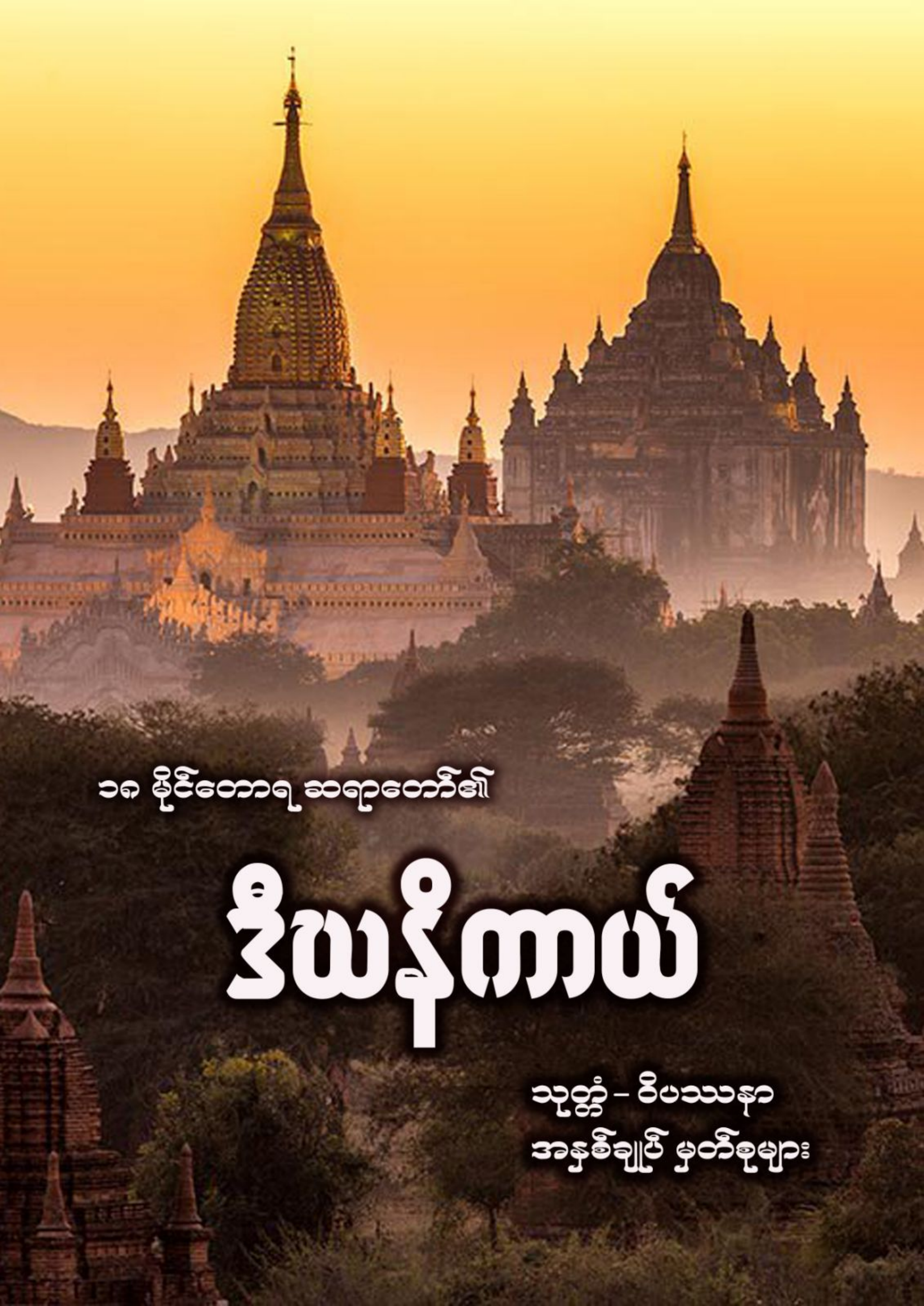

၁၈ မိုင်တောရ ဆရာတော်၏

ဒီဃနိကာယ်

သုတ္တံ – ဝိပဿနာ
အနှစ်ချုပ် မှတ်စုများ

ဝဇမိုင်တောရဆရာတော်၏

ဒီဃနိကာယ်

သုတ္တံ – ဝိပဿနာ

ဟောစဉ်တရား၏ မှတ်စုများ

၁။ သီလက္ခန်ပါဠိတော်	နှာ–၂
၂။ မဟာဝါပါဠိတော်	နှာ–၂၆
၃။ ပါထိကဝဂ် ပါဠိတော်	နှာ–၆၅
၄။ ဒီဃနိကာယ်အကျဉ်းချုပ်	နှာ–၁၀၈

သီလက္ခန္ဓဝဂ္ဂပါဠိ

ဟောစဉ် သုတ္တံ-ဝိပဿနာ အပိုင်း (၁+၂)

သီလက္ခန္ဓဝဂ္ဂပါဠိ (စာအုပ်တစ်အုပ်)ရှိ ဝိပဿနာတရားတို့ကို ထုတ်နုတ်လေ့လာခြင်း

မာတိကာ

ရှေးဦးသိဖွယ်
ဗြဟ္မဇာလသုတ်
သာမညဖလသုတ်
အမ္ဗဋ္ဌသုတ်
သောဏဒဏ္ဍသုတ်
ကူဋဒန္တသုတ်
မဟာလိသုတ်
ဇာလိယသုတ်
မဟာသီဟနာဒသုတ်
ပေါဋ္ဌပါဒသုတ်
သုဘသုတ်
ကေဝဋ္ဋသုတ်
လောဟိစ္စသုတ်
တေဝိဇ္ဇသုတ်
အကျဉ်းချုပ်မှတ်ဖွယ်

ရှေးဦးသိဖွယ်

သုတ္တပိဋက– အုပ်စုနှင့် ပါဝင်သည့်စာအုပ်များ မိတ်ဆက်

စဉ်	နိကာယ်–အစုအဝေး	ပါဝင်သည့်ပါဠိတော်များ	စာအုပ်
၁။	**ဒီဃနိကာယ်** (ရှည်လျားသောအစုအဝေး)	သီလက္ခန္ဓဝဂ္ဂပါဠိ (၁၃ သုတ်) မဟာဝဂ္ဂပါဠိ (၁၀ သုတ်) ပါထိကဝဂ္ဂပါဠိ (၁၁ သုတ်)	၃ အုပ်
၂။	**မဇ္ဈိမနိကာယ်** (အလယ်အလတ်အစုအဝေး)	မူလပဏ္ဏာသပါဠိ (၅၀ သုတ်) မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသပါဠိ (၅၀ သုတ်) ဥပရိပဏ္ဏာသပါဠိ (၅၂ သုတ်)	၃ အုပ်
၃။	**သံယုတ္တနိကာယ်** (အချင်းချင်းဆက်နွယ်နေသော အစုအဝေး)	သဂါထာဝဂ္ဂပါဠိ နိဒါနဝဂ္ဂပါဠိ ခန္ဓဝဂ္ဂပါဠိ သဠာယတနဝဂ္ဂပါဠိ မဟာဝဂ္ဂပါဠိ (အားလုံး ၇၇၆၂– သုတ်)	၃ အုပ်
၄။	**အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်** (အင်္ဂါအရည်အတွက်အလိုက် အစုအဝေး)	ဧကကနိပါတပါဠိ (အားလုံး ၉၅၅၇– သုတ်) ဒုကနိပါတပါဠိ တိကနိပါတပါဠိ စတုက္ကနိပါတပါဠိ ပဉ္စကနိပါတပါဠိ ဆက္ကနိပါတပါဠိ သတ္တကနိပါတပါဠိ အဋ္ဌကနိပါတပါဠိ နဝကနိပါတပါဠိ ဒသကနိပါတပါဠိ ဧကာဒသကနိပါတပါဠိ	၃ အုပ်

၅။	**ခုဒ္ဒကနိကာယ်** (အရွယ်အစားသေးငယ်သော သုတ်များနှင့် အဘိဓမ္မာ ဒေသနာ အုပ်စု)	၁။ ခုဒ္ဒကပါဌ ၂။ ဓမ္မပဒ ၃။ ဥဒါန ၄။ ဣတိဝုတ္တက ၅။ သုတ္တနိပါတ ၆။ ဝိမာနဝတ္ထု ၇။ ပေတဝတ္ထု ၈။ ထေရဂါထာ ၉။ ထေရီဂါထာ ၁၀။ အပဒါန(ထေရာ/ရီ) ၁၁။ ဗုဒ္ဓဝံသ ၁၂။ စရိယာပိဋက ၁၃။ ဇာတက ၁၄။ နိဒ္ဒေသ (မဟာနိဒ္ဒေသ၊ စူဠနိဒ္ဒေသ) ၁၅။ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ္ဂ ၁၆။ မိလိန္ဒပဉှာ ၁၇။ နေတ္တိ ၁၈။ ပေဋကောပဒေသ	

လေ့လာမည့်ပုံ

ထိုထိုသုတ်တော်များတွင် ပါရှိသည့် ဝိပဿနာနှင့်ဆိုင်သည့် တရားတော်များကို ထုတ်နုတ်ကာ လေ့လာသွားပါမည်။ တစ်အုပ်လိုက်စီမှတ်စု ထုတ်နုတ်ကာ တူရာတူရာများကို ချန်လှပ်၍ လေ့လာသွားပါမည်။

အပေါ် အပေါ် သုတ်တော်များတွင် ပါရှိပြီးတရားတော်များကို အောက်အောက် သုတ်တော်များတွင် မပြဆိုတော့ပါ။

သီလက္ခန္ဓဝဂ္ဂပါဠိ

အပိုင်း (၁+၂)တွင် သီလက္ခန္ဓဝဂ္ဂပါဠိ(စာအုပ်)ကိုလေ့လာပါမည်။ ထိုစာအုပ်တွင် သုတ်တော်အားဖြင့် (၁၃)သုတ် ပါရှိပါသည်။

၁။ ဗြဟ္မဇာလသုတ်	၂။ သာမညဖလသုတ်
၃။ အမ္ဗဋ္ဌသုတ်	၄။ သောဏဒဏ္ဍသုတ်
၅။ ကူဋဒန္တသုတ်	၆။ မဟာလိသုတ်
၇။ ဇာလိယသုတ်	၈။ မဟာသီဟနာဒသုတ်
၉။ ပေါဋ္ဌပါဒသုတ်	၁၀။ သုဘသုတ်
၁၁။ ကေဝဋ္ဋသုတ်	၁၂။ လောဟိစ္စသုတ်
၁၃။ တေဝိဇ္ဇသုတ်	

ပါဠိ ရေးသားထားပုံ

ထိုထို သုတ်တော်များအားလုံးသည် အယူမတူသူများကို ပြန်လည်ချေပ ပြောဆိုထားသော စကားတော်များဖြစ်ကြသည်။ ထိုတွင် သီလအကြောင်း ဈာန်အကြောင်း ဒိဗ္ဗစက္ခု ဒိဗ္ဗသောတ စသောဉာဏ်အကြောင်း၊ ပုဏ္ဏားတို့၏ အမျိုးအနွယ်အကြောင်း စသည်တို့ကို ဟောပြောညွှန်ပြထားသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ထိုထို စောဒကတက်သူ ပုဏ္ဏားတို့သည် သရဏဂုံသုံးပါးတည်းသွားကြောင်းလည်း တွေ့ရှိရပါသည်။

သုတ်တော်အားဖြင့် ၁၃သုတ်သာဖြစ်သော်လည်း စာမျက်နှာအားဖြင့် ၂၇၁မျက်နှာ ရှိပါသည်။ ယခုထိုထို ၁၃-ခုသောသုတ်တော်များတွင် ဝိပဿနာဆောင်ယောဂီအတွက် လိုက်နာစရာ ကျင့်သုံးစရာများကို လေ့လာသွားပါမည်။

မှတ်စုထုတ်ရေးသားသည့်အခါ- အချို့စာပိုက်များသည့် မူရင်းလာရှိသည့်အတိုင်း ဖြစ်ပြီး၊ အချို့သည် ယောဂီများနားလည်ရန် အဆင်ပြေသလို ရေးသားထားပါသည်။

၁။ ဗြဟ္မဇာလသုတ်

နိဒါန်း။ ။ဘုရားရှင်နှင့်ရဟန်း ၅၀၀။ ရာဇဂြိုဟ်နှင့် နာနန္ဒာမြို့အကြား အမ္ဗလဋ္ဌိကာ ဥယျာဉ်တွင် ဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့အကြောင်းအရာ။ သုပ္ပိယပရိဗိုဇ်နှင့် ဗြဟ္မဒတ်လုလင်ကို အကြောင်းခံကာ ရဟန်းများကိုဟောကြား။

စိတ်ဓာတ် ကာကွယ် စောင့်ရှောက်ရေး

စကားလုံးကို ဝမ်းသာမှု စိတ်ဆိုးမှုတို့ဖြင့် မဆက်ဆံပါနှင့်။

- ရန်ငြိုးထားခြင်း နှလုံးမသာယာခြင်း စိတ်မကျေချမ်းခြင်းသည် ဝိပဿနာ၏ အန္တရာယ်ကို ဖြစ်စေ။
- နှစ်သက်ခြင်း ဝမ်းသာခြင်း စိတ်တက်ကြွခြင်းသည် ဝိပဿနာ၏ အန္တရာယ်ကိုဖြစ်စေ။

သီလစာရင်းဝင်နေလို့ သတိထားရှောင်ကြည်ရမယ်

- ကုန်းတိုက်စကား။ ကြမ်းတမ်းသောစကား။ ပြိန်ဖျင်းတဲ့စကား။
- ပွဲလမ်းသဘင်၊ လောင်းကစား၊ နေရာကောင်းကြိုက်၊ စကားအမျိုးမျိုးပြောဆို၊ ဟိုမင်း အကြောင်း၊ ဒီမင်းအကြောင်းပြော၊ ငါဘဲသိ သူမသိဟုခံယူခြင်းစသည်တို့ဟာ အလယ်အလတ် သီလတွေကို ကျိုးပေါက်စေတယ်။
- ဗေဒင်ကြည့်ခြင်း၊ ဆေးကုခြင်း၊ နိမိတ်ဟောခြင်း၊ ဘာဖြစ်မယ်ညာဖြစ်မယ် စသည့်နိုင်ငံရေး အကြောင်းပြောခြင်း၊ နတ်ပူဇော်ခြင်းစသည်တို့ဟာလည်း အဆင့်မြင့် သီလတွေကို ကျိုးပေါက် စေတယ်။

ဝိပဿနာပညာဖြင့်သာ အယူများမှ ထွက်မြောက်နိုင်

နက်နဲကုန်သော မြင်နိုင်ခဲကုန်သော သိနိုင်ခဲကုန်သော ငြိမ်သက်ကုန်သော မွန်မြတ် ကုန်သော ကြံစည်ခြင်းဖြင့် မရောက်နိုင်ကုန်သော သိမ်မွေ့ကုန်သော ပညာရှိတို့သာ သိနိုင်ကုန် သော(ဝိပဿနာပညာသည်ရှိ၏။) ဝိပဿနာပညာဖြင့် ဒိဋ္ဌိဖြစ်ကြောင်းကိုသိ၏။ ထိုမှ ထွက်မြောက် ရာကိုလည်းသိ၏။

အယူမှားကြွပုံများ (ဒိဋ္ဌိ)

သမာဓိစွမ်းအားကိုအကြောင်းပြု၍ အထောက်အထားပြု၍ ဤသို့အယူလွဲကြွကုန်၏။

- တည်မြဲ၏ဟူသောအယူ၊ (၄ မျိုး)
- အချို့တည်မြဲ၏ဟူသောအယူ (၄ မျိုး)
- အဆုံးရှိ–အဆုံးမရှိဟူသောအယူ၊ (၄ မျိုး)
- အဆုံးမရှိလွင်ပစ်သောအယူ။ (၄ မျိုး)
- အကြောင်းမဲ့ဖြစ်၏ဟူသောအယူ။ (၂ မျိုး)

- သေပြီးနောက် သညာရှိ၏ဟူသောအယူ (၁၆ မျိုး)
- သေပြီးနောက်သညာမရှိဟူသောအယူ (၈ မျိုး)
- သေပြီးနောက် သညာရှိ/မရှိဟူသော အယူ (၈ မျိုး)
- သေပြီးနောက် ပြတ်စဲ၏ဟူသောအယူ (၇ မျိုး)
- မျက်မှောက်လောကနိဗ္ဗာန်ဟူသောအယူ (၅ မျိုး) (အားလုံးဒိဋ္ဌိ ၆၂ပါးတည်း)

ရုပ်နာမ်သဘာဝကို မသိရင် ပူလောင်ရမယ်

(မည်မျှပင် သီလတွေရှိရှိ၊ ဈာန်တွေကိုရရ၊ အကြားအမြင်တွေရှိရှိ)။ ထိုသူတို့သည် ဖဿ ဖြစ်ကြောင်း (မျက်စိစသော) ဒွါရခြောက်ပါးတို့ဖြင့် တွေ့ထိ၍ ခံစားကုန်၏။ (ဆင်းရဲ ချမ်းသာ)ခံစားခြင်း ကြောင့် တပ်မက်၏။ တပ်မက်တော့ စွဲလမ်း၏။ စွဲလမ်းတော့ ပြုလုပ်၏။ ပြုလုပ်တော့ ဘဝခန္ဓာတဖန်ပြန်ရ၏။ ဘဝရတော့ အိုခြင်း သေခြင်း၊ ပူဆွေးခြင်း ငိုကြွေးခြင်း ဆင်းရဲခြင်း နှလုံးမသာယာခြင်း ပြင်းစွာ ပူပန်ခြင်းတို့ ဖြစ်။

အကြင်အခါ၌ ယောဂီသည် ဖဿဖြစ်ကြောင်း(မျက်စိ+အဆင်း+နှလုံးသွင်း)။ မျက်စိစသော ဒွါရခြောက်ပါးတို့၏ဖြစ်ကြောင်း (အတိတ်ကတပ်မက်ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ကံ)ကိုလည်းကောင်း၊ ချုပ်ကြောင်း (ယခုမြင်တိုင်း ထပ်ပြီး တပ်မက်ခြင်းကံကို မပြုလုပ်တော့ရင်)ကို လည်းကောင်း၊ သာယာဖွယ် (ချမ်းသာခြင်း)ကိုလည်းကောင်း၊ အပြစ် (မမြဲ ဆင်းရဲ၊ ငါမပိုင်) ကိုလည်းကောင်း၊ ဖဿာယတနတို့မှ ထွက်မြောက်ရာ (သင်္ကာန်မစွဲဘဲ

ရုပ်နာမ်မှတ်) ကိုလည်းကောင်း ဟုတ်မှန်သော အတိုင်းသိလျှင် ပူဆွေးခြင်း ငိုကြွေးခြင်း မဖြစ်နိုင်တော့ချေ။

၂။ သာမညဖလသုတ်

နိဒါန်း။ ။မြတ်စွာဘုရားနှင့် ၁၂၅၀ သောရဟန်း။ ရာဇဂြိုဟ်ပြည် ဇီဝကဏ်သရက်ဥယျာဉ်။ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့။ မဂဓတိုင်းရှင် အဇာတသတ်မင်းကို၊ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့၊ မျက်မှောက် ဘဝတွင်ရအပ်သော ရဟန်းအကျိုးကိုဟောဏ်။

တိတ္ထိဆရာ ၆ ဦး (ယခုခေတ်ဝါဒပေါင်းအသီးသီးအပ် သည်အကျိုးပါဝင်နေ)

၁။ ပူရဏ – အကြိရိယဝါဒ – ကောင်းမှု မကောင်းမှုမရှိ။ သတ်ခြင်း ခိုးခြင်း ကံမမြောက် (အကြောင်းကိုပယ်၊ ကံပယ်ဝါဒ)

၂။ မက္ခလိ – ကိလေသာဖြင့် ညစ်နွမ်းကြောင်း၊ ကိလေသာမှစင်စယ်ကြောင်းမရှိ။ ကမ္ဘာ့စသန်း ၄သိန်းပြည့်လျှင် အလိုလိုစင်စယ်သွားမည်။

၃။ အဇိတ – ဘာလုပ်လုပ် အကျိုးမရှိ၊ တမလွန်လောကမရှိ၊ အဖေ၊ အမေမရှိ။ (အဟေတုကဒိဋ္ဌိ)

၄။ ပကုဓ – သတ္တဝါဟူသည်မရှိ။ ပထဝီ အာပေါ် တေဇော ဝါယော သုခ ဒုက္ခ ဇီဝ(အသက်)သာရှိ။
အချင်းချင်းသတ်သော်လည်း သတ်ရာမရောက်၊ ဓာတ်အချင်းချင်း ရောစပ်သွားခြင်းမျှသာဖြစ်ဏ်။ (အကြောင်းအကျိုး နှစ်မျိုးလုံးကိုပယ်)

၅။ နိဂဏ္ဌ – အရာခပ်သိမ်းအသက်ရှိဏ်ဟု ယူဆခြင်း။ ရေအေးကိုတားမြစ်ခြင်း၊ မကောင်းမှုကို တားမြစ်ခြင်း။

၆။ သဉ္စယ – ပုံလွှင့်သောအယူဝါဒရှိဏ်။ ရှိသလားမေးက မရှိ၊ မရှိသလားမေးက ရှိဏ်ဟု ဖြေဆိုခြင်း။

ကာမစ္ဆန္ဒကိုမစောင့်စည်းနိုင်ရင် တရားပျက်နိုင်တယ်

မျက်စိဖြင့် အဆင်း ‘ရူပါရုံ’ ကိုမြင်သော် (မိန်းမ ယောကျ်ားစသော) သဏ္ဌာန်နိမိတ်ကို စွဲယူလေ့မရှိ၊ (လက်ခြေစသောအင်္ဂါ ပြုံးဟန်ရယ်ဟန်စသော အမူအရာ) အမှတ်လက္ခဏာကို စွဲယူလေ့မရှိ၊

(အကယ်၍) စက္ခုန္ဒြေကို မစောင့်စည်းဘဲနေလျှင် ယင်း(စက္ခုန္ဒြေကို မစောင့်စည်းခြင်းဟူသော) အကြောင်းကြောင့် မက်မောခြင်း ‘အဘိဇ္ဈာ’ နှလုံး မသာခြင်း ‘ဒေါမနဿ’ ဟူသော ယုတ်မာသောအကုသိုလ်တရားတို့သည် ထိုမစောင့်စည်းသူကိုလိုက်၍ နှိပ်စက်ကုန်ရာ၏၊

(ထို့ကြောင့် ရဟန်းသည်) ထိုစက္ခုန္ဒြေကို စောင့်စည်းခြင်းငှါ ကျင့်၏၊ စက္ခုန္ဒြေကို စောင့်စည်း၏၊

သတိရအောက်မေ့ကာ ဆင်ခြင်နေသင့်တဲ့တရား

- အဘယ်သို့လျှင် အောက်မေ့ခြင်း ‘သတိ’ ဆင်ခြင်ခြင်း ‘သမ္ပဇဉ်’ နှင့်ပြည့်စုံသနည်း။
- ရဟန်းသည် ရှေ့သို့ တက်ရာ နောက်သို့ ဆုတ်ရာ၌ဆင်ခြင်လျက် ပြုလေ့ရှိ၏၊
- တူရူကြည့်ရာ တစောင်းကြည့်ရာ၌ ဆင်ခြင်လျက် ပြုလေ့ရှိ၏၊
- ကွေးရာ ဆန့်ရာ၌ ဆင်ခြင်လျက် ပြုလေ့ရှိ၏၊
- ဒုကုဋ် သပိတ် သင်္ကန်းကို ဆောင်ရာ၌ ဆင်ခြင်လျက်ပြုလေ့ရှိ၏၊
- စားရာ သောက်ရာ ခဲရာ လျက်ရာ၌ ဆင်ခြင်လျက် ပြုလေ့ရှိ၏၊
- ကျင်ကြီး ကျင်ငယ် စွန့်ရာ၌ဆင်ခြင်လျက် ပြုလေ့ ရှိ၏၊
- သွားရာ ရပ်ရာ ထိုင်ရာ အိပ်ရာ နိုးရာ ပြောရာ ဆိတ်ဆိတ်နေရာ၌ဆင်ခြင်လျက် ပြုလေ့ရှိ ၏။

မှတ်ချက်– ရုပ်တရား ဓာတ်လေးပါးကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းနေသူအဖို့ မရှိမဖြစ် လိုက်နာသင့်သော တရားဖြစ်သည်။ မျက်စိစသော ဒွါရခြောက်ပေါက်ကို အမြဲပြုကာ ရှုမှတ်သော သူအတွက် ကိုယ်အမူအရာ သတိမထားရင်လည်းရ၏။

ရောင့်ရဲလွယ်ခြင်း

ကိုယ်ကို မျှတစေနိုင်ရုံသော သင်္ကန်းဖြင့် ဝမ်းကို မျှတစေနိုင်ရုံသော ဆွမ်းဖြင့် ရောင့်ရဲ၏၊ ထိုရဟန်းသည် သွားလေရာရာသို့ (ကိုယ်နှင့် အတူပါမြဲ ပရိက္ခရာမျှသာ ရှိသဖြင့်) တစ်ပါတည်း ယူပြီးဖြစ်၍သာလျှင် သွား၏၊

မင်းကြီး အတောင်ရှိသောငှက်သည် ပျံလေရာရာသို့ မိမိအတောင်သာဝန်ရှိသည် ဖြစ်၍ပျံသကဲ့သို့၊ မင်းကြီး ဤအတူ ရဟန်းသည် ကိုယ်ကို မျှတစေနိုင်ရုံသော သင်္ကန်းဖြင့်ဝမ်းကို မျှတစေနိုင်ရုံသော ဆွမ်းဖြင့် ရောင့်ရဲ၏၊

ဆိတ်ငြိမ်သော ကျောင်း အိပ်ရာ နေရာကို မှီဝဲ၏၊ တောကို သစ်ပင်ရင်းကို တောင်ကို ချောက်ကို တောင်ခေါင်းကိုသင်းချိုင်းကို တောအုပ်ကို လွင်ပြင်ကို ကောက်ရိုးပုံကို မှီဝဲ၏။

ရုပ်နာမ်ကို အောက်ပါကဲ့သို့ မြင်နိုင်ရင် ဝိပဿနာဉာဏ်

တည်ကြည်သော စိတ်သည် စင်ကြယ်လတ်သော်ဖြူစင်လတ်သော် ညစ်ကြေးမရှိလတ်သော် ညစ်ညူးခြင်းကင်းလတ်သော် နူးညံ့လတ်သော် ပြုခြင်းငှါ သင့်လျော်လတ်သော် တည်တံ့လတ်သော် မတုန်လှုပ်ခြင်းသို့ ရောက်လတ်သော် ထို(ရဟန်း)သည် (ဝိပဿနာ) ဉာဏ်အမြင် အလို့ငှါ စိတ်ကို ရှေးရှု ပို့ဆောင်၏၊ ရှေးရှု ညွတ်စေ၏–

“ငါ၏ ဤကိုယ်ကား ရုပ်ရှိ၏၊ မဟာဘုတ်လေးပါး အစုအဝေးဖြစ်၏၊ မိဘတို့မှ ပေါက်ဖွား၏၊ ထမင်းမုန့်တို့ဖြင့် ကြီးပွား၏၊ မမြဲခြင်း ပွတ်သပ်ပေးရခြင်း ဆုပ်နယ်ပေးရခြင်း ပြိုကွဲခြင်း ပျက်စီးခြင်းသဘောရှိ၏၊ ငါ၏ ဤဝိညာဉ်သည်လည်း ဤ (ကိုယ်) ၌ မှီတွယ်၏၊ ဤ (ကိုယ်) ၌ ဆက်စပ်၏” ဟု သိ၏။

ဆိုလိုသည်မှာ– ငါမဟုတ် ရုပ်သာဖြစ်၏။ ခဓာတ်တုံးသာဖြစ်၏။ ဖန်းဆင်းထားသည်မဟုတ် မိဘမှ မွေး ခြင်းသာ။ အာဟာရကြောင့် ရုပ်ကြီးထွားနေ၏။ မမြဲခြင်းသဘောရှိ၏။ ဝိညာဉ်ဟူသော နာမ်သည် ရုပ်ကိုမှီကာဖြစ်၏။)

ဒုက္ခကိုအမှန်အတိုင်းသိရသလို ယိုးစီတတ်သော အာသဝစိတ်ကိုလည်း သိသင့်ပုံ

တည်ကြည်သော စိတ်သည် စင်ကြယ်လတ်သော် ဖြူစင်လတ်သော် ညစ်ကြေးမရှိလတ်သော် ညစ်ညူးခြင်း ကင်းလတ်သော် နူးညံ့လတ်သော် ပြုခြင်းငှါ သင့်လျော်လတ်သော် တည်တံ့လတ်သော်မတုန်လှုပ်ခြင်းသို့ ရောက်လတ်သော် ထို (ရဟန်း) သည် အာသဝတို့ကိုကုန်စေသော 'အာသဝက္ခယ' ဉာဏ် အလို့ငှါ စိတ်ကို ရှေးရှု ပို့ဆောင်၏၊ ရှေးရှု ညွတ်စေ၏၊-

- ဤကား ဆင်းရဲဟုဟုတ်မှန်သော အတိုင်း သိ၏၊
- ဤကား ဆင်းရဲဖြစ်ပေါ် ခြင်း၏အကြောင်းဟု ဟုတ်မှန်သောအတိုင်း သိ၏၊
- ဤကား ဆင်းရဲချုပ်ရာ 'နိဗ္ဗာန်'ဟုဟုတ်မှန်သော အတိုင်းသိ၏၊
- ဤကား ဆင်းရဲချုပ်ရာ 'နိဗ္ဗာန်' သို့ ရောက်ကြောင်း အကျင့်ဟုဟုတ်မှန်သော အတိုင်းသိ၏။

- ဤသည်တို့ကား အာသဝတို့ဟု ဟုတ်မှန်သောအတိုင်း သိ၏၊
- ဤကား အာသဝတို့ ဖြစ်ပေါ် ခြင်း၏အကြောင်းဟုဟုတ်မှန်သောအတိုင်း သိ၏၊
- ဤကား အာသဝတို့ချုပ်ရာ 'နိဗ္ဗာန်'ဟုဟုတ်မှန်သောအတိုင်း သိ၏၊
- ဤကား အာသဝတို့ ချုပ်ရာ 'နိဗ္ဗာန်' သို့ ရောက်ကြောင်းအကျင့်ဟုဟုတ်မှန်သော အတိုင်း သိ၏၊

ဤသို့သိသော ဤသို့မြင်သော ထို(ရဟန်း)၏ စိတ်သည်ကာမာသဝမှလည်း လွတ်မြောက်၏၊ ဘဝါသဝမှလည်း လွတ်မြောက်၏၊ အဝိဇ္ဇာသဝမှလည်းလွတ်မြောက်၏၊

၃။ အမ္ဗဋ္ဌသုတ်

နိဒါန်း။ ။မြတ်စွာဘုရားနှင့် ရဟန်း၅၀၀၊ ကောသလတိုင်းဒေသစာရီကြွ၊ ဣစ္ဆာနင်္ဂလအမည်ရှိသော ပုဏ္ဏားရွာအနီး ဣစ္ဆာနင်္ဂလတောအုပ်တွင်၊ ပေါက္ခရသာတိပုဏ္ဏား၏ တပည့်ဖြစ်သော အမ္ဗဋ္ဌလုလင်၏ အမျိုးအနွယ်နှင့်ပတ်သက်သော အယူဝါဒကို တိုက်ဖျက်ချေပ။ အကျင့်စရဏနှင့် လက္ခဏာတို့ကို ထုတ်ပြခြင်း။

လောကဂုဏ်ကို စွဲလမ်းရင် ဝေးတတ်တယ်

အကြင်သူတို့သည်

- ဇာတ်ကို စွဲ၍ဖြစ်သော စကား၌လည်း စွဲလမ်းကုန်၏၊
- အနွယ်ကို စွဲ၍ဖြစ်သော စကား၌လည်း စွဲလမ်းကုန်၏၊
- မာန်ကို စွဲ၍ဖြစ်သော စကား၌လည်း စွဲလမ်းကုန်၏၊
- သမီးဆောင်ယူ၍ ထိမ်းမြားခြင်း သမီးပေး၍ ထိမ်းမြားခြင်း၌လည်းစွဲလမ်းကုန်၏၊

ထိုသူတို့သည် အတုမရှိသော အသိဉာဏ် 'ဝိဇ္ဇာ' အကျင့် 'စရဏ' နှင့် ပြည့်စုံမှုမှ ဝေးကုန်၏၊

ဈာန်တက်နည်းသိဖွယ်

၁. ကာမဂုဏ်တို့မှ ကင်းဆိတ်၍သာလျှင် အကုသိုလ်တရားတို့မှ ကင်းဆိတ်၍သာလျှင်ကြံစည်ခြင်း 'ဝိတက်' နှင့် တကွဖြစ်သော သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်း 'ဝိစာရ' နှင့် တကွဖြစ်သော (နီဝရဏ) ကင်းဆိတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော နှစ်သိမ့်ခြင်း 'ပီတိ' ချမ်းသာခြင်း 'သုခ' ရှိသော ပဌမဈာန်သို့ ရောက်၍နေ၏။

၂. တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ရဟန်းသည် ကြံစည်ခြင်း 'ဝိတက်' မရှိသော သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်း 'ဝိစာရ' မရှိသော တည်ကြည်ခြင်း 'သမာဓိ' ကြောင့်ဖြစ်သော နှစ်သိမ့်ခြင်း 'ပီတိ' ချမ်းသာခြင်း 'သုခ' ရှိသော ဒုတိယဈာန်သို့ ရောက်၍ နေ၏

၃. တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ရဟန်းသည် နှစ်သိမ့်ခြင်း 'ပီတိ' ကိုလည်း မတပ်မက်ခြင်းကြောင့် သတိသမ္ပဇဉ်နှင့် ပြည့်စုံသည် ဖြစ်၍ လျစ်လျူရှုလျက် နေ၏၊ ချမ်းသာခြင်း 'သုခ' ကိုလည်း ကိုယ်ဖြင့်ခံစား၏၊ အကြင် တတိယစျာန်ကြောင့် ထိုသူကို 'လျစ်လျူရှုသူ သတိရှိသူ ချမ်းသာစွာနေလေ့ရှိသူ' ဟုအရိယာ (ပုဂ္ဂိုလ်) တို့သည် ပြောကြားကုန်၏၊ (ရဟန်းသည်) ထိုတတိယစျာန်သို့ ရောက်၍ နေ၏

၄. တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ရဟန်းသည် ချမ်းသာဆင်းရဲကို ပယ်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း ရှေးဦးကပင် ဝမ်းသာခြင်း နှလုံးမသာခြင်းတို့၏ ချုပ်နှင့်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း ဆင်းရဲချမ်းသာမရှိသော လျစ်လျူရှုမှု 'ဥပေက္ခာ' ကြောင့် ဖြစ်သည့် သတိ၏ စင်ကြယ်ခြင်းရှိသော စတုတ္ထစျာန်သို့ ရောက်၍ နေ၏။

၄။ သောဏဒဏ္ဍသုတ်

နိဒါန်း ။မြတ်စွာဘုရားနှင့် ရဟန်း–၅၀၀။ စမ္ပာမြို့အနီး ဂဂ္ဂရာမည်သော ရေကန်၏ ကမ်းနား။ သောဏဒဏ္ဍပုဏ္ဏားနှင့်ဘုရား ဂုဏ်ပြိုင်တိုင်းတာခြင်း ပြဿနာ။ သီလ သမာဓိ ပညာသည်သာ အမြတ်ဆုံးဟု ယောကြား။

သီလနှင့်ပညာ

- ပညာကို သီလဖြင့် ဆေးကြောရပါ၏၊ သီလကို ပညာဖြင့်ဆေးကြောရပါ၏။
- အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်၌ သီလရှိ၏၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၌ ပညာရှိပါ၏။ အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်၌ ပညာရှိ၏၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၌ သီလရှိပါ၏။
- သီလရှိသော သူအား ပညာရှိပါ၏၊ ပညာရှိသော သူအား သီလရှိပါ၏၊
- သီလနှင့် ပညာကို လောက၌ အမြတ်ဆုံးဟု ဆိုအပ်၏

၅။ ကုဋဒန္တသုတ်

နိဒါန်း။ ။မြတ်စွာဘုရားနှင့် ၅၀၀သောရဟန်း၊ မဂဓတိုင်း၊ ခါဏုမတအမည်ရှိသော ပုဏ္ဏားရွာ၏အနီး အမ္ဗလဋ္ဌိကာ (ဥယျာဉ်)၊ ကုဋဒန္တပုဏ္ဏားကို၊ သီလ သမာဓိ ပညာရှိသူကို လျှဒါန်းခြင်းသော ပိုမြတ်ကြောင်း ဟောကြား။

တရားမထိုင်ခင် ပြင်ဆင်ထားရမည့်စိတ် အနေအထား

မြတ်စွာဘုရားသည် ကုဋဒန္တပုဏ္ဏား၌ သင့်လျော်သောစိတ် နူးညံ့သောစိတ် အပိတ်အပင် 'နီဝရဏ' မှကင်းသောစိတ် တက်ကြွသောစိတ် ယုံကြည်သော စိတ်ရှိသည်ကို သိတော်မူသောအခါ မြတ်စွာဘုရားတို့၏ကိုယ်တိုင် ထုတ်ဖော်သိမြင်ပြီးသော 'သာမုက္ကံသိက' တရားဒေသနာတော်ကို ဟောကြားတော်မူလျက်–

- ဆင်းရဲ 'ဒုက္ခ' ကိုလည်းကောင်း၊
- ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း ' သမုဒယ' ကိုလည်းကောင်း၊
- ဆင်းရဲချုပ်ရာ 'နိရောဓ' ကိုလည်းကောင်း၊
- ဆင်းရဲချုပ်ရာသို့ ရောက်ကြောင်း အကျင့် လမ်းစဉ် ' မဂ္ဂ' ကိုလည်းကောင်း ပြသတော်မူ၏။

ကုဋဒန္တပုဏ္ဏားအား ထိုနေရာ၌ပင်လျှင် "ဖြစ်ခြင်းသဘောရှိသော တရားအလုံးစုံသည် ချုပ်ခြင်း သဘောရှိ၏" ဟုကိလေသာမြူအညစ်အကြေးမှ ကင်းသော တရားမျက်စိ 'သောတာပတ္တိမဂ် ဉာဏ်' သည်ဖြစ်ပေါ် ၏။

အပိတ်အပင်နီဝရဏမှ ကင်းအောင်– လိုချင်မှု တောင်းတမှု အလိုတွေကိုလျှော့၊ မေတ္တာစိတ်ထား၊ ထိုင်မှိုင်းမှုမဖြစ်စေနှင့်၊ တွေဝေတာတွေ ပျံ့လွင့်တာတွေ မရှိစေနှင့်)

၆။ မဟာလိသုတ်

နိဒါန်း။ မြတ်စွာဘုရား၊ ဝေသာလီပြည်အနီး မဟာဝုန်တော ပြာသာဒ်ဆောင်ပေါက် သောကျောင်းကြီး၊ ကောသလတိုင်းသား ပုဏ္ဏားတမန်တို့နှင့် မဂဓတိုင်းသား ပုဏ္ဏားတမန်။ သမာဓိ ပညာအကြောင်းဟော။

အရိယာလေးပါး ပယ်တရား

သုံးပါးသော သံယောဇဉ် 'အနှောင်အဖွဲ့' တို့၏အကြွင်းမဲ့ကုန်ခြင်းကြောင့် အပါယ်သို့ ကျခြင်းသဘောမရှိသော ကိန်းသေမြဲသော အထက်မဂ်သုံးပါးလျှင်လားရာရှိသော သောတာပန် ဖြစ်၏၊ (ခွေးနွားအကျင့်၊ ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ)။

သုံးပါးသော သံယောဇဉ်'အနှောင်အဖွဲ့' တို့၏အကြွင်းမဲ့ကုန်ခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း၊ တပ်မက်ခြင်း 'ရာဂ'၊ ပြစ်မှားခြင်း 'ဒေါသ'၊ တွေဝေခြင်း 'မောဟ' တို့၏ ခေါင်းပါးခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း ဤလူ့ပြည်သို့ တစ်ကြိမ်သာလာ၍ ဆင်းရဲ၏အဆုံးကိုပြုသော သကဒါဂါမိ ဖြစ်၏၊

အောက် (ကာမဘုံ) ၌ (ပဋိသန္ဓေနေခြင်း) အဖို့ရှိကုန် သောငါးပါးသော သံယောဇဉ် 'အနှောင်အဖွဲ့' တို့၏ အကြွင်းမဲ့ ကုန်ခြင်းကြောင့် (ဗြဟ္မာ့ဘုံ၌) ဥပပါတ်ပဋိသန္ဓေနေ၍ ထို (ဘုံ) ၌သာလျှင် ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုသော ထိုဘုံမှ ပြန်လည်ခြင်း သဘောမရှိသော အနာဂါမိ ဖြစ်၏၊

အာသဝတို့၏ ကုန်ခြင်းကြောင့် အာသဝကင်းသောလွတ်မြောက်သော 'အရဟတ္တဖိုလ်' စိတ်နှင့် လွတ်မြောက်သော 'အရဟတ္တဖိုလ်' ပညာကို မျက်မှောက်ဘဝ၌ပင် ထူးသော ဉာဏ်ဖြင့် ကိုယ်တိုင် မျက်မှောက်ပြု၍ ရောက်လျက် (ရဟန္တာဖြစ်၍) နေ၏၊

၇-ဇာလိယသုတ်

နိဒါန်း။ မြတ်စွာဘုရား၊ ကောသမ္ဗီပြည်အနီး ဃောသိတာရုံကျောင်း၊ မုဏ္ဍိယ (ပရိဗိုဇ်) နှင့် ဒါရုပတ္တိကဇာတပည့် ဇာလိယ (ပရိဗိုဇ်)။ ကိုယ်-အသက် မယူပုံကိုဟော။

အသက်-ကိုယ်ဟုယူခြင်းထက် ရုပ်သဘာဝ နာမ်သဘာဝဟုသာ ယူသင့်ပုံ

- ကိုယ်သည်ပင်အသက်၊ အသက်သည်ပင်ကိုယ်ဟုဝင်း
- ကိုယ်တစ်ခြား အသက်တစ်ခြားဟုဝင်း ငါဘုရားမဆို။

မှတ်ချက်။ ။ကိုယ်ဘဲ အသက်ဘဲဟု ယူဆနေသရွေ့ လွဲနေဦးမည်သာ၊ စင်စစ် ရုပ်သဘာဝ နာမ်သဘာဝသာရှိ၏။ ထိုရုပ်နှင့်နာမ်သည် တစ်ခြားစီမဟုတ်။ အချင်းချင်း ကျေးဇူးပြုကာ ဖြစ်ပေါ် ကြကုန်၏။

၈။ မဟာသီဟနာဒသုတ်

နိဒါန်း။ ။မြတ်စွာဘုရား၊ ဥရုညမြို့နား သားကောင်းတို့ကို ဘေးမဲ့ပေးထားသော ကဏ္ဍကထလရွာ။ အဝတ်ပဝတ်ဘဲကျင့်သော ကဿပတက္ကတွန်း။ ခြိုးခြံတိုင်းလည်း သီလ သမာဓိ ပညာလုပ်ငန်းမလုပ်ရင် ကျင့်သူမမည်ပုံ။

ခြိုးခြံတိုင်းလည်း တရားရှိသည်မမည်

ကဿပ (တက္ကတွန်း) ဟင်းရွက်စိမ်းကို စားနေစေကာမူ၊ ပြောင်းဆန်ကို စားနေစေကာမူ၊ ကျိတ်သီးဆန်ကို စားနေစေကာမူ၊ သားရေဖတ် အစအနကို စားနေစေကာမူ၊ မှော်ကို စားနေစေကာမူ၊ ဖွဲနုကို စားနေစေကာမူ၊ ထမင်းရည်ကို

စားနေစေကာမူ၊ နှမ်းမှုန့်ညက်ကို စားနေစေကာမူ၊ မြက်ကို စားနေစေကာမူ၊ နွားချေးကို စားနေစေကာမူ၊ တောသစ်မြစ် သစ်သီးကို စားနေစေကာမူ၊ ကြွေကျသော သစ်သီးကို စားနေစေကာမူ–

ထို (သမဏ ဗြာဟ္မဏ) သည်၏ သီလ၏ ပြည့်စုံခြင်း၊ စိတ် (သမာဓိ)၏ ပြည့်စုံခြင်း၊ ပညာ၏ ပြည့်စုံခြင်းကို မပွါးများရသေးမျက်မှောက်မပြုရသေးသည်ရှိသော် စင်စစ်အားဖြင့် သမဏအလုပ်မှ ဝေးသည်သာတည်း၊ ဗြာဟ္မဏအလုပ်မှဝေးသည် သာတည်း၊

ကဿပ အကြင်ရဟန်းသည် ရန်မရှိသော ငြိုငြင်ခြင်း မရှိသော မေတ္တာစိတ်ကိုပွါး များ၏၊ အာသဝတို့၏ ကုန်ခြင်းကြောင့် အာသဝမရှိသော လွတ်မြောက်သော (အရဟတ္တဖိုလ်) စိတ်နှင့်လွတ်မြောက်သော (အရဟတ္တဖိုလ်) ပညာကို ယခုဘဝ၌ပင် ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် ကိုယ်တိုင်မျက်မှောက်ပြုလျက် ရောက်၍နေ၏၊ ကဿပ ဤရဟန်းကို သမဏဟူ၍လည်းကောင်း ဗြာဟ္မဏဟူ၍လည်းကောင်း ဆိုအပ်ပေ၏။

၉။ ပေါဋ္ဌပါဒသုတ်

နိဒါန်း။ ။မြတ်စွာဘုရား၊ ပေါဋ္ဌပါဒပရိဗိုဇ်နှင့် ၃၀၀ သောတပည့်၊ ဇေတဝန်ကျောင်း...

ဟုတ်ကဲ့

ဘုရားအကြိုက် တိတ်ဆိတ်ပါ

ဘုရားရှင်သည် တိတ်ဆိတ်ခြင်းကို အလိုရှိ၏။ တိတ်ဆိတ်ခြင်း၏ ဂုဏ်ကို ဆိုလေ့ရှိ၏

သညာဖြစ်ပုံ ချုပ်ပုံ

- ကာမဂုဏ်တို့မှ ကင်းဆိတ်၍သာလျှင် အကုသိုလ်တရားတို့မှ ကင်းဆိတ်၍ သာလျှင်ကြံစည်ခြင်း ‘ဝိတက်’ နှင့် တကွဖြစ်သော သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်း ‘ဝိစာရ’

နှင့် တကွဖြစ်သော 'နိဝရဏ' ကင်းဆိတ်ခြင်း ကြောင့်ဖြစ်သော နှစ်သိမ့်ခြင်း 'ပီတိ' ချမ်းသာခြင်း 'သုခ' ရှိသော ပဌမစျာန်သို့ ရောက်၍နေ၏၊

- ထို (ရဟန်း) အား (စျာန်မရမီ) ရှေးအဖို့၌ ဖြစ်သော ကာမသညာသည် ချုပ်၏၊
- ထိုအခါ 'နိဝရဏ' ကင်းဆိတ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော နှစ်သိမ့်ခြင်း 'ပီတိ' ချမ်းသာခြင်း 'သုခ' ရှိသော သိမ်မွေ့သောစင်စစ်ရှိသော သညာသည် ဖြစ်၏၊
- ထိုအခါ နိဝရဏကင်းဆိတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော နှစ်သိမ့်ခြင်း 'ပီတိ' ချမ်းသာခြင်း 'သုခ' ရှိသော သိမ်မွေ့သော စင်စစ်ရှိသော သညာရှိသည်သာ ဖြစ်၏၊ (ရှေးရှေးစျာန်လည်းဤနည်းအတိုင်းသိလေ)

ဤသို့လည်း အချို့သညာသည် အကျင့် 'သိက္ခာ' ကြောင့် ဖြစ်၏၊ အချို့သညာသည် အကျင့် 'သိက္ခာ' ကြောင့် ချုပ်၏၊

အကျိုးနှင့်စပ်သော စကားမဟုတ်ရင် မပြောနှင့်

ပေါဋ္ဌပါဒ ဤအရာစုသည် အကျိုးစီးပွားနှင့် မစပ်၊ (လောကုတ္တရာ) တရားနှင့် မစပ်၊ အကျင့် မြတ်၏အစမျှပင် မဟုတ်၊ ငြီးငွေ့ ရန်အလို့ငှါ မဖြစ်၊ တပ်မက်ခြင်း ကင်းရန်အလို့ငှါ မဖြစ်၊ (ဝဋ်ဆင်းရဲ) ချုပ်ရန် အလို့ငှါ မဖြစ်၊ (ကိလေသာ) ငြိမ်းရန်အလို့ငှါ မဖြစ်၊ ထူးသော ဉာဏ်ဖြင့် သိရန်အလို့ငှါ မဖြစ်၊ (သစ္စာလေးပါးကို) သိရန် အလို့ငှါ မဖြစ်၊ နိဗ္ဗာန် (ကို မျက်မှောက်ပြုရန်) အလို့ငှါ မဖြစ်၊ ထို့ကြောင့်ထိုအရာစုကို ငါ မဖြေကြား။

၁၀။ သုဘသုတ်

နိဒါန်း။ ။အသျှင်အာနန္ဒာ၊ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံ၍ မကြာသေးမီ သာဝတ္ထိပြည်အနာထပိဏ်သူဌေး၏ အရံ ဇေတဝန် (ကျောင်းတိုက်) ၌ (သီတင်းသုံး) နေ။ တောဒေယျ၏သား သုဘလုလင်။ သီလ သမာဓိ ပညာအကြောင်းကို ဟော။

(အပေါ် ပြဆိုပြီးတရားများတွင် အကြုံဝင်သွား၏။ တူရာတူရာ ပါပြီး ပါပြီးသောတရားတို့ကို ပြဆိုမည်မဟုတ်တော့ပါ)

၁၁။ ကေဝဋ္ဋသုတ်

နိဒါန်း။ မြတ်စွာဘုရား၊ နာဠန္ဒာမြို့ ပါဝါရိက (သူဌေး)၏ သရက်ဥယျာဉ်။ ကေဝဋ္ဋ (အမည်ရှိသော) သူကြွယ်သား။ ပြာဋိဟာအကြောင်းနှင့် ရုပ်နာမ်ချုပ်သည့်နေရာကိုဟော။

ရုပ်နာမ်ချုပ်ရာနိဗ္ဗာန် (ဘယ်တော့မှ ပထဝီ–နာကျင်မှုဝေဒနာ မချုပ်)

ရဟန်း မြေဓာတ် ရေဓာတ် မီးဓာတ် လေဓာတ် ဟူသော ဤမဟာဘုတ် လေးပါးတို့သည်အဘယ်အရပ်၌ အကြွင်းမဲ့ ချုပ်ကုန်ပါသနည်း အသျှင်ဘုရား”ဟု ဤပြဿနာကို ဤသို့ကား မမေးသင့်

ရဟန်း

- “အဘယ်အရပ်၌ ရေ မြေ မီး လေသည် မတည်ပါသနည်း၊
- အဘယ်အရပ်၌ အရှည်အတို အငယ် အကြီး အကောင်း အဆိုးသည် မရှိပါသနည်း၊
- အဘယ်အရပ်၌ နာမ်ရုပ်သည် အကြွင်းမဲ့ချုပ်ပါသနည်း”ဟု ဤပြဿနာကို ဤသို့သာ မေးသင့်ပေ၏။

ထို (အမေး) ၌ အဖြေသည် (ဤသို့) ဖြစ်၏ –
“(မျက်စိဖြင့်) မမြင်ကောင်းသော၊ (ဥပါဒ် ဌီ ဘင်) အပိုင်းအခြား မရှိသော၊ ထက်ဝန်းကျင်ဆိပ်ကမ်းရှိသော၊ ဉာဏ်အထူးဖြင့် သိအပ်သော နိဗ္ဗာန်သည် ရှိ၏။ ဤ (နိဗ္ဗာန်) ၌ ရေ မြေ မီး လေသည် မတည်ပေ၊ ဤ (နိဗ္ဗာန်) ၌ အရှည် အတို အငယ် အကြီးအကောင်း အဆိုးသည် မရှိပေ။ ဤ (နိဗ္ဗာန်) ၌ နာမ်နှင့် ရုပ်သည် အကြွင်းမဲ့ ချုပ်ပေ၏၊ ဤ (နိဗ္ဗာန်) ၌ဝိညာဉ်၏ ချုပ်ခြင်းကြောင့် ဤ (နာမ်နှင့်ရုပ်) သည် ချုပ်ပေ၏”ဟု ဖြစ်၏။

၁၂။ လောဟိစ္စသုတ်

နိဒါန်း။ မြတ်စွာဘုရားနှင့် ရဟန်း ၅၀၀။ ကောသလတိုင်း၊ ဥာလဝတိကာရွာ၊ လောဟိစ္စပုဏ္ဏား။

မနာလိုဖြစ်ရင် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ

(သူတစ်ပါး ပစ္စည်းဥစ္စာမရအောင် ပြုလုပ်သူသည်) (လာဘ်) အန္တရာယ်ကိုပြုသူ ဖြစ်၏၊ အန္တရာယ်ကို ပြုသူဖြစ်သောကြောင့် အစီးအပွားကို မလိုလားသူဖြစ်၏၊ အစီးအပွားကို မလိုလားသူအား ရန်သူစိတ် ဖြစ်ပေါ်၏၊ ရန်သူစိတ်ဖြစ်လတ်သော် မှားသောအယူ 'မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ' ဖြစ်၏၊ လောဟိစ္စ မှားသောအယူ 'မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ' ရှိသူအား ငရဲနှင့်တိရစ္ဆာန် နှစ်ပါးသော လားရာတို့တွင် တစ်ပါးပါးသောလားရာ ရှိ၏ဟု ငါ ဟောပေ၏။

အပြစ်တင်အပ်/မတင်အပ်သောဆရာ (တရားမရဘဲ တရားမပြသင့်ပုံ)

"အသျှင်သည် အကြင် ရဟန်းဖြစ်ကျိုးအလို့ငှါ လူ့ဘောင်မှ ရဟန်းဘောင်သို့ ဝင်ရောက်၏၊ (ထိုသို့ဝင်ရောက်သော) သင်သည် ထိုရဟန်းဖြစ်ကျိုးကို မရသေးဘဲလျက် တပည့်တို့အား–

"ဤကား သင်တို့၏အစီးအပွားအလို့ငှါ ဖြစ်၏၊ ဤကား သင်တို့၏ ချမ်းသာအလို့ငှါ ဖြစ်၏" ဟု တရားကို ဟောဘိ၏၊ ထိုသင်၏ (တရားကို) တပည့်တို့သည် နာယူကုန်၏၊ နားထောင်ကုန်၏၊ သိရန် စိတ်ဝင်စားကုန်၏၊ ဆရာ၏ အဆုံးအမမှ မဖဲခွါမူ၍လည်း ကျင့်ကုန်၏။

ဤဟောပြောခြင်းသည် မိမိလယ်ကို စွန့်၍သူတစ်ပါးလယ်ကို ပေါင်းသင်အပ်သည်ဟု မှတ်ထင်သည်နှင့် တူ၏၊

ရဟန်းသည် သီလနှင့် ပြည့်စုံပေ၏။ ပဋမစျာန်သို့ ရောက်၍ နေ၏။ (စျာန်အားလုံးနှင့်ပြည့်စုံ၏၊ ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့်ပြည့်စုံ၏၊) လောဟိစ္စ အကြင်ဆရာ့ထံ၌ တပည့်သည် ဤသို့သဘောရှိသော မြတ်သော (တရား) အထူးကို ရ၏။ လောဟိစ္စ ဤဆရာသည်လည်း လောက၌ အပြစ်တင် 'စောဒနာ' ခြင်းငှါ မထိုက်သော ဆရာပေတည်း၊ ဤသို့သော ဆရာကို တစ်စုံတစ်ယောက်က အပြစ်တင် 'စောဒနာ' သည် ရှိသော် ထိုအပြစ်တင် 'စောဒနာ' ချက်သည် မဟုတ် မမှန်၍ တရားနှင့် မလျော်ချေ၊ အပြစ်လည်း ရှိချေ၏

၁၃။ တေဝိဇ္ဇသုတ်

နိဒါန်း။ ။မြတ်စွာဘုရားနှင့်ရဟန်း၅၀၀။ မနသာကဋ္ဌရွာ၏ မြောက်ဘက် အစိရဝတီ မြစ်ကမ်းနား သရက်တော။ လမ်းမှန်ကို ပြဆိုနိုင်သူ။

တရား၏အနှောင်အဖွဲ့ အပိတ်အပင်

ဤနီဝရဏငါးပါးတို့ကို အရိယာ (ဘုရား)၏ အဆုံးအမ၌ အဖုံးအလွှမ်းတို့ဟူ၍လည်း ဆိုအပ်ကုန်၏၊ အပိတ်အပင်တို့ဟူ၍လည်း ဆိုအပ်ကုန်၏၊ အနှောင်အဖွဲ့တို့ဟူ၍လည်း ဆိုအပ် ကုန်၏၊ အမြှေးအယှက်တို့ဟူ၍လည်း ဆိုအပ်ကုန်၏၊ 'နီဝရဏ' ငါးပါးတို့ဟူသည် အဘယ့်သည်တို့နည်း။

- ကာမဂုဏ်၌ လိုချင်မှု အပိတ်အပင် 'ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏ'၊
- ပျက်စီးစေလိုမှု အပိတ်အပင် 'ဗျာပါဒနီဝရဏ'၊
- လေးလံထိုင်းမှိုင်းမှု အပိတ်အပင် 'ထိန မိဒ္ဓနီဝရဏ'၊
- ပျံ့လွင့်မှု နောင်တတစ်ဖန်ပူပန်မှု အပိတ်အပင် 'ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စနီဝရဏ'၊
- ယုံမှားမှု အပိတ်အပင် ' ဝိစိကိစ္ဆာနီဝရဏ' တို့တည်း။

အကျဉ်းချုပ်မှတ်ဖွယ်

စိတ်ဓာတ်ပြုပြင်ရေး

- သူတစ်ပါးစကားလုံးကို ကြိုက်ခြင်း မကြိုက်ခြင်းတို့ဖြင့် မတုံ့ပြန်ပါနှင့်။
- ရောင့်ရဲလွယ်သူဖြစ်ပါစေ၊ (အနေအထိုင် အစားအသောက်၊ အဝတ်အထည်)
- ဇာတ် အနွယ် ရာထူး (လူမျိုး)စသည်ကို စွဲနေရင် တရားရဖို့ မဖြစ်နိုင်။
- ခြိုးခြံတိုင်းလည်း သီလ သမာဓိ ပညာအလုပ်မလုပ်ရင် အလကားပါဘဲ။
- သူတစ်ပါးကို မနာလိုဖြစ်ရင် မှားသောအယူ 'မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ'
- ယောဂီသည် တရားနှင့်စပ်သောစကားကိုသာ ပြောဆိုသင့်။
- မိမိကိုယ်တိုင် တရားမသိဘဲ တရားမဟောသင့်။
- ဘုရားအကြိုက် တိတ်ဆိတ်စွာ နေပါ။
- လိုချင်တပ်မက်မှု၊ သူတစ်ပါးကိုပျက်စီးစေလိုမှု၊ ထိုင်းမှိုင်းမှု၊ ပျံ့လွင့်မှု၊ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုမရှိခြင်းတို့ဟာ တရား၏အပိတ်အပင်တို့သာ။

၅ ပါး ၈ ပါးသီလအပြင်– စောင့်ထိန်းအပ်သော သီလအချို့

- အချင်းချင်းကွဲပြားအောင် ကုန်းတိုက်စကားမဆိုသင့်
- ကြမ်းတမ်းစွာ မပြောသင့်
- သိမ်ဖျင်းသောစကားမပြောသင့်
- မင်းအကြောင်း (နိုင်ငံရေးအကြောင်းအပြောင်သင့်)
- ငါဘဲသိ သူမသိ ဆရာကြီးမလုပ်သင့်
- ဗေသင့်ကို ယုံကြည်လွန်းခြင်း၊ နတ်ကိုပူဇော်ပသအားကိုးခြင်း စသည် ဖြစ်သင့်။

သီလနှင့်ပညာ

သီလရှိမှ ပညာရှိ၏။ ပညာရှိမှ သီလရှိ၏။ ခွဲမရ။
(သီလဟူသည် မျက်စိစသည်ကို စောင့်စည်းခြင်းနှင့်တကွသော ၅ ပါး ၈ ပါးသီလ)

ဈာန်အင်္ဂါများ –

၁။ ကြံစည်ခြင်း၊ သုံးသပ်ခြင်း၊ နှစ်သိမ့်ခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ လျစ်လျူရှုခြင်း
၂။ နှစ်သိမ့်ခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ လျစ်လျူရှုခြင်း
၃။ ချမ်းသာခြင်း၊ လျစ်လျူရှုခြင်း
၄။ ဆင်းရဲချမ်းသာမခံစားသော လျစ်လျူရှုမှု

ပထမဈာန်မှ ဒုသို့တက်လိုသော်– မိမိ၏ ပထမဈာန်ကို အဝါးဝစွာအပန်ပန်ဝင်စားပြီး= ထိုပထမဈာန်အင်္ဂါတို့ကို ကြမ်းတမ်း၏ဟုသော သဘောထားကာ လျစ်လျူရှုပါ။ အာရုံမပြုပါနှင့်၊ နှစ်သိမ့်ခြင်းကိုသာ အားစိုက် အာရုံပြုပါ။

မျက်စိစသည်ကို စောင့်ထိန်းရမယ်

မျက်စိဖြင့်မြင်သော သဏ္ဌာန်နိမိတ်ကို မစွဲရ။ မစွဲသော် မက်မောခြင်း နှလုံးသာယာခြင်းမဖြစ်။

အမှုအရာတိုင်းသတိထားသင့်

မိမိ၏အမှုအရာလှုပ်ရှားတိုင်း သတိထား၊ ရှုမှတ်ပါ။

သစ္စာကိုပြသရန် အချိန်တန်နေသောစိတ်ဓာတ်

- သင့်လျော်သောစိတ်
- နူးညံ့သောစိတ်
- နီဝရဏမှကင်းသောစိတ်
- တက်ကြွသောစိတ်
- ယုံကြည်သောစိတ်

ရုပ်နာမ်ကို သိသင့်တယ်

ရုပ်နာမ် မသိရင် ပုဆွေ ငိုကြွေး ပူပန်ခြင်းမှ မလွတ်မြောက်နိုင်။

ရုပ်နာမ်ကို တလွဲမြင်နိုင်သေးတယ်

ဗုဒ္ဓတော်ထိဆရာအယူ– သတ္တဝါဟူသည်မရှိ။ ပထဝီ အာပေါ် တေဇော ဝါယော သုခ ဒုက္ခ ဇီဝ(အသက်)သာရှိ။ အချင်းချင်းသတ်သော်လည်း သတ်ရာမရောက်၊ ဓာတ်အချင်းချင်း ရောစပ်သွားခြင်းမျှသာဖြစ်၏။ (အကြောင်းအကျိုး နှစ်မျိုးလုံးကိုပယ်)။

ဝိပဿနာသည်တကယ်လိုအပ်

ဝိပဿနာညာဏ်ရှိမှ အယူမှားမှ ကင်းနိုင်တယ်။ (ရုပ်နာမ်၏ မမြဲ ဆင်းရဲ အစိုးမရ သဘောကို သိရမည်)။

ရုပ်နာမ်ထွက်ပေါက်

- မျက်စိနှင့် မြင်စရာသည် ထိကြောင်း ဖဿ။
- မျက်စိစသည်ကား ကံကြောင့်ဖြစ်။
- ဝိပါကဝဋ်တွင် ကိလေသဝဋ်မဖြစ်ရင်၊ ကိလေသဝဋ်မှ ကမ္မဝဋ်မဖြစ်ရင် ပြတ်ပြီ။
- ချမ်းသာခြင်းသည် ရုပ်နာမ်တို့၏ သာယာဖွယ်။
- မြင်ပြီပျောက် ကြားပြီးပျောက်ပျောက်သွားခြင်းသည် ရုပ်နာမ်တို့၏ အပြစ်။
- ရုပ်နာမ်၏ မမြဲ ဆင်းရဲ မိမိမပိုင်သဘောကို သိနေခြင်းသည် ထိုမှ ထွက်မြောက်ရာ။

ဝိပဿနာဉာဏ်ဟူသည်–

ရုပ်အကြောင်း နာမ်အကြောင်း၊ ထို၏ မမြဲခြင်းစသည်ကို သိတာပါဘဲ

အရိယာလေးပါး ပယ်တရား

- သောတာပန်– အယူမှားစွာမကျင့်တော့၊ ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာကင်း။
- သကဒါဂါမ်– ရာဂ– ဒေါသ မောဟ ခေါင်းပါး။ လူ့ပြည်တွင် တကြိမ်သာဖြစ်နိုင်။
- အနာဂါမ်– အပေါ် ၅–ပါးကို အကြွင်းမဲ့ပယ်။
- ရဟန္တာ– ရူပရာဂ အရူပရာဂ မာန ဥဒ္ဓစ္စ အဝိဇ္ဇာကို ပယ်။

ရှပ်နာမ်ချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်

တရားထူး တရားမြတ်ကိုရရှိကာ အေးချမ်းစွာ နေထိုင်နိုင်ကြပါစေ။

စက်တင်ဘာ ၂၆–၂၇၊ ၂၀၂၀။

မဟာဝဂ္ဂပါဠိ

ပဟာစဉ် သုတ္တံ–ဝိပဿနာ အပိုင်း (၃+၄)

သုတ်မဟာဝဂ္ဂပါဠိ (စာအုပ်တစ်အုပ်)ရှိ ဝိပဿနာတရားတို့ကို ထုတ်နုတ်လေ့လာခြင်း

မာတိကာ

ရှေးဦးသိဖွယ်
၁။ မဟာပဒါနသုတ်
၂။ မဟာနိဒါနသုတ်
၃။ မဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ်
၄။ မဟာသုဒဿနသုတ်
၅။ ဇနဝသဘသုတ်
၆။ မဟာဂေါဝိန္ဒသုတ်
၇။ မဟာသမယသုတ်
၈။ သက္ကပဉှသုတ်
၉။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်
၁၀။ ပါယာသိရာဇညသုတ်

သုတ်မဟာဝါတွင် သုတ်တော်ပေါင်း (၁၀)သုတ်ပါရှိပါသည်၊

၁။ မဟာပဒါနသုတ်	၂။ မဟာနိဒါနသုတ်
၃။ မဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ်	၄။ မဟာသုဒဿနသုတ်
၅။ ဇနဝသဘသုတ်	၆။ မဟာဂေါဝိန္ဒသုတ်
၇။ မဟာသမယသုတ်	၈။ သက္ကပဉှသုတ်
၉။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်	၁၀။ ပါယာသိရာဇညသုတ်။

ထိုသုတ်မဟာဝါကို အကျဉ်းချုပ်သုံးသပ်ရသော် - ဝိပဿီ ဘုရားရှင်း၏ ဖြစ်စဉ်အကျယ်၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်၊ အတ္တ နအတ္တအကြောင်း၊ ဘုရားရှင်ပရိနိဗ္ဗာန်စံခန်း၊ စကြာမင်းအကြောင်း၊ နတ်အကြောင်း၊ နတ်အစုအဝေး၊ သီလအကြောင်း၊ သတိပဋ္ဌာန်အကြောင်း၊ ကံအကြောင်း စသည်တို့ကို ဟောကြားထားပါသည်။

ဤသုတ်မဟာဝါစာအုပ်တွင် မှတ်သားဖွယ်ရာများစွာပါရှိသော်လည်း ဝိပဿနာနှင့် စပ်သော စကားစုတို့ကိုသာ ထုတ်နုတ်ဖော်ပြသွားပါမည်။ ထုတ်နုတ်သည့်အခါ တိကျစွာ ဖော်ပြထားသလို အဆင်ပြေသလို ဘာသာပြန်ထားသည်လည်း ရှိပါသည်။

၁။ မဟာပဒါနသုတ်

အကြောင်းတွေကို သတိမူပါ

- အိုခြင်းသေခြင်း ပူဆွေးခြင်းသည် ဖြစ်ခြင်း ဇာတိကြောင့်ဖြစ်၏
- ဖြစ်ခြင်းဇာတိသည် ဖြစ်ကြောင်းဘဝကြောင့်ဖြစ်၏
- ဖြစ်ကြောင်းဘဝသည် စွဲလမ်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်၏
- စွဲလမ်းခြင်းသည် တပ်မက်ခြင်းတဏှာကြောင့်ဖြစ်၏
- တပ်မက်ခြင်းသည် ခံစားခြင်းကြောင့်ဖြစ်၏
- ခံစားခြင်းသည် တွေ့ထိခြင်းကြောင့်ဖြစ်၏
- တွေ့ထိခြင်းသည် စိတ်ဖြစ်ရာ မျက်စိစသည်ကြောင့်ဖြစ်၏
- မျက်စိစသည်ဖြစ်ခြင်းသည် ရုပ်နာမ်ကြောင့်ဖြစ်၏
- ရုပ်နာမ်သည် ပဋိသန္ဓေဝိညာဏ်ကြောင့်ဖြစ်၏

ဖြစ်ပျက်ရှုမှတ်ပုံ

ဝိပဿီဘုရားလောင်းသည် စွဲလမ်းရာဖြစ်သောဉပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးတို့၌ အဖြစ်အပျက်ကို ရှုလျက်နေ၏-

- "ဤကား ရုပ်၊ ဤကား ရုပ်၏ ဖြစ်ခြင်း၊ ဤကား ရုပ်၏ ချုပ်ခြင်း၊
- ဤကား ခံစားခြင်း 'ဝေဒနာ'၊ ဤကား ခံစားခြင်း 'ဝေဒနာ' ၏ ဖြစ်ခြင်း၊ ဤကား ခံစားခြင်း 'ဝေဒနာ' ၏ ချုပ်ခြင်း၊
- ဤကားမှတ်သားခြင်း 'သညာ' ၊ ဤကား မှတ်သားခြင်း 'သညာ' ၏ ဖြစ်ခြင်း၊ ဤကား မှတ်သားခြင်း 'သညာ' ၏ ချုပ်ခြင်း၊
- ဤသည်တို့ကား ပြုပြင်ခြင်း 'သင်္ခါရ'၊ ဤကား ပြုပြင်ခြင်း 'သင်္ခါရ' တို့၏ ဖြစ်ခြင်း၊ ဤကား ပြုပြင်ခြင်း 'သင်္ခါရ' တို့၏ ချုပ်ခြင်း၊
- ဤကား ဝိညာဉ်၊ ဤကား ဝိညာဉ်၏ ဖြစ်ခြင်း၊ ဤကားဝိညာဉ်၏ ချုပ်ခြင်း တည်း" ဟု ရှုလျက်နေ၏။

ပါတိမောက်

- "သည်းခံခြင်း 'ခန္တီ' တရားသည် မြတ်သော အကျင့်ပေတည်း၊
- မြတ်စွာဘုရား တို့သည် နိဗ္ဗာန်ကိုအမြတ်ဆုံးဟု မိန့်ဆိုကြကုန်၏၊
- ရဟန်းမည်သည် သူတစ်ပါးကို မညှဉ်းဆဲရာ၊ သူတစ်ပါးကိုညှဉ်းဆဲသူသည်လည်း ရဟန်း မဟုတ်။
  - အလုံးစုံသော မကောင်းမှုကိုပြုခြင်း၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ပြည့်စုံစေခြင်း၊ မိမိစိတ်ကို ဖြူစင်စေခြင်း၊ ဤ (သုံးပါး) သည် ဘုရားရှင်တို့၏ အဆုံးအမပေတည်း။

၁။ မစွပ်စွဲခြင်း၊
၂။ မညှဉ်းဆဲခြင်း၊
၃။ ပါတိမောက် (သီလ) ကို စောင့်စည်းခြင်း၊
၄။ အစားအစာ၌ အတိုင်းအရှည်ကိုသိခြင်း၊
၅။ လူသူမနီးသော တောကျောင်း၌ နေခြင်း၊
၆။ လွန်မြတ်သော စိတ် သမာဓိလုပ်ငန်း၌ အားထုတ်ခြင်း၊

ဤ (ခြောက်ပါး) သည်လည်း ဘုရားရှင်တို့၏ အဆုံးအမပေတည်း" ဟု (ပါတိမောက်ကို ပြတော်မူ၏)။

၂။ မဟာနိဒါနသုတ်

အကြောင်းရင်း ဟိတ်/အခြေခံ နိဒါန်း/ ဖြစ်ကြောင်းသမုဒယ/ အထောက်အပံ့ပစ္စည်း

အတိတ်မှ–

မသိခြင်းသည်– ပြုလုပ်ဖို့ အခြေခံနိဒါန်း။

အတိတ်မှ ပစ္စုပ္ပန်သို့–

ပြုလုပ်ခြင်းသည်– ပဋိသန္ဓေနေဖို့ အခြေခံနိဒါန်း

ပစ္စုပ္ပန်တွင်–

ဝိညာဏ်သည်- နာမ်ရုပ်ဖြစ်ဖို့ အခြေခံနိဒါန်း
နာမ်ရုပ်- မျက်စိစသည်ဖြစ်ဖို့ အခြေခံနိဒါန်း
မျက်စိစသည်- တွေ့ထိဖို့ အခြေခံနိဒါန်း
တွေ့ထိခြင်းသည်- ခံစားဖို့ အခြေခံနိဒါန်း
ခံစားခြင်းသည်- တပ်မက်ဖို့ အခြေခံနိဒါန်း
တပ်မက်ခြင်းသည်- စွဲလမ်းဖို့ အခြေခံနိဒါန်း

ပစ္စုပ္ပန်မှ အနာဂါတ်သို့-

စွဲလမ်းခြင်းသည်- နောင်ဘဝရဖို့အခြေခံနိဒါန်းတို့ပေးတည်း။

ပြဿနာ၏အကြောင်းရင်း

အာနန္ဒာ ဤသို့လျှင် ခံစားခြင်း 'ဝေဒနာ' ကို စွဲ၍ တပ်မက်ခြင်း 'တဏှာ' သည် ဖြစ်၏၊ တပ်မက်ခြင်းကို စွဲ၍ ရှာမှီးခြင်းသည် ဖြစ်၏၊ ရှာမှီးခြင်းကို စွဲ၍ ရခြင်းသည် ဖြစ်၏၊ ရခြင်းကို စွဲ၍ အသုံးချရန် စိတ်ပိုင်းဖြတ်ခြင်းသည် ဖြစ်၏၊ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ခြင်းကို စွဲ၍ နှစ်သက်တပ်စွဲခြင်း 'ဆန္ဒရာဂ' သည် ဖြစ်၏၊

ထိုနှစ်သက်တပ်စွဲခြင်းကို စွဲ၍ ငါ့ဟာဟု မြဲမြံစွာ ဆုံးဖြတ်ခြင်းသည် ဖြစ်၏၊ မြဲမြံစွာ ဆုံးဖြတ်ခြင်းကို စွဲ၍ သိမ်းပိုက်ခြင်းသည် ဖြစ်၏၊ သိမ်းပိုက်ခြင်းကို စွဲ၍ ဝန်တိုခြင်းသည် ဖြစ်၏၊ ဝန်တိုခြင်းကို စွဲ၍ (ဥစ္စာကို) စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် ဖြစ်၏၊

(ဥစ္စာကို) စောင့်ရှောက်ခြင်းဟူသော အကြောင်းကြောင့် တုတ်ဆောင်ရခြင်း လက်နက်ဆောင်ရခြင်း ခိုက်ရန်ဖြစ်ခြင်း ဆန့်ကျင်ခြင်း ငြင်းခုံခြင်း မခံသာအောင် ပြောဆိုခြင်း ကုန်းတိုက်ခြင်း မဟုတ်မမှန် ပြောခြင်းဟူသော ယုတ်မာသော အကုသိုလ်တရား များစွာတို့သည် ဖြစ်ကုန်၏။

ဝေဒနာ

၁. အာနန္ဒာ ချမ်းသာသော ခံစားခြင်း 'သုခဝေဒနာ' သည်လည်း မမြဲ၊ ပြုပြင်ရသော တရား ဖြစ်၏၊ အကြောင်းကိုစွဲ၍ ဖြစ်၏၊ ကုန်ခြင်းသဘောရှိ၏၊ ပျက်ခြင်းသဘောရှိ၏၊ ပျောက်ပြယ်ခြင်းသဘော ရှိ၏၊ ချုပ်ခြင်းသဘောရှိ၏။

၂. အာနန္ဒာ ဆင်းရဲသော ခံစားခြင်း 'ဒုက္ခဝေဒနာ' သည်လည်း မမြဲ၊ ပြုပြင်ရသော တရားဖြစ်၏၊ အကြောင်းကိုစွဲ၍ ဖြစ်၏၊ ကုန်ခြင်းသဘောရှိ၏၊ ပျက်ခြင်းသဘောရှိ၏၊ ပျောက်ပြယ်ခြင်းသဘောရှိ၏၊ ချုပ်ခြင်းသဘော ရှိ၏။

၃. အာနန္ဒာ မဆင်းရဲ မချမ်းသာသော ခံစားခြင်း 'အဒုက္ခမသုခဝေဒနာ' သည်လည်း မမြဲ၊ ပြုပြင်ရသော တရားဖြစ်၏၊ အကြောင်းကိုစွဲ၍ဖြစ်၏၊ ကုန်ခြင်းသဘောရှိ၏၊ ပျက်ခြင်းသဘောရှိ၏၊ ပျောက်ပြယ်ခြင်းသဘောရှိ၏၊ ချုပ်ခြင်းသဘောရှိ၏။

သမထကိုအခြေခံကာ အတ္တဒိဋ္ဌိဖြစ်ပုံ

နိမိတ်(အတ္တ)တွင်–

၁။ ရုပ်ရှိ၏။ ထိုသည် အပိုင်းအခြားရှိ၏/မရှိ။ ဟုယူ၏၊ ပညတ်၏။

၂။ ရုပ်မရှိ။ ထိုသည် အပိုင်းအခြားရှိ၏/မရှိ။ ဟုယူ၏၊ ပညတ်၏။

နိမိတ်(အတ္တ)တွင်–

၁။ ရုပ်ရှိ၏။ ထိုသည် အပိုင်းအခြားရှိ၏/မရှိ။ ဟုမယူ၊ မပညတ်။

၂။ ရုပ်မရှိ။ ထိုသည် အပိုင်းအခြားရှိ၏/မရှိ။ ဟုမယူ၊ မပညတ်။

မှတ်ချက်။ ။သမထကြောင့် နိမိတ်ပေါ် လာခြင်းကို မိမိဘဲ အတ္တဘဲ ငါပိုင်ဘဲဟုယူခြင်းကို နိမိတ်(အတ္တ)ဟု ဆိုသည်။

ဝေဒနာနှင့်ပတ်သက်၍ သတိထားဖွယ်

(ခံစားခြင်းဝေဒနာသည်ပင် ငါ၏ အတ္တဟု ဆိုသော) ထိုသူအား 'သုခဝေဒနာ' ကို ခံစားစဉ်၌ "ဤ'သုခဝေဒနာ'သည် ငါ၏ အတ္တတည်း"ဟု အယူသည်ဖြစ်၏။ ထို'သုခဝေဒနာ' ချုပ်သွားသောအခါ၌ "ငါ၏ အတ္တသည် ပျက်စီးလေပြီ"ဟု ဆိုဖွယ်သည်ဖြစ်၏။ ('ဒုက္ခဝေဒနာ'။ မဆင်းရဲမချမ်းသာသော ခံစားခြင်း 'အဒုက္ခမသုခဝေဒနာ)။

ဤသို့ ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း ခံစားခြင်း ‘ဝေဒနာ’ သည်ပင် ငါ၏ အတ္တဟု ဆိုသော ထိုသူသည် မျက်မှောက်ဘဝ၌ပင်လျှင် အတ္တသည် မမြဲ ချမ်းသာ ဆင်းရဲတို့နှင့် ရောယှက်၏၊ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်း သဘောရှိ၏ဟုစင်စစ် ရှုရာရောက်၏။

အာနန္ဒာ ထို့ကြောင့် “ခံစားခြင်း ‘ဝေဒနာ’သည် ငါ၏ အတ္တတည်း”ဟု ဤသို့ ရှုခြင်းသည် ဤ(ဆိုခဲ့သောသာဓက)ဖြင့်လည်း မသင့်ချေ။

အာနန္ဒာ ရဟန်းသည် အကြင်ကြောင့်–

- ○ ခံစားခြင်း ‘ဝေဒနာ’ သည်ပင် အတ္တဟူ၍လည်း မရှု၊
- ○ အတ္တသည် မခံစားတတ် ဟူ၍လည်း မရှု၊
- ○ “ငါ၏ အတ္တသည် ခံစားတတ်၏၊
- ○ ငါ၏ အတ္တသည် ခံစားခြင်းသဘောရှိ၏” ဟူ၍လည်း မရှု၊

ဤသို့ မရှုသော ထိုရဟန်းသည် လောက၌ တစ်စုံတစ်ခုကိုမျှလည်းမစွဲလမ်း၊ မစွဲလမ်းသောကြောင့် မတောင့်တ၊ မတောင့်တသောကြောင့် ကိုယ်တိုင်ပင်လျှင် ကိလေသာတို့မှအပြီးတိုင် ငြိမ်းလတ္တံ့။

မှတ်ချက်။ ။ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ပေါ် ကြောင်း(ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်)တရားကိုသိလျှင်၊ ထိုရုပ်နာမ်တို့၏ လက္ခဏာများကို သိလျှင် အထက်ပါ အတ္တဒိဋ္ဌိမှ လွတ်မြောက်နိုင်မည်။

၃။ မဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ်

ယောဂီတို့ မဆုတ်ယုတ်ကြောင်းတရား

- ကိစ္စကြီးငယ်၌ မွေ့လျော်ပျော်ပိုက် လုံ့လစိုက်၍ မနေကြသမျှကာလပတ်လုံး ကြီးပွါးရန်သာ ရှိပေ၏၊ ဆုတ်ယုတ်ရန်ကား မရှိပေ။
- စကားစမြည်ပြောဆိုခြင်း၌ မွေ့လျော်ပျော်ပိုက် လုံ့လစိုက်၍ မနေကြသမျှကာလ ပတ်လုံး

- (ထိုင်းမှိုင်းပျင်းရိလျက်) အိပ်စက်မှု၌ မွေ့လျော်ပျော်ပိုက် လုံ့လစိုက်၍မနေကြသမျှကာလပတ်လုံး
- အပေါင်းအဖော်တို့နှင့် စုရုံးနေထိုင်ခြင်း၌ မွေ့လျော်ပျော်ပိုက် လုံ့လစိုက်၍ မနေကြသမျှ ကာလပတ်လုံး
- (မရှိသောဂုဏ်ကို ဖော်ပြတတ်သော) အလိုဆိုးမှ ကင်းကုန်လျက် အလိုဆိုးတို့၏ ဆွဲဆောင်ရာသို့ မလိုက်ကြသမျှ ကာလပတ်လုံး
- ယုတ်ညံ့သော အဆွေခင်ပွန်းအပေါင်းအဖော် မရှိမူ၍ ယုတ်ညံ့သူတို့၌ စိတ်မညွတ်ကြသမျှ ကာလပတ်လုံး
- အနည်းငယ်သော တရားထူးကို ရရုံမျှဖြင့် (အရဟတ္တဖိုလ်သို့ မရောက်မီ) လမ်းခုလပ်၌ ရပ်စဲ၍ မနေကြသမျှကာလပတ်လုံး

- တပ်မက်လိုချင်မှု တဏှာ၏ အလိုသို့မလိုက်ကြသမျှ ကာလပတ်လုံး
- တောကျောင်းတို့ (ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်)၌ လိုလားသောစိတ် ရှိနေကြသမျှ ကာလပတ်လုံး

- ယုံကြည်ခြင်း 'သဒ္ဓါတရား' နှင့် ပြည့်စုံနေကြသမျှ ကာလပတ်လုံး
- မကောင်းမှုမှ ရှက်ခြင်း 'ဟိရီ' ရှိနေကြသမျှ ကာလပတ်လုံး
- မကောင်းမှုမှ ကြောက်ခြင်း 'ဩတ္တပ္ပ' ရှိနေကြသမျှ ကာလပတ်လုံး
- များသော အကြားအမြင် 'ဗဟုသုတ' ရှိနေကြသမျှ ကာလပတ်လုံး
- အားထုတ်သော လုံ့လရှိနေကြသမျှ ကာလပတ်လုံး
- စွဲမြဲသော သတိနှင့် ပြည့်စုံနေကြသမျှ ကာလပတ်လုံး

- မဂ်၏ အကြောင်းဖြစ်သော အောက်မေ့မှု 'သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်' ကို ပွါးများနေကြသမျှ ကာလပတ်လုံး
- မဂ်၏ အကြောင်းဖြစ်သော ပညာ 'ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်' ကို ပွါးများနေကြသမျှ ကာလပတ်လုံး
- မဂ်၏ အကြောင်းဖြစ်သော လုံ့လ 'ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်' ကို ပွါးများနေကြသမျှ ကာလပတ်လုံး

- မဂ်၏ အကြောင်းဖြစ်သော နှစ်သိမ့်မှု 'ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်' ကို ပွါးများနေကြသမျှ ကာလပတ်လုံး
- မဂ်၏ အကြောင်းဖြစ်သော ငြိမ်းအေးမှု 'ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်' ကို ပွါးများနေကြသမျှ ကာလပတ်လုံး
- မဂ်၏ အကြောင်းဖြစ်သော တည်ကြည်မှု 'သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်' ကို ပွါးများနေကြသမျှ ကာလပတ်လုံး
- ရဟန်းတို့ ရဟန်းတို့သည် မဂ်၏ အကြောင်းဖြစ်သော လျစ်လျူရှုမှု 'ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်' ကို ပွါးများနေကြသမျှ ကာလပတ်လုံး ရဟန်းတို့အား ကြီးပွါးရန်သာ ရှိပေ၏၊ ဆုတ်ယုတ်ရန်ကား မရှိပေ။

- မမြဲဟု မှတ်မှု 'အနိစ္စသညာ' ကို ပွါးများနေကြသမျှ ကာလပတ်လုံး
- အတ္တ မဟုတ်ဟု မှတ်မှု 'အနတ္တသညာ' ကို ပွါးများနေကြသမျှ ကာလပတ်လုံး
- မတင့်တယ်ဟု မှတ်မှု 'အသုဘသညာ' ကို ပွါးများနေကြသမျှ ကာလပတ်လုံး
- အပြစ်ကိုမှတ်မှု 'အာဒီနဝသညာ' ကို ပွါးများနေကြသမျှ ကာလပတ်လုံး
- ပယ်ရန်မှတ်မှု 'ပဟာနသညာ' ကို ပွါးများနေကြသမျှ ကာလပတ်လုံး
- တပ်မက်ခြင်းကင်းရန်မှတ်မှု 'ဝိရာဂသညာ' ကို ပွါးများနေကြသမျှ ကာလပတ်လုံး
- ရဟန်းတို့ ရဟန်းတို့သည် ချုပ်ခြင်းကိုမှတ်မှု 'နိရောဓသညာ' ကို ပွါးများနေကြသမျှ ကာလပတ်လုံးရဟန်းတို့အား ကြီးပွါးရန်သာ ရှိပေ၏၊ ဆုတ်ယုတ်ရန်ကား မရှိပေ။

- သီတင်းသုံးဖော်တို့အား မေတ္တာ(စိတ်)ဖြင့်ပြုသော ကိုယ်အမူအရာ/ နှုတ်အမူအရာ/စိတ်အကြံအစည်ကို မျက်မှောက်မျက်ကွယ် နှစ်ပါးလုံး၌ ရှေးရှုထင်စေကြသမျှ ကာလပတ်လုံး ရဟန်းတို့အား ကြီးပွါးရန်သာရှိပေ၏၊ ဆုတ်ယုတ်ရန်ကား မရှိပေ။

အပ္ပါယ်လွတ် ကြေးမုံတရား

အာနန္ဒာ ဤ (သာသနာတော်) ၌ အရိယာသာဝကသည် မြတ်စွာဘုရားကို ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့မြင်၍ (တုန်လှုပ်ခြင်းမရှိသော) ကြည်ညိုခြင်းနှင့် ပြည့်စုံ၏–

“ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်သော အကြောင်းကြောင့်လည်း ‘အရဟံ’ မည်တော်မူပါပေ၏၊ (အလုံးစုံသောတရားတို့ကို) ကိုယ်တိုင် မှန်စွာ သိတော်မူသော အကြောင်းကြောင့်လည်း ‘သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ’ မည်တော်မူပါပေ၏၊ အသိဉာဏ် ‘ဝိဇ္ဇာ’ အကျင့် ‘စရဏ’ နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော အကြောင်းကြောင့်လည်း ‘ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္န’ မည်တော်မူပါပေ၏၊ ကောင်းသော စကားကိုဆိုတော်မူတတ်သော အကြောင်းကြောင့်လည်း ‘သုဂတ’ မည်တော်မူပါပေ၏၊ လောကကို သိတော်မူသော အကြောင်းကြောင့်လည်း ‘လောကဝိဒူ’ မည်တော်မူပါပေ၏၊ ဆုံးမထိုက်သူကို ဆုံးမတတ်သည့်အတုမဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်တော်မူသော အကြောင်းကြောင့်လည်း ‘အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ’ မည်တော်မူပါပေ၏၊ နတ်လူတို့၏ ဆရာဖြစ်တော်မူသော အကြောင်း ကြောင့်လည်း ‘သတ္ထာဒေဝမနုဿာနံ’ မည်တော်မူပါပေ၏၊ (သစ္စာလေးပါးတရားတို့ကို) သိစေတော်မူသော အကြောင်းကြောင့်လည်း ‘ဗုဒ္ဓ’ မည်တော်မူပါပေ၏၊ ဘုန်းတန်ခိုး ကြီးတော်မူသော အကြောင်းကြောင့်လည်း ‘ဘဂဝါ’ မည်တော်မူပါပေ၏” ဟု (ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့မြင်၍ တုန်လှုပ်ခြင်းမရှိသော ကြည်ညိုခြင်းနှင့် ပြည့်စုံ၏)။ တရားတော်ကို ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့မြင်၍ (တုန်လှုပ်ခြင်းမရှိသော) ကြည်ညိုခြင်းနှင့် ပြည့်စုံ၏–

“မြတ်စွာဘုရားဟောသော တရားတော်သည် ကောင်းစွာဟောထားသော တရားတော်ပါပေတည်း၊ ကိုယ်တိုင်သိမြင်နိုင်သော တရားတော်ပါပေတည်း၊ အခါမလင့် အကျိုးပေးတတ်သော တရားတော်ပါပေတည်း၊ လာလှည့် ရှုလှည့်ဟု ပြထိုက်သော တရားတော်ပါပေတည်း၊ (မိမိ၏ ကိုယ်ထဲစိတ်ထဲ၌) ဆောင် ယူထားထိုက်သော တရားတော်ပါပေတည်း၊ (အရိယာ) ပညာရှိတို့သာ ကိုယ်စီကိုယ်င သိနိုင်ခံစားနိုင်သော တရားတော်ပါပေတည်း” ဟု (ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့မြင်၍ တုန်လှုပ်ခြင်းမရှိသော ကြည်ညိုခြင်း နှင့် ပြည့်စုံ၏)။ သံဃာတော်ကို ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့မြင်၍ (တုန်လှုပ်ခြင်းမရှိသော) ကြည်ညိုခြင်းနှင့် ပြည့်စုံ၏–

“မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သား ‘သာဝက’ သံဃာတော်သည် ကောင်းသောအကျင့် ရှိပါပေ၏၊ မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သား ‘သာဝက’ သံဃာတော်သည် ဖြောင့်မတ်သော အကျင့် ရှိတော်မူပါပေ၏၊ မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သား ‘သာဝက’ သံဃာတော်သည် မှန်သောအကျင့် ရှိတော်မူပါပေ၏၊ မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သား ‘သာဝက’ သံဃာတော်သည် လျော်ကန်သောအကျင့် ရှိတော်မူပါ ပေ၏၊ အစုံအားဖြင့် လေးစုံ, ပုဂ္ဂိုလ်အားဖြင့် ရှစ်ပါးအရေအတွက်ရှိသော မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သား ‘သာဝက’ သံဃာတော်သည် (အရပ်ဝေးမှ) ဆောင်လာ၍သော်လည်း ပေးလှူပူဇော်ရန် ထိုက်တန်တော်မူပါပေ၏၊ ဧည့်သည်တို့အလို့ငှါ စီမံထားသော ဝတ္ထုကိုသော်လည်း ပေးလှူပူဇော်ရန်ထိုက်တန်တော်မူပါပေ၏၊ တမလွန်အတွက် ရည်မျှော်သော အလှူကို ခံတော်မူထိုက်ပါပေ၏၊ ဦးညွှတ်အုပ်ချီခြင်းကို ခံတော်မူထိုက်ပါပေ၏၊ သတ္တဝါအပေါင်း၏ ကောင်းမှုပြုစုရန် အမြတ်ဆုံး လယ်မြေဖြစ်တော်မူပါပေ၏” ဟု (ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့မြင်၍ တုန်လှုပ်ခြင်းမရှိသော ကြည်ညိုခြင်းနှင့် ပြည့်စုံ၏)။

တဏှာ၏ ကျွန်အဖြစ်မှ ကျွတ်လွတ်စေတတ်ကုန်သော၊ ပညာရှိတို့ ချီးမွမ်းအပ်ကုန်သော၊ (မှားယွင်းစွာ) မသုံးသပ်အပ်ကုန်သော၊ သမာဓိကို ဖြစ်စေတတ်ကုန်သော၊ မကျိုး မပေါက် မပြောက်မကျားကုန်သော၊ အရိယာတို့ မြတ်နိုးအပ်ကုန်သော သီလတို့နှင့် ပြည့်စုံ၏။

အာနန္ဒာ အကြင် (ကြေးမုံတရား) နှင့်ပြည့်စုံသော အရိယာသာဝကသည် ပြောကြားလိုပါမူ “ငါ့အား ငရဲ၌ဖြစ်ရန် မရှိပြီ၊ တိရစ္ဆာန်ဘုံ၌ ဖြစ်ရန် မရှိပြီ၊ ပြိတ္တာဘုံ၌ ဖြစ်ရန် မရှိပြီ၊ အပါယ်ဒုဂ္ဂတိသို့ ပျက်စီး၍ကျရောက်ရန် မရှိပြီ၊ ငါသည် သောတာပန် ဖြစ်ပြီ၊ ပျက်စီး၍ ကျရောက်တတ်သော သဘောမရှိပြီ၊ ကိန်းသေမြဲနေပြီ၊ အထက်မဂ် သုံးပါးလျှင် လားရာရှိတော့၏” ဟု ကိုယ်တိုင်ပင် မိမိအကြောင်းကို ပြောကြားနိုင်ပေ၏။

လျှို့ဝှက်ထားသောတရားမရှိ

အာနန္ဒာ ရဟန်းသံဃာသည် ငါ့ထံမှ အဘယ်အရာကို မျှော်လင့်နေသေးသနည်း၊ အာနန္ဒာငါသည် အတွင်းအပြင် မထားဘဲ တရားကို ဟောခဲ့ပြီ၊ အာနန္ဒာ

မြတ်စွာဘုရားတို့မည်သည်မှာ တရားတို့ (အရာ)၌ ‘ဆရာ့ လက်ဆုပ်’ ပြုထားသော လျှို့ဝှက်ချက် မရှိချေ။

ဖိုလ်သဘော

အကြင်အခါ မြတ်စွာဘုရားသည် အလုံးစုံသော အာရုံနိမိတ်တို့ကို နှလုံးမသွင်းခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ အချို့သော ဝေဒနာတို့၏ ချုပ်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း သင်္ခါရနိမိတ်ကို အာရုံမပြုသော (အရဟတ္တဖိုလ် စိတ်နှင့်ယှဉ်သော) သမာဓိသို့ ရောက်၍ နေ၏၊

သင်္ခါရမရှိမှ ချမ်းသာတယ်

“ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းသဘောရှိ၍ ပြုပြင်ရသော ‘သင်္ခါရ’ တရားတို့သည် မဖြစ်လေကုန်စွတကား၊ ဖြစ်ပေါ် ပြီးနောက် ချုပ်ပျောက်လေကုန်စွတကား၊ ထို (သင်္ခါရတရား) တို့၏ ငြိမ်းခြင်းသည်သာလျှင် ချမ်းသာပေလိမ့်မည်တကား” ဟု (ရွတ်ဆို၏)။

၄။ မဟာသုဒဿနသုတ်

မည်မျှပင်ကြီးကျယ်ခန်းနားစေကာမူ ပျက်စီးကြရသည်သာ

အာနန္ဒာ ရှုလော့၊ ထိုအလုံးစုံသော သင်္ခါရတရားတို့သည် ကွယ်လွန်သွားလေကုန်ပြီ၊ ချုပ်ပျောက်သွားလေကုန်ပြီ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲသွားလေကုန်ပြီ။ အာနန္ဒာ သင်္ခါရတရားတို့သည် ဤသို့ပင် မမြဲကြသည်ချည်းသာတည်း။ အာနန္ဒာ သင်္ခါရတရားတို့သည် ဤသို့ပင် မတည်တံ့ကြသည်ချည်းသာတည်း၊ အာနန္ဒာ သင်္ခါရတရားတို့သည် ဤသို့ပင် အားမကိုးလောက်ကြသည်ချည်းသာတည်း၊ အာနန္ဒာအလုံးစုံသော သင်္ခါရ

တရားတို့၌၊ ငါးငွေ့ခြင်း၌ အလွန်ပင် သင့်လျော်လေပြီ၊ စွဲမက်ခြင်းကင်းခြင်း၌အလွန်ပင် သင့်လျော်လေပြီ၊ (သစ္စာရတရားတို့မှ) လွတ်မြောက်ခြင်း၌ အလွန်ပင် သင့်လျော်လေပြီ၊

အာနန္ဒာ ငါသည် ဤ (ကုသာဝတီနေပြည်တော်) အရပ်၌ ကိုယ်ကောင်ကို ခြောက်ကြိမ်တိုင်တိုင် စွန့်ပစ်ခဲ့ရဖူးသည်ကို အမှတ်ရ၏၊ ထိုခြောက်ကြိမ်စလုံးပင် တရားစောင့်သော တရားနှင့်အညီ မင်းပြုသောသမုဒ္ဒရာလေးစင်း အပိုင်း အခြားရှိသည့် လေးကျွန်းလုံးကို အစိုးရသော ရန်အပေါင်းကို အောင်သောတိုင်းနိုင်ငံကို တည် ငြိမ်စေသော ရတနာခုနစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံသော စကြဝတေးမင်းဖြစ်လျက်ချည်းသာလျှင် စွန့်ပစ်ခဲ့ရ၏၊ ဤသည်ကား ကိုယ်ကောင်ကို ခုနစ်ကြိမ်မြောက် စွန့်ပစ်ခြင်းပေတည်း။

ပြုပြင်ရသော 'သင်္ခါရတရား' တို့သည် ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းသဘောရှိ၍ မမြဲလေ ကုန်စွတကား။ ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် ချုပ်ပျောက်လေကုန်စွတကား။ ထို (သင်္ခါရတရား) တို့၏ ငြိမ်းခြင်းသည်သာလျှင်ချမ်းသာပေတော့သည်တကား။

၅။ ဇနဝသဘသုတ်

တန်ခိုးအခြေခံ လုပ်ငန်း

တန်ခိုးဖန်ဆင်းခြင်း၌ စွမ်းနိုင်စေခြင်း၌ တန်ခိုးအရာ၌ ကျွေပွန်စေခြင်း၌ အထူးထူးအပြားပြား တန်ခိုးဖန်ဆင်းနိုင်စေခြင်း၌ ဤပြီးစီးခြင်း၏အခြေခံ 'ဣဒ္ဓိပါဒ်' တရားလေးပါးတို့ကို ကောင်းစွာ ဟောကြားထားပေ၏။

အဘယ်လေးပါးတို့နည်းဟူမူ–

- ဆန္ဒလွန်ကဲသောသမာဓိနှင့်လည်းကောင်း၊ အားထုတ်ပြုပြင်မှု 'ပဓာနသင်္ခါရ' နှင့် လည်းကောင်း ပြည့်စုံပြီးသော ပြီးစီးခြင်း၏အခြေခံ 'ဣဒ္ဓိပါဒ်' တရားကို ပွါးများ၏၊
- ဝီရိယလွန်ကဲသော သမာဓိနှင့်လည်းကောင်း၊ အားထုတ်ပြုပြင်မှု 'ပဓာနသင်္ခါရ' နှင့် လည်းကောင်း၊ ပြည့်စုံသော ပြီးစီးခြင်း၏အခြေခံ 'ဣဒ္ဓိပါဒ်' တရားကို ပွါးများ၏၊

- စိတ်လွန်ကဲသော သမာဓိနှင့်လည်းကောင်း အားထုတ်ပြုပြင်မှု 'ပဓာနသင်္ခါရ' နှင့် လည်းကောင်း ပြည့်စုံသော ပြီးစီးခြင်း၏အခြေခံ 'ဣဒ္ဓိပါဒ်' တရားကို ပွါးများ၏၊
- ပညာလွန်ကဲသော သမာဓိနှင့်လည်းကောင်း အားထုတ်ပြုပြင်မှု 'ပဓာနသင်္ခါရ' နှင့် လည်းကောင်း ပြည့်စုံသော ပြီးစီးခြင်း၏အခြေခံ 'ဣဒ္ဓိပါဒ်' တရားကို ပွါးများ၏။

သမာဓိ၏အခြေခံအရံ (၇)ပါး

- မှန်စွာ သိမြင်ခြင်းရှိသောသူအား မှန်စွာ ကြံခြင်းသည် ဖြစ်၏၊
- မှန်စွာ ကြံခြင်းရှိသောသူအား မှန်စွာ ပြောဆိုခြင်းသည် ဖြစ်၏၊
- မှန်စွာ ပြောဆိုခြင်းရှိသော သူအား မှန်စွာ ပြုလုပ်ခြင်းသည်ဖြစ်၏၊ မှန်စွာ ပြုလုပ်ခြင်းရှိသော သူအား မှန်စွာ အသက်မွေးခြင်းသည် ဖြစ်၏၊
- မှန်စွာ အသက်မွေးခြင်းရှိသော သူအား မှန်စွာ အားထုတ်ခြင်းသည် ဖြစ်၏၊
- မှန်စွာ အားထုတ်ခြင်းရှိသော သူအားမှန်စွာ အောက်မေ့ခြင်းသည် ဖြစ်၏၊
- မှန်စွာ အောက်မေ့ခြင်းရှိသော သူအား -
  မှန်စွာ သိခြင်းသည် ဖြစ်၏၊ မှန်စွာ သိခြင်းရှိသောသူအား မှန်စွာ လွတ်မြောက်ခြင်းသည် ဖြစ်၏။

၆။ မဟာဂေါဝိန္ဒသုတ်

မေတ္တာပို့သနည်း

မဟာဂေါဝိန္ဒပုဏ္ဏားသည် မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သော စိတ်ဖြင့် တစ်ခုသော အရပ်မျက်နှာကို ပျံ့နှံ့စေ၍နေ၏။ ထို့အတူ နှစ်ခုမြောက်အရပ်မျက်နှာကို။ သုံးခုမြောက်အရပ်မျက်နှာကို။ လေးခုမြောက်အရပ်မျက်နှာကို ပျံ့နှံ့စေ၍ နေ၏။

ဤနည်းဖြင့် အထက်အောက် ဖီလာအရပ်မျက်နှာကို ပျံ့နှံ့စေ၍နေ၏။ အလုံးစုံသော အရပ်မျက်နှာတို့၌ရှိသော သတ္တဝါအားလုံးကို မိမိနှင့်အတူပြု၍ သတ္တဝါ

အားလုံးပါဝင်သော သတ္တလောကကို ပြန့်ပြောသော မြင့်မြတ်သော အတိုင်းအရှည် မရှိသော၊ ရန်မရှိသော၊ ငြိုငြင်ခြင်းမရှိသော မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သော စိတ်ဖြင့် ပျံ့နှံ့စေ၍ နေ၏။

- သနားခြင်း 'ကရုဏာ' နှင့်ယှဉ်သော စိတ်ဖြင့် ပျံ့နှံ့စေ၍ နေ၏။
- ဝမ်းမြောက်ခြင်း 'မုဒိတာ' နှင့်ယှဉ်သော စိတ်ဖြင့် ပျံ့နှံ့စေ၍ နေ၏။
- လျစ်လျူရှုခြင်း 'ဥပေက္ခာ' နှင့် ယှဉ်သော စိတ်ဖြင့် ပျံ့နှံ့စေ၍ နေ၏။

၇။ မဟာသမယသုတ်

တောရရဟန်းတော်များ ထားရှိသည့်စိတ်

အကြင်ရဟန်းတို့သည် ဘုမ္မစိုးနတ်တို့ မှီဝဲနေထိုင်ရာဖြစ်သော ထိုထိုအရပ်ကို မှီ၍ နေကုန်၏၊ တောင်ခေါင်းကို မှီ၍ နေကုန်၏၊ ထိုရဟန်းတို့သည်နိဗ္ဗာန်သို့ စေလွှတ်အပ်သော စိတ်ရှိကုန်၏၊ တည် ကြည်သော စိတ်ရှိကုန်၏၊ ထိုများစွာသောရဟန်းတို့သည် ကြက်သီးမွေးညင်းမျှ ထခြင်း မရှိမူ၍ ခြင်္သေ့မင်းကဲ့သို့ တစ်ပါးတည်းကိန်းအောင်းလေ့ ရှိကုန်၏၊ ဖြူစင်သော စိတ်ရှိ၍ နောက်ကျုကင်းလျက် သန့်ရှင်းကြည်လင်ကုန်၏။

မာရ်နတ်ဝင်ရောက် (မိမိ၏အကုသိုလ် မာရ်ဝင်ပုံနည်းတူ)

ရဟန်းတို့ မာရ်နတ်၏ မိုက်မဲပုံကို ရှုကုန်လော့၊ သိကြား မဟာဗြဟ္မာတို့ နှင့်တကွရွေးရှုလာကုန်သော ထိုနတ်ဗြဟ္မာအားလုံးတို့ဆီသို့ မာရ်နတ်၏ စစ်သည် တို့သည် ရွေးရှုချီတက်လာကြကုန်ပြီ–

လာကြကုန်လော့၊ ဖမ်းကြကုန်လော့၊ နှောင်ဖွဲ့ကြကုန်လော့၊ ရာဂဖြင့် ချည်တုပ် ကြကုန်လော့၊ ထက်ဝန်းကျင်မှ ဝိုင်းဝန်းထားကြကုန်လော့။ သင်တို့သည် တစ်ဦး တစ်ယောက်ကိုမျှမလွှတ်စေကြကုန်လင့်။

၈။ သက္ကပဥ္စသုတ်

ပြဿနာအစ တပ်မက်ခြင်းက/မာရ်တက်ခြင်းက

ရန်ငြိုးကင်းကုန်လျက် ဒဏ်ကင်းကုန်လျက် ရန်သူကင်းကုန်လျက် စိတ်ဆင်းရဲခြင်းကင်းကုန်လျက် အမျက်ထွက်ခြင်းကင်းကုန်လျက် နေကြရပါစေဟု နတ်, လူ, အသုရာ, နဂါး, ဂန္ဓဗ္ဗနှင့် အခြားများစွာသော ထိုသတ္တဝါတို့အား တောင့်တခြင်းသည်ဖြစ်၏၊ ယင်းသို့ တောင့်တခြင်းဖြစ်သော်လည်း ထိုသတ္တဝါတို့သည် ရန်ငြိုးရှိကုန်လျက် ဒဏ်ရှိကုန်လျက် ရန်သူရှိကုန်လျက် စိတ်ဆင်းရဲခြင်းရှိကုန်လျက် အမျက်ရှိကုန်လျက် နေကြရကုန်၏။ (ဤသို့နေရခြင်းသည်) ဣဿာ, မစ္ဆရိယ သံယောဇဉ်ကြောင့်ဖြစ်၏'

- ဣဿာ, မစ္ဆရိယသည်–ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်းဟူသော အခြေခံဖြစ်ရာအကြောင်းရှိ၏။ တိုးတက်ဖြစ်ပွားရာအကြောင်းရှိ၏။ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်ရာ အကြောင်းရှိ၏။ အမွန်အစဖြစ်ရာအကြောင်းရှိ၏။
- ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်းသည် လိုချင်ခြင်းဆန္ဒဟူဟော –အကြောင်းရှိ၏။
- လိုချင်ခြင်းဆန္ဒသည် ကြံစည်ခြင်း ဝိတက်ဟူသော –အကြောင်းရှိ၏။
- ကြံစည်ခြင်းဝိတက်သည် တပ်မက်ခြင်း၊ မာန်ရှိခြင်း၊ အယူမှားခြင်း (တဏှာ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ)ဟူသော –အကြောင်းရှိ၏။

လက်ခံသင့်/လက်မခံသင့်သော သုခဝေဒနာ

ဤဝမ်းမြောက်ခြင်းကို မှီဝဲသော ငါ့အား အကုသိုလ်တရားတို့ တိုးပွါး၍ ကုသိုလ်တရားတို့ဆုတ်ယုတ်ကုန်၏”ဟု အကြင်ဝမ်းမြောက်ခြင်းကို သိငြားအံ့၊ ဤသို့ သဘောရှိသော ဝမ်းမြောက်ခြင်းကိုမမှီဝဲအပ်။

ထို (နှစ်ပါးသော ဝမ်းမြောက်ခြင်း သောမနဿ) တို့တွင် “ဤဝမ်းမြောက်ခြင်းကို မှီဝဲသော ငါ့အားအကုသိုလ်တရားတို့ ဆုတ်ယုတ်၍ ကုသိုလ်တရားတို့ တိုးပွါးကုန်၏”ဟု အကြင်ဝမ်းမြောက်ခြင်းကိုသိငြားအံ့၊ ဤသို့သဘောရှိသော ဝမ်းမြောက်ခြင်းကို မှီဝဲအပ်၏။ (ဒုက္ခဝေဒနာ၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာ နည်းတူမှတ်လေ)

ပိုမြတ်သော သုခဝေဒနာ

- ထို (မှီဝဲအပ်သော ဝမ်းမြောက်ခြင်း သောမနဿ) ၌ အကြင် (ဝမ်းမြောက်ခြင်း) သည် ကြံစည်ခြင်း 'ဝိတက်' နှင့်လည်း တကွဖြစ်၏၊ သုံးသပ်ခြင်း 'ဝိစာရ' နှင့်လည်း တကွဖြစ်၏၊
- အကြင် (ဝမ်းမြောက်ခြင်း) သည် ကြံစည်ခြင်းလည်း မရှိ၊ သုံးသပ်ခြင်းလည်း မရှိ၊

ထို (နှစ်ပါး) တို့ တွင် ကြံစည်ခြင်းလည်း မရှိ, သုံးသပ်ခြင်းလည်း မရှိသော ထိုဝမ်းမြောက်ခြင်းသည် သာလွန်၍ မြတ်၏။ (ဒုက္ခဝေဒနာ၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာ နည်းတူမှတ်လေ)

ကုသိုလ်ဖြစ်မည်ဆိုလျှင် လုပ်၊

ကိုယ်/စိတ်/နှုတ် ကုသိုလ်ဖြစ်မည့်ဆိုလျှင် ပြုလုပ်၊ ကြံစည်၊ ပြောဆို။ အကုသိုလ် ဖြစ်မည်ဆိုလျှင် မပြုလုပ်နှင့်၊ မကြံစည်နှင့်၊ မပြောဆိုနှင့်။

ကုသိုလ်ဖြစ်မည်ဆိုလျှင် ကြည့်

မျက်စိဖြင့်သိအပ်သော အကြင်သို့သဘောရှိသော ရူပါရုံကို မှီဝဲသောသူအား အကုသိုလ်တရားတို့ တိုးပွါး၍ ကုသိုလ်တရားတို့ ဆုတ်ယုတ်ကုန်၏၊ မျက်စိဖြင့် သိအပ်သော ဤသို့သဘောရှိသော ရူပါရုံကို မမှီဝဲအပ်၊ မျက်စိဖြင့်သိအပ်သော အကြင်သို့သဘောရှိသော ရူပါရုံကို မှီဝဲသောသူအား အကုသိုလ်တရားတို့ ဆုတ်ယုတ်၍ ကုသိုလ်တရားတို့ တိုးပွါးကုန်၏၊ မျက်စိဖြင့်သိအပ်သော ဤသို့သဘောရှိသော ရူပါရုံကို မှီဝဲအပ်၏။ (နားစသည် သိလေ)

ဓာတ်ကွဲပြားလို့ မှုကွဲကြတာ

သိကြားမင်း လောကသည် များသော အမျိုးမျိုးသော ဓာတ်ရှိ၏။ များသော အမျိုးမျိုးသော ဓာတ်ရှိသည့် ထိုလောက၌ သတ္တဝါတို့သည် အကြင် အကြင် ဓာတ်ကို စွဲလမ်းကုန်၏၊ ထိုထိုဓာတ်ကိုသာလျှင် ပြင်းထန်မြဲမြံစွာ စွဲလမ်း၍–

“ဤငါ၏ အယူသည်သာ မှန်၏၊ တစ်ပါးသောသူတို့၏အယူသည် အချည်းနှီးသာတည်း” ဟု ပြောဆိုကုန်၏။ ထို့ကြောင့် အလုံးစုံသော သမဏဗြာဟ္မဏတို့သည် တူသောအဆုံးအမ တူသောအကျင့် တူသောအယူ တူသောပြီးဆုံးရာ မရှိကုန်။

၄။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်

တရားကျင့်သူများလိုက်နာရန်

ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် ပြင်းစွာအားထုတ်သော လုံ့လရှိသည်ဖြစ်၍ သမ္ပဇဉ် ဉာဏ်ရှိသည်ဖြစ်၍ သတိ ရှိသည်ဖြစ်၍ (ရုပ်နာမ်) လောက၌ အဘိဇ္ဈာ (ဖြစ်လိုမှု) ဒေါမနဿ(မလိုလားမှု)ကို ပယ်ဖျောက်၍–

၁။ ရုပ်အပေါင်း၌ ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။

၂။ ဝေဒနာတို့၌ ဝေဒနာတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍ နေ၏။

၃။ စိတ်၌ စိတ်ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေ၏။

၄။ သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကိုအကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။

နေရာယူခြင်း

ရဟန်းသည် တောသို့ သွားရောက်၍ဖြစ်စေ သစ်ပင်ရင်းသို့ သွားရောက်၍ဖြစ်စေ ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ သွားရောက်၍ဖြစ်စေ တင်ပလ္လင်ခွေပြီးလျှင် ကိုယ်ကိုဖြောင့်မတ်စွာထား၍ သတိကို (ကမ္မဋ္ဌာန်းသို့) ရှေးရှုဖြစ်စေလျက် ထိုင်၏။

ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

ဝင်လေထွက်လေ ရှုဆင်ခြင်ခြင်း

၁။ ထိုရဟန်းသည် သတိရှိလျက်သာလျှင် ထွက်သက်လေကို ရှိုက်၏၊ ဝင်သက်လေကို ရှူ၏၊

၂။ ရှည်ရှည်ရှိုက်လျှင်လည်း "ရှည်ရှည်ရှိုက်သည်"ဟု သိ၏၊ "ရှည်ရှည်ရှူသည်"ဟု သိ၏၊ တိုတိုရှိုက်လျှင်လည်း "တိုတိုရှိုက်သည်"ဟု သိ၏၊ "တိုတိုရှူသည်" ဟုသိ၏၊

၃။ (ထွက်သက်လေ၏) "အစ အလယ် အဆုံး အလုံးစုံသော ရုပ်အပေါင်းကို ထင်ရှားသိလျက် ရှိုက်မည်"ဟု ကျင့်၏၊ (ဝင်သက်လေ၏) "အစ အလယ် အဆုံး အလုံးစုံသော ရုပ်အပေါင်းကို ထင်ရှားသိလျက် ရှူမည်"ဟုကျင့်၏၊

၄။ "ရုန့်ရင်းသော ထွက်သက်/ဝင်သက်ကို ငြိမ်းစေလျက် ရှိုက်မည်"ဟု ကျင့်၏၊

ဣရိယာပုထ်ကို ဆင်ခြင်ခြင်း

ရဟန်းသည် သွားလျှင်လည်း "သွားသည်"ဟု သိ၏၊ ရပ်လျှင်လည်း "ရပ်သည်"ဟု သိ၏၊ ထိုင်လျှင်လည်း "ထိုင်သည်"ဟု သိ၏၊ လျောင်းလျှင်လည်း "လျောင်းသည်"ဟု သိ၏၊ ထိုရဟန်း၏ ရုပ်အပေါင်းသည် အကြင်အကြင် အမူအရာအားဖြင့် တည်နေ၏၊ ထိုရုပ်အပေါင်းကို ထိုထို အမူအရာအားဖြင့် သိ၏။

သတိသမ္ပဇဉ်ဖြင့် ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း

ရဟန်းသည် ရှေ့သို့တိုးရာ နောက်သို့ဆုတ်ရာ၌ သိလျက်ပြုလေ့ရှိ၏၊ တူရူကြည့်ရာ တစောင်းကြည့်ရာ၌ သိလျက် ပြုလေ့ရှိ၏၊ ကွေးရာ ဆန့်ရာ၌ သိလျက်ပြုလေ့ရှိ၏၊ ဒုကုဋ် သပိတ် သင်္ကန်းကို ဆောင်ရာ၌ သိလျက် ပြုလေ့ရှိ၏၊ စားရာ သောက်ရာ ခဲရာလျက်ရာ၌ သိလျက် ပြုလေ့ရှိ၏၊ ကျင်ကြီး ကျင်ငယ် စွန့်ရာ၌ သိလျက် ပြုလေ့ရှိ၏၊ သွားရာ ရပ်ရာထိုင်ရာ အိပ်ရာ နိုးရာ ပြောရာ ဆိတ်ဆိတ်နေရာ၌ သိလျက် ပြုလေ့ရှိ၏။

စက်ဆုပ်ဖွယ်ရာဟု နှလုံးသွင်းခြင်းအပိုင်း

ရဟန်းသည် ခြေဖဝါးမှအထက် ဆံပင်ဖျားမှအောက်ထက်ဝန်းကျင် အရေပါးအဆုံးရှိသော မစင်ကြယ်သည့် အရာအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် ပြည့်လျက်ရှိသော ဤရုပ်အပေါင်းကိုပင် စူးစိုက်ဆင်ခြင်၏၊ "ဤရုပ်အပေါင်း၌ ဆံပင်၊ အမွေး၊ ခြေသည်း လက်သည်း၊ သွား၊ အရေ+အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ၊ အညို့+ နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြှေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုပ်+ အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်+ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ+မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်သည် ရှိ၏" ဟု စူးစိုက်ဆင်ခြင်၏။

ဓာတ်အားဖြင့် နှလုံးသွင်းခြင်းအပိုင်း

ရဟန်းတို့ တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း "ဤရုပ်အပေါင်း၌ မြေဓာတ် ရေဓာတ် မီးဓာတ် လေဓာတ်သည် ရှိ၏" ဟု ဤရုပ်အပေါင်းကို တည်မြဲတိုင်း ထားမြဲတိုင်းပင် ဓာတ်အားဖြင့် စူးစိုက်ဆင်ခြင်၏။

သူသေကောင် ကိုးမျိုးကို ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း

- ရဟန်းသည် သေ၍ တစ်ရက်ရှိသော သူသေကောင်၊ သေ၍နှစ်ရက်ရှိသော သူသေကောင်၊ သေ၍ သုံးရက်ရှိသော သူသေကောင်၊ ဖူးရောင်နေသော သူသေကောင်၊ ရုပ်ဆင်း ပျက်လျက် ညိုမဲနေသော သူသေကောင်၊ ပြည်ကဲ့သို့ စက်ဆုပ်ဖွယ် အပုပ်ရည် ယိုစီးသောသချိုင်း၌ စွန့်ပစ်ထားအပ်သော သူသေကောင်ကို မြင်ရာသကဲ့သို့–
  "ဤငါ၏ရုပ်အပေါင်းသည်လည်း ဤသို့သောသဘောရှိ၏၊ ဤသို့သောသဘော ဖြစ်လိမ့်မည်သာတည်း၊ ဤသို့သောသဘောကို မလွန်ဆန်နိုင်" ဟု ဤ ရုပ်အပေါင်း ကိုပင် နှိုင်းစာ၍ ရှု၏။
- ကျီးတို့ ခဲစားအပ်သည်မှုလည်းဖြစ်သော၊ စွန်ရဲတို့ခဲစားအပ်သည်မှုလည်းဖြစ်သော၊ လင်းတတို့ ခဲစားအပ်သည်မှုလည်းဖြစ်သော၊ ဘုံမတီးငှက်တို့ ခဲစားအပ်သည် မှုလည်းဖြစ်သော၊ ခွေးတို့ ခဲစားအပ်သည်မှုလည်းဖြစ်သော၊ ကျားတို့ ခဲစားအပ်သည် မှုလည်း ဖြစ်သော၊ သစ်တို့ ခဲစားအပ်သည်မှုလည်းဖြစ်သော မြေခွေးတို့ ခဲစားအပ်

သည်မှုလည်းဖြစ်သော၊ ပိုးအမျိုးမျိုးတို့ ခဲစားအပ်သည်မှုလည်းဖြစ်သော၊ သင်္ချိုင်း၌ စွန့်ပစ်ထားအပ်သော သူသေကောင်ကို မြင်ရာသကဲ့သို့

- အသားအသွေးရှိသေးသော အကြောတို့ဖြင့် ဖွဲ့ထားသော အရိုးဆက်လျက်ရှိသေးသော သင်္ချိုင်း၌ စွန့်ပစ်ထားအပ်သော သူသေကောင်ကို မြင်ရာသကဲ့သို့–
- အသားကင်း၍ သွေးတို့ဖြင့် ပေကျံလျက် အကြောတို့ဖြင့် ဖွဲ့ထားသော အရိုးဆက်လျက်ရှိသေးသောသင်္ချိုင်း၌ စွန့်ပစ်ထားအပ်သော သူသေကောင်ကို–
- အသားအသွေးကင်းလျက် အကြောတို့ဖြင့် ဖွဲ့ထားသော အရိုးဆက်လျက်ရှိသေးသောသော သင်္ချိုင်း၌စွန့်ပစ်ထားအပ်သော သူသေကောင်ကို–
- တစ်နေရာ၌လက်ရိုး တစ်နေရာ၌ခြေရိုး တစ်နေရာ၌ခြေဖမျက်ရိုး တစ်နေရာ၌ မြင်းခေါင်းရိုး တစ်နေရာ၌ ပေါင်ရိုး တစ်နေရာ၌ ခါးရိုး တစ်နေရာ၌နံရိုး တစ်နေရာ၌ ကျောက်ကုန်းရိုး တစ်နေရာ၌ပခုံးရိုးတစ်နေရာ၌ လည်ပင်းရိုး တစ်နေရာ၌မေးရိုး တစ်နေရာ၌သွားရိုး တစ်နေရာ၌ဦးခေါင်းခွံအားဖြင့် ဖွဲ့ခြင်းကင်းကုန်လျက် ထိုထို အရပ်တို့၌ ကြဲပြန့်နေကုန်သော သင်္ချိုင်း၌ စွန့်ပစ်ထားအပ်ကုန်သော အရိုးစု သူသေကောင်တို့ကို မြင်ရာသကဲ့သို့–
- ခရုသင်းအဆင်းနှင့် အတူ ဖြူဖွေးနေကုန်သော သင်္ချိုင်း၌စွန့်ပစ်ထားအပ်ကုန်သော အရိုးစုသူသေကောင်တို့ကို မြင်ရာသကဲ့သို့–
- နှစ်လွန်လျက် စုပုံနေ သောသင်္ချိုင်း၌ စွန့်ပစ်ထားအပ်ကုန်သော အရိုးစုသူသေကောင်တို့ကို မြင်ရာသကဲ့သို့
- ဆွေးမြေ့လျက်အမှုန့် ဖြစ်ကုန်သော သင်္ချိုင်း၌ စွန့်ပစ်ထားအပ်ကုန်သော အရိုးစု သူသေကောင်တို့ကို မြင်ရာသကဲ့သို့ ထိုရဟန်းသည် "ဤငါ၏ ရုပ်အပေါင်း သည်လည်း ဤသို့သော သဘောရှိ၏၊ ဤသို့သောသဘော ဖြစ်လိမ့်မည်သာတည်း၊ ဤသို့သော သဘောကို မလွန်ဆန်နိုင်" ဟု ဤရုပ်အပေါင်းကိုသာလျှင် နှိုင်းစာ၍ ရှု၏။

ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

ဝေဒနာကို ဆင်ခြင်ခြင်း ကိုးပါး

၁။ ရဟန်းသည် သုခဝေဒနာကိုခံစားလျှင်လည်း "သုခဝေဒနာကို ခံစားသည်" ဟု သိ၏။
၂။ ဒုက္ခဝေဒနာကို ခံစားလျှင်လည်း "ဒုက္ခဝေဒနာကို ခံစားသည်" ဟု သိ၏။
၃။ အဒုက္ခမသုခဝေဒနာကို ခံစားလျှင်လည်း "အဒုက္ခမသုခဝေဒနာကိုခံစားသည်" ဟု သိ၏။
၄။ ကာမဂုဏ်နှင့်စပ်သော ချမ်းသာသော ဝေဒနာကို ခံစားလျှင်လည်း "ကာမဂုဏ်နှင့် စပ်သော ချမ်းသာသောဝေဒနာကို ခံစားသည်" ဟု သိ၏၊ (သုခ)
၅။ ကာမဂုဏ်နှင့်မစပ်သော ချမ်းသာသော ဝေဒနာကို ခံစား လျှင်လည်း "ကာမဂုဏ်နှင့်မစပ်သော ချမ်းသာသော ဝေဒနာကို ခံစားသည်" ဟုသိ၏။ (သုခ)
၆။ ကာမဂုဏ်နှင့်စပ် သောဆင်းရဲသော ဝေဒနာကို ခံစားလျှင်လည်း "ကာမဂုဏ်နှင့်စပ်သော ဆင်းရဲသော ဝေဒနာကို ခံစားသည်" ဟု သိ၏၊ (ဒုက္ခ)
၇။ ကာမဂုဏ်နှင့် မစပ်သော ဆင်းရဲသောဝေဒနာကို ခံစားလျှင်လည်း "ကာမဂုဏ်နှင့် မစပ်သော ဆင်းရဲသော ဝေဒနာကို ခံစားသည်" ဟုသိ၏၊ (ဒုက္ခ)
၈။ ကာမဂုဏ်နှင့်စပ်သော ဆင်းရဲမဟုတ်ချမ်းသာမဟုတ် သော ဝေဒနာကို ခံစားလျှင် လည်း "ကာမဂုဏ်နှင့်စပ်သော ဆင်းရဲမဟုတ်ချမ်းသာမဟုတ်သော ဝေဒနာကို ခံစားသည်" ဟု သိ၏၊ (ဥပေက္ခာ)
၉။ ကာမဂုဏ်နှင့် မစပ်သော ဆင်းရဲမဟုတ်ချမ်းသာမဟုတ်သော ဝေဒနာကို ခံစား လျှင်လည်း "ကာမဂုဏ်နှင့်မစပ်သော ဆင်းရဲမဟုတ်ချမ်းသာ မဟုတ်သော ဝေဒနာကို ခံစားသည်" ဟု သိ၏။ (ဥပေက္ခာ)

စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

စိတ်ကို ဆင်ခြင်ခြင်း တစ်ဆယ့်ခြောက်ပါး

☸ တပ်မက်ခြင်းနှင့်တကွသောစိတ်ကိုလည်း တပ်မက်ခြင်းနှင့်တကွသောစိတ်ဟုသိ။
 – တပ်မက်ခြင်းမရှိသောစိတ်ကိုလည်း တပ်မက်ခြင်းမရှိသောစိတ်ဟုသိ။
☸ အမျက်ထွက်ခြင်း

- အမျက်မထွက်ခြင်း

☸ တွေဝေခြင်း
- မတွေဝေခြင်း

☸ ကျုံ့သောစိတ် (ငေးမော)
- ပျံ့သောစိတ်။

☸ ရူပ အရူပစိတ် (စျာန်စိတ်)
- ကာမာဝစရစိတ် (စျာန်မဟုတ်စိတ်)

☸ ကာမစိတ် (သဥတ္တရ)
- ရူပ–အရူပစျာန် (စျာန်စိတ်) (အနုဥတ္တရ)

☸ အပ္ပနာသမာဓိ ဥပစာသမာဓိရှိသော တည်ကြည်သောစိတ်။
- သမာဓိနှစ်ပါးကင်းသော မတည်ကြည်သောစိတ်။

☸ လွတ်မြောက်သောစိတ်ကိုလည်း လွတ်မြောက်ခြင်းနှင့်တကွဖြစ်သောစိတ်ဟုသိ
- မလွတ်မြောက်သောစိတ်ကိုလည်း မလွတ်မြောက်ခြင်းနှင့်တကွဖြစ်သောစိတ်ဟုသိ။

သဘောတရားကို ဆင်ခြင်ခြင်း

နီဝရဏတရားငါးပါးကို ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း

ရဟန်းတို့ အဘယ်သို့လျှင် ရဟန်းသည် နီဝရဏငါးပါး သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေသနည်း။

၁။ ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် မိမိသန္တာန်၌ လိုချင်တပ်မက်ခြင်း ရှိလျှင်လည်း "ငါ၏ သန္တာန်၌ လိုချင်တပ်မက်ခြင်း ရှိသည်" ဟု သိ၏၊ မိမိသန္တာန်၌ လိုချင်တပ်မက်ခြင်း မရှိလျှင်လည်း "ငါ၏ သန္တာန်၌ လိုချင်တပ်မက်ခြင်း မရှိ" ဟု သိ၏၊
- မဖြစ်သေးသော လိုချင်တပ်မက်ခြင်း၏ ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်းသိ၏၊
- ဖြစ်ပြီးသော လိုချင်တပ်မက်ခြင်း၏ ပယ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏၊
- ပယ်ပြီးသော လိုချင်တပ်မက်ခြင်း၏ နောင်အခါမဖြစ်ပေါ် ကြောင်းကိုလည်း သိ၏။

၂။ မိမိသန္တာန်၌ သူတစ်ပါးအားပျက်စီးစေလိုခြင်း ရှိလျှင်လည်း

၃။ မိမိသန္တာန်၌ လေးလံထိုင်းမှိုင်း မကြည်မလင် ရှိလျှင်လည်း
၄။ မိမိသန္တာန်၌ ပျံ့လွင့်ခြင်း နှလုံးမသာမယာဖြစ်ခြင်း ရှိလျှင်လည်း
၅။ မိမိသန္တာန်၌ မဝေခွဲနိုင်ခြင်း ရှိလျှင်လည်း

ခန္ဓာငါးပါးကို ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း

အဘယ်သို့လျှင် ရဟန်းသည်ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါး သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေသနည်း။ ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည်–

- ဤကားရုပ်တည်း၊
- ဤကား ရုပ်၏ဖြစ်ကြောင်းတည်း၊
- ဤကား ရုပ်၏ ချုပ်ရာတည်း၊
  (ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ)

အာယတနတစ်ဆယ့်နှစ်ပါးကို ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း

ရဟန်းတို့ အဘယ်သို့လျှင် ရဟန်းသည် ခြောက်ပါးသော အတွင်း အပ အာယတနသဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကိုအကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေသနည်း။ ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည်–

- မျက်စိကိုလည်း သိ၏၊
- အဆင်းတို့ကိုလည်း သိ၏၊
- ထိုနှစ်ပါးစုံကို စွဲ၍ သံယောဇဉ် ဖြစ်ခြင်းကိုလည်း သိ၏၊
- မဖြစ်သေးသော သံယောဇဉ်၏ ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏၊
- ဖြစ်ပြီးသော သံယောဇဉ်၏ ပယ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏၊
- ပယ်ပြီးသော သံယောဇဉ်၏နောင်အခါ မဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏။

(နား–အသံ၊ နှာခေါင်း–အနံ့၊ လျှာ–အရသာ၊ ကိုယ်–အတွေ့အထိ၊ စိတ်–အတွေးအာရုံ)

ဖောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးကို ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း

ရဟန်းတို့ အဘယ်သို့လျှင် ရဟန်းသည် ဖောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေသနည်း။ ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည်

- မိမိသန္တာန်၌ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင် ရှိလျှင်လည်း "ငါ၏သန္တာန်၌ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင် ရှိသည်" ဟု သိ၏၊
- မိမိသန္တာန်၌ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်မရှိလျှင်လည်း "ငါ၏သန္တာန်၌ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင် မရှိ" ဟု သိ၏၊
- မဖြစ်သေးသော သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်၏ ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏၊
- ဖြစ်ပြီးသော သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်ကို ပွါးစေခြင်း၌ ပြည့်စုံခြင်း၏ အကြောင်းကို လည်းသိ၏။

(၂။တရားသဘောကို စူးစမ်းဆင်ခြင်ခြင်း။ ၃။အားထုတ်ခြင်း။ ၄။နှစ်သိမ့်ခြင်း။ ၅။ကိုယ်စိတ်၏ ငြိမ်းချမ်းခြင်း။ ၆။တည်ကြည်ခြင်း။ ၇။အညီအမျှရှုခြင်း။)

သစ္စာလေးပါးကို ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း

ရဟန်းတို့ အဘယ်သို့လျှင် ရဟန်းသည်အရိယသစ္စာလေးပါး သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍ နေသနည်း။ ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည်

၁။ "ဤကား ဒုက္ခတည်း" ဟုဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်း သိ၏၊
၂။ "ဤကား ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းတည်း" ဟုဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်း သိ၏၊
၃။ "ဤကား ဒုက္ခချုပ်ရာတည်း" ဟုဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်း သိ၏၊
၄။ "ဤကား ဒုက္ခချုပ်ရာသို့ ရောက်ကြောင်းအကျင့် တည်း" ဟုဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်း သိ၏။

ဒုက္ခအရိယသစ္စာအဖွင့်

ရဟန်းတို့ **ဒုက္ခသစ္စာဟူသည် အဘယ်နည်း။** ပဋိသန္ဓေတည်နေရခြင်း၊ အိုခြင်း၊ သေခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း၊ ပြင်းစွာပူပန်ခြင် တို့သည် ဒုက္ခတို့တည်း၊ မချစ်ခင် မနှစ်သက်ဖွယ်တို့နှင့် တွေ့ဆုံပေါင်းသင်းရခြင်းသည်လည်း ဒုက္ခတည်း၊ ချစ်နှစ်လိုဖွယ်တို့နှင့် ကွဲကွာကွေကွင်းရခြင်းသည်လည်း ဒုက္ခတည်း၊ အလိုရှိသည်ကို မရခြင်းသည်လည်း ဒုက္ခတည်း၊ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ဉပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးတို့သည်ဒုက္ခတို့တည်း။

- **ရဟန်းတို့ ဇာတိဟူသည် အဘယ်နည်း။** ထိုထိုသတ္တဝါတို့၏ ထိုထိုသတ္တဝါ အစုအပေါင်း၌ ဖြေးဦးစွာဖြစ်ခြင်း ပြည့်စုံစွာဖြစ်ခြင်း (အမိဝမ်းတွင်း ဉဩတွင်းသို့) သက်ဝင်ခြင်း ကိုယ်ထင်ရှားဖြစ်ခြင်း ခန္ဓာတို့၏ ထင်ရှားဖြစ်ခြင်း အာယတနတို့ကို ရခြင်းတည်း။ ရဟန်းတို့ ဤတရားသဘောကို ဇာတိဟူ၍ခေါ် ဆိုအပ်၏။
- **ရဟန်းတို့ ဇရာဟူသည် အဘယ်နည်း။** ထိုထိုသတ္တဝါတို့၏ ထိုထိုသတ္တဝါအပေါင်း၌ အိုခြင်းအိုသောအခြင်းအရာ သွားကျိုးခြင်း ဆံဖြူခြင်း အရေတွန့်ရှုံ့ခြင်း ရပ်အသက် ဆုတ်ယုတ်ခြင်း (မျက်စိစသော) ဣန္ဒြေတို့၏ ရင့်ခြင်းတည်း။ ရဟန်းတို့ ဤတရား သဘောကို ဇရာဟူ၍ ခေါ် ဆိုအပ်၏။
- **ရဟန်းတို့ မရဏဟူသည် အဘယ်နည်း။** ထိုထိုသတ္တဝါတို့၏ ထိုထိုသတ္တဝါအပေါင်းမှ ရွေ့လျောခြင်း ရွေ့လျောသောအခြင်းအရာ ပျက်စီးခြင်း ကွယ်ပျောက်ခြင်း သက်ပြတ်သေဆုံးခြင်း ကွယ်လွန်ခြင်း ခန္ဓာတို့၏ ပျက်စီးခြင်း ကိုယ်ကိုပစ်ချခြင်း ဇီဝိတိန္ဒြေ၏ ပြတ်စဲခြင်းတည်း။ ရဟန်းတို့ဤတရား သဘောကို မရဏဟူ၍ ခေါ် ဆိုအပ် ၏။
- **ရဟန်းတို့ သောကဟူသည် အဘယ်နည်း။** ရဟန်းတို့ တစ်မျိုးမျိုးသော ပျက်စီးခြင်းနှင့်မလွတ်ကင်းသော တစ်မျိုးမျိုးသော ဆင်းရဲကြောင်းနှင့် တွေ့သော သတ္တဝါ၏ စိုးရိမ်ခြင်း စိုးရိမ်သောအခြင်းအရာ စိုးရိမ်သည်၏အဖြစ် အတွင်း၌စိုးရိမ်ခြင်း အတွင်း၌ ပြင်းစွာ စိုးရိမ်ခြင်းတည်း။ ရဟန်းတို့ ဤသဘောတရားကို သောကဟူ၍ ခေါ် ဆိုအပ်၏။
- **ရဟန်းတို့ ပရိဒေဝဟူသည် အဘယ်နည်း**။ ရဟန်းတို့ တစ်မျိုးမျိုးသော ပျက်စီးခြင်းနှင့်မလွတ်ကင်းသော တစ်မျိုးမျိုးသော ဆင်းရဲကြောင်းနှင့် တွေ့သော သတ္တဝါ၏ ငိုကြွေးခြင်း ပြင်းစွာ ငိုကြွေးခြင်း ငိုကြွေးသော အခြင်းအရာ ပြင်းစွာငိုကြွေး သော အခြင်းအရာ ငိုကြွေးသည်၏အဖြစ် ပြင်းစွာငိုကြွေးသည်၏အဖြစ်တည်း။ ရဟန်းတို့ ဤသဘောတရားကို ပရိဒေဝ ဟူ၍ ခေါ် ဆိုအပ်၏။

- **ရဟန်းတို့ ဒုက္ခဟူသည် အဘယ်နည်း။** ရဟန်းတို့ ကိုယ်၌ဖြစ်သောဆင်းရဲခြင်း ကိုယ်၌ဖြစ်သော မသာယာခြင်း ကိုယ်အတွေ့ကြောင့်ဖြစ်သော ဆင်းရဲသော မသာယာအပ်သော ခံစားခြင်းတည်း။ ရဟန်းတို့ ဤသဘောတရားကို ဒုက္ခဟူ၍ ခေါ် ဆိုအပ်၏။
- **ရဟန်းတို့ ဒေါမနဿဟူသည် အဘယ်နည်း။** ရဟန်းတို့ စိတ်၌ဖြစ်သောဆင်းရဲခြင်း စိတ်၌ဖြစ်သော မသာယာခြင်း စိတ်အတွေ့ကြောင့်ဖြစ်သော ဆင်းရဲသော မသာယာအပ်သော ခံစားခြင်းတည်း။ ရဟန်းတို့ ဤသဘောတရားကို ဒေါမနဿဟူ၍ ခေါ် ဆိုအပ်၏။
- **ရဟန်းတို့ ဥပါယာသဟူသည် အဘယ်နည်း။** ရဟန်းတို့ တစ်မျိုးမျိုးသော ပျက်စီးခြင်းနှင့်မလွတ်ကင်းသော တစ်မျိုးမျိုးသော ဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်းနှင့် တွေ့ကြုံသော သတ္တဝါ၏ ပင်ပန်းခြင်းပြင်းစွာပင်ပန်းခြင်း ပင်ပန်းသည်၏အဖြစ် ပြင်းစွာပင်ပန်းသည်၏အဖြစ်တည်း။ ရဟန်းတို့ ဤသဘောတရားကို ဥပါယာသဟူ၍ ခေါ် ဆိုအပ်၏။
- **ရဟန်းတို့ မချစ်မနှစ်လိုဖွယ်တို့နှင့် တွေ့ဆုံပေါင်းသင်းရခြင်း ဆင်းရဲဟူသည် အဘယ်နည်း။** ဤလောက၌ မလိုလား မနှစ်သက် မမြတ်နိုးအပ်ကုန်သော အဆင်း အသံ အနံ့ အရသာ အတွေ့ သဘောတရားတို့သော်လည်းကောင်း၊ အကျိုးမဲ့ခြင်း အစီးအပွါးမဲ့ခြင်း မချမ်းသာခြင်း ဘေးမငြိမ်းခြင်းကိုလိုလားကုန်သော သူတို့သော်လည်း ကောင်း ထိုသူအား ရှိကုန်၏၊ ထို (အာရုံသတ္တဝါ) တို့နှင့်တကွ တွေ့ရခြင်း ဆုံရခြင်း ပေါင်းဖော်ရခြင်း ရောနှောရခြင်းတည်း။ ရဟန်းတို့ ဤတရားသဘောကို မချစ်မနှစ်လိုဖွယ်တို့နှင့် တွေ့ဆုံပေါင်းသင်းရခြင်း ဆင်းရဲဟူ၍ ခေါ် ဆိုအပ်၏။
- **ရဟန်းတို့ ချစ်ခင်နှစ်လိုဖွယ်တို့နှင့် ကွဲကွာကွေကွင်းရခြင်း ဆင်းရဲဟူသည် အဘယ်နည်း။** ဤလောက၌ လိုလားနှစ်သက် မြတ်နိုးအပ်ကုန်သော အဆင်း အသံ အနံ့ အရသာ အထိ သဘောတရားတို့သော်လည်းကောင်း၊ အကျိုးအစီးအပွါးချမ်းသာခြင်း ဘေးကင်းခြင်းကို လိုလားကုန်သော အမိအဖ ညီ အစ်ကို နှမ အစ်မ မိတ်ဆွေ အပေါင်းအဖော် ဆွေမျိုးသားချင်းတို့သော်လည်းကောင်း ထိုသူအားရှိကုန်၏၊ ထို (အာရုံသတ္တဝါ) တို့နှင့် မတွေ့ရခြင်း မဆုံရခြင်း မပေါင်းဖော်ရခြင်း မရောနှောရခြင်းတည်း။ ရဟန်းတို့ ဤတရားသဘောကို ချစ်ခင်နှစ်လိုဖွယ်တို့နှင့် ကွဲကွာကွေကွင်းရခြင်း ဆင်းရဲဟူ၍ ခေါ် ဆိုအပ်၏။
- **ရဟန်းတို့ အလိုရှိသည်ကို မရခြင်း ဆင်းရဲဟူသည် အဘယ်နည်း။** ရဟန်းတို့ ဇာတိသဘောရှိကုန်သော သတ္တဝါတို့အား "ငါတို့သည် ဇာတိသဘောမရှိကြကုန်မူ ကောင်းလေစွ၊ ဇာတိသည်ငါတို့ထံသို့ မလာမူကား ကောင်းလေစွ"ဟု ဤသို့သော တောင့်တခြင်းသည် ဖြစ်ပေါ် ၏၊ ယင်းသို့တောင့်တသော်လည်း ဤ (ဇာတိမလာခြင်း) ကို တောင့်တခြင်းဖြင့် မရအပ်၊ ဤသည်လည်းအလိုရှိသည်ကို မရခြင်း ဆင်းရဲမည်၏။

ရဟန်းတို့ ဇရာသဘောရှိကုန်သော သတ္တဝါတို့အား “ငါတို့သည်ဇရာသဘော မရှိကြကုန်မူ ကောင်းလေစွ၊ ဇရာသည် ငါတို့ထံ မလာမူကား ကောင်းလေစွ”ဟုဤသို့သော တောင့်တခြင်းသည် ဖြစ်ပေါ်၏၊ ယင်းသို့ တောင့်တသော်လည်း ဤ (ဇရာမလာခြင်း) ကိုတောင့်တခြင်းဖြင့် မရအပ်၊ ဤသည်လည်း အလိုရှိသည်ကို မရခြင်း ဆင်းရဲမည်၏။ ရဟန်းတို့ ဗျာဓိ သဘောရှိကုန်သော သတ္တဝါတို့အား “ငါတို့သည် ဗျာဓိသဘော မရှိကြကုန်မူ ကောင်းလေစွ၊ ဗျာဓိသည် ငါတို့ထံ မလာမူကား ကောင်းလေစွ”ဟု ဤသို့သော တောင့်တခြင်းသည် ဖြစ်ပေါ်၏၊ ယင်းသို့ တောင့်တသော်လည်း ဤ (ဗျာဓိမလာခြင်း) ကို တောင့်တခြင်းဖြင့် မရအပ်၊ ဤသည်လည်းအလိုရှိသည်ကို မရခြင်း ဆင်းရဲမည်၏။ ရဟန်းတို့ မရဏသဘောရှိကုန်သော သတ္တဝါတို့အား “ငါတို့သည် မရဏသဘော မရှိကြကုန်မူ ကောင်းလေစွ၊ မရဏသည် ငါတို့ထံ မလာမူကားကောင်းလေစွ”ဟု ဤသို့သော တောင့်တခြင်းသည် ဖြစ်ပေါ်၏၊ ယင်းသို့ တောင့်တသော်လည်းဤ (မရဏမလာခြင်း) ကို တောင့်တခြင်းဖြင့် မရအပ်၊ ဤသည်လည်း အလိုရှိသည်ကို မရခြင်းဆင်းရဲမည်၏။ ရဟန်းတို့ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿ ဥပါယာသ သဘောရှိကုန်သောသတ္တဝါတို့အား “ငါတို့သည် သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿ ဥပါယာသ သဘောမရှိကြကုန်မူကောင်းလေစွ၊ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿ ဥပါယာသသည် ငါတို့ထံသို့မလာမူကားကောင်းလေစွ”ဟု ဤသို့သော တောင့်တခြင်းသည် ဖြစ်ပေါ်၏၊ ယင်းသို့ တောင့်တသော်လည်း ဤ (သောကစသည်တို့ မလာခြင်း)ကို တောင့်တခြင်းဖြင့် မရအပ်၊ ဤသည်လည်း အလိုရှိသည်ကိုမရခြင်း ဆင်းရဲမည်၏။

- **ရဟန်းတို့ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ငါးပါးသော ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ**[၁၀] **ဆင်းရဲတို့ဟူသည် အဘယ် နည်း။** ငါးပါးသော ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတို့ဟူသည် ရုပ် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ ဝေဒနာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ သညာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ ဝိညာဏ် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတို့ ပေတည်း။ ရဟန်းတို့ ဤ (ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါး) တို့ကိုအကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ငါးပါးသော ဥပါဒါနက္ခန္ဓာဆင်းရဲတို့ဟူ၍ ဆိုအပ်ကုန်၏။

ရဟန်းတို့ ဤတရားသဘောကို ဒုက္ခအရိယသစ္စာဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

ဒုက္ခသမုဒယအရိယသစ္စာအဖွင့်

ရဟန်းတို့ ဒုက္ခသမုဒယအရိယသစ္စာသည် အဘယ်နည်း။ တစ်ဖန် ဘဝသစ်ကို ဖြစ်စေတတ်သော နှစ်သက် တပ်မက်ခြင်းနှင့်တကွဖြစ်သော ထိုထိုဘဝအာရုံ၌ အလွန်နှစ်သက်ခြင်း

ရှိသော တဏှာတည်း။ ထိုတဏှာ-တပ်မက်ခြင်းသည် အဘယ်နည်း။ ကာမဘုံ၌ တပ်မက်ခြင်း၊ ရူပအရူပဘုံတို့၌ တပ်မက်ခြင်း၊ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိနှင့်တကွဖြစ်သော တပ်မက်ခြင်း တို့တည်း။

ရဟန်းတို့ ထိုတဏှာ ဖြစ်သည်ရှိသော် အဘယ်၌ ဖြစ်သနည်း၊ တည်သည်ရှိသော် အဘယ်၌ တည်သနည်း။ လောက၌ ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ် သဘောသည် (ရှိ၏)၊ ထို (တဏှာ) သည့်ဖြစ်သည်ရှိသော် ဤ (ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ်အာရုံ)၌ ဖြစ်၏၊ တည်သည်ရှိသော်ဤ (ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ်အာရုံ) ၌ တည်၏။

လောက၌ ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ် သဘောသည် အဘယ်နည်း။ လောက၌ မျက်စိသည် ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ်သဘော ဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာသည် ဖြစ်သည်ရှိသော် ဤမျက်စိ၌ ဖြစ်၏။ တည်သည်ရှိသော် ဤမျက်စိ၌ တည်၏။ လောက၌ နားသည်။ပ။ လောက၌ နှာခေါင်းသည်။ပ။ လောက၌ လျှာသည်။ပ။ လောက၌ ကိုယ်သည်။ပ။ လောက၌ စိတ်သည် ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ်သဘော ဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာသည်ဖြစ်သည်ရှိသော် ဤစိတ်၌ ဖြစ်၏။ တည်သည်ရှိသော် ဤစိတ်၌ တည်၏။

လောက၌ ရူပါရုံ တို့သည်။ပ။ လောက၌ အဆင်း အသံ အနံ့ အရသာ အတွေ့အထိ အတွေးအာရုံတို့သည် ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ် သဘောဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာသည် ဖြစ်သည်ရှိသော် ဤတရားသဘောတို့၌ ဖြစ်၏။ တည်သည်ရှိသော် ဤတရားသဘောတို့၌ တည်၏။

လောက၌ မြင်စိတ် ကြားစိတ်။ပ။ တွေ့ထိစိတ် တွေးတောဆင်ခြင်စိတ်တို့သည် ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ်သဘော ဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာသည်ဖြစ်သည်ရှိသော် ဤမနော ဝိညာဏ်၌ ဖြစ်၏။ တည်သည်ရှိသော် ဤမနောဝိညာဏ်၌ တည်၏။

လောက၌ မျက်စိအထိ နားအထိ ။ပ။ အတွေ့အထိ စိတ်အထိတို့သည် ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ်သဘော ဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာသည်ဖြစ်သည်ရှိသော် ဤမျက်စိအထိ၌ ဖြစ်၏။ တည်သည်ရှိသော် ဤမျက်စိအထိ၌ တည်၏။

လောက၌ မျက်စိအထိကြောင့်ဖြစ်သော ခံစားမှု ။ပ။ စိတ်အထိကြောင့်ဖြစ်သော ခံစားမှုတို့သည် ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ်သဘောဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာသည် ဖြစ်သည်ရှိသော် ဤစိတ်အထိ ကြောင့်ဖြစ်သော ခံစားမှု၌ ဖြစ်၏။ တည်သည်ရှိသော်ဤ စိတ်အထိကြောင့်ဖြစ်သော ခံစားမှု၌ တည်၏။

လောက၌ ရူပါရုံ၌ မှတ်သားခြင်း၊ သဒ္ဒါရုံ၌ မှတ်သားခြင်း၊ ဂန္ဓာရုံ၌ မှတ်သားခြင်း၊ ရသာရုံ၌ မှတ်သားခြင်း၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ၌ မှတ်သားခြင်း၊ ဓမ္မာရုံ၌ မှတ်သားခြင်းသည်ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ်

သဘောဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာသည် ဖြစ်သည်ရှိသော် ဤမြဲသညာ၌ ဖြစ်၏။ တည်သည်ရှိသော် ဤမြဲသညာ၌ တည်၏။

လောက၌ ရူပါရုံ၌ စေ့ဆော်ခြင်း၊ သဒ္ဒါရုံ၌ စေ့ဆော်ခြင်း၊ ဂန္ဓာရုံ၌ စေ့ဆော်ခြင်း၊ ရသာရုံ၌ စေ့ဆော်ခြင်း၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ၌ စေ့ဆော်ခြင်း၊ ဓမ္မာရုံ၌ စေ့ဆော်ခြင်းသည် ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ် သဘော ဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာသည်ဖြစ်သည်ရှိသော် ဤမြဲ သဉ္စေတနာ၌ ဖြစ်၏။ တည်သည်ရှိသော် ဤမြဲသဉ္စေတနာ၌ တည်၏။

လောက၌ အဆင်းတွင်တပ်မက်ခြင်းသည်။ လောက၌ အသံတွင်တပ်မက်ခြင်းသည်။ ။ပ။ အတွေးတွင် တပ်မက်ခြင်းသည်ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘောဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာသည် ဖြစ်သည်ရှိသော် ဤအဆင်းတွင် တပ်မက်ခြင်း၌ ဖြစ်၏။ တည်သည်ရှိသော် ဤအဆင်းတွင် တပ်မက်ခြင်း၌ တည်၏။

လောက၌ အဆင်းကို ကြံစည်ခြင်းသည်။ပ။ အတွေးကို ကြံစည်ခြင်းသည် ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘောဖြစ်၏၊ ထိုတပ်မက်ခြင်း ‘တဏှာ’ သည် ဖြစ်သည်ရှိသော် ဤအဆင်းကို ကြံစည်ခြင်း၌ဖြစ်၏။ တည်သည်ရှိသော် ဤအဆင်းကိုကြံစည်ခြင်း၌ တည်၏။

လောက၌ အဆင်းကို သုံးသပ်ခြင်းသည်။ပ။ အတွေးကို သုံးသပ်ခြင်းသည် ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ် သဘောဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာသည် ဖြစ်သည်ရှိသော် ဤအဆင်းကို သုံးသပ်ခြင်း၌ ဖြစ်၏။ တည်သည်ရှိသော်ဤအဆင်းကိုသုံးသပ်ခြင်း၌ တည်၏။

ရဟန်းတို့ ဤတရားသဘောကို အရိယာတို့ သိအပ်သော ဒုက္ခသမုဒယအရိယသစ္စာ– ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အရိယာတို့ သိအပ်သော အမှန်တရားဟူ၍ ဆိုအပ် ၏။

ဒုက္ခနိရောဓအရိယသစ္စာအဖွင့်

ရဟန်းတို့ ဒုက္ခနိရောဓအရိယသစ္စာသည် အဘယ်နည်း။ ထိုတဏှာ၏သာလျှင် အကြွင်းမရှိကင်းချုပ်ရာ, တဏှာကို စွန့်ရာ, တဏှာကို ဝေးစွာ စွန့်ရာ, တဏှာမှ လွတ်မြောက်ရာ, တဏှာဖြင့်မကပ် ငြိရာ (နိဗ္ဗာန်) တည်း။

ရဟန်းတို့ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် အဘယ်၌ ပယ်အပ်သနည်း၊ ချုပ်သည်ရှိသော် အဘယ်၌ချုပ်သနည်း၊ လောက၌ ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘောသည် (ရှိ၏)၊ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် ဤချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ်သဘော၌ ပယ်အပ်၏၊ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ်သဘော၌ ချုပ်၏။

လောက၌ ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ်သဘောသည် အဘယ်နည်း။ လောက၌ မျက်စိသည် ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ်သဘော ဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် ဤမျက်စိ၌ ပယ်အပ်၏။ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤမျက်စိ၌ ချုပ်၏။ လောက၌ နားသည်။ပ။ လောက၌ နှာခေါင်းသည်။ပ။ လောက၌ လျှာသည်။ပ။ လောက၌ ကိုယ်သည်။ပ။ လောက၌ စိတ်သည် ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ်သဘော ဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာသည် ပယ်အပ်သည်ရှိသော် ဤစိတ်၌ ပယ်အပ်၏၊ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤစိတ်၌ ချုပ်၏။

လောက၌ ရူပါရုံတို့သည်။ လောက၌ သဒ္ဒါရုံတို့သည်။ လောက၌ ဂန္ဓာရုံတို့သည်။ လောက၌ရသာရုံတို့သည်။ လောက၌ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံတို့သည်။ လောက၌ ဓမ္မာရုံတို့သည် ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ်သဘော ဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မာရုံတို့၌ ပယ်အပ်၏၊ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မာရုံတို့၌ ချုပ်၏။

လောက၌ စက္ခုဝိညာဏ်သည်။ လောက၌ သောတဝိညာဏ်သည်။ လောက၌ ဃာနဝိညာဏ်သည်။ လောက၌ ဇိဝှါဝိညာဏ်သည်။ လောက၌ ကာယဝိညာဏ်သည်။ လောက၌ မနောဝိညာဏ်သည် ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ်သဘော ဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် ဤမနောဝိညာဏ်၌ ပယ်အပ်၏၊ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤမနောဝိညာဏ်၌ ချုပ်၏။

လောက၌ စက္ခုသမ္ဖဿသည်။ လောက၌ သောတသမ္ဖဿသည်။ လောက၌ ဃာနသမ္ဖဿသည်။ လောက၌ ဇိဝှါသမ္ဖဿသည်။ လောက၌ ကာယသမ္ဖဿသည်။ လောက၌ မနောသမ္ဖဿသည်ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ်သဘော ဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် ဤမနောသမ္ဖဿ၌ပယ်အပ်၏၊ ချုပ် သည်ရှိသော် ဤ (မနောသမ္ဖဿ) ၌ ချုပ်၏။

လောက၌ စက္ခုသမ္ဖဿဇာဝေဒနာသည်။ လောက၌ သောတသမ္ဖဿဇာဝေဒနာသည်။ လောက၌ဃာနသမ္ဖဿဇာဝေဒနာသည်။ လောက၌ ဇိဝှါသမ္ဖဿဇာဝေဒနာသည်။ လောက၌ ကာယသမ္ဖဿဇာဝေဒနာသည်။ လောက၌ မနောသမ္ဖဿဇာဝေဒနာသည် ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ်သဘော ဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် ဤမနောသမ္ဖဿဇာဝေဒနာ၌ ပယ်အပ်၏၊ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤမနောသမ္ဖဿဇာဝေဒနာ၌ ချုပ်၏။

လောက၌ ရူပသညာသည်။ လောက၌ သဒ္ဒသညာသည်။ လောက၌ ဂန္ဓသညာသည်။ လောက၌ရသသညာသည်။ လောက၌ ဖောဋ္ဌဗ္ဗသညာသည်။ လောက၌ ဓမ္မသညာသည် ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ်သဘော ဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မသညာ၌ ပယ်အပ်၏၊ ချုပ်သည်ရှိသော်ဤဓမ္မသညာ၌ ချုပ်၏။

လောက၌ ရူပသဉ္စေတနာသည်။ လောက၌ သဒ္ဒသဉ္စေတနာသည်။ လောက၌ ဂန္ဓသဉ္စေတနာသည်။ လောက၌ ရသသဉ္စေတနာသည်။ လောက၌ ဖောဋ္ဌဗ္ဗသဉ္စေတနာသည်။ လောက၌ ဓမ္မသဉ္စေတနာသည်ချစ်ခင် ဖွယ်သာယာဖွယ်သဘော ဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မသဉ္စေတနာ၌ ပယ်အပ်၏၊ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မသဉ္စေတနာ၌ ချုပ်၏။

လောက၌ ရူပတဏှာသည်။ လောက၌ သဒ္ဒတဏှာသည်။ လောက၌ ဂန္ဓတဏှာသည်။ လောက၌ရသတဏှာသည်။ လောက၌ ဖောဋ္ဌဗ္ဗတဏှာသည်။ လောက၌ ဓမ္မတဏှာသည် ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ့်သဘော ဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မတဏှာ၌ ပယ်အပ်၏၊ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မတဏှာ၌ ချုပ်၏။

လောက၌ ရူပဝိတက်သည်။ လောက၌ သဒ္ဒဝိတက်သည်။ လောက၌ ဂန္ဓဝိတက်သည်။ လောက၌ရသဝိတက်သည်။ လောက၌ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဝိတက်သည်။ လောက၌ ဓမ္မဝိတက်သည် ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ်သဘော ဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မဝိတက်၌ ပယ်အပ်၏၊ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မဝိတက်၌ ချုပ်၏။

လောက၌ ရူပဝိစာရသည်။ လောက၌ သဒ္ဒဝိစာရသည်။ လောက၌ ဂန္ဓဝိစာရသည်။ လောက၌ရသ ဝိစာရသည်။ လောက၌ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဝိစာရသည်။ လောက၌ ဓမ္မဝိစာရသည် ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ်သဘော ဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မဝိစာရ၌ ပယ်အပ်၏။ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မဝိစာရ၌ ချုပ်၏။

ရဟန်းတို့ ဤတရားသဘောကို ဒုက္ခနိရောဓအရိယသစ္စာ–ဒုက္ခ၏ချုပ်ရာ အရိယာတို့ သိအပ်သော အမှန်တရားဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနီပဋိပဒါအရိယသစ္စာ

ရဟန်းတို့ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနီပဋိပဒါအရိယသစ္စာသည် အဘယ်နည်း။ မြတ်သော အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသော ဤမဂ်အကျင့်လမ်းတည်း။ ဤမဂ်အကျင့်လမ်းတို့သည် အဘယ်တို့နည်း။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ သမ္မာသင်္ကပ္ပ သမ္မာဝါစာ သမ္မာကမ္မန္တ သမ္မာအာဇီဝ သမ္မာဝါယာမ သမ္မာသတိ သမ္မာသမာဓိတို့ပေတည်း။ (မှန်စွာသိမြင်ခြင်း၊ မှန်စွာကြံခြင်း၊ မှန်စွာပြောဆိုခြင်း၊ မှန်စွာပြုလုပ်ခြင်း၊ မှန်စွာအသက်မွေးခြင်း၊ မှန်စွာအားထုတ်ခြင်း၊ မှန်စွာအောက်မေ့ခြင်း၊ မှန်စွာတည်ကြည်ခြင်း။)

ရဟန်းတို့ သမ္မာဒိဋ္ဌိသည် အဘယ်နည်း။

ဒုက္ခ၌ သိမြင်ခြင်း၊ ဒုက္ခ၏ ဖြစ်ကြောင်း၌ သိမြင်ခြင်း၊ ဒုက္ခ၏ ချုပ်ရာ (နိဗ္ဗာန်) ၌ သိမြင်ခြင်း၊ ဒုက္ခ၏ချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်းအကျင့်၌ သိမြင်ခြင်းတည်း။ ရဟန်းတို့ ဤ (သိမြင်ခြင်း) ကိုမှန်စွာသိမြင်ခြင်း 'သမ္မာဒိဋ္ဌိ' ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

ရဟန်းတို့ သမ္မာသင်္ကပ္ပသည် အဘယ်နည်း။

(ကာမအာရုံမှ) လွတ်ကင်းသော ကြံစည်ခြင်း၊ ဖျက်ဆီးခြင်းမှ လွတ်ကင်းသော ကြံစည်ခြင်း၊ ညှဉ်းဆဲခြင်းမှ လွတ်ကင်းသော ကြံစည်ခြင်းတည်း။ ရဟန်းတို့ ဤ (ကြံခြင်း) ကို မှန်စွာကြံခြင်း 'သမ္မာသင်္ကပ္ပ' ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

ရဟန်းတို့ သမ္မာဝါစာသည် အဘယ်နည်း။

မဟုတ်မမှန်ပြောခြင်းမှ ကြဉ်ရှောင်ခြင်း၊ ကုန်းစကားမှ ကြဉ်ရှောင်ခြင်း၊ ရုန့်ကြမ်းသော စကားမှကြဉ်ရှောင်ခြင်း၊ ပြိန်ဖျင်းသော စကားမှ ကြဉ်ရှောင်ခြင်းတည်း။ ရဟန်းတို့ ဤကြဉ်ရှောင်ခြင်းကို မှန်စွာပြောဆိုခြင်း 'သမ္မာဝါစာ' ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

ရဟန်းတို့ သမ္မာကမ္မန္တသည် အဘယ်နည်း။

အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ကြဉ်ရှောင်ခြင်း၊ မပေးသည်ကို ယူခြင်းမှ ကြဉ်ရှောင်ခြင်း၊ ကာမဂုဏ်တို့၌မှားယွင်းစွာ ကျင့်ခြင်းမှ ကြဉ်ရှောင်ခြင်းတည်း။ ရဟန်းတို့ ဤ (ကြဉ်ရှောင်ခြင်း) ကို မှန်စွာပြုလုပ်ခြင်း 'သမ္မာကမ္မန္တ' ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

ရဟန်းတို့ သမ္မာအာဇီဝသည် အဘယ်နည်း။

ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ အရိယာဖြစ်သော တပည့်သည် မှားယွင်းစွာ အသက်မွေးခြင်းကိုပယ်စွန့်၍ မှန်စွာ အသက်မွေးခြင်းဖြင့် အသက်မွေး၏။ ရဟန်းတို့ ဤ (အသက်မွေးခြင်း) ကို မှန်စွာအသက်မွေးခြင်း 'သမ္မာအာဇီဝ' ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

ရဟန်းတို့ သမ္မာဝါယာမသည် အဘယ်နည်း။

ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် မဖြစ်သေးသော ယုတ်မာသော အကုသိုလ်တရားတို့ကိုမဖြစ်ပေါ်စေရန် ဆန္ဒကို ဖြစ်စေ၏၊ အားထုတ်၏၊ လုံ့လပြု၏၊ စိတ်ကို ချီးမြှောက်၏၊ ဆောက်တည်၏။ ဖြစ်ပြီးသော ယုတ်မာသော အကုသိုလ်တရားတို့ကို ပယ်ရန် ဆန္ဒကို ဖြစ်စေ၏၊ အားထုတ်၏၊ လုံ့လပြု၏၊ စိတ်ကို ချီးမြှောက်၏၊ ဆောက်တည်၏။ မဖြစ်သေးသော ကုသိုလ်တရားတို့ကို ဖြစ်စေရန် ဆန္ဒကိုဖြစ်စေ၏၊ အားထုတ်၏၊ လုံ့လပြု၏၊ စိတ်ကို ချီးမြှောက်၏၊ ဆောက်တည်၏။ ဖြစ်ပြီးသော ကုသိုလ်တရားတို့ကို တည်မြဲစေရန် မပျောက်ပျက်စေရန် တိုးတက်ဖြစ်ပွါးစေရန် ပြန့်ပြောစေရန် ပွါးများမှု ပြည့်စုံစေရန် ဆန္ဒကို ဖြစ်စေ၏၊ အားထုတ်၏၊ လုံ့လပြု၏၊ စိတ်ကို ချီးမြှောက်၏၊ ဆောက်တည်၏။ ရဟန်းတို့ ဤ (အားထုတ်ခြင်း) ကို မှန်စွာ အားထုတ်ခြင်း 'သမ္မာဝါယာမ' ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

ရဟန်းတို့ သမ္မာသတိသည် အဘယ်နည်း။

ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် ပြင်းစွာ အားထုတ်သော လုံ့လရှိသည်ဖြစ်၍ သမ္ပဇဉ်ဉာဏ်ရှိသည်ဖြစ်၍ သတိရှိသည်ဖြစ်၍ လောက၌ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်၍ ရုပ်အပေါင်း၌ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏၊ ပြင်းစွာ အားထုတ်သော လုံ့လရှိသည်ဖြစ်၍သမ္ပဇဉ်ဉာဏ်ရှိသည်ဖြစ်၍ သတိရှိသည်ဖြစ်၍ လောက၌ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်၍ ဝေဒနာတို့၌ ဝေဒနာတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏၊ ပြင်းစွာအားထုတ်သော လုံ့လရှိသည်ဖြစ်၍သမ္ပဇဉ်ဉာဏ်ရှိသည်ဖြစ်၍ သတိရှိသည်ဖြစ်၍ လောက၌ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်၍ စိတ်၌စိတ်ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏၊ ပြင်းစွာအားထုတ်သော လုံ့လရှိသည်ဖြစ်၍ သမ္ပဇဉ်ဉာဏ်ရှိသည်ဖြစ်၍ သတိရှိသည်ဖြစ်၍ လောက၌ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်၍သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ ရဟန်းတို့ဤ (အောက်မေ့ခြင်း သတိ) ကို မှန်စွာအောက်မေ့ခြင်း 'သမ္မာသတိ' ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

ရဟန်းတို့ သမ္မာသမာဓိသည် အဘယ်နည်း။

- ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် ကာမဂုဏ်တို့မှ ကင်းဆိတ်၍သာလျှင် အကုသိုလ်တရားတို့မှ ကင်းဆိတ်၍သာလျှင် ဝိတက်နှင့်တကွဖြစ်သော ဝိစာရနှင့်တကွ ဖြစ်သော နီဝရဏကင်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည့် ပီတိသုခရှိသော ပဌမစျာန်သို့ ရောက်၍ နေ၏။
- ဝိတက် ဝိစာရ ငြိမ်းခြင်းကြောင့် မိမိသန္တာန်၌ စိတ်ကို ကြည်လင်စေတတ်သော၊ သမာဓိကို ဖြစ်ပွါးစေတတ်သော၊ ဝိတက်လည်းမရှိသော၊ ဝိစာရလည်းမရှိသော၊ သမာဓိကြောင့်ဖြစ်သည့် ပီတိသုခရှိသောဒုတိယစျာန်သို့ ရောက်၍ နေ၏။
- ပီတိ၏လည်း ကင်းခြင်းကြောင့် အမျှရှုလျက် သတိရှိလျက် ဆင်ခြင်လျက် နေ၏၊ သုခကိုလည်းကိုယ်ဖြင့် ခံစား၏၊ အကြင် (တတိယစျာန်)ကြောင့် ထိုသူကို "အမျှရှုသူ သတိရှိသူ ချမ်းသာစွာ နေလေ့ရှိသူ"ဟု အရိယာ (ပုဂ္ဂိုလ်) တို့သည် ချီးမွမ်းပြောဆိုကုန်၏၊ ထိုတတိယစျာန်သို့ ရောက်၍ နေ၏။
- ချမ်းသာ ဆင်းရဲကို ပယ်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း ရှေးဦးကပင် ဝမ်းသာခြင်း နှလုံးမသာခြင်းတို့၏ချုပ်နှင့်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း ဆင်းရဲချမ်းသာ ကင်းသော ဥပေက္ခာကြောင့်ဖြစ်သည့် သတိ၏ စင်ကြယ်ခြင်းရှိသော စတုတ္ထစျာန်သို့ ရောက်၍ နေ၏။ ရဟန်းတို့ ဤ (သမာဓိ)ကို မှန်စွာတည်ကြည်ခြင်း 'သမ္မာသမာဓိ' ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။ ရဟန်းတို့ ဤတရားသဘောကို ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနီပဋိပဒါ အရိယသစ္စာဟူ၍ဆိုအပ်၏။

ထိုထိုတို့ကို ဝိပဿနာရှုမှတ်ခြင်း

- ဤသို့ မိမိ၏ ရုပ်အပေါင်း၌မူလည်း ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍ နေ၏၊ သူတစ်ပါး၏ ရုပ်အပေါင်း၌မူလည်း ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏၊ မိမိ သူတစ်ပါး၏ရုပ်အပေါင်း၌မူလည်း ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏၊

- ရုပ်အပေါင်း၌ ဖြစ်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏၊ ရုပ်အပေါင်း၌ပျက်ကြောင်း တရားနှင့် ပျက်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏၊ ရုပ်အပေါင်း၌ ဖြစ်ကြောင်း ပျက်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ မူလည်း နေ၏၊

- ထို့ပြင် "ရုပ်အပေါင်းသည်သာလျှင် ရှိသည်" ဟု ထိုရဟန်းအားသတိသည် ရှေးရှုထင်၏၊ (ထိုသတိ သည်) အဆင့်ဆင့် အသိဉာဏ်တိုးပွားခြင်းငှါသာ ဖြစ်၏၊ အဆင့်ဆင့် သတိတစ်ဖန် တိုးပွါးခြင်းငှါသာ ဖြစ်၏၊

- (ထိုရဟန်းသည် တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့်) မမှီမတွယ်မူ၍လည်း နေ၏၊ လောက၌ တစ်စုံတစ်ရာကိုမျှ လည်း (ငါ, ငါ၏ဥစ္စာဟု) စွဲလည်း မစွဲလမ်း။

ရဟန်းတို့ ဤသို့ လည်းရဟန်းသည် ရုပ်အပေါင်း၌ ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။

၁၀။ ပါဏာသီရာဇသုတ်

ဘုရားခေတ်မှ သီလ

- အချင်းတို့သည်ကား အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကုန်၏၊
- မပေးသော ဥစ္စာကို ယူခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ကုန်၏၊
- ကာမဂုဏ်တို့၌ မှားယွင်းစွာ ကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကုန်၏၊
- မဟုတ်မမှန်သောစကားကိုပြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကုန်၏၊
- ကုန်းချောစကားကို ပြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကုန်၏၊
- ကြမ်းတမ်းသောစကားကို ပြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကုန်၏၊
- ပြိန်ဖျင်းသော စကားကို ပြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကုန်၏၊
- တပ်မက်မောခြင်း မများကုန်၊
- ပျက်စီးစေလိုသော စိတ်မရှိကုန်၊
- မှန်သော အယူရှိကုန်၏၊

ထိုအသျှင်သမဏဗြာဟ္မဏတို့၏ စကားသည် အကယ်၍ မှန်အံ့၊ အချင်းတို့သည် ခန္ဓာကိုယ် ပျက်စီး၍သေပြီးသည်မှ နောက်၌ ကောင်းသောလားရာ နတ်ပြည်သို့ ရောက်ကုန်လတ္တံ့။

အကျဉ်း ချုပ်

စိတ်ဓာတ်ပြုပြင်ရေး

- သည်းခံပါ
- သူတစ်ပါးကို မိမိ၏ ကိုယ်အမူအရာ စိတ်အမူအရာ နှုတ်အမူအရာတို့ဖြင့် မညှဉ်းဆဲပါနှင့်
- စိတ်ကို ဖြူစင်အောင်ထားပါ။
- များများစားသော ထိုင်းမှိုင်း အိပ်ချင်လာမယ်၊ ကိလေသာအတွေးကို ဖြစ်စေမယ်။
- တစ်ယောက်တည်းနေပါ
- လောကီကိစ္စရပ်တွေမှာ မွေ့လျော်မပျော်ပိုက်နှင့်။
- အတတ်နိုင်ဆုံး စကားမပြောနှင့်၊ ပြောဆိုဖို့ လူလိုက်မရှာနှင့်။
- များများမအိပ်နှင့်။
- မရှိတဲ့ဂုဏ်ကို ဖော်ဆောင်ပြီး ပါးစပ်အရသာမခံနှင့်။
- လမ်းဆုံးအောင် အားထုတ်
- တပ်မက်မှုတဏှာနောက် မလိုက်နှင့်
- သူတစ်ပါးတို့အား မိမိနှင့်ထပ်တူပြုကာ မေတ္တာ(စိတ်)ထား။
- ဘုရားကို ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့မြင်၍ (တုန်လှုပ်ခြင်းမရှိသော) ကြည်ညိုခြင်းနှင့် ပြည့်စုံအောင်လုပ်။
- မည်မျှပင် ပိုင်ဆိုင်ခဲ ပိုင်ဆိုင်ခဲ နောက်ဆုံးတော့ အိမ်မက်မျှလောက်သာ ဖြစ်သွားတယ်။
- အကုသိုလ်စိတ်ဝင်လာပြီးဆိုရင်- ထိုအကုသိုလ်စိတ်က မိမိကို အတင်းနှောင်ဖွဲ့လိုက်ကြတယ်။ ပြေးမလွတ်အောင် တုပ်ချည်လိုက်တယ်။ လူဆိုးကိုဖမ်းသလို ဖမ်းလိုက်ကြတယ်။ သတိထားပါ။
- မိမိအားအကုသိုလ်တိုးစေမယ့် ချမ်းသာသောခံစားခြင်း ဆင်းရဲသောခံစားခြင်း ဆင်းရဲချမ်းသာမဟုတ်သောခံစားခြင်းတို့ကို လက်မခံနှင့်။
- ဒါကို မြင်လို့ အကုသိုလ်ဖြစ်မယ်ထင်ရင် မကြည့်နှင့်တော့။ ဒါကို ကြားလို့ အကုသိုလ် ဖြစ်မယ်ထင်ရင် မကြားနှင့်တော့။
- ဓာတ်ကွဲတော့ မှုကွဲတော့တာပါဘဲ။ အပြုအမူ စကားလုံးတွေ ကွဲတော့တာပါဘဲ။

အကြောင်းတရား

- တပ်မက်ခြင်း စိတ်ဆိုးခြင်းဖြစ်ရင် အပြင်မှာ အကြောင်းမရှာပါနှင့် ခန္ဓာမှာ အကြောင်းရှာဖွေပါ၊ (မျက်စိ–ခံစား–တပ်မက်–စွဲလမ်း–ပြုလုပ်)
- ခိုက်ရန်ဖြစ်ခြင်း၏နောက်ကွယ်မှာ– ဂုဏ် မာန် ရာထူး ဥစ္စာစသည်တို့ကို စောင့်ရှောက်နေရခြင်းဟူသောအကြောင်းရှိတယ်။ ထိုစောင့်ရှောက်ခြင်း၏နောက်ကွယ်မှာ ဝန်တိုခြင်းရှိတယ်။ ဝန်တိုခြင်း၏ နောက်ကွယ်မှာ သိမ်းပိုက်ထားခြင်းရှိတယ်။ သိမ်းပိုက်ခြင်း၏နောက်ကွယ်မှာ ငါ့ဟာဟု မြဲမြံစွာဆုံးဖြတ်ထားခြင်းရှိတယ်။ ငါ့ဟာဟု ဆုံးဖြတ်ခြင်း၏နောက် ကွယ်မှာ နှစ်သက်တပ်စွဲခြင်းရှိတယ်။ ထို၏နောက်ကွယ်မှာ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ခြင်းရှိတယ်။ ထို၏ နောက်ကွယ်မှာ ရခြင်းရှိတယ်။ ထို၏နောက်ကွယ်မှာ ရှာမှီးခြင်းရှိတယ်။ ထို၏နောက်ကွယ်မှာ တပ်မက်ခြင်းရှိတယ်။ ထို၏နောက်ကွယ်မှာ ကြိုက်ခြင်းဟူသော ခံစားခြင်းရှိတယ်။
- စိတ်မှ ပြုပြင်ဖန်းဆင်းထားသော သင်္ခါရနိမိတ်မရှိရင် ချမ်းသာတယ်။
- ကုန်ချောစကားပြောတာ၊ ကြမ်းတမ်းစကားပြောတာ၊ ပြိန်ဖျင်းစကားပြောတာတွေဟာလည်း သီလတစ်မျိုးကို ကျိုးဖောက်လိုက်တာပါဘဲ။
- လွန်ကဲသော လိုချင်မှု၊ အားထုတ်မှု၊ စိတ်အလို၊ ပညာတို့သည် ပြီးစီးခြင်း၏အခြေခံ 'ဣဒ္ဓိပါဒ်'

မိမိပျက်စီးကြောင်းအတွက် ဖောင်ဒေးရှင်း မချပါနှင့်

မျက်စိ နားဟာ တွေ့ထိဖို့ ဖောင်းဒေးရှင်း အခြေခံနိဒါန်းပျိုးလိုက်တာပါဘဲ။ တွေ့ထိခြင်းဟာ ခံစားဖို့အတွက် အခြေခံဖောင်ဒေးရှင်၊ ခံစားခြင်းဟာ တပ်မက်ဖို့အခြေခံဖောင်ဒေးရှင်း။ တပ်မက်ခြင်းဟာ စွဲလမ်းဖို့ ဖောင်ဒေးရှင်း။

ဝိပဿနာသမာဓိ

မှန်စွာသိမြင်ရင် မှန်စွာ ကြံလာမယ်။ မှန်စွာ ကြံလျှင် မှန်စွာ ပြောဆိုလာမယ်။ မှန်စွာပြောဆိုရင် မှန်စွာ ပြုလုပ်လာမယ်။ မှန်စွာ ပြုလုပ်လျှင် မှန်စွာ အသက်မွေးမှု

ရှိလာမယ်။ မှန်စွာ အသက်မွေးလျှင် မှန်စွာ အားထုတ်းလာမယ်။ မှန်စွာ အားထုတ်လျှင် မှန်စွာ သတိရှိလာမယ်။ မှန်စွာသတိရှိလျှင် မှန်စွာ သိလာပြီး လွတ်မြောက်မယ်။

ဝိပဿနာရှုသောအခါ

☸ ရုပ်လား နာမ်လား အရင်ရှာဖွေပြီးမှ ရှုမှတ်ပါ။
☸ ခံစားမှုဝေဒနာ ပေါ်လာလို့ ပျောက်သွားလို့ မပျောက်လို့ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်နေရင် ထိုကို မိမိ၏အတ္တနှင့် ဆုတ်ကိုင်နေပြီလို့ သတိမူလိုက်ပါ။
☸ သတိပဋ္ဌာန်

ပေါ်လာသော သဘာဝတရား ကာယကို ကာယဟုရှုပါ။ ငါဟုမရှုပါနှင့်။
ပေါ်လာသော သဘာဝတရား ဝေဒနာကို ဝေဒနာဟုရှုပါ။ ငါဟုမရှုပါနှင့်။
ပေါ်လာသော သဘာဝတရား စိတ်ကို စိတ်ဟုရှုပါ။ ငါဟုမရှုပါနှင့်။
ပေါ်လာသော သဘောတရားကို သဘောဟုရှုပါ။ ငါဟုမရှုပါနှင့်။

(၃-၄၊ အောက်တိုဘာ၊ ၂၀၂၀)

ပါထိကဝဂ္ဂပါဠိ

ဟောစဉ် သုတ္တံ-ဝိပဿနာ အပိုင်း (၅+၆)

သုတ်ပါထိကဝဂ္ဂပါဠိ (စာအုပ်တစ်အုပ်) ရှိ ဝိပဿနာတရားတို့ကို ထုတ်နုတ်လေ့လာခြင်း

မာတိကာ

ရှေးဦးသိဖွယ်
ပါထိကသုတ်
ဥဒုမ္ဗရိကသုတ်
စက္ကဝတ္တိသုတ်
အဂ္ဂညသုတ်
သမ္ပသာဒနီယသုတ်
ပါသာဒိကသုတ်
မဟာပုရိသလက္ခဏသုတ်
သိင်္ဂါလောဝါဒသုတ်
အာဋာနာဋိယသုတ်
သင်္ဂီတိသုတ်၊
ဒသုတ္တရသုတ်
သုတ်တောများအကျဉ်းချုပ်

ရှေးဦးသိဖွယ်

သုတ်မဟာဝါတွင် သုတ်တော်ပေါင်း (၁၁)သုတ်ပါရှိပါသည်၊

၁။	ပါထိကသုတ်၊	၆။	ပါသာဒိကသုတ်၊
၂။	ဥဒုမ္ဗရိကသုတ်၊	၇။	မဟာပုရိသလက္ခဏာသုတ်၊
၃။	စက္ကဝတ္တိသုတ်၊	၈။	သိင်္ဂါလောဝါဒသုတ်၊
၄။	အဂ္ဂညသုတ်၊	၉။	အာဋာနာဋိယသုတ်၊
၅။	သမ္ပသာဒနီယသုတ်၊	၁၀။	သင်္ဂီတိသုတ်၊
		၁၁။	ဒသုတ္တရသုတ်။

ထိုသုတ်တွင် တိတ္ထိတို့နှင့် ဝါဒပြိုင်မည့်အကြောင်း၊ ကမ္ဘာအစကိုယူဆကြပုံ အကြောင်း။ ပရိဗိုဇ် အကျင့်တို့၏ မစင်ကြယ်ခြင်းအကြောင်း။ စကြာဝတေးမင်း၏ ကိုယ်ကျင့်တရားအကြောင်း၊ အသက်တမ်း၁၀နှစ်ထိရောက်မည့်အကြောင်း၊ အသက်ရှည် ကြောင်းတရား။ နေလစသည် စတင်ဖြစ်ပေါ် လာခြင်းအကြောင်း။ သာရိပုတြာ၏ ဘုရားရှင်အား ကြည်ညိုပုံ။ ဘုရားရှင်ဝါဒနှင့်တိတ္ထိတို့၏ဝါဒကို နှိုင်းယှဉ်ဖော် ပြခြင်း။ လူ့ကျင့်ဝတ်များ၊ ဘုရားရှင်၏လက္ခဏာတော်များ။ အာဋာနာဋိယသုတ် (ပရိတ်) အကြောင်း။ တစ်ပါးနှစ်ပါးစသော တရားအစုတို့ကို ဟောကြားခြင်း စသည်များ ပါရှိပါသည်။ ထိုသို့ မှတ်သားဖွယ်ရာများစွာပါရှိသော်လည်း ဝိပဿနာနှင့် စပ်သော စကားစုတို့ကိုသာ ထုတ်နုတ်ဖော် ပြသွားပါမည်။ ထုတ်နုတ်သည့်အခါ တိကျစွာ ဖော် ပြထားသလို အဆင်ပြေသလို ဘာသာပြန်ထားသည်လည်း ရှိပါသည်။

၁။ ပါထိကသုတ်

တရားကိုဝန်မတို

မြတ်စွာဘုရား၊ မြတ်စွာဘုရားသည် အဘယ့်ကြောင့် အရဟတ္တဖိုလ်ကို ဝန်တိုဘိ သနည်းဟု (လျှောက်၏)။ (မဂ်ဖိုလ်မှ) အချည်းနှီးဖြစ်သောယောကျ်ား ငါသည် အရဟတ္တဖိုလ်ကို ဝန်မတို၊ စင်စစ် သင့်အား သာလျှင် ဤယုတ်မာသော မိစ္ဆာအယူသည် ဖြစ်ပေါ် နေ၏၊ ထိုအယူကို စွန့်လော့။ သင့်အား ကြာမြင့်စွာ အစီးအပွါးမဲ့ခြင်းငှါ မဖြစ်စေလင့်။

၂။ ဥဒုမ္ဗရိကသုတ်

ကျင့်နေသော်လည်း သတိထားစရာ ညစ်ညူးခြင်း အမျိုးမျိုး

နိဂြောဓ ဤလောက၌ တပသီ (တိတ္ထိများ၊ ပရိဗိုဇ်များ၊ သာသနာတွင်းမှ သီလဆောင် ဓုတင်ဆောင်တို့ ပါဝင်သည်) ပုဂ္ဂိုလ်သည် တပအကျင့်ကို ဆောက်တည်၍ ကျင့်၏၊ ထိုသူသည် ထိုအကျင့်ဖြင့်

- ဝမ်းမြောက်၏၊ ပြည့်စုံပြီဟု ထင်၏။
- မိမိကို မြှင့်တင်၏၊ သူတစ်ပါးကို ရှုတ်ချ၏။
- မာန်ယစ်၏၊ တွေဝေ၏၊ မေ့လျော့ခြင်းသို့ ရောက်၏။
- လာဘ်ရမှု အရိုအသေပြုမှု ကျော်ကြားမှုကို ဖြစ်စေ၏၊ ထိုသူသည် ထို လာဘ်ရမှု အရိုအသေပြုမှု ကျော်ကြားမှုဖြင့် ဝမ်းမြောက်၏၊ ပြည့်စုံပြီဟု ထင်၏။
- လာဘ်ရမှု အရိုအသေပြုမှု ကျော်ကြားမှုကို ဖြစ်စေ၏၊ ထိုသူသည် ထိုလာဘ်ရ မှု အရိုအသေပြုမှု ကျော်ကြားမှုဖြင့် မိမိကို မြှင့်တင်၏၊ သူတစ်ပါးကို ရှုတ်ချ၏။
- လာဘ်ရမှု အရိုအသေပြုမှု ကျော်ကြားမှုကို ဖြစ်စေ၏၊ ထိုဖြင့် မာန်ယစ်၏၊ တွေဝေ၏၊ မေ့လျော့ခြင်းသို့ ရောက်၏။

- အစားအစာတို့၌ "ဤအစာကို ငါနှစ်သက်၏၊ ဤအစာကို ငါမနှစ်သက်"ဟု နှစ်မျိုး ခွဲခြားခြင်းသို့ ရောက်၏။ ထိုသူသည် မနှစ်သက်သောအစာကို တပ်မက်ခြင်းရှိလျက် စွန့်၏၊ နှစ်သက်သောအစာကို မက်မောလျက် တွေဝေလျက် ငြိတွယ်လျက် အပြစ်ကို မရှုမူ၍ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်ဖြင့် မဆင်ခြင်မူ၍ သုံးဆောင်၏
- "ဘုရင်များ အမတ်ကြီးများ မင်းမျိုးများ ပုဏ္ဏားများ သူကြွယ်များနှင့် ဂိုဏ်းဆရာများတို့သည် ငါ့ကို ရိုသေကုန်လတ္တံ့"ဟု လာဘ်ရမှု အရိုအသေ ပြုမှု ကျော်ကြားမှုကို တပ်နှစ်သက်ခြင်းဟူသော အကြောင်းကြောင့် တပအကျင့်ကို ဆောက်တည်၍ ကျင့်၏။
- တစ်ဦးဦးသော သမဏကိုသော်လည်းကောင်း ဗြာဟ္မဏကိုသော်လည်းကောင်း ရှုတ်ချကဲ့ရဲ့၏၊ "ဤသူသည် အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ စားသောက်လေ့ ရှိ၏၊ အမြစ်မျိုးစေ့ ပင်စည်မျိုးစေ့ အဆစ်မျိုးစေ့ အညွန့်မျိုးစေ့ ငါးခုမြောက် အစေ့မျိုးစေ့ဟူသော အစာအားလုံးကို စား၏၊ သို့ပါလျက် မိုးကြိုးစက်နှင့် တူသော သွားရှိသော ထိုသူကို သမဏဗြာဟ္မဏဟု ခေါ် သဖြင့် အဘယ်အကျိုးရှိမည်နည်း"ဟု ရှုတ်ချကဲ့ရဲ့၏။
- ဒါယကာတို့ အရိုအသေပြုသော အလေးပြုသော မြတ်နိုးသော ပူဇော်သော တစ်ဦးဦးသော သမဏကိုသော်လည်းကောင်း ဗြာဟ္မဏကိုသော်လည်း ကောင်း မြင်၏၊ မြင်သောကြောင့် ထိုသူအား ဤသို့သော အကြံသည် ဖြစ်၏၊ "အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံ စားသောက်လေ့ရှိသော ဤသူကို ဒါယကာတို့သည် ရိုသေကုန်၏၊ အလေးပြုကုန်၏၊ မြတ်နိုးကုန်၏၊ ပူဇော် ကုန်၏၊ ခိုးခံ့သော အကျင့်ရှိသော ခေါင်းပါးသော အသက်မွေးခြင်းရှိသော ငါ့ကိုကား ဒါယကာတို့သည် မရိုသေကုန်၊ မလေးစားကုန်၊ မမြတ်နိုးကုန်၊ မပူဇော်ကုန်"ဟု (အကြံဖြစ်၏)၊ ဤသို့ ထိုသူသည် ဒါယကာ တို့၌ မနာလိုဝန်တိုစိတ်ကို ဖြစ်စေ၏
- (ကျင့်ဝတ်ပြုဟန်ဆောင်လျက်) လူမြင်သော အရပ်၌ နေလေ့ရှိ၏။
- "ဤသည်လည်း ငါ၏ အကျင့်ဖြစ်၏၊ ဤသည်လည်း ငါ၏ အကျင့်ဖြစ်၏"ဟု ဒါယကာတို့၌ မိမိ (ဂုဏ်) ကို ပြလျက် လှည့်လည်၏
- မည်သည့်အရာကိုမဆို လျှို့ဝှက်၍သာလျှင် ပြုကျင့်၏၊ ထိုသူသည် "သင်ဤအရာကို နှစ်သက်သလော"ဟု မေးလျှင် မနှစ်သက်သည်ကို "နှစ်သက်၏"ဟု ဆို၏။ နှစ်သက်သည်ကို "မနှစ်သက်"ဟု ဆို၏၊ ဤသို့လျှင် သိလျက် မဟုတ်မမှန် ပြောတတ်၏။

- မြတ်စွာဘုရားဖြစ်စေ မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်ဖြစ်စေ တရားဟောသောအခါ ဟုတ်မှန်သည်သာဖြစ်သော ဝန်ခံသင့်သောအကြောင်းကို (ဟုတ်မှန်ပါ ပေသည်ဟု) ဝန်မခံ။
- အမျက်ထွက်၏၊ ရန်ငြိုးဖွဲ့၏။
- သူတစ်ပါးဂုဏ်ကို ချေဖျက်၏၊ ဂုဏ်ပြိုင်၏။ပ။ မနာလိုစိတ်ရှိ၏၊ နှမြော(ဝန်တို)၏။ စဉ်းလဲ၏၊ လှည့်စား၏။ စိတ်ခက်ထန်၏၊ မာန်ထောင်လွှား၏။ ယုတ်မာသော အလိုရှိ၏၊ ယုတ်မာသော အလိုသို့ လိုက်ပါ၏။ ကောင်းမှု မကောင်းမှု၏ အကျိုး မရှိ ဟူသော (မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ) အယူရှိ၏၊ သေလျှင်ဆုံး၏ ပြတ်၏ဟူသော (အန္တဂ္ဂါဟိက) အယူရှိ၏။ မိမိအယူကို မှားသောအားဖြင့် သုံးသပ်လေ့ရှိ၏၊ မှားသောအယူကို မြဲမြံစွာယူလေ့ရှိ၏၊ စွန့်နိုင်ခဲ၏။

နိဝရဏကင်းအောင် နေနည်း

- (ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးဟူသော) လောက၌ မက်မောခြင်း 'အဘိဇ္ဈာ'ကို ပယ်၍ မက်မောခြင်း 'အဘိဇ္ဈာ' ကင်းသော စိတ်ဖြင့်နေ၏၊ မက်မောခြင်း 'အဘိဇ္ဈာ' မှ စိတ်ကို စင်ကြယ်စေ၏။
- ပျက်စီးစေလိုခြင်း 'ဒေါသ' ကို ပယ်စွန့်၍ မပျက်စီးစေ လိုသော စိတ်ရှိသည် ဖြစ်၍ ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတို့၏ အစီးအပွါးကို လိုလားလျက် နေ၏၊ ပျက်စီး စေလိုခြင်း 'ဒေါသ' မှ စိတ်ကို စင်ကြယ်စေ၏။
- လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း 'ထိနမိဒ္ဓ' ကို ပယ်၍ လေးလံထိုင်း မှိုင်းခြင်း 'ထိနမိဒ္ဓ' မှ ကင်းသည်ဖြစ်၍ အောက်မေ့ဆင်ခြင်လျက် အလင်းရောင်ကို မှတ်ခြင်းရှိသည် ဖြစ်၍ နေ၏၊ လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း 'ထိနမိဒ္ဓ' မှ စိတ်ကို စင်ကြယ်စေ၏။
- ပျံ့လွင့်ခြင်း 'ဥဒ္ဓစ္စ' နောင်တတစ်ဖန် ပူပန်ခြင်း 'ကုက္ကုစ္စ'ကို ပယ်၍ မိမိသန္တာန်၌ ငြိမ်းအေးသော စိတ်ရှိသည်ဖြစ်၍ မပျံ့လွင့်သည် ဖြစ်၍ နေ၏၊ ပျံ့လွင့်ခြင်း 'ဥဒ္ဓစ္စ' နောင်တတစ်ဖန် ပူပန်ခြင်း 'ကုက္ကုစ္စ' မှ စိတ်ကို စင်ကြယ်စေ၏။

- ယုံမှားခြင်း 'ဝိစိကိစ္ဆာ' ကို ပယ်၍ ယုံမှားခြင်း 'ဝိစိကိစ္ဆာ'ကို လွန်မြောက်သည် ဖြစ်၍ ကုသိုလ်တရားတို့၌ သို့လော သို့လော မရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏၊ ယုံမှားခြင်း 'ဝိစိကိစ္ဆာ' မှ စိတ်ကို စင်ကြယ်စေ၏။
- ထိုသူသည် စိတ်ညစ်ညူးကြောင်းဖြစ်သော ပညာအားနည်းအောင် ပြုတတ်သော ဤအပိတ် အပင် 'နီဝရဏ' ငါးမျိုးတို့ကို ပယ်ပြီး၍ မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သော စိတ်ဖြင့် တစ်ခုသော အရပ်မျက်နှာကို ပျံ့နှံ့စေ၍ နေ၏။

အပြစ်ကို တောင်းပန်နည်း

"(မြတ်စွာဘုရား) အကျွန်ုပ်သည် မိုက်သည့်အလျောက် တွေဝေသည့်အလျောက် မလိမ္မာသည့်အလျောက် အပြစ်သည် အကျွန်ုပ်ကို လွှမ်းမိုးခဲ့ပါ၏၊ (မြတ်စွာဘုရား)ကို အကျွန်ုပ်သည် ဤသို့ ပြောမိပါ၏၊ (မြတ်စွာဘုရား)သည် ထိုအကျွန်ုပ်၏ အပြစ်ကို နောင်အခါ စောင့်စည်းခြင်းငှါ အပြစ်ဟု သည်းခံတော်မူပါ"။

ဆရာတော်စေချင်လို့ လာပါဟု ခေါ် သည်မဟုတ်

- "ရဟန်းဂေါတမသည် ငါတို့ကို တပည့်ခံစေလိုသဖြင့် ဤ (လာပါစေ စသော) စကားကိုဆို၏"ဟု တစ်ရံတစ်ခါ သင့်အား ဤသို့သော အကြံသည် ဖြစ်ရာ၏၊ နိဂြောဓ ဤ (လာပါစေ စသော) စကားကို ဤသို့ မမှတ်အပ်။ သင်တို့၏ ဆရာသည်သာလျှင် သင်တို့၏ ဆရာ ဖြစ်ပါစေ။
- နိဂြောဓ "ရဟန်းဂေါတမသည် ငါတို့၏ ကျမ်းစာမှ ငါတို့ကို ရွေ့ရှားစေလို၍ ဤ (လာပါစေ စသော) စကားကို ဆို၏"ဟု တစ်ရံတစ်ခါ သင့်အား ဤသို့သော အကြံသည် ဖြစ်ရာ၏၊ နိဂြောဓ ဤ (လာပါစေ စသော) စကားကို ဤသို့ မမှတ်အပ်၊ သင်တို့၏ ကျမ်းစာ သည်သာလျှင် သင်တို့၏ ကျမ်းစာ ဖြစ်ပါစေ။
- နိဂြောဓ "ရဟန်းဂေါတမသည် ငါတို့၏ ကျင့်စဉ်မှ ငါတို့ကို ရွေ့ရှား စေလို၍ ဤ (လာပါစေ စသော) စကားကို ဆို၏"ဟု တစ်ရံတစ်ခါ သင့်အား ဤသို့သော

အကြံသည် ဖြစ်ရာ၏၊ နိဂြောဓ ဤ (လာပါစေ စသော) စကားကို ဤသို့ မမှတ်အပ်။ သင်တို့၏ ကျင့်စဉ်သည်သာလျှင် သင်တို့၏ ကျင့်စဉ် ဖြစ်ပါစေ။

- နိဂြောဓ "ရဟန်းဂေါတမသည် ငါတို့ကို ဆရာနှင့်တကွသော ငါတို့၏ အကုသိုလ် တရားတို့၌လည်းကောင်း အကုသိုလ်အစုသို့ ရောက်သော တရားတို့၌လည်းကောင်း တည်စေလို၍ ဤ (လာပါစေ စသော) စကားကို ဆို၏"ဟု တစ်ရံတစ်ခါ သင့်အား ဤသို့သော အကြံသည် ဖြစ်ရာ၏၊ နိဂြောဓ ဤ (လာပါစေ စသော) စကားကို ဤသို့ မမှတ်အပ်၊ ထိုတရားတို့သည် ဆရာနှင့်တကွသော သင်တို့၏ အကုသိုလ်တရားတို့ သည်လည်းကောင်း အကုသိုလ်အစုသို့ရောက်သော တရားတို့သည်လည်းကောင်း ဖြစ်ပါစေကုန်။
- နိဂြောဓ "ရဟန်းဂေါတမသည် ငါတို့ကို ဆရာနှင့်တကွသော ငါတို့၏ ကုသိုလ်တရား တို့မှလည်းကောင်း ကုသိုလ် အစုသို့ ရောက်သောတရားတို့မှလည်းကောင်း ကင်းကွာ စေလို၍ ဤ(လာပါစေ စသော)စကားကို ဆို၏"ဟု တစ်ရံတစ်ခါ သင့်အား ဤသို့သော အကြံသည် ဖြစ်ရာ၏၊ နိဂြောဓ ဤ (လာပါစေ စသော) စကားကို ဤသို့ မမှတ်အပ်၊ ထိုတရားတို့သည် ဆရာနှင့်တကွသော သင်တို့၏ ကုသိုလ်တရားတို့သည် လည်းကောင်း ကုသိုလ်အစုသို့ ရောက်သော တရားတို့သည်လည်းကောင်း ဖြစ်ပါစေ ကုန်။

☸ နိဂြောဓ ဤသို့ သင်တို့ကို တပည့်ဖြစ်စေလို၍ ဤ (လာပါစေ စသော) စကားကို ငါ မဆို၊ သင်တို့၏ ကျမ်းစာမှ ရွေ့ရှားစေလို၍လည်း ဤ (လာပါစေ စသော) စကားကို ငါ မဆို၊ သင်တို့၏ ကျင့်စဉ်မှ ရွေ့ရှားစေလို၍လည်း ဤ (လာပါစေ စသော) စကားကို ငါမဆို၊ ဆရာနှင့်တကွသော သင်တို့ကို အကုသိုလ်တရားတို့၌လည်းကောင်း အကုသိုလ် အစုသို့ ရောက်သော တရားတို့၌လည်းကောင်း တည်စေလို၍လည်း ဤ (လာပါစေ စသော) စကားကို ငါမဆို၊ ဆရာနှင့် တကွသော သင်တို့ကို ကုသိုလ်တရားတို့မှလည်းကောင်း ကုသိုလ်အစုသို့ရောက်သော တရားတို့မှလည်း ကောင်း ကင်းကွာစေလို၍လည်း ဤ (လာပါစေ စသော) စကားကို ငါ မဆို။

☸ နိဂြောဓ စင်စစ်သော်ကား "မပယ်ရကုန်သေးသော ညစ်ညူးခြင်း (ကိလေသာ)၏ အာရုံဖြစ်ကုန်သော ဘဝသစ်ကို ဖြစ်စေတတ်ကုန်သော ပူပန်ခြင်းနှင့် ယှဉ်ကုန်သော ဆင်းရဲကျိုးကို ပေးတတ်ကုန်သော နောင်အခါ ပဋိသန္ဓေနေခြင်း အိုခြင်း သေခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်ကုန်သော အကုသိုလ်တရားတို့သည် ရှိကုန်၏၊ ယင်း တရားတို့ကို ပယ်ရန် ငါသည် တရားကို ဟော၏၊ ဟောသည့်အတိုင်း ကျင့်ကုန်သော သင်တို့သည် ညစ်ညူးခြင်း (ကိလေသာ)၏ အာရုံဖြစ်သော တရားတို့ကို ပယ်ဖျောက်ကုန်လတ္တံ့၊ ဖြူစင်ခြင်းကို ဖြစ်စေ တတ်သော (သမထဝိပဿနာ) တရားတို့သည် တိုးပွါးကုန်လတ္တံ့၊ မဂ်ပညာ၏ ပြည့်စုံခြင်း ဖိုလ်ပညာ၏ ပြန့်ပြောခြင်းကိုလည်း မျက်မှောက်ဘဝ၌ ကိုယ်တိုင် ထူးသော ဉာဏ်ဖြင့် မျက်မှောက်ပြုကာ ကပ်ရောက်၍ နေရကုန်လတ္တံ့" ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။

၃။ စက္ကဝတ္တိသုတ်

တရားသည်သာ အားထားရာ

ရဟန်းတို့ သင်တို့သည် မိမိသာလျှင် ကျွန်းကြီးသဖွယ် မှီခိုရာရှိကုန်သည်ဖြစ်၍ မိမိသာလျှင် ကိုးကွယ်ရာရှိကုန်သည်ဖြစ်၍ မိမိမှတစ်ပါး အခြားကိုးကွယ်ရာ မရှိကုန်သည်ဖြစ်၍ နေကုန်လော့၊ တရားသာလျှင် ကျွန်းကြီးသဖွယ် မှီခိုရာရှိကုန်သည်ဖြစ်၍ တရားသာလျှင် ကိုးကွယ်ရာရှိကုန်သည်ဖြစ်၍ တရားမှ တစ်ပါး အခြားကိုးကွယ်ရာ မရှိကုန်သည်ဖြစ်၍ နေကုန်လော့။

၄။ အဂ္ဂညသုတ်

ထည့်စွက် ဆောက်တည်သင့်သော သီလများ

ဝါသေဋ္ဌ ဤလူ့ပြည်၌ အချို့သော မင်းမျိုးသည်လည်း–

- အသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏၊

- သူတစ်ပါး မပေးသည်ကို ယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏၊
- ကာမတို့၌ မှားယွင်းစွာ ကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏၊
- မဟုတ် မမှန်စကား ပြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏၊
- ကုန်းတိုက်စကားမှ ရှောင်ကြဉ်၏၊
- ကြမ်းတမ်းသော စကားမှ ရှောင်ကြဉ်၏၊
- ပြိန်ဖျင်းသော စကားမှ ရှောင်ကြဉ်၏၊
- မက်မောခြင်း မများ၊
- ပျက်စီးစေလိုသော စိတ်မရှိ၊
- မှန်သော အယူဝါဒရှိ၏။

ဝါသေဋ္ဌ ဤသို့လျှင် ကုသိုလ်ဖြစ်ကုန်သော ကုသိုလ်ဟု ဆိုအပ်ကုန်သော အပြစ်မရှိကုန်သော အပြစ်မရှိဟု ဆိုအပ်ကုန်သော မှီဝဲအပ်ကုန်သော မှီဝဲအပ်သည်ဟု ဆိုအပ်ကုန်သော အရိယာဖြစ်နိုင် ကုန်သော အရိယာဖြစ်နိုင်သည်ဟု ဆိုအပ်ကုန်သော ဖြူစင်ကုန်သော ဖြူစင် (ချမ်းသာ)သော အကျိုးရှိကုန်သော ပညာရှိတို့ ချီးမွမ်းအပ် ကုန်သော တရားတို့သည် ရှိကုန်၏။

၅။ သမ္ပသာဒနီယသုတ်

သာရိပုတြာ၏ ဘုရားရှင်း၌ ကြည်ညိုပုံ

သာရိပုတြာ ချီးမွမ်းအပ်သော တုန်လှုပ်ခြင်းမရှိသော ဤစကားကို ဆိုပေ၏၊ ကိုယ်တိုင် သိသကဲ့သို့ ဧကန္တသန္နိဋ္ဌာန်စကားကို ဆိုပေ၏၊ ခြင်္သေ့မင်းကဲ့သို့ ရဲရင့်သော စကားကို ကြုံးဝါးပေ၏-

'မြတ်စွာဘုရား မြတ်စွာဘုရား၌ အကျွန်ုပ်သည် ဤသို့ ကြည်ညိုပါ၏၊ (အလုံးစုံသော တရားတို့ကို) ပိုင်း ခြား၍ သိတော်မူခြင်း၌ မြတ်စွာဘုရားထက် လွန်ကဲသော အသိဉာဏ်ရှိသော တစ်ပါးသော သမဏသည် လည်းကောင်း၊

ဗြာဟ္မဏာသည် လည်းကောင်း (ရှေးကလည်း) မရှိစဖူး၊ (နောင်လည်း) မရှိလတ္တံ့၊ ယခုလည်းမရှိ၊ (ဤသို့ ကြည်ညိုပါ၏" ဟု ရဲရင့်သော စကားကို ဆိုဘိ၏)။

၆။ ပါသာဒိကသုတ်

အချင်းချင်း သတ်နေကြသလိုဘဲ [ယနေ့ခေတ်သာသနာ သတိထားစရာ]

နာဋပုတ္တ၏သား နိဂဏ္ဍသည် ပါဝါပြည်၌ သေပြီးခါစ ဖြစ်၏၊ ထိုသူ၏ သေခြင်းကြောင့် သူ၏ တပည့် တကာ့တွန်းတို့သည် ကွဲကုန်၏၊ နှစ်စုဖြစ်ကုန်၏၊ ဆန့်ကျင်သောစိတ်ရှိကုန်၏၊ ငြင်းခုံခြင်းသို့ ရောက်ကုန်၏၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်ကုန်၏၊ အချင်းချင်း နှုတ်လှံ့ထိုး၍ နေကုန်၏။

"သင်သည် ဤဓမ္မဝိနယကို မသိ၊ ငါသည် ဤဓမ္မဝိနယကို သိ၏၊ သင်သည် ဤဓမ္မဝိနယကို အဘယ်သို့ သိနိုင်အံ့နည်း၊ သင်သည် မှားသောအကျင့်ရှိသူ ဖြစ်၏၊ ငါသည် မှန်သောအကျင့်ရှိသူ ဖြစ်၏၊ ငါ၏ စကား သည် စေ့စပ်၏၊ သင်၏ စကားသည် မစေ့စပ်၊ (သင်သည်) ရှေးဦးစွာ ဆိုသင့်သည်ကို နောက်မှ ဆို၏၊ နောက်မှ ဆိုသင့်သည်ကို ရှေးဦးဆို၏၊ သင်ကြာမြင့်စွာ လေ့လာထားသော ဝါဒသည် ပြောင်းလဲလေပြီ၊ သင့် အယူ၌ ရှိသော အပြစ်ကို ငါတင်ပြပြီ၊ သင်အရှေးနိမ့်ပြီ၊ (ငါတင်ပြသော) အပြစ်မှ လွတ်မြောက်ရန် ရှာကြံချေဦးလော့၊ အကယ်၍ စွမ်းနိုင်လျှင် (ယခုပင်) ဖြေရှင်းလော့" ဟု အချင်းချင်း နှုတ်လှံ့ထိုးလျက် နေကုန်၏။

စင်စစ်သော်ကား နာဋပုတ္တ၏တပည့် နိဂဏ္ဍတို့၌ အချင်းချင်း သတ်ဖြတ်သည်၏ အစွမ်းဖြင့် သေသည်ဟုပင် ထင်ရ၏။

တွေ့နေပါလျက် ရှောင်ဖယ်နေသူ မဖြစ်စေနှင့်

စုန္ဒ ဤသာသနာ၌ကား ဆရာသည်လည်း (အလုံးစုံသောတရားတို့ကို) ကိုယ်တိုင် မှန်စွာ သိသူ ဖြစ်၏၊ တရားသည်လည်း ကောင်းစွာ ဟောအပ်သောတရား ဖြစ်၏၊ ကောင်းစွာ သိစေအပ်သော တရား ဖြစ်၏၊ မဂ်ဖိုလ်ဆိုက်ရောက်ကြောင်းတရား ဖြစ်၏၊

ကိလေသာငြိမ်းမှုကို ဖြစ်စေတတ်သောတရား ဖြစ်၏၊ ဘုရား စင်စစ် ဟောအပ်သော တရား ဖြစ်၏။

သို့သော် တပည့်သည်ကား ထိုသာသနာ၌ မဂ်ဖိုလ်တရားအားလျော်စွာ အကျင့်ကို ကျင့်၍ မနေ၊ ရိုသေစွာ ကျင့်၍ မနေ၊ တရားနှင့်အညီ ကျင့်၍ မနေ၊ ထိုတရားမှ ရှောင်ဖယ်၍ ရှောင်ဖယ်၍ ကျင့်၏။

ထိုတပည့်ကို ဤသို့ ဆိုအပ်၏ -"ငါ့သျှင် ထိုသင်သည် အရမတော်လေစွ၊ ထိုသင်သည် မကောင်း သဖြင့် ရအပ်လေစွ၊ သင်၏ ဆရာသည်လည်း အလုံးစုံသော တရားကို ကိုယ်တိုင် မှန်စွာ သိသော ဘုရား စင်စစ် ဖြစ်၏၊ တရားသည်လည်း ကောင်းစွာ ဟောအပ်သောတရား ဖြစ်၏၊ ကောင်းစွာ သိစေအပ်သော တရား ဖြစ်၏၊ မဂ်ဖိုလ်ဆိုက်ရောက်ကြောင်းတရား ဖြစ်၏၊ ကိလေသာငြိမ်းမှုကို ဖြစ်စေတတ်သောတရား ဖြစ်၏၊ ဘုရားစင်စစ် ဟောအပ်သောတရား ဖြစ်၏။ သို့သော် သင်သည်ကား ထိုသာသနာ၌ မဂ်ဖိုလ် တရားအားလျော်သော အကျင့်ကို ကျင့်၍ မနေ၊ ရိုသေစွာ ကျင့်၍ မနေ၊ တရားနှင့်အညီ ကျင့်၍ မနေ၊ ထိုတရားမှ ရှောင်ဖယ်၍ ရှောင်ဖယ်၍ ကျင့်၏" ဟု (ဆိုအပ်၏)။

စုန္ဒ စင်စစ် ဤဆိုခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း ထိုသာသနာ၌ ဆရာကိုလည်း ချီးမွမ်းအပ်၏၊ ထိုသာသနာ၌ တရားကိုလည်း ချီးမွမ်းအပ်၏၊ သို့သော် ထိုသာသနာ၌ တပည့်ကိုကား ဤဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း ကဲ့ရဲ့ အပ်၏။

ယုတ်ညံ့သော ချမ်းသာခြင်း

စုန္ဒ ဤ (ဆိုလတ္တံ့သော) လေးပါးသော ချမ်းသာခံစားခြင်း အကျင့်တို့သည် ယုတ်ညံ့ကုန်၏၊ ရွာနေ သူတို့၏ အကျင့်ဖြစ်ကုန်၏၊ ပုထုဇဉ်တို့သာ မှီဝဲအပ်ကုန်၏၊ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့ မမှီဝဲအပ်ကုန်၊ အကျိုး စီးပွါးနှင့် မစပ်ကုန်၊ ဝဋ်ဆင်းရဲ၌ ငြီးငွေ့ရန် မဖြစ်ကုန်၊ ဝဋ်ဆင်းရဲ၌ စွဲမက်ခြင်းကင်းရန် မဖြစ်ကုန်၊ ဝဋ်ဆင်းရဲချုပ်ရန် မဖြစ်ကုန်၊ ဝဋ်ဆင်းရဲငြိမ်းရန် မဖြစ်ကုန်၊ သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်း၍သိရန် မဖြစ်ကုန်၊ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရရန် မဖြစ်ကုန်၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်ရန် မဖြစ်ကုန်။

အဘယ်လေးပါးတို့နည်းဟူမူ–

- စူဠ ဤလောက၌ အချို့သော လူမိုက်သည် သတ္တဝါတို့ကို သတ်၍ သတ်၍ မိမိကိုယ်ကို ချမ်းသာစေ၏၊ ပြည့်ဖြိုးစေ၏။ ဤသည်ကား ရှေးဦးစွာသော ချမ်းသာခံစားခြင်း အကျင့်တည်း။
- စူဠ တစ်ပါးတုံလည်း ဤလောက၌ အချို့သော လူမိုက်သည် မပေးသည်ကို ယူ၍ ယူ၍ မိမိကိုယ်ကို ချမ်းသာစေ၏၊ ပြည့်ဖြိုးစေ၏။ ဤသည်ကား နှစ်ခုမြောက် ချမ်းသာခံစားခြင်း အကျင့်တည်း။
- စူဠ တစ်ပါးတုံလည်း ဤလောက၌ အချို့သော လူမိုက်သည် မဟုတ်မမှန်သော စကားကို ပြော၍ ပြော၍ မိမိကိုယ်ကို ချမ်းသာစေ၏၊ ပြည့်ဖြိုးစေ၏။ ဤသည်ကား သုံးခုမြောက် ချမ်းသာခံစားခြင်း အကျင့်တည်း။
- စူဠ တစ်ပါးတုံလည်း ဤလောက၌ အချို့သော လူမိုက်သည် ငါးပါးသော ကာမဂုဏ်တို့ဖြင့် ကုံလုံ ပြည့်စုံစွာ ခံစား၏။ ဤသည်ကား လေးခုမြောက် ချမ်းသာခံစားခြင်း အကျင့်တည်း။

စစ်မှန်သော ချမ်းသာခြင်း

စူဠ ဤဆိုလတ္တံ့သော လေးပါးသော ချမ်းသာခံစားခြင်း အကျင့်ကို အားထုတ်ခြင်းတို့သည် စင်စစ် ဝဋ်ဆင်းရဲ၌ ငြီးငွေ့ရန် ဝဋ်ဆင်းရဲ၌ စွဲမက်ခြင်းကင်းရန် ဝဋ်ဆင်းရဲချုပ်ရန် ဝဋ်ဆင်းရဲငြိမ်းရန် သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်း၍ သိရန် မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရရန် နိဗ္ဗာန်ရောက်ရန် ဖြစ်ကုန်၏။

အဘယ်လေးပါးတို့နည်းဟူမူ –

- ကာမဂုဏ်တို့မှ ကင်းဆိတ်၍သာလျှင် အကုသိုလ်တရားတို့မှ ကင်းဆိတ်၍သာလျှင် ကြံစည်ခြင်း 'ဝိတက်'၊ သုံးသပ်ခြင်း 'ဝိစာရ' နှင့်တကွသော 'ဝိဝေကဇ' ကင်းဆိတ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော နှစ်သိမ့်ခြင်း 'ပီတိ'၊ ချမ်းသာခြင်း 'သုခ' ရှိသော ပဌမစျာန်သို့ ရောက်၍ နေ၏။ ဤသည် ကား ရှေးဦးစွာသော ချမ်းသာခံစားခြင်း အကျင့်တည်း။
- ကြံစည်ခြင်း 'ဝိတက်'၊ သုံးသပ်ခြင်း 'ဝိစာရ' တို့၏ ချုပ်ခြင်းကြောင့် ဒုတိယစျာန်သို့ ရောက်၍ နေ၏။ ဤသည်ကား နှစ်ခုမြောက် ချမ်းသာခံစားခြင်း အကျင့်တည်း။

- နှစ်သိမ့်ခြင်း 'ပီတိ'၏လည်း ကင်းခြင်းကြောင့် တတိယစျာန်သို့ ရောက်၍ နေ၏။ ဤသည်ကား သုံးခုမြောက် ချမ်းသာခံစားခြင်း အကျင့်တည်း။
- ချမ်းသာခြင်း 'သုခ' ကိုလည်း ပယ်ခြင်းကြောင့် ဆင်းရဲခြင်း 'ဒုက္ခ' ကိုလည်း ပယ်ခြင်းကြောင့် စတုတ္ထစျာန်သို့ ရောက်၍ နေ၏။ ဤသည်ကား လေးခုမြောက် ချမ်းသာ ခံစားခြင်း အကျင့်တည်း။

စစ်မှန်သော ချမ်းသာခြင်း၏ အကျိုးအာနိသင်

"ငါသျှင်တို့ ဤလေးပါးသော ချမ်းသာခံစားခြင်း အကျင့်တို့ကို အားထုတ်လျက် နေကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား လေးပါးသော အကျိုးတို့ကို အလိုရှိအပ်ကုန်၏၊ လေးပါးသော အာနိသင်တို့ကို အလိုရှိအပ် ကုန်၏။

အဘယ်လေးပါးတို့နည်းဟူမူ –

- ရဟန်းသည် သုံးပါးသော သံယောဇဉ် 'အနှောင်အဖွဲ့' တို့၏ အကြွင်း မဲ့ကုန်ခြင်းကြောင့် အပါယ်သို့ ကျခြင်းသဘောမရှိသော ကိန်းသေမြဲသော အထက်မဂ် သုံးပါးလျှင် လားရာရှိသော သောတာပန် ဖြစ်၏။ ဤသည်ကား ရှေးဦးစွာသော အကျိုးအာနိသင်တည်း။
- ရဟန်းသည် သုံးပါးသော သံယောဇဉ် 'အနှောင်အဖွဲ့' တို့၏ အကြွင်းမဲ့ ကုန်ခြင်းကြောင့် တပ်မက်ခြင်း 'ရာဂ' အမျက်ထွက်ခြင်း 'ဒေါသ' တွေဝေခြင်း 'မောဟ' တို့၏လည်း ခေါင်းပါး ခြင်းကြောင့် ဤလူ့ပြည်သို့ တစ်ကြိမ်သာလာ၍ ဆင်းရဲ၏ အဆုံးကို ပြုလတ္တံ့သော သကဒါဂါမိ ဖြစ်၏။ ဤသည်ကား နှစ်ခုမြောက် အကျိုးအာနိသင်တည်း။
- ရဟန်းသည် အောက်ကာမဘုံ၌ ပဋိသန္ဓေနေခြင်းအဖို့ရှိသော ငါးပါးသော သံယော ဇဉ် 'အနှောင်အဖွဲ့' တို့၏ အကြွင်းမဲ့ကုန်ခြင်းကြောင့် ဗြဟ္မာ့ဘုံ၌ ဥပပါတ်ပဋိသန္ဓေနေ၍ ထိုဘုံ၌သာလျှင် ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုလတ္တံ့သော ထိုဘုံမှ ပြန်လည်ခြင်းသဘော မရှိသော အနာဂါမိ ဖြစ်၏။ ဤသည်ကား သုံးခု မြောက် အကျိုးအာနိသင်တည်း။
- ရဟန်းသည် အာသဝေါတရားတို့၏ ကုန်ခြင်းကြောင့် အာသဝေါတရား ကင်းသော လွတ်မြောက်သည့် (အရဟတ္တဖိုလ်) စိတ်နှင့် လွတ်မြောက်သည့် (အရဟတ္တဖိုလ်)

ပညာကို ယခု ဘဝ၌ပင် ကိုယ်တိုင် ထူးသော ဉာဏ်ဖြင့် သိ၍ မျက်မှောက်ပြုလျက် ရောက်၍ နေသော ရဟန္တာ ဖြစ်၏။ ဤသည်ကား လေးခုမြောက် အကျိုးအာနိသင် တည်း။

စကားပြောဆိုရာဝယ်

စုန္ဒ ဤသို့ အတိတ် အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန်တရားတို့၌ မြတ်စွာဘုရားသည် အခါအားလျော်စွာ ဆိုလေ့ရှိ၏၊ဟုတ်မှန်သည်ကိုသာ ဆိုလေ့ရှိ၏၊ အကျိုးနှင့် စပ်သည်ကိုသာ ဆိုလေ့ရှိ၏၊ တရားနှင့် စပ် သည်ကိုသာ ဆိုလေ့ရှိ၏၊ ဆုံးမခြင်းနှင့် စပ်သည်ကိုသာ ဆိုလေ့ရှိ၏၊ ထို့ကြောင့် (ငါ့ကို) "တထာဂတ" ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

ရှေး/နောက်အဖို့ကိုစွဲ၍ ယူအပ်သော အယူများကို ပယ်ရန်

စုန္ဒ ရှေ့အဖို့ကို စွဲ၍ ဖြစ်ကုန်သော ဤမိစ္ဆာအယူတို့ကိုလည်းကောင်း နောက်အဖို့ကို စွဲ၍ဖြစ်ကုန်သော ဤမိစ္ဆာအယူတို့ကိုလည်းကောင်း ပယ်ခြင်းငှါ လွန်မြောက်ခြင်းငှါ ဤသို့သော နည်းဖြင့် ငါသည် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတို့ကို ဟောအပ် ကုန်၏၊ ထားအပ်ကုန်၏။

အဘယ်လေးပါးတို့နည်းဟူမူ –

- စုန္ဒ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် ပြင်းစွာအားထုတ်လျက် ဆင်ခြင်လျက် သတိရှိလျက် ရုပ် အပေါင်း၌ ရုပ်အပေါင်းဟု အဖန်ဖန်ရှုလျက် လောက၌ ဖြစ်တတ် သော လိုချင်တပ်မက်ခြင်းနှင့် နှလုံးမသာ ယာခြင်းကို ပယ်ဖျောက်၍ နေ၏။
- ခံစားမှုဝေဒနာတို့ ၌ ခံစားမှုဝေဒနာဟု အဖန်ဖန်ရှုလျက်။ပ။
- စိတ်၌ စိတ်ဟု အဖန်ဖန် ရှုလျက်။ပ။
- သဘောတရားတို့ ၌ သဘောတရားဟု အဖန်ဖန်ရှုလျက် လောက၌ ဖြစ်တတ်သော လိုချင်တပ်မက်ခြင်းနှင့် နှလုံးမသာယာခြင်းကို ပယ်ဖျောက်၍ နေ၏။

၇။ မဟာပုဂ္ဂိသလက္ခဏာသုတ်

လူတို့အား ချီးမြှောက်ခြင်းတရား

ရဟန်းတို့ မြတ်စွာဘုရားသည် ရှေးမွေးဖွားခဲ့ရာ 'ဇာတိ'၊ ရှေးဖြစ်ခဲ့ရာ 'ဘဝ'၊ ရှေးနေခဲ့ရာ 'ဘုံဌာန' တို့၌ လူဖြစ်စဉ်အခါက သင်္ဂဟတရားလေးပါးတို့ဖြင့် လူအပေါင်းကို ချီးမြှောက်ခဲ့၏။

ထိုသင်္ဂဟတရား လေးပါးတို့သည်ကား –

(၁) ပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်း၊

(၂) ချစ်ဖွယ်သောစကားကို ဆိုခြင်း၊

(၃) အကျိုးစီးပွါးကို ကျင့်ဆောင်ခြင်း၊

(၄) မိမိနှင့် ထပ်တူညီမျှ ဆက်ဆံခြင်းတို့တည်း။

၈။ သိင်္ဂါလောဝါဒသုတ်

၉။ အာဋာနာဋိယသုတ်

၁၀။ သင်္ဂီတိသုတ်

တရားရှိသော်လည်း နာကျင်တတ်သေးတယ်

သာရိပုတြာ ရဟန်းသံဃာသည် ထိုင်းမှိုင်းခြင်းကင်း၏၊ သာရိပုတြာ (သင့်ဉာဏ်၌) ရဟန်း တို့အား တရားစကားသည် ထင်စေလော့၊ ငါ၏ ကျောက်ကုန်းသည် ညောင်း၏၊ ငါသည် ကျောက် ကုန်းဆန့်အံ့”ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။

ငြင်းခုံခြင်းသည် ပျက်စီးကြောင်း

ထိုအခါ (ပါဝါပြည်၌) နာဋပုတ္တ၏သား နိဂဏ္ဌသည် သေစပင် ဖြစ်၏ 'သေပြီးခါစ ဖြစ်၏'၊ ထိုသူ၏ သေခြင်းကြောင့် (သူ၏တပည့်) တက္ကတွန်းတို့သည် ကွဲကုန်၏၊ နှစ်စုဖြစ်ကုန်၏၊ ငြင်းခုံကုန်၏၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်ကုန်၏၊ ဝါဒကွဲခြင်းသို့ ရောက်ကုန်၏၊ အချင်းချင်း နှုတ်လှံထိုး၍ နေကုန်၏။

"သင်သည် ဤဓမ္မဝိနယ ကို မသိ၊ ငါသည် ဤဓမ္မဝိနယကို သိ၏၊ သင်သည် ဤဓမ္မဝိနယကို အသို့ သိနိုင်အံ့နည်း၊ သင်သည် မှားသော အကျင့်ရှိသူ ဖြစ်၏၊ ငါသည် မှန်သော အကျင့်ရှိသူ ဖြစ်၏၊ ငါ၏ စကားသည် စေ့စပ်၏၊ သင်၏ စကားသည် မစေ့စပ်၊ သင်သည် ရှေးဦး ဆိုသင့်သည်ကို နောက်မှ ဆို၏၊ နောက်မှ ဆိုသင့်သည်ကို ရှေးဦးဆို၏။ သင်၏ ကြာမြင့်စွာ လေ့လာထားသော စကားသည် (သင့်ဆီသို့) ပြန်လှည့်၍ တည်လေ၏၊ သင့်အယူ၌ ရှိသော အပြစ်ကို ငါတင်ပြပြီ၊ သင်အရေးနိမ့်ပြီ၊ (ငါတင်ပြသော) အပြစ်မှ လွတ်မြောက်ရန် ရှာကြံချေဦး လော့၊ အကယ်၍ စွမ်းနိုင်လျှင်လည်း (ယခုပင်) ဖြေရှင်းလော့" ဟု (နှုတ်လှံထိုး၍ နေကုန်၏)။

နာဋပုတ္တ၏တပည့် နိဂဏ္ဌတက္ကတွန်းတို့၌ ပျက်စီးခြင်းသာလျှင် ဖြစ်ယောင်တကား။

သခါရလျှင် တည်ရာရှိ၏

အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့သည် အစာအာဟာရလျှင် တည်ရာရှိကုန်၏။ အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့ သည် သခါရလျှင် တည်ရာရှိကုန်၏။

သမ္မပ္ပဓာန် (လုံ့လအားစိုက်မှု) လေးပါး

- မဖြစ်သေးသော မကောင်းမှု အကုသိုလ်တရားတို့ကို မဖြစ်စေရန် ဆန္ဒကို ဖြစ်စေ၏၊ လုံ့လပြု၏၊ ဝီရိယကို အား ထုတ်၏၊ စိတ်ကို ချီးမြှောက်၏၊ ဆောက်တည်၏။
- ဖြစ်ပြီးသော မကောင်းမှု အကုသိုလ်တရားတို့ကို ပယ်ဖျောက်ရန် ဆန္ဒကို ဖြစ်စေ၏၊ လုံ့လပြု၏၊ ဝီရိယကို အားထုတ်၏၊ စိတ်ကို ချီးမြှောက်၏၊ ဆောက်တည်၏။

- မဖြစ်သေးသော ကုသိုလ်တရားတို့ကို ဖြစ်စေရန် ဆန္ဒကို ဖြစ်စေ၏၊ လုံ့လပြု၏၊ ဝီရိယကို အား ထုတ်၏၊ စိတ်ကို ချီးမြှောက်၏၊ ဆောက်တည်၏။
- ဖြစ်ပြီးကုသိုလ်တရားတို့ တည်တံ့ခြင်းငှါ မပျောက်ပျက်ခြင်းငှါ လွန်စွာ ဖြစ်ပွားခြင်းငှါ ပြန့်ပြောခြင်းငှါ တိုးပွါးခြင်းငှါ ပြည့်စုံခြင်းငှါ ဆန္ဒကို ဖြစ်စေ၏၊ လုံ့လပြု၏၊ ဝီရိယကို အားထုတ်၏၊ စိတ်ကို ချီးမြှောက်၏၊ ဆောက်တည်၏။

ဣဒ္ဓိပါဒ် (မြန်မြန်ပြီးစီးခြင်း)လေးပါး

- ဆန္ဒရှေ့ သွားပြုသော သမာဓိနှင့်လည်းကောင်း အားထုတ်ပြုပြင်မှု 'ပဓာနသင်္ခါရ' နှင့်လည်းကောင်း ပြည့်စုံသော ပြီးစီးခြင်း၏ အခြေခံ 'ဣဒ္ဓိပါဒ်' တရားကို ပွါးများ၏၊
- ဝီရိယရှေ့သွားပြုသော သမာဓိနှင့်လည်းကောင်း အားထုတ်ပြုပြင်မှု 'ပဓာနသင်္ခါရ' နှင့်လည်းကောင်း ပြည့်စုံသော ပြီးစီးခြင်း၏အခြေခံ 'ဣဒ္ဓိပါဒ်' တရားကို ပွါးများ၏၊
- စိတ်ရှေ့သွားပြုသော သမာဓိနှင့်လည်းကောင်း အားထုတ်ပြုပြင်မှု 'ပဓာနသင်္ခါရ' နှင့်လည်း ကောင်း ပြည့်စုံသော ပြီးစီးခြင်း၏ အခြေခံ 'ဣဒ္ဓိပါဒ်' တရားကို ပွါးများ၏၊
- ပညာရှေ့သွားပြုသော သမာဓိနှင့်လည်းကောင်း အားထုတ်ပြုပြင်မှု 'ပဓာနသင်္ခါရ' နှင့်လည်းကောင်း ပြည့်စုံသော ပြီးစီးခြင်း၏ အခြေခံ 'ဣဒ္ဓိပါဒ်' တရားကို ပွါးများ၏။ (ဤလေးပါးတို့တည်း)။ (၃)

သမာဓိဘာဝနာ လေးမျိုး

- ငါ့သျှင်တို့ ပွါးစေအပ်သော အဖန်ဖန် အလေ့ အလာ ပြုအပ်သော ပစ္စုပ္ပန်အတ္တဘော၌ ချမ်းသာစွာ နေခြင်းငှါဖြစ်သော သမာဓိဘာဝနာသည် ရှိ၏။
- ပဌမ ဒုတိယ စသော ဈာန်တရားများ။

- ငါ့သျှင်တို့ ပွါးစေအပ်သော အဖန်ဖန် အလေ့အလာပြုအပ်သော (ဒိဗ္ဗစက္ခု) ဉာဏ်အမြင်ကို ရခြင်း ငှါဖြစ်သော သမာဓိဘာဝနာသည် ရှိ၏။
- အလင်းရောင်အမှတ်ကို နှလုံးသွင်းကာ ပွားများရသော သမာဓိမျိုး

- ငါ့သျှင်တို့ ပွါးစေအပ်သော အဖန်ဖန် အလေ့အလာပြုအပ်သော သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်နှင့် ပြည့်စုံစေခြင်းငှါ ဖြစ်သော သမာဓိဘာဝနာသည် ရှိ၏။
- သညာတို့သည် ထင်ရှားကုန်သည်ဖြစ်၍ ဖြစ်ကုန်၏၊ ထင်ရှားကုန်သည် ဖြစ်၍ ထင်ကုန်၏၊ ထင်ရှားကုန်သည်ဖြစ်၍ ချုပ်ခြင်းသို့ ရောက်ကုန်၏။ ဝိတက်တို့သည် ထင်ရှား ကုန်သည်ဖြစ်၍ ဖြစ်ကုန်၏၊ ထင်ရှားကုန်သည် ဖြစ်၍ ထင်ကုန်၏၊ ထင်ရှားကုန်သည်ဖြစ်၍ ချုပ်ခြင်းသို့ ရောက်ကုန်၏။ ငါ့သျှင်တို့ ပွါးစေအပ်သော အဖန်ဖန် အလေ့အလာပြုအပ်သော ဤသမာဓိဘာဝနာသည် သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်နှင့် ပြည့်စုံခြင်းငှါ ဖြစ်၏။

- ငါ့သျှင်တို့ ပွါးစေအပ်သော အဖန်ဖန် အလေ့အလာပြုအပ်သော အာသဝေါတရားတို့၏ ကုန်ခြင်းငှါ ဖြစ်သော သမာဓိဘာဝနာသည် ရှိ၏။
- ဥပါဒါန က္ခန္ဓာငါးပါးတို့၌ အဖြစ်အပျက်ကို ရှု၍ နေ၏၊ ရုပ်သည် ဤသို့ သဘောရှိ၏၊ ရုပ်၏ ဖြစ်ခြင်းသည် ဤသို့ သဘောရှိ၏၊ ရုပ်၏ ချုပ်ခြင်းသည် ဤသို့ သဘောရှိ၏၊ ဝေဒနာသည် ဤသို့ သဘောရှိ၏၊ သညာသည် ဤသို့ သဘောရှိ၏၊ သင်္ခါရတို့သည် ဤသို့ သဘောရှိကုန်၏၊ ဝိညာဉ်သည် ဤသို့ သဘောရှိ၏၊ ဝိညာဉ်၏ ဖြစ်ခြင်းသည် ဤသို့ သဘောရှိ၏၊ ဝိညာဉ်၏ ချုပ်ခြင်းသည် ဤသို့ သဘော ရှိ၏ဟု (ရှု၍ နေ၏)။

အပ္ပမညာလေးပါးပွားများပုံ

ရဟန်းသည် ချမ်းသာစေလိုခြင်း 'မေတ္တာ' နှင့် ယှဉ်သော စိတ်ဖြင့် တစ်ခုသော အရပ်မျက်နှာကို ပျံ့နှံ့စေ၍ နေ၏။ ထို့အတူ နှစ်ခုမြောက် အရပ်မျက်နှာကို။ သုံးခုမြောက် အရပ်မျက်နှာကို။ လေးခုမြောက် အရပ်မျက်နှာကို ပျံ့နှံ့စေ၍ နေ၏။ ဤနည်းဖြင့် အထက် အောက် ဖီလာအရပ်မျက်နှာကို ပျံ့နှံ့စေ၍ နေ၏။ အလုံးစုံသော အရပ်မျက်နှာတို့၌ ရှိသော သတ္တဝါအားလုံးကို မိမိနှင့် အတူပြု၍ သတ္တဝါအားလုံး ပါဝင်သော သတ္တ လောကကို ပြန့်ပြောသော မြင့်မြတ်သော အတိုင်းအရှည်မရှိသော ရန်မရှိသော ငြိုငြင်ခြင်းမရှိသော မေတ္တာ နှင့် ယှဉ်သော စိတ်ဖြင့် ပျံ့နှံ့စေ၍ နေ၏။

သနားခြင်း 'ကရုဏာ' နှင့်ယှဉ်သော စိတ်ဖြင့်။ပ။

ဝမ်းမြောက်ခြင်း 'မုဒိတာ' နှင့်ယှဉ်သော စိတ်ဖြင့်။ပ။

လျစ်လျူရှုခြင်း 'ဥပေက္ခာ' နှင့်ယှဉ်သော စိတ်ဖြင့် တစ်ခုသောအရပ်မျက်နှာကို ပျံ့နှံ့စေ၍ နေ၏။ ထို့အတူနှစ်ခုမြောက် အရပ်မျက်နှာကို။ သုံးခုမြောက် အရပ်မျက်နှာကို။ လေးခုမြောက် အရပ်မျက်နှာကို ပျံ့နှံ့စေ၍ နေ၏။ ဤနည်းဖြင့် အထက် အောက် ဖီလာအရပ်မျက်နှာကို ပျံ့နှံ့စေ၍ နေ၏။ အလုံးစုံသော အရပ်မျက်နှာတို့၌ ရှိသော သတ္တဝါအားလုံးကို မိမိနှင့်အတူပြု၍ သတ္တဝါအားလုံး ပါဝင်သော သတ္တလောက ကို ပြန့်ပြောသော မြင့်မြတ်သော အတိုင်းအရှည်မရှိသော ရန်မရှိသော ငြိုငြင်ခြင်းမရှိသော လျစ်လျူရှုခြင်း 'ဥပေက္ခာ' နှင့်ယှဉ်သော စိတ်ဖြင့် ပျံ့နှံ့စေ၍ နေ၏။

အရိယာအနွယ် တရားလေးပါး

- ရရသမျှသော သင်္ကန်းဖြင့် ရောင့်ရဲ၏၊ ရရသမျှသော သင်္ကန်းဖြင့် ရောင့်ရဲခြင်း၏ ဂုဏ်ကို ချီးမွမ်း လေ့ရှိ၏၊ သင်္ကန်းဟူသော အကြောင်းကြောင့် မလျောက်ပတ်သော မသင့်လျော်သော ရှာမှီးခြင်းသို့လည်း မရောက်၊ သင်္ကန်းမရခြင်းကြောင့်လည်း မတုန်လှုပ်၊ သင်္ကန်းရခြင်းကြောင့်လည်း ကပ်ငြိသောစိတ် မရှိ၊ တွေဝေသော စိတ် မရှိ၊ တွယ်တာသော စိတ်မရှိ၊ အပြစ်ကို ရှုလေ့ရှိ၏၊ (တဏှာမှ) ထွက်မြောက်သော ပညာနှင့်ပြည့်စုံသည် ဖြစ်၍ သုံးဆောင်၏၊ ထိုရရသမျှသော သင်္ကန်းဖြင့် ရောင့်ရဲခြင်းကြောင့် မိမိကိုယ်ကို လည်း မချီးမြှောက်၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း မရှုတ်ချ၊ ထိုရရသမျှသော သင်္ကန်းဖြင့် ရောင့်ရဲခြင်း၌ အကြင် ရဟန်းသည် လိမ္မာ၏၊ ပျင်းရိခြင်း မရှိ၊ ပညာအဆင်အခြင်နှင့် ပြည့်စုံ၏၊ သတိနှင့် ပြည့်စုံ၏။
- ကျောင်း
- ဆွမ်း
- ပယ်ခြင်း၌ မွေ့လျော်၏၊ ပယ်ခြင်း၌ ပျော်ပိုက်၏၊ ဘာဝနာ၌ မွေ့လျော်၏၊ ဘာဝနာ၌ ပျော်ပိုက်၏၊ ထိုပယ်ခြင်း၌ မွေ့လျော်ခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း၊ ပယ်ခြင်း၌ ပျော်ပိုက်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဘာဝနာ၌ မွေ့လျော်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဘာဝနာ၌ ပျော်ပိုက်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း မိမိကိုယ်ကိုလည်း မချီးမြှောက်၊

သုတစ်ပါးကိုလည်း မရှုတ်ချ၊ ထို ဘာဝနာပွါးများခြင်း ၌ အကြင်ရဟန်းသည် လိမ္မာ၏၊ ပျင်းရိခြင်း မရှိ၊ ပညာအဆင်အခြင်နှင့် ပြည့်စုံ၏၊ သတိနှင့် ပြည့်စုံ၏။

ဝီရိယဖြင့် စောင့်ထိန်းအပ်သောအရာ

ငါ့သျှင်တို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် မျက်စိဖြင့် အဆင်း 'ရူပါရုံ' ကို မြင်သော် (မိန်းမ ယောကျ်ားစသော) သဏ္ဌာန်နိမိတ်ကို စွဲယူလေ့မရှိ၊ (လက်ခြေစသောအင်္ဂါ ပြုံးဟန်ရယ်ဟန်စသော အမူ အရာ) အမှတ်လက္ခဏာကို စွဲယူလေ့မရှိ၊ (အကယ်၍) စက္ခုန္ဒြေကို မစောင့်စည်းဘဲနေလျှင် ယင်း (စက္ခုန္ဒြေကို မစောင့်စည်းခြင်းဟူသော) အကြောင်းကြောင့် မက်မောခြင်း 'အဘိဇ္ဈာ' နှလုံးမသာယာခြင်း 'ဒေါမနဿ'ဟူသော ယုတ်မာသော အကုသိုလ်တရားတို့သည် ထိုမစောင့်စည်းသူကို လိုက်၍ နှိပ်စက်ကုန်ရာ၏။ (ထို့ကြောင့် ရဟန်းသည်) ထိုစက္ခုန္ဒြေကို စောင့်စည်းခြင်းငှါ ကျင့်၏၊ စက္ခုန္ဒြေကို စောင့်စည်း၏၊ စက္ခုန္ဒြေ၌ စောင့်စည်းခြင်းသို့ ရောက်၏။

နားဖြင့် အသံ 'သဒ္ဒါရုံ' ကို ကြားသော် –
နှာဖြင့် အနံ့ 'ဂန္ဓာရုံ' ကို နမ်းသော် –
လျှာဖြင့် အရသာ 'ရသာရုံ' ကို လျက်သော် –
ကိုယ်ဖြင့် အတွေ့ 'ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ' ကို ထိသော် –
စိတ်ဖြင့် သဘော တရား 'ဓမ္မာရုံ' ကို သိသော်။

ဝီရိယဖြင့် ပယ်အပ်သောအရာ

- ငါ့သျှင်တို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် ဖြစ်ပြီးသော ကာမဝိတက်ကို
- ဖြစ်ပြီးသော ဗျာပါဒဝိတက် (ပျက်စီးစေလိုသောစိတ်) ကို။ပ။
- ဖြစ်ပြီးသော ဝိဟိံသာဝိတက် (ညှဉ်းဆဲစေလိုသောစိတ်) ကို။ပ။
- ဖြစ်ကုန်ဖြစ်ကုန်ပြီးသော မကောင်းမှုအကုသိုလ်တရားတို့ကို လက်မခံ၊ စွန့်၏၊ ပယ်ဖျောက်၏၊ ကင်းအောင် ပြု၏၊ တစ်ဖန် မဖြစ်ခြင်းသို့ ရောက်စေ၏။

ဝီရိယဖြင့် ပွားများအပ်သောအရာ

ငါ့သျှင်တို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် ဆိတ်ငြိမ်ရာကို မှီ၍ဖြစ်သော၊ ရာဂကင်းရာကို မှီ၍ ဖြစ်သော၊ ရာဂချုပ်ရာကို မှီ၍ဖြစ်သော၊ နိဗ္ဗာန်သို့ ညွတ်သော မဂ်၏ အကြောင်းဖြစ်သော အောက်မေ့မှု ‘သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်’ ကို ပွါးများ၏။ မဂ်၏ အကြောင်းဖြစ်သော ပညာ ‘ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်’ ကို ပွါးများ၏။ မဂ်၏ အကြောင်းဖြစ်သော လုံ့လ ‘ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်’ ကို ပွါးများ၏။ မဂ်၏ အကြောင်းဖြစ်သော နှစ်သိမ့်မှု ‘ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်’ ကို ပွါးများ၏။ မဂ်၏ အကြောင်းဖြစ်သော ငြိမ်းအေးမှု ‘ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်’ ကို ပွါးများ၏။ မဂ်၏ အကြောင်းဖြစ်သော တည်ကြည်မှု ‘သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်’ ကို ပွါးများ၏။ ဆိတ်ငြိမ်ရာကို မှီ၍ဖြစ်သော၊ ရာဂကင်းရာကို မှီ၍ဖြစ်သော၊ ရာဂချုပ်ရာကို မှီ၍ဖြစ်သော၊ နိဗ္ဗာန်သို့ ညွတ်သော မဂ်၏ အကြောင်းဖြစ်သော လျစ်လျူရှုမှု ‘ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်’ ကို ပွါးများ၏။

ဝီရိယဖြင့် နိမိတ်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်း

ငါ့သျှင်တို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် အရိုးစုအကောင်ပုပ်ဟု အမှတ်ရှိသော၊ ပိုးလောက် ပြည့်သော အကောင်ပုပ်ဟု အမှတ်ရှိသော၊ ညိုညိုမဲမဲအကောင်ပုပ်ဟု အမှတ်ရှိသော၊ နှစ်ခြမ်းထက်ပိုင်း ပြတ် နေသည့် စက်ဆုပ်ဖွယ် အကောင်ပုပ်ဟု အမှတ်ရှိသော၊ ဖူးဖူးယောင်သော အကောင်ပုပ်ဟု အမှတ်ရှိသော ရအပ်ပြီးဖြစ်သော သမာဓိနိမိတ်ကို စောင့်၏။

ဉာဏ်လေးပါး ရအောင်ပွား

ဉာဏ်တို့သည် သစ္စာလေးပါး၌ သိသော ဓမ္မဉာဏ်၊ ဓမ္မဉာဏ်သို့ အစဉ်လိုက်သော အနွယဉာဏ်၊ သူတစ်ပါးတို့ စိတ်ကို ပိုင်းခြားသိသော ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ သမ္မုတိပညတ်၌ သိသော ဉာဏ်အားဖြင့် လေးပါးတို့တည်း။

ဝိညာဏ်ကြီးပွားရာ နေရာဌာန

- ငါ့သျှင်တို့ ရုပ်လျှင် မှီရာရှိသည်လည်း ဖြစ်သော ရုပ်လျှင် အထောက်အပံ့ ရှိသည် လည်းဖြစ်သော ရုပ်လျှင် တည်ရာရှိသည်လည်းဖြစ်သော (အဘိသင်္ခါရ) ဝိညာဉ်သည် တည်ဆဲဖြစ်၍ တည်၏၊ တဏှာတည်းဟူသော ရေသွန်းဖျန်း အပ်သည်ဖြစ်၍ ကြီးပွါးစည်ပင် ပြန့်ပြောခြင်းသို့ ရောက်၏။
- ငါ့သျှင်တို့ ဝေဒနာလျှင် မှီရာရှိသည်လည်း ဖြစ်သော။
- ငါ့သျှင်တို့ သညာလျှင် မှီရာရှိသည်လည်းဖြစ်သော။
- ငါ့သျှင်တို့ သင်္ခါရလျှင် မှီရာရှိသည်လည်းဖြစ်သော သင်္ခါရလျှင် အထောက်အပံ့ ရှိသည်လည်းဖြစ်သော သင်္ခါရလျှင် တည်ရာရှိသည်လည်းဖြစ်သော ဝိညာဉ်သည် တည်ဆဲ ဖြစ်၍ တည်၏၊ တဏှာတည်းဟူသော ရေသွန်းဖျန်းအပ်သည် ဖြစ်၍ ကြီးပွါးစည်ပင် ပြန့်ပြောခြင်းသို့ ရောက်၏၊ (ဤလေးပါးတို့တည်း)။

ယောဂီလေးမျိုး/အကျင့်လေးသွယ်

- နှေးသော အသိဉာဏ်ရှိသော ဆင်းရဲသော အကျင့်၊
- လျင်သော အသိဉာဏ်ရှိသော ဆင်းရဲသော အကျင့်၊
- နှေးသော အသိဉာဏ်ရှိသော ချမ်းသာသော အကျင့်၊
- လျင်သော အသိဉာဏ်ရှိသော ချမ်းသာသော အကျင့်အားဖြင့် လေးပါးတို့တည်း။

အဓိဋ္ဌာန် 'တည်ရာ' လေးပါး

- ပညာသာလျှင် အဓိဋ္ဌာန် 'တည်ရာ'၊
- သစ္စာသာလျှင် အဓိဋ္ဌာန် 'တည်ရာ'၊
- စွန့်ကြဲခြင်းသာလျှင် အဓိဋ္ဌာန် 'တည်ရာ'၊
- ကိလေသာငြိမ်းခြင်းသာလျှင် အဓိဋ္ဌာန် 'တည်ရာ'။

ပြဿနာဖြေဆိုခြင်း

- ပြဿနာဖြေခြင်းတို့သည် စင်စစ်ဖြေအပ်သော ပြဿနာ၊
- တစ်ဖန်မေး၍ ဖြေအပ်သော ပြဿနာ၊
- အကျယ်ဝေဖန်၍ ဖြေအပ်သော ပြဿနာ၊
- မေးသည်ကို မဖြေဘဲထား၍ ဖြေအပ်သော ပြဿနာ။

ပုဂ္ဂိုလ်လေးယောက်

- ငါ့သျှင်တို့ ဤလောက၌ အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိကိုယ်ကို ပူပန်စေတတ်၏၊ မိမိကိုယ်ကို ပူပန်စေခြင်းအလုပ်ကိုလည်း အားထုတ်၏။
- ငါ့သျှင်တို့ ဤလောက၌ အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် သူတစ်ပါးကို ပူပန်စေတတ်၏၊ သူတစ်ပါးကို ပူပန်စေခြင်းအလုပ်ကိုလည်း အားထုတ်၏။
- ငါ့သျှင်တို့ ဤလောက၌ အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိကိုယ်ကိုလည်း ပူပန်စေတတ်၏၊ မိမိကိုယ်ကို ပူပန်စေခြင်းအလုပ်ကိုလည်း အားထုတ်၏၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း ပူပန်စေတတ်၏၊ သူတစ်ပါးကို ပူပန်စေ ခြင်းအလုပ်ကိုလည်း အားထုတ်၏။
- ငါ့သျှင်တို့ ဤလောက၌ အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိကိုယ်ကိုလည်း မပူပန်စေတတ်၊ မိမိကိုယ်ကို ပူပန်စေခြင်းအလုပ်ကိုလည်း အားမထုတ်၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း မပူပန်စေတတ်၊ သူတစ်ပါးကို ပူပန်စေ ခြင်းအလုပ်ကိုလည်း အားမထုတ်။ မိမိကိုယ်ကိုလည်း မပူပန်စေတတ် သူတစ်ပါးကိုလည်း မပူပန်စေတတ်သော ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် ပစ္စုပ္ပန် အတ္တဘော၌ တဏှာမရှိသည်ဖြစ်၍ ငြိမ်းချမ်း၏၊ ချမ်းသာခြင်းသို့ ရောက်၏၊ ချမ်းသာကို ခံစားသည်ဖြစ်၍ ဗြဟ္မာဖြစ်သော အတ္တဘောဖြင့် နေ၏၊

စိတ်ကို ဖွဲ့တတ်သော တရား

ငါ့သျှင်တို့ အကြင်ရဟန်းသည် ကာမဂုဏ်တို့၌ မကောင်းသော စွဲမက်ခြင်းရှိ၏၊ မကောင်းသော အလိုဆန္ဒရှိ၏၊ မကောင်းသော ချစ်ခြင်းရှိ၏၊ မကောင်းသော မွတ်သိပ်ခြင်းရှိ၏၊ မကောင်းသော ပူလောင်ခြင်းရှိ၏၊ မကောင်းသော တပ်ခြင်းရှိ၏၊

အကြင်ရဟန်း၏ စိတ်သည် လုံ့လပြုခြင်းငှါ အဖန်ဖန် အားထုတ်ခြင်းငှါ မပြတ်အားထုတ်ခြင်းငှါ ဆောက်တည်ခြင်းငှါ မညွတ်၊ (ထိုရဟန်း၏) ဤသို့ စိတ်မညွတ်ခြင်းသည် ရှေးဦး စွာသော စိတ်ကို ဖွဲ့တတ်သော တရားတည်း။

ဝဋ်ဆင်းရဲမှ ထွက်မြောက်စေတတ်သော ဓာတ်များ

ငါ့သျှင်တို့ ဤသာသနာတော်၌ **ကာမဂုဏ်တို့ကို နှလုံးသွင်းသောရဟန်း၏ စိတ်သည် ကာမဂုဏ်တို့၌ မသက်ဝင်၊** မကြည်လင်၊ မတည်တံ့၊ မညွတ်ရှိုင်း၊ ထွက်မြောက်ခြင်း (ပဌမစျာန်) ကို နှလုံးသွင်းသော ထိုရဟန်း၏ စိတ်သည် ထွက်မြောက်ခြင်း (ပဌမစျာန်) ၌ သက်ဝင်၏၊ ကြည်လင်၏၊ တည်တံ့၏၊ ညွတ်ရှိုင်း၏၊ ထို ရဟန်း၏ ထိုစိတ်သည် (မိမိစျာန် အာရုံ၌) ကောင်းစွာ ဖြစ်၏၊ ကောင်းစွာ ပွါးအပ်၏၊ ကာမဂုဏ်တို့မှ ကောင်းစွာ ထ၏၊ ကာမဂုဏ်တို့မှ ကောင်းစွာ လွတ်၏၊ ကာမဂုဏ်တို့မှ ကင်း၏၊ ဆင်းရဲခြင်း ပူပန်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သော အကြင်အာသဝေါတရားတို့သည် ကာမဂုဏ်ဟူသော အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ကုန်၏၊ ထိုရဟန်းသည် ထိုကာမဂုဏ်ဟူသော အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သည့် အာသဝေါတရားတို့မှ လွတ်၏၊ ထိုရဟန်းသည် ထိုဝေဒနာမျိုး ကို မခံစား၊ ဤတရားကို ကာမဂုဏ်တို့၏ ထွက်မြောက်ခြင်းဟု ဟောတော်မူ၏။

ငါ့သျှင်တို့ တစ်ဖန်ထို့ပြင်လည်း **ဗျာပါဒကို နှလုံးသွင်းသော ရဟန်း၏ စိတ်သည် ဗျာပါဒ၌ မသက်ဝင်၊** မကြည်လင်၊ မတည်တံ့၊ မညွတ်ရှိုင်း၊ အဗျာပါဒကို နှလုံးသွင်းသော ထိုရဟန်း၏ စိတ်သည် အဗျာပါဒတရား၌ သက်ဝင်၏၊ ကြည်လင်၏၊ တည်တံ့၏၊ ညွတ်ရှိုင်း၏၊ ထိုရဟန်း၏ ထိုစိတ်သည် (မိမိစျာန်အာရုံ၌) ကောင်းစွာ ဖြစ်၏၊ ကောင်းစွာ ပွါးအပ်၏၊ ဗျာပါဒမှ ကောင်းစွာ ထ၏၊ ဗျာပါဒမှ ကောင်းစွာ လွတ်၏၊ ဗျာပါဒမှ ကင်း၏၊ ဆင်းရဲခြင်း ပူပန်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သော အကြင်အာသဝေါ တရားတို့သည်

ဗျာပါဒဟူသော အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ကုန်၏၊ ထိုရဟန်းသည် ထိုဗျာပါဒဟူသော အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သည့် အာသဝေါတရားတို့မှ လွတ်၏၊ ထိုရဟန်းသည် ထိုဝေဒနာမျိုးကို မခံစား၊ ဤတရားကို ဗျာပါဒ၏ ထွက်မြောက်ခြင်းဟု ဟောတော်မူ၏။

ငါ့သျှင်တို့ တစ်ဖန်ထို့ပြင်လည်း **ညှဉ်းဆဲခြင်း 'ဝိဟေသာ' ကို နှလုံးသွင်းသော ရဟန်း၏ စိတ်သည် ညှဉ်းဆဲခြင်း 'ဝိဟေသာ'၌ မသက်ဝင်၊** မကြည်လင်၊ မတည်တံ့၊ မညွတ်ရှိုင်း၊ မညှဉ်းဆဲခြင်း 'အဝိဟေသာ' ကို နှလုံးသွင်းသော ထိုရဟန်း၏ စိတ်သည် မညှဉ်းဆဲခြင်း 'အဝိဟေသာ'၌ သက်ဝင်၏၊ ကြည်လင်၏၊ တည်တံ့၏၊ ညွတ်ရှိုင်း၏၊ ထိုရဟန်း၏ ထိုစိတ်သည် (မိမိစျာန်အာရုံ၌) ကောင်းစွာ ဖြစ်၏၊ ကောင်းစွာ ပွါးအပ်၏၊ ဝိဟေသာမှ ကောင်းစွာ ထ၏၊ ဝိဟေသာမှ ကောင်းစွာ လွတ်၏၊ ညှဉ်းဆဲခြင်း 'ဝိဟေသာ'မှ ကင်း၏၊ ဆင်းရဲခြင်း ပူပန်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သော အကြင်အာသဝေါတရားတို့သည် ညှဉ်းဆဲခြင်း 'ဝိဟေသာ'ဟူသော အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ကုန်၏၊ ထိုရဟန်းသည် ထိုဝိဟေသာဟူသော အကြောင်း ကြောင့်ဖြစ်သည့် အာသဝေါတရားတို့မှ လွတ်၏၊ ထိုရဟန်းသည် ထိုဝေဒနာမျိုးကို မခံစား၊ ဤတရားကို ညှဉ်းဆဲခြင်း 'ဝိဟေသာ'၏ ထွက်မြောက်ခြင်းဟု ဟောတော်မူ၏။

ငါ့သျှင်တို့ တစ်ဖန်ထို့ပြင်လည်း **ရုပ်တို့ကို နှလုံးသွင်းသော ရဟန်း၏ စိတ်သည် ရုပ်တို့၌ မသက်ဝင်၊ မကြည်လင်၊ မတည်တံ့၊ မညွတ်ရှိုင်း၊** နာမ်တရားကို နှလုံးသွင်းသော ထိုရဟန်း၏ စိတ်သည် နာမ်တရား၌ သက်ဝင်၏၊ ကြည်လင်၏၊ တည်တံ့၏၊ ညွတ်ရှိုင်း၏၊ ထိုရဟန်း၏ ထိုစိတ်သည် (မိမိစျာန် အာရုံ၌) ကောင်းစွာ ဖြစ်၏၊ ကောင်းစွာ ပွါးအပ်၏၊ ရုပ်တရားတို့မှ ကောင်းစွာ ထ၏၊ ရုပ်တရားတို့မှ ကောင်းစွာ လွတ်၏၊ ရုပ်တရားတို့မှ ကင်း၏၊ ဆင်းရဲခြင်း ပူပန်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သော အကြင် အာသဝေါတရားတို့သည် ရုပ်တရားဟူသော အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ကုန်၏၊ ထိုရဟန်းသည် ထို ရုပ်တရားဟူသော အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သည့် အာသဝေါတရားတို့မှ လွတ်၏၊ ထိုရဟန်းသည် ထိုဝေဒနာ မျိုးကို မခံစား၊ ဤတရားကို ရုပ်တရားတို့၏ ထွက်မြောက်ခြင်းဟု ဟောတော်မူ၏။

ငါ့သျှင်တို့ တစ်ဖန်ထို့ပြင်လည်း **ဥပါဒါနက္ခန္ဓာအပေါင်း' သက္ကာယ'ကို နှလုံးသွင်းသော ရဟန်း၏ စိတ်သည် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာအပေါင်း 'သက္ကာယ' ၌ မသက်ဝင်၊ မကြည်လင်၊ မတည်တံ့၊ မညွတ်ရှိုင်း၊** ဥပါဒါန က္ခန္ဓာအပေါင်း၏ ချုပ်ခြင်း'သက္ကာယနိရောဓ'ကို နှလုံးသွင်းသော ထိုရဟန်း၏ စိတ်သည် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ အပေါင်း၏ ချုပ်ခြင်း

သက္ကာယနိရောဓဉ် သက်ဝင်၏၊ ကြည်လင်၏၊ တည်တံ့၏၊ ညွတ်ရှိုင်း၏၊ ထိုရဟန်း၏ ထိုစိတ်သည် (မိမိစျာန်အာရုံဉ်) ကောင်းစွာ ဖြစ်၏၊ ကောင်းစွာ ပွါးအပ်၏၊ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ အပေါင်း 'သက္ကာယ' မှ ကောင်းစွာ ထ၏၊ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာအပေါင်း 'သက္ကာယ' မှ ကောင်းစွာ လွတ်၏၊ ဥပါဒါန က္ခန္ဓာအပေါင်း 'သက္ကာယ' မှ ကင်း၏၊ ဆင်းရဲခြင်း ပူပန်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သော အကြင်အာသဝေါတရား တို့သည် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာအပေါင်း 'သက္ကာယ' ဟူသော အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ကုန်၏၊ ထိုရဟန်းသည် ထိုဥပါဒါနက္ခန္ဓာအပေါင်း 'သက္ကာယ' ဟူသော အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သည့် အာသဝေါတရားတို့မှ လွတ်၏၊ ထိုရဟန်းသည် ထိုဝေဒနာမျိုး ကို မခံစား၊ ဤတရားကို ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ အပေါင်း 'သက္ကာယ'၏ ထွက် မြောက်ခြင်းဟု ဟောတော်မူ၏။

ဝေဒနာကို ခြင်ဆင်သုံးသပ်ခြင်း

သောမနဿဝေဒနာနှင့်ယှဉ်သော ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းတို့သည် ခြောက်ပါးတို့တည်း။

- မျက်စိဖြင့် ရူပါရုံကို မြင်၍ ဝမ်းမြောက်ခြင်း သောမနဿဝေဒနာ၏ အကြောင်းဖြစ်သော ရူပါရုံကို ဆင်ခြင်၏၊
- နားဖြင့် သဒ္ဒါရုံကို ကြား၍။
- နှာခေါင်းဖြင့် ဂန္ဓာရုံကို နမ်း၍။
- လျှာဖြင့် ရသာရုံကို လျက်၍။
- ကိုယ်ဖြင့် ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ ကို ထိ၍။
- စိတ်ဖြင့် ဓမ္မာရုံကို သိ၍ ဝမ်းမြောက်ခြင်း သောမနဿဝေဒနာ၏ အကြောင်းဖြစ်သော ဓမ္မာရုံ ကို ဆင်ခြင်၏၊ (ဤခြောက်ပါးတို့တည်း)။

ဒေါမနဿဝေဒနာနှင့်ယှဉ်သော ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းတို့သည် ခြောက်ပါးတို့တည်း။

- မျက်စိဖြင့် ရူပါရုံ ကို မြင်၍ နှလုံးမသာခြင်း ဒေါမနဿဝေဒနာ၏ အကြောင်းဖြစ်သော ရူပါရုံကို ဆင်ခြင်၏။ပ။
- စိတ်ဖြင့် ဓမ္မာရုံကို သိ၍ နှလုံးမသာခြင်း ဒေါမနဿဝေဒနာ၏ အကြောင်းဖြစ်သော ဓမ္မာရုံကို ဆင်ခြင်၏၊ (ဤခြောက်ပါးတို့တည်း)။

ဥပေက္ခာဝေဒနာနှင့်ယှဉ်သော ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းတို့သည် ခြောက်ပါးတို့တည်း။

- မျက်စိဖြင့် ရူပါရုံ ကို မြင်၍ လျစ်လျူရှုခြင်း ဥပေက္ခာဝေဒနာ၏ အကြောင်းဖြစ်သော ရူပါရုံကို ဆင်ခြင်၏။ပ။
- စိတ်ဖြင့် ဓမ္မာရုံကို သိ၍ လျစ်လျူရှုခြင်း ဥပေက္ခာဝေဒနာ၏ အကြောင်းဖြစ်သော ဓမ္မာရုံကို ဆင်ခြင်၏၊ (ဤခြောက်ပါးတို့တည်း)။

အချင်းချင်း စည်လုံးညီညွတ်ရေးတရား ၆-ပါး

- ငါ့သျှင်တို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် မျက်မှောက်၌လည်းကောင်း၊ မျက်ကွယ်၌လည်းကောင်း ကာယကံမေတ္တာကို သီတင်းသုံးဖော်တို့၌ ဖြစ်စေအပ်၏၊ အောက်မေ့အပ်သော ချစ်ခြင်းကို ပြုတတ်သော လေးမြတ်ခြင်းကို ပြုတတ်သော ဤတရား သည်လည်း စည်းလုံးခြင်းငှါ ခိုက်ရန်မဖြစ်ခြင်းငှါ အညီအညွတ်ဖြစ်ခြင်းငှါ တစ်ပေါင်းတည်းဖြစ်ခြင်းငှါ ဖြစ်၏။
- တစ်ဖန်ထို့ပြင်လည်း ငါ့သျှင်တို့ ရဟန်းသည် မျက်မှောက်၌လည်းကောင်း၊ မျက်ကွယ်၌လည်းကောင်း၊ ဝစီကံမေတ္တာကို သီတင်းသုံးဖော်တို့၌ ဖြစ်စေအပ်၏။ပ
- တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ငါ့သျှင်တို့ ရဟန်းသည် မျက်မှောက်၌လည်းကောင်း၊ မျက်ကွယ်၌လည်း ကောင်း မနောကံမေတ္တာကို သီတင်းသုံးဖော်တို့၌ ဖြစ်စေအပ်၏၊ အောက်မေ့အပ်သော။ပ။ ဤတရားသည် လည်း တစ်ပေါင်းတည်းဖြစ်ခြင်းငှါ ဖြစ်၏။
- တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ငါ့သျှင်တို့ ရဟန်းသည် တရားနှင့်လျော်သော တရားသဖြင့် ရအပ်သော အကြင်လာဘ်တို့ကို ရအပ်ကုန်၏၊ အယုတ်သဖြင့် သပိတ်၌ စားလောက်ရုံမျှကိုလည်း ရကုန်၏၊ ထိုသို့သဘောရှိသော လာဘ်တို့ဖြင့် ခွဲခြားသီးသန့်၍ စားလေ့မရှိ၊ သီလဝန္တဖြစ်သော သီတင်းသုံးဖော်တို့နှင့် ဆက်ဆံ၍ စားလေ့ရှိ၏၊ အောက်မေ့အပ်သော။ပ။ ဤတရားသည်လည်း တစ်ပေါင်းတည်း ဖြစ်ခြင်းငှါ ဖြစ်၏။
- တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ငါ့သျှင်တို့ ရဟန်းသည် မကျိုး မပေါက် မပြောက် မကျား ဖြူစင်ကုန်သော ပညာရှိတို့ ချီးမွမ်းအပ်ကုန်သော မှားသောအားဖြင့် မသုံးသပ်အပ်ကုန်သော သမာဓိကို ဖြစ်စေတတ်ကုန်သော အကြင်သီလတို့သည် ရှိကုန်၏၊ ထိုသို့သဘောရှိသော သီလတို့၌ သီတင်းသုံးဖော်တို့နှင့် မျက် မှောက်၌လည်းကောင်း၊ မျက်ကွယ်၌လည်းကောင်း တူသောသီလရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏၊ ဗအောက်မေ့အပ်သော။ပ။ ဤတရားသည်လည်း တစ်ပေါင်းတည်းဖြစ်ခြင်းငှါ ဖြစ်၏။

- တစ်ဖန်ထို့ပြင်လည်း ငါ့သျှင်တို့ ဖြူစင်သော ဝင်္ဂဆင်းရဲမှ ထုတ်ဆောင်တတ်သော အကြင် (မဂ်နှင့် ယှဉ်သော) သမ္မာဒိဋ္ဌိဉာဏ်သည် အကြွင်းမဲ့ဝဋ်ဆင်းရဲကုန်ခြင်းငှါ ကျင့်သောပုဂ္ဂိုလ်ကို ဝဋ်ဆင်းရဲမှ ထုတ် ဆောင်တတ်၏။ ရဟန်းသည် ထိုသို့သဘော ရှိသော (သမ္မာဒိဋ္ဌိ) ဉာဏ်ဖြင့် သိတင်းသုံးဖော်တို့နှင့် မျက် မှောက်၌လည်းကောင်း၊ မျက်ကွယ်၌လည်းကောင်း ဉာဏ်အမြင်တူခြင်းသို့ ရောက်၍ နေ၏၊ ဗအာက်မေ့အပ် သော ချစ်ခြင်းကိုပြုတတ်သော လေးမြတ်ခြင်းကို ပြုတတ်သော ဤတရားသည်လည်း စည်းလုံးခြင်းငှါ ခိုက်ရန် မဖြစ်ခြင်းငှါ အညီအညွတ်ဖြစ်ခြင်းငှါ တစ်ပေါင်းတည်း ဖြစ်ခြင်းငှါ ဖြစ်၏၊ (ဤခြောက်ပါးတို့ တည်း)။

ကိလေသာမှ လွတ်သော ဓာတ် ၆-ပါး

- ငါ့သျှင်တို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် ဤသို့ ဆိုငြားအံ့၊ "ငါသည် ကိလေသာတို့မှ လွတ်သော မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သော စိတ်ကို ပွါးစေအပ်၏၊ အဖန်ဖန်လေ့လာအပ်၏၊ ယာဉ်ကဲ့သို့ပြုအပ်၏၊ တည်ရာကဲ့သို့ပြုအပ်၏၊ အဖန်ဖန် ဖြစ်စေ အပ်၏၊ အဖန်ဖန်ဆည်းပူးအပ်၏၊ ကောင်းစွာ အားထုတ်အပ်၏၊ ထိုသို့ဖြစ်လျက် ဒေါသသည် ငါ၏ မေတ္တာစိတ်ကို ဆုတ်ယုတ်စေ၍ တည်၏" ဟု (ဆိုငြားအံ့)။ "ဤသို့ မဆိုလင့်၊ အသျှင် ဤသို့ မဆိုလင့်၊ မြတ်စွာဘုရားကို မစွပ်စွဲလင့်၊ မြတ်စွာဘုရားကို စွပ်စွဲခြင်းသည် မကောင်း၊ မြတ်စွာဘုရားသည် ဤသို့ ဟောတော်မမူရာ" ဟု ထိုရဟန်းကို ဆိုအပ်၏။ "ငါ့သျှင် ကိလေသာတို့မှ လွတ်သော ယင်းမေတ္တာနှင့် ယှဉ်သောစိတ်ကို ပွါးစေအပ်ပါလျက် အဖန်ဖန် လေ့လာအပ်ပါလျက် ယာဉ်ကဲ့သို့ ပြုအပ်ပါလျက် တည်ရာ ကဲ့သို့ ပြုအပ်ပါလျက် အဖန်ဖန် ဖြစ်စေအပ်ပါလျက် အဖန်ဖန် ဆည်းပူးအပ်ပါလျက် ကောင်းစွာ အားထုတ်အပ်ပါ လျက် ဒေါသသည် ထိုရဟန်း၏ မေတ္တာစိတ်ကို ဆုတ်ယုတ်စေ၍ တည်၏ဟူသော ဤစကားသည် အကြောင်းမဟုတ် အရာမဟုတ်၊ ဤသို့သော အကြောင်းသည် မရှိ၊ ငါ့သျှင် ကိလေသာတို့မှ လွတ်သော ယင်းမေတ္တာနှင့် ယှဉ်သော စိတ်သည် ဒေါသမှ ထွက်မြောက်ကြောင်းတည်း" ဟု (ဆိုအပ်၏)။ (၁၇-၁)
- ငါ့သျှင်တို့ ဤ (သာသနာတော်) ၌ ရဟန်းသည် ဤသို့ ဆိုငြားအံ့၊ "ငါသည် ကိလေသာတို့မှ လွတ်သော ကရုဏာနှင့်ယှဉ်သော စိတ်ကို ပွါးစေအပ်၏၊ အဖန်ဖန်

လေ့လာအပ်၏၊ ယာဉ်ကဲ့သို့ပြုအပ်၏၊ တည်ရာကဲ့သို့ ပြုအပ်၏၊ အဖန်ဖန် ဖြစ်စေအပ်၏၊ အဖန်ဖန် ဆည်းပူးအပ်၏၊ ကောင်းစွာ အားထုတ် အပ်၏၊ ထိုသို့ဖြစ်လျက် ညှဉ်းဆဲခြင်း 'ဝိဟေသာ' သည် ငါ၏ ကရုဏာစိတ်ကို ဆုတ်ယုတ်စေ၍ တည်၏" ဟု (ဆိုငြားအံ့

- ငါ့သျှင်တို့ ဤ (သာသနာတော်) ၌ ရဟန်းသည် ဤသို့ ဆိုငြားအံ့၊ "ငါသည် ကိလေသာတို့မှ လွတ်သော မုဒိတာနှင့်ယှဉ်သော စိတ်ကို ပွါးစေအပ်၏၊ အဖန်ဖန် လေ့လာအပ်၏၊ ယာဉ်ကဲ့သို့ ပြုအပ်၏၊ တည်ရာကဲ့သို့ ပြုအပ်၏၊ အဖန်ဖန် ဖြစ်စေအပ်၏၊ အဖန်ဖန် ဆည်းပူးအပ်၏၊ ကောင်းစွာ အားထုတ်အပ်၏၊ ထိုသို့ ဖြစ်လျက် မမွေ့လျော်သော 'အရတိ' တရားသည် ငါ၏ မုဒိတာစိတ်ကို ဆုတ်ယုတ်စေ၍ တည်၏" ဟု (ဆိုငြားအံ့)။
- ငါ့သျှင်တို့ ဤ (သာသနာတော်) ၌ ရဟန်းသည် ဤသို့ ဆိုငြားအံ့၊ "ငါသည် ကိလေသာတို့မှ လွတ်သော လျစ်လျူရှုခြင်း ဥပေက္ခာနှင့်ယှဉ်သော စိတ်ကို ပွါးစေအပ်၏၊ အဖန်ဖန် လေ့လာအပ်၏၊ ယာဉ် ကဲ့သို့ ပြုအပ်၏၊ တည်ရာကဲ့သို့ ပြုအပ်၏၊ အဖန်ဖန် ဖြစ်စေအပ်၏၊ အဖန်ဖန် ဆည်းပူးအပ်၏၊ ကောင်းစွာ အားထုတ်အပ်၏၊ ထိုသို့ ဖြစ်လျက် စွဲမက်ခြင်း 'ရာဂ' သည် ငါ၏ ဥပေက္ခာစိတ်ကို ဆုတ်ယုတ် စေ၍ တည်၏" ဟု (ဆိုငြားအံ့)။
- ငါ့သျှင်တို့ ဤ (သာသနာတော်) ၌ ရဟန်းသည် ဤသို့ ဆိုငြားအံ့၊ "ငါသည် ကိလေသာတို့မှ လွတ်သော (ရာဂစသော) အစွဲအမှတ် နိမိတ်မရှိသော အရဟတ္တဖိုလ်စိတ်ကို ပွါးစေအပ်၏၊ အဖန်ဖန် လေ့လာအပ်၏၊ ယာဉ်ကဲ့သို့ ပြုအပ်၏၊ တည်ရာကဲ့သို့ ပြုအပ်၏၊ အဖန်ဖန် ဖြစ်စေအပ်၏၊ အဖန်ဖန် ဆည်းပူးအပ်၏၊ ကောင်းစွာ အားထုတ်အပ်၏၊ ထိုသို့ဖြစ်လျက် ငါ၏ ထိုအရဟတ္တဖိုလ်ဝိညာဉ်စိတ်သည် ရာဂစသော နိမိတ်သို့ အစဉ်လိုက်၏" ဟု (ဆိုငြားအံ့)။
- ငါ့သျှင်တို့ ဤ (သာသနာတော်) ၌ ရဟန်းသည် ဤသို့ ဆိုငြားအံ့၊ "ငါဟူသော မာနစိတ်သည် ငါ့မှာ ကင်း၏၊ ဤတရားသည် ငါဖြစ်၏ဟူ၍လည်း မရှု၊ ထိုသို့ဖြစ်လျက် ငါ၏ စိတ်ကို ယုံမှားခြင်း ဝိစိ ကိစ္ဆာကြောင့်သည် ဆုတ်ယုတ်စေ၍ တည်၏" ဟု (ဆိုငြားအံ့)။

နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်းဖြစ်သော ပွားများနေသင့်သော သညာ

- အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်၌ဖြစ်သော သညာ၊
- အနိစ္စတရား၌ ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ် ၌ဖြစ်သော သညာ၊
- ဒုက္ခတရား၌ အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ်၌ဖြစ်သော သညာ၊
- ပဟာနာနုပဿနာဉာဏ်၌ဖြစ်သော သညာ၊
- ရာဂါနုပဿနာဉာဏ်၌ဖြစ်သော သညာ၊
- နိရောဓာ နုပဿနာဉာဏ်၌ ဖြစ်သော သညာအားဖြင့် ခြောက်ပါးတို့တည်း။

[တစ်နည်း] သညာတို့သည်

- အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်၌ဖြစ်သော သညာ၊
- အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ်၌ ဖြစ်သော သညာ၊
- အသုဘာနုပဿနာဉာဏ်၌ဖြစ်သော သညာ၊
- အာဒီနဝါနုပဿနာဉာဏ်၌ဖြစ်သော သညာ၊
- ပဟာနာ နုပဿနာ ဉာဏ်၌ဖြစ်သော သညာ၊
- ဝိရာဂါနုပဿနာဉာဏ်၌ဖြစ်သော သညာ၊
- နိရောဓာနုပဿနာဉာဏ် ၌ဖြစ်သော သညာအားဖြင့် ခုနစ်ပါးတို့တည်း။

ရဟန္တာဖြစ်ခြင်းအကြောင်းများ

ငါ့သျှင်တို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည်

- သိက္ခာကို စောင့်ထိမ်းခြင်း၌ ထက်သော ဆန္ဒရှိ၏၊ နောင်အခါ၌လည်း သိက္ခာကို စောင့်ထိန်းခြင်း၌ မကင်းသော တောင့်တခြင်းရှိ၏၊
- တရားကို ဆင်ခြင်ခြင်း၌ ထက်သော ဆန္ဒရှိ၏၊ နောင်အခါ၌လည်း တရားကို ဆင်ခြင်ခြင်း၌ မကင်းသော တောင့်တခြင်းရှိ၏၊
- တဏှာကို ဖျက်ဆီးခြင်း၌ ထက်သော ဆန္ဒရှိ၏၊ နောင်အခါ၌ လည်း တဏှာကို ဖျက်ဆီးခြင်း၌ မကင်းသော တောင့်တခြင်းရှိ၏၊

- ဆိတ်ငြိမ်ရာတစ်ယောက်ထီးတည်းနေခြင်း၌ ထက်သော ဆန္ဒရှိ၏၊ နောင်အခါ၌လည်း ဆိတ်ငြိမ်ရာတစ်ယောက်ထီးတည်း နေခြင်း၌ မကင်းသော တောင့်တခြင်းရှိ၏၊
- လုံ့လကို ပြည့်စုံစေခြင်း၌ ထက်သော ဆန္ဒရှိ၏၊ နောင်အခါ၌လည်း လုံ့လကို ပြည့်စုံစေခြင်း၌ မကင်းသော တောင့်တခြင်း ဆန္ဒရှိ၏၊
- သတိပညာ၌ ထက်သော ဆန္ဒရှိ၏၊ နောင်အခါ၌ သတိပညာ၌ မကင်းသော တောင့်တခြင်းရှိ၏၊
- အရိယာမဂ်ကို သိမြင်ခြင်း၌ ထက်သော ဆန္ဒရှိ၏၊ နောင် အခါ၌လည်း အရိယာမဂ်ကို သိမြင်ခြင်း၌ မကင်းသော တောင့်တခြင်းရှိ၏၊ ဤသို့အားဖြင့် ခုနစ်ပါးတို့ တည်း။

အားထုတ်ခြင်း အကြောင်း ၈ ပါး

- ငါ့သျှင်တို့ ဤသာသနာတော်၌ရဟန်းသည် အမှုကိစ္စကို ပြုအပ်၏၊ ထိုရဟန်းအား ဤသို့ စိတ်ဖြစ်၏၊ "ငါသည် အမှုကိစ္စကို ပြုရအံ့၊ အမှုကိစ္စကို ပြုသော ငါသည် မြတ်စွာဘုရားတို့၏ အဆုံးအမကို နှလုံးသွင်းရန် မလွယ်၊ ယခုငါသည် မရောက်သေးသော တရားသို့ ရောက်ခြင်းငှါ မရသေးသော တရားကို ရခြင်းငှါ မျက်မှောက်မပြုရ သေးသောတရားကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှါ ဝီရိယကို ဖြစ်စေအံ့"ဟု (စိတ်ဖြစ်၏)။ ထိုရဟန်းသည် မရောက်သေးသော တရားသို့ ရောက်ခြင်းငှါ မရသေးသော တရားကို ရခြင်းငှါ မျက်မှောက်မပြုရသေးသော တရားကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှါ ဝီရိယကို ဖြစ်စေ၏။ ဤကား ရှေးဦးစွာသော အားထုတ်ခြင်း၏ အကြောင်းတည်း။
- ငါ့သျှင်တို့ တစ်ဖန်ထို့ပြင်လည်း ရဟန်းသည် အမှုကိစ္စကို ပြုပြီးဖြစ်၏၊ ထိုရဟန်းအား ဤသို့ စိတ်ဖြစ်၏၊ "ငါသည် အမှုကိစ္စကို ပြုပြီးပြီ၊ အမှုကိစ္စကို ပြုပြီးသော ငါသည် မြတ်စွာဘုရားတို့၏ အဆုံး အမကို နှလုံးသွင်းရန် မစွမ်းနိုင်၊ ယခု ငါသည် ဝီရိယကို ဖြစ်စေအံ့"ဟု (စိတ်ဖြစ်၏)။ ထိုရဟန်းသည် ဝီရိယကို ဖြစ်စေ၏။ပ။ ဤကား နှစ်ခုမြောက်သော အားထုတ်ခြင်း၏ အကြောင်းတည်း။
- ငါ့သျှင်တို့ တစ်ဖန်ထို့ပြင်လည်း ထိုရဟန်းသည် ခရီးသွားအပ်၏၊ ထိုရဟန်းအား ဤသို့ စိတ် ဖြစ်၏၊ "ငါသည် ခရီးသွားရအံ့၊ ခရီးသွားသော ငါသည် မြတ်စွာဘုရားတို့၏...

- ငါ့သျှင်တို့ တစ်ဖန်ထို့ပြင်လည်း ရဟန်းသည် ခရီးသွားပြီးဖြစ်၏၊ ထိုရဟန်းအား ဤသို့ စိတ်ဖြစ်၏၊ "ငါသည် ခရီးသွားပြီးပြီ၊ ခရီးသွားသော ငါသည် မြတ်စွာဘုရားတို့၏...
- ငါ့သျှင်တို့ တစ်ဖန်ထို့ပြင်လည်း ရဟန်းသည် ရွာသို့လည်းကောင်း နိဂုံးသို့လည်းကောင်း ဆွမ်းခံ သွားသည်ရှိသော် ကြမ်းသည်လည်းဖြစ်သော နုသည်လည်းဖြစ်သော ဆွမ်းဘောဇဉ်ကို အလိုရှိတိုင်း ပြည့်စုံ အောင် မရခဲ့၊ ထိုရဟန်းအား ဤသို့ စိတ်ဖြစ်၏၊ ...
- ငါ့သျှင်တို့ တစ်ဖန်ထို့ပြင်လည်း ရဟန်းသည် ရွာသို့လည်းကောင်း နိဂုံးသို့လည်းကောင်း ဆွမ်းခံ သွားသည်ရှိသော် ကြမ်းသည်လည်းဖြစ်သော နုသည်လည်းဖြစ်သော ဆွမ်းဘောဇဉ်ကို အလိုရှိတိုင်း ပြည့်စုံအောင် ရခဲ့၏၊ ထိုရဟန်းအား ဤသို့ စိတ်ဖြစ်၏၊
- ငါ့သျှင်တို့ တစ်ဖန်ထို့ပြင်လည်း ရဟန်းအား အနည်းငယ်မျှသော အနာသည် ဖြစ်၏၊ ထိုရဟန်းအား ဤသို့ စိတ်ဖြစ်၏၊
- ငါ့သျှင်တို့ တစ်ဖန်ထို့ပြင်လည်း ရဟန်းသည် အနာမှ ထ၏၊ အနာမှ ထ၍ မကြာသေး၊ ထိုရဟန်းအား ဤသို့ စိတ်ဖြစ်၏၊
- ဒါနဖြစ်ခြင်းအကြောင်းတို့သည် ရှစ်ပါးတို့တည်း။ ရောက်လာသောကြောင့် အလှူကို ပေး၏၊ ကဲ့ရဲ့ခြင်းစသည်မှ ကြောက်သောကြောင့် အလှူကို ပေး၏၊ (သူသည်) "ငါ့အား ပေးဖူးသည်" ဟု အလှူ ကို ပေး၏၊ (သူသည်) "ငါ့အား ပေးလတ္တံ့" ဟု အလှူကို ပေး၏၊ "အလှူသည် သူတော်ကောင်းတို့ ချီးမွမ်းအပ်၏" ဟု အလှူကို ပေး၏၊ "ငါသည် ချက်၏၊ ဤသူတို့ကား မချက်ကုန်၊ ချက်သော ငါသည် မချက်သောသူတို့အား မပေးဘဲထားခြင်းငှါ မထိုက်" ဟု အလှူကို ပေး၏၊ "ဤအလှူပေးသော ငါ့အား ကောင်းသော ကျော်စောခြင်း သတင်းသည် ပျံ့နှံ့၍ ထွက်၏" ဟု အလှူကို ပေး၏၊ (သမထဝိပဿနာ) စိတ်၏ အဆင်တန်ဆာ အခြံအရံအလို့ငှါ အလှူကို ပေး၏။

လောကဓံတရား

- လာဘ်ရခြင်း၊ လာဘ်မရခြင်း၊ အခြံအရံများခြင်း၊ အခြံအရံနည်းပါးခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခံရခြင်း၊ ချီးမွမ်းခံရခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်းအားဖြင့် ရှစ်ပါးတို့တည်း။

မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိကိုပြုတတ်သော တရား ၁၀-ပါး

- ငါ့သျှင်တို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် သီလရှိ၏၊ ပါတိမောက္ခသံဝရသီလကို စောင့်ထိန်းလျက် နေ၏၊ အကျင့် 'အာစာရ' ကျက်စားရာ 'ဂေါစရ' နှင့် ပြည့်စုံ၏၊ အနည်းငယ်မျှသော အပြစ်တို့၌သော်လည်း 'ဘေး'ဟု ရှုလေ့ရှိ၏၊ သိက္ခာပုဒ်တို့၌ ကောင်းစွာ ဆောက်တည်၍ ကျင့်၏။ ငါ့သျှင်တို့ ရဟန်းသည် ယင်းသို့ သီလရှိ၏၊ ပါတိမောက္ခသံဝရ သီလနှင့် ပြည့်စုံ၏၊ အာစာရသီလ ဂေါစရသီလနှင့် ပြည့်စုံ၏၊ အနည်းငယ်မျှသော အပြစ်တို့၌သော်လည်း 'ဘေး'ဟု ရှုလေ့ရှိ၏၊ သိက္ခာပုဒ်တို့၌ ကောင်းစွာ ဆောက်တည်၍ ကျင့်၏။ ဤတရားသည်လည်း မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိကိုပြုတတ်သော တရားတည်း။ (၁-၁)
- ငါ့သျှင်တို့ တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ရဟန်းသည် များသော အကြားအမြင်ရှိ၏၊ သင်ကြားပြီးသည်ကို ဆောင်နိုင်၏၊ သင်ကြားပြီးသည်ကို သိမ်းနိုင်၏၊ အစ၏ကောင်းခြင်း အလယ်၏ကောင်းခြင်း အဆုံး၏ ကောင်းခြင်းရှိသော အနက်နှင့်ပြည့်စုံကုန်သော သဒ္ဒါနှင့်ပြည့်စုံကုန်သော အလုံးစုံပြည့်စုံကုန်သော စင်ကြယ်သော မြတ်သော အကျင့်ကို ပြတတ်ကုန်သော တရားတို့သည် ရှိကုန်၏၊ ထိုသို့သဘောရှိသော တရားတို့ကို ထိုရဟန်းသည် များစွာသင်ကြားအပ်ကုန်၏၊ ဆောင်အပ်ကုန်၏၊ နှုတ်ဖြင့် အဖန်ဖန် ဆည်းပူးအပ် ကုန်၏၊ စိတ်ဖြင့် အဖန်ဖန် ဆင်ခြင်အပ်ကုန်၏၊ ပညာဖြင့် ထိုးထွင်း၍ သိအပ်ကုန်၏။ ငါ့သျှင်တို့ ရဟန်းသည် ယင်းသို့ များစွာ သင်ကြားအပ်၏။ပ။ ပညာဖြင့် ထိုးထွင်း၍ သိအပ်ကုန်၏။ ဤတရားသည် လည်း မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိကိုပြုတတ်သော တရားတည်း။ (၁-၂)
- ငါ့သျှင်တို့ တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ရဟန်းသည် အဆွေခင်ပွန်းကောင်းရှိ၏၊ အပေါင်းအဖော်ကောင်း ရှိ၏၊ အဆွေခင်ပွန်းကောင်းတို့၌ ညွတ်သော စိတ်ရှိ၏၊ ငါ့သျှင်တို့ ရဟန်းသည် ယင်းသို့ အဆွေခင်ပွန်း ကောင်းရှိ၏၊ အပေါင်းအဖော် ကောင်းရှိ၏၊ အဆွေခင်ပွန်းကောင်းတို့၌ ညွတ်သော စိတ်ရှိ၏။ ဤတရား သည်လည်း မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိကိုပြုတတ်သော တရားတည်း။ (၁-၃)
- ငါ့သျှင်တို့ တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ရဟန်းသည် ဆိုဆုံးမလွယ်၏၊ ဆိုဆုံးမလွယ်ခြင်းကို ပြုတတ်သော တရားတို့နှင့် ပြည့်စုံ၏၊ သည်းခံနိုင်၏၊ အဆုံးအမကို အရိုအသေ

ခံယူတတ်၏၊ ငါ့သျှင်တို့ ရဟန်းသည် ယင်းသို့ ဆိုဆုံးမလွယ်၏။ပ။ အဆုံးအမကို အရိုအသေ ခံယူတတ်၏၊ ဤတရားသည်လည်း မှီခိုရာပြု တတ်သော တရားတည်း။ (၁-၄)

- ငါ့သျှင်တို့ တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ရဟန်းသည် သီတင်းသုံးဖော်တို့၏ အသို့ပြုရမည် နည်းဟု ဆို၍ ပြုအပ်သော အယုတ် အမြတ်ဖြစ်သော ကိစ္စတို့၌ လိမ္မာ၏၊ ပျင်းရိခြင်း မရှိ၊ ထိုထို အကြောင်း၌ လိမ္မာသော ပညာနှင့် ပြည့်စုံ၏၊ ပြုခြင်းငှါ စွမ်းနိုင်၏၊ စီရင်ခြင်းငှါ စွမ်းနိုင်၏။ ငါ့သျှင်တို့ ရဟန်းသည် ယင်းသို့ သီတင်းသုံးဖော်တို့၏။ပ။ စီရင်ခြင်းငှါ စွမ်းနိုင်၏။ ဤတရားသည်လည်း မှီခိုရာပြုတတ်သော တရားတည်း။ (၁-၅)
- ငါ့သျှင်တို့ တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ရဟန်းသည် တရားတော်ကို အလိုရှိ၏၊ ချစ်ဖွယ်ကို ပြောဆို တတ်၏၊ လွန်မြတ်သော သုတ် အဘိဓမ္မာ ဝိနည်းတရား၌ များစွာ မြတ်နိုးခြင်းရှိ၏၊ ငါ့သျှင်တို့ ရဟန်း သည် ယင်းသို့ တရားကို အလိုရှိ၏။ပ။ များစွာ မြတ်နိုးခြင်းရှိ၏။ ဤတရားသည်လည်း မှီခိုရာပြုတတ်သော တရားတည်း။ (၁-၆)
- ငါ့သျှင်တို့ တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ရဟန်းသည် ရရသမျှသော သင်္ကန်း ဆွမ်း ကျောင်း သူနာ အထောက်အပံ့ ဆေးဟူသော အဆောက်အဦတို့ဖြင့် ရောင့်ရဲ၏။ ငါ့သျှင်တို့ ရဟန်းသည် ယင်းသို့ အဆောက်အဦတို့ဖြင့် ရောင့်ရဲ၏။ပ။ ဤတရားသည်လည်း မှီခိုရာပြုတတ်သော တရားတည်း။ (၁-၇)
- ငါ့သျှင်တို့ တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ရဟန်းသည် အားထုတ်အပ်သော ဝီရိယရှိသည် ဖြစ်၍ နေ၏၊ အကုသိုလ်တရားတို့ကို ပယ်ခြင်းငှါ ကုသိုလ်တရားတို့နှင့် ပြည့်စုံစေ ခြင်းငှါ ဝီရိယကို အားထုတ်၏၊ အားကြီးသော လုံ့လရှိ၏၊ မြဲမြံသော ဝီရိယရှိ၏၊ ကုသိုလ်တရားတို့၌ တာဝန်ကို ချထားခြင်း မရှိ။ ငါ့သျှင်တို့ ရဟန်းသည် ယင်းသို့ ဝီရိယကို အားထုတ်နေ၏။ပ။ ကုသိုလ်တရားတို့၌ တာဝန်ကို ချထားခြင်းမရှိ။ ဤတရားသည် လည်း မှီခိုရာပြုတတ်သော တရားတည်း။ (၁-၈)
- ငါ့သျှင်တို့ တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ရဟန်းသည် သတိရှိ၏၊ လွန်မြတ်သော သတိ, ပညာနှင့် ပြည့်စုံ၏၊ကြာမြင့်စွာ ပြုပြီးသော အလုပ်ကိုလည်းကောင်း၊ ကြာမြင့်စွာ ပြောပြီးသော စကားကိုလည်းကောင်း အောက်မေ့နိုင်၏၊ အဖန်တလဲလဲ အောက်မေ့ နိုင်၏။ ငါ့သျှင်တို့ ရဟန်းသည် ယင်းသို့ သတိရှိ၏။ပ။ အောက်မေ့နိုင်၏၊ အဖန်တ

လဲလဲ အောက်မေ့နိုင်၏။ ဤတရားသည်လည်း မှီခိုရာပြုတတ်သော တရား တည်း။ (၁-၉)

- ငါ့သျှင်တို့ တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ရဟန်းသည် ပညာရှိ၏၊ အဖြစ်အပျက်ကို သိသော ဖြူစင်သော ကိလေသာကို ဖျက်ဆီးနိုင်သော အကြွင်းမဲ့ ဆင်းရဲကုန်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်စေတတ်သော ပညာနှင့် ပြည့်စုံ၏။ ငါ့သျှင်တို့ ရဟန်းသည် ယင်းသို့ ပညာရှိ၏။ပ။ အကြွင်းမဲ့ ဆင်းရဲကုန်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက် စေတတ်သော ပညာနှင့် ပြည့်စုံ၏။ ဤတရားသည်လည်း မှီခိုရာပြုတတ်သော တရားတည်း။ (၁-၁၀)

၁၁။ ဒသုတ္တရသုတ်

ထိုးထွင်း၍ သိနိုင်ခဲသောတရား ငါးပါး

ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ် မြောက်စေတတ်သော ဓာတ်ငါးပါးတို့တည်း။

ငါ့သျှင်တို့ ဤသာသနာတော်၌ ကာမဂုဏ်ကို နှလုံးသွင်းသော ရဟန်း၏ စိတ်သည် ကာမဂုဏ်တို့၌ မသက်ဝင်၊ မကြည်လင်၊ မတည်တံ့၊ မညွတ်ရှိုင်း၊ ထွက် မြောက်ခြင်းကို နှလုံးသွင်းသော ထိုရဟန်း၏ စိတ်သည် ထွက်မြောက်ခြင်း၌ သက်ဝင်၏၊ ကြည်လင်၏၊ တည်တံ့၏၊ ညွတ်ရှိုင်း၏၊ ထိုရဟန်း၏ ထိုစိတ်သည် (မိမိ၏ စျာန်အာရုံ၌) ကောင်းစွာ ဖြစ်၏၊ ကောင်း စွာ ပွားအပ်၏၊ ကာမဂုဏ်မှ ကောင်းစွာ ထ၏၊ ကာမဂုဏ်တို့မှ ကောင်းစွာ လွတ်၏၊ ကာမဂုဏ်တို့မှ ကင်း၏၊ ဆင်းရဲခြင်း ပူပန်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သော အကြင်အာသဝေါတရားတို့သည် ကာမဂုဏ်ဟူသော အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ကုန်၏။ ထိုရဟန်းသည် ထိုကာမဂုဏ်ဟူသော အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်သည့် အာသဝေါတရားတို့မှ လွတ်၏၊ ထိုရဟန်းသည် ထိုဝေဒနာမျိုးကို မခံစား။ ဤတရားကို ကာမဂုဏ်တို့၏ ထွက်မြောက်ခြင်းဟု ဟောတော်မူ၏။ (၁)

ငါ့သျှင်တို့ တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ဗျာပါဒကို နှလုံးသွင်းသော ရဟန်း၏ စိတ်သည် ဗျာပါဒ၌ မသက်ဝင်၊ မကြည်လင်၊ မတည်တံ့၊ မညွတ်ရှိုင်း၊ အဗျာပါဒကို နှလုံးသွင်းသော ထိုရဟန်း၏ ထိုစိတ် သည် အဗျာပါဒတရား၌ သက်ဝင်၏၊ ကြည်လင်၏၊ တည်တံ့၏၊

ညွတ်ရှိုင်း၏၊ ထိုရဟန်း၏ ထိုစိတ်သည် (မိမိ၏ စျာန်အာရုံ၌) ကောင်းစွာ ဖြစ်၏၊ ကောင်းစွာ ပွားအပ်၏၊ ဗျာပါဒမှ ကောင်းစွာ ထ၏၊ ဗျာပါဒမှ ကောင်းစွာ လွတ်၏၊ ဗျာပါဒမှ ကင်း၏၊ ဆင်းရဲခြင်း ပူပန်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သော အကြင် အာသဝေါတရားတို့သည် ဗျာပါဒ ဟူသော အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ကုန်၏။ ထိုရဟန်းသည် ထိုဗျာပါဒဟူသော အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သည့် အာသဝေါတရားတို့မှ လွတ်၏၊ ထိုရဟန်းသည် ထိုဝေဒနာမျိုးကို မခံစား။ ဤတရားကို ဗျာပါဒ၏ ထွက်မြောက်ခြင်းဟု ဟောတော်မူ၏။ (၂)

ငါ့သျှင်တို့ တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ညှဥ်းဆဲခြင်း 'ဝိဟေသာ'ကို နှလုံးသွင်းသော ရဟန်း၏ စိတ်သည် ညှဥ်းဆဲခြင်း 'ဝိဟေသာ' ၌ မသက်ဝင်၊ မကြည်လင်၊ မတည်တံ့၊ မညွတ်ရှိုင်း။ မညှဥ်းဆဲခြင်း 'အဝိဟေသာ' ကို နှလုံးသွင်းသော ထိုရဟန်း၏ စိတ်သည် မညှဥ်းဆဲခြင်း 'အဝိဟေသာ'၌ သက်ဝင်၏၊ ကြည်လင်၏၊ တည်တံ့၏၊ ညွတ်ရှိုင်း၏။ ထိုရဟန်း၏ ထိုစိတ်သည် (မိမိ၏ စျာန်အာရုံ၌) ကောင်းစွာ ဖြစ်၏၊ ကောင်းစွာ ပွားအပ်၏၊ ဝိဟေသာမှ ကောင်းစွာ ထ၏၊ ဝိဟေသာမှ ကောင်းစွာ လွတ်၏၊ ညှဥ်း ဆဲခြင်း 'ဝိဟေသာ' မှ ကင်း၏၊ ဆင်းရဲခြင်း ပူပန်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သော အကြင် အာသဝေါတရား တို့သည် ညှဥ်းဆဲခြင်း 'ဝိဟေသာ'ဟူသော အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ကုန်၏။ ထိုရဟန်းသည် ထို 'ဝိဟေသာ' ဟူသော အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သည့် အာသဝေါတရားတို့မှ လွတ်၏၊ ထိုရဟန်းသည် ထိုဝေဒနာမျိုးကို မခံစား။ ဤတရားကို ညှဥ်းဆဲခြင်း 'ဝိဟေသာ'၏ ထွက်မြောက်ခြင်းဟု ဟောတော်မူ၏။ (၃)

ငါ့သျှင်တို့ တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ရုပ်တို့ကို နှလုံးသွင်းသော ရဟန်း၏ စိတ်သည် ရုပ်တို့၌ မသက်ဝင်၊ မကြည်လင်၊ မတည်တံ့၊ မညွတ်ရှိုင်း။ နာမ်တရားကို နှလုံးသွင်းသော ထိုရဟန်း၏ စိတ် သည် နာမ်တရား၌ သက်ဝင်၏၊ ကြည်လင်၏၊ တည်တံ့၏၊ ညွတ်ရှိုင်း၏။ ထိုရဟန်း၏ ထိုစိတ်သည် (မိမိ၏ စျာန်အာရုံ၌) ကောင်းစွာ ဖြစ်၏၊ ကောင်းစွာ ပွားအပ်၏၊ ရုပ်တရားတို့မှ ကောင်းစွာ ထ၏၊ ရုပ် တရားတို့မှ ကောင်းစွာ လွတ်၏၊ ရုပ်တရားတို့မှ ကင်း၏၊ ဆင်းရဲခြင်း ပူပန်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သော အကြင် အာသဝေါတရားတို့သည် ရုပ်တရားဟူသောအကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ကုန်၏။ ထိုရဟန်းသည် ထို ရုပ်တရား ဟူသော အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်သည့်

အာသဝေါတရားတို့မှ လွတ်၏၊ ထိုရဟန်းသည် ထို ဝေဒနာမျိုးကို မခံစား။ ဤတရားကို ရုပ်တရားတို့၏ ထွက်မြောက်ခြင်းဟု ဟောတော်မူ၏။ (၄)

ငါ့သျှင်တို့ တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ဥပါဒါနက္ခန္ဓာအပေါင်း 'သက္ကာယ' ကို နှလုံးသွင်းသော ရဟန်း၏ စိတ်သည် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာအပေါင်း 'သက္ကာယ' ၌ မသက်ဝင်၊ မကြည်လင်၊ မတည်တံ့၊ မညွတ်ရှိုင်း။ ဥပါဒါ နက္ခန္ဓာအပေါင်း 'သက္ကာယ'၏ ချုပ်ခြင်းကို နှလုံးသွင်းသော ထိုရဟန်း၏ စိတ်သည် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာအပေါင်း 'သက္ကာယ'၏ ချုပ်ခြင်း၌ သက်ဝင်၏၊ ကြည်လင်၏၊ တည်တံ့၏၊ ညွတ်ရှိုင်း၏။ ထိုရဟန်း၏ ထိုစိတ်သည် (မိမိ၏စျာန်အာရုံ၌) ကောင်းစွာ ဖြစ်၏၊ ကောင်းစွာ ပွားအပ်၏၊ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာအပေါင်း 'သက္ကာယ' မှ ကောင်းစွာ ထ၏၊ သက္ကာယမှ ကောင်းစွာ လွတ်၏၊ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာအပေါင်း 'သက္ကာယ' မှ ကင်း၏၊ ဆင်းရဲ ခြင်း ပူပန်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သော အကြင်အာသဝေါတရားတို့သည် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာအပေါင်း 'သက္ကာယ' ဟူသော အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ကုန်၏။ ထိုရဟန်းသည် ထိုဥပါဒါနက္ခန္ဓာအပေါင်း 'သက္ကာယ'ဟူသော အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သည့် အာသဝေါတရားတို့မှ လွတ်၏၊ ထိုရဟန်းသည် ထိုဝေဒနာမျိုးကို မခံစား။ ဤတရားကို ဥပါဒါနက္ခန္ဓာအပေါင်း 'သက္ကာယ'၏ ထွက်မြောက်ခြင်းဟု ဟောတော်မူ၏။ ဤငါးပါးသော တရားတို့ကို ထိုးထွင်း၍ သိနိုင်ခဲကုန်၏။ (၅)

ကိလေသာမှ လွတ်ကြောင်း

(တစ်စုံတစ်ခုသော တရားကို ကြားရ နာရ၊ ကြားဖူး နာဖူးသည်ရှိသော်)

ထိုရဟန်းသည် ထိုတရား၌ အနက်ကိုလည်း သိ၏၊ ပါဠိကိုလည်း သိ၏။ အနက်ကိုလည်း သိသော ပါဠိကိုလည်း သိသော ထိုရဟန်းအား ဝမ်းမြောက်ခြင်းသည် ဖြစ်၏၊ ဝမ်းမြောက်ခြင်း ရှိသော ရဟန်းအား နှစ်သိမ့်ခြင်း 'ပီတိ' သည် ဖြစ်၏၊ နှစ်သိမ့်သော စိတ်ရှိသော ရဟန်း၏ နာမ်ရုပ် အပေါင်းသည် ငြိမ်းချမ်း၏၊ နာမ်ရုပ်အပေါင်း ငြိမ်းချမ်းခြင်း ရှိသော ရဟန်းသည် ချမ်းသာကို ခံစားရ၏၊ ချမ်းသာသော ရဟန်း၏ စိတ်သည် တည်ကြည်၏။

ပယ်အပ်သောတရား ၆-ပါး

- ရုပ်အဆင်း၌တပ်မက်တွယ်တာခြင်း
- အသံ၌တပ်မက်တွယ်တာခြင်း
- အနံ့၌တပ်မက်တွယ်တာခြင်း
- အရသာ၌တပ်မက်တွယ်တာခြင်း
- အတွေ့အထိ၌တပ်မက်တွယ်တာခြင်း
- အတွေး၌တပ်မက်တွယ်တာခြင်း

(ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်၏) မြဲသော နေခြင်း

ငါ့သျှင်တို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် မျက်စိဖြင့် ရုပ်အဆင်းကို မြင်သော် (ကြားသော် တွေ့သည် တွေးသော်) ဝမ်းသာခြင်းလည်း မဖြစ် ဝမ်းနည်းခြင်းလည်း မဖြစ်၊ သတိရှိလျက် ဆင်ခြင်လျက် လျစ်လျူရှု၍သာလျှင် နေ၏။

မျက်မှောက်ပြုအပ်သောတရား ၇-ပါး

- ငါ့သျှင်တို့ ဤသာသနာတော်၌ အာသဝေါကုန်ပြီးသော ရဟန်းသည် ခပ်သိမ်းသော သင်္ခါရတို့ကို အနိစ္စအားဖြင့်ဟုတ်မှန်သောအတိုင်း ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ကောင်းစွာ မြင်အပ်ကုန်၏၊
- တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ငါ့သျှင်တို့ အာသဝေါကုန်ပြီးသော ရဟန်းသည် ကာမဂုဏ်တို့သည် မီးကျီး အပြည့်ရှိသော တွင်းနှင့် တူကုန်၏ဟုဟုတ်မှန်သော အတိုင်း ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ကောင်းစွာ မြင်အပ်ကုန်၏။
- တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ငါ့သျှင်တို့ အာသဝေါကုန်ပြီးသော ရဟန်း၏ စိတ်သည် နိဗ္ဗာန်သို့ ညွတ်၏၊ နိဗ္ဗာန်သို့ ကိုင်း၏၊ နိဗ္ဗာန်သို့ ရှိုင်း၏၊ နိဗ္ဗာန်၌ တည်၏၊ နိဗ္ဗာန်၌ မွေ့လျော်၏၊ အာသဝေါတရားတို့၏ အကြောင်းဖြစ်သော အလုံးစုံသော တရားတို့မှ တပ်ခြင်းကင်း၏။ (၃)

- တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ငါ့သျှင်တို့ အာသဝေါကုန်ပြီးသော ရဟန်းသည် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတို့ကို ပွါးအပ်ကုန်၏၊ ကောင်းစွာ ပွါးအပ်ကုန်၏၊ (၄)
- တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ငါ့သျှင်တို့ အာသဝေါကုန်ပြီးသော ရဟန်းသည် ဣန္ဒြေငါးပါးတို့ကို ပွါးအပ် ကုန်၏၊ ကောင်းစွာ ပွါးအပ်ကုန်၏။ (၅)
- တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ငါ့သျှင်တို့ အာသဝေါကုန်ပြီးသော ရဟန်းသည် မဂ်ဖိုလ်ရကြောင်း အင်္ဂါ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးတို့ကို ပွါးအပ်ကုန်၏၊ ကောင်းစွာ ပွါးအပ်ကုန်၏။ (၆)
- တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ငါ့သျှင်တို့ အာသဝေါကုန်ပြီးသော ရဟန်းသည် အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသော မြတ်သော အရိယမဂ်ကို ပွါးအပ်၏၊ ကောင်းစွာ ပွါးအပ်၏၊ (၇)

မဂ်ဖိုလ်အတွက် ကျေးဇူးများသော တရား ၈-ပါး

- ငါ့သျှင်တို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် ရက် ကြောက်အပ်သော မြတ်နိုးရိုသေအပ်သော ဆရာကိုလည်းကောင်း၊ အလေးပြုအပ်သော တစ်ယောက်ယောက်သော သီတင်းသုံးဖော်ကိုလည်းကောင်း မှီ၍နေ၏၊ ရိုသေခြင်းကိုလည်း ဖြစ်စေ၏။
- (ထိုထိုဆရာတို့သို့) ရံဖန်ရံခါ ချဉ်းကပ်၍ "အသျှင်ဘုရား ဤအရာသည် အသို့နည်း၊ ဤပါဠိ၏ အနက်သည် အဘယ် နည်း" ဟု အဖန်ဖန် မေး၏၊ အဖန်ဖန် စိစစ်၏။ ထိုရဟန်းအား ထိုအသျှင်တို့သည် ဖုံးကွယ်သော အရာကိုလည်း ဖွင့်ပြကုန်၏၊ တိမ်မြုပ်သော အရာကိုလည်း ပေါ်လွင်အောင် ပြုကုန်၏၊ များစွာသော ယုံမှားဖွယ် တရားတို့၌လည်း ယုံမှားကို ဖျောက်ကုန်၏။
- ထိုတရားကို ကြားနာရ၍ ကိုယ်၏ ငြိမ်းခြင်း စိတ်၏ ငြိမ်းခြင်းဟူသော ငြိမ်းခြင်းနှင့် ပြည့်စုံ၏။
- တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ငါ့သျှင်တို့ ရဟန်းသည် သီလရှိ၏၊ ပါတိမောက္ခ သံဝရသီလကို စောင့်စည်း၍ နေ၏၊ ကောင်းသော အကျင့် ကောင်းသော ကျက်စားရာနှင့် ပြည့်စုံ၏၊ အနည်းငယ်သော အပြစ်တို့၌ ဘေးဟု ရှုလျက်နေ၏၊ သိက္ခာပုဒ်တို့၌ ဆောက်တည်၍ ကျင့်၏။
- တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ငါ့သျှင်တို့ ရဟန်းသည် အကြားအမြင်များ၏၊ သင်ပြီးသည်ကို ဆောင်နိုင်၏၊ သင်ပြီးသည်ကို သိမ်းသိမ်းဆည်းနိုင်၏၊ ထိုသို့သဘောရှိသော

ရဟန်းသည် အစ၏ကောင်းခြင်း အလယ်၏ ကောင်းခြင်း အဆုံး၏ကောင်းခြင်း ရှိကုန်သော အနက်နှင့်တကွကုန်သော သဒ္ဒါနှင့်တကွကုန်သော အလုံးစုံ ပြည့်စုံခြင်းရှိသော ဖြူစင်သော အကျင့်မြတ် (သာသနာတော်) ကို ကြေညာကုန်သော တရားတို့ကို များစွာ ကြားနာသင်ယူအပ်ကုန်၏၊ ဆောင်အပ်ကုန်၏၊ နှုတ်ဖြင့် အဖန်ဖန် လေ့လာ သရဇ္ဈာယ်အပ်ကုန်၏၊ စိတ်ဖြင့် အဖန်ဖန် ဆင်ခြင်အပ်ကုန်၏၊ ပညာဖြင့် ထိုးထွင်းသိအပ်ကုန်၏။

- တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ငါ့သျှင်တို့ ရဟန်းသည် အကုသိုလ်တရားတို့ကို ပယ်ခြင်းငှါ အားထုတ်သော ဝီရိယရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏၊ ကုသိုလ်တရားတို့ကို ပြည့်စုံစေခြင်းငှါ ကြံ့ခိုင်သော လုံ့လရှိ၏၊ မြဲမြံသော လုံ့လရှိ၏၊ ကုသိုလ်တရားတို့၌ မချသော ဝန်ရှိ၏။
- တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ငါ့သျှင်တို့ ရဟန်းသည် သတိနှင့် ပြည့်စုံ၏၊ မြတ်သော သတိပညာနှင့် ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍ ကြာမြင့်စွာက ပြုပြီးသော အမှုကိုလည်းကောင်း၊ ကြာမြင့်စွာက ပြောသော စကားကို လည်းကောင်း အောက်မေ့နိုင်၏၊ အဖန်ဖန် အောက်မေ့နိုင်၏။
- တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ငါ့သျှင်တို့ ရဟန်းသည် ငါးပါးသော ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတို့၌ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းကို အဖန်ဖန် ရှု၍ နေ၏၊ "ဤကား ရုပ်တည်း၊ ဤကား ရုပ်၏ ဖြစ်ကြောင်းတည်း၊ ဤကား ရုပ်၏ ချုပ်ရာတည်း၊ ဤကား ဝေဒနာတည်း၊ ဤကား ဝေဒနာ၏ ဖြစ်ကြောင်းတည်း၊ ဤကား ဝေဒနာ၏ ချုပ်ရာတည်း၊ ဤကား သညာတည်း၊ ဤကား သညာ၏ ဖြစ်ကြောင်းတည်း၊ ဤကား သညာ၏ ချုပ်ရာတည်း၊ ဤကား သင်္ခါရတည်း၊ ဤကား သင်္ခါရ၏ ဖြစ်ကြောင်းတည်း၊ ဤကား သင်္ခါရ၏ ချုပ်ရာတည်း၊ ဤကား ဝိညာဏ် တည်း၊ ဤကား ဝိညာဏ်၏ ဖြစ်ကြောင်းတည်း၊ ဤကား ဝိညာဏ်၏ ချုပ်ရာတည်း" ဟု (ရှု၍ နေ၏)။

ဤကား မြတ်သော အကျင့်၏ အစဖြစ်သော မရသေးသော သမ္မာဒိဋ္ဌိ ပညာကို ရခြင်းငှါ, ရပြီးသော သမ္မာဒိဋ္ဌိပညာကို တိုးတက်စေခြင်းငှါ, ပြန့်ပြောစေခြင်းငှါ, ပွါးများစေခြင်းငှါ ပြည့်စုံစေခြင်းငှါ ဖြစ်သော ရှစ်ခုမြောက် အကြောင်းအထောက်အပံ့ တည်း။ ဤရှစ်ပါးသောတရားတို့သည် များသော ကျေးဇူးရှိကုန်၏။

ပယ်အပ်သောတရား ၉-ပါး

- တပ်မက်ခြင်းတဏှာကို စွဲ၍ ရှာမှီးခြင်း ဖြစ်၏။
- ရှာမှီးခြင်းကို စွဲ၍ ရရှိ ခြင်း ဖြစ်၏။
- ရရှိခြင်းကို စွဲ၍ ဆုံးဖြတ်ခြင်း ဖြစ်၏။
- ဆုံးဖြတ်ခြင်းကို စွဲ၍ လိုချင်စွဲမက်ခြင်း 'ဆန္ဒ ရာဂ' ဖြစ်၏။
- လိုချင်စွဲမက်ခြင်း 'ဆန္ဒရာဂ'ကို စွဲ၍ အလွန်အားကြီးသော စွဲမက်ခြင်း ရာဂ ဖြစ်၏။
- အလွန် အားကြီးသော စွဲမက်ခြင်း ရာဂကို စွဲ၍ သိမ်းဆည်းခြင်း ဖြစ်၏။
- သိမ်းဆည်းခြင်းကို စွဲ၍ ဝန်တိုခြင်း ဖြစ်၏။
- ဝန်တိုခြင်းကို စွဲ၍ စောင့်ရှောက်ခြင်း ဖြစ်၏။
- စောင့်ရှောက်ခြင်းအကြောင်းကို စွဲ၍ ဥစ္စာဒဏ် ယူ ခြင်း ဓားလက်နက်ကိုင်ခြင်း ငြင်းခုံခြင်း ခိုက်ရန်ဖြစ်ခြင်း ဆန့်ကျင်ဘက်ပြောခြင်း 'နင် နင်'ဟုဆိုခြင်း ကုန်း တိုက်ခြင်း မဟုတ်မမှန်ပြောခြင်း ဟူသော များစွာသော ယုတ်မာသော အကုသိုလ် တရားတို့သည် ဖြစ်ကုန်၏။

ထိုးထွင်း၍ သိနိုင်ခဲသော ကိုးပါးသောတရား

- ဓာတ်ထူးခြင်းကို စွဲ၍ ဖဿထူးခြင်း ဖြစ်၏။
- ဖဿထူးခြင်းကို စွဲ၍ ဝေဒနာထူးခြင်း ဖြစ်၏။
- ဝေဒနာထူးခြင်းကို စွဲ၍ ကာမသညာ စသည် ထူးခြင်း ဖြစ်၏။
- ကာမသညာ စသည် ထူးခြင်းကို စွဲ၍ အကြံထူးခြင်း ဖြစ်၏။
- အကြံထူးခြင်းကို စွဲ၍ လိုချင်ခြင်း ဆန္ဒထူးခြင်း ဖြစ်၏။
- လိုချင်ခြင်း ဆန္ဒထူးခြင်းကို စွဲ၍ ပူလောင်ခြင်းထူးခြင်း ဖြစ်၏။
- ပူလောင်ခြင်းထူးခြင်းကို စွဲ၍ ရှာမှီးခြင်း ထူးခြင်း ဖြစ်၏။
- ရှာမှီးခြင်း ထူးခြင်းကို စွဲ၍ ရခြင်းထူးခြင်း ဖြစ်၏။
- ရခြင်းထူးခြင်းကို စွဲ၍ မှတ်ထင်မှု ထူးခြင်း ဖြစ်၏။

ပွားများအပ်သော သညာ ၉-ပါး

- မတင့်တယ် ဟူသော အမှတ်သညာ၊
- သေခြင်း ဟူသော အမှတ်သညာ၊
- အစာအာဟာရ၌ စက်ဆုပ် ဖွယ်ဟူသော အမှတ်သညာ၊
- အလုံးစုံသော လောက၌ မွေ့လျော်ဖွယ်မရှိ ဟူသော အမှတ်သညာ၊
- မမြဲ ဟူသော အမှတ်သညာ၊
- မမြဲသော 'အနိစ္စ' တရား၌ ဆင်းရဲ၏ ဟူသော အမှတ်သညာ၊
- ဆင်းရဲ 'ဒုက္ခ' တရား၌ အနတ္တဟူသော အမှတ်သညာ၊
- ပယ်ခြင်း ဟူသော အမှတ်သညာ၊
- တပ်ခြင်းကင်းသော အမှတ် သညာတို့တည်း။

သုတ်တော်များအကျဉ်းချုပ်

- ဘုရားသည် တရားကို ဝန်မတို၊
- တရားကျင့်သော်လည်း မိမိကိုယ်ကို မာန်ယစ်နေရင် တရားမပြည့်စုံသေး
- မတပ်မက်နှင့် မေတ္တာစိတ်ဖြင့်နေ
- အပြစ်ကို တောင်ပန်ရင် နောင်အခါ စောင့်စည်းမယ်ဟု စိတ်ထားရတယ်
- တရားသိစေလို၍တရားကျင့်ခိုင်းခြင်းသာဖြစ်၊ ဆရာခေါ် ခံချင်လို့မဟုတ်
- တရားကို မှီခိုရာ ကျွန်းကြီးသဖွယ်အဖြစ်ထား၊
- ကုန်းတိုက်၊ ကြမ်းတမ်း၊ သိမ်ဖျင်း၊ မက်မော၊ ပျက်စီးစေလိုတာတွေဟာလည်း သီလဘဲ
- သာရိပုတြာက ဘုရား၏ဉာဏ်တော်ကို ကြည့်ကာ ကြည်ညိုတယ်
- တရားမရှိသောတပည့်များ အချင်းချင်း အသံထွက်ကြတယ်။
- ဘုရားနှင့်တွေ့ပါလျက်နှင့် တရားမကျင့်ရင် ဘုရားနှင့်တွေ့ရသည်မည်။
- ပုထုဇဉ်တို့ မှီဝဲအပ်သော အကျိုးစီးပွားနှင့်မစပ်သော၊ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ ငြိမ်းငွေ့ရန် မဟုတ်သော ချမ်းသာခြင်းမျိုးကို မခံစားအပ်၊
- အကျိုးနှင့်စပ်သော စကားကိုသာပြောသင့်၏
- အမျိုးမျိုးသော အတိတ် အနာဂါတ်ကို စွဲကာ ယူအပ်သော အယူကိုပယ်ရန် သတိပဋ္ဌာန်ကိုကျင့်
- အရိယာလည်း နာကျင်သေးတယ်
- အချင်းချင်းငြင်းခုံနေခြင်းဟာ ပျက်စီးခြင်း
- အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့ သည် သခေါ်ရှေ့ချင် တည်ရာရှိကုန်၏။
- ငြိမ်းမြောက်လိုစိတ်၊ အားအပြည့်ထည့်ထားသောစိတ်ဖြင့် လုပ်ဆောင်၊
- ဝီရိယကို အခြေတည်၍ ပယ်သင့်တာပယ်၊ ပွားသင့်တာပွား
- အလွန်ပြုပြင်ဖန်ဆင်းတတ်သောစိတ်သည် ရုပ် ဝေဒနာစသော ငါးပါးတွင်တည်ဖြစ်၏

ဒီဃနိကာယ် ဝိပဿနာဆိုင်ရာ လေ့လာခဲ့သမျှ အကျဉ်းချုပ်

စိတ်ဓာတ်ပြုပြင်ရေး

- သည်းခံပါ
- သူတစ်ပါးကို ကိုယ်အမှုအရာ စိတ်အမှုအရာ နှုတ်အမှုအရာတို့ဖြင့် မညှဉ်းဆဲပါနှင့်
- စိတ်ကို ဖြူစင်အောင်ထားပါ။
- မရှိတဲ့ဂုဏ်ကို ဖော်ဆောင်ပြီး ပါးစပ်အရသာမခံပါနှင့်။
- သူတစ်ပါးတို့အား မိမိနှင့်ထပ်တူပြုကာ မေတ္တာ(စိတ်)ထား။
- ဘုရားကို ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့မြင်၍ (တုန်လှုပ်ခြင်းမရှိသော) ကြည်ညိုခြင်းနှင့် ပြည့်စုံအောင်လုပ်သင့်၊
- ဓာတ်ကွဲတော့ မှုကွဲတော့တာပါဘဲ။ အပြုအမူ စကားလုံးတွေ ကွဲတော့တာပါဘဲ။ (မတူတိုင်း အပြစ်မပြင်သင့်)
- အပြစ်ကို တောင်ပန်ရင် နောင်အခါ စောင့်စည်းမယ်ဟု စိတ်ထားနိုင်ရမယ်။
- ကုန်းတိုက်၊ ကြမ်းတမ်း၊ သိမ်ဖျင်း၊ မက်မော၊ ပျက်စီးစေလိုတာတွေဟာလည်း ယောဂီအတွက် စောင့်ထိန်းရမယ့် သီလတွေပါဘဲ
- သာရိပုတ္တာက ဘုရား၏တရားကို ကြည့်ကာ ကြည်ညိုတယ်
- တရားမရှိရင် အသံထွက်တတ်တယ်။
- ဘုရားနှင့်တွေ့ပါလျက်နှင့် တရားမကျင့်ရင် ဘုရားနှင့်တွေ့ရသည်မည်။
- အကျိုးနှင့်စပ်သော စကားကိုသာပြောသင့်၏
- အချင်းချင်းငြင်းခုံနေခြင်းဟာ ပျက်စီးခြင်းပါဘဲ။
- သူတစ်ပါးစကားလုံးကို ကြိုက်ခြင်း မကြိုက်ခြင်းတို့ဖြင့် မတုံ့ပြန်ပါနှင့်။
- မိမိကိုယ်တိုင် တရားမသိဘဲ တရားမဟောသင့်။
- ဘုရားအကြိုက် တိတ်ဆိတ်စွာ နေပါ။
- ယောဂီသည် သီလစာရင်းဝင်တဲ့-မင်းအကြောင်း (နိုင်ငံရေးအကြောင်း) မပြောသင့်

- ☸ ငါဘဲသိ သူမသိ ဆရာကြီးမလုပ်သင့်။
- ☸ ဖေသင့်ကို ယုံကြည်လွန်းခြင်း၊ နတ်ကိုပူဇော်ပသအားကိုးခြင်း စသည် ဖြစ်သင့်။

တရားအောင်နိုင်ရေး

- ပြီးမြောက်လိုစိတ်၊ အားအပြည့်ထည့်ထားသောစိတ်ဖြင့် တရားအလုပ်ကိုလုပ်ဆောင်၊
- ဝီရိယကို အခြေတည်ကာ ပယ်သင့်တာပယ်၊ ပွားသင့်တာပွား
- များများစားရင် ထိုင်းမှိုင်း အိပ်ချင်လာမယ်၊ ကိလေသာအတွေးကို ဖြစ်စေမယ်။
- တစ်ယောက်တည်းနေပါ
- လောကီကိစ္စရပ်တွေမှာ မွေ့လျော် မပျော်ပိုက်နှင့်။
- အတတ်နိုင်ဆုံး စကားမပြောနှင့်၊ ပြောဆိုဖို့ လူလိုက်မရှာနှင့်။
- များများမအိပ်နှင့်။
- လမ်းဆုံးအောင် အားထုတ်။
- တပ်မက်မှုတဏှာနောက် မလိုက်နှင့်။
- တရားကျင့်သော်လည်း မိမိကိုယ်ကို မာန်ယစ်နေရင် တရားမပြည့်စုံသေး။
- တရားကို မှီခိုရာ ကျွန်းကြီးသဖွယ်အဖြစ်သဘောထားကာကျင့်။
- အမျိုးမျိုးသော အတိတ် အနာဂါတ်ကို စွဲကာ ယူအပ်သော အယူကိုပယ်ရန် သတိပဋ္ဌာန်ကိုကျင့်။
- လွန်ကဲသော လိုချင်မှု၊ အားထုတ်မှု၊ စိတ်အလို၊ ပညာတို့သည် ပြီးစီးခြင်း၏အခြေခံ 'ဣဒ္ဓိပါဒ်' ပါဘဲ။
- မှန်စွာသိမြင်ရင် မှန်စွာ ကြံလာမယ်။ မှန်စွာ ကြံလျှင် မှန်စွာ ပြောဆိုလာမယ်။ မှန်စွာပြောဆိုရင် မှန်စွာ ပြုလုပ်လာမယ်။ မှန်စွာ ပြုလုပ်လျှင် မှန်စွာ အသက်မွေးမှု ရှိလာမယ်။ မှန်စွာ အသက်မွေးလျှင် မှန်စွာ အားထုတ်လာမယ်။ မှန်စွာ အားထုတ်လျှင် မှန်စွာ သတိရှိလာမယ်။ မှန်စွာသတိရှိလျှင် မှန်စွာ သိလာပြီး လွတ်မြောက်မယ်တဲ့။
- သီလရှိမှ ပညာရှိ၏။ ပညာရှိမှ သီလရှိ၏။ ခွဲမရ။
  (သီလဟူသည် မျက်စိစသည်ကို စောင့်စည်းခြင်းနှင့်တကွသော ၅ ပါး ၈ ပါးသီလ)

- ကြံ့စသည်ခြင်း၊ သုံးသပ်ခြင်း၊ နှစ်သိမ့်ခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ လျစ်လျူရှုခြင်းဖြင့် ပြည့်စုံအောင်နေ (စျာန်အင်္ဂါ)

- တရားရချိန်တန်သောစိတ်များမှာ– သင့်လျော်သောစိတ် (ဘုရားသိ)၊ နူးညံ့သောစိတ်၊ နီဝရဏမှကင်းသောစိတ်၊ တက်ကြွသောစိတ်၊ ယုံကြည်သောစိတ်ရှိနေခြင်း။
- ရုပ်နာမ် မသိရင် ပူဆွေ ငိုကြွေး ပူပန်ခြင်းတို့မှ မလွတ်မြောက်နိုင်။
- ပကတိထိဆရာအယူသည် မိမိတို့တွင်လည်း ဖြစ်ပေါ် တတ်–
  သတ္တဝါဟူသည်မရှိ။ ပထဝီ အာပေါ် တေဇော ဝါယော သုခ ဒုက္ခ ဇီဝ(အသက်)သာရှိ။ အချင်းချင်းသတ်သော်လည်း သတ်ရာမရောက်၊ ဓာတ်အချင်းချင်း ရောစပ်သွားခြင်းမျှသာဖြစ်၏။ (အကြောင်းအကျိုး နှစ်မျိုးလုံးကိုပယ်သောဝါဒ)။
- ဝိပဿနာညာဏ်ရှိမှ အယူမှားမှ ကင်းနိုင်တယ်။ (ရုပ်နာမ်၏ မမြဲ ဆင်းရဲ အစိုးမရသဘောကို သိရမည်)။
- ရောင့်ရဲလွယ်သူဖြစ်ပါစေ၊ (အနေအထိုင်၊ အစားအသောက်၊ အဝတ်အထည်)
- ဇာတ် အနွယ် ရာထူး (လူမျိုး)စသည်ကို စွဲနေရင် တရားရဖို့ မဖြစ်နိုင်။
- ခြိုးခြံတိုင်းလည်း သီလ သမာဓိ ပညာအလုပ်မလုပ်ရင် အလကားပါဘဲ။
- သူတစ်ပါးကို မနာလိုဖြစ်ရင် မှားသောအယူ 'မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ' တဲ့။
- ယောဂီသည် တရားနှင့်စပ်သောစကားကိုသာ ပြောဆိုသင့်။
- အာရုံတွေကို လိုချင်တပ်မက်မှု၊ သူတစ်ပါးကိုပျက်စီးစေလိုမှု၊ ထိုင်းမှိုင်းမှု၊ ပျံ့လွင့်မှု၊ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုမရှိခြင်းတို့ဟာ တရား၏အပိတ်အပင်တို့သာ။

ခန္ဓာတွင်းရှုမှတ်ရေး

- တပ်မက်ခြင်း စိတ်ဆိုးခြင်းဖြစ်ရင် သူတစ်ပါးဆီမှာ အကြောင်းမရှာပါနှင့် ခန္ဓာမှာ အကြောင်းရှာဖွေပါ။ အကြောင်း– မြင်တော့ ကြိုက်/မကြိုက်ဖြစ်မယ်၊ –ဖြစ်တော့ တပ်မက်မယ်၊ တပ်မက်တော့ စွဲလမ်းမယ်၊ စွဲလမ်းတော့ ပြုလုပ်အားထုတ်လာမယ်။
- ခိုက်ရန်ဖြစ်ခြင်း၏နောက်ကွယ်မှာ– ဂုဏ် မာန် ရာထူး ဥစ္စာစသည်တို့ကို စောင့်ရှောက်နေရခြင်းဟူသောအကြောင်းရှိတယ်။ ထိုစောင့်ရှောက်ခြင်း၏နောက်ကွယ်မှာ

ဝန်တိုခြင်းရှိတယ်။ ဝန်တိုခြင်း၏ နောက်ကွယ်မှာ သိမ်းပိုက်ထားခြင်းရှိတယ်။ သိမ်းပိုက်ခြင်း၏နောက်ကွယ်မှာ ငါ့ဟာဟု မြဲမြံစွာဆုံးဖြတ်ထားခြင်းရှိတယ်။ ငါ့ဟာဟု ဆုံးဖြတ်ခြင်း၏နောက်ကွယ်မှာ နှစ်သက်တပ်စွဲခြင်းရှိတယ်။ ထို၏နောက်ကွယ်မှာ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ခြင်းရှိတယ်။ ထို၏ နောက်ကွယ်မှာ ရခြင်းရှိတယ်။ ထို၏နောက်ကွယ်မှာ ရှာမှီခြင်းရှိတယ်။ ထို၏နောက်ကွယ်မှာ တပ်မက်ခြင်းရှိတယ်။ ထို၏နောက်ကွယ်မှာ ကြိုက်ခြင်းဟူသော ခံစားခြင်းရှိတယ်။ (ပြောင်းပြန်ပြန်ဆင်ခြင်)

- စိတ်မှ ပြုပြင်ဖန်းဆင်းထားသော သင်္ခါရနိမိတ်မရှိရင် ချမ်းသာတယ်။
- မျက်စိ နားဟာ တွေ့ထိဖို့ ဖောင်းဒေးရှင်းတစ်ခု၊ အခြေခံနိဒါန်းတစ်ခုပါဘဲ။ တွေ့ထိခြင်းဟာ ခံစားဖို့အတွက် အခြေခံဖောင်ဒေးရှင်းဖြစ်လာတယ်။ ခံစားခြင်းဟာ တပ်မက်ဖို့အခြေခံ ဖောင်ဒေးရှင်း။ တပ်မက်ခြင်းဟာ စွဲလမ်းဖို့ ဖောင်ဒေးရှင်းဖြစ်လာတယ်။
- တရားရှုမှတ်သည့်အခါ ရုပ်လား နာမ်လား အရင်ရှာဖွေပြီးမှ ရှုမှတ်ပါ။
- ခံစားမှုဝေဒနာ ပေါ်လာရင်– ပျောက်သွားလို့ မပျောက်လို့ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်နေရင်/စိတ်ပျောက်ရှင်နေရင်၊ ထိုကို မိမိ၏အတ္တနှင့် ဆုတ်ကိုင်နေပြီလို့ သတိမူလိုက်ပါ။
- သာသနာအတွင်း ကျင့်စရာ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး–

  ပေါ်လာသော သဘာဝတရား ကာယကို ကာယဟုရှုပါ။ ငါဟုမရှုပါနှင့်။

  ပေါ်လာသော သဘာဝတရား ဝေဒနာကို ဝေဒနာဟုရှုပါ။ ငါဟုမရှုပါနှင့်။

  ပေါ်လာသော သဘာဝတရား စိတ်ကို စိတ်ဟုရှုပါ။ ငါဟုမရှုပါနှင့်။

  ပေါ်လာသော သဘောတရားကို သဘောဟုရှုပါ။ ငါဟုမရှုပါနှင့်။

- အလွန်ပြုပြင်ဖန်ဆင်းတတ်သောစိတ်သည် ရုပ် ဝေဒနာစသော ငါးပါးတွင်တည်ကာ ဖြစ်၏။ တစ်ခြားတည်စရာနေရာမရှိ။
- အကုသိုလ်စိတ်ဝင်လာပြီးဆိုရင်– ထိုအကုသိုလ်စိတ်က မိမိကို အတင်းနှောင်ဖွဲ့လိုက်ကြတယ်။ ပြေးမလွတ်အောင် တုပ်ချည်လိုက်တယ်။ လူဆိုးကိုဖမ်းသလို ဖမ်းလိုက်ကြတယ်။ သတိထားပါ။
- မိမိအားအကုသိုလ်တိုးစေမယ့် ချမ်းသာသောခံစားခြင်း ဆင်းရဲသောခံစားခြင်း ဆင်းရဲချမ်းသာမဟုတ်သောခံစားခြင်းတို့ကို လက်မခံနှင့်။

- ဒါကို မြင်လို့ အကုသိုလ်ဖြစ်မယ်ထင်ရင် မကြည့်နှင့်တော့။ ဒါကို ကြားလို့ အကုသိုလ်ဖြစ်မယ်ထင်ရင် မကြားနှင့်တော့။ ကုသိုလ်ဖြစ်မယ်ဆိုရင်တော့ မြင်ပါ၊ ကြားပါ။
- မျက်စိဖြင့်မြင်သော် သဏ္ဍာန်ပိမိတ်ကို မစွဲရ။ မစွဲသော် မက်မောခြင်း နှလုံးသာယာခြင်းမဖြစ်။
- မိမိ၏အမှုအရာလှုပ်ရှားတိုင်း သတိထား၊ ရှုမှတ်ပါ။
- မျက်စိနှင့် မြင်စရာသည် ထိကြောင်း ဖဿ။
- မျက်စိစသည်ကား ကံကြောင့်ဖြစ်။
- ဝိပါကဝဋ်တွင် ကိလေသဝဋ်မဖြစ်ရင်၊ ကိလေသဝဋ်မှ ကမ္မဝဋ်မဖြစ်ရင် ပြတ်ပြီ။
- ချမ်းသာခြင်းသည် ရုပ်နာမ်တို့၏ သာယာဖွယ်။ မြင်ပြီးပျောက် ကြားပြီးပျောက် ပျောက်သွားခြင်းသည် ရုပ်နာမ်တို့၏ အပြစ်။ ရုပ်နာမ်၏ မမြဲ ဆင်းရဲ မိမိမပိုင်သဘောကို သိနေခြင်းသည် ထိုမှ ထွက်မြောက်ရာ။

မှန်ကန်သော အသိဉာဏ်

- အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့ သည် သင်္ခါရလျှင် တည်ရာရှိကုန်၏။

☸ မည်မျှပင် ပိုင်ဆိုင်ခဲ့ ပိုင်ဆိုင်ခဲ့ နောက်ဆုံးတော့ အိမ်မက်မျှလောက်သာ ဖြစ်သွားတယ်။

- သောတာပန်– အယူမှားစွာမကျင့်တော့၊ ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာကင်း။
- သကဒါဂါမ်– ရာဂ– ဒေါသ မောဟ ခေါင်းပါး။ လူ့ပြည်တွင် တကြိမ်သာဖြစ်နိုင်။
- အနာဂါမ်– အပေါ် ၅–ပါးကို အကြွင်းမဲ့ပယ်။
- ရဟန္တာ– ရူပရာဂ အရူပရာဂ မာန ဥဒ္ဓစ္စ အဝိဇ္ဇာကို ပယ်။

ဒီယနိကာယ်ပြီး၏

အောက်တိုဘာ ၁၁ ရက်၊ ၂၀၂၀။