဖွေလျက် ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားတို့၌ သဒ္ဓါ ဆန္ဒ ဝီရိယ မယုတ် ကြိုးစားအားထုတ် သူများသဖြင့် မဂ်ဖိုလ်ကို ရသူ ရောက်သူ ပေါများသော ခေတ် ကာလကို ဝိမုတ္တိယုဂခေတ် ခေါ်သည်။

နောက်သာသနာနှစ်ရေ ငါးရာကို ရဟန်းရှင်လူတို့၏စိတ်ဓာတ် တွင် ပညတ် ပရမတ် ၂ ရပ်စလုံး အယူများ အားထုတ်သူများ၍ မြေလျှိုးမိုးပျံ တန်ခိုးဈာန် အဘိညာဏ်များရနိုင်ရန် သမထဘာဝ နာကိုသာ ပွားများ၍ ဈာန် အဘိညာဏ်ရခြင်းများသော ခေတ် ကာလကို သမာဓိယုဂခေတ် ခေါ်သည်။

နောက် သာသနာနှစ်ရေ ငါးရာကို ရဟန်း - ရှင် - လူ - တို့၏ စိတ်ဓာတ်တွင် ပညတ်တရားကိုသာ အယူများအားထုတ်လိုက်စား သူများ၍ စာရိတ္တ ဝါရိတ္တစသော ကိုယ်ကျင့်တရား သီတင်းသီလ ကိုသာကျင့်သုံးဆောက်တည်ခြင်း များသောခေတ်ကာလကို သီလ ယုဂခေတ် ခေါ်သည်။

နောက် သာသနာ နှစ်ရေ ငါးရာကို ရဟန်း ရှင် လူ တို့၏ စိတ်ဓာတ်တွင် ပညတ်တရားကိုသာ အယူများ အားထုတ်လေ့ လာသူများ၍ စာပေ ကျမ်းဂန် ပိဋကတ်ဓမ္မက္ခန္ဓာ ပရိယတ္တိ သင်အံ့ လျက် လေ့ကျက် ဆောင်ရွက်ခြင်းကိုသာ အားထုတ်ခြင်းများ သော ခေတ်ကာလကို သုတ ယုဂခေတ် ခေါ်သည်။

နောက် သာသနာနှစ်ရေ ငါးရာကို ပညတ် တရားကိုသာ အယူ များ အားထုတ်လေ့လာသူများ၍ အလှူဒါန စွန့်ကြဲပေးကမ်း လှူဒါန်းခြင်းသာ ပြုလုပ်ခြင်းများသော ခေတ်ကာလကို ဒါနယုဂ ခေတ် ခေါ်သည်။

ကြွင်းသော သာသနာ နှစ်ထောင်ငါးရာကိုလည်း ဝိမုတ္တိယုဂ ခေတ်သို့ တပတ်ပြန်၍ (ငါးရာစီ) ရေတွက်ပါလေ....။

ယခု အချိန်အခါ ဆိုက်ရောက်နေသော သာသနာခေတ်ကြီး မှာ ဒါနယုဂခေတ်ကုန်လွန်၍ ဝိမုတ္တိယုဂခေတ်ကြီးသို့ သက်ဆင်း ကျရောက်နေသော အခါကြီးဖြစ်၍ ပညတ်ပရမတ် ၂ - ရပ်တွင် ပရမတ် သဘောကို အားထုတ်လိုလား ယုံကြည်လိုက်စား အယူ များလာခြင်း၊ ပရမတ် ရုပ်နာမ် အစစ်ကို တွေ့လို သိလို မြင်လိုခြင်း များ အားကြီးလာခြင်း စသော ရဟန်း ရှင် လူ တို့၏ စိတ်ဓာတ် အားလျော်စွာ ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်စဉ် တွေ့ သိမြင်အောင် အားထုတ် ရမည့် သဘောတရားတို့မှာ သီလ သမာဓိ ပညာ သိက္ခာ သမ္ပဒါ ၃-ပါးလုံးကျင့်ကြံ အားထုတ်ရမည့် အခါဖြစ်၍ ပရမတ်ခေတ် သဘောခေတ် ဝိပဿနာခေတ် ဝိမုတ္တိခေတ်ဟူသော ခေတ်ကောင်း ခေတ်မြတ်ကြီးနှင့် ကြုံတွေ့ကျိုးနပ်ကြလျက် ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားကို ပစ္စက္ခ သန္တိဋ္ဌိက ဘာဝနာမယပညာဉာဏ်ဖြင့် ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်မြင် ကိုယ်တိုင်ပင် လက်ဆုပ်လက်ကိုင် ပိုင်ပိုင်မိမိ တကယ်တမ်း

အမှန်သိရအောင် အမြန်သတိရ၍ တရားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေ
သတည်း။

အနိစ္စဝိပဿနာဒိဋ္ဌိဒ္ဓါရူနည်း အကျဉ်းလင်္ကာ

- ၁။ ပဉ္စဂုဏ်၊ ရှိဦးပန်၊ အဟံဝန္ဒာမိ။
- ၂။ လယ်တီဟုကျော်၊ မြတ်ဘုန်းမော်၊ ပူဇော်သက္ကာရိ။
- ၃။ လယ်တီစဉ်ဆက်၊ ဆရာသက်၊ နှစ်ဖက်လက်စုံညှိ။
- ၄။ မာတာပိတာ၊ မိနှင့်ဖ၊ တုပ်ကွရိကျိုး၏။
- ၅။ မဂ်ဖိုလ်ရစေ၊ များဝေနေ၊ ဖြိုးဝေစေတနာရိ။
- ၆။ ယထာဘူတံ၊ ဟုတ်တိုင်းမှန်၊ သိရန် ကြိုးစားဘိ။
- ၇။ ဆရာမပြု၊ နည်းမကျ၊ မှတ်ကြလေပါဘိ။
- ၈။ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်၊ ရနိုင်ရန်၊ ကျမ်းဂန်သေခြာရိ။
- ၉။ ပစ္စက္ခမ္ဘာ၊ အရိယာ၊ သေခြာကိုယ်တိုင်သိ။
- ၁၀။ တိဟိတ် ဒွိဟိတ်၊ ဝီစိကိတ်၊ ချိတ်၍ထားပါဘိ။
- ၁၁။ ကိုယ်တိုင်သိရန်၊ ကိုယ်တိုင်ကြံ၊ သည်းခံကြိုးစားကြည့်။
- ၁၂။ ပဋိဘာဂါ၊ သမထာ၊ ထင်လာတိဟိတ်သိ။
- ၁၃။ ဥဒယဗ္ဗယာ၊ ဝိပဿနာ၊ ပေါ်လာတိဟိတ်သိ။
- ၁၄။ ရုပ်ကြီးအတွင်းမှာ၊ ရုပ်နာမ်သာ၊ ပေါ်လာဖြစ်ပျက်ဘိ။
- ၁၅။ ပိဋကတ်တတ်၊ သညာမှတ်၊ ပညတ်ဟောတတ်၏။
- ၁၆။ ပညတ်ဆိုတာ၊ စွဲသက္ကာ၊ မဂ်ရွာဝေးလေ၏။
- ၁၇။ ပဋိပတ်တွင်၊ မပေါက်လျှင်၊ အထင်ဟောတတ်၏။
- ၁၈။ ပဋိပတ်ကျင့်စဉ်၊ ပေါက်ရောက်လျှင်၊ အမြင်ဟောတတ်၏။
- ၁၉။ ပရိယတ် ပဋိပတ်၊ ထိုနှစ်ရပ်၊ ဆက်စပ်ခြားနား၏။
- ၂၀။ သဘာဝဆတ်ဆတ်၊ ပရမတ်၊ မပြတ်ရှုမှတ်ဘိ။

- ၂၁။ မပြတ်ရှုလျှင်၊ ရုပ်နာမ်မြင်၊ ကိုယ်တွင်စိုက်၍ ကြည့်။
- ၂၂။ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ၊ သဘာဝ၊ လှလှသိစေဘိ။
- ၂၃။ ပဋိစ္စဓာတ်၊ သမုပ္ပါဒ်၊ ဆတ်ဆတ်တွေ့အောင်ကြည့်။
- ၂၄။ ပညတ်နိမိတ်၊ သဏ္ဍာန်ရိပ်၊ ခွဲစိတ်ချေလိုက်ဘိ။
- ၂၅။ ပညတ်နယ်ကြီး၊ တောင်လိုဆီး၊ အပြီးပြုဖျက်ဘိ။
- ၂၆။ ပညတ်မပျက်၊ ဒိဋ္ဌိဆက်၊ ဖြစ်ပျက်ရှုမှတ်သိ။
- ၂၇။ ဖြစ်ပျက်ရှုမှ၊ ဒိဋ္ဌိက၊ မုချကွာမည်သိ။
- ၂၈။ ဒိဋ္ဌိကင်းကွာ၊ အပါယ်ရှာ၊ သေချာလွတ်မည်သိ။
- ၂၉။ ဒိဋ္ဌိသတ်မှ၊ မြတ်ဗုဒ္ဓ၊ တွေ့ရအကျိုးရှိ။
- ၃၀။ တွေ့ကျိုးနပ်အောင်၊ လုံ့လဆောင်၊ ကြီးနှောင်ကြစမ်းဘိ။
- ၃၁။ ရှေ့ဖြစ်နောက်ဆက်၊ ဖုံးကွယ်ဝှက်၊ သိခက်သန္တတိ။
- ၃၂။ ကာလသုံးဖြာ၊ ဉာဏ်မြင်ပါ၊ ကင်းကွာသန္တတိ။
- ၃၃။ ဖြစ်ပျက်ကြိမ်ဖန်၊ အတန်တန်၊ ဖန်ဖန်ပွားပါဘိ။
- ၃၄။ ဖြစ်ပျက်ကိုသာ၊ ပွားခါခါ၊ ဖြတ်ပါသန္တတိ။
- ၃၅။ သန္တတိငုပ်၊ အမျှင်ပြုတ်၊ ဖြစ်ချုပ်အမှန်သိ။
- ၃၆။ ပစ္စုပ္ပန်မိ၊ ဖြစ်ချုပ်သိ၊ ပြတ်၏သန္တတိ။
- ၃၇။ သန္တတိပြတ်လျှင်၊ အနိစ္စထင်၊ ဉာဏ်စဉ်ပေါ်လေ၏။
- ၃၈။ ရုပ်တွေ့ပျက်ရာ၊ နာမ်လည်းပါ၊ မကွာပျက်ကြ၏။
- ၃၉။ မီးတောက်သေရာ၊ မီးရောင်ပါ၊ မကွာငြိမ်းရ၏။
- ၄၀။ ထိုတူမခြား၊ ရုပ်ပျက်ငြား၊ ဓာတ်သားနာမ်ပျက်၏။
- ၄၁။ နိမိတ်သဏ္ဍာန်၊ ခုခံပြန်၊ ရှုရန်ဖြစ်ပျက်သိ။
- ၄၂။ သဏ္ဍာန်ပျက်သာ၊ မြင်တုံပါ၊ များစွာကျိုးမရှိ။
- ၄၃။ ဓာတ်ပျက်မြင်မှ၊ အနိစ္စ၊ မုချထင်ပေ၏။
- ၄၄။ အနိစ္စထင်၊ ဒုက္ခမြင်၊ ဉာဏ်စဉ်ပွင့်လေ၏။

၄၅။ အနတ္တလံ၊ ထို့တူဘဲ၊ ဉာဏ်ထဲပွင့်တော့၏။

၄၆။ ပါဠိတော်လာ၊ ဌကထာ၊ ကျမ်းလာတိုက်ရိုက်ရှိ။

တိုက်တွန်းခဏ်း

၁။ သုံးရာ့ဆဲ တစ်၊ သက္ကရာဇ်ကောဇာ။
ကံ ကော်ပွင့်ဖူး၊ တန်းခဲးမာသာ၊
လွန်းဆယ်လေး၊ ရောက်ရေးဒိဝါ၊
ခြိမ်ခြိမ်သဲ၊ ဖွင့်ပဲကမ္မဋ္ဌာနာ။

၂။ သူတော်ခလေ့၊ ပျော်မွေ့စံရာ၊
မဟာဗောဓိ၊ ပင်၏ပြုဗွာ၊
သိပ္ပံကျောင်းကြီး၊ အနီးမြောက်မှာ၊
တည်ကာထား၊ စည်းသားမြေညီညာ။

၃။ ထိုမြေအခင်း၊ ရှေးမင်းစဉ်လာ၊
ကျောက်ပန်းတောင်းကွက်၊ မပျက်ခေါ်ရာ၊
ဥယျာဉ်ကန်ကျုံး၊ ပတ်ကုံးဝေဖြာ။
စိတ်ကြည်နှူး၊ ရှဦးမန်းသေလာ။

၄။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက်သစ်၊ ဖွင့်လှစ်တည်တာ၊
ဒေါ်မမနှင့်၊ မညွန့်တဖြာ၊
စီမံအုပ်ချုပ်၊ ပြုလုပ်လေတာ။
တမဟုတ်၊ သုတ်သုတ်ပေါ်လို့လာ။

၅။ ဝိပဿနာအလုပ်၊ အားထုတ်ဘို့ရာ၊
ထယ်ဝါခန့်သီး၊ တိုက်ကြီးဝိဟာ၊
ကျောင်းငယ်အများ၊ ကျုံးလျားပေါ်မှာ၊
ကုသလ၊ ပြုကြ သူ့ထက်ငါ။

၆။ ပလိဗောဓ၊ ကြောင့်ကြပတ်ခွါ၊
သီလတရား၊ စောင့်ထားလုံစွာ၊
မြတ်ဘုရားနှင့်၊ ဆရာကိုပါ၊
ခန္ဓာအား၊ လှူငြားအပ်နှင်းရာ။

၇။ တရားအလုပ်၊ စ ထုတ်ပြန်ရာ၊
အာနာပါန၊ သမထကိုသာ၊
သုံးရက်တိုင်ရှိ၊ ခိုင်ဘိသမာ၊
နိမိတ်များ၊ ထင်ရှားပေါ်လို့ လာ။

၈။ ပေါ်လာထင်ရှား၊ နိမိတ်များမှာ၊
စစ်ဆေးချိန်ကိုက်၊ ကျမ်း၌လိုက်ရှာ၊
ဥဂ္ဂဟဟု၊ ခေါ်ရိုးပြုရာ၊
သမာဓိ၊ တည်ရှိလေတော့တာ။

၉။ သမာတည်ချက်၊ လေးရက်မြောက်မှာ၊
ဝိပဿနာအလုပ်၊ တမဟုတ်လျှင်ခါ၊
လယ်တီစဉ်ဆက်၊ ဆရာသက်ပါ၊
နည်းနုယု၊ မိုးကြရလေတာ၊

၁၀။ နည်းမှီးသမှု၊ အကြောင်းပြုခါ၊
 ရုပ်နာမ်နှစ်ခု၊ တခုခုမှာ၊
 ကြံဖန်စေ့ငှ၊ စိုက်ရှုလေရာ၊
 တရွရွ၊ ခဏ ပေါ်လို့လာ။

၁၁။ ပေါ်လာခဏ၊ မှုမကြဲတာ၊
 ဖြစ်ပြီးလျှင်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်မြင်ခါ၊
 ခန္ဓာကိုယ်တိုင်း၊ အတင်းစိုက်ရာ၊
 တကောင်လုံး၊ ပေါင်းရုံးဖြစ်ပျက်ပါ။

၁၂။ ဖြစ်ပျက်ပေါင်းရုံး၊ သောင်းလုံးမြင်ရာ၊
 ပရမာဟု၊ မှုနုသညာ၊
 ဝိဇ္ဇမာန၊ ဟန်ပြုသည်မှာ၊
 ဓာတ်သဘော၊ ပေါလောပေါ်တော့တာ။

၁၃။ ပေါ်လာပေါလော၊ ဓာတ်သဘောမှာ၊
 စေ့စေ့ပွားဆင့်၊ ငွီးငွီးမြင့်လာ၊
 ပညတ်ကွယ်ပျောက်၊ ပရမတ်ရောက်လာ၊
 အပြောခက်၊ သဘောနက်လှပါ။

၁၄။ နက်လှသသော၊ ဟောပြောခက်ပါ၊
 ယောဂီအများ၊ တအားမြင်ရာ၊
 သာသနာတိုင်း၊ လူဖြစ်ခြင်းမှာ၊
 အကျိုးများ၊ တိုးပွားဘာဝနာ။

၁၅။ ဘာဝနာတိုးပွား၊ ဖြိုးကြားဉာဏ်သာ၊
ယထာဘူတ၊ ဓမ္မမှန်ရာ၊
သမ္မာသင်္ကပ္ပံ၊ ကြံတတ်ပေတာ၊
သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ မြင်စိတ်အမှန်ပါ။

၁၆။ အမြင်မှန်ဘိ၊ ယောဂီ ဉာဏ်မှာ၊
ရုပ်ရောနာမ်ရော၊ ဓာတ်သဘောသာ၊
ကေနအစစ်၊ ဖြစ်တုံလှစ်ခါ၊
ရှင်းလင်းကြ၊ တွင်းပဒိဋ္ဌိကွာ။

၁၇။ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်စက်၊ သန်လျက်ကိုကိုင်၊
မောဟပိတ်ဆီး၊ ရိပ်ကြီးဂနိုင်၊
ဒိဋ္ဌိခိုသော၊ ထိုတောကိုချိုင်၊
အမှန်သိ၊ သန္တိဘုံ သို့တိုင်။

၁၈။ နိဗ္ဗာန်ကြံသွား၊ ဘုရားမြတ်စွာ၊
ဆုံးမကိုယ်စား၊ ထားခဲ့ပေတာ၊
ပရမတ်စစ်၊ ဓာတ်နှစ်ကိုယ်ရှာ၊
တွေ့မြင်မှ၊ မုချမြတ်ဗုဒ္ဓါ။

၁၉။ ရုပ်ရည်ရူပ၊ ပြင်ကြထေထေ၊
မှန်ကိုရှေ့ ထား၊ ကြည့်ငြားမသွေ၊
ဖိုးကြလိမ်းကြ၊ ရှင်ပျဏ္ဍေနှေ။
မှန်အလား၊ တရားကြည့်နိုင်စေ။

၂၀။ ဝိပဿနာလမ်း၊ လုပ်ငန်းဆိုတာ၊
 ရုပ်စုနာမ်စု၊ ကြည့်မှုသေချာ။
 အာရုံစိုက်လို့၊ ရှုလိုက်သောခါ၊
 ဉာဏ်စဉ်ရှောက်၊ ပြီးမြောက်နိဗ္ဗူတာ။

၂၁။ နိဗ္ဗာန်လိုလား၊ တရားကိုရှာ၊
 မယုံစမ်းကြည့်၊ ကဝိဖြာဖြာ၊
 အားထုတ်ဆယ်ရက်၊ ကျင့်လျက်မကွာ၊
 ရှုကာပွား၊ သိငြားဓာတ်ခြောက်ဖြာ။

၂၂။ ဆယ်ရက်အားထုတ်၊ ကျင့်လုပ်ကြည့်လျှင်၊
 နာမ်နှင့်ရုပ်များ၊ ဉာဏ်အားတွေ့မြင်၊
 ပိုင်းပိုင်းခြားခြား၊ သိငြားမည်ပင်၊
 သဘာဝ၊ မုချအစစ်ထင်။

၂၃။ နာမ်နှင့်ရုပ်များ၊ ဉာဏ်အားထင်လျှင်၊
 နာမရူပ၊ ဉာဏအစဉ်၊
 ကြောင်းကျိုးတွေ့က၊ ပစ္စယဉာဏ်ပင်၊
 ဤနှစ်ပါး၊ မှတ်သား စူဠပင်။

၂၄။ ယခုဘဝ၊ မဂ်ရဖိုလ်မြင်၊
 အရိယာလေးပါး၊ တပါးအဝင်၊
 ဉာဏ်စဉ်အတိုင်း၊ မဆိုင်းရှုလျှင်၊
 ရိယာစစ်၊ ဖြစ်မည်အမှန်ပင်။

၂၅။ စမ်းကြည့်ဆိုငြား၊ စကားအလာ၊
အားထုတ်လိုလား၊ ညွှန်ကြားရတာ၊
ဝိမုတ်ယှဉ်နန်း၊ ခေတ်ဆန်းကြုံလာ၊
အားထုတ်ကြ၊ မုချနိဗ္ဗာန်တော။

၂၆။ ညိုညို မိုင်းမိုင်း၊ ရှုတိုင်းသာသည်၊
မဟာဗောဓိ၊ တိုက်၏နာမည်၊
သာသနာမိုး၊ စေ့ဖြိုးရွာသည်၊
ဆယ်ရက်ထုတ်၊ အဟုတ်စူဠတည်။

၂၇။ သူကျိုးကိုယ်ကျိုး၊ သည်ပိုးပေသည်၊
သာသနာသုံး၊ နှလုံးရွယ်ရည်၊
ကိုယ်နှင့်အသက်၊ ငဲ့ကွက်ကင်းသည်၊
လာသမျှ၊ ဟောပြောပေသည်။

၂၈။ ခန္တီစိန်သွား၊ ရှေ့ဓားကိုကိုင်၊
မေတ္တာတရား၊ စစ်သားမြိုင်မြိုင်၊
ရန်သူတွေ့က၊ ရှေ့ကရင်ဆိုင်၊
အောင်ရမြဲ၊ မလွဲကိုယ်ကနိုင်။

၂၉။ သည်းခံစိတ်ထား၊ မြင့်မားလူလူ၊
ဓားလှလက်နက်၊ တချက်မကူ၊
လှုပ်ရှားလေဘဲ၊ အောင်ပွဲကိုယူ၊
အောင်ရမြဲ၊ မလွဲအောင်နိဗ္ဗာန်။

၆၄

ဝိပဿနာလင်္ကာ

၃၀။ ဤခေတ်သမယ၊ ဖြစ်ကြပြန်၊
အခါကောင်းလို့၊ တရားမောင်းသံ၊
လူ၊ ရှင်၊ ရဟန်း၊ ကျွတ်တမ်းဝင်ရန်၊
သတိပေး၊ ရှုရေး ဝိပဿနံ။

—○—

မြေစောင့်ပုံနှိပ်တိုက်
အိမ်တော်ရာဆင်တံတား
မန္တလေးမြို့။