မဟာစည်နာယက

အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်

အရှင်ကုဏ္ဍလာဘိဝံသ

ရေးသားစီရင်သော

သာသနာသုံးတန်တည်ရှိရန်

တရားတော်

သာသနာ - ၂၅၅၁ ကောဇာ - ၁၃၆၉ ခရစ် - ၂၀၀၇

WWW.DHAMMARANSI.NET

မဟာစည်နာယက

အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်

အရှင်ကုဏ္ဍလာဘိဝံသ

ရေးသားစီရင်သော

သာသနာသုံးတန်တည်ရှိရန်

တရားတော်

သာသနာ - ၂၅၅၁ ကောဇာ - ၁၃၆၉ ခရစ် - ၂၀၀၇

WWW.DHAMMARANSI.NET

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ဘာသာရေးဆိုင်ရာစာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်
၃၂၀၅၈၁၀၈၀၇

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်
၃၂၀၅၂၅၀၈၀၇

ပုံနှိပ်ခြင်း
ပထမအကြိမ်

အုပ်ရေ - ၂၀၀၀

ပုံနှိပ်ပြီးသည့်လ
စက်တင်ဘာလ၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ်

မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ်
ဦးတင်ထွန်း(မြဲ-၀၃၁၅၆)
စိန်ရွှေပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် (၁၅၀)၊ ၄၅ လမ်း (အထက်)၊ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊
ရန်ကုန်မြို့။

ထုတ်ဝေသူ
ဒု-ဗိုလ်မှူးကြီးတင်အောင် (လေ-အငြိမ်းစား)၊ (၀၃၃၆၆)
သဒ္ဓမ္မရံသီစာပေ၊ အမှတ် (၇)၊ ဇေယျာခေမာလမ်း၊
မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

WWW.DHAMMARANSI.NET

ဤစာအုပ်မှာ သိကောင်းစရာ ဆောင်ပုဒ်များ

- သင်ယူကျင့်ကြံ၊ ထိုးထွင်းဉာဏ်၊ သုံးတန်သာသနာ။
- မြွေဖမ်းဥပမာ၊ ထွက်မြောက်ကာနင့်၊ ဘဏ္ဍာစိုးပါ၊ ဤသုံးဖြာ၊ မှန်စွာသင်ယူခြင်း။
- အစဉ်အနွယ်၊ စောင့်ရှောက်ဖို့ရာ၊ ရဟန္တာ၊ မှန်စွာ သင်ယူသည်။
- ပွားသိပယ်ဆိုက်၊ ဖြစ်နိုက်ရှုပါ၊ ဤလေးဖြာ၊ မှန်စွာ သိရမည်။
- ရှင်ပစ္စေက၊ ကုန်းဟန်ပြ၊ နောက်ကြပျော်ရီ ခါးကုန်းသည်။
- လက်ပူကင်းစေ၊ သပိတ်ခြေလှူလေဉာဏ်ကြီးသည်။
- ပစ္စေကများ၊ လုပ်ကျွေးထား၊ ဖြစ်ပြားအမြန် သောတာပန်။
- ရဟန္တာကိုပင်၊ မဆင်ခြင်၊ နိုင်းလျှင် ကျွန်ဖြစ်သည်။
- သတိပဋ္ဌာန်တရား၊ မပွားများလျှင်၊ သာသနာပင်၊ အစဉ်ကွယ်လိမ့်မည်။
- သာသနာမကွယ်လို၊ သတိပဋ္ဌာန်ကို၊ ပွားကို ပွားရမည်။

WWW.DHAMMARANSI.NET

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာ ပဓာနနာယကဆရာတော်
အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ
ဘဒ္ဒန္တကုဏ္ဍလာဘိဝံသ

WWW.DHAMMARANSI.NET

သာသနာ့သုံးတန် တည်ရှိရန် တရားတော်

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်နေကြသော ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ အဆုံးအမ - သာသနာတော်ကြီးသည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် အမှန်ကို လိုလားကြသော ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသားများအတွက် ကမ္ဘာ့အလင်းဓာတ်ကြီး တစ်ခု ဖြစ်ပေသည်။

၁။ ဤလမ်းကသွားလို့ရှိလျှင် အမှောင်ဖြစ်သည့် အပါယ်သံသရာ အပါယ်ရွာသို့ ရောက်သွားကြလိမ့်မည်။
၂။ ဤလမ်းကသွားလို့ရှိလျှင် အလင်းဖြစ်သည့် လူ့ပြည်၊ နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မာ့ပြည်သို့ ရောက်သွားကြလိမ့်မည်။
၃။ ဤလမ်းကသွားလို့ရှိလျှင် တစ်ခါတစ်ခေါက် ရောက်သွားလျှင် နောင်ဘယ်သောအခါမှ ပြန်၍မမှောင်နိုင်သည့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်သွားကြလိမ့်မည်ဟု လမ်းသုံးသွယ်ကို ထွန်းပြပေးနေသော သာသနာ့အလင်းဓာတ်ကြီး ဖြစ်ပေသည်။

၁။ ဤလမ်းကသွားလို့ရှိလျှင် အမှောင်ဖြစ်သည့် အပါယ်သံသရာ အပါယ်ရွာသို့ ရောက်သွားကြလိမ့်မည်ဟု ဆိုရာ၌ ဒုစရိုက် ၁၀-ပါး အကျင့်လမ်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဒုစရိုက် ၁၀-ပါးဆိုသည်မှာ ကာယဒုစရိုက်က ၃-ပါး၊ ဝစီဒုစရိုက်က ၄-ပါး၊ မနောဒုစရိုက်က ၃-ပါးဟူသော ဒုစရိုက် ၁၀-ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

WWW.DHAMMARANSI.NET

ကာယဒုစရိုက် ၃-ပါးဆိုသည်မှာ သူ့အသက်သတ်ခြင်း၊ သူ့ဥစ္စာခိုးခြင်း၊ သူ့သားမယား သားသမီးများကို လွန်ကျူး ဖျက်ဆီးခြင်းဟူ၍ ၃-ပါး ဖြစ်ပေသည်။ ကိုယ်ဖြင့် လွန်ကျူး ခြင်းဖြစ်သောကြောင့် ကာယဒုစရိုက်ဟု ခေါ်ရပေသည်။

ဝစီဒုစရိုက် ၄-ပါးဆိုသည်မှာ သူတစ်ပါးတို့ အကျိုးစီးပွား ပျက်အောင် လိမ်ပြောခြင်း၊ သူနှစ်ဦးတို့ အချစ်ပျက်အောင် ကုန်းတိုက်ခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းစွာ ဆဲဆိုကြိမ်းမောင်း၍ ပြောဆိုခြင်း၊ လောကဓမ္မ နှစ်ဌာနလုံး အကျိုးမရှိသော သိမ်ဖျင်းသော စကားကို ပြောဆိုခြင်းဟူသော ၄-ပါးတို့ ဖြစ်ကြပေသည်။ များသော အားဖြင့် နှုတ်ဖြင့် လွန်ကျူးခြင်းဖြစ်၍ ဝစီဒုစရိုက်ဟု ခေါ်ရ ပေသည်။

မနောဒုစရိုက် ၃-ပါးဆိုသည်မှာ သူတစ်ပါးတို့ ပစ္စည်း ဥစ္စာများကို ကိုယ့်ပစ္စည်းဥစ္စာ ဖြစ်လာရအောင် မတရားသော နည်းဖြင့် ယူမို့ကြံစည်ခြင်း = အဘိဇ္ဈာ၊ သူတစ်ပါးတို့ သေကြေပျက်စီး ဆုတ်ယုတ်နစ်နာရအောင် ကြံစည်ခြင်း = ဗျာပါဒ၊ လှူသော်လည်း အကျိုးမရှိ ပူဇော်သော်လည်း အကျိုးမရှိ စသည်ဖြင့် မှားယွင်းသောအယူကိုယူခြင်း = မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဟူသော ၃-ပါးတို့ ဖြစ်ကြပေသည်။

ဤဒုစရိုက် ၁၀-ပါး အကျင့်လမ်းသည် အမှောင်ဖြစ် သည့် အပါယ်သံသရာ အပါယ်ရွာသို့ သွားရာလမ်းကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။

WWW.DHAMMARANSI.NET

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဒုစရိုက်ဆယ်ပါး၊ အကျင့်လမ်းကား၊ အမှောင်ဖြစ်ရာ၊ အပါယ်ရွာ၊ သွားရာ လမ်းကြောင်းဖြစ်ပေသည်။

၂။ ဤလမ်းကသွားလို့ရှိလျှင် အလင်းဖြစ်သည့် လူ့ပြည်၊ နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မာပြည်သို့ ရောက်သွားကြလိမ့်မည်ဟု ဆိုရာ၌ သုစရိုက် ၁၀-ပါး အကျင့်လမ်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ သုစရိုက် ၁၀-ပါးဟူသည် ဒုစရိုက် ၁၀-ပါးကို ရှောင်ကြဉ်လိုက်လျှင် သုစရိုက် ၁၀-ပါး ဖြစ်သွားလေသည်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဒုစရိုက်ဆယ်ပါး၊ ရှောင်ရှားလေလျှင်၊ သုစရိုက်ဆယ်ပါး၊ ဖြစ်ငြားသည်ပင်၊ ဒုစရိုက်အမှု၊ မပြုပါလျှင်၊ သုစရိုက်၊ ပြုလိုက်မည်သည်ပင်။

ကာယဒုစရိုက် ၃-ပါးကို ရှောင်ကြဉ်လိုက်လျှင် ကာယ သုစရိုက် ၃-ပါး ဖြစ်သွားပေသည်။ ဝစီဒုစရိုက် ၄-ပါးကို ရှောင်ကြဉ်လိုက်လျှင် ဝစီသုစရိုက် ၄-ပါး ဖြစ်သွားလေသည်။ မနောဒုစရိုက် ၃-ပါးကို ရှောင်ကြဉ်လိုက်လျှင် မနောသုစရိုက် ၃-ပါး ဖြစ်သွားလေသည်။

ဤသုစရိုက် ၁၀-ပါး အကျင့်လမ်းသည် အလင်းဖြစ်သည့် လူ့ပြည်၊ နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မာပြည်သို့ သွားရာလမ်းကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။

WWW.DHAMMARANSI.NET

ဆောင်ပုဒ်။ ။သုစရိုက်ဆယ်ပါး၊ အကျင့်လမ်းကား၊ အလင်းဖြစ်ရာ၊ လူနတ်ပြဟ္မာ၊ သွားရာ လမ်းကြောင်းဖြစ်ပေသည်။

၃။ ဤလမ်းကသွားလို့ရှိလျှင် တစ်ခါတစ်ခေါက် ရောက်သွားရင် နောင်ဘယ်သောအခါမှ ပြန်၍မမှောင်နိုင်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်သွားကြလိမ့်မည်ဟုဆိုရာ၌ သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး အကျင့်လမ်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး ဟူသည်မှာ -

၁။ ကိုယ်အမူအရာများ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း သိအောင်ရှုမှတ်ရသည့် ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ကိုယ်အမူအရာ၊ ဖြစ်တိုင်းမှာ၊ မှန်စွာ သိရမည်။

၂။ ကောင်းသည့် ချမ်းသာသည့် သုခဝေဒနာ၊ မကောင်းသည့် ဆိုးသည့် ဆင်းရဲသည့် ဒုက္ခဝေဒနာ၊ ကောင်းသည်လည်း မဟုတ်၊ ဆိုးသည်လည်းမဟုတ် အလယ်အလတ်ဖြစ်သည့် ဥပေက္ခာဝေဒနာတို့ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း သိအောင်ရှုမှတ်ရသည့် ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ကောင်းဆိုးလတ်ပါ၊ ဝေဒနာ၊ ပေါ်တာ သိရမည်။

၃။ စိတ်အမှုအရာများ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း သိအောင်ရှုမှတ်ရသည့် စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။စိတ်အမှုအရာ၊ ဖြစ်တိုင်းမှာ၊ မှန်စွာ သိရမည်။

၄။ မြင်ခိုက်၊ ကြားခိုက်၊ နံခိုက် စသည်တို့၌ မြင်ကာမျှမတ္တသဘော၊ ကြားကာမျှမတ္တသဘော၊ နံကာမျှမတ္တသဘော စသည်တို့ကို သိအောင်ရှုမှတ်ရသည့် ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဟူ၍ ၄-ပါး ဖြစ်ပေသည်။

နိဂုံးဆောင်ပုဒ်။ ။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး၊ အကျင့်လမ်းကား၊ အမြဲလင်းရာ၊ နိဗ္ဗာန်သာ၊ သွားရာလမ်းကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဤကဲ့သို့ လမ်းသုံးသွယ်ကို ထွန်းပြပေးနေသည့် ကမ္ဘာ့အလင်းဓာတ်ဖြစ်သည့် သာသနာတော်ကြီး ရှေးဦးစွာ မိမိသန္တာန်မှာ အရှည်တည်ရှိနေအောင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သင်ယူ၊ ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်နေကြရပေသည်။ ကမ္ဘာ့အလင်းဓာတ်ဖြစ်သည့် သာသနာတော်ကြီးကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်နေကြရပေသည်။

အကယ်၍ ကမ္ဘာ့အလင်းဓာတ်ဖြစ်သည့် သာသနာတော်ကြီး မရှိခဲ့သော် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ သွားရာလမ်းကြောင်း

WWW.DHAMMARANSI.NET

လည်း အပြီးတိုင် ကွယ်ပျောက်သွားမည် ဖြစ်ပေသည်။ အလင်း ဖြစ်သည့် လူ့ပြည်၊ နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မာပြည်သို့ သွားရာ လမ်းကြောင်းလည်း မှေးမှိန်သွားမည် ဖြစ်ပေသည်။ အမှောင် ဖြစ်သည့် အပါယ်သို့ သွားရာလမ်းကြောင်းသည်သာ ထင်ရှား နေမည် ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် လောကထဲ၌ရှိနေကြသော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတို့သည် အပါယ်သို့သာ ကျရောက်တာ များနေ ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့်ပင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ကမ္ဘာ့ အလင်းဓာတ် သာသနာတော်ကြီး အရှည်တည်တံ့နိုင်ရအောင် ရှေးဦးစွာ မိမိတို့သန္တာန်၌ သာသနာသုံးတန် တည်ရှိရန် ကိုယ်အား၊ ဉာဏ်အားရှိသလောက် သင်ယူခြင်း၊ ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်နေကြရပေသည်။ မိမိတို့သန္တာန်၌ တည်ပြီးသောအခါ သူတစ်ပါးတို့သန္တာန်တို့၌လည်း တည်အောင်လည်း ဆောင်ရွက် ကြရပါသည်။

သာသနာသုံးတန်ဆိုသည်မှာ -

၁။ ပရိယတ္တိသာသနာ = သင်ယူရမည့်သာသနာ၊

၂။ ပဋိပတ္တိသာသနာ = ကျင့်ကြံရမည့်သာသနာ၊

၃။ ပဋိဝေဓသာသနာ = ထိုးထွင်း၍ သိရမည့် သာသနာဟူ၍ ၃-ပါးရှိပေသည်။

၁။ ပရိယတ္တီတိ တီဏိ ပိဋကာနိ = ပရိယတ္တိဟူသည် ပိဋက

WWW.DHAMMARANSI.NET

သုံးပုံ ဖြစ်ပေသည်။

၂။ ပဋိပတ္တီတိ ပဋိပဒါ = ပဋိပတ်ဟူသည် သီလအကျင့်၊ သမာဓိအကျင့်၊ ပညာအကျင့်တို့ ဖြစ်ပေသည်။

၃။ ပဋိဝေဓောတိ သစ္စပဋိဝေဓော = ပဋိဝေဓဟူသည် သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်း၍ သိခြင်းဖြစ်ပေသည်ဟု အဋ္ဌကထာဆရာများက ဖွင့်သည့်အတိုင်း -

ပိဋကတ် သုံးပုံဟူသော ပရိယတ္တိသာသနာသည် သင်ယူရသည့်သာသနာ ဖြစ်ပေသည်။

သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာသိက္ခာဟူသော ပဋိပတ္တိသာသနာသည် ကျင့်ကြံရမည့်သာသနာ ဖြစ်ပေသည်။

ထိုးထွင်း၍ သိအပ်သည့် ပဋိဝေဓသာသနာသည် သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်း၍သိသော မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် တို့ပင် ဖြစ်ပေသည်။

(ဥပရိပဏ္ဏာသ - ဋ္ဌ/၈၀)

ဆောင်ပုဒ်။ ။ သင်ယူကျင့်ကြံ၊ ထိုးထွင်းဉာဏ်၊ သုံးတန်သာသနာ။

ပရိယတ္တိသာသနာဖြစ်သည့် ပိဋကတ်သုံးပုံဟူသည် ဝိနည်းပိဋကတ်၊ သုတ္တန်ပိဋကတ်၊ အဘိဓမ္မာပိဋကတ်တို့ ဖြစ်ကြပေသည်။ ရဟန်းတော်များကတော့ မသင်ယူပဲ မနေကြရပေ၊ တတ်မြောက်အောင် သင်ယူကြရသည်။ လူဖြစ်သည့် သာသနာ့ဒကာ၊ ဒကာမများကတော့ သင့်လျော်သော ပိဋကတ်

WWW.DHAMMARANSI.NET

စာပေများ ဖတ်ရှုကြရပေသည်။ ဆရာတော်၊ သံဃာတော်များ ဟောကြားသည့် တရားတော်များကို နာကြားကြရပေသည်။ တရားနာခြင်းသည်လည်း သင်ယူခြင်း တစ်မျိုးပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤကဲ့သို့ ပိဋကတ်တော်များကို သင်ယူကြရာ၌ သင်ယူခြင်းတို့သည် ၃-မျိုးရှိပေသည်။

၁။ အလဂဒ္ဒူပမာ = မြွေဖမ်းခြင်းဥပမာရှိသော သင်ယူခြင်း၊

၂။ နိဿရဏတ္ထာ = သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ဖို့ရာ သင်ယူခြင်း၊

၃။ ဘဏ္ဍာဂါရိက = ဘဏ္ဍာစိုးသဖွယ် သင်ယူခြင်းဟူ၍ ၃-မျိုးရှိပေသည်။

(အဋ္ဌသာလိနီ - ၄၆/၂၄)

ဆောင်ပုဒ်။ ။ မြွေဖမ်းဥပမာ၊ ထွက်မြောက်ကာနှင့်၊ ဘဏ္ဍာစိုးပါ၊ ဤသုံးဖြာ၊ မှန်စွာ သင်ယူခြင်း။

အကျယ်သိဖွယ်

မြွေဖမ်းဥပမာ သင်ယူခြင်း

၁။ မြွေဖမ်းခြင်းဥပမာရှိသော သင်ယူခြင်းဟုဆိုရာမှာ အကြင် မြွေမဖမ်းတတ်တဲ့သူသည် မြွေကြီးကို မြင်သောအခါ မြွေ၏ ကိုယ်၌လည်းကောင်း၊ အမြီး၌လည်းကောင်း ကိုင်၍

WWW.DHAMMARANSI.NET

ဖမ်းလေ၏။ ထိုမြွေ မဖမ်းတတ်သောသူကို မြွေကြီးသည် ထိုသူကို ပြန်လှည့်၍ ကိုက်သောကြောင့် ထိုသူသည် သေသော်လည်း သေသွားလိမ့်မည်။ မသေသော်လည်း သေလောက်သည့် ဆင်းရဲဒုက္ခကို ခံရမည် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုမြွေ မဖမ်းတတ်သောသူသည် ကြီးစွာသော ဆင်းရဲဒုက္ခကို ခံရသကဲ့သို့ ပိဋကတ်သုံးပုံကို သင်ယူသည့်အခါ သူတစ်ပါးတို့အား ချုပ်ချယ်လိုခြင်းစသော အကြောင်းကြောင့် မကောင်းသဖြင့် သင်ယူသောသူတို့သည်လည်း ရှည်မြင့်စွာသော ကာလပတ်လုံး ကြီးစွာသော ဆင်းရဲဒုက္ခကို ခံရမည်သာ ဖြစ်ကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် မကောင်းသော သင်ယူခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရန် သင်ယူခြင်း

၂။ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ဖို့ရာ သင်ယူခြင်းဟု ဆိုရာ၌ ဤသာသနာတော်တွင် အကြင်အမျိုးကောင်းသား၊ အမျိုးကောင်းသမီးတို့သည် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်သွားဖို့ရာ ရည်မှန်း၍ သီလအကျင့်၊ သမာဓိအကျင့်၊ ပညာအကျင့်တို့ကို ဖြည့်ကျင့်ဖို့ရာကိုသာ လိုလားတောင့်တ၍ သင်ယူကြကုန်၏။ ထိုအမျိုးကောင်းသား၊ အမျိုးကောင်းသမီးတို့၏ သင်ယူခြင်းသည် ရှည်မြင့်စွာသောကာလပတ်လုံး စီးပွားဥစ္စာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ အမျိုးမျိုးတို့ကို ရရှိဖို့ရာ ဖြစ်ကြကုန်၏။ ထို့ကြောင့်

WWW.DHAMMARANSI.NET

ထိုအမျိုးကောင်းသား၊ အမျိုးကောင်းသမီးတို့၏ သင်ယူခြင်းသည် ကောင်းသောသင်ယူခြင်းတို့ ဖြစ်ကြပေသည်။

ဘဏ္ဍာစိုးသဖွယ် သင်ယူခြင်း

၃။ ဘဏ္ဍာစိုးသဖွယ် သင်ယူခြင်းဟုဆိုရာ၌ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်၏ သင်ယူခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ အကြင်ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ပိဋကတ်သုံးပုံကို သင်ယူခြင်းသည် တရားတော်၏ အစဉ်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်းငှာလည်းကောင်း၊ တရားတော်၏အနွယ်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်းငှာလည်းကောင်း သင်ယူကြကုန်၏။ ထိုရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ သင်ယူခြင်းတို့သည် ဘဏ္ဍာစိုးသဖွယ် သင်ယူခြင်းတို့ ဖြစ်ကြကုန်၏။ ထို့ကြောင့် အကောင်းဆုံး သင်ယူခြင်းတို့ ဖြစ်ကြပေသည်။

(မှတ်ချက်) (ဤနေရာ၌ အယူအဆ လွဲနေတတ်ကြပေသည်။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ကိလေသာအာသဝေါတို့ ကုန်ခမ်းနေပြီးဖြစ်သောကြောင့် စာသင်ဖို့ မလိုတော့ပေ၊ ရဟန္တာဖြစ်လျှင် စာမသင်တော့ပေဟု အယူအဆ လွဲနေတတ်ကြပေသည်။ ဤအဋ္ဌသာလိနီ အဋ္ဌကထာအဖွင့်ကို ထောက်ထား၍ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့လည်း စာသင်ကြသေးသည်ဟု သိကြရပေသည်။)

ဆောင်ပုဒ်။ **။အစဉ်အနွယ်၊ စောင့်ရှောက်ဖို့ရာ၊ ရဟန္တာ၊ မှန်စွာသင်ယူသည်။**

WWW.DHAMMARANSI.NET

ပရိယတ္တိသာသနာတည်ပုံ

ဤပြဆိုအပ်ပြီးသော သင်ယူခြင်း ၃-မျိုးတို့တွင် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မှ တစ်ပါးသော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ကောင်းသော သင်ယူခြင်းဖြစ်သည့် နိဿရဏတ္ထ = သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ ထွက်မြောက်ဖို့ရာအတွက် ပိဋကတ်သုံးပုံကို မိမိတို့စွမ်းနိုင်သမျှ သင်ယူနေကြရပေသည်။ ရဟန်းတော်များ မှာတော့ မသင်မနေရ တတ်မြောက်အောင် သင်ယူကြရ ပေသည်။ လူပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း မိမိတို့နှင့် သင့်လျော်သည့် ပိဋကတ်စာပေများကို သင်ယူကြရပေသည်။

တရားနာခြင်းသည်လည်း သင်ယူခြင်းတစ်မျိုးပင် ဖြစ်ပေသည်။ ပိဋကတ်သုံးပုံကို နာကြားကာမျှဖြင့် တတ်မြောက် သွားသော ခန္ဓုတ္တရာကို ထောက်ထား၍ သိကြရပေသည်။ ခန္ဓုတ္တရာသည် မြတ်စွာဘုရားဟောကြားသည့် ဆွမ်းကျွေး အနု မောဒနာတရား နာစဉ်မှာပင် သောတာပန် ဖြစ်သွားလေသည်။ ထို့ကြောင့် ယခုခေတ်အခါမှာလည်း ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အမျိုး ကောင်းသား၊ အမျိုးကောင်းသမီးတို့သည် တရားကြိုးခွေဖြင့် ဖြစ်စေ၊ တရားပွဲများ၌ဖြစ်စေ အချိန်ရသမျှ တရားနာကြ ရပေသည်။ တရားနာခြင်းဖြင့် မိမိတို့သန္တာန်၌ သင်ယူခြင်း ပရိယတ္တိသာသနာလည်း တည်ရှိသွားနိုင်ပေသည်။ ကျင့်ကြံခြင်း ပဋိပတ္တိသာသနာလည်း တည်ရှိသွားနိုင်ပေသည်။ ထိုးထွင်း၍ သိခြင်း ပဋိဝေဓသာသနာလည်း တည်ရှိသွားနိုင်ပေသည်။

WWW.DHAMMARANSI.NET

ထို့ကြောင့် တရားနာခြင်းသည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့အတွက် အကောင်းဆုံး အလုပ်တစ်ခုပင် ဖြစ်ပေသည်။

လူပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိတို့သန္တာန်မှာ ပရိယတ္တိသာသနာ တည်လာရအောင် သရဏဂုံဆောက်တည်ပုံ၊ ၅-ပါး သီလ၊ ၈-ပါးသီလ၊ ၉-ပါးသီလ ဆောက်တည်ပုံတို့ကိုလည်း သင်ယူကြရပေသည်။ ဘုရားဂုဏ်တော် ၉-ပါး၊ တရားဂုဏ်တော် ၆-ပါး၊ သံဃာဂုဏ်တော် ၉-ပါးတို့ကိုလည်း ရွတ်ဆိုတတ်အောင် သင်ယူကြရပေသည်။ ပရိတ်ကြီး၊ ဓမ္မစကြာ၊ အနတ္တလက္ခဏာသုတ်၊ မေတ္တာပွားပုံ စသည်တို့ကို တတ်နိုင်သမျှ သင်ယူကြရပေသည်။ ဤကဲ့သို့ သင်ယူခြင်းသည် ပရိယတ္တိသာသနာ မိမိတို့သန္တာန်မှာ တည်လာခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ပဋိပတ္တိသာသနာတည်ပုံ

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိတို့သန္တာန်မှာ ပဋိပတ္တိသာသနာ တည်လာရအောင် ဆောက်တည်ထားသော သီလကို လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းခြင်း၊ ဘုရားဂုဏ်တော်တို့ကို ပွားများခြင်း၊ ပုတီးစိပ်ခြင်း၊ တရားဂုဏ်တော်၊ သံဃာဂုဏ်တော်တို့ကို ပွားများခြင်း၊ မေတ္တာပွားများခြင်း၊ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားတို့ကို ပွားများအားထုတ်ခြင်းတို့ကို တတ်နိုင်သမျှ၊ စွမ်းနိုင်သမျှ ကျင့်ကြံကြရပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ကျင့်ကြံခြင်းသည် ပဋိပတ္တိသာသနာ ဖြစ်ပေသည်။

WWW.DHAMMARANSI.NET

အမြတ်ဆုံးဥက္ကဋ္ဌ ပဋိဝေဓသာသနာတည်ပုံ

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိသန္တာန်၌ ပဋိဝေဓ သာသနာ တည်ရှိလာရအောင် သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးဖြင့် ဝိပဿနာ တရား အားထုတ်ကြရပေသည်။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ် ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဝိပဿနာဉာဏ်များ အဆင့်ဆင့် တက်၍ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်သို့ ရောက်သွားသောအခါ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ဖြင့် သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်း၍ သိသောကြောင့် ပဋိဝေဓသာသနာ တည်လာကြကုန်၏။ ဥက္ကဋ္ဌ အားဖြင့် ပဋိဝေဓသာသနာ တည်ခြင်းဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဝိပဿနာတရားကို ဆက်ကာဆက်ကာအားထုတ်၍ အကြင်အခါ သကဒါဂါမိ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်သို့ ရောက်ကြကုန်၏။ အနာဂါမိမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်သို့ ရောက်ကြကုန်၏။ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် သို့ ရောက်ကြကုန်၏။ ထိုအခါ အသီးသီးသော မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် သစ္စာလေးပါးတို့ကို သိကြကုန်၏။ မိမိတို့သန္တာန်၌ ပဋိဝေဓသာသနာ တည်ကြကုန်၏။ အမြင့်ဆုံး အမြတ်ဆုံး ပဋိဝေဓ သာသနာ တည်လာခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

အငယ်ဆုံး ဩမက ပဋိဝေဓသာသနာတည်ပုံ

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိတို့သန္တာန်မှာ ပဋိဝေဓ သာသနာတည်ရအောင် ဝိပဿနာတရား အားထုတ် ကြရပေ သည်။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ညွှန်ပြသောနည်းဖြင့် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ထိုင်မှတ်သောအခါ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်ဟု ရှုမှတ်ကြရပေသည်။ အားထုတ်ခါစ သမာဓိဉာဏ်မဖြစ်သေးမီမှာတော့ ဘာမျှထူးခြားစွာ မသိကြရပေ။ ၃-ရက်၊ ၄-ရက်ခန့် ရလာသောအခါ ထူးခြားစွာ သိလာတတ်ကြပေသည်။

ဖောင်းတယ်ဟု ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ဖောင်းနေတာက တခြား မှတ်သိလိုက်တာကတခြား၊ ပိန်တယ်ဟု ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ပိန်နေတာကတခြား မှတ်သိလိုက်တာကတခြား၊ ထိုင်တယ်ဟု ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ထိုင်နေတာကတခြားမှတ်သိလိုက်တာကတခြား၊ ထိတယ်ဟု ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ထိနေတာကတခြား မှတ်သိလိုက်တာကတခြားဟူ၍ ကွဲပြားကာ သိလာတတ်ကြပေသည်။

ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ၊ ထိုင်တာ၊ ထိတာတို့က အာရုံကို မသိတတ်သောကြောင့် ရုပ်တရား။ မှတ်သိမှတ်သိ လိုက်တာတို့က အာရုံကို သိတတ်သောကြောင့် နာမ်တရားဖြစ်သည်ဟု ကွဲပြားကာ ပိုင်းခြား၍ သိလာကြပေသည်။ ဤကဲ့သို့ နာမ်နှင့် ရုပ်ကို ပိုင်းခြား၍ သိလာခြင်းသည် နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဝိပဿနာတရား အားမထုတ်မီက နာမ်နှင့်ရုပ်ကို မသိပါဘဲ ငါ့ကိုယ်ဟု သိနေကြပေသည်။ ယခု ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လိုက်တော့ နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ထိုးထွင်း သိလာသော

WWW.DHAMMARANSI.NET

ကြောင့် အနုစား ပဋိဝေဓသောသနာ ဖြစ်လာပေသည်။ အနုစား ပဋိဝေဓသောသနာ တည်လာခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် သစ္စာလေးပါး သိခြင်းကိစ္စပြီးပုံ

ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်ဟု ရှုမှတ်နေခြင်းဖြင့် မဂ္ဂင် ၈-ပါးကို ပွားများခြင်းကိစ္စ၊ ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြား၍ သိခြင်းကိစ္စ၊ သမုဒယသစ္စာကို ပယ်ခြင်းကိစ္စ၊ နိရောဓသစ္စာကို ဆိုက်ရောက် မျက်မှောက်ပြုခြင်း ကိစ္စဟူသော သစ္စာလေးပါးကို သိခြင်းကိစ္စ ပြီးမြောက်နိုင်ပေသည်။ ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်သူ၏သန္တာန်၌ ပဋိဝေဓသောသနာ တည်သွားနိုင်ပေသည်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ပွားသိပယ်ဆိုက်၊ ဖြစ်ခိုက်ရှုပါ၊ ဤလေးဖြာ၊ မှန်စွာသိရမည်။

ပွား-ဆိုသည်မှာ မဂ္ဂသစ္စာကို ပွားများခြင်းကိစ္စ၊ သိ-ဆိုသည်မှာ ဒုက္ခသစ္စာကို သိခြင်းကိစ္စ၊ ပယ်-ဆိုသည်မှာ သမုဒယသစ္စာကို ပယ်ခြင်းကိစ္စ၊ ဆိုက်-ဆိုသည်မှာ နိရောဓသစ္စာကို ဆိုက်ရောက်ခြင်းကိစ္စဟူသော သစ္စာလေးပါးကို ဖြစ်ခိုက် ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင် ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပါက မှန်စွာသိရမည်ဟူသော အဓိပ္ပါယ်ဖြစ်ပေသည်။

WWW.DHAMMARANSI.NET

သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်း၍သိပုံ
ဖောင်းတယ်ဟု ရှုမှတ်ရာ၌ မဂ္ဂသစ္စာ မဂ္ဂင် ၈-ပါး ပွားများခြင်းကိစ္စပြီးပုံ

ဖောင်းတယ်ဟု ရှုမှတ်လိုက်သောအခါ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝဟူသော သီလမဂ္ဂင် ၃-ပါး ပါဝင်နေပေသည်။ ဖောင်းတာပေါ်လာလျှင် မှတ်နိုင်ရအောင် လုံ့လစိုက် ကြောင့်ကြစိုက်တာက သမ္မာဝါယာမမဂ္ဂင်၊ ဖောင်းတာ ပေါ်လာတာနဲ့ မမေ့ပါဘဲ ကပ်ခနဲ ရှုမှတ်လိုက်တာက သမ္မာသတိ မဂ္ဂင်၊ ဖောင်းစမှ ဖောင်းဆုံးတိုင်အောင် မှတ်စိတ်တည်သွား ရအောင် ထားပေးလိုက်တာက သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်ဟူသော သမာဓိမဂ္ဂင် ၃-ပါး ပါဝင်နေပေသည်။ ဖောင်းတဲ့အပေါ်သို့ မှတ်သိစိတ် တည့်တည့်ရောက်သွားရအောင် တင်ပေးလိုက် တာက သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်၊ ဖောင်းတဲ့အပေါ်သို့ မှတ်စိတ် ရောက်သွားသောအခါ ဖောင်းနေတာက အာရုံကိုမသိတတ်သော ရုပ်တရား။ မှတ်သိလိုက်တာက အာရုံကိုသိတတ်သည့် နာမ် တရားဟု ကွဲပြားကာ ပိုင်းခြား၍ သိလိုက်တာက အမှန်အတိုင်း သိမြင်သည့် သမ္မာဒိဋ္ဌိ မဂ္ဂင်ဟူသော ပညာမဂ္ဂင် ၂-ပါးဟူ၍ မဂ္ဂင် ၈-ပါး ပွားများခြင်းကိစ္စ ပြီးသွားပေသည်။ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်နေသောအခါမှာလည်း ဤနည်းအတိုင်း မဂ္ဂင် ၈-ပါး ပွားများခြင်းကိစ္စ ပြီးသွားကြ ပေသည်။

WWW.DHAMMARANSI.NET

ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြား၍ သိခြင်းကိစ္စပြီးပုံ

လောကီစိတ် ၈၁၊ စေတသိက် ၅၂၊ ရုပ် ၂၈-ပါးတို့သည် ဒုက္ခသစ္စာဖြစ်သည်။ ထိုဒုက္ခသစ္စာတို့တွင် ဖောင်းတယ်ဟု ရှုမှတ်လိုက်သောအခါ ဖောင်းနေတာကတခြား အာရုံကို မသိတတ်သည့် ရုပ်တရား၊ မှတ်သိလိုက်တာက တခြား အာရုံကို သိတတ်သည့် နာမ်တရားဟု သိလိုက်ခြင်းဖြင့် ဖောင်းနေတာက ရုပ်ဒုက္ခသစ္စာ၊ မှတ်သိလိုက်တာက နာမ်ဒုက္ခသစ္စာဟူ၍ ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြား၍ သိခြင်းကိစ္စ ပြီးသွားပေသည်။

သမုဒယသစ္စာကို ပယ်ခြင်းကိစ္စပြီးပုံ

ဖောင်းတယ်ဟု ရှုမှတ်လိုက်သောအခါ ရှုမှတ် နေခိုက်တွင် လောဘတဏှာ ဖြစ်ခွင့်မရသဖြင့် သမုဒယသစ္စာကို ပယ်ခြင်းကိစ္စ ပြီးသွားပေသည်။

နိရောဓသစ္စာသို့ ဆိုက်ရောက်ခြင်းကိစ္စပြီးပုံ

ဖောင်းတယ်ဟု ရှုမှတ်လိုက်သောအခါ ရှုမှတ် နေခိုက်တွင် လောဘတဏှာ ဖြစ်ခွင့်မရ၍ ချုပ်သွားပေသည်။ လောဘတဏှာ ချုပ်သွားသောကြောင့် လောဘတဏှာကြောင့်ဖြစ်သော ဥပါဒါန်လည်း ချုပ်သွားပေသည်။ ဥပါဒါန် ချုပ်သွားသောကြောင့် ဥပါဒါန်ကြောင့်ဖြစ်သော ကံများလည်း ချုပ်သွားကြပေသည်။ ကံများချုပ်သွားသောကြောင့် ကံကြောင့်ဖြစ်သည့် ဘဝများလည်း ချုပ်သွားကြပေသည်။ ဘဝများချုပ်သွားသောကြောင့် ပဋိ

WWW.DHAMMARANSI.NET

သန္ဓေနေရ၊ အိုရ၊ နာရ၊ သေရ၊ စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးရခြင်းစသော သံသာရဒုက္ခတို့လည်း တဒင်္ဂ တဒင်္ဂ တစ်ခဏ တစ်ခဏ ချုပ်ငြိမ်း သွားကြပေသည်။ နိဗ္ဗာနသို့ ဆိုက်ရောက်ခြင်း ကိစ္စ ပြီးမြောက်သွားပေသည်။

နည်းမှန်လမ်းမှန် ဝိပဿနာ ရှုမှတ်ပွားများနေကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်သို့ ရောက်သည်မှစ၍ မိမိတို့၏သန္တာန်၌ အယုတ်ဆုံး အငယ်ဆုံး ဩမက = ပဋိဝေဓ သာသနာ တည်ရှိသွားပြီလို့ ဆိုရပေသည်။

သာသနာသုံးတန် အဆင့်ဆင့် ကျေးဇူးပြုပုံ

၁။ သင်ယူအပ်သည့် ပရိယတ္တိသာသနာသည်
၂။ ကျင့်ကြံအပ်သည့် ပဋိပတ္တိသာသနာကို ကျေးဇူးပြုပေသည်။ ကျင့်ကြံအပ်သည့် ပဋိပတ္တိသာသနာသည်
၃။ ထိုးထွင်း၍ သိအပ်သည့် ပဋိဝေဓသာသနာကို ကျေးဇူးပြုပေသည်။

သင်ယူအပ်သည့် ပရိယတ္တိသာသနာရှိမှသာလျှင် ကျင့်အပ်သည့် ပဋိပတ္တိသာသနာ ရှိနိုင်ပေသည်။ သင်ယူအပ်သည့် ပရိယတ္တိသာသနာက မှန်ကန်မှသာ မှန်ကန်သော ကျင့်ကြံအပ်သည့် ပဋိပတ္တိသာသနာ အကျင့်လမ်း မှန်နိုင်ပေသည်။ အကျင့်လမ်းမှန်မှသာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ဖြင့် သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်းသိနိုင်ပေသည်။ မိမိတို့ သန္တာန်မှာ ပဋိဝေဓသာသနာ တည်ရှိလာနိုင်ပေသည်။ ပရိယတ္တိသာသနာနှင့်

WWW.DHAMMARANSI.NET

ပဋိပတ္တိသာသနာတို့သည် ပြုလုပ်ရသည့်တရားများ ဖြစ်ကြပေသည်။ ပဋိဝေဓသာသနာသည် ရရှိအပ်သော အကျိုးတရားဖြစ်ပေသည်။ ပဋိဝေဓသာသနာသို့ ဆိုက်ရောက်ကြမှသာ သာသနာတော်ကြီးနှင့် တွေ့ကြုံရကျိုးနပ်ကြပေသည်။

သာသနာသုံးရပ်၊ သာသနာသုံးတန် တည်ရှိဖို့ရာမှာ သင်ယူရသည့် ပိဋကတ်သုံးပုံတည်းဟူသော ပရိယတ္တိ သာသနာသည်သာ မူလဘူတ အရင်းခံသာသနာ ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ပိဋကတ်သုံးပုံ စာပေများကို မိမိတို့စွမ်းနိုင်သမျှ သင်ယူကြရပေသည်။ ရဟန်းတော်များမှာတော့ မသင်မနေရ တတ်မြောက်အောင် သင်ယူကြရပေသည်။ လူပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း မိမိတို့နှင့် သင့်လျော်သည့် ဗုဒ္ဓစာပေတို့ကို စွမ်းနိုင်သမျှ သင်ယူကြရပေသည်။ တရားနာကြရပေသည်။

တရားနာခြင်းဖြင့် ပရိယတ္တိသာသနာ တည်နိုင်ပုံ

တရားနာခြင်းသည် သင်ယူခြင်းတစ်မျိုးပင် ဖြစ်ပေသည်။ တရားနာခြင်းဖြင့် ပိဋကတ်သုံးပုံ တတ်မြောက်သည့် သာဝကများ မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော်အခါ ထင်ရှားစွာ ရှိခဲ့ပေသည်။ တရားနာခြင်းဖြင့် ပိဋကတ်သုံးပုံ တတ်မြောက်သည့် အထင်ရှားဆုံးသာဝကမှာ ခုဇ္ဇုတ္တရာပင် ဖြစ်ပေသည်။ ခုဇ္ဇုတ္တရာသည် သာမာဝတီမိဖုရား၏ ပန်းအဝယ်တော်ကျွန်မဖြစ်ပေသည်။ သူ့အမည်ရင်းကတော့ ဥတ္တရာဖြစ်သည်။ မွေးရာပါ ခါးက ကုန်းနေသောကြောင့် ခုဇ္ဇုတ္တရာဟူ၍ ခေါ်ကြရပေသည်။

WWW.DHAMMARANSI.NET

ဥတေနမင်းကြီးက သာမာဝတီမိဖုရား ပန်းဝယ်ဖို့ရာအတွက် တစ်နေ့လျှင် ပန်းဖိုးငွေ ၈-ကျပ် ၈-ကျပ် ပေးပါသည်။ သာမာဝတီမိဖုရားက ခုဇ္ဇုတ္တရာကို ပန်းဝယ်ဖို့ရန် နေ့စဉ် ငွေ ၈-ကျပ် ၈-ကျပ်ပေး၍ ပန်းဝယ်ခိုင်းပါသည်။ ခုဇ္ဇုတ္တရာသည် ၄-ကျပ်ကို သူယူထားလိုက်သည်။ ကျန် ၄-ကျပ်ဖြင့် ပန်းဝယ်၍ သာမာဝတီမိဖုရားထံသွား၍ ပန်းဆက်သောအခါ "ဒါ ၈-ကျပ်ဖိုး ပန်းတွေဖြစ်ပါသည်"ဟုဆိုကာ သာမာဝတီကို ပေးဆက်လေသည်။ ခုဇ္ဇုတ္တရာသည် ၄-ကျပ်ကို သူယူ၍ "ဒါ ၈-ကျပ်ဖိုး ပန်းတွေပါပဲ"ဟု ပေးဆက်နေသဖြင့် ငါးပါးသီလ သိက္ခာပုဒ်တို့တွင် အဒိန္နာဒါန = သူ့ဥစ္စာကိုခိုးယူတဲ့ သိက္ခာပုဒ်နှင့် မုသာဝါဒ = လိမ်ပြောသည့် သိက္ခာပုဒ်တို့ကို လွန်ကျူးနေပေသည်။

တရားနာ၍ သောတာပန်ဖြစ်ပုံ

တနေ့သောအခါ ခုဇ္ဇုတ္တရာပန်းဝယ်သည့် သုမန ပန်းသည်အိမ်၌ မြတ်စွာဘုရားအမှူးရှိသည့် သံဃာတော်များကို ဆွမ်းကျွေးကြ၏။ သုမနပန်းသည်က ခုဇ္ဇုတ္တရာကို ဆွမ်းကျွေး တရားနာဖိတ်၏။ ခုဇ္ဇုတ္တရာသည် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားသည့် တရားတော်ကို ရိုရိုသေသေ စူးစူးစိုက်စိုက် နာလေ၏။ တရားနာနေစဉ်မှာပင် ခုဇ္ဇုတ္တရာ သောတာပန် ဖြစ်သွားလေ၏။ သူသောတာပန် ဖြစ်သွားသည်ကိုတော့ သေချာစွာ ခုဇ္ဇုတ္တရာ မသိပေ။ သူတရားရလိုက်ပြီဟူ၍တော့ သိပေသည်။

(ဓမ္မပဒ-ဋ္ဌ-၁/၁၃၄)

WWW.DHAMMARANSI.NET

မြတ်စွာဘုရားထံမှ တရားနာပြီးသောအခါ ပန်းဝယ်လေ၏။ ၈-ကျပ်ဖိုးလုံး ပန်းဝယ်လေ၏။ ဝယ်ပြီးသောအခါ သာမာဝတီမိဖုရားထံသွား၍ ပန်းသွားဆက်သလေ၏။ သာမာဝတီမိဖုရားက "ပန်းတွေများလှချေလား၊ ဒီနေ့ ဥတေနမင်းကြီးက ငွေ ၈-ကျပ်ထပ်၍ ပေးလို့လား"ဟု မေးလိုက်ရာ "မဟုတ်ပါဘူး။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်းတော့ ၈-ကျပ်ထဲက ၄-ကျပ်ကို သူယူပါတယ်။ ၄-ကျပ်ကိုတော့ ပန်းဝယ်ပြီး ဒီမှာ သာမာဝတီထံမှာ လာဆက်ပါသည်"ဟု ပြောလေ၏။ သောတာပန်ဖြစ်သွားပြီးတဲ့အခါ မခိုးနိုင်၊ မလိမ်နိုင်တော့တာ သိပ်ထင်ရှားပါသည်။

သာမာဝတီမိဖုရားက "နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ခိုးနိုင်၊ လိမ်နိုင်ပါလျက် ယနေ့ ဘာကြောင့် မခိုးနိုင်၊ မလိမ်နိုင်ပါသလဲ" ဟု မေးလေ၏။ "သုမနပန်းသည်အိမ်၌ မြတ်စွာဘုရားဟောသည့် (အနမောဒနာ) တရားကို နာကြားရသောကြောင့် မခိုးနိုင်၊ မလိမ်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်"ဟု ဖြေကြားလေ၏။ မြတ်စွာဘုရားထံမှ တရားနာရသောကြောင့် မခိုးနိုင်၊ မလိမ်နိုင်ဟူသော ခုဇ္ဇုတ္တရာ၏စကားကို သာမာဝတီ ကြားရသောအခါ မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်များကို အလွန်နာကြားလိုသော စိတ်ဆန္ဒများ ဖြစ်လာသောကြောင့် "အို - ကျွန်မခုဇ္ဇုတ္တရာ• သင်နာကြားခဲ့ရသော မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်များကို သင်ပြန်၍ ပြောပြနိုင်သလား" "ပြန်၍ ဟောပြနိုင်ပါတယ်" "ဟောပြနိုင်လျှင် သင့်ကို ကျွန်အရာ မထားတော့ပေ၊ ဆရာတစ်ဆူအရာ၌ ထားပေးပါမည်"ဟု သာမာဝတီက ပြောသော

WWW.DHAMMARANSI.NET

အခါ "ဟောပြနိုင်ပါသည်"ဟု ပြောလေ၏။ သို့သော် "ဤ ကျွန်အဝတ်များဖြင့် မဟောပြနိုင်ပါ၊ မွန်မြတ်သည့် အဝတ်များ ဝတ်ဆင်ပေးမှ ဟောကြားနိုင်ပါမည်"ဟု ပြောလေ၏။

ခုဇ္ဇုတ္တရာသည် သောတာပန်ဖြစ်သွားပြီးသောအခါ တရားတော်၏ ဂုဏ်တော် ကျေးဇူးတော်တို့ကို အထူး သိလာ သောကြောင့် မွန်မြတ်သည့် အဝတ်များကို ဝတ်ဆင်ပေးပါရန် တောင်းဆိုခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ သာမာဝတီမိဖုရားသည် ခုဇ္ဇုတ္တရာ တောင်းဆိုသည့်အတိုင်း မွန်မြတ်သည့် အဝတ်အထည်များကို ခုဇ္ဇုတ္တရာအား ဝတ်ဆင်ပေးလေ၏။ ခုဇ္ဇုတ္တရာသည် အတိတ် ဘဝများက ကုသိုလ်ပါရမီအထူး ရှိခဲ့ဖူးသူဖြစ်သောကြောင့် သုမန ပန်းသည်အိမ်၌ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသည့်အတိုင်း အပြည့်အစုံ တရားဟောကြားပေးလေ၏။

ကျွန်ဘဝမှ တရားဟောဆရာဖြစ်ရပုံ

သာမာဝတီမိဖုရားနှင့် အပေါင်းအဖော် ငါးရာ တို့သည်လည်း ရှေးဘဝများက ကုသိုလ်ပါရမီအထူး ရှိခဲ့ကြဖူး သောကြောင့် ခုဇ္ဇုတ္တရာဟောကြားသည့် မြတ်စွာဘုရား တရား တော်များကို နာကြား၍ ပြီးဆုံးသွားတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် သောတာပန်ဖြစ်သွားကြလေကုန်၏။ သောတာပန် ဖြစ်သွားကြ ပြီးသောအခါ ရှေးကထက်ပို၍ မြတ်စွာဘုရား၏ တရား တော်များကို နာကြားလိုသော စိတ်ဆန္ဒများ ရှိလာကြသော ကြောင့် ခုဇ္ဇုတ္တရာကို တောင်းပန်ပြောဆိုကြသည်။ "မြို့ထဲ

WWW.DHAMMARANSI.NET

အရပ်ထဲများတွင် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားသော တရားပွဲများ၌ သင်သွားရောက်ကာ နာယူ၍ အကျွန်ုပ်တို့ကို ပြန်ဟောကြား ပေးနိုင်ပါသလား" "ဟောကြားပေးနိုင်ပါတယ်" "ဟောကြား ပေးနိုင်လျှင် သင့်ကို ပန်းအဝယ်တော် ကျွန်အရာ၌ မထား တော့ပေ၊ ဆရာတစ်ဆူအနေဖြင့် ထားပေးမည်"ဟု ပြောကြား ကြလေ၏။

နာကြားတာနဲ့ ပိဋကတ်သုံးပုံ တတ်မြောက်ပုံ

ခုဇ္ဇုတ္တရာသည် မြို့ထဲ အရပ်ထဲ၌ တရားပွဲ ရှိတိုင်း ရှိတိုင်း သွားရောက်၍ နာကြားပြီးလျှင် နန်းတော်တွင်း၌ သာမာ ဝတီနှင့် အပေါင်းအဖော်ငါးရာတို့ကို ပြန်၍ပြန်၍ ဟောကြား ပေးလေသည်။ မြတ်စွာဘုရား၏ များစွာသော တရားပွဲများ၌ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ နာယူ၍ နန်းတော်တွင် သာမာဝတီနှင့် အပေါင်းအဖော်ငါးရာတို့ကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ဟောကြားပေးရ သောကြောင့် မသင်ယူရပဲ တရားနာကြားတာနဲ့ ပိဋကတ်သုံးပုံ တတ်မြောက်သွားပေသည်။ ခုဇ္ဇုတ္တရာ သန္တာန်၌ ပရိယတ္တိ သာသနာ တည်သွားပေသည်။

ခုဇ္ဇုတ္တရာ ဧတဒဂ်ရပုံ

တနေ့သောအခါ မြတ်စွာဘုရားသည် အမျိုးသမီးများကို သူတို့၏ အရည်အချင်းနှင့်လျော်စွာ အတော်ဆုံး အကောင်းဆုံး ဧတဒဂ်ရာထူးကို ပေးရာတွင် "ခုဇ္ဇုတ္တရာကို ပိဋကတ်သုံးပုကို

WWW.DHAMMARANSI.NET

တတ်မြောက်တဲ့အရာတွင် ခုဇ္ဇုတ္တရာသည် အတော်ဆုံး အကောင်းဆုံး ဗဟုသုတအရှိဆုံး" ဟူ၍ တေဒဂ်ရာထူးကို ပေးတော်မူလိုက်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ တေဒဂ်ရာထူး ရသောသူ ဖြစ်သောကြောင့် သာသနာတော်မှာ အထူးထင်ရှားလာပေသည်။

(ဓမ္မပဒ-ဋ္ဌ-၁/၁၃၄)

ရဟန်းတော်များသည် တေဒဂ်ရာထူးရသော ခုဇ္ဇုတ္တရာကို အဖက်ဖက်က ကြည့်ရှုလေ့လာကြပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ကြည့်ရှုလေ့လာကြရာတွင် ခုဇ္ဇုတ္တရာသည် တေဒဂ်ရသူ ဖြစ်ပါသော်လည်း ခါးကုန်းနေတာကိုလည်း တွေ့မြင်ကြပေသည်။ ပိဋကတ်သုံးပုံ မသင်ယူရပါဘဲ နာကြားရုံမျှဖြင့် တတ်မြောက်သည့် အကြောင်းကို သိကြရပေသည်။ ခုဇ္ဇုတ္တရာသည် တရားနာနေရင်းပင် အမြန်သောတာပန် ဖြစ်သွားသည့် အကြောင်းကိုလည်း သိကြရပေသည်။ ခုဇ္ဇုတ္တရာသည် တေဒဂ်ရမည့် ဘဝမှာပင် ကျွန်ဖြစ်နေရသည့်အကြောင်းကိုလည်း သိကြရပေသည်။

မြတ်စွာဘုရားအား မေးလျှောက်ကြပုံ

ထိုသို့သိကြရသောကြောင့် မြတ်စွာဘုရားကို မေးလျှောက်ကြပါသည်။ "မြတ်စွာဘုရား...

၁။ ခုဇ္ဇုတ္တရာသည် မည်သည့်အကုသိုလ်ကံကြောင့် ခါးကုန်းနေသနည်းဘုရား၊

၂။ ခုဇ္ဇုတ္တရာသည် မည်သည့်ကုသိုလ်ကံကြောင့် မသင်ယူရ

WWW.DHAMMARANSI.NET

ပါဘဲ ပိဋကတ်သုံးပုံကို တတ်မြောက်နိုင်သည့် ဉာဏ်
ပညာ နှင့် ပြည့်စုံရပါသနည်းဘုရား။

၃။ ခုဇ္ဇုတ္တရာသည် မည်သည့်ကုသိုလ်ကံကြောင့် တရားနာရုံ
မျှဖြင့် အမြန်သောတာပန် ဖြစ်ရပါသနည်းဘုရား။

၄။ ခုဇ္ဇုတ္တရာသည် မည်သည့်အကုသိုလ်ကံကြောင့် တေဒင်္ဂ
ရမည့်ဘဝမှာ ကျွန်ဖြစ်ရပါသနည်းဘုရား" ဟု မြတ်စွာ
ဘုရား ရဟန်းတော်များက မေးလျှောက်ကြလေသည်။

(ဓမ္မပဒ-ဋ္ဌ-၁/၁၄၄)

ဤကဲ့သို့ ရဟန်းတော်များက လျှောက်ကြား ကြသော
ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက လျှောက်ကြားသည့် အစဉ်အတိုင်း
ဖြေကြားတော်မူပါသည်။ "ခုဇ္ဇုတ္တရာသည် မည်သည့် အကုသိုလ်
ကံကြောင့် ခါးကုန်းရပါသလဲ" ဟု မေးလျှောက်ရာ၌ -

၁။ ခုဇ္ဇုတ္တရာ ခါးကုန်းရသည်မှာ ဗာရာဏသီပြည်တွင်
ဗြဟ္မဒတ်မင်း မင်းဖြစ်စဉ်အခါက မင်းနန်းတော်သို့ အရှင်
ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ၈-ပါးတို့ ဆွမ်းခံကြွ ဝင်ကြရာတွင် အရှင်
ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတစ်ပါးသည် အနည်းငယ် ခါးကုန်းနေ၏
အလုပ်အကျွေး အမျိုးသမီးတို့သည် ကမ္ဗလာနီ သဘက်
ကိုခြုံ၍ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ၈-ပါးတို့ကို ရွှေခွက်ဖြင့် ဆွမ်း
လောင်းကြကုန်၏။ ဆွမ်းလောင်းပြီးသောအခါ ခုဇ္ဇုတ္တရာ
အလောင်း အလုပ်အကျွေး အမျိုးသမီးသည် ကမ္ဗလာနီ
သဘက်ကို သက်န်းလိုခြုံ၍ ရွှေခွက်ကို သပိတ်လိုပိုက်၍
ပစ္စေကဗုဒ္ဓါကြီး၏ ခါးကုန်းဟန်ပြကာ ခါးကုန်းနေသည့်

WWW.DHAMMARANSI.NET

ပစ္စေကဗုဒ္ဓါကြီး ဆွမ်းခံပုံပြပြီး ရယ်စရာဖြစ်အောင် နောက်ပြောင်ခဲ့သော အကုသိုလ်ကံကြောင့် ခါးကုန်း နေရခြင်းဖြစ်သည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူပါသည်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ရှင်ပစ္စေက၊ ကုန်းဟန်ပြ၊ နောက်ကြပျော်ရီခါးကုန်းသည်။

ဤသာဓကတွင် သတိပြုဖွယ်

ခုဇ္ဇုတ္တရာအလောင်း အလုပ်အကျွေး အမျိုးသမီးသည် ခါးကုန်းနေသည့် ပစ္စေကဗုဒ္ဓါကို ပြစ်မှားလိုသောစိတ်ဖြင့် နောက်ပြောင်ခြင်းမဟုတ်ပေ။ ရယ်ဖွယ်ဖြစ်ရုံမျှသာ နောက်ပြောင်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ သို့ပင်ဖြစ်ပါသော်လည်း ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အရှင်မြတ်သည် ကိလေသာအာသဝေါတွေ ကုန်ခမ်းနေသည့် ဂုဏ်က အလွန်ကြီးမားသောကြောင့် ခုဇ္ဇုတ္တရာအလောင်း အလုပ်အကျွေး အမျိုးသမီးသည် ဘဝပေါင်းများစွာ ခါးကုန်းမဖြစ်ရလေသည်။ ဂုဏ်ကြီးသည့်ပုဂ္ဂိုလ်များကို မနောက်မပြောင်မိအောင် အထူးသတိပြုဖွယ် ကောင်းလှပါပေသည်။

"ခုဇ္ဇုတ္တရာသည် မည်သည့်ကုသိုလ်ကံကြောင့် နာကြားရုံမျှဖြင့် ပိဋကတ်သုံးပုံ တတ်မြောက်သည့် ဉာဏ်ပညာနှင့် ပြည့်စုံရပါသလဲ"ဟု မေးလျှောက်ရာ၌ -

၂။ ခုဇ္ဇုတ္တရာအလောင်း အလုပ်အကျွေးသည် နန်းတော်တွင်းသို့ ဆွမ်းခံကြွလာကြသော အရှင်ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ၈-

ပါးတို့၏ သပိတ်ထဲသို့ အလွန်ပူသော နို့ယနာဆွမ်းများ ပြည့်အောင်ထည့်၍ လှူဒါန်းကြကုန်၏။ ထိုအခါ အရှင်ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတို့သည် လက်များပူလွန်း၍ ဘယ်လက်မှ သပိတ်ကို ညာလက်သို့ပြောင်း၊ ညာလက်မှသပိတ်ကို ဘယ်လက်သို့ပြောင်း၍ ကိုင်နေရသည်ကို မြင်ရသောကြောင့် ခုဇ္ဇုတ္တရာအလောင်း အမျိုးသမီးသည် သူ့လက်၌ ဝတ်ဆင်ထားသည့် ဆင်စွယ်လက်ကောက် ၈-ကွင်းကိုချွတ်၍ သပိတ်ခြေအဖြစ်ဖြင့် လက်ပူကင်းအောင် လှူဒါန်းခဲ့သောကုသိုလ်ကံကြောင့် နာကြားရုံမျှဖြင့် ပိဋကတ်သုံးပုံကို တတ်မြောက်သည့်ဉာဏ်နှင့် ပြည့်စုံရခြင်း ဖြစ်ပေသည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ဖြေကြားတော်မူလိုက်ပါသည်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။လက်ပူကင်းစေ၊ သပိတ်ခြေ၊ လှူလေ ဉာဏ်ကြီးသည်။

ဤသာဓကတွင် သတိပြုဖွယ်ရာမှာ

ခုဇ္ဇုတ္တရာအလောင်း အလုပ်အကျွေးသည် တကယ်စင်စစ်တော့ သပိတ်ခြေအဖြစ်ဖြင့် လက်ကောက်များ လှူဒါန်း၍ ပညာဉာဏ်ကြီးသည်ဟူ၍တော့ မယူဆကြရပေ။ အရှင်ပစ္စေကဗုဒ္ဓါများ လက်ပူအမြန်ပျောက်ကင်းသွားရအောင် ဉာဏ်ပညာဖြင့် ဆင်ခြင်၍ အလျင်အမြန် ဉာဏ်ကိုအသုံးပြု၍၊ ဉာဏ်ကိုရှေ့သွား

WWW.DHAMMARANSI.NET

ပြု၍ လှူဒါန်းခြင်းဖြစ်သောကြောင့် ဉာဏ်ပညာကြီးခြင်းအကျိုးကို ရရှိခြင်းဖြစ်ပေသည်။

ဤသာကေကို ထောက်ထား၍ ရေထဲတွင်မျောပါနေသော ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ သတ္တဝါလေးများကို မိမိဉာဏ်မီသလောက် အမြန်ကယ်တင်ပေးခြင်း၊ အကြောင်းတပါးပါးကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်များကို သတ္တဝါလေးများကို ထိုဆင်းရဲဒုက္ခမှ အမြန်လွတ်မြောက်သွားရအောင် မိမိဉာဏ်မီသလောက် အမြန်ကယ်တင်ပေးခြင်းတို့သည်လည်း ဖြစ်လေရာဘဝတိုင်းတို့၌ ဉာဏ်ပညာကြီးခြင်းအကျိုးများကို ရရှိနိုင်ပေသည်ဟု သိကြရပေသည်။

"ခုဇ္ဇုတ္တရာသည် မည်သည့်ကုသိုလ်ကံကြောင့် တရားနာရုံမျှဖြင့် သောတာပန် ဖြစ်ရပါသနည်း"ဟု မေးလျှောက်ရာ၌ -

၃။ ခုဇ္ဇုတ္တရာအလောင်း အလုပ်အကျွေး အမျိုးသမီးသည် နန်းတော်သို့ ကြွလာသော ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတို့အား ရိုရိုသေသေ ပြုစုခဲ့သည့် ကုသိုလ်ကံကြောင့် တရားနာရုံမျှဖြင့် သောတာပန် ဖြစ်ရသည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ဖြေကြားတော်မူလိုက်ပါသည်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ပစ္စေကများ၊ လုပ်ကျွေးထား၊ ဖြစ်ခြား အမြန်သောတာပန်။

ဤသာဓကဖြင့် သတိပြုဖွယ်မှာ

ခုဇ္ဇုတ္တရာသည် ထိုအလုပ်အကျွေးဖြစ်စဉ်ဘဝက ရှိရှိသေသေ ပြုစုလုပ်ကျွေးတတ်သည့် အလေ့အကျင့်သည် အာသေဝနအနေဖြင့် အထုံပါလာသောကြောင့် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားအပ်သော တရားတော်ကို ရှိရှိသေသေ နာကြားရင်း စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်လိုက်သောကြောင့် သောတာပန် အမြန် ဖြစ်ရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ဣန္ဒြေထက်ကြောင်း၊ တရား တက်ကြောင်း ၉-ပါးတို့တွင် ၂-နံပါတ် ဣန္ဒြေထက်ကြောင်း၌ ရှိရှိသေသေ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်တတ်ခြင်းသည် ဣန္ဒြေ ထက်ကြောင်း၊ တရားတက်ကြောင်းဖြစ်သည်ဟု အဋ္ဌကထာ ဆရာများ ဖွင့်သည်နှင့် ကိုက်ညီလျက် ရှိပေသည်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ရှုမှတ်မှုမှာ၊ ရိုသေကာ၊ ကောင်းစွာ ပြုရမည်။

"ခုဇ္ဇုတ္တရာသည် မည်သည့်အကုသိုလ်ကံကြောင့် ယခုလို တေဒဂ်ရမည့်ဘဝမှာ ကျွန်ဖြစ်ရပါသနည်း" ဟု လျှောက်ထားရာ၌ -

၄။ ခုဇ္ဇုတ္တရာအလောင်း အမျိုးသမီးသည် ကဿပ မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်အခါက ဗာရာဏသီ ပြည်၌ သူဌေးသမီး ဖြစ်ခဲ့လေသည်။ တနေ့သောအခါ ညနေချမ်းအချိန်တွင် ကိုယ်လုံးပေါ်မှန်ရှေ့တွင် အလုပြင်

WWW.DHAMMARANSI.NET

နေ၏။ ထိုအချိန်တွင် သူဌေးသမီးနှင့် ချစ်ကျွမ်းဝင်သော ရဟန္တာဘိက္ခုနီမကြီးတစ်ဦး ကြွလာ၏။ ထိုအခါ အမျိုးသမီးသည် အလှပြင်ပစ္စည်းများ လိုနေ၍ ဘိက္ခုနီမကြီးကို "အလှပြင်ပစ္စည်းထည့်ထားသည့် ပခြုပ်ဖာလေး သွားယူပေးပါ"ဟု စေခိုင်းလိုက်လေ၏။

ရဟန္တာဘိက္ခုနီမကြီးသည် ဤသို့ဆင်ခြင်မိ၏။ "သူဌေး သမီးသည် သူခိုင်းသည့်အတိုင်း သွား၍မယူပေးလျှင် မိမိကို ရန်ငြိုးဖွဲ့၍ နောင်ဘဝများတွင် ငရဲသို့ကျရတော့မည်၊ ယူပေး လိုက်ပြန်လျှင်လည်း နောင်ဘဝငါးရာပတ်လုံး ကျွန်ဖြစ်ရ တော့မည်"ဟု ဆင်ခြင်မိလေ၏။ "ငရဲသို့ကျရောက်သည်ထက် ကျွန်ဖြစ်ရသည်က သက်သာပါသေးသည်"ဟု ဆင်ခြင်ကာ သနားသောကြောင့် အလှပြင်ပစ္စည်းများ ထည့်ထားသည့် ပခြုပ်ဖာလေးကို သွားယူ၍ သူဌေးသမီးအား ပေးလိုက်လေ၏။ ဤကဲ့သို့ ရဟန္တာဘိက္ခုနီမကြီးကို စေခိုင်းခဲ့သည့် အကုသိုလ် ကံကြောင့် ဘဝငါးရာပတ်လုံး ကျွန်ဖြစ်ခဲ့ရသည်ဟု မြတ်စွာ ဘုရား ဖြေကြားတော်မူလိုက်ပါသည်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ရဟန္တာကိုပင်၊ မဆင်ခြင်၊ ခိုင်းလျှင် ကျွန်ဖြစ်သည်။

WWW.DHAMMARANSI.NET

ဤသာဓကဒွ သတိပြုဖွယ်မှာ

(၁) ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိတို့ထက် အသက် သိက္ခာ၊ ဂုဏ်ဝါကြီးကြသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များကို မိမိတို့၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကိစ္စများကို မစေခိုင်းမိအောင် သတိပြုကြရပါသည်။ ခိုင်းလျှင် နောက်ဘဝများတွင် ကျွန်ဖြစ်တတ်သည်။ သာသနာရေး၊ ကုသိုလ်ရေးများ ပြုလုပ်ရတဲ့အခါများမှာတော့ ထိုက်သင့်သော အကူ အညီ တောင်းသောအနေဖြင့် ခိုင်းကောင်းသည် ကိုလည်း သိသင့်ကြပေသည်။

(၂) မိမိတို့ထက် ဂုဏ်သိက္ခာကြီးသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို အာဃာတ ရန်ငြိုးဖွဲ့သူတို့သည် နောင်ဘဝများတွင် ငရဲသို့ကျရောက်မည်ဟူသော ရဟန္တာဘိက္ခုနီမကြီး၏ အကြံဖြစ်ခြင်းသည် အဘိဓမ္မာဒေသနာနည်းအားဖြင့် မှန်ကန်လှပေသည်။ အာဃာတသည် ဒေါသကြောင့် ဖြစ်ရပေသည်။ ဒေါသသည် ငရဲသို့ကျရောက်ကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။ မှတ်သားဖွယ်တရပ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

တရားနာခြင်းဖြင့် သာသနာသုံးတန်တည်ပုံ

ပိဋကတ်သုံးပုံကို တရားနာခြင်းဖြင့် တတ်မြောက် သွားသော ခုဇ္ဇုတ္တရာကို ထောက်ထား၍ သိကြရပေသည်။ ခုဇ္ဇုတ္တရာသည် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားသည့် တရားတော် များကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာ နာကြားသောကြောင့် ပိဋကတ်

WWW.DHAMMARANSI.NET

သုံးပုံကို တတ်မြောက်သွားခြင်းသည် ခုဇ္ဇုတ္တရာ၏သန္တာန်၌ ပရိယတ္တိသာသနာ တည်ရှိသွားခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ခုဇ္ဇုတ္တရာသည် သုမနပန်းသည်အိမ်၌ မြတ်စွာဘုရား တရားတော်ကို ရိုရိုသေသေ နာနေရင်းဖြင့် စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်နေခြင်းသည် ကျင့်ကြံခြင်းပင် ဖြစ်သောကြောင့် ခုဇ္ဇုတ္တရာ၏ သန္တာန်၌ ပဋိပတ္တိသာသနာ တည်သွားခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ခုဇ္ဇုတ္တရာသည် တရားနာနေရင်းပင် သောတာပတ္တိ မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်း၍ သိသွားပြီးလျှင် သောတာပန်ဖြစ်သွားသောကြောင့် သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်း၍ သိသော ပဋိဝေဓသာသနာ ခုဇ္ဇုတ္တရာ၏သန္တာန်၌ တည်သွား ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဝိပဿနာရှုခြင်း၌ သာသနာသုံးတန်တည်ပုံ

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးဖြင့် ဝိပဿနာတရားကို မဂ်ရောက် ဖိုလ်ရောက် ရှုမှတ်ကြမည့်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ရှေ့ဦးစွာ အလုပ်ပေး တရား နာကြရပေသည်။ ထို့နောက် မပြတ်မလပ် ရှုမှတ် ကြရပေသည်။ မပြတ်မလပ် ရှုမှတ်လိုက်သောအခါ မိမိတို့၏ ပါရမီအားလျော်စွာ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်သို့ ရောက်သွားကြ ပေသည်။

WWW.DHAMMARANSI.NET

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ညွှန်ပြသောနည်းဖြင့် ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ကြမည့်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ရှေ့ဦးစွာ အလုပ်ပေးတရား နာကြားရပါသည်။ ထိုင်မှတ်သည့်အခါ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်ဟု ရှုမှတ်ကြရပေသည်။ စင်္ကြံလျှောက်မှတ်သည့်အခါ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်ဟု ရှုမှတ်ကြရပေသည်။ အထွေထွေအသေးစိတ်မှတ်သည့်အခါ ထိုင်တယ်၊ ထတယ်၊ သွားတယ်၊ ရပ်တယ်၊ လျောင်းတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ကြရပေသည်ဟု ရှုမှတ်ပုံ အလုပ်ပေးတရားကို နာကြားကြရပေသည်။ ဤကဲ့သို့ အလုပ်ပေးတရားကို နာခြင်းသည် ကျင့်ကြံဖို့ရာ သင်ယူခြင်းဖြစ်၍ ပရိယတ္တိသာသနာပင် ဖြစ်ပေသည်။ မိမိတို့သန္တာန်၌ ပရိယတ္တိသာသနာ တည်လာခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာ၌ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် တစ်နေ့တွင် (၇) ကြိမ်ထိုင်၍ (၇)ကြိမ် စင်္ကြံလျှောက်၍ ရှုမှတ်ကြရပေသည်။ ကျန်သောအချိန်များ၌ အထွေထွေအသေးစိတ်အမှတ်ကို မပြတ်မလပ် ရှုမှတ်၍ နေကြရပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ရှုမှတ်နေခြင်းသည် ကျင့်ကြံခြင်း ပဋိပတ္တိသာသနာ ဖြစ်ပေသည်။ မိမိတို့သန္တာန်၌ ပဋိပတ္တိသာသနာ တည်လာခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤကဲ့သို့ မပြတ်မလပ်ရှုမှတ်၍ ဝိပဿနာ သမာဓိ ဉာဏ်များ ဖြစ်လာသောအခါ ထိုင်မှတ်ရာ၌ ဖောင်းတယ်ဟု ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ဖောင်းနေတာက တခြား၊ မှတ်သိလိုက်တာက

WWW.DHAMMARANSI.NET

တခြား။ ပိန်တယ်ဟု ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ပိန်နေတာက တခြား၊ မှတ်သိလိုက်တာက တခြား။ ထိုင်တယ်ဟု ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ထိုင်နေတာက တခြား၊ မှတ်သိလိုက်တာက တခြား။ ထိတယ်ဟု ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ထိနေတာက တခြား၊ မှတ်သိလိုက်တာက တခြားဟု ကွဲပြား၍ သိလာကြပေသည်။

ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ၊ ထိုင်တာ၊ ထိတာတို့က အာရုံကိုမသိတတ်သောကြောင့် ရုပ်တရားဖြစ်သည်။ မှတ်သိ မှတ်သိလိုက်တာတို့က အာရုံကိုသိတတ်သောကြောင့် နာမ်တရား ဖြစ်ကြသည်ဟု ပိုင်းခြားကွဲပြားကာ ထိုးထွင်း၍ သိလာကြ ပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ပိုင်းခြားကွဲပြားကာ ထိုးထွင်း၍ သိလာခြင်း သည် နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ပိုင်းခြား၍သိခြင်း နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ဖြစ်ပေသည်။ ဩမက = အညံ့စား၊ အနစား ပဋိဝေဓသောသနာ ဖြစ်ပေသည်။ မိမိတို့၏သန္တာန်၌ ပဋိဝေဓသောသနာ တည်လာ ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထို့နောက် ဆက်ကာဆက်ကာ ရှုမှတ်လိုက်သည်ရှိသော် အကြောင်းနှင့်အကျိုးတို့ကို သိမ်းဆည်း၍သိသော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ ဉာဏ်။ အနိစ္စပဲ၊ ဒုက္ခပဲ အနတ္တပဲဟု သုံးသပ်၍သိသော သမ္မသနဉာဏ်။ အဖြစ်နှင့်အပျက်ကိုသိသော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဟူသော တရုဏဝိပဿနာဉာဏ်တို့ ဖြစ်လာကြပေသည်။ ဩမက ပဋိဝေဓသောသနာပင် ဖြစ်ပေသည်။

WWW.DHAMMARANSI.NET

နောက်ဆက်ကာဆက်ကာ ရှုမှတ်လိုက်သည်ရှိသော် ဗလဝဝိပဿနာဖြစ်သည့် ဘင်္ဂဉာဏ်၊ ဘယဉာဏ်၊ အာဒီနဝဉာဏ်၊ နိဗ္ဗိဒဉာဏ်၊ မုဉ္စိတုကမျတာဉာဏ်၊ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်၊ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်၊ အနုလောမဉာဏ်၊ ဂေါတြဘူဉာဏ်တို့ ဖြစ်လာကြပေသည်။ အသီးသီးထိုးထွင်း၍သိသော ဗလဝဝိပဿနာဉာဏ်တို့ ဖြစ်လာကြပေသည်။ ဩမက ပဋိဝေဓသာသနာပင် ဖြစ်ပေသည်။

နောက်ဆုံး ဂေါတြဘူဉာဏ် ဖြစ်ပြီးတာနဲ့ စိတ်တစ်ခုမျှမခြားတော့ပါဘဲ သစ္စာလေးပါးကို တစ်ပြိုင်နက် ထိုးထွင်း၍သိသော သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ် ဖြစ်လာပေသည်။ ထို့နောက် စိတ်တစ်ခုမျှ မခြားတော့ပါဘဲ သောတာပတ္တိ ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြစ်လာပေသည်။ ပထမဆုံး ဥက္ကဋ္ဌ ပဋိဝေဓသာသနာပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဝိပဿနာရှုမှတ်ကြသည့် ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏သန္တာန်၌ ပထမဆုံး ဥက္ကဋ္ဌ ပဋိဝေဓသာသနာ တည်လာခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤကဲ့သို့ သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးဖြင့် ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဥက္ကဋ္ဌ ပဋိဝေဓသာသနာ တည်နိုင်သောကြောင့် သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးဖြင့် ဝိပဿနာတရား ပွားများအားထုတ်ခြင်းသည် သာသနာတော်ကြီး အရှည်တည်နိုင်ခြင်းအကြောင်းဖြစ်ပေသည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင်ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

WWW.DHAMMARANSI.NET

တချိန်သောအခါ မြတ်စွာဘုရား သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်ကျောင်းတော်၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူ၏။ ထိုအခါ တနေ့သ၌ မြတ်စွာဘုရားထံသို့ ပုဏ္ဏားတစ်ယောက် ရောက်လာလေ၏။ မြတ်စွာဘုရားနှင့် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာစကား ပြောကြား ရ၍ မြတ်စွာဘုရားကို ကြည်ညိုလှသဖြင့် ဤသို့လျှောက်ထား၏။ "မြတ်စွာဘုရား • မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန် စံလွန်တော် မူသွားသောအခါ မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမ သာသနာတော် ကြီးသည် မည်မျှကြာရှည်စွာ တည်နိုင်ပါသလဲဘုရား"ဟု လျှောက်ထားလေ၏။

မြတ်စွာဘုရားက ဖြေကြားတော်မူသည်မှာ "အိုပုဏ္ဏား ငါဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံလွန်တော်မူသွားပြီးသောအခါ ငါဘုရား၏ တပည့်သား ရဟန်းတော်များနှင့် သာသနာတော်ကို ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ကြသော ဒကာ၊ ဒကာမများက သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး ဖြင့် ဝိပဿနာတရား မပွားများ အားမထုတ်ကြလျှင် ငါဘုရား၏ အဆုံးအမသာသနာတော်ကြီးသည် ကြာရှည်စွာ မတည်နိုင် တော့ပေ။ ကွယ်သွားလိမ့်မည်" ဖြစ်ပေသည်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။သတိပဋ္ဌာန်တရား၊ မပွားများလျှင်၊ သာသနာပင်၊ အစဉ်ကွယ်လိမ့်မည်။

WWW.DHAMMARANSI.NET

ငါဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံလွန်တော်မူပြီးတဲ့အခါ ငါဘုရား၏ တပည့်သား သံဃာတော်များနှင့် သာသနာတော်ကို ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ကြသော ဒကာ၊ ဒကာမများက သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး ကို ပွားများနေကြမယ်၊ သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးဖြင့် ဝိပဿနာတရား ကို ပွားများအားထုတ်နေကြမည်ဆိုပါလျှင် ငါဘုရား၏သာသနာ မကွယ်နိုင်၊ အရှည်တည်တံ့နေလိမ့်မည်"ဟု ဖြေကြား ဟောကြား တော် မူလိုက်ပါသည်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။သာသနာအရှည်တည်ရန်၊ သတိပဋ္ဌာန်၊ အမှန်ပွားရမည်။
သာသနာမကွယ်ရန်၊ သတိပဋ္ဌာန်၊ အမှန် ပွားရမည်။
သာသနာမကွယ်လို၊ သတိပဋ္ဌာန်ကို၊ ပွားကိုပွားရမည်။

သူတပါးတို့သန္တာန် သာသနာသုံးတန် တည်ဖို့ရန်

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိတို့၏သန္တာန်၌ သာသနာသုံးတန် တည်သင့်သလောက် တည်ပြီးသောအခါ မိမိတို့၏ အိမ်သူအိမ်သား ကလေးသူငယ်များမှစ၍ သူတပါးတို့၏ သန္တာန်၌ သာသနာသုံးတန် တည်ဖို့ရန် တရား ဟောကြရပေ သည်။ တရားဟောသည်ဆိုသည်မှာ ပရိသတ်များစွာတို့အား

WWW.DHAMMARANSI.NET

တရားဟောပလ္လင်ပေါ်မှာထိုင်၍ ဟောနိုင်မှ တရားဟောသည်ဟူ၍ ဆိုရသည်မဟုတ်ပေ။

အဋ္ဌကထာဆရာများက ဘာသာရေး၊ သာသနာရေးတို့ကို မသိသေးကြသည့် နိုင်ငံခြားသားများနှင့် မိမိတို့ အိမ်၌ရှိနေကြသော ကလေးသူငယ်များ စသည်တို့ကို ပါဠိဘာသာဆိုတတ်အောင်သင်ပေးခြင်း၊ အနက်မြန်မာ သဘောပေါက်အောင် ပြန်ဆိုပေးခြင်း၊ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပေးခြင်း၊ တရားရှုမှတ်ပုံ ပြောပြပေးခြင်း၊ အယုတ်ဆုံးသဖြင့် တရားနာကြွပါ ဖိတ်ခြင်းတို့သည်ပင် တရားဟောခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဖွင့်ပြကြပါသည်။

အဋ္ဌကထာဆရာများ ဖွင့်ပြသည့် တရားဟောပုံ ၅-မျိုး

၁။ **ပါဠိံ ဝါစေတိ။ ပါဠိံ** = ပါဠိကို၊ **ဝါစေတိ** = သင်ပေး၏။

ပါဠိရွတ်ဆိုတတ်အောင် သင်ပေးခြင်းသည် တရားဟောသည်မည်၏။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ပါဠိဘာသာ၊ သင်ပေးတာ၊ မှန်စွာဟောသည်မည်။

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိဟူ၍ မဆိုတတ်ကြသေးသော နိုင်ငံခြားသားများနှင့် ကလေးသူငယ် စသည်များကို ရွတ်ဆိုတတ်အောင်

သင်ပေးခြင်းသည် တရားဟောသည်မည်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့ သန္တာန်၌ သင်ယူရသည့် ပရိယတ္တိသာသနာ တည်ရှိလာရအောင် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

၂။ **အဋ္ဌကထံ ကထေတိ။ အဋ္ဌကထံ** = မြန်မာလို ဖွင့်အပ်သော အနက်ကို၊ **ကထေတိ** = ဖွင့်ပြပေး၏။
မြန်မာလို အနက်အဓိပ္ပါယ် မသိသေးသောသူတို့ကို အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို မြန်မာဘာသာဖြင့် ဖွင့်ပြပေးခြင်းသည်လည်း တရားဟောသည်မည်၏။

ဆောင်ပုဒ်။ ။အနက်မြန်မာ၊ ဖွင့်ပြတာ၊ မှန်စွာ ဟောသည်မည်။

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိဆိုတာ ဘုရားကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ပါ၏ဟု ဆိုတာဖြစ်တယ်။ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ဆိုတာ တရားကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ပါ၏ဟု ဆိုတာဖြစ်တယ်။ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိဆိုတာ သံဃာတော်ကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ပါ၏ဟု ဆိုတာဖြစ်တယ်ဟူ၍ အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို မသိသေးသော နိုင်ငံခြားသားများနှင့် ကလေးသူငယ် စသည်တို့အား ဖွင့်ပြ ပြောပြပေးခြင်းသည်လည်း တရားဟောသည်မည်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သန္တာန်၌ သင်ယူရသည့် ပရိယတ္တိသာသနာ တည်ရှိသွားရအောင် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

WWW.DHAMMARANSI.NET

၃။ **ပုစ္ဆိတပဉှံ ဝိဿဇ္ဇေတိ။ ပုစ္ဆိတပဉှံ** = မေးအပ်သော မေးခွန်းပုစ္ဆာကို၊ **ဝိဿဇ္ဇေတိ** = ဖြေဆိုပေး၏။
နိုင်ငံခြားသား ကလေးသူငယ် စသည်တို့က မေးလာသော မေးခွန်းပုစ္ဆာကို ဖြေကြားပေးခြင်းသည်လည်း တရားဟောသည်မည်၏။

ဆောင်ပုဒ်။ ။မေးခွန်းပုစ္ဆာ၊ ဖြေပေးတာ၊ မှန်စွာ ဟောသည်မည်။

နိုင်ငံခြားသားများနှင့် ကလေးသူငယ် စသည်တို့က ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်သဖြင့် ဘာအကျိုးများ ရနိုင်သလဲဟု မေးလာသောအခါ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ခြင်းဖြင့် သင်တို့ အပါယ် ငရဲသို့မကျနိုင်သော အကျိုးရနိုင်ကြပေသည်ဟု ဖြေကြားပေးခြင်းသည်လည်း တရားဟောသည်မည်၏။ ထို ပုဂ္ဂိုလ်တို့ သန္တာန်၌ သင်ယူခြင်း ပရိယတ္တိသာသနာ တည်ရှိသွားရအောင် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

၄။ **ကမ္မဋ္ဌာနံ အာစိက္ခတိ။ ကမ္မဋ္ဌာနံ** = ရှုမှတ်ပုံ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို၊ **အာစိက္ခတိ** = ပြောပြပေး၏။
ရိပ်သာသို့ဝင်၍ တရားအားထုတ်ခါစ ယောဂီအသစ် ကလေးများကို ယောဂီဟောင်းကြီးများက ဆရာတော် သံဃာတော်များက ထိုင်မှတ်သည့်အခါ ရှုမှတ်ပုံ၊ စင်္ကြံလျှောက်မှတ်သည့်အခါ ရှုမှတ်ပုံ၊ အထွေထွေ

WWW.DHAMMARANSI.NET

အသေးစိတ်မှတ်သည့်အခါ ရှုမှတ်ပုံတို့ကို ပြောပြ သင်ပြပေးခြင်းသည်လည်း တရားဟောသည်မည်၏။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုရာ၊ သင်ပေးတာ၊ မှန်စွာ ဟောသည်မည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်ပုံကို နာကြားရသော ယောဂီသစ်များ၏ သန္တာန်၌ သင်ယူရသည့် ပရိယတ္တိသာသနာ တည်ရှိသွားရအောင် ပြုပေးခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

၅။ ဓမ္မဿဝနံ ကရောတိ။ ဓမ္မဿဝနံ = တရားနာခြင်းကို၊ ကရောတိ = ပြု၏။

ဤရိပ်သာမှာ၊ ဤကျောင်းတိုက်မှာ၊ ဤမဏ္ဍပ်မှာ တရားပွဲရှိပါသည်၊ တရားနာကြွပါဟု ဖိတ်ကြားခြင်းသည်လည်း တရားဟောခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။တရားနာကြွပါ၊ ဖိတ်ကြားတာ၊ မှန်စွာ ဟောသည်မည်။

ထိုထိုအရပ်ဒေသတို့၌ ထိုထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့နှင့် တွေ့ဆုံရသောအခါ ဤရိပ်သာမှာ၊ ဤကျောင်းတိုက်မှာ၊ ဤမဏ္ဍပ်မှာ တရားပွဲရှိပါသည်၊ တရားနာကြွပါဟု ဖိတ်ကြားခြင်းသည်လည်း တရားဟောခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။တရားနာကြွပါ၊ ဖိတ်ကြားတာ၊ မှန်စွာ ဟောသည်မည်။

WWW.DHAMMARANSI.NET

ဤကဲ့သို့ ဖိတ်ကြားလိုက်သဖြင့် ကြားသိသွားသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့က ထိုထိုကျောင်း၊ ထိုထိုရိပ်သာ၊ ထိုထိုမဏ္ဍပ်သို့ လာရောက်၍ တရားနာကြသောအခါ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သန္တာန်၌ သင်ယူရသည့် ပရိယတ္တိသာသနာ တည်ရှိသွားရအောင် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထိုထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သန္တာန်၌ ပဋိပတ္တိသာသနာတည်ပုံ

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် တရားပွဲများနှင့် ကြုံရတိုင်း ကြုံရတိုင်း ဒါနတရားကိုလည်း နာကြားရပေသည်။ သီလတရားကိုလည်း နာကြားကြရပေသည်။ သမထ တရားကိုလည်း နာကြားကြရပေသည်။ ဝိပဿနာတရားကိုလည်း နာကြားကြရပေသည်။ ဤကဲ့သို့ နာကြားခြင်းသည် သင်ယူခြင်း တစ်မျိုးပင် ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် နာကြားနေသည့် အခိုက်သည် မိမိတို့သန္တာန်မှာ ပရိယတ္တိသာသနာ တည်နေခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

နာကြားပြီးသောအခါ နာကြားရသောအတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံ ပွားများအားထုတ်နေခြင်းသည် မိမိတို့သန္တာန်၌ ပဋိပတ္တိသာသနာ တည်ရှိလာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဒါန ပဋိပတ္တိဖြစ်ပုံ

အလှူဒါနပြုနေသောအခိုက်မှာ လှူဖွယ်ပစ္စည်းပေါ်၌ မတပ်မက်ခြင်း အလောဘ၊ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ချမ်းသာစေခြင်း အဒေါသ = မေတ္တာ၊ အလှူဒါန၏ အကျိုး ၅-မျိုးကို

WWW.DHAMMARANSI.NET

ဆင်ခြင်၍သိနေသော အမောဟ = ပညာတို့ ဖြစ်နေကြသော ကြောင့် ၅-ပါးသီလကို လွန်ကျူးလိုသော စိတ်စေတနာ မဖြစ်နိုင်၍ ရှောင်ကြဉ်ပြီးသား ဖြစ်နေပေသည်။ လုံခြုံအောင် ကျင့်ပြီးသား ဖြစ်နေပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဒါနသည် ကျင့်ရသည့် ပဋိပတ္တိသာသနာထဲတွင် ပါဝင်နေပေသည်။

သီလအကျင့်၊ သမာဓိအကျင့်၊ ဝိပဿနာ အကျင့်တို့သည် ပဋိပတ္တိသာသနာထဲသို့ ပါဝင်နေကြသည်မှာ ထင်ရှားလှပေသည်။ ၅-ပါးသီလ၊ ၈-ပါးသီလ၊ ၉-ပါးသီလ၊ ၁၀-ပါးသီလတို့ကို လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းနေခြင်းသည် ကျင့်ကြံရသည့် ပဋိပတ္တိသာသနာ ဖြစ်ပေသည်။ စောင့်ထိန်းသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏သန္တာန်၌ ပဋိပတ္တိသာသနာ တည်နေခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ကိုယ်စောင့်တရား ၄-ပါး သမထကမ္မဋ္ဌာန်း

ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်တို့ကို ပွားများခြင်း၊ မေတ္တာကို ပွားများခြင်း၊ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများခြင်း၊ သေရခြင်း မရဏာနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများခြင်းစသော သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားများကို ပွားများနေခြင်းတို့သည် ကျင့်ကြံရသည့် ပဋိပတ္တိသာသနာတို့ ဖြစ်ကြပေသည်။ ပွားများကြသော ထိုထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့၏သန္တာန်၌ ပဋိပတ္တိသာသနာ တည်ရှိလာခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

WWW.DHAMMARANSI.NET

ဆောင်ပုဒ်များ။ ။မောဟဝင်လာ၊ မြတ်ဗုဒ္ဓါ၊ ပွားကာ
ပယ်ရမည်။
ဒေါသဝင်လာ၊ မြတ်မေတ္တာ၊ ပွားကာ
ပယ်ရမည်။
လောဘဝင်လာ၊ အသုဘာ၊ ပွားကာ
ပယ်ရမည်။
မာနဝင်လာ၊ မရဏာ၊ ပွားကာ
ပယ်ရမည်။

ဝိပဿနာအားထုတ်ခြင်းဖြင့် ပဋိပတ္တိနှင့် ပဋိဝေဓ သာသနာ၂-ရပ် တည်နိုင်ပုံ

ဝိပဿနာတရား ပွားများအားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏သန္တာန်၌ ပဋိပတ္တိသာသနာနှင့် ပဋိဝေဓသောသနာ ၂-ပါးတို့ တည်ရှိလာနိုင်ပေသည်။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ညွှန်ပြသောနည်းဖြင့် ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ထိုင်၍ရှုမှတ်ကြသောအခါ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်ဟု ရှုမှတ်ကြရပေသည်။

အစပိုင်း ရှုမှတ်ခါစမှာတော့ ဘာမှထိုးထွင်း၍ ထူးခြားစွာ မသိကြရပေ။ ဆက်ကာဆက်ကာရှုမှတ်၍ ၄-၅ ရက်ခန့်ရလာသောအခါ သမာဓိဉာဏ်များ ဖြစ်လာတတ်ကြပေသည်။

WWW.DHAMMARANSI.NET

ထိုအခါ ဖောင်းတယ်ဟု ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ဖောင်းနေတာက တခြား၊ မှတ်သိလိုက်တာက တခြား။ ပိန်တယ်ဟု ရှုမှတ်လိုက်လျှင်လည်း ပိန်နေတာက တခြား၊ မှတ်သိလိုက်တာက တခြား။ ထိုင်တယ်ဟု ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ထိုင်နေတာက တခြား၊ မှတ်သိလိုက်တာက တခြား။ ထိတယ်ဟု ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ထိနေတာက တခြား၊ မှတ်သိလိုက်တာက တခြားဟု ထူးခြားစွာ ထိုးထွင်း၍ သိလာတတ်ကြပေသည်။

ပဋိပတ္တိသာသနာတည်ပုံ

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အစပိုင်းရှုမှတ်ခါစ သမာဓိဉာဏ်များ မဖြစ်သေးမီ ၄-၅ ရက်ခန့်တွင် ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်ဟု ရှုမှတ်နေခြင်း ကျင့်ကြံနေခြင်းသည် မိမိတို့သန္တာန်၌ ကျင့်ကြံခြင်း ပဋိပတ္တိသာသနာ တည်လာခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ပဋိဝေဓသာသနာတည်ပုံ

ဝိပဿနာတရား ပွားများအားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ရှုမှတ်သည့်ရက် ၄-၅ ရက်ခန့်ရလာ၍ သမာဓိဉာဏ်များ ဖြစ်လာသောအခါ ဖောင်းနေတာက တခြား၊ မှတ်သိလိုက်တာက တခြား။ ပိန်နေတာက တခြား၊ မှတ်သိလိုက်တာက တခြား။ ထိုင်နေတာက တခြား၊ မှတ်သိလိုက်တာက တခြား။ ထိနေတာက တခြား၊ မှတ်သိလိုက်တာက တခြားဟု ထိုးထွင်း၍ သိလာကြပေသည်။

WWW.DHAMMARANSI.NET

နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၌ ပဋိဝေဓသောသနာ တည်လာပုံ

ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ၊ ထိုင်တာ၊ ထိတာတို့က အာရုံကို မသိတတ်သောကြောင့် ရုပ်တရားများ ဖြစ်ကြသည်။ မှတ်သိ မှတ်သိလိုက်တာတို့က အာရုံကိုသိတတ်သောကြောင့် နာမ်တရား တို့ ဖြစ်သည်ဟု နာမ်နှင့်ရုပ်တို့ကို ပိုင်းခြားကာ ထိုးထွင်း၍ သိလာကြပေသည်။ ဤကဲ့သို့ သိလာခြင်းသည် နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ဖြစ်ပေသည်။ ဝိပဿနာတရား အားမထုတ်မီက နာမ်ရုပ် ၂-ပါးကို ခွဲခြား၍ မသိခဲ့ကြပေ။ ယခု ဝိပဿနာ တရားကို အားထုတ်လိုက်သောအခါမှာ နာမ်နှင့်ရုပ် ၂-ပါးတို့ ကွဲပြားကာ ထိုးထွင်း၍ သိလာခြင်းသည် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ သန္တာန်၌ ထိုးထွင်း၍သိသော ဉာဏ = အနစား ပဋိဝေဓသောသနာ တည်ရှိလာခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဗဟိဒ္ဓအာရုံ၊ အဇ္ဈတ္တအာရုံတို့ဖြင့် နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကို သိရပုံ

ဗဟိဒ္ဓအာရုံ = ပိုးစုန်းကြူးပမာ၊ လက်လက်သာပ၊ မြင်ပါ က၊ နာမရူပပရိစ္ဆေဒ။

အဇ္ဈတ္တအာရုံ = ဖောင်းပိန်လယ်မျှ၊ တွေ့တုံက၊ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒ။

ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်၌ ပဋိဝေဓသောသနာ တည်လာပုံ

ဆက်ကာဆက်ကာ ရှုမှတ်အားထုတ်လိုက်၍ သမာဓိဉာဏ်များတစ်ဆင့် အားရှိထက်သန်လာသောအခါ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်ဟု ရှုမှတ်ရှုမှတ်နေရင်းပင် တစ်ဆင့်တိုး၍ သိလာကြပေသည်။ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ၊ ထိုင်တာ၊ ထိတာတို့က ရှေ့ကပေါ်ပေါ်ပေးနေ၍ မှတ်သိစိတ်များက နောက်မှ လိုက်၍လိုက်၍ မှတ်သိနေရပေသည်။ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ၊ ထိုင်တာ၊ ထိတာတို့က အကြောင်းတရားများ ဖြစ်ကြပေသည်။ မှတ်သိစိတ်များက အကျိုးတရားများ ဖြစ်ကြပေသည်။ ဝိပဿနာတရား မရှုမှတ်မီ ရှေ့အခါက မသိခဲ့သေးသော အကြောင်းနှင့် အကျိုးကို ထိုးထွင်း၍သိသော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ဖြစ်လာခြင်းသည် ပဋိဝေဓသောသနာ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏သန္တာန်၌ ဩမက = အနစား ပဋိဝေဓသောသနာ တည်ရှိလာခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဗဟိဒ္ဓအာရုံ၊ အဇ္ဈတ္တအာရုံတို့ဖြင့် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကို သိရပုံ

ဗဟိဒ္ဓအာရုံ = စိမ်းစိမ်းပြာပြာ၊ မြင်ပြန်ပါ၊ ထင်လာပစ္စယာ။

အဇ္ဈတ္တအာရုံ = ဖောင်းပိန်အစ၊ တွေ့တုံက၊ မှတ်ရပစ္စယာ။

သမ္မသနဉာဏ်၌ ပဋိဝေဓသောသနာ တည်လာပုံ

ဆက်ကာဆက်ကာအားထုတ်၍ သမာဓိဉာဏ်များ တစ်ဆင့်ရင့်ကျက် အားရှိထက်သန်လာသောအခါ ဆင်းရဲဒုက္ခ

WWW.DHAMMARANSI.NET

အလွန်များသည့် သမ္မသနညာဏ်သို့ ရောက်လာသည်။ ထိုင်လို့မှ မကြာမီမှာပင် နာတာ၊ ကျင်တာ၊ ကိုက်ခဲတာ စသည့် ဒုက္ခဝေဒနာ အမျိုးမျိုးတို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြပေသည်။ အားထုတ်နေသည့် ယောဂီညာဏ်မှာ ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် ဒုက္ခပါလား"ဟု သုံးသပ်၍ သိလာပေသည်။ ဒုက္ခဝေဒနာများက ခုတစ်မျိုး ခုတစ်မျိုး အမျိုးမျိုးပြောင်းလဲ၍ နေကြပေသည်။ မမြဲခြင်း အနိစ္စပါလားဟု သုံးသပ်၍ သိလာတတ်ကြပေသည်။ ယခုလို ဆင်းရဲဒုက္ခများနှင့် တွေ့ချင်လို့ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တာမဟုတ်။ ချမ်းချမ်း သာသာနှင့် တရားတွေတွေ့ချင်၊ တရားတွေရချင်လို့ အားထုတ် တာ ဖြစ်တယ်။ ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီး ကိုယ်ဖြစ်ချင်သလိုမဖြစ်၊ သူဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်နေသည့် ကိုယ်အစိုးမရတဲ့ အနတ္တပါလား ဟု သုံးသပ်၍ သိလာကြပေသည်။ ရှေးအခါက မသိခဲ့ဖူးသည့် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတို့ကို ထိုးထွင်း၍ သိခြင်းသည်၊ သမ္မသန ညာဏ် ဖြစ်လာခြင်းသည် ပဋိဝေဓသာသနာ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏သန္တာန်၌ ဩမက = အနစား ပဋိဝေဓသာသနာ တည်ရှိလာခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဗဟိဒ္ဓအာရုံ၊ အဇ္ဈတ္တအာရုံတို့ဖြင့် သမ္မသနညာဏ်ကို သိရပုံ

ဗဟိဒ္ဓအာရုံ = ဝေးနီးကြီးလာ၊ သေးငယ်ပါ၊ များစွာ မှတ်ရ သမ္မသန။

အဇ္ဈတ္တအာရုံ = စလယ်ဆုံးလျှင်၊ သုံးပါးမြင်၊ မည်တွင် ခေါ်ရသမ္မသန။

WWW.DHAMMARANSI.NET

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၌ ပဋိဝေဓသောသနာတည်ပုံ

ဆက်ကာဆက်ကာအားထုတ်၍ ဝိပဿနာ သမာဓိ ဉာဏ်များ တစ်ဆင့်ရင့်ကျက် အားရှိထက်သန်လာသောအခါ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်သို့ ရောက်လာသည်။ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်ဟု ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ဖောင်းစနှင့်ဖောင်းဆုံး၊ ပိန်စနှင့်ပိန်ဆုံးတို့ အထူးထင်ရှားလာတတ်ကြပေသည်။ ဖောင်းစက ဖြစ်၊ ဖောင်းဆုံးက ပျက်။ ပိန်စက ဖြစ်၊ ပိန်ဆုံးက ပျက်ကို တွေ့သိလာတတ်ကြပေသည်။

ဆက်ကာဆက်ကာရှုမှတ်၍ သမာဓိဉာဏ်များ တစ်ဆင့်ရင့်ကျက် အားရှိထက်သန်လာသောအခါ ဖောင်းတယ်ဟု ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ဖောင်းတဲ့အတွင်းမှာ အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်ပျက်သွားတာ၊ ပိန်တယ်ဟု ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ပိန်တဲ့ အတွင်းမှာ အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်ပျက်သွားတာကို ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ တွေ့သိလာ တတ်ကြပေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ ဘယ်အရာကိုပင် ရှုမှတ်လိုက် ရှုမှတ်လိုက် အလျင်အမြန် ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်ပျက် သွားတာကို ကိုယ်တိုင်ပင် တွေ့သိကြရပေသည်။

ဤကဲ့သို့ အလျင်အမြန် ဖြစ်ပြီးတာနှင့် ပျက်ပျက် သွားတာကို တွေ့သိကြရသောကြောင့် ဘယ်အရာမှ မြဲသည် ဟူ၍မရှိ။ မမြဲခြင်း အနိစ္စဟု ထိုးထွင်း၍ သိသွားကြပေသည်။ ဖြစ်တာ၊ ပျက်တာများက အလွန်လျင်မြန်လှသောကြောင့်

နှိပ်စက်နေသကဲ့သို့ဖြစ်သောကြောင့် ဒုက္ခဟု ထိုးထွင်း၍ သိသွားကြပေသည်။ ဤကဲ့သို့ အလျင်အမြန် ဖြစ်ပျက် နှိပ်စက်နေသော ဒုက္ခများကို ဘယ်လိုမှ ကာကွယ်လို့မရ၊ ကိုယ်အစိုးမရသည့် အနတ္တဟု ထိုးထွင်း၍ သိလာကြပေသည်။ ဤကဲ့သို့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဟူ၍ ထိုးထွင်း၍ သိလာခြင်းသည် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏သန္တာန်၌ ဩမကာ=အနစား ပဋိဝေဓသောသနာ တည်ရှိလာခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဗဟိဒ္ဓအာရုံ၊ အဇ္ဈတ္တအာရုံတို့ဖြင့် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကို သိရပုံ

ဗဟိဒ္ဓအာရုံ = ကြည်ကြည်ဝင်းဝင်း၊ ထိန်ထိန်လင်း၊ မြင်ခြင်း ဥဒယ။

အဇ္ဈတ္တအာရုံ = ဖောင်းပိန်လျင်မြန်၊ စဆုံးဟန်၊ မြင်ပြန်ဥဒယ။

ဘင်ဉာဏ်၌ ပဋိဝေဓသောသနာတည်ပုံ

ဆက်ကာဆက်ကာ ဝိပဿနာတရားကို ရှုမှတ်၍ သမာဓိဉာဏ် တစ်ဆင့်ရင့်ကျက် ထက်သန်အားရှိလာသောအခါ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်ဟု ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ဖောင်းစ၊ ပိန်စတို့ မထင်ရှားတော့ဘဲ ဖောင်းဆုံး၊ ပိန်ဆုံးတို့သာ ထင်ရှားလာကြပေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အထည်ဒြပ်များလည်း မထင်ရှားတော့ပေ။ လှုပ်ရှားနေသည့် အမူအရာများသာ ထင်ရှားနေကြပေသည်။

WWW.DHAMMARANSI.NET

ဖောင်းတယ်ဟု ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ဖောင်းဆုံးမှာ ရုပ်ခနဲ ကုန်ပျက်သွားတာ၊ ပိန်တယ်ဟု ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ပိန်ဆုံးမှာ ရုပ်ခနဲ ကုန်ပျက်သွားတာတို့ကို တွေ့သိလာကြပေသည်။

ဆက်ကာဆက်ကာရှုမှတ်၍ သမာဓိဉာဏ် တစ်ဆင့်ရင့်ကျက် အားရှိထက်သန်လာသောအခါ ဖောင်းတယ်ဟု ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ဖောင်းတာလေး ရုပ်ခနဲ ကုန်ပျက်သွားတာကို မြင်ပြီးတဲ့အပြင် ဖောင်းတယ်ဟု ရှုမှတ်လိုက်သည့် မှတ်သိစိတ်ပါ လိုက်၍ ကုန်ပျက်သွားတာ၊ ပိန်တယ်ဟု ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ပိန်တာလေး ရုပ်ခနဲ ကုန်ပျက်သွားတာကို မြင်ပြီးတဲ့အပြင် ပိန်တယ်ဟု ရှုမှတ်လိုက်သည့် မှတ်သိစိတ်ပါလိုက်၍ ကုန်ပျက်သွားတာများကို တွေ့သိလာကြပေသည်။

ဤကဲ့သို့ တွေ့သိလာသောအခါ ဖောင်းတဲ့၊ ပိန်တဲ့ ရုပ်တရားများလည်း မမြဲခြင်း အနိစ္စ၊ မှတ်သိစိတ်များလည်း မမြဲခြင်း အနိစ္စဟု ထိုးထွင်း၍ သိလာကြပေသည်။ ကုန်ပျက် ကုန်ပျက်သည်များက လျင်မြန်လှ၍ နှိပ်စက်နေသကဲ့သို့ဖြစ်၍ ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခဟု ထိုးထွင်း၍ သိလာကြပေသည်။ အလျင်အမြန် ကုန်ပျက်နှိပ်စက်နေခြင်း ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဘယ်လိုမှ ကာကွယ်လို့မရ၊ သူ့သဘောအတိုင်း ကုန်ပျက်နှိပ်စက်နေသည့် ကိုယ်အစိုးမရခြင်း အနတ္တဟု ထိုးထွင်း၍ သိလာကြပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ထိုးထွင်း၍ သိလာခြင်းသည် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏သန္တာန်၌ ဩမက=အနုစား ပဋိဝေဓသောသနာ တည်ရှိလာခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

WWW.DHAMMARANSI.NET

အရွယ္တူအာရုံဖြင့် ဘင်္ဂညာဏ်ကို သိရပုံ

ဆောင်ပုဒ်များ။ ။စ၊ကားမထင်၊ ဆုံးသာထင်၊ မြင်လျှင်
ဘင်္ဂညာဏ်။
သင္ခါရာနက္ကွယ်ပျောက်၊ ပရမတ်ရောက်၊
မဖောက်ဘင်္ဂညာဏ်။
မှတ်စိတ်အာရုံ၊ နှစ်ပါးစုံ၊ ပျက်ပုံ မြင်ရ
ညာဏ်ဘင်္ဂ။
ဖောင်းပိန်မတွေ့၊ သဘောတွေ့၊ ဖြစ်လေ့
ညာဏ်ဘင်္ဂ။
မြေကြီးစောင်းနိမ့်၊ မူးရိပ်ရိပ်၊ ဖြစ်လိမ့်
ဘင်္ဂညာဏ်။
အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ဖြစ်တုံလျှဉ်း၊ မြင်ရှင်း
ဘင်္ဂညာဏ်။
ဝိပဿိညာဏ်အား၊ ကောင်းသူများ၊
ကြားရအသံမဆက်ပြန်။

ဘယ၊ အာဒီနဝ၊ နိဗ္ဗိဒ၊ မုဉ္စိတုကမျတာညာဏ်တို့၌ ပဋိဝေဓသောသနာတည်ပုံ

ဆက်ကာဆက်ကာအားထုတ်၍ ဝိပဿနာသမာဓိညာဏ် တစ်ဆင့်အားရှိ ထက်သန်လာသောအခါ ရုပ်နာမ် ၂-ပါးလုံး

WWW.DHAMMARANSI.NET

အလျှင်အမြန် ပျက်နေတာများကိုသာ တွေ့သိနေသောကြောင့် ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် ကြောက်ဖွယ်ကြီးပါ တကားဟု ကြောက်ခြင်း ဘယဉာဏ် ဖြစ်လာပေသည်။

ထို့နောက် ဆက်ကာဆက်ကာ ရှုမှတ်လိုက်သောအခါ တကိုယ်လုံး အလျှင်အမြန် ပျက်နေတာကိုသာ တွေ့သိနေရသောကြောင့် ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီး၌ ဘာတစ်ခုမျှ နှစ်သက်စရာ မရှိဟု မနှစ်သက်ဖွယ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပါတကားဟု အပြစ်ကို မြင်လာသည့် အာဒီနဝဉာဏ် ဖြစ်လာပေသည်။

ထို့နောက် ဆက်လက်၍ ရှုမှတ်လိုက်သောအခါ တကိုယ်လုံး နေရာမလပ် အလျှင်အမြန် ပျက်နေတာ ချည်းကို တွေ့သိရ၍ ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီး ငြီးငွေ့ဖွယ်ကောင်းသည့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပါတကားဟု ငြီးငွေ့ဖွယ်ကို မြင်လာသည့် နိဗ္ဗိဒဉာဏ် ဖြစ်လာပေသည်။

ထို့နောက် ဆက်လက်၍ ရှုမှတ်လိုက်သောအခါ ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီး တကိုယ်လုံး နေရာမလပ် ပျက်နေတာ ချည်းကိုသာ တွေ့မြင်ရ၍ ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို မလိုချင်တော့ဘဲ စွန့်ပစ်လိုသော အသိဉာဏ်များ ဖြစ်လာခြင်းသည် မုဉ္စိတုကမျတာဉာဏ် ဖြစ်လာခြင်းပင် ဖြစ်လာပေသည်။

ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီး၌ ရှေးကမသိခဲ့ဖူးသည့် ကြောက်ခြင်း၊ အပြစ်မြင်ခြင်း၊ ငြီးငွေ့ခြင်း၊ စွန့်ပစ်လိုခြင်းတည်းဟူသော ဉာဏ်များ ဖြစ်လာခြင်းသည် ထိုးထွင်း၍ သိလာခြင်းသည်

WWW.DHAMMARANSI.NET

ပဋိဝေဓသောသနာပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏သန္တာန်၌ ပဋိဝေဓသောသနာ တည်ရှိလာခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤဘာယ၊ အာဒီနဝ၊ နိဗ္ဗိဒ၊ မုဉ္စိတုကမျတာဉာဏ် ၄-ပါး တို့သည် ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ကြသော အချို့ အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ဉာဏ်၌ ၄-ပါးလုံး ထင်ရှားကြပေသည်။ အချို့အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ဉာဏ်၌ ၃-ပါးသော် လည်းကောင်း၊ ၂-ပါးသော်လည်းကောင်း၊ ၁-ပါးသော်လည်းကောင်း ထင်ရှားလာတတ်ကြပေသည်။ ၁-ပါး၊ ၂-ပါးခန့် ထင်ရှားလျှင် သိခြင်းကိစ္စပြီးနိုင်ပါသည်။

ပဋိသင်္ခါဉာဏ်၊ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်တို့၌ ပဋိဝေဓသောသနာတည်ပုံ

ဆက်ကာဆက်ကာ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်၍ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်သို့ ရောက်လာသောအခါ (သမ္မသနဉာဏ်မှာကဲ့သို့) ဒုက္ခဝေဒနာများနှင့် ပြန်၍တွေ့ကြရပေသည်။ သမ္မသနဉာဏ်မှာ ဒုက္ခဝေဒနာ နည်းခဲ့သည့်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဤပဋိသင်္ခါဉာဏ်မှာ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ပို၍များနေတတ်ကြပေသည်။ သို့သော် ပဋိသင်္ခါဉာဏ်၌ ဒုက္ခဝေဒနာများကို ရှုမှတ်လိုက်သည့်အခါ အလျှင်အမြန် ပျောက်ပျောက်သွားပြီး အလျှင်အမြန် ပြန်ပြန် ပေါ်လာတတ်ကြပေသည်။

အချို့အချို့သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခဝေဒနာထက် စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခဝေဒနာများက ပို၍ ထင်ရှားနေတတ်ကြပေသည်။ စိတ်တွေလည်း ပြောင်းပြန်လို ဖြစ်နေတတ်ကြပေသည်။ ကြည်ညိုသင့်သော ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ ဆရာ၊ မိဘများကို မကြည်ညိုတော့ဘဲ ဖြစ်လာတတ်ကြပေသည်။ အချို့အချို့သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မထိန်းနိုင်လောက်အောင် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ ဖြစ်လာကြသောကြောင့် "ရှူးချင်လာပြီ"ဟု လျှောက်ထားကြပါသည်။ "ဘယ်လိုရှုမှတ်ရပါမလဲ"ဟု မေးလျှောက်လာတတ်ကြပေသည်။ "ရှူးချင်သည့်စိတ်ကိုပင် ရှူးချင်တယ်၊ ရှူးချင်တယ်ဟုမှတ်ပါ"ဟု ညွှန်ကြားပြောပြပေးရပါသည်။

ညွှန်ကြားပြောပြပေးသည့်အတိုင်း ရှူးချင်သည့်စိတ်ကို ရှုမှတ်လို့ရသွားတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ရှူးချင်သောစိတ်များ ပျောက်သွားပြီး အမှတ်တွေ အထူး ကောင်းသွားတတ်ကြပေသည်။ ဤပဋိသင်္ခါဉာဏ်၌ အချို့အချို့သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့ ထိုင်၍ရှုမှတ်ရာတွင် ဂနာမငြိမ် ဖြစ်နေတတ်ကြပေသည်။ ထိုင်လို့မှ မကြာသေးပဲ ထသွားချင်၊ စင်္ကြံလျှောက်ချင်၊ လက်၊ ခြေများ ခဏခဏလှုပ်ချင်သည့်စိတ်များ ဖြစ်နေတတ်ကြပေသည်။ လှုပ်ချင်သည့်အတိုင်း မလှုပ်ပေးပါဘဲ လှုပ်ချင်တယ်၊ လှုပ်ချင်တယ်ဟု ရှုမှတ်ပေးရပါသည်။ ရှုမှတ်လို့ရသွားသောအခါ လုံးဝမလှုပ်ချင်တော့ အထူးငြိမ်သက် သွားကြပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ငြိမ်သွားခြင်းသည် သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်သို့ ရောက်သွားခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

WWW.DHAMMARANSI.NET

သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်သို့ ရောက်သွားသောအခါ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် လောကဓံတရားတို့ကို သည်းခံသွားနိုင်ကြပေသည်။ လောကနှင့် ဓမ္မ ၂-ခုလုံးတို့၌ ကြောက်စရာအာရုံ အမျိုးမျိုးတို့နှင့် တွေ့ကြုံရပါသော်လည်း အလွန်ကြောက်ခြင်း မရှိတော့ပေ။ နှစ်သက်ဖွယ်ရာ၊ သာယာဖွယ်ရာ အာရုံအမျိုးမျိုးတို့နှင့် တွေ့ကြုံရပါသော်လည်း အလွန်သာယာတပ်မက်ခြင်း မရှိတော့ပါဘဲ သည်းခံသွားနိုင်ကြပေသည်။ ကြောက်တာနှင့် နှစ်သက်တာ ကင်းရှင်းသွားကြပေသည်။

ချမ်းသာဖွယ်ရာ အမျိုးမျိုးတို့နှင့် တွေ့ကြုံခံစားရပါသော်လည်း သိပ်တက်ကြွဝမ်းမြောက်ခြင်းများ မဖြစ်လာတော့ပေ။ ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုးတို့နှင့် တွေ့ကြုံရပါသော်လည်း စိတ်ဆင်းရဲခြင်း အလွန်မဖြစ်လာတော့ပါဘဲ သည်းခံ နိုင်ကြပေသည်။ ချမ်းသာနှင့်ဆင်းရဲကို အညီအမျှ ရှုမှတ်နိုင်ကြပေသည်။ အောက်အောက်ဉာဏ်များ၌ကဲ့သို့ အာရုံတစ်ပါးသို့ စိတ်မထွက်သွားအောင် အထူးကြောင့်ကြမစိုက်ရတော့ပါဘဲ လွယ်လွယ်နဲ့ပင် မှတ်ရှုလို့ ရနေကြပေသည်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ကြောက်နှစ်သက်ခြင်း၊ ကင်းရှင်းပေသည်၊
ချမ်းသာဆင်းရဲ၊ ရှုမြဲတူညီ၊ ကြောင့်ကြမပြု၊ မှတ်ရှုလွယ်သည်၊
သင်္ခါရ၊ ညီမျှဂုဏ်သုံးမည်။

WWW.DHAMMARANSI.NET

သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်သို့ ရောက်နေကြသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ဖြင့် ကြောက်တတ်သည့် ဒေါသ၊ နှစ်သက်တတ်သည့် လောဘ၊ ချမ်းသာကို ခံစားတတ်သည့် သုခဝေဒနာ၊ ဆင်းရဲကို ခံစားတတ်သည့် ဒုက္ခဝေဒနာ၊ စိတ်ပျံ့လွင့်ကြောင်းဖြစ်သည့် ဥဒ္ဓစ္စတို့ကို ထိုးထွင်းကာ သိ၍ တဒင်္ဂအားဖြင့် ပယ်ထားနိုင်ခြင်းသည် ဩမက = အနစားပဋိဝေဓသောသနာပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏သန္တာန်၌ ဩမက = အနစား ပဋိဝေဓသောသနာ တည်ရှိလာခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဥက္ကဋ္ဌအားဖြင့် ပဋိဝေဓသောသနာတည်ရှိပုံ

ဆက်ကာဆက်ကာရှုမှတ်၍ ဝိပဿနာသမာဓိဉာဏ်များ အဆင့်ဆင့် ရင့်ကျက် အားရှိထက်သန်လာသောအခါ မဂ်ဖိုလ်နှင့်လျော်သော အနုလောမဉာဏ်၊ ပုထုဇဉ်အနွယ်ကိုဖြတ်သည့် ဂေါတြဘူဉာဏ်တို့ ဖြစ်လာကြပေသည်။ ဂေါတြဘူဉာဏ်ဖြစ်ပြီးသောအခါ သစ္စာ ၄-ပါးကို တစ်ပြိုင်နက် ထိုးထွင်း၍ သိသော သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ် ဖြစ်လာပေသည်။ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ဖြစ်ပြီးတာနဲ့ စိတ်တစ်ခုမျှ မခြားတော့ပါဘဲ သောတာပတ္တိဖိုလ်ဉာဏ် ဖြစ်လာပေသည်။ ဤကဲ့သို့ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်သို့ ရောက်သွားသောအခါ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏သန္တာန်၌ ဥက္ကဋ္ဌ = အမြတ်ဆုံး ပဋိဝေဓသောသနာ စ၍ တည်ရှိလာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

WWW.DHAMMARANSI.NET

ဝိပဿနာတရားကို ဆက်ကာဆက်ကာ အားထုတ်လိုက်သောအခါ သစ္စာ ၄-ပါးကို တစ်ပြိုင်နက် ထိုးထွင်း၍ သိကြသော သကဒါဂါမိမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်၊ အနာဂါမိမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်၊ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်သို့ ရောက်သွားကြလေ၏။ ဤကဲ့သို့ ရောက်သွားသောအခါ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏သန္တာန်တို့၌ ဥက္ကဋ္ဌ = အမြတ်ဆုံး ပဋိဝေဓသာသနာများ တည်ရှိသွားကြပေသည်။

သာသနာသုံးတန် တည်ရှိရန် တရားတော်၏ နိဂုံးချုပ်

သာသနာသုံးတန်ရှိပုံ

၁။ သင်ယူရမည့် ပရိယတ္တိသာသနာ၊
၂။ ကျင့်ကြံရမည့် ပဋိပတ္တိသာသနာ၊
၃။ ထိုးထွင်း၍သိရမည့် ပဋိဝေဓသာသနာဟူ၍ သုံးမျိုး(သုံးတန်) ရှိပေသည်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ သင်ယူကျင့်ကြံ၊ ထိုးထွင်းဉာဏ်၊ သုံးတန်သာသနာ။

သာသနာသုံးတန်အရမှာ -

၁။ ပရိယတ္တိသာသနာအရမှာ ဝိနည်းပိဋကတ်၊ သုတ္တန်ပိဋကတ်၊ အဘိဓမ္မာပိဋကတ်ဟူ၍ သုံးမျိုး (သုံးတန်) ရရှိပေသည်။

WWW.DHAMMARANSI.NET

၂။ ပဋိပတ္တိသာသနာအရမှာ သီလအကျင့်၊ သမာဓိအကျင့်၊ ပညာအကျင့်ဟူ၍ သုံးမျိုး(သုံးတန်) ရှိပေသည်။

၃။ ပဋိဝေဓသာသနာအရမှာ သစ္စာ ၄-ပါးကို ထိုးထွင်း၍ သိသော ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ဟူ၍ သုံးမျိုး (သုံးတန်) ရှိနိုင်ပေသည်။

သင်ယူခြင်း သုံးမျိုး

သင်ယူရမည့် ပရိယတ္တိသာသနာ၌ သင်ယူခြင်း သုံးမျိုး

၁။ မြွေဖမ်းဥပမာ သူတစ်ပါးတို့ကို မိမိကနှိမ်နင်းဖို့ရာ သင်ယူခြင်း။

၂။ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ ထွက်မြောက်ဖို့ရာ သင်ယူခြင်း။

၃။ ဘဏ္ဍာစိုးသဖွယ် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ တရားတော်၏ အစဉ်၊ တရားတော်၏အနွယ်ကို စောင့်ရှောက်ဖို့ရာ သင်ယူခြင်းဟူ၍ သုံးမျိုးရှိပေသည်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။မြွေဖမ်းပမာ၊ ထွက်မြောက်ကာနှင့်၊ ဘဏ္ဍာစိုးပါ၊
ဤသုံးဖြာ၊ မှန်စွာသင်ယူခြင်း။
အစဉ်အနွယ်၊ စောင့်ရှောက်ဖို့ရာ၊ ရဟန္တာ၊
မှန်စွာသင်ယူသည်။

WWW.DHAMMARANSI.NET

ဤသာသနာသုံးတန် တည်ရှိရန် တရားတော်ကို ဖတ်ရှုကြသော အမျိုးကောင်းသား၊ အမျိုးကောင်းသမီးတို့သည် သာသနာသုံးတန် မိမိတို့၏သန္တာန်၌ တည်ရှိအောင် အားထုတ်နိုင်ကြပြီးလျှင် သစ္စာ ၄-ပါးကိုသိသော မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ လျှင်မြန်စွာဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ...။

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်
၂၉-၆-၂၀၀၇

WWW.DHAMMARANSI.NET

ဤစာအုပ်မှာ သိကောင်းစရာဆောင်ပုဒ်များ

- သင်ယူကျင့်ကြံ၊ ထိုးထွင်းဉာဏ်၊ သုံးတန်သာသနာ။
- မြေပြပ်ဦးပဟာ၊ ထွက်ပြောက်ကာနှင့်၊ ဘဏ္ဍာရိုးပါ၊ ဤသုံးပြာ၊ မှန်စွာသင်ယူခြင်း။
- အစဉ်အနွယ်၊ စောင့်ရှောက်ဖို့ရာ၊ ရဟန္တာ၊ မှန်စွာသင်ယူသည်။
- ဗွားသိပယ်ဆိုက်၊ ဖြစ်ခိုက်ရှုပါ၊ ဤလေးပြာ၊ မှန်စွာသိရပည်။
- ရှင်ပစွေက၊ ကုန်းဟန်ပြ၊ နောက်ကြပျော်ရိခါးကုန်းသည်။
- လက်ပူကင်းစေ၊ သပိတ်ခြေ၊ လှူလေဉာဏ်ကြီးသည်။
- ပစွေကများ၊ လုပ်ကျွေးထား၊ ဖြစ်ပြားအမြန်သောတာပန်။
- ရဟန္တာကိုပင်၊ ပဆင်ခြင်၊ ဒိုင်းလျှင်ကျွန်ဖြစ်သည်။
- သတိပဋ္ဌာန်တရား၊ ပဗွားများလျှင်၊ သာသနာပင်၊ အစဉ်ကွယ်လိပ်ပည်။
- သာသနာပကွယ်လို၊ သတိပဋ္ဌာန်ကို၊ ဗွားကိုဗွားရပည်။