www.dhammadownload.com

ဓမ္မဗျူဟာသာသနမာမကအဖွဲ့
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် (အနှစ်ချုပ်) သင်တန်းပို့ချချက်

သင်တန်းမှူး
ဓမ္မဗျူဟာ-ဒေါ်ခင်လှတင်
(မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ)

www.dhammadownload.com

သမ္ဗုဒ္ဓဉာဏ်တော်အစွမ်း

* သိရန်မှန်က မကျန်ရအောင်
လုံးဝစုံလင် အကုန်မြင်
သဗ္ဗညုဉာဏ်တော် အစွမ်းတည်း။

* သိသည့်တရား များအပြား၌
ဟောထားစဖွယ် နည်းသွယ်သွယ်ကို
ခြယ်လှယ်စုံလင် အကုန်မြင်
သဗ္ဗညုဉာဏ်တော် အစွမ်းတည်း။

* ကျွတ်ထိုက်ကြပေ များဝေနေ၏
ဣန္ဒြေစရိုက် သူ့အကြိုက်ကို
နိုက်ချွတ်စုံလင် အကုန်မြင်
သဗ္ဗညုဉာဏ်တော် အစွမ်းတည်း။

* သဗ္ဗညုဉာဏ်အား စွမ်းသုံးပါးကြောင့်
အများဝေနေ ကျွတ်လွတ်စေဖို့
မနေမနား သက်တော်အားဖြင့်
ကြီးမားလေဘိ ရှစ်ဆယ်ပြည့်၍
ပရိနိဗ္ဗာန် စံသည့်တိုင်အောင် သယ်ယူဆောင်
ဘုန်းခေါင်....ငါတို့ဘုရားတည်း။

တောင်မြို့-မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ဘုရားကြီး

www.dhammadownload.com

ဓမ္မဗျူဟာသာသနမာမကအဖွဲ့
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် (အနှစ်ချုပ်) သင်တန်းပို့ချချက်

သင်တန်းမှူး
ဓမ္မဗျူဟာ-ဒေါ်ခင်လှတင်
(မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ)

www.dhammadownload.com

www.dhammadownload.com

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

သုတ္တန္တပိဋက၊ ဒီဃနိကာယ်၊ မဟာဝဂ္ဂပါဠိတော်

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်

[မဟာ = ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်သော၊ ကျယ်ပြန့်သော
သတိ = အာရုံပေါ်မှာ အမှတ်ရခြင်း
ပဋ္ဌာန = အာရုံပေါ်မှာ စွဲစွဲမြဲမြဲ တည်နေခြင်း
သုတ္တ = လိုက်နာရမည့် စည်းကမ်း၊ စည်းမျဉ်း (ဥပဒေ)]

ဧဝံ = ဤအတိုင်း
မေ = တပည့်တော်သည်
သုတံ = နာယူမှတ်သားဆောင်ထားခဲ့ပါသည်။
ဧကံ သမယံ = အခါတစ်ပါး၌
ဘဂဝါ = မြတ်စွာဘုရားသည်
ကုရူသု = ကုရုတိုင်း
ဝိဟရတိ = သီတင်းသုံးနေတော်မူ၏။
ကမ္မာသဓမ္မံ နာမ ကုရူနံ နိဂမော။ = ကုရုလူမျိုးများ နေထိုင်သော ကမ္မာသဓမ္မ အမည်ရသည့် နိဂုံးရွာတွင်

တတြ ခေါ = ထိုနိဂုံးရွာ၌ နေစဉ်
ဘဂဝါ = မြတ်စွာဘုရားသည်
ဘိက္ခူ = ရဟန်းတို့ကို
အာမန္တေသိ - = ခေါ်တော်မူ၏။
'ဘိက္ခဝေါ'တိ။ = 'ရဟန်းတို့'ဟု
'ဘဒ္ဒန္တေ'တိ = 'အရှင်ဘုရား'ဟု
တေ ဘိက္ခူ = ထိုရဟန်းတို့သည်
ဘဂဝတော = မြတ်စွာဘုရားကို
ပစ္စဿောသုံ။ = ပြန်လျှောက်ကြပါ၏။
ဘဂဝါ = မြတ်စွာဘုရားသည်
ဧတဒဝေါစ - = ဤသုတ်ကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

www.dhammadownload.com

ဥဒ္ဒေသော
(အကျဉ်းချုပ်)

ဧကာယနော	= တစ်ခုတည်းသော လမ်းကြောင်း ဖြစ်၏၊ တစ်ယောက်တည်း လျှောက်ရမည့်လမ်း ဖြစ်၏၊ တစ်ဆူတည်းသော ဘုရား၏လမ်း ဖြစ်၏၊ တစ်ခုတည်းသော ဗုဒ္ဓသာသနာမှာရှိသောလမ်း ဖြစ်၏၊ တစ်ခုတည်းသော နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်သောလမ်း ဖြစ်၏၊
အယံ	= ဤ
ဘိက္ခဝေ	= ရဟန်းတို့
မဂ္ဂေါ	= သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်သည်
သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ	= သတ္တဝါတို့၏ စိတ်စင်ကြယ်ရန် အလို့ငှာ
သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ	= စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း ငိုကြွေးခြင်းတို့ကို လွန်မြောက်ရန် အလို့ငှာ
ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ အတ္ထင်္ဂမာယ	= ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲတို့ ချုပ်ငြိမ်းရန် အလို့ငှာ
ဉာယဿ အဓိဂမာယ	= နိဗ္ဗာန်သွားရန် လမ်းကို သိဖို့ရန် အလို့ငှာ
နိဗ္ဗာနဿ သစ္ဆိကိရိယာယ၊	= နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန် အလို့ငှာ
ယဒိဒံ	= ဤကျင့်စဉ်သည်
စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ။	= သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတို့ပင်တည်း။
ကတမေ စတ္တာရော?	= အဘယ်လေးပါးကို ပြောပါသနည်း?
ဣဓ	= ဤသာသနာတော်၌
ဘိက္ခဝေ	= ရဟန်းတို့
ဘိက္ခု -	= ရဟန်းသည်
၁။ ကာယေ	= ရူပကာယ၌
ကာယာနုပဿီ	= ကာယဟု အဖန်ဖန် ရှုမြင်သုံးသပ်သည် ဖြစ်၍
ဝိဟရတိ	= နေ၏။
အာတာပီ	= ပြင်းစွာအားထုတ်သော လုံ့လရှိသည် ဖြစ်၍၊
သမ္ပဇာနော	= ဆင်ခြင်တုံတရား (သမ္ပဇဉ်ဉာဏ်)ရှိသည် ဖြစ်၍၊
သတိမာ	= သတိရှိသည် ဖြစ်၍၊
ဝိနေယျ	= ဖယ်ရှားလျက် နေ၏။
လောကေ	= (ကာယဟု ဆိုအပ်သော)လောက၌
အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ။	= (အာရုံကို ရေးရှုကြံတွေးခြင်းနှင့် ယှဉ်သော) လောဘနှင့် ဒေါသတို့ကို

www.dhammadownload.com

၂။ **ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ** = ဝေဒနာကို ဝေဒနာဟု အဖန်ဖန် ရှုမြင်သုံးသပ်သည် ဖြစ်၍
ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ။

၃။ **စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ** = စိတ်ကို စိတ်ဟု အဖန်ဖန် ရှုမြင်သုံးသပ်သည် ဖြစ်၍
ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ။

၄။ **ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ** = ကျန်သိဖွယ်တရားများကို ကျန်သိဖွယ်တရားဟု အဖန်ဖန် ရှုမြင်သုံးသပ်သည် ဖြစ်၍
ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ။

ဥဒ္ဒေသော နိဋ္ဌိတော = အကျဉ်းချုပ် ပြီး၏။

✧✧✧✧✧✧✧✧✧✧✧✧✧✧✧✧✧✧

၁–ကာယာနုပဿနာ

(၁) အာနာပါနပဗ္ဗံ
(ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ရှုဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း)

ကထဉ္စ ပန	= အဘယ်သို့လျှင်
ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု	= ရဟန်းတို့ ရဟန်းသည်
ကာယေ	= ရူပကာယ၌
ကာယာနုပဿီ	= ကာယဟု အဖန်ဖန် ရှုမြင်သည် ဖြစ်၍
ဝိဟရတိ?	= နေသနည်း?
ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု	= ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည်-
အရညဂတော ဝါ	= တောသို့ သွားရောက်၍ ဖြစ်စေ,
ရုက္ခမူလဂတော ဝါ	= သစ်ပင်ရင်းသို့ သွားရောက်၍ ဖြစ်စေ,
သုညာဂါရဂတော ဝါ	= ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ သွားရောက်၍ ဖြစ်စေ,
နိသီဒတိ ပလ္လင်္ကံ အာဘုဇိတွာ	= ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေထိုင်ကာ
ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓာယ	= ကိုယ်ကို ဖြောင့်မတ်စွာ ထား၍
ပရိမုခံ သတိံ ဥပဋ္ဌပေတွာ၊	= ကမ္မဋ္ဌာန်းသို့ ဦးတည်သော သတိကို စွဲမြဲစွာ တည်ရှိစေ၏။
သော	= ထိုရဟန်းသည်
သတောဝ အဿသတိ	= သတိရှိလျက်သာလျှင် ဝင်သက်လေကို ဖြစ်စေရပါမည်။
သတောဝ ပဿသတိ။	= သတိရှိလျက်သာလျှင် ထွက်သက်လေကို ဖြစ်စေရပါမည်။

www.dhammadownload.com

(၁) ဒီဃံ ဝါ အဿသန္တော	=	ရှည်လျားစွာလည်း ရှူသွင်းသည်ရှိသော်
'ဒီဃံ အဿသာမီ'တိ ပဇာနာတိ၊	=	'ရှည်လျားစွာ ရှူသွင်းသည်' ဟူ၍ သိရာ၏၊
ဒီဃံ ဝါ ပဿသန္တော	=	ရှည်လျားစွာလည်း ရှိုက်ထုတ်သည်ရှိသော်
'ဒီဃံ ပဿသာမီ'တိ ပဇာနာတိ။	=	'ရှည်လျားစွာ ရှိုက်ထုတ်သည်' ဟူ၍ သိရာ၏၊
(၂) ရဿံ ဝါ အဿသန္တော	=	တိုတောင်းစွာလည်း ရှူသွင်းသည်ရှိသော်
'ရဿံ အဿသာမီ'တိ ပဇာနာတိ၊	=	'တိုတောင်းစွာ ရှူသွင်းသည်' ဟူ၍ သိရာ၏၊
ရဿံ ဝါ ပဿသန္တော	=	တိုတောင်းစွာလည်း ရှိုက်ထုတ်သည်ရှိသော်
'ရဿံ ပဿသာမီ'တိ ပဇာနာတိ။	=	'တိုတောင်းစွာ ရှိုက်ထုတ်သည်' ဟူ၍ သိရာ၏၊
(၃) 'သဗ္ဗကာယ-	=	'အစ,အလယ်,အဆုံး အလုံးစုံသော ဝင်လေအပေါင်းကို
ပဋိသံဝေဒီ	=	ထင်ထင်ရှားရှား သိလျက်
အဿသိဿာမီ'တိ သိက္ခတိ၊	=	ရှူသွင်းမည်' ဟူ၍ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ရာ၏။
'သဗ္ဗကာယ-	=	'အစ,အလယ်,အဆုံး အလုံးစုံသော ထွက်လေအပေါင်းကို
ပဋိသံဝေဒီ	=	ထင်ထင်ရှားရှား သိလျက်
ပဿသိဿာမီ'တိ သိက္ခတိ။	=	ရှိုက်ထုတ်မည်' ဟူ၍ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ရာ၏။
(၄) 'ပဿမ္ဘယံ	=	'ငြိမ်သက် သိမ်မွေ့သွားအောင်
ကာယသင်္ခါရံ	=	ဝင်သက်ကို (ကိုယ်ခန္ဓာကို ပြုပြင်စီရင်သော)
အဿသိဿာမီ' တိ သိက္ခတိ၊	=	ရှူသွင်းမည်' ဟူ၍ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ရာ၏။
'ပဿမ္ဘယံ	=	'ငြိမ်သက် သိမ်မွေ့သွားအောင်
ကာယသင်္ခါရံ	=	ထွက်သက်ကို (ကိုယ်ခန္ဓာကို ပြုပြင်စီရင်သော)
ပဿသိဿာမီ'တိ သိက္ခတိ။	=	ရှိုက်ထုတ်မည်' ဟူ၍ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ရာ၏။
သေယျထာပိ ဘိက္ခဝေ	=	ဥပမာအားဖြင့် ရဟန်းတို့
ဒက္ခော ဘမကာရော ဝါ	=	ကျွမ်းကျင်သော ပန်းပွတ်သမားသည်လည်းကောင်း၊
ဘမကာရန္တေဝါသီ ဝါ	=	ပန်းပွတ်သမား၏ တပည့်သည်လည်းကောင်း၊
ဒီဃံ ဝါ အဉ္ဆန္တော	=	ရှည်လျားစွာလည်း ပန်းပွတ်သည်ရှိသော်
'ဒီဃံ အဉ္ဆာမီ'တိ ပဇာနာတိ၊	=	'ရှည်လျားစွာ ပန်းပွတ်သည်'ဟူ၍ သိရာ၏။

www.dhammadownload.com

ရဿံ ဝါ အဉ္ဆန္တော	▪ တိုတောင်းစွာလည်း ပန်းပွတ်သည်ရှိသော်
‘ရဿံ အဉ္ဆာမီ’တိ ပဇာနာတိ။	▪ ‘တိုတောင်းစွာ ပန်းပွတ်သည်’ဟူ၍ သိရာ၏။
ဧဝမေဝ	▪ ဤအတူပင်
ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု -	▪ ရဟန်းတို့ ဤရဟန်းသည်-
(၁) ဒီဃံ ဝါ အဿသန္တော	▪ ရှည်လျားစွာလည်း ရှူသွင်းသည်ရှိသော်
‘ဒီဃံ အဿသာမီ’တိ ပဇာနာတိ၊	▪ ‘ရှည်လျားစွာ ရှူသွင်းသည်’ ဟူ၍ သိရာ၏၊
ဒီဃံ ဝါ ပဿသန္တော	▪ ရှည်လျားစွာလည်း ရှိုက်ထုတ်သည်ရှိသော်
‘ဒီဃံ ပဿသာမီ’တိ ပဇာနာတိ။	▪ ‘ရှည်လျားစွာ ရှိုက်ထုတ်သည်’ ဟူ၍ သိရာ၏။
(၂) ရဿံ ဝါ အဿသန္တော	▪ တိုတောင်းစွာလည်း ရှူသွင်းသည်ရှိသော်
‘ရဿံ အဿသာမီ’တိ ပဇာနာတိ၊	▪ ‘တိုတောင်းစွာ ရှူသွင်းသည်’ ဟူ၍ သိရာ၏၊
ရဿံ ဝါ ပဿသန္တော	▪ တိုတောင်းစွာလည်း ရှိုက်ထုတ်သည်ရှိသော်
‘ရဿံ ပဿသာမီ’တိ ပဇာနာတိ။	▪ ‘တိုတောင်းစွာ ရှိုက်ထုတ်သည်’ ဟူ၍ သိရာ၏။
(၃) ‘သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ	▪ ‘အစ,အလယ်,အဆုံး အလုံးစုံသော ဝင်လေအပေါင်းကို ထင်ထင်ရှားရှား သိလျက်
အဿသိဿာမီ’တိ သိက္ခတိ၊	▪ ရှူသွင်းမည်’ဟူ၍ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ရာ၏။
‘သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ	▪ ‘အစ,အလယ်,အဆုံး အလုံးစုံသော ထွက်လေအပေါင်းကို ထင်ထင်ရှားရှား သိလျက်
ပဿသိဿာမီ’တိ သိက္ခတိ။	▪ ရှိုက်ထုတ်မည်’ဟူ၍ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်ရာ၏။
(၄) ‘ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ	▪ ‘ငြိမ်သက်သိမ်မွေ့သွားအောင် ဝင်သက်ကို (ကိုယ်ခန္ဓာကို ပြုပြင်စီရင်သော)
အဿသိဿာမီ’တိ သိက္ခတိ၊	▪ ရှူသွင်းမည်’ဟူ၍ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်ရာ၏။
‘ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ	▪ ‘ငြိမ်သက်သိမ်မွေ့သွားအောင် ထွက်သက်ကို (ကိုယ်ခန္ဓာကို ပြုပြင်စီရင်သော)
ပဿသိဿာမီ’တိ သိက္ခတိ။	▪ ရှိုက်ထုတ်မည်’ဟူ၍ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်ရာ၏။
ဣတိ	▪ ဤသို့လျှင်
အဇ္ဈတ္တံ	▪ မိမိသန္တာန်၌ ရှိသော
ဝါ ကာယေ	▪ ဝါယောရုပ်ဟူသော ကာယကိုလည်း
ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊	▪ ဝါယောရုပ်ဟု အဖန်ဖန်ရှုသည် ဖြစ်၍ နေ၏။

www.dhammadownload.com

ဗဟိဒ္ဓါ	▪ သူတစ်ပါးသန္တာန်၌ ရှိသော
ဝါ ကာယေ	▪ ဝါယောရုပ်ဟူသော ကာယကိုလည်း
ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊	▪ ဝါယောရုပ်ဟု အဖန်ဖန် ရှုသည် ဖြစ်၍ နေ၏။
အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ	▪ ရံခါ မိမိသန္တာန်, ရံခါ သူတစ်ပါးသန္တာန်၌ ရှိသော
ဝါ ကာယေ	▪ ဝါယောရုပ်ဟူသော ကာယကိုလည်း
ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။	▪ ဝါယောရုပ်ဟု အဖန်ဖန် ရှုသည် ဖြစ်၍ နေ၏။
သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ	▪ ဖြစ်ကြောင်းတရားကို အဖန်ဖန် ရှုလျက်လည်း
ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ၊	▪ ကာယ၌ နေ၏။
ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ	▪ ချုပ်ကြောင်းတရားကို အဖန်ဖန် ရှုလျက်လည်း
ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ၊	▪ ကာယ၌ နေ၏။
သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ	▪ ရံခါ ဖြစ်ကြောင်းတရား, ရံခါ ချုပ်ကြောင်းတရားကို အဖန်ဖန် ရှုလျက်လည်း
ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ။	▪ ကာယ၌ နေ၏။
'အတ္ထိ ကာယော'တိ	▪ ကာယသာ ရှိနေသည်'
ဝါ ပနဿ	▪ ထို့ပြင် ထိုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ, - ဟူသော
သတိ	▪ အမှတ်သတိသည်
ပစ္စုပဋ္ဌိတာ ဟောတိ	▪ စွဲမြဲစွာ တည်ရှိသည် ဖြစ်၏။
ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ	▪ အသိဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ အတိုင်းအတာမျှသာ
ပဋိဿတိမတ္တာယ။	▪ စွဲမြဲသတိရှိနေဖို့ အတွက်မျှသာ
အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ၊	▪ ဝင်လေထွက်လေဟူသော ကာယ၌ တွယ်တာမှု, မှားယွင်းစွာရှုမြင်မှုမှ ကင်းကွာလျက် နေ၏။
န စ	▪ မရှိတော့ပေ။
ကိဉ္စိ, လောကေ	▪ ဘာကိုမျှ, လောက၌
ဥပါဒိယတိ။	▪ တဏှာ ဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် စွဲယူခြင်းမျိုး
ဧဝမ္ပိ ခေါ	▪ ဤနည်းအားဖြင့်လည်း
ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု	▪ ရဟန်းတို့ ရဟန်းသည်
ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။	▪ ကာယ၌ ကာယဟု အဖန်ဖန် ရှုသည် ဖြစ်၍ နေ၏။

(အာနာပါနပဗ္ဗ နိဋ္ဌိတံ ▪ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ရှုဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း ပြီး၏။)

www.dhammadownload.com

(၂) ဣရိယာပထပဗ္ဗံ
(ဣရိယာပုထ်ကို ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း)

ပုန စ,ပရံ	▪ တစ်ဖန် ကာယာနုပဿနာနှင့် ပတ်သက်၍ နောက်တစ်နည်း ပြောရလျှင်
ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု -	▪ ရဟန်းတို့ ရဟန်းသည် -
ဂစ္ဆန္တော ဝါ	▪ သွားနေစဉ်အခါမှာလည်း
'ဂစ္ဆာမီ'တိ ပဇာနာတိ၊	▪ 'သွားနေသည်'ဟု သိ၏၊
ဌိတော ဝါ 'ဌိတောမှီ'တိ ပဇာနာတိ၊	▪ ရပ်နေစဉ်အခါမှာလည်း 'ရပ်နေသည်'ဟု သိ၏၊
နိသိန္နော ဝါ 'နိသိန္နောမှီ'တိ ပဇာနာတိ၊	▪ ထိုင်နေစဉ်အခါမှာလည်း 'ထိုင်နေသည်'ဟု သိ၏၊
သယာနော ဝါ 'သယာနောမှီ'တိ ပဇာနာတိ။	▪ လျောင်းနေစဉ်အခါမှာလည်း 'လျောင်းနေသည်'ဟု သိ၏။
ယထာ ယထာ	▪ အကြင် အကြင်
ဝါ ပနဿ	▪ ကုန်ကုန်ပြောရလျှင်
ကာယော	▪ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ ကိုယ်သည်
ပဏိဟိတော ဟောတိ၊	▪ ထားသည့်အတိုင်း ဖြစ်လျှင်
တထာ တထာ နံ ပဇာနာတိ။	▪ ထိုထို ကာယအတိုင်း သိ၏။

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ။ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ၊ သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ။

'အတ္ထိ ကာယော'တိ ဝါ ပနဿ သတိ ပစ္စုပဋ္ဌိတာ ဟောတိ ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ ပဋိဿတိမတ္တာယ။ အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ၊ န စ ကိဉ္စိ လောကေ ဥပါဒိယတိ။ ဧဝမ္ပိ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

ဤသို့လျှင် မိမိသန္တာန်၌ရှိသော ဝါယောရုပ်ဟူသော ကာယကိုလည်း ဝါယောရုပ်ဟု အဖန်ဖန် ရှုသည် ဖြစ်၍ နေ၏၊ သူတစ်ပါးသန္တာန်၌ရှိသော ဝါယောရုပ်ဟူသော ကာယကိုလည်း ဝါယောရုပ်ဟု အဖန်ဖန် ရှုသည် ဖြစ်၍နေ၏၊ ရံခါ မိမိသန္တာန်, ရံခါ သူတစ်ပါးသန္တာန်၌ရှိသော ဝါယောရုပ်ဟူသော ကာယကိုလည်း ဝါယောရုပ်ဟု အဖန်ဖန် ရှုသည် ဖြစ်၍ နေ၏၊ ဖြစ်ကြောင်းတရားကို အဖန်ဖန် ရှုလျက်လည်း ကာယ၌ နေ၏၊ ချုပ်ကြောင်းတရားကို အဖန်ဖန် ရှုလျက်လည်း ကာယ၌

www.dhammadownload.com

နေ၏၊ ရံခါ ဖြစ်ကြောင်းတရား, ရံခါ ချုပ်ကြောင်းတရားကို အဖန်ဖန် ရှုလျက်လည်း ကာယ၌ နေ၏။

'ကာယသာ ရှိနေသည်' ဟူသော အမှတ်သတိသည် ထိုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ စွဲမြဲစွာ တည်ရှိသည် ဖြစ်၏၊ အသိဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ အတိုင်းအတာမျှသာ, စွဲမြဲသတိရှိနေဖို့အတွက်မျှသာ ဖြစ်၏။ ဝင်လေထွက်လေဟူသော ကာယ၌ တွယ်တာမှု, မှားယွင်းစွာရှုမြင်မှုမှ ကင်းကွာလျက် နေ၏၊ လောက၌ ဘာကိုမျှ တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် စွဲယူခြင်းမျိုး မရှိတော့ပေ၊ ဤနည်းအားဖြင့်လည်း ရဟန်းတို့ - ရဟန်းသည် ကာယ၌ ကာယဟု အဖန်ဖန် ရှုသည် ဖြစ်၍ နေ၏။

(ဣရိယာပထပဗ္ဗံ နိဋ္ဌိတံ ▪ ဣရိယာပုထ်ကို ရှုဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း ပြီး၏။)

✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧

(၃) သမ္ပဇာနပဗ္ဗံ
(သတိသမ္ပဇဉ်ဖြင့် ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း)

ပုန စ,ပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု -	▪ တစ်ဖန် နောက်တစ်နည်းပြောရလျှင် ရဟန်းတို့ ရဟန်းသည်
အဘိက္ကန္တေ, ပဋိက္ကန္တေ	▪ ရှေ့သို့ တိုးရာ, နောက်သို့ ဆုတ်ရာ၌
သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ၊	▪ ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ပြုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၏။
အာလောကိတေ, ဝိလောကိတေ	▪ တူရူကြည့်ရာအခါ၌, တစောင်းကြည့်ရာအခါ၌
သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ၊	▪ ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ပြုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၏။
သမိဉ္ဇိတေ, ပသာရိတေ	▪ ခြေလက်တို့ကို ကွေးရာအခါ, ဆန့်ရာအခါတို့၌
သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ၊	▪ ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ပြုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၏။
သံဃာဋိပတ္တစီဝရဓာရဏေ	▪ ဒုကုဋ် သပိတ် သင်္ကန်းကို သုံးဆောင်ရာ၌, လွှမ်းခြုံရာ၌
သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ၊	▪ ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ပြုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၏။
အသိတေ, ပီတေ,	▪ စားသောအခါ, သောက်သောအခါ၌
ခါယိတေ, သာယိတေ	▪ ခဲသောအခါ, လျက်သောအခါ၌
သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ၊	▪ ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ပြုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၏။
ဥစ္စာရပဿာဝကမ္မေ	▪ အခင်းကြီး အခင်းလေးအမှု ပြုရာအခါ၌
သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ၊	▪ ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ပြုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၏။
ဂတေ, ဌိတေ, နိသိန္နေ, သုတ္တေ,	▪ သွားရာ, ရပ်ရာ, ထိုင်ရာ, အိပ်ရာ,
ဇာဂရိတေ, ဘာသိတေ, တုဏှီဘာဝေ	▪ နိုးရာ, ပြောရာ, ဆိတ်ဆိတ်နေရာအခါ၌

www.dhammadownload.com

သမ္မဇာနကာရီ ဟောတိ။ - ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ပြလေ့ရှိသည် ဖြစ်၏။

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ၊ သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ။

'အတ္ထိ ကာယော'တိ ဝါ ပနဿ သတိ ပစ္စုပဋ္ဌိတာ ဟောတိ ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ ပဋိဿတိမတ္တာယ။ အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ၊ န စ ကိဉ္စိ လောကေ ဥပါဒိယတိ။ ဧဝမ္ပိ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

(သမ္ပဇာနပဗ္ဗံ နိဋ္ဌိတံ - သတိသမ္ပဇဉ်ဖြင့် ရှုဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း ပြီး၏။)

✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧

(၄) ပဋိကူလမနသိကာရပဗ္ဗံ
(စက်ဆုပ်ဖွယ်ဟု နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း)

ပုန စ,ပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု -

ဣမမေဝ ကာယံ	- ဤကာယကြီးကို
ဥဒ္ဓံ ပါဒတလာ	- ခြေဖဝါးမှအထက် ဆံဖျားတိုင်အောင်
အဓော ကေသမတ္ထကာ	- ဆံဖျားမှအောက် ခြေဖဝါးတိုင်အောင်
တစပရိယန္တံ	- အရေပြားဖြင့် လွှမ်းခြုံထားသော
ပူရံ	- ပြည့်လျှက်ရှိသော
နာနပ္ပကာရဿ အသုစိနော	- အမျိုးမျိုးသော မစင်ကြယ်သည့်အရာတို့ဖြင့်
ပစ္စဝေက္ခတိ	- ပညာဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင်သုံးသပ်၏။

'အတ္ထိ	- ရှိကြကုန်၏။
ဣမသ္မိံ ကာယေ	- ဤကာယ၌
ကေသာ လောမာ နခါ	- ဆံပင် အမွေး ခြေသည်း လက်သည်း
ဒန္တာ တစော၊	- သွား အရေ၊
မံသံ နှာရု အဋ္ဌိ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ ဝက္ကံ၊	- အသား အကြော အရိုး ရိုးတွင်းခြင်ဆီ အညှို့၊
ဟဒယံ ယကနံ ကိလောမကံ ပိဟကံ ပပ္ဖါသံ၊	- နှလုံး အသည်း အမြှေး အဖျဉ်း အဆုတ်၊
အန္တံ အန္တဂုဏံ ဥဒရိယံ ကရီသံ (မတ္ထလုင်္ဂံ)၊	- အူမ အူသိမ် အစာသစ် အစာဟောင်း (ဦးနှောက်)၊

www.dhammadownload.com

ပိတ္တံ သေမှံ ပုဗ္ဗော လောဟိတံ သေဒေါ မေဒေါ၊	▪ သည်းခြေ သလိပ် ပြည် သွေး ချွေး အဆီခဲ၊
အဿု ဝသာ ခေဠော သိင်္ဃာဏိကာ	▪ မျက်ရည် ဆီကြည် တံတွေး နှပ်
လသိကာ မုတ္တ’န္တိ ။	▪ အစေး ကျင်ငယ်တို့သည်
သေယျထာပိ ဘိက္ခဝေ	▪ ရဟန်းတို့ ဥပမာသော်ကား-
ဥဘတောမုခါ ပုတောဠိ	▪ နှစ်ဖက်မျက်နှာဝရှိသော အိတ်သည်
ပူရာ နာနာဝိဟိတဿ ဓညဿ၊	▪ အမျိုးမျိုးအစားစားဖြစ်သော ကောက်ပဲသီးနှံတို့ဖြင့် ပြည့်လျက် ရှိ၏။
သေယျထိဒံ?	▪ အဘယ်တို့နည်းဟူမူ?
သာလီနံ ဝီဟီနံ မုဂ္ဂါနံ မာသာနံ	▪ သလေးစပါး ကောက်ကြီးစပါး ပဲနောက် ပဲကြီး
တိလာနံ တဏ္ဍုလာနံ၊	▪ နှမ်း ဆန်တို့တည်း။

တမေနံ	▪ ထိုအိတ်ကို
စက္ခုမာ ပုရိသော	▪ မျက်စိကောင်းသော သူသည်
မုဉ္စိတွာ	▪ ဖြည်၍
ပစ္စဝေက္ခေယျ	▪ စူးစိုက်ဆင်ခြင်ရာ၏။
‘ဣမေ သာလီ, ဣမေ ဝီဟီ, ဣမေ မုဂ္ဂါ,	▪ ဤသည်တို့ကား ပဲနောက်တို့တည်း, ဤသည်တို့ကား ကောက်စပါးတို့တည်း,
ဣမေ မာသာ, ဣမေ တိလာ,	▪ ဤသည်တို့ကား ပဲကြီးတို့တည်း, ဤသည်တို့ကား နှမ်းတို့တည်း,
ဣမေ တဏ္ဍုလာ’တိ၊	▪ ဤသည်တို့ကား ဆန်တို့တည်း” ဟု။

ဧဝမေဝ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု	▪ ရဟန်းတို့ ဤအတူပင် ရဟန်းသည်-

ဣမမေဝ ကာယံ ဥဒ္ဓံ ပါဒတလာ, အဓော ကေသမတ္ထကာ, တစပရိယန္တံ ပူရံ နာနပ္ပကာရဿ အသုစိနော ပစ္စဝေက္ခတိ ‘အတ္ထိ ဣမသ္မိံ ကာယေ ကေသာ လောမာ နခါ ဒန္တာ တစော၊ မံသံ နှာရု အဋ္ဌိ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ ဝက္ကံ၊ ဟဒယံ ယကနံ ကိလောမကံ ပိဟကံ ပပ္ဖာသံ၊ အန္တံ အန္တဂုဏံ ဥဒရိယံ ကရီသံ (မတ္ထလုင်္ဂံ)၊ ပိတ္တံ သေမှံ ပုဗ္ဗော လောဟိတံ သေဒေါ မေဒေါ၊ အဿု ဝသာ ခေဠော သိင်္ဃာဏိကာ လသိကာ မုတ္တ’န္တိ ။

ခြေဖဝါးမှအထက် ဆံဖျားတိုင်အောင်, ဆံဖျားမှအောက် ခြေဖဝါးတိုင်အောင် အရေပြားဖြင့် လွှမ်းခြုံထားသော အမျိုးမျိုးသော မစင်ကြယ်သည့်အရာတို့ဖြင့် ပြည့်လျက်ရှိသော ဤကာယကြီးကို ပညာဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင်သုံးသပ်၏၊ ‘ဤကာယ၌ ဆံပင် အမွေး ခြေသည်း လက်သည်း သွား အရေ၊ အသား အကြော အရိုး ရိုးတွင်းခြင်ဆီ အညို့၊ နှလုံး အသည်း အမြှေး အဖျဉ်း အဆုတ်၊

www.dhammadownload.com

အူမ အူသိမ် အစာသစ် အစာဟောင်း (ဦးနှောက်)၊ သည်းခြေ သလိပ် ပြည် သွေး ချွေး အဆီခဲ၊ မျက်ရည် ဆီကြည် တံတွေး နှပ် အစေး ကျင်ငယ်တို့သည် ရှိ၏' ဟု (ဆင်ခြင်သုံးသပ်၏)။

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ၊ သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ။

'အတ္ထိ ကာယော'တိ ဝါ ပနဿ သတိ ပစ္စုပဋ္ဌိတာ ဟောတိ ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ ပဋိဿတိမတ္တာယ။ အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ၊ န စ ကိဉ္စိ လောကေ ဥပါဒိယတိ။ ဧဝမ္ပိ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

(ပဋိကူလမနသိကာရပဗ္ဗ နိဋ္ဌိတံ - စက်ဆုပ်ဖွယ်ဟု နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း ပြီး၏။)

✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧

(၅) ဓာတုမနသိကာရပဗ္ဗ

(ဓာတ်အားဖြင့် နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း)

ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု -

ဣမမေဝ ကာယံ - ဤကာယကြီးကိုပင်လျှင်
ယထာဌိတံ - ခန္ဓာကိုယ် တည်နေသော အနေအထားတိုင်း၊
ယထာပဏိဟိတံ - ခန္ဓာကိုယ် ထားသော အနေအထားတိုင်း
ဓာတုသော ပစ္စဝေက္ခတိ - ဓာတ်သဘောအားဖြင့် (ပညာဉာဏ်ဖြင့်) ဆင်ခြင်သုံးသပ်၏။

'အတ္ထိ ဣမသ္မိံ ကာယေ - ဤကာယ၌ ရှိကြကုန်၏။
ပထဝီဓာတု, အာပေါဓာတု, - ပထဝီဓာတ် အာပေါဓာတ်
တေဇောဓာတု, ဝါယောဓာတူ'တိ။ - တေဇောဓာတ် ဝါယောဓာတ်တို့သည်။

သေယျထာပိ ဘိက္ခဝေ - ရဟန်းတို့ ဥပမာသော်ကား-
ဒက္ခော ဂေါဃာတကော ဝါ - ကျွမ်းကျင်သော နွားသတ်သမားသည်လည်းကောင်း၊
ဂေါဃာတကန္တေဝါသီ ဝါ - နွားသတ်သမား၏ တပည့်သည်လည်းကောင်း၊
ဂါဝိံ ဝဓိတွာ - နွားကို သတ်၍
စတုမဟာပထေ - လမ်းလေးခွ ဆုံရာ၌
ဗိလသော - အစုအပုံအားဖြင့်

www.dhammadownload.com

ဝိဘဇိတွာ	▪ ခွဲခြားလျက်
နိသိန္နော အဿ၊	▪ ထိုင်နေသည် ဖြစ်ရာ၏။
ဧဝမေဝ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု	▪ ရဟန်းတို့ ဤအတူပင် ရဟန်းသည်-

ဣမမေဝ ကာယံ ယထာဌိတံ ယထာပဏိဟိတံ ဓာတုသော ပစ္စဝေက္ခတိ 'အတ္ထိ ဣမသ္မိံ ကာယေ ပထဝီဓာတု, အာပေါဓာတု, တေဇောဓာတု, ဝါယောဓာတူ'တိ။

'ဤကာယ၌ ပထဝီဓာတ် အာပေါဓာတ် တေဇောဓာတ် ဝါယောဓာတ်တို့သည် ရှိ၏' ဟု ဤကာယကြီးကိုပင်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်တည်နေသော အနေအထားတိုင်း, ခန္ဓာကိုယ်ထားသော အနေအထားတိုင်း ဓာတ်သဘောအားဖြင့် (ပညာဉာဏ်ဖြင့်) ဆင်ခြင်သုံးသပ်၏။

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ၊ သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ။

'အတ္ထိ ကာယော'တိ ဝါ ပနဿ သတိ ပစ္စုပဋ္ဌိတာ ဟောတိ ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ ပဋိဿတိမတ္တာယ။ အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ၊ န စ ကိဉ္စိ, လောကေ ဥပါဒိယတိ။ ဧဝမ္ပိ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

(ဓာတုမနသိကာရပဗ္ဗံ နိဋ္ဌိတံ ▪ ဓာတ်အားဖြင့် နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း ပြီး၏။)

✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧

(၆) နဝသိဝထိကပဗ္ဗံ
(သူသေကောင်ကိုးမျိုးကို ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း)

(၁) ပဌမပိုင်း

ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု -

သေယျထာပိ ပဿေယျ	▪ မြင်တွေ့နေရသကဲ့သို့
သရီရံ	▪ သူသေကောင်ကို
သိဝထိကာယ ဆဍ္ဍိတံ	▪ သင်္ချိုင်း၌ စွန့်ပစ်ထားသော
ဧကာဟမတံ ဝါ,	▪ သေ၍ တစ်ရက်ရှိသော,
ဒွီဟမတံ ဝါ, တီဟမတံ ဝါ,	▪ သေ၍ နှစ်ရက်ရှိသော, သေ၍ သုံးရက်ရှိသော,
ဥဒ္ဓုမာတကံ,	▪ ဖူးဖူးရောင်နေသော,
ဝိနီလကံ,	▪ ရုပ်ဆင်းပျက်လျက် ညိုမဲနေသော,
ဝိပုဗ္ဗကဇာတံ၊	▪ ပြည်ကဲ့သို့ စက်ဆုပ်ဖွယ် အပုပ်ရည်ယိုစီးနေသော

www.dhammadownload.com

သော	=	ထိုရဟန်းသည်
ဣမမေဝ ကာယံ	=	ဤမသေသေးသောရုပ်ခန္ဓာကြီးကိုပင်လျှင်
ဥပသံဟရတိ	=	အသိဉာဏ်ဖြင့် နှိုင်းယှဉ် ကြည့်ရာ၏။
'အယမ္ပိ ခေါ ကာယော	=	'ဤငါ၏ခန္ဓာကိုယ်သည်လည်း
ဧဝံ ဓမ္မော	=	ဤသို့သောသဘော ရှိ၏၊
ဧဝံ ဘာဝီ	=	ဤသို့သောသဘော ဖြစ်မည်သာတည်း၊
ဧဝံ အနတီတော'တိ	=	ဤသို့သော သဘောကို မလွန်ဆန်နိုင်'ဟု ဤသို့

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ။ ပ ။ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

(၂) ဒုတိယပိုင်း

ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု -

သေယျထာပိ ပဿေယျ	=	မြင်တွေ့နေရသကဲ့သို့
သရီရံ သိဝထိကာယ ဆဍ္ဍိတံ	=	သင်္ချိုင်း၌ စွန့်ပစ်ထားသော သူသေကောင်ကို
ကာကေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ,	=	ကျီးငှက်တို့ ထိုးဆိတ်ခဲစားအပ်သော,
ကုလလေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ,	=	စွန်ရဲတို့ ထိုးဆိတ်ခဲစားအပ်သော,
ဂိဇ္ဈေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ,	=	လင်းတတို့ ထိုးဆိတ်ခဲစားအပ်သော,
ကင်္ကေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ,	=	ဘုံမတီးငှက်တို့ ထိုးဆိတ်ခဲစားအပ်သော,
သုနခေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ,	=	ခွေးတို့ ကိုက်ဖြတ်ခဲစားအပ်သော,
ဗျဂ္ဃေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ,	=	ကျားတို့ ကိုက်ဖြတ်ခဲစားအပ်သော,
ဒီပီဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ,	=	ကျားသစ်တို့ ကိုက်ဖြတ်ခဲစားအပ်သော,
သိင်္ဂါလေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ,	=	မြေခွေးတို့ ကိုက်ဖြတ်ခဲစားအပ်သော,
ဝိဝိဓေဟိ ဝါ ပါဏကဇာတေဟိ ခဇ္ဇမာနံ။	=	ပိုးအမျိုးမျိုးတို့ ကိုက်ဖြတ်ခဲစားအပ်သော,
သော	=	ထိုရဟန်းသည်
ဣမမေဝ ကာယံ	=	ဤမသေသေးသောရုပ်ခန္ဓာကြီးကိုပင်လျှင်
ဥပသံဟရတိ	=	အသိဉာဏ်ဖြင့် နှိုင်းယှဉ် ကြည့်ရာ၏။
'အယမ္ပိ ခေါ ကာယော	=	ဤငါ၏ခန္ဓာကိုယ်သည်လည်း
ဧဝံဓမ္မော	=	ဤသို့သောသဘော ရှိ၏၊
ဧဝံဘာဝီ	=	ဤသို့သောသဘော ဖြစ်မည်သာတည်း၊
ဧဝံအနတီတော'တိ ။	=	ဤသို့သောသဘောကို မလွန်ဆန်နိုင်' ဟု

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ။ ပ ။ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ'။

www.dhammadownload.com

★ **ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု -**
သေယျထာပိ ပဿေယျ သရီရံ သိဝထိကာယ ဆဍ္ဍိတံ -

(၃) တတိယပိုင်း

အဋ္ဌိကသင်္ခလိကံ - တွဲစပ်၍နေသော အရိုးစုဖြစ်သော
သမံသလောဟိတံ - အသားအသွေး ရှိသေးသော
နှာရုသမ္ဗန္ဓံ။ - အကြောတို့ဖြင့် ဖွဲ့ချည်ထားသော

သော ဣမမေဝ ကာယံ ဥပသံဟရတိ 'အယမ္ပိ ခေါ ကာယော ဧဝံဓမ္မော ဧဝံဘာဝီ ဧဝံအနတီတော'တိ။

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ။ ပ ။ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

(၄) စတုတ္ထပိုင်း

အဋ္ဌိကသင်္ခလိကံ နိမံသလောဟိတမက္ခိတံ နှာရုသမ္ဗန္ဓံ - အသားကင်း၍ သွေးတို့ဖြင့် ပေကျံလျက် အကြောတို့ဖြင့် ဖွဲ့လျက် ရှိသော။

သော ဣမမေဝ ကာယံ ဥပသံဟရတိ 'အယမ္ပိ ခေါ ကာယော ဧဝံဓမ္မော ဧဝံဘာဝီ ဧဝံအနတီတော'တိ။

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ။ ပ ။ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

(၅) ပဉ္စမပိုင်း

အဋ္ဌိကသင်္ခလိကံ အပဂတမံသလောဟိတံ နှာရုသမ္ဗန္ဓံ - အသားအသွေး ကင်းလျက် အကြောတို့ဖြင့် ဖွဲ့ထားသော အရိုးစုဖြစ်သော။

သော ဣမမေဝ ကာယံ ဥပသံဟရတိ 'အယမ္ပိ ခေါ ကာယော ဧဝံဓမ္မော ဧဝံဘာဝီ ဧဝံအနတီတော'တိ။

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ။ ပ ။ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

(၆) ဆဋ္ဌပိုင်း

အဋ္ဌိကာနိ - အရိုးစုဖြစ်သော
အပဂတသမ္ဗန္ဓာနိ - အဆက်ပြတ်ကုန်သော
ဒိသာ ဝိဒိသာ ဝိက္ခိတ္တာနိ၊ - ထိုထိုဒိသီ ကြဲပြန့်နေကုန်သော
အညေန ဟတ္ထဋ္ဌိကံ - လက်ရိုးက တစ်နေရာ
အညေန ပါဒဋ္ဌိကံ - ခြေရိုးက တစ်နေရာ
အညေန ဂေါပ္ဖကဋ္ဌိကံ - ခြေဖမျက်ရိုးက တစ်နေရာ
အညေန ဇင်္ဃဋ္ဌိကံ - မြင်းခေါင်းရိုးက တစ်နေရာ
အညေန ဦရုဋ္ဌိကံ - ပေါင်ရိုးက တစ်နေရာ

www.dhammadownload.com

အညေန ကဋိဌိကံ - ခါးရိုးက တစ်နေရာ
အညေန ဖာသုကဋ္ဌိကံ - နံရိုးက တစ်နေရာ
အညေန ပိဋ္ဌိဋ္ဌိကံ - ကျောက်ကုန်းရိုးက တစ်နေရာ
အညေန ခန္ဓဋ္ဌိကံ - ပခုံးရိုးက တစ်နေရာ
အညေန ဂီဝဋ္ဌိကံ - လည်ပင်းရိုးက တစ်နေရာ
အညေန ဟနုကဋ္ဌိကံ - မေးရိုးက တစ်နေရာ
အညေန ဒန္တဋ္ဌိကံ - သွားရိုးက တစ်နေရာ
အညေန သီသကဋာဟံ။ - ဦးခေါင်းခွံက တစ်နေရာအားဖြင့်

သော ဣမမေဝ ကာယံ ဥပသံဟရတိ 'အယမ္ပိ ခေါ ကာယော ဧဝံဓမ္မော ဧဝံဘာဝီ ဧဝံအနတီတော'တိ။

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ။ ပ ။ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

★ ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု -

သေယျထာပိ ပဿေယျ သရီရံ သိဝထိကာယ ဆဍ္ဍိတံ -

(၇) သတ္တမပိုင်း

အဋ္ဌိကာနိ - အရိုးစုဖြစ်သော
သေတာနိ - ဖြူဖွေးနေကုန်သော
သင်္ခဝဏ္ဏပဋိဘာဂါနိ - ခရုသင်းအဆင်းနှင့်အလားတူသော

သော ဣမမေဝ ကာယံ ဥပသံဟရတိ 'အယမ္ပိ ခေါ ကာယော ဧဝံဓမ္မော ဧဝံဘာဝီ ဧဝံအနတီတော'တိ။ ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ။ ပ ။ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

(၈) အဋ္ဌမပိုင်း

အဋ္ဌိကာနိ - အရိုးစုဖြစ်သော
ပုဉ္ဇကိတာနိ - အစုအပုံ ဖြစ်နေသော
တေရောဝဿိကာနိ - ၁-နှစ်လွန်လျှက်

သော ဣမမေဝ ကာယံ ဥပသံဟရတိ 'အယမ္ပိ ခေါ ကာယော ဧဝံဓမ္မော ဧဝံဘာဝီ ဧဝံအနတီတော'တိ။ ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ။ ပ ။ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

(၉) နဝမပိုင်း

အဋ္ဌိကာနိ - အရိုးစုဖြစ်သော
ပူတီနိ - ဆွေးကုန်သော
စုဏ္ဏကဇာတာနိ။ - အမှုန့်ဖြစ်သွားကုန်သော

www.dhammadownload.com

သော ဣမမေဝ ကာယံ ဥပသံဟရတိ 'အယမ္ပိ ခေါ ကာယော ဧဝံဓမ္မော ဧဝံဘာဝီ ဧဝံ-အနတီတော'တိ။

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ၊ သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ။

'အတ္ထိ ကာယော'တိ ဝါ ပနဿ သတိ ပစ္စုပဋ္ဌိတာ ဟောတိ၊ ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ၊ ပဋိဿတိမတ္တာယ။ အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ၊ န စ ကိဉ္စိ လောကေ ဥပါဒိယတိ။ ဧဝမ္ပိ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

(နဝသိဝထိကပဗ္ဗံ နိဋ္ဌိတံ ▪ သူသေကောင်ကိုးမျိုးကို ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း ပြီး၏။)

စုဒ္ဒသ ကာယာနုပဿနာ နိဋ္ဌိတာ။
ရုပ်အပေါင်းကို ဆင်ခြင်ခြင်း တစ်ဆယ့်လေးပါး ပြီး၏။

✦ ✦

၂-ဝေဒနာနုပဿနာ

(ဝေဒနာကို ဆင်ခြင်ခြင်း ကိုးပါး)

ကထဉ္စ ပန	▪ အဘယ်သို့လျှင်
ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု	▪ ရဟန်းတို့ ရဟန်းသည်
ဝေဒနာသု	▪ ခံစားမှုဝေဒနာတို့၌
ဝေဒနာနုပဿီ	▪ ခံစားမှုဝေဒနာဟု အဖန်ဖန် ရှုမြင်သည် ဖြစ်၍
ဝိဟရတိ?	▪ နေသနည်း?

ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု	▪ ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည်-
(၁) သုခံ ဝါ ဝေဒနံ	▪ ချမ်းသာသောခံစားမှုကို
ဝေဒယမာနော	▪ ခံစားသိရှိနေသည့်အခါ၌လည်း
'သုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမီ'တိ	▪ 'ချမ်းသာသောခံစားမှုကို ခံစားနေသည်'ဟု
ပဇာနာတိ။	▪ သိ၏။

www.dhammadownload.com

(၂) ဒုက္ခံ ဝါ ဝေဒနံ	▪ ဆင်းရဲသောခံစားမှုကို
ဝေဒယမာနော	▪ ခံစားသိရှိနေသည့်အခါ၌လည်း
'ဒုက္ခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမီ'တိ	▪ 'ဆင်းရဲသောခံစားမှုကို ခံစားနေသည်'ဟု
ပဇာနာတိ။	▪ သိ၏။
(၃) အဒုက္ခမသုခံ ဝါ ဝေဒနံ	▪ ဒုက္ခလည်း မဟုတ်၊ သုခလည်း မဟုတ်သော ခံစားမှုကို
ဝေဒယမာနော	▪ ခံစားသိရှိနေသည့်အခါ၌လည်း
'အဒုက္ခမသုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမီ'တိ	▪ 'ဒုက္ခလည်း မဟုတ်၊ သုခလည်း မဟုတ်သော ခံစားမှုကို ခံစားနေသည်'ဟု
ပဇာနာတိ။	▪ သိ၏။

(၄) သာမိသံ (ကိလေသာ၏အစာဖြစ်သော ကာမဂုဏ်အာရုံနှင့် ပတ်သက်သော) ဝါ *သုခံ* ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော 'သာမိသံ သုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမီ'တိ ပဇာနာတိ၊

(၅) နိရာမိသံ (ကိလေသာ၏အစာဖြစ်သော ကာမဂုဏ်အာရုံနှင့် မပတ်သက်သော) ဝါ *သုခံ* ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော 'နိရာမိသံ သုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမီ'တိ ပဇာနာတိ။

(၆) သာမိသံ ဝါ *ဒုက္ခံ* ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော 'သာမိသံ ဒုက္ခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမီ'တိ ပဇာနာတိ၊

(၇) နိရာမိသံ ဝါ *ဒုက္ခံ* ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော 'နိရာမိသံ ဒုက္ခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမီ'တိ ပဇာနာတိ။

(၈) သာမိသံ ဝါ *အဒုက္ခမသုခံ* ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော 'သာမိသံ အဒုက္ခမသုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမီ'တိ ပဇာနာတိ၊

(၉) နိရာမိသံ ဝါ *အဒုက္ခမသုခံ* ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော 'နိရာမိသံ အဒုက္ခမသုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမီ"တိ ပဇာနာတိ။

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဝေဒနာသု ဝိဟရတိ၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဝေဒနာသု ဝိဟရတိ၊ သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဝေဒနာသု ဝိဟရတိ။

'အတ္ထိ ဝေဒနာ'တိ ဝါ ပနဿ သတိ ပစ္စုပဋ္ဌိတာ ဟောတိ၊ ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ၊ ပဋိဿတိမတ္တာယ။ အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ၊ န စ ကိဉ္စိ လောကေ ဥပါဒိယတိ။ ဧဝမ္ပိ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

www.dhammadownload.com

မိမိ၏ဝေဒနာတို့၌မူလည်း ဝေဒနာတို့ကို အဖန်ဖန် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍ နေ၏၊ သူတစ်ပါး၏ ဝေဒနာတို့၌မူလည်း ဝေဒနာတို့ကို အဖန်ဖန် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍ နေ၏၊ မိမိ သူတစ်ပါး၏ဝေဒနာ တို့၌မူလည်း ဝေဒနာတို့ကို အဖန်ဖန် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍ နေ၏။ ဝေဒနာတို့၌ ဖြစ်ကြောင်း တရားနှင့် ဖြစ်ခြင်းသဘောက အဖန်ဖန် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏၊ ဝေဒနာတို့၌ ပျက် ကြောင်းတရားနှင့် ပျက်ခြင်းသဘောကို အဖန်ဖန် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏၊ ဝေဒနာတို့၌ ဖြစ်ကြောင်းပျက်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းသဘောကို အဖန်ဖန် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍မူ လည်း နေ၏။

ထို့ပြင် 'ဝေဒနာသည်သာလျှင် ရှိသည်'ဟူသော အမှတ်သတိသည် ထိုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ စွဲမြဲ စွာ တည်ရှိသည် ဖြစ်၏၊ အသိဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ အတိုင်းအတာမျှသာ, စွဲမြဲသတိရှိနေဖို့အတွက်မျှသာ ဖြစ်၏။ (ထိုယောဂီသည် တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့်) ဝေဒနာ၌ တွယ်တာမှု, မှားယွင်းစွာရှုမြင်မှုမှ ကင်းကွာ လျက် နေ၏၊ လောက၌ တစ်စုံတစ်ရာမျှကိုလည်း (ငါ ငါ၏ဥစ္စာဟု) တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် စွဲယူခြင်းမျိုး မရှိတော့ပေ၊ ရဟန်းတို့ - ဤနည်းအားဖြင့်လည်း ဤသို့လည်း ရဟန်းသည် ဝေဒနာတို့၌ ဝေဒနာ တို့ကို အဖန်ဖန် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍ နေ၏။

ဝေဒနာနုပဿနာ နိဋ္ဌိတာ။

ဝေဒနာတို့ကို ဆင်ခြင်ခြင်းကိုးပါး ပြီး၏။

✧ ✧

၃-စိတ္တာနုပဿနာ

(စိတ်ကို ဆင်ခြင်ခြင်း တစ်ဆယ့်ခြောက်ပါး)

ကထဉ္စ ပန ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ?

ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု -

(၁) သရာဂံ ဝါ စိတ္တံ - ရာဂနှင့်တကွ ဖြစ်သောစိတ်ကိုလည်း
'သရာဂံ စိတ္တ'န္တိ ပဇာနာတိ၊ - ရာဂနှင့်တကွ ဖြစ်သောစိတ်ဟု သိ၏။

(၂) ဝီတရာဂံ ဝါ စိတ္တံ - ရာဂကင်းမဲ့နေသောစိတ်ကိုလည်း
'ဝီတရာဂံ စိတ္တ'န္တိ ပဇာနာတိ၊ - ရာဂကင်းမဲ့နေသောစိတ်ဟု သိ၏။

(၃) သဒေါသံ ဝါ စိတ္တံ - ဒေါသနှင့်တကွ ဖြစ်သောစိတ်ကိုလည်း
'သဒေါသံ စိတ္တ'န္တိ ပဇာနာတိ၊

www.dhammadownload.com

(၄) ဝီတဒေါသံ ဝါ စိတ္တံ - ဒေါသကင်းသောစိတ်ကိုလည်း
'ဝီတဒေါသံ စိတ္တ'န္တိ ပဇာနာတိ။

(၅) သမောဟံ ဝါ စိတ္တံ - မောဟနှင့်တကွ ဖြစ်သောစိတ်ကိုလည်း
'သမောဟံ စိတ္တ'န္တိ ပဇာနာတိ၊

(၆) ဝီတမောဟံ ဝါ စိတ္တံ - မောဟကင်းသောစိတ်ကိုလည်း
'ဝီတမောဟံ စိတ္တ'န္တိ ပဇာနာတိ။

(၇) သံခိတ္တံ ဝါ စိတ္တံ - အတွင်းအာရုံမှာ ကျုံ့ဝင်နေသောစိတ်ကိုလည်း
'သံခိတ္တံ စိတ္တ'န္တိ ပဇာနာတိ၊

(၈) ဝိက္ခိတ္တံ ဝါ စိတ္တံ - လွင့်ပျံ့သွားသောစိတ်ကိုလည်း
'ဝိက္ခိတ္တံ စိတ္တ'န္တိ ပဇာနာတိ။

(၉) မဟဂ္ဂတံ ဝါ စိတ္တံ - မြင့်မြတ်သောစိတ်ကိုလည်း
'မဟဂ္ဂတံ စိတ္တ'န္တိ ပဇာနာတိ၊

(၁၀) အမဟဂ္ဂတံ ဝါ စိတ္တံ - မမြင့်မြတ်သောစိတ်ကိုလည်း
'အမဟဂ္ဂတံ စိတ္တ'န္တိ ပဇာနာတိ။

(၁၁) သဥတ္တရံ ဝါ စိတ္တံ - သူ့ထက်သာလွန်သောတရား ရှိသောစိတ်ကိုလည်း
'သဥတ္တရံ စိတ္တ'န္တိ ပဇာနာတိ၊

(၁၂) အနုတ္တရံ ဝါ စိတ္တံ - သူ့ထက်သာလွန်သောတရား မရှိသောစိတ်ကိုလည်း
'အနုတ္တရံ စိတ္တ'န္တိ ပဇာနာတိ။

(၁၃) သမာဟိတံ ဝါ စိတ္တံ - သမာဓိရှိသောစိတ်ကိုလည်း
'သမာဟိတံ စိတ္တ'န္တိ ပဇာနာတိ၊

(၁၄) အသမာဟိတံ ဝါ စိတ္တံ - သမာဓိမရှိသောစိတ်ကိုလည်း
'အသမာဟိတံ စိတ္တ'န္တိ ပဇာနာတိ။

(၁၅) ဝိမုတ္တံ ဝါ စိတ္တံ - လွတ်မြောက်သောစိတ်ကိုလည်း
'ဝိမုတ္တံ စိတ္တ'န္တိ ပဇာနာတိ၊

(၁၆) အဝိမုတ္တံ ဝါ စိတ္တံ - မလွတ်မြောက်သောစိတ်ကိုလည်း
'အဝိမုတ္တံ စိတ္တ'န္တိ ပဇာနာတိ။

www.dhammadownload.com

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ စိတ္တသ္မိံ ဝေဒနာသု ဝိဟရတိ၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ စိတ္တသ္မိံ ဝိဟရတိ၊ သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ စိတ္တသ္မိံ ဝိဟရတိ။

'အတ္ထိ စိတ္တ'န္တိ ဝါ ပနဿ သတိ ပစ္စုပဋ္ဌိတာ ဟောတိ၊ ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ ပဋိဿတိမတ္တာယ။ အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ၊ န စ ကိဉ္စိ လောကေ ဥပါဒိယတိ။ ဧဝမ္ပိ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

စိတ္တာနုပဿနာ နိဋ္ဌိတာ။
စိတ်ကိုဆင်ခြင်ခြင်း တစ်ဆယ့်ခြောက်ပါး ပြီး၏။

✧ ✧

၄-ဓမ္မာနုပဿနာ

(ဓမ္မသဘောတရားကို ဆင်ခြင်ခြင်း ငါးပါး)

(၁) နီဝရဏပဗ္ဗံ
နီဝရဏတရားငါးပါးကို ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း

ကထဉ္စ ပန	▪ အဘယ်သို့လျှင်
ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု	▪ ရဟန်းတို့ ရဟန်းသည်
ဓမ္မေသု	▪ ဓမ္မတို့၌
ဓမ္မာနုပဿီ	▪ ဓမ္မဟု အဖန်ဖန် ရှုမြင်သည် ဖြစ်၍
ဝိဟရတိ?	▪ နေသနည်း?
ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု	▪ ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည်
ဓမ္မေသု	▪ ဓမ္မတို့၌
ဓမ္မာနုပဿီ	▪ ဓမ္မဟု အဖန်ဖန် ရှုမြင်သည် ဖြစ်၍
ဝိဟရတိ	▪ နေ၏။
ပဉ္စသု နီဝရဏေသု။	▪ ငါးမျိုးသော နီဝရဏတရားဟု ဆိုအပ်သော
ကထဉ္စ ပန	▪ အဘယ်သို့လျှင်
ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု	▪ ရဟန်းတို့ ရဟန်းသည်

www.dhammadownload.com

ဓမ္မေသု	▪ ဓမ္မတို့၌
ဓမ္မာနုပဿီ	▪ ဓမ္မဟု အဖန်ဖန် ရှုမြင်သည် ဖြစ်၍
ဝိဟရတိ	▪ နေသနည်း?
ပဉ္စသု နီဝရဏေသု?	▪ ငါးမျိုးသော နီဝရဏတရားဟု ဆိုအပ်သော

ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု -

၁။ (က) သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ *ကာမစ္ဆန္ဒံ*	▪ မိမိသန္တာန်၌ ရှိနေသည့် ကာမစ္ဆန္ဒတို့ကိုလည်း
'အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ကာမစ္ဆန္ဒော'တိ	▪ 'ငါ၏သန္တာန်၌ ဖြစ်သောကာမစ္ဆန္ဒသည် ရှိ၏'ဟု
ပဇာနာတိ၊	▪ သိ၏။
(ခ) အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ကာမစ္ဆန္ဒံ	▪ မိမိသန္တာန်၌ မရှိသော ကာမစ္ဆန္ဒတို့ကိုလည်း
'နတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ကာမစ္ဆန္ဒော'တိ	▪ 'ငါ၏သန္တာန်၌ ကာမစ္ဆန္ဒသည် မရှိ'ဟု
ပဇာနာတိ၊	▪ သိ၏။
(ဂ) ယထာ	▪ အကြင်အကြောင်းကြောင့်
စ	▪ ထို့အပြင်
အနုပ္ပန္နဿ ကာမစ္ဆန္ဒဿ	▪ မဖြစ်သေးသော ကာမစ္ဆန္ဒ၏
ဥပ္ပါဒေါ ဟောတိ	▪ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည် ဖြစ်၏။
တဉ္စ ပဇာနာတိ	▪ ထိုဖြစ်ကြောင်းတရားကိုလည်း သိ၏။
(ဃ) ယထာ စ	▪ အကြင်အကြောင်းကြောင့် ထို့အပြင်
ဥပ္ပန္နဿ ကာမစ္ဆန္ဒဿ	▪ ဖြစ်ပေါ်ပြီးသော ကာမစ္ဆန္ဒ၏/ကို
ပဟာနံ ဟောတိ	▪ ဖယ်ရှားသုတ်သင်ခြင်းသည်/ ပယ်ဖျောက်ခြင်းသည် ဖြစ်၏။
တဉ္စ ပဇာနာတိ၊	▪ ထိုဖယ်ရှားနိုင်သောအကြောင်းတရားကိုလည်း သိ၏။
(င) ယထာ စ	▪ အကြင်အကြောင်းကြောင့် ထို့အပြင်
ပဟီနဿ ကာမစ္ဆန္ဒဿ	▪ ဖယ်ရှားပြီးသောကာမစ္ဆန္ဒ၏
အာယတိံ အနုပ္ပါဒေါ ဟောတိ	▪ နောင်အခါမဖြစ်ခြင်းသည် ဖြစ်၏။
တဉ္စ ပဇာနာတိ၊	▪ ထို နောင်အခါ မဖြစ်ခြင်းတရားကိုလည်း/ အပြီးသတ်ဖယ်ရှားနိုင်သောတရားကိုလည်း သိ၏။

www.dhammadownload.com

၂။ (က) သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ *ဗျာပါဒံ* 'အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဗျာပါဒေါ'တိ ပဇာနာတိ၊
(ခ) အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဗျာပါဒံ 'နတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဗျာပါဒေါ'တိ ပဇာနာတိ၊
(ဂ) ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ ဗျာပါဒဿ ဥပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊
(ဃ) ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ ဗျာပါဒဿ ပဟာနံ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊
(င) ယထာ စ ပဟီနဿ ဗျာပါဒဿ အာယတိံ အနုပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

၃။ (က) သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ *ထိနမိဒ္ဓံ* 'အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ထိနမိဒ္ဓ'န္တိ ပဇာနာတိ၊
(ခ) အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ထိနမိဒ္ဓံ 'နတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ထိနမိဒ္ဓ'န္တိ ပဇာနာတိ၊
(ဂ) ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ ထိနမိဒ္ဓဿ ဥပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊
(ဃ) ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ ထိနမိဒ္ဓဿ ပဟာနံ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊
(င) ယထာ စ ပဟီနဿ ထိနမိဒ္ဓဿ အာယတိံ အနုပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

၄။ (က) သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ *ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စံ* 'အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ'န္တိ ပဇာနာတိ၊
(ခ) အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စံ 'နတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ'န္တိ ပဇာနာတိ၊
(ဂ) ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စဿ ဥပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊
(ဃ) ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စဿ ပဟာနံ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊
(င) ယထာ စ ပဟီနဿ ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စဿ အာယတိံ အနုပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

၅။ (က) သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ *ဝိစိကိစ္ဆံ* 'အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဝိစိကိစ္ဆာ'တိ ပဇာနာတိ၊
(ခ) အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဝိစိကိစ္ဆံ 'နတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဝိစိကိစ္ဆာ'တိ ပဇာနာတိ၊
(ဂ) ယထာ စ အနုပ္ပန္နာယ ဝိစိကိစ္ဆာယ ဥပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊
(ဃ) ယထာ စ ဥပ္ပန္နာယ ဝိစိကိစ္ဆာယ ပဟာနံ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊
(င) ယထာ စ ပဟီနာယ ဝိစိကိစ္ဆာယ အာယတိံ အနုပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ၊ သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ။

'အတ္ထိ ဓမ္မာ'တိ ဝါ ပနဿ သတိ ပစ္စုပဋ္ဌိတာ ဟောတိ၊ ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ ပဋိဿတိမတ္တာယ။ အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ၊ န စ ကိဉ္စိ လောကေ ဥပါဒိယတိ။ ဧဝမ္ပိ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ ပဉ္စသု နီဝရဏေသု။

နီဝရဏပဗ္ဗံ နိဋ္ဌိတံ။

နီဝရဏအင်းပါးကို ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း ပြီး၏။

www.dhammadownload.com

(၂) ခန္ဓပဗ္ဗံ
ခန္ဓာငါးပါးကို ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း

ပုန စ,ပရံ	▪ တစ်ဖန် ဓမ္မာနုပဿနာနှင့် ပတ်သက်၍ နောက်တစ်နည်း ပြောရလျှင်
ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု	▪ ရဟန်းတို့ ရဟန်းသည်
ဓမ္မေသု	▪ ဓမ္မတို့၌
ဓမ္မာနုပဿီ	▪ ဓမ္မဟု အဖန်ဖန် ရှုမြင်သည် ဖြစ်၍
ဝိဟရတိ	▪ နေ၏။
ပဉ္စသု ဥပါဒါနက္ခန္ဓေသု။	▪ ငါးမျိုးသော ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတရားဟု ဆိုအပ်သော
ကထဉ္စ ပန	▪ အဘယ်သို့လျှင်
ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု	▪ ရဟန်းတို့ ရဟန်းသည်
ဓမ္မေသု	▪ ဓမ္မတို့၌
ဓမ္မာနုပဿီ	▪ ဓမ္မဟု အဖန်ဖန် ရှုမြင်သည် ဖြစ်၍
ဝိဟရတိ	▪ နေသနည်း?
ပဉ္စသု ဥပါဒါနက္ခန္ဓေသု?	▪ ငါးမျိုးသော ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတရားဟု ဆိုအပ်သော

ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု

၁။ (က) ဣတိ *ရူပံ*	▪ ဤကား ရုပ်တည်း၊
(ခ) ဣတိ ရူပဿ သမုဒယော	▪ ဤကား ရုပ်၏ ဖြစ်ကြောင်းတည်း၊
(ဂ) ဣတိ ရူပဿ အတ္ထင်္ဂမော။	▪ ဤကား ရုပ်၏ ချုပ်ရာတည်း။

၂။ ဣတိ *ဝေဒနာ၊* ဣတိ ဝေဒနာယ သမုဒယော၊ ဣတိ ဝေဒနာယ အတ္ထင်္ဂမော။
၃။ ဣတိ *သညာ၊* ဣတိ သညာယ သမုဒယော၊ ဣတိ သညာယ အတ္ထင်္ဂမော။
၄။ ဣတိ *သင်္ခါရာ၊* ဣတိ သင်္ခါရာနံ သမုဒယော၊ ဣတိ သင်္ခါရာနံ အတ္ထင်္ဂမော။
၅။ ဣတိ *ဝိညာဏံ၊* ဣတိ ဝိညာဏဿ သမုဒယော၊ ဣတိ ဝိညာဏဿ အတ္ထင်္ဂမောတိ။

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ၊ သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ။

www.dhammadownload.com

'အတ္ထိ ဓမ္မာ'တိ ဝါ ပနဿ သတိ ပစ္စုပဋ္ဌိတာ ဟောတိ၊ ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ၊ ပဋိဿတိမတ္တာယ။ အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ၊ န စ ကိဉ္စိ လောကေ ဥပါဒိယတိ။ ဧဝမ္ပိ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ ပဉ္စသု ဥပါဒါနက္ခန္ဓေသု။

ခန္ဓပဗ္ဗံ နိဋ္ဌိတံ။

ခန္ဓာငါးပါးကို ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း ပြီး၏။

✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧

(၃) အာယတနပဗ္ဗံ

အာယတနတစ်ဆယ့်နှစ်ပါးကို ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း

ပုန စ,ပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ ဆသု အဇ္ဈတ္တိကဗာဟိရေသု အာယတနေသု။

ကထဉ္စ ပန ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ ဆသု အဇ္ဈတ္တိကဗာဟိရေသု အာယတနေသု?

ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု -

၁။ (က)	စက္ခုဉ္စ ပဇာနာတိ	▪ မျက်စိ(စက္ခုပသာဒရုပ်)ကိုလည်း သိ၏၊
(ခ)	ရူပေ စ ပဇာနာတိ	▪ အဆင်းရုပ်ကိုလည်း သိ၏၊
(ဂ)	ယဉ္စ တဒုဘယံ ပဋိစ္စ	▪ ထို့အပြင် ထိုနှစ်ခုကို စွဲ၍
	ဥပ္ပဇ္ဇတိ	▪ ဖြစ်၏၊
	သံယောဇနံ	▪ အကြင်သံယောဇဉ်သည်
	တဉ္စ	▪ ထိုသံယောဇဉ်ကိုလည်း
	ပဇာနာတိ	▪ သိ၏။
(ဃ)	ယထာ	▪ အကြောင်းကြောင့်
	စ	▪ ထို့အပြင်
	အနုပ္ပန္နဿ သံယောဇနဿ	▪ မဖြစ်ပေါ်သေးသော သံယောဇဉ်၏
	ဥပ္ပါဒေါ ဟောတိ	▪ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည် ဖြစ်၏၊
	တဉ္စ ပဇာနာတိ	▪ ထိုသံယောဇဉ်၏ ဖြစ်ပေါ်လာကြောင်းတရားကိုလည်း သိ၏။

(င) ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ (ဖြစ်ပေါ်ပြီးသော) **သံယောဇနဿ ပဟာနံ**(ပျောက်ကင်းခြင်း) **ဟောတိ တဉ္စ** (ထိုပျောက်ကင်းကြောင်းတရားကိုလည်း) **ပဇာနာတိ၊**

www.dhammadownload.com

(စ) **ယထာ စ ပဟီနဿ**(ပျောက်ကင်းသွားသော) **သံယောဇနဿ အာယတိံ အနုပ္ပါဒေါ** (နောင်တစ်ဖန် မဖြစ်ပေါ်ခြင်းသည်) **ဟောတိ တဉ္စ** (ထိုနောင်တစ်ဖန် မဖြစ်ပေါ်ခြင်းကိုလည်း) **ပဇာနာတိ။**

၂။ **သောတဉ္စ ပဇာနာတိ၊ သဒ္ဒေ စ ပဇာနာတိ၊** နားကိုလည်း သိ၏၊ အသံတို့ကိုလည်း သိ၏။ ပ ။

၃။ **ဃာနဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ဂန္ဓေ စ ပဇာနာတိ၊** နှာခေါင်းကိုလည်း သိ၏၊ အနံ့တို့ကိုလည်း သိ၏။ ပ ။

၄။ **ဇိဝှဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ရသေ စ ပဇာနာတိ၊** လျှာကိုလည်း သိ၏၊ အရသာတို့ကိုလည်း သိ၏။ ပ ။

၅။ **ကာယဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗေ စ ပဇာနာတိ၊** ကိုယ်ကိုလည်း သိ၏၊ အတွေ့အထိတို့ကိုလည်း သိ၏။ ပ ။

၆။ **မနဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ဓမ္မေ စ ပဇာနာတိ၊** စိတ်ကိုလည်း သိ၏၊ သဘောတရားတို့ကိုလည်း သိ၏။ ပ ။

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ ။ ပ ။ ဧဝမ္ပိ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ ဆသု အဇ္ဈတ္တိကဗာဟိရေသု အာယတနေသု။

အာယတနပဗ္ဗံ နိဋ္ဌိတံ

အာယတနတစ်ဆယ့်နှစ်ပါးကို ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း ပြီး၏။

✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧

(၄) ဗောဇ္ဈင်္ဂပဗ္ဗံ

ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးကို ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း

ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု - ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ သတ္တသု ဗောဇ္ဈင်္ဂေသု ။ ကထဉ္စ ပန ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု - ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ သတ္တသု ဗောဇ္ဈင်္ဂေသု? ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု-

၁။ (က) **သန္တံ**	- ထင်ရှားရှိသည့်
ဝါ	- လည်း
အဇ္ဈတ္တံ	- မိမိသန္တာန်၌
သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂံ	- သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်ကို
'အတ္ထိ	- ရှိ၏'ဟု
မေ အဇ္ဈတ္တံ	- 'ငါ၏သန္တာန်၌
သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ'တိ ပဇာနာတိ	- သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်သည် ဤသို့ သိ၏၊

www.dhammadownload.com

(ခ) **အသန္တံ** (ထင်ရှားမရှိသည့်) **ဝါ အဇ္ဈတ္တံ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂံ 'နတ္ထိ**(မရှိ)**မေ အဇ္ဈတ္တံ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ'တိ ပဇာနာတိ၊**

(ဂ) **ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ**(မဖြစ်ပေါ်သေးသော) **သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂဿ**(၏) **ဥပ္ပါဒေါ** (ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည်) **ဟောတိ တဉ္စ**(ထိုဖြစ်ပေါ်လာခြင်းအကြောင်းကိုလည်း) **ပဇာနာတိ၊**

(ဃ) **ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ**(ဖြစ်ပေါ်ပြီးသော) **သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂဿ**(၏) **ဘာဝနာယ**(ဖြစ်စေပွားစေတတ်သောဘာဝနာဖြင့်) **ပါရိပူရီ**(ပြီးပြည့်စုံမှုသည်) **ဟောတိ တဉ္စ** (ထိုပြီးပြည့်စုံကြောင်းတရားကိုလည်း) **ပဇာနာတိ။**

၂။ သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ *ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂံ* 'အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ'တိ ပဇာနာတိ ။ ပ ။

၃။ သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ *ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂံ* 'အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ'တိ ပဇာနာတိ။ ပ ။

၄။ သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ *ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂံ* 'အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ'တိ ပဇာနာတိ။ ပ ။

၅။ သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ *ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂံ* 'အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ'တိ ပဇာနာတိ။ ပ ။

၆။ သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ *သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂံ* 'အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ'တိ ပဇာနာတိ။ ပ ။

၇။ သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ *ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂံ* 'အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ'တိ ဇာနာတိ ။ ပ ။

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဓမ္မေသု ။ ပ ။ သတ္တသု ဗောဇ္ဈင်္ဂေသု၊

ဗောဇ္ဈင်္ဂပဗ္ဗံ နိဋ္ဌိတံ = ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးကိုဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း ပြီး၏။

✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧ ✧

(၅) သစ္စပဗ္ဗံ
သစ္စာလေးပါးကို ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း

ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု (သဘောတရားတို့ကို) **ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ စတူသု အရိယသစ္စေသု ။** (အရိယသစ္စာလေးပါး သဘောတရားတို့၌)။

ကထဉ္စ ပန ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ စတူသု အရိယသစ္စေသု?

ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု -

'ဣဒံ ဒုက္ခ'န္တိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ၊

'ဤကား ဒုက္ခတည်း'ဟု ဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်း သိ၏၊

'အယံ ဒုက္ခသမုဒယော'တိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ၊

'ဤကား ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းတည်း'ဟု ဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်း သိ၏၊

www.dhammadownload.com

'အယံ ဒုက္ခနိရောဓော'တိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ၊

'ဤကား ဒုက္ခချုပ်ရာတည်း'ဟု ဟုတ် မှန်သည့်အတိုင်း သိ၏၊

'အယံ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနီပဋိပဒါ'တိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ။

'ဤကား ဒုက္ခချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်းအကျင့်ပင်တည်း' ဟု ဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်း သိ၏။

ပဌမဘာဏဝါရော နိဋ္ဌိတော = ပဌမခန်း ပြီး၏။

. . . .

ဒုက္ခသစ္စနိဒ္ဒေသော

ဒုက္ခအရိယသစ္စာ

ကတမဉ္စ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခံ အရိယသစ္စံ?

ရဟန်းတို့ ဒုက္ခဆိုသော အရိယာတို့၏အမှန်တရားဟူသည် အဘယ်နည်း?

ဇာတိပိ ဒုက္ခာ၊	▪ မွေးဖွားလာခြင်း, ဖြစ်ခြင်းသည်လည်း ဒုက္ခတည်း၊
ဇရာပိ ဒုက္ခာ၊	▪ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းသည်လည်း ဒုက္ခတည်း၊
မရဏမ္ပိ ဒုက္ခံ၊	▪ သေဆုံးပျက်စီးခြင်းသည်လည်း ဒုက္ခတည်း၊
သောက,	▪ စိုးရိမ်ခြင်း,
ပရိဒေဝ,	▪ ငိုကြွေးရခြင်း,
ဒုက္ခ,	▪ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း,
ဒေါမနဿုပါယာသာပိ	▪ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း, စိတ်ပင်ပန်းရခြင်းများသည်လည်း
ဒုက္ခာ၊	▪ ဒုက္ခတည်း၊
အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယောဂေါပိ	▪ မချစ်အပ်သောသတ္တဝါ, သင်္ခါရတို့နှင့် ပေါင်းရခြင်းသည်လည်း
ဒုက္ခော၊	▪ ဒုက္ခတည်း၊
ပိယေဟိ ဝိပ္ပယောဂေါပိ	▪ ချစ်အပ်သောသတ္တဝါ, သင်္ခါရတို့နှင့် ခွဲခွာနေရခြင်းသည်လည်း
ဒုက္ခော၊	▪ ဒုက္ခတည်း၊
ယမ္ပိစ္ဆံ	▪ အကြင် လိုချင်သောအရာ
န လဘတိ	▪ မရခြင်း
တမ္ပိ ဒုက္ခံ၊	▪ ထိုမရခြင်းသည်ပင်လျှင် ဒုက္ခတည်း၊
သံခိတ္တေန	▪ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့်
ပဉ္စုပါဒါနက္ခန္ဓာ ဒုက္ခာ။	▪ ဉပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးတို့သည် ဒုက္ခတို့တည်း။

www.dhammadownload.com

၁။ ကတမာ စ ဘိက္ခဝေ ဇာတိ? = ရဟန်းတို့ မွေးဖွားလာခြင်း, ဖြစ်ခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်း?
ယာ = အကြင်သဘောတရားသည်
တေသံ တေသံ သတ္တာနံ = ★ထိုထိုသတ္တဝါတို့၏
တမှိ တမှိ သတ္တနိကာယေ = ထိုထိုသတ္တဝါမျိုးတူအုပ်စု၌ ★
ဇာတိ = ရှေးဦးစွာ မွေးဖွားခြင်း, ဖြစ်ခြင်းဟု ဆိုရသော
သဉ္ဇာတိ = ပြည့်စုံစွာ မွေးဖွားခြင်း, ဖြစ်ခြင်းဟု ဆိုရသော
ဩက္ကန္တိ = အမိဝမ်းတွင်း ဥခွံတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းဟု ဆိုရသော
အဘိနိဗ္ဗတ္တိ = ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်ပေါ်မှုဟု ဆိုရသော
ခန္ဓာနံ ပါတုဘာဝေါ = ခန္ဓာတို့၏ ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်ပေါ်မှုဟု ဆိုရသော
အာယတနာနံ ပဋိလာဘော၊= အာယတနတို့ကို ရရှိလာမှုဟု ဆိုရသော
(အတ္ထိ = ရှိ၏။)
အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ ဇာတိ။= ရဟန်းတို့ ဤသဘောတရားကိုလည်း မွေးဖွားခြင်း, ဖြစ်ခြင်းဟု ခေါ်ဆိုအပ်၏။

၂။ ကတမာ စ ဘိက္ခဝေ ဇရာ? = ရဟန်းတို့ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်း?
ယာ တေသံ တေသံ သတ္တာနံ တမှိ တမှိ သတ္တနိကာယေ = ★- - ★
ဇရာ = ရင့်ရော်ခြင်း၊
ဇီရဏတာ = အိုမင်းခြင်း၊
ခဏ္ဍိစ္စံ = သွားကျိုးခြင်း၊
ပါလိစ္စံ = ဆံဖြူခြင်း၊
ဝလိတ္တစတာ = အရေတွန့်ခြင်း၊
အာယုနော သံဟာနိ = အသက်ဟု ဆိုအပ်သော ဇီဝိတိန္ဒြေ၏ ဆုတ်ယုတ်ခြင်း၊
ဣန္ဒြိယာနံ ပရိပါကော၊ = (မျက်စိစသော)ဣန္ဒြေတို့၏ ရင့်ခြင်းဟု ဆိုရသော
(အတ္ထိ = ရှိ၏။)
အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ ဇရာ။= ရဟန်းတို့ ဤသဘောတရားကိုလည်း အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းဟု ခေါ်ဆိုအပ်၏။

၃။ ကတမဉ္စ ဘိက္ခဝေ မရဏံ? = ရဟန်းတို့ မရဏဟူသည် အဘယ်နည်း?
ယံ တေသံ တေသံ သတ္တာနံ တမှာ တမှာ သတ္တနိကာယာ = ★- - ★
စုတိ = ရွေ့လျောခြင်း၊
စဝနတာ = လျော့ကျသွားခြင်း၊
ဘေဒေါ = ပြိုကွဲပျက်စီးခြင်း၊

www.dhammadownload.com

အန္တရဓာနံ	▪ ကွယ်ပျောက်ခြင်း၊
မစ္စု	▪ သေဆုံးခြင်း၊
မရဏံ	▪ အသက်ကို စွန့်ပစ်ခြင်း၊
ကာလံ ကိရိယာ	▪ သေဆုံးခြင်းဟူသော နောက်ဆုံးအချိန်ကို ပြုလုပ်ခြင်း၊
ခန္ဓာနံ ဘေဒေါ	▪ ခန္ဓာတို့၏ ပြိုကွဲပျက်စီးခြင်း၊
ကဠေဝရဿ နိက္ခေပေါ	▪ ကိုယ်ကို ပစ်ချခြင်း၊
ဇီဝိတိန္ဒြိယဿုပစ္ဆေဒေါ၊	▪ ဇီဝိတိန္ဒြေ၏ပြတ်စဲခြင်းဟု ဆိုရသော
(အတ္ထိ	▪ ရှိ၏။)
ဣဒံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ မရဏံ	▪ ရဟန်းတို့ ဤသဘောတရားကို မရဏ ဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်၏။

၄။ ကတမော စ ဘိက္ခဝေ သောကော? ▪ ရဟန်းတို့ သောကဟူသည် အဘယ်နည်း?

[ယော ခေါ	▪ အကြင်တရားသည်
ဘိက္ခဝေ	▪ ရဟန်းတို့
အညတရညတရေန ဗျသနေန	▪ တစ်မျိုးမျိုးသော ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုနှင့်
သမန္နာဂတဿ	▪ ကြုံတွေ့သောပုဂ္ဂိုလ်၏
အညတရညတရေန ဒုက္ခဓမ္မေန	▪ တစ်မျိုးမျိုးသော ဆင်းရဲဒုက္ခနှင့်
ဖုဋ္ဌဿ	▪ ကြုံတွေ့သောပုဂ္ဂိုလ်၏/ ထိရောက်နှိပ်စက်ခံရသောပုဂ္ဂိုလ်၏]
သောကော	▪ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊
သောစနာ	▪ စိုးရိမ်ခြင်း
သောစိတတ္တံ	▪ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း၊
အန္တောသောကော	▪ ရင်တွင်း၌ စိုးရိမ်ပူလောင်ခြင်း၊
အန္တောပရိသောကော၊	▪ ရင်တွင်း၌ ပြင်းစွာစိုးရိမ်ပူလောင်ခြင်း ဟု ဆိုရသော
(အတ္ထိ	▪ ရှိ၏။)
အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ သောကော	▪ ရဟန်းတို့ ဤသဘောတရားကို သောက ဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်၏။

၅။ ကတမော စ ဘိက္ခဝေ ပရိဒေဝေါ? ▪ ရဟန်းတို့ ပရိဒေဝဟူသည် အဘယ်နည်း?

[ယော ခေါ ဘိက္ခဝေ အညတရညတရေန ဗျသနေန သမန္နာဂတဿ အညတရညတရေန ဒုက္ခဓမ္မေန ဖုဋ္ဌဿ - - - - - - -]

အာဒေဝေါ	▪ ရည်ညွှန်း၍ ငိုကြွေးခြင်း၊

www.dhammadownload.com

ပရိဒေဝေါ	▪ ပြောဆို၍ ငိုကြွေးခြင်း၊
အာဒေဝနာ	▪ ရည်ညွှန်း ငိုကြွေးခြင်းအမူအရာ၊
ပရိဒေဝနာ	▪ ပြောဆို၍ ငိုကြွေးခြင်း အမူအရာ၊
အာဒေဝိတတ္တံ	▪ ရည်ညွှန်း ငိုကြွေးသည်၏အဖြစ်၊
ပရိဒေဝိတတ္တံ	▪ ပြောဆို၍ ငိုကြွေးသည်၏အဖြစ်
(အတ္ထိ	▪ ရှိ၏။)
အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ ပရိဒေဝေါ	▪ ရဟန်းတို့ ဤသဘောတရားကို ပရိဒေဝဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်၏။

၆။ ကတမဉ္စ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခံ?	▪ ရဟန်းတို့ ဒုက္ခသည် အဘယ်နည်း?
ယံ ခေါ	▪ အကြင်သဘောတရားသည်
ဘိက္ခဝေ	▪ ရဟန်းတို့
ကာယိကံ ဒုက္ခံ	▪ ကိုယ်၌ဖြစ်သော ဆင်းရဲခြင်းဟု ဆိုရသော၊
ကာယိကံ အသာတံ	▪ ကိုယ်၌ဖြစ်သော သာယာဖွယ်ကင်းသော အခြေအနေ ဟု ဆိုရသော၊
ကာယသမ္ဖဿဇံ	▪ ကိုယ်ကာယ၌ တွေ့ထိမှုကြောင့် ဖြစ်သော၊
ဒုက္ခံ	▪ ဆင်းရဲသော၊
အသာတံ	▪ သာယာဖွယ် မရှိသော၊
ဝေဒယိတံ၊	▪ ခံစားမှုဟု ဆိုရသော
(အတ္ထိ	▪ ရှိ၏။)
ဣဒံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခံ	▪ ရဟန်းတို့ ဤသဘောတရားကို ဒုက္ခဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်၏။

၇။ ကတမဉ္စ ဘိက္ခဝေ ဒေါမနဿံ?	▪ ရဟန်းတို့ ဒေါမနဿဟူသည် အဘယ်နည်း?
ယံ ခေါ ဘိက္ခဝေ	▪ အကြင်သဘောတရားသည် ရဟန်းတို့
စေတသိကံ ဒုက္ခံ	▪ စိတ်၌ဖြစ်သော ဆင်းရဲခြင်းဟု ဆိုရသော၊
စေတသိကံ အသာတံ	▪ စိတ်၌ဖြစ်သော သာယာဖွယ်ကင်းသော အခြေအနေ ဟု ဆိုရသော၊
မနောသမ္ဖဿဇံ	▪ စိတ်အတွေ့ကြောင့် ဖြစ်သော၊
ဒုက္ခံ	▪ ဆင်းရဲသော၊
အသာတံ	▪ သာယာဖွယ် မရှိသော၊
ဝေဒယိတံ၊	▪ ခံစားမှုဟု ဆိုရသော

www.dhammadownload.com

(အတ္ထိ - ရှိ၏။)
ဣဒံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ ဒေါမနဿံ။ - ရဟန်းတို့ ဤသဘောတရားကို ဒေါမနဿ ဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်၏။

၈။ **ကတမော စ ဘိက္ခဝေ ဥပါယာသော?** - ရဟန်းတို့ ဥပါယာသဟူသည် အဘယ်နည်း?
[ယော ခေါ ဘိက္ခဝေ အညတရညတရေန ဗျသနေန သမန္နာဂတဿ အညတရညတရေန ဒုက္ခဓမ္မေန ဖုဋ္ဌဿ - - - - - - -]
အာယာသော - စိတ်ပင်ပန်းခြင်း၊
ဥပါယာသော - အလွန်စိတ်ပင်ပန်းခြင်း၊
အာယာသိတတ္တံ - စိတ်ပင်ပန်းရသော အခြေအနေ၊
ဥပါယာသိတတ္တံ၊ - အလွန်အကဲ စိတ်ပင်ပန်းရသောအခြေအနေဟု ဆိုအပ်သော
(အတ္ထိ - ရှိ၏။)
အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ ဥပါယာသော။ - ရဟန်းတို့ ဤသဘောတရားကို ဥပါယာသ ဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်၏။

၉။ **ကတမော စ ဘိက္ခဝေ အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော?** ရဟန်းတို့ မချစ်အပ်သော သတ္တဝါ သင်္ခါရတို့နှင့် တွေ့ဆုံပေါင်းသင်းရခြင်း ဆင်းရဲသည် အဘယ်နည်း?
ဣဓ - ဤလောက၌
ယဿ - အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်အား
တေ - ထိုအရာတို့သည်
ဟောန္တိ - ရှိကုန်၏။
အနိဋ္ဌာ - အလိုမရှိအပ်သော
အကန္တာ - မနှစ်သက်အပ်ကုန်သော
အမနာပါ - မမြတ်နိုးအပ်ကုန်သော/ စိတ်အား မတက်စေကုန်သော
ရူပါ, သဒ္ဒါ, ဂန္ဓာ, ရသာ, ဖောဋ္ဌဗ္ဗာ, ဓမ္မာ၊ - အဆင်း, အသံ, အနံ့, အရသာ, အတွေ့, သဘောတရား
ယေ ဝါ ပနဿ - ထို့အပြင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်မှာ
တေ - အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်
ဟောန္တိ - ရှိကုန်၏။

www.dhammadownload.com

အနဝ္ဆကာမာ	▪ အကျိုးရှိသည်ကို မလိုလားကြသော
အဟိတကာမာ	▪ အကျိုးစီးပွားဖြစ်မှုကို မလိုလားကြသော
အဖာသုကကာမာ	▪ ချမ်းသာမှုကို မလိုလားကြသော
အယောဂက္ခေမကာမာ၊	▪ အန္တရာယ်ကင်းမှုကို မလိုလားကြသော
ယာ	▪ အကြင်သဘောတရားသည်
တေဟိ	▪ ထိုသတ္တဝါ သင်္ခါရတို့နှင့်
သဒ္ဓိံ	▪ တကွ
သင်္ဂတိ	▪ ဆုံဆည်းမှု
သမာဂမော	▪ တွေ့ဆုံမှု
သမောဓာနံ	▪ ပေါင်းဆုံမှု
မိဿီဘာဝေါ၊	▪ ရောနှောနေထိုင်မှုဟု ဆိုအပ်ကုန်သော
(အတ္ထိ	▪ ရှိ၏။)

အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော။

၁၀။ ကတမော စ ဘိက္ခဝေ ပိယေဟိ ဝိပ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော?

ရဟန်းတို့ ချစ်အပ်သော သတ္တဝါ သင်္ခါရတို့နှင့် ကွေကွင်းရခြင်း ဆင်းရဲသည် အဘယ်နည်း?

ဣဓ ယဿ တေ ဟောန္တိ	▪ ဤလောက၌ အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်အား ထိုအရာတို့သည် ရှိကုန်၏။
ဣဋ္ဌာ ကန္တာ မနာပါ	▪ အလိုရှိအပ်သော, နှစ်သက်အပ်ကုန်သော, မြတ်နိုး အပ်ကုန်သော/စိတ်အားတက်စေကုန်သော

ရူပါ, သဒ္ဒါ, ဂန္ဓာ, ရသာ, ဖောဋ္ဌဗ္ဗာ, ဓမ္မာ၊ ▪ အဆင်း, အသံ, အနံ့, အရသာ, အတွေ့, သဘောတရား

ယေ ဝါ ပနဿ တေ ဟောန္တိ	▪ ထို့အပြင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်မှာ အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ရှိကုန်၏။
အတ္ထကာမာ	▪ အကျိုးရှိသည်ကို လိုလားကြသော
ဟိတကာမာ	▪ အကျိုးစီးပွားဖြစ်မှုကို လိုလားကြသော
ဖာသုကကာမာ	▪ ချမ်းသာမှုကို လိုလားကြသော
ယောဂက္ခေမကာမာ	▪ အန္တရာယ်ကင်းမှုကို လိုလားကြသော
မာတာ ဝါ, ပိတာ ဝါ	▪ အမိ, အဖ,
ဘာတာ ဝါ, ဘဂိနီ ဝါ	▪ ညီအစ်ကို, နှမ, အစ်မ,
မိတ္တာ ဝါ, အမစ္စာ ဝါ	▪ မိတ်ဆွေ, အပေါင်းအဖော်,

F.6.A

www.dhammadownload.com

ဉာတိသာလောဟိတာ ဝါ	▪ ဆွေမျိုးသားချင်းတို့သော်လည်းကောင်း
ယာ	▪ အကြင်သဘောတရားသည်
တေဟိ	▪ ထိုသတ္တဝါ သင်္ခါရတို့နှင့်
သဒ္ဓိံ	▪ တကွ
အသင်္ဂတိ	▪ မဆုံဆည်းရခြင်း
အသမာဂမော	▪ မတွေ့ဆုံရခြင်း
အသမောဓာနံ	▪ မပေါင်းဆုံရခြင်း
အမိဿီဘာဝေါ	▪ ရောနှော မနေထိုင်ရခြင်း ဟု ဆိုအပ်ကုန်သော
(အတ္ထိ	▪ ရှိ၏။)

အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ ပိယေဟိ ဝိပ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော။

၁၁။ ကတမဉ္စ ဘိက္ခဝေ ယမ္ပိစ္ဆံ န လဘတိ တမ္ပိ ဒုက္ခံ?

ရဟန်းတို့ အလိုရှိသည်ကို မရခြင်း ဆင်းရဲ (မရနိုင်သည်ကို လိုချင်ခြင်းဆင်းရဲ)သည် အဘယ်နည်း?

(၁) ဇာတိဓမ္မာနံ	▪ မွေးဖွားခြင်းရှိသော
ဘိက္ခဝေ	▪ ရဟန်းတို့
သတ္တာနံ	▪ သတ္တဝါတို့မှာ
ဧဝံ	▪ ဤသို့သော
ဣစ္ဆာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ	▪ အလိုဆန္ဒသည် ဖြစ်အပ်၏။

'အဟော ဝတ မယံ န ဇာတိဓမ္မာ အဿာမ န စ ဝတ ▪

'ငါတို့သည် မွေးဖွားခြင်းသဘောသည် မဖြစ်ပါမူကား ကောင်းလေစွ၊

နော ဇာတိ အာဂစ္ဆေယျာ'တိ။ ▪

ငါတို့ထံသို့ မွေးဖွားခြင်းသဘောသည် ရောက်မလာပါမူကား ကောင်းလေစွ'၊

န ခေါ ပနေ တံ ဣစ္ဆာယ ပတ္တဗ္ဗံ ▪

စင်စစ်မှာ ဤအခြေအနေကို အလိုဆန္ဒသည် မရနိုင်ပေ။

ဣဒမ္ပိ	▪ ဤအရာသည်လည်း/ ဤအချက်သည်လည်း
ယမ္ပိစ္ဆံ န လဘတိ တမ္ပိ ဒုက္ခံ။	▪ အလိုရှိသည်ကို မရခြင်း ဆင်းရဲပေတည်း။

www.dhammadownload.com

(၂) *ဇရာဓမ္မာနံ* (အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းသဘောရှိသော) **ဘိက္ခဝေ သတ္တာနံ ဧဝံ ဣစ္ဆာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ 'အဟော ဝတ မယံ န ဇရာဓမ္မာ** (အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း သဘောသည်) **အဿာမ၊ န စ ဝတ နော ဇရာ အာဂစ္ဆေယျာ'တိ။ န ခေါ ပနေတံ ဣစ္ဆာယ ပတ္တဗ္ဗံ၊ ဣဒမ္ပိ ယမ္ပိစ္ဆံ န လဘတိ တမ္ပိ ဒုက္ခံ။**

(၃) *ဗျာဓိဓမ္မာနံ* (နာခြင်းသဘောရှိသော) **ဘိက္ခဝေ သတ္တာနံ ဧဝံ ဣစ္ဆာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ 'အဟော ဝတ မယံ န ဗျာဓိဓမ္မာ**(နာခြင်းသဘောသည်) **အဿာမ၊ န စ ဝတ နော ဗျာဓိ အာဂစ္ဆေယျာ' တိ။ န ခေါ ပနေတံ ဣစ္ဆာယ ပတ္တဗ္ဗံ၊ ဣဒမ္ပိ ယမ္ပိစ္ဆံ န လဘတိ တမ္ပိ ဒုက္ခံ။**

(၄) *မရဏဓမ္မာနံ* (သေခြင်းသဘောရှိသော) **ဘိက္ခဝေ သတ္တာနံ ဧဝံ ဣစ္ဆာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ 'အဟော ဝတ မယံ န မရဏဓမ္မာ** (သေခြင်းသဘောသည်) **အဿာမ၊ န စ ဝတ နော မရဏံ အာဂစ္ဆေယျာ'တိ။ န ခေါ ပနေတံ ဣစ္ဆာယ ပတ္တဗ္ဗံ၊ ဣဒမ္ပိ ယမ္ပိစ္ဆံ န လဘတိ တမ္ပိ ဒုက္ခံ။**

(၅) *သောကပရိဒေဝဒုက္ခဒေါမနဿုပါယာသဓမ္မာနံ* (စိုးရိမ်ခြင်း ငိုကြွေးရခြင်း ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း စိတ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်ပင်ပန်းရခြင်းသဘောရှိသော) **ဘိက္ခဝေ သတ္တာနံ ဧဝံ ဣစ္ဆာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ 'အဟော ဝတ မယံ န သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿုပါယာသဓမ္မာ အဿာမ၊ န စ ဝတ နော သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿုပါယာသဓမ္မာ အာဂစ္ဆေယျုန္တိ။ န ခေါ ပနေတံ ဣစ္ဆာယ ပတ္တဗ္ဗံ၊ ဣဒမ္ပိ ယမ္ပိစ္ဆံ န လဘတိ တမ္ပိ ဒုက္ခံ။**

၁၂။ **ကတမေ စ ဘိက္ခဝေ သံခိတ္တေန ပဉ္စုပါဒါနက္ခန္ဓာ ဒုက္ခာ?**

ရဟန်းတို့ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ငါးပါးသောဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ဆင်းရဲတို့ဟူသည် အဘယ်နည်း?

သေယျထိဒံ ▪ ငါးပါးသော ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတို့ဟူသည်

ရူပုပါဒါနက္ခန္ဓော ▪ ရုပ်ကို စွဲယူ၍ ဖြစ်သောခန္ဓာ

ဝေဒနုပါဒါနက္ခန္ဓော ▪ ဝေဒနာကို စွဲယူ၍ ဖြစ်သောခန္ဓာ

သညုပါဒါနက္ခန္ဓော ▪ သညာကို စွဲယူ၍ ဖြစ်သောခန္ဓာ

သင်္ခါရုပါဒါနက္ခန္ဓော ▪ သင်္ခါရကို စွဲယူ၍ ဖြစ်သောခန္ဓာ

ဝိညာဏုပါဒါနက္ခန္ဓော ▪ ဝိညာဏ(စိတ်)ကို စွဲယူ၍ ဖြစ်သောခန္ဓာ (တို့ ဖြစ်ကြ၏။)

ဣမေ ဝုစ္စန္တိ ဘိက္ခဝေ သံခိတ္တေန ပဉ္စုပါဒါနက္ခန္ဓာ ဒုက္ခာ ▪ ရဟန်းတို့ ဤသည်တို့ကို အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ငါးပါးသောဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ဆင်းရဲတို့ဟူ၍ ဆိုအပ်ကုန်၏။

ဣဒံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခံ အရိယသစ္စံ။

ရဟန်းတို့ ဤတရားသဘောကို ဒုက္ခအရိယသစ္စာ ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

* * * * * * *

www.dhammadownload.com

သမုဒယသစ္စနိဒ္ဒေသော

ဒုက္ခသမုဒယ အရိယသစ္စာ

ကတမဉ္စ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခသမုဒယံ အရိယသစ္စံ?
ရဟန်းတို့ ဒုက္ခသမုဒယ အရိယသစ္စာသည် အဘယ်နည်း?

ယာယံ တဏှာ	▪ ထိုတဏှာသည်
(အတ္ထိ	▪ ရှိ၏။)
ပေါနောဗ္ဘဝိကာ	▪ နောင်တစ်ဖန် ဘဝသစ်ကို ဖြစ်စေတတ်သော
နန္ဒီရာဂသဟဂတာ	▪ နှစ်သက်တပ်မက်ခြင်းနှင့် တကွဖြစ်သော
တတြတတြာဘိနန္ဒိနီ၊	▪ ထိုထိုဘဝအာရုံ၌ အလွန်နှစ်သက်ခြင်း ရှိသော
သေယျထိဒံ	▪ ဤသည်တို့ကား
ကာမတဏှာ	▪ လိုချင်စရာ ကာမအာရုံများကို လိုချင်သောတဏှာ
ဘဝတဏှာ	▪ အစဉ်ထာဝရဖြစ်မှုကို လိုချင်သောတဏှာ
ဝိဘဝတဏှာ	▪ ထာဝရပြတ်စဲမှု/အစဉ်ထာဝရမဖြစ်မှုကို လိုချင်သောတဏှာ(ဖြစ်၏။)

သာ ခေါ ပနေသာ ဘိက္ခဝေ တဏှာ ▪ ရဟန်းတို့ စင်စစ်မှာ ထိုတဏှာသည်
ကတ္ထ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ကတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ? ▪ ဖြစ်သည်ရှိသော် အဘယ်၌ ဖြစ်သနည်း? တည်သည်ရှိသော် အဘယ်၌ တည်သနည်း?
ယံ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ▪ လောက၌ ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘောသည် (ရှိ၏)၊
ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။ ▪ ထို(တဏှာ)သည် ဖြစ်သည်ရှိသော် ဤချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် အာရုံ၌ ဖြစ်၏၊ တည်သည်ရှိသော် ဤချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် အာရုံ၌ တည်၏။

၁။ ကိဉ္စ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ?
စက္ခုံ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊
ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊
ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။
လောက၌ ဤချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘောသည် အဘယ်နည်း?
လောက၌ မျက်စိသည် ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘော ဖြစ်၏၊
ထိုတဏှာသည် ဖြစ်သည်ရှိသော် ဤမျက်စိ၌ ဖြစ်၏၊ တည်သည်ရှိသော် ဤမျက်စိ၌ တည်၏။

www.dhammadownload.com

၂။ သောတံ လောကေ။ ဃာနံ လောကေ။ ဇိဝှါ လောကေ။ ကာယော လောကေ။ မနော လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။

လောက၌ နားသည်။ လောက၌ နှာခေါင်းသည်။ လောက၌ လျှာသည်။ လောက၌ ကိုယ်သည်။ လောက၌ စိတ်သည် ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘောဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာသည် ဖြစ်သည် ရှိသော် ဤစိတ်၌ ဖြစ်၏၊ တည်သည်ရှိသော် ဤစိတ်၌ တည်၏။

၃။ ရူပါ လောကေ။ သဒ္ဒါ လောကေ။ ဂန္ဓာ လောကေ။ ရသာ လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာ လောကေ။ ဓမ္မာ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။

လောက၌ ရူပါရုံတို့သည်။ လောက၌ သဒ္ဒါရုံတို့သည်။ လောက၌ ဂန္ဓာရုံတို့သည်။ လောက၌ ရသာရုံတို့သည်။ လောက၌ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံတို့သည်။ လောက၌ သဘောတရားတို့သည် ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘော ဖြစ်၏၊ ထို တဏှာသည် ဖြစ်သည်ရှိသော် ဤတရားတို့၌ ဖြစ်၏၊ တည်သည်ရှိသော် ဤတရားတို့၌ တည်၏။

၄။ စက္ခုဝိညာဏံ လောကေ။ သောတဝိညာဏံ လောကေ။ ဃာနဝိညာဏံ လောကေ။ ဇိဝှာဝိညာဏံ လောကေ။ ကာယဝိညာဏံ လောကေ။ မနောဝိညာဏံ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။

လောက၌ စက္ခုဝိညာဏ်သည်။ လောက၌ သောတဝိညာဏ်သည်။ လောက၌ ဃာနဝိညာဏ်သည်။ လောက၌ ဇိဝှါဝိညာဏ်သည်။ လောက၌ ကာယဝိညာဏ်သည်။ လောက၌ မနောဝိညာဏ်သည် ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘောဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာသည် ဖြစ်သည်ရှိသော် ဤမနောဝိညာဏ်၌ ဖြစ်၏၊ တည်သည်ရှိသော် ဤမနောဝိညာဏ်၌ တည်၏။

၅။ စက္ခုသမ္ဖဿော လောကေ။ သောတသမ္ဖဿော လောကေ။ ဃာနသမ္ဖဿော လောကေ။ ဇိဝှာသမ္ဖဿော လောကေ။ ကာယသမ္ဖဿော လောကေ။ မနောသမ္ဖဿော လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဧတ္ထ နိဝိသမာန နိဝိသတိ။

လောက၌ စက္ခုသမ္ဖဿသည်။ လောက၌ သောတသမ္ဖဿသည်။ လောက၌ ဃာနသမ္ဖဿသည်။ လောက၌ ဇိဝှါသမ္ဖဿသည်။ လောက၌ ကာယသမ္ဖဿသည်။ လောက၌ မနော-သမ္ဖဿသည် ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘော ဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာသည် ဖြစ်သည်ရှိသော် ဤမနောသမ္ဖဿ၌ ဖြစ်၏၊ တည်သည်ရှိသော် ဤမနောသမ္ဖဿ၌ တည်၏။

F 5 A

www.dhammadownload.com

၆။ စက္ခုသမ္ဖဿဇာဝေဒနာ လောကေ။ သောတသမ္ဖဿဇာဝေဒနာ လောကေ။ ဃာန-သမ္ဖဿဇာဝေဒနာ လောကေ။ ဇိဝှာသမ္ဖဿဇာဝေဒနာ လောကေ။ ကာယသမ္ဖဿဇာ-ဝေဒနာ လောကေ။ မနောသမ္ဖဿဇာဝေဒနာ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။

လောက၌ စက္ခုသမ္ဖဿဇာဝေဒနာသည်။ လောက၌ သောတသမ္ဖဿဇာဝေဒနာသည်။ လောက၌ ဃာနသမ္ဖဿဇာဝေဒနာသည်။ လောက၌ ဇိဝှါသမ္ဖဿဇာဝေဒနာသည်။ လောက၌ ကာယ-သမ္ဖဿဇာဝေဒနာသည်။ လောက၌ မနောသမ္ဖဿဇာဝေဒနာသည် ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘော ဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာသည် ဖြစ်သည်ရှိသော် ဤမနောသမ္ဖဿဇာဝေဒနာ၌ ဖြစ်၏၊ တည်သည်ရှိသော် ဤမနောသမ္ဖဿဇာဝေဒနာ၌ တည်၏။

၇။ ရူပသညာ လောကေ။ သဒ္ဒသညာ လောကေ။ ဂန္ဓသညာ လောကေ။ ရသသညာ လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗသညာ လောကေ။ ဓမ္မသညာ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။

လောက၌ ရူပသညာသည်။ လောက၌ သဒ္ဒသညာသည်။ လောက၌ ဂန္ဓသညာသည်။ လောက၌ ရသသညာသည်။ လောက၌ ဖောဋ္ဌဗ္ဗသညာသည်။ လောက၌ ဓမ္မသညာသည် ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘော ဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာသည် ဖြစ်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မသညာ၌ ဖြစ်၏၊ တည်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မသညာ၌ တည်၏။

၈။ ရူပသဉ္စေတနာ လောကေ။ သဒ္ဒသဉ္စေတနာ လောကေ။ ဂန္ဓသဉ္စေတနာ လောကေ။ ရသ-သဉ္စေတနာ လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗသဉ္စေတနာ လောကေ။ ဓမ္မသဉ္စေတနာ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။

လောက၌ ရူပသဉ္စေတနာသည်။ လောက၌ သဒ္ဒသဉ္စေတနာသည်။ လောက၌ ဂန္ဓသဉ္စေတနာသည်။ လောက၌ ရသသဉ္စေတနာသည်။ လောက၌ ဖောဋ္ဌဗ္ဗသဉ္စေတနာသည်။ လောက၌ ဓမ္မသဉ္စေတနာသည် ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘော ဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာသည် ဖြစ်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မသဉ္စေတနာ၌ ဖြစ်၏၊ တည်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မသဉ္စေတနာ၌ တည်၏။

၉။ ရူပတဏှာ လောကေ။ သဒ္ဒတဏှာ လောကေ။ ဂန္ဓတဏှာ လောကေ။ ရသတဏှာ လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗတဏှာ လောကေ။ ဓမ္မတဏှာ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။

လောက၌ ရူပတဏှာသည်။ လောက၌ သဒ္ဒတဏှာသည်။ လောက၌ ဂန္ဓတဏှာသည်။ လောက၌ ရသတဏှာသည်။ လောက၌ ဖောဋ္ဌဗ္ဗတဏှာသည်။ လောက၌ ဓမ္မတဏှာသည်

www.dhammadownload.com

ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘော ဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာသည် ဖြစ်သည်ရှိသော် ဤ ဓမ္မတဏှာ၌ ဖြစ်၏၊ တည်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မတဏှာ၌ တည်၏။

၁၀။ ရူပဝိတက္ကော လောကေ။ သဒ္ဒဝိတက္ကော လောကေ။ ဂန္ဓဝိတက္ကော လောကေ။ ရသ-ဝိတက္ကော လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဝိတက္ကော လောကေ။ ဓမ္မဝိတက္ကော လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။

လောက၌ ရူပဝိတက်သည်။ လောက၌ သဒ္ဒဝိတက်သည်။ လောက၌ ဂန္ဓဝိတက်သည်။ လောက၌ ရသဝိတက်သည်။ လောက၌ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဝိတက်သည်။ လောက၌ ဓမ္မဝိတက်သည် ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘော ဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာသည် ဖြစ်သည် ရှိသော် ဤဓမ္မဝိတက်၌ ဖြစ်၏၊ တည်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မဝိတက်၌ တည်၏။

၁၁။ ရူပဝိစာရော လောကေ။ သဒ္ဒဝိစာရော လောကေ။ ဂန္ဓဝိစာရော လောကေ။ ရသဝိစာရော လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဝိစာရော မလောကေ။ ဓမ္မဝိစာရော လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။

လောက၌ ရူပဝိစာရသည်။ လောက၌ သဒ္ဒဝိစာရသည်။ လောက၌ ဂန္ဓဝိစာရသည်။ လောက၌ ရသဝိစာရသည်။ လောက၌ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဝိစာရသည်။ လောက၌ ဓမ္မဝိစာရသည် ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘောဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာသည် ဖြစ်သည် ရှိသော် ဤဓမ္မဝိစာရ၌ ဖြစ်၏၊ တည်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မဝိစာရ၌ တည်၏။

ဣဒံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခသမုဒယံ အရိယသစ္စံ။

ရဟန်းတို့ ဤတရားသဘောကို အရိယာတို့သိအပ်သော ဒုက္ခသမုဒယ အရိယသစ္စာဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

* * * * * * *

နိရောဓသစ္စ နိဒ္ဒေသော

ဒုက္ခနိရောဓအရိယသစ္စာ

ကတမဉ္စ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခနိရောဓံ အရိယသစ္စံ?

ရဟန်းတို့ ဒုက္ခနိရောဓ အရိယသစ္စာဟူသည် အဘယ်နည်း?

ယော တဿာယေဝ တဏှာယ, အသေသဝိရာဂနိရောဓော, စာဂေါ, ပဋိနိဿဂ္ဂေါ, မုတ္တိ အနာလယော။

www.dhammadownload.com

ထိုတဏှာ၏သာလျှင် အကြွင်းမရှိ ကင်းချုပ်ရာ၊ တဏှာကို စွန့်ရာ၊ တဏှာကို ဝေးစွာ စွန့်ရာ၊ တဏှာမှ လွတ်မြောက်ရာ၊ တဏှာဖြင့် မကပ်ငြိရာ (နိဗ္ဗာန်)တည်း။

သာ ခေါ ပနေသာ ဘိက္ခဝေ - တဏှာ ကတ္ထ ပဟီယမာနာ ပဟီယတိ? ကတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ? ▪ ရဟန်းတို့ - ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် အဘယ်၌ ပယ်အပ်သနည်း? ချုပ်သည်ရှိသော် အဘယ်၌ ချုပ်သနည်း?

ယံ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟီယမာနာ ပဟီယတိ၊ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။ လောက၌ ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘောသည် (ရှိ၏)၊ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည် ရှိသော် ဤချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘော၌ ပယ်အပ်၏၊ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘော၌ ချုပ်၏။

၁။ **ကိဉ္စ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ?**

လောက၌ ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘောသည် အဘယ်နည်း?

စက္ခု လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟီယမာနာ ပဟီယတိ၊ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။

လောက၌ မျက်စိသည် ချစ်ခင်ဖွယ်သဘော သာယာဖွယ် သဘောဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် ဤမျက်စိ၌ ပယ်အပ်၏၊ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤမျက်စိ၌ ချုပ်၏။

၂။ **သောတံ လောကေ။ ဃာနံ လောကေ။ ဇိဝှါ လောကေ။ ကာယော လောကေ။ မနော လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟီယမာနာ ပဟီယတိ၊ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။**

လောက၌ နားသည်။ လောက၌ နှာခေါင်းသည်။ လောက၌ လျှာသည်။ လောက၌ ကိုယ်သည်။ လောက၌ စိတ်သည် ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘောဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည် ရှိသော် ဤစိတ်၌ ပယ်အပ်၏၊ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤစိတ်၌ ချုပ်၏။

၃။ **ရူပါ လောကေ။ သဒ္ဒါ လောကေ။ ဂန္ဓာ လောကေ။ ရသာ လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာ လောကေ။ ဓမ္မာ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟီယမာနာ ပဟီယတိ၊ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။**

လောက၌ ရူပါရုံတို့သည်။ လောက၌ သဒ္ဒါရုံတို့သည်။ လောက၌ ဂန္ဓာရုံတို့သည်။ လောက၌ ရသာရုံတို့သည်။ လောက၌ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံတို့သည်။ လောက၌ တရားသဘောတို့သည် ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘော ဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် ဤတရားတို့၌ ပယ်အပ်၏၊ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤတရားတို့၌ ချုပ်၏။

www.dhammadownload.com

၄။ စက္ခုဝိညာဏံ လောကေ။ သောတဝိညာဏံ လောကေ။ ဃာနဝိညာဏံ လောကေ။ ဇိဝှာဝိညာဏံ လောကေ။ ကာယဝိညာဏံ လောကေ။ မနောဝိညာဏံ လောကေ ပိယရူပံ သာတ-ရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟီယမာနာ ပဟီယတိ၊ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။

လောက၌ စက္ခုဝိညာဏ်သည်။ လောက၌ သောတဝိညာဏ်သည်။ လောက၌ ဃာနဝိညာဏ်သည်။ လောက၌ ဇိဝှါဝိညာဏ်သည်။ လောက၌ ကာယဝိညာဏ်သည်။ လောက၌ မနော-ဝိညာဏ်သည် ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘော ဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် ဤမနောဝိညာဏ်၌ ပယ်အပ်၏၊ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤမနော ဝိညာဏ်၌ ချုပ်၏။

၅။ စက္ခုသမ္ဖဿော လောကေ။ သောတသမ္ဖဿော လောကေ။ ဃာနသမ္ဖဿော လောကေ။ ဇိဝှာသမ္ဖဿော လောကေ။ ကာယသမ္ဖဿော လောကေ။ မနောသမ္ဖဿော လောကေ ပိယ-ရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟီယမာနာ ပဟီယတိ၊ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။

လောက၌ စက္ခုသမ္ဖဿသည်။ လောက၌ သောတသမ္ဖဿသည်။ လောက၌ ဃာနသမ္ဖဿသည်။ လောက၌ ဇိဝှါသမ္ဖဿသည်။ လောက၌ ကာယသမ္ဖဿသည်။ လောက၌ မနော-သမ္ဖဿသည် ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘော ဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် ဤမနောသမ္ဖဿ၌ ပယ်အပ်၏၊ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤမနောသမ္ဖဿ၌ ချုပ်၏။

၆။ စက္ခုသမ္ဖဿဇာဝေဒနာ လောကေ။ သောတသမ္ဖဿဇာဝေဒနာ လောကေ။ ဃာနသမ္ဖဿဇာဝေဒနာ လောကေ။ ဇိဝှာသမ္ဖဿဇာဝေဒနာ လောကေ။ ကာယသမ္ဖဿဇာဝေဒနာ လောကေ။ မနောသမ္ဖဿဇာဝေဒနာ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟီယမာနာ ပဟီယတိ၊ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။

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

၇။ ရူပသညာ လောကေ။ သဒ္ဒသညာ လောကေ။ ဂန္ဓသညာ လောကေ။ ရသသညာ လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗသညာ လောကေ။ ဓမ္မသညာ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟီယမာနာ ပဟီယတိ၊ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။

လောက၌ ရူပသညာသည်။ လောက၌ သဒ္ဒသညာသည်။ လောက၌ ဂန္ဓသညာသည်။ လောက၌ ရသသညာသည်။ လောက၌ ဖောဋ္ဌဗ္ဗသညာသည်။ လောက၌ ဓမ္မသညာသည် ချစ်ခင်ဖွယ်

www.dhammadownload.com

သာယာဖွယ် သဘော ဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည် ရှိသော် ဤဓမ္မသညာ၌ ပယ်အပ်၏၊ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မသညာ၌ ချုပ်၏။

၈။ ရူပသဉ္စေတနာ လောကေ။ သဒ္ဒသဉ္စေတနာ လောကေ။ ဂန္ဓသဉ္စေတနာ လောကေ။ ရသ-သဉ္စေတနာ လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗသဉ္စေတနာ လောကေ။ ဓမ္မသဉ္စေတနာ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟီယမာနာ ပဟီယတိ၊ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။

လောက၌ ရူပသဉ္စေတနာသည်။ လောက၌ သဒ္ဒသဉ္စေတနာသည်။ လောက၌ ဂန္ဓသဉ္စေတနာသည်။ လောက၌ ရသသဉ္စေတနာသည်။ လောက၌ ဖောဋ္ဌဗ္ဗသဉ္စေတနာသည်။ လောက၌ ဓမ္မသဉ္စေတနာသည် ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘော ဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည် ရှိသော် ဤဓမ္မသဉ္စေတနာ၌ ပယ်အပ်၏၊ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မသဉ္စေတနာ၌ ချုပ်၏။

၉။ ရူပတဏှာ လောကေ။ သဒ္ဒတဏှာ လောကေ။ ဂန္ဓတဏှာ လောကေ။ ရသတဏှာ လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗတဏှာ လောကေ။ ဓမ္မတဏှာ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟီယမာနာ ပဟီယတိ၊ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။

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

၁၀။ ရူပဝိတက္ကော လောကေ။ သဒ္ဒဝိတက္ကော လောကေ။ ဂန္ဓဝိတက္ကော လောကေ။ ရသဝိတက္ကော လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဝိတက္ကော လောကေ။ ဓမ္မဝိတက္ကော လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟီယမာနာ ပဟီယတိ၊ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။

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

၁၁။ ရူပဝိစာရော လောကေ။ သဒ္ဒဝိစာရော လောကေ။ ဂန္ဓဝိစာရော လောကေ။ ရသဝိစာရော လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဝိစာရော လောကေ။ ဓမ္မဝိစာရော လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟီယမာနာ ပဟီယတိ၊ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။

လောက၌ ရူပဝိစာရသည်။ လောက၌ သဒ္ဒဝိစာရသည်။ လောက၌ ဂန္ဓဝိစာရသည်။ လောက၌ ရသဝိစာရသည်။ လောက၌ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဝိစာရသည်။ လောက၌ ဓမ္မဝိစာရသည်

www.dhammadownload.com

ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘော ဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည် ရှိသော် ဤဓမ္မဝိစာရ၌ ပယ်အပ်၏၊ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မဝိစာရ၌ ချုပ်၏။

ဣဒံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခနိရောဓံ အရိယသစ္စံ။
ရဟန်းတို့ ဤတရားသဘောကို ဒုက္ခနိရောဓ အရိယသစ္စာဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

* * * * * * *

မဂ္ဂသစ္စနိဒ္ဒေသော

ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနီ ပဋိပဒါ အရိယသစ္စာ

ကတမဉ္စ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနီ ပဋိပဒါ အရိယသစ္စံ?
ရဟန်းတို့ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနီပဋိပဒါ အရိယသစ္စာသည် အဘယ်နည်း?
အယမေဝ အရိယော အဋ္ဌင်္ဂိကော မဂ္ဂေါ
မြတ်သော အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသော ဤမဂ်အကျင့်လမ်းတည်း။
သေယျထိဒံ - သမ္မာဒိဋ္ဌိ, သမ္မာသင်္ကပ္ပေါ, သမ္မာဝါစာ, သမ္မာကမ္မန္တော, သမ္မာအာဇီဝေါ, သမ္မာဝါယာမော, သမ္မာသတိ, သမ္မာသမာဓိ။
ထိုမဂ္ဂဆိုသည်မှာ - သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ၊ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိတို့ ပေတည်း။

၁။ **ကတမာ စ ဘိက္ခဝေ သမ္မာဒိဋ္ဌိ?** ရဟန်းတို့ သမ္မာဒိဋ္ဌိဟူသည် အဘယ်နည်း?
ယံ ခေါ ဘိက္ခဝေ - ဒုက္ခေ ဉာဏံ၊ ဒုက္ခသမုဒယေ ဉာဏံ၊ ဒုက္ခနိရောဓေ ဉာဏံ၊ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနိယာ ပဋိပဒါယ ဉာဏံ၊ အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ သမ္မာဒိဋ္ဌိ။
ဒုက္ခ၌ ဖြစ်သောဉာဏ် (ဒုက္ခသစ္စာကို သိသောဉာဏ်)၊ ဒုက္ခ၏ဖြစ်ကြောင်း၌ ဖြစ်သောဉာဏ် (သမုဒယသစ္စာကို သိသောဉာဏ်)၊ ဒုက္ခ၏ချုပ်ငြိမ်းရာ(နိဗ္ဗာန်)၌ ဖြစ်သောဉာဏ် (နိရောဓသစ္စာကို သိသောဉာဏ်)၊ ဒုက္ခ၏ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်ကြောင်းအကျင့်၌ ဖြစ်သောဉာဏ် (မဂ္ဂသစ္စာကို သိသောဉာဏ်)တည်း၊ ရဟန်းတို့ ဤသစ္စာလေးပါးကို သိသောဉာဏ်ကို မှန်စွာသိမြင်ခြင်း 'သမ္မာဒိဋ္ဌိ'ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

၂။ **ကတမော စ ဘိက္ခဝေ သမ္မာသင်္ကပ္ပေါ?** ရဟန်းတို့ သမ္မာသင်္ကပ္ပသည် အဘယ်နည်း?
နေက္ခမ္မသင်္ကပ္ပေါ, အဗျာပါဒသင်္ကပ္ပေါ, အဝိဟိံသာသင်္ကပ္ပေါ၊ အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ သမ္မာသင်္ကပ္ပေါ။

www.dhammadownload.com

ကာမအာရုံမှ ထွက်မြောက်မှုနှင့် ပတ်သက်သော တွေးတောမှု၊ ဖျက်ဆီးခြင်းမှ လွတ်ကင်းသော တွေးတောမှု၊ ညှဉ်းဆဲခြင်းမှ လွတ်ကင်းသောတွေးတောမှုတည်း၊ ရဟန်းတို့ ဤတွေးတောမှုကို မှန်စွာတွေးတောမှု'သမ္မာသင်္ကပ္ပ'ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

၃။ **ကတမာ စ ဘိက္ခဝေ သမ္မာဝါစာ?** ရဟန်းတို့ သမ္မာဝါစာသည် အဘယ်နည်း?
မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီ, ပိသုဏာယ ဝါစာယ ဝေရမဏီ, ဖရုသာယ ဝါစာယ ဝေရမဏီ, သမ္ဖပ္ပလာပါ ဝေရမဏီ၊ အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ သမ္မာဝါစာ။
မဟုတ်မမှန်ပြောခြင်းမှ ကြဉ်ရှောင်ခြင်း၊ ကုံးစကားမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ရုန့်ကြမ်းသောစကားမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ပြိန်ဖျင်းသောစကားမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းတည်း၊ ရဟန်းတို့ ဤရှောင်ကြဉ်ခြင်းကို မှန်စွာပြောဆိုခြင်း'သမ္မာဝါစာ' ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

၄။ **ကတမော စ ဘိက္ခဝေ သမ္မာကမ္မန္တော?** ရဟန်းတို့ သမ္မာကမ္မန္တသည် အဘယ်နည်း?
ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီ, အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီ, ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏီ၊ အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ သမ္မာကမ္မန္တော။
သူ့အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ မပေးသည်ကို ယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ကာမဂုဏ်တို့၌ မှားယွင်းစွာကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းတည်း၊ ရဟန်းတို့ ဤရှောင်ကြဉ်ခြင်းကို မှန်စွာပြုလုပ် ခြင်း 'သမ္မာကမ္မန္တ'ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

၅။ **ကတမော စ ဘိက္ခဝေ သမ္မာအာဇီဝေါ?** ရဟန်းတို့ သမ္မာအာဇီဝသည် အဘယ်နည်း?
ဣဓ ဘိက္ခဝေ အရိယသာဝကော မိစ္ဆာအာဇီဝံ ပဟာယ သမ္မာအာဇီဝေန ဇီဝိတံ ကပ္ပေတိ၊ အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ သမ္မာအာဇီဝေါ။
ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ မြတ်စွာဘုရား၏တပည့်သာဝကသည် မှားယွင်းစွာအသက်မွေးခြင်းကို ပယ်စွန့်၍ မှန်စွာအသက်မွေးခြင်းဖြင့် အသက်မွေး၏၊ ရဟန်းတို့ ဤအသက်မွေးခြင်းကို မှန်စွာအသက်မွေးခြင်း 'သမ္မာအာဇီဝ'ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

၆။ **ကတမော စ ဘိက္ခဝေ သမ္မာဝါယာမော?** ရဟန်းတို့ သမ္မာဝါယာမသည် အဘယ်နည်း?
ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု = ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည်

(က) **အနုပ္ပန္နာနံ ပါပကာနံ အကုသလာနံ ဓမ္မာနံ အနုပ္ပါဒါယ ဆန္ဒံ ဇနေတိ ဝါယမတိ ဝီရိယံ အာရဘတိ စိတ္တံ ပဂ္ဂဏှာတိ ပဒဟတိ၊**

(ခ) **ဥပ္ပန္နာနံ ပါပကာနံ အကုသလာနံ ဓမ္မာနံ ပဟာနာယ ဆန္ဒံ ဇနေတိ ဝါယမတိ ဝီရိယံ အာရဘတိ စိတ္တံ ပဂ္ဂဏှာတိ ပဒဟတိ၊**

www.dhammadownload.com

(ဂ) အနုပ္ပန္နာနံ ကုသလာနံ ဓမ္မာနံ ဥပ္ပါဒါယ ဆန္ဒံ ဇနေတိ ဝါယမတိ ဝီရိယံ အာရဘတိ စိတ္တံ ပဂ္ဂဏှာတိ ပဒဟတိ၊

(ဃ) ဥပ္ပန္နာနံ ကုသလာနံ ဓမ္မာနံ ဌိတိယာ အသမ္မောသာယ ဘိယျောဘာဝါယ ဝေပုလ္လာယ ဘာဝနာယ ပါရိပူရိယာ ဆန္ဒံ ဇနေတိ ဝါယမတိ ဝီရိယံ အာရဘတိ စိတ္တံ ပဂ္ဂဏှာတိ ပဒဟတိ။ အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ သမ္မာဝါယာမော။

(က) မဖြစ်သေးသော ယုတ်မာသော အကုသိုလ်တရားတို့ကို မဖြစ်ပေါ်စေရန် ဆန္ဒကို ဖြစ်စေ၏, အားထုတ်၏, လုံ့လပြု၏, စိတ်ကို ချီးမြှောက်၏, ဆောက်တည်၏၊

(ခ) ဖြစ်ပြီးသော ယုတ်မာသော အကုသိုလ်တရားတို့ကိုပယ်ရန် ဆန္ဒကို ဖြစ်စေ၏, အားထုတ်၏, လုံ့လပြု၏, စိတ်ကိုချီးမြှောက်၏, ဆောက်တည်၏၊

(ဂ) မဖြစ်သေးသော ကုသိုလ်တရားတို့ ဖြစ်စေရန် ဆန္ဒကို ဖြစ်စေ၏, အားထုတ်၏, လုံ့လပြု၏, စိတ်ကို ချီးမြှောက်၏, ဆောက်တည်၏၊

(ဃ) ဖြစ်ပြီးသော ကုသိုလ်တရားတို့ တည်မြဲစေရန်, မပျောက်ပျက်စေရန်, တိုးတက်ဖြစ်ပွါးစေရန်, ပြန့်ပြောစေရန်, ပွါးများမှုပြည့်စုံစေရန် ဆန္ဒကို ဖြစ်စေ၏, အားထုတ်၏, လုံ့လပြု၏, စိတ်ကို ချီးမြှောက်၏, ဆောက်တည်၏၊ ရဟန်းတို့ ဤအားထုတ်ခြင်းကို မှန်စွာအားထုတ်ခြင်း 'သမ္မာဝါယာမ' ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

၇။ **ကတမာ စ ဘိက္ခဝေ သမ္မာသတိ?** ရဟန်းတို့ သမ္မာသတိသည် အဘယ်နည်း?

ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု - ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည်

ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ၊ ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ၊ စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ၊ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ။ အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ သမ္မာသတိ။

ပြင်းစွာအားထုတ်သော လုံ့လရှိသည်ဖြစ်၍ သမ္ပဇဉ်ဉာဏ်ရှိသည်ဖြစ်၍ သတိရှိသည် ဖြစ်၍ လောက၌ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်၍ ရုပ်အပေါင်း၌ ရုပ်အပေါင်းကို အဖန်ဖန် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍ နေ၏၊ ပြင်းစွာအားထုတ်သော လုံ့လရှိသည်ဖြစ်၍ သမ္ပဇဉ်ဉာဏ်ရှိသည် ဖြစ်၍ သတိရှိသည် ဖြစ်၍ လောက၌ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်၍ ဝေဒနာအပေါင်း၌ ဝေဒနာအပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍ နေ၏၊ ပြင်းစွာအားထုတ်သော လုံ့လရှိသည်ဖြစ်၍ သမ္ပဇဉ်ဉာဏ် ရှိသည်ဖြစ်၍ သတိရှိသည်ဖြစ်၍ လောက၌ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်၍ စိတ်၌ စိတ်ကို အဖန်ဖန် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေ၏၊ ပြင်းစွာအားထုတ်

www.dhammadownload.com

သော လုံ့လရှိသည် ဖြစ်၍ သမ္ပဇဉ်ဉာဏ် ရှိသည်ဖြစ်၍ သတိရှိသည် ဖြစ်၍ လောက၌ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်၍ သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အဖန်ဖန် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍ နေ၏၊ ရဟန်းတို့ ဤအောက်မေ့ခြင်းသတိကို မှန်စွာအောက်မေ့ခြင်း 'သမ္မာသတိ'ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

၈။ **ကတမော စ ဘိက္ခဝေ သမ္မာသမာဓိ?** ရဟန်းတို့ သမ္မာသမာဓိသည် အဘယ်နည်း?
ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု = ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည်

(က) ဝိဝိစ္စေဝ ကာမေဟိ ဝိဝိစ္စ အကုသလေဟိ ဓမ္မေဟိ သဝိတက္ကံ သဝိစာရံ ဝိဝေကဇံ ပီတိသုခံ ပဌမံ ဈာနံ ဥပသမ္ပဇ္ဇ ဝိဟရတိ။

(ခ) ဝိတက္ကဝိစာရာနံ ဝူပသမာ အဇ္ဈတ္တံ သမ္ပသာဒနံ စေတသော ဧကောဒိဘာဝံ အဝိတက္ကံ အဝိစာရံ သမာဓိဇံ ပီတိသုခံ ဒုတိယံ ဈာနံ ဥပသမ္ပဇ္ဇ ဝိဟရတိ။

(ဂ) ပီတိယာ စ ဝိရာဂါ ဥပေက္ခကော စ ဝိဟရတိ၊ သတော စ သမ္ပဇာနော၊ သုခဉ္စ ကာယေန ပဋိသံဝေဒေတိ၊ ယံ တံ အရိယာ အာစိက္ခန္တိ 'ဥပေက္ခကော သတိမာ သုခဝိဟာရီ'တိ တတိယံ ဈာနံ ဥပသမ္ပဇ္ဇ ဝိဟရတိ။

(ဃ) သုခဿ စ ပဟာနာ ဒုက္ခဿ စ ပဟာနာ ပုဗ္ဗေဝ သောမနဿဒေါမနဿာနံ အတ္ထင်္ဂမာ အဒုက္ခမသုခံ ဥပေက္ခာသတိပါရိသုဒ္ဓိံ စတုတ္ထံ ဈာနံ ဥပသမ္ပဇ္ဇ ဝိဟရတိ။
အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ သမ္မာသမာဓိ။

(က) ကာမဂုဏ်တို့မှ ကင်း၍သာလျှင်ဖြစ်သော၊ အကုသိုလ်တရားတို့မှ ကင်း၍သာလျှင်ဖြစ်သော၊ ဝိတက်နှင့်တကွ ဖြစ်သော၊ ဝိစာရနှင့်တကွ ဖြစ်သော၊ နီဝရဏကင်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည့် ပီတိသုခရှိသော ပဌမစျာန်သို့ ရောက်၍ နေ၏။

(ခ) ဝိတက် ဝိစာရ ငြိမ်းခြင်းကြောင့် မိမိသန္တာန်၌ စိတ်ကိုကြည်လင်စေတတ်သော၊ သမာဓိကို ပွါးစေတတ်သော၊ ဝိတက်လည်း မရှိသော၊ ဝိစာရလည်း မရှိသော သမာဓိကြောင့် ဖြစ်သည့် ပီတိသုခရှိသော ဒုတိယစျာန်သို့ ရောက်၍ နေ၏။

(ဂ) ပီတိ၏လည်း ကင်းခြင်းကြောင့် အမျှရှုလျက် သတိရှိလျက် ဆင်ခြင်လျက် နေ၏၊

(ဃ) သုခကိုလည်း ကိုယ်ဖြင့်ခံစား၏၊ အကြင် (တတိယစျာန်)ကြောင့် ထိုသူကို "အမျှရှုသူ၊ သတိရှိသူ၊ ချမ်းသာစွာနေလေ့ရှိသူ"ဟု အရိယာ(ပုဂ္ဂိုလ်)တို့သည် ချီးမွမ်းပြောဆိုကုန်၏။ ထိုတတိယစျာန်သို့ ရောက်၍နေ၏။ ချမ်းသာ ဆင်းရဲကို ပယ်ခြင်းကြောင့်၎င်း၊ ရှေးဦးက ပင် ဝမ်းသာခြင်း နှလုံးမသာခြင်းတို့၏ ချုပ်ခြင်းကြောင့်၎င်း၊ ဆင်းရဲချမ်းသာ ကင်းသော (ဥပေက္ခာ)ကြောင့် သတိ၏ စင်ကြယ်ခြင်းရှိသော စတုတ္ထစျာန်သို့ရောက်၍နေ၏၊ ရဟန်းတို့ ဤသမာဓိကို မှန်စွာတည်ကြည်ခြင်း 'သမ္မာသမာဓိ'ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

www.dhammadownload.com

ဣဒံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနီ ပဋိပဒါ အရိယသစ္စံ။
ရဟန်းတို့ ဤတရားသဘောကို ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနိပဋိပဒါ အရိယသစ္စာ ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ၊ သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ။

'အတ္ထိ ဓမ္မာ'တိ ဝါ ပနဿ သတိ ပစ္စုပဋ္ဌိတာ ဟောတိ ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ ပဋိဿတိမတ္တာယ။ အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ၊ န စ ကိဉ္စိ လောကေ ဥပါဒိယတိ။ ဧဝမ္ပိ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု - ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ စတူသု အရိယသစ္စေသု။

သစ္စပဗ္ဗံ နိဋ္ဌိတံ။
ဓမ္မာနုပဿနာ နိဋ္ဌိတာ။

ဤသို့ မိမိ၏သဘောတရားတို့၌မူလည်း သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍ နေ၏၊ သူတစ်ပါး၏ သဘောတရားတို့၌မူလည်း သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍ နေ၏၊ မိမိသူတစ်ပါး၏ သဘောတရားတို့၌မူလည်း သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍ နေ၏၊ သဘောတရားတို့၌ ဖြစ်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်းသဘောကိုလည်း အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏၊ သဘောတရားတို့၌ ပျက်ကြောင်းတရားနှင့် ပျက်ခြင်းသဘောကိုလည်း အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏၊ သဘောတရားတို့၌ ဖြစ်ကြောင်းပျက်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းသဘောကိုလည်း အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏၊

ထို့ပြင် "သဘောတရားတို့သည်သာလျှင် ရှိကုန်၏"ဟု ထိုရဟန်းအား သတိသည် ရှေးရှု ထင်၏၊ (ထိုသတိသည်) အဆင့်ဆင့် အသိဉာဏ် တိုးပွါးခြင်းငှါသာ ဖြစ်၏၊ အဆင့်ဆင့် သတိ တစ်ဖန် တိုးပွါးခြင်းငှါသာ ဖြစ်၏၊ (ထိုရဟန်းသည် တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့်) မမှီမတွယ်မူ၍လည်း နေ၏၊ လောက၌ တစ်စုံတစ်ရာကိုမျှလည်း (ငါ ငါ၏ဥစ္စာဟု) စွဲလည်း မစွဲလမ်း။

ရဟန်းတို့ ဤသို့လည်း ရဟန်းသည် - အရိယသစ္စာလေးပါး သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။

သစ္စာအပိုင်း ပြီး၏။
သဘောတရားကို ဆင်ခြင်ခြင်း ပြီး၏။

www.dhammadownload.com

ယော ဟိ ကောစိ ဘိက္ခဝေ	= မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မဆို ရဟန်းတို့
ဣမေ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ	= ဤသတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတို့ကို
ဧဝံ ဘာဝေယျ	= ဤဟောပြသောနည်းဖြင့် ပွါးများအံ့
သတ္တဝဿာနိ၊	= ခုနစ်နှစ်တို့ပတ်လုံး မပြတ်ဘဲ
တဿ	= ထိုပွါးသောပုဂ္ဂိုလ်အား
ဒွိန္နံ ဖလာနံ	= ဖိုလ်စိတ်နှစ်မျိုးတို့တွင် (အရဟတ္တဖိုလ်နှင့် အနာဂါမိဖိုလ်)
အညတရံ ဖလံ	= တစ်ပါးပါးသောဖိုလ်ကို
ပါဋိကင်္ခံ	= (အမှန်ရပေမည်ဟု) မျှော်လင့်အပ်၏။
ဒိဋ္ဌေဝ ဓမ္မေ	= လက်ရှိဘဝမှာပင်
အညာ	= အရဟတ္တဖိုလ်ကိုလည်းကောင်း
သတိ	= သတိဖြစ်ခဲ့သော်
ဝါ	
ဥပါဒိသေသေ	= စွဲလန်းမှုဥပါဒါန်ကြွင်းကျန်နေသေးလျှင်
အနာဂါမိတာ။	= အနာဂါမိဖိုလ်ကိုလည်းကောင်း
(ပါဋိကင်္ခံ	= မျှော်လင့်အပ်၏။)

တိဋ္ဌန္တု ဘိက္ခဝေ သတ္တဝဿာနိ = ရဟန်းတို့ ခုနစ်နှစ်တို့ကို ထားဘိဦး၊
ယော ဟိ ကောစိ ဘိက္ခဝေ ဣမေ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ ဧဝံ ဘာဝေယျ ဆ ဝဿာနိ (ခြောက်နှစ်ပတ်လုံး) ။ ပ ။ **ပဉ္စ ဝဿာနိ** (ငါးနှစ်တို့ပတ်လုံး)။ **စတ္တာရိ ဝဿာနိ** (လေးနှစ်တို့ပတ်လုံး)။ **တီဏိ ဝဿာနိ** (သုံးနှစ်တို့ပတ်လုံး)။ **ဒွေ ဝဿာနိ** (နှစ်နှစ်တို့ပတ်လုံး)။ **ဧကံ ဝဿံ** (တစ်နှစ်ပတ်လုံး)။

တိဋ္ဌတု ဘိက္ခဝေ ဧကံ ဝဿံ = ရဟန်းတို့ တစ်နှစ်ကို ထားဘိဦး၊
ယော ဟိ ကောစိ ဘိက္ခဝေ ဣမေ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ ဧဝံ ဘာဝေယျ သတ္တမာသာနိ (ခုနစ်လတို့ပတ်လုံး)၊ **တဿ ဒွိန္နံ ဖလာနံ အညတရံ ဖလံ ပါဋိကင်္ခံ ဒိဋ္ဌေဝ ဓမ္မေ အညာ သတိ ဝါ ဥပါဒိသေသေ အနာဂါမိတာ။**

တိဋ္ဌန္တု ဘိက္ခဝေ သတ္တမာသာနိ။ = ရဟန်းတို့ ခုနစ်လကို ထားဘိဦး၊
ယော ဟိ ကောစိ ဘိက္ခဝေ ဣမေ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ ဧဝံ ဘာဝေယျ ဆ မာသာနိ (ခြောက်လတို့ပတ်လုံး) ။ ပ ။ **ပဉ္စ မာသာနိ** (ငါးလတို့ပတ်လုံး)။ **စတ္တာရိ မာသာနိ** (လေးလတို့ပတ်လုံး)။ **တီဏိ မာသာနိ** (သုံးလတို့ပတ်လုံး)။ **ဒွေ မာသာနိ** (နှစ်လတို့ပတ်လုံး)။ **ဧကံ မာသံ** (တစ်လပတ်လုံး)။ **အဍ္ဎမာသံ** (လခွဲပတ်လုံး)။

www.dhammadownload.com

တိဋ္ဌတု ဘိက္ခဝေ အမှုမာသော။ ▪ ရဟန်းတို့ လခွဲကို ထားဘိဦး၊
ယော ဟိ ကောစိ ဘိက္ခဝေ ဣမေ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ ဧဝံ ဘာဝေယျ သတ္တာဟံ (ခုနစ်ရက်ပတ်လုံး)၊ **တဿ ဒွိန္နံ ဖလာနံ အညတရံ ဖလံ ပါဋိကင်္ခံ ဒိဋ္ဌေဝ ဓမ္မေ အညာ သတိ ဝါ ဉပါဒိသေသေ အနာဂါမိတာတိ။**

'ဧကာယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ, သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ, ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ အတ္ထင်္ဂမာယ, ဉာယဿ အဓိဂမာယ, နိဗ္ဗာနဿ သစ္ဆိကိရိယာယ၊ ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ'တိ၊ ဣတိ ယံ တံ ဝုတ္တံ၊ ဣဒမေတံ ပဋိစ္စ ဝုတ္တန္တိ။ ဣဒမဝေါစ ဘဂဝါ။ အတ္တမနာ တေ ဘိက္ခူ ဘဂဝတော ဘာသိတံ အဘိနန္ဒုန္တိ။
'ရဟန်းတို့ ဤခရီးလမ်းသည် သတ္တဝါတို့၏ စိတ်စင်ကြယ်ရန်, စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း ငိုကြွေးခြင်းတို့ကို လွန်မြောက်ရန်, ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း စိတ်ဆင်းရဲခြင်းတို့ ချုပ်ငြိမ်းရန်, အရိယမဂ်ကို ရရန်, နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန် တစ်ကြောင်းတည်းသောခရီးလမ်း ဖြစ်၏၊ ယင်းသည့်ခရီးလမ်းကား ဤသတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတို့ပင်တည်း"ဟု ဤသို့ အကြင်သတိပဋ္ဌာန်တရား ကြေညာချက်ကို ငါဆိုခဲ့၏၊ ဤကြေညာချက်ကို ဤ (အကျိုးနှစ်ပါးတို့တွင် တစ်ပါးပါး အမှန်ရရှိနိုင်ခြင်း)ကို ရည်ရွယ်၍ ဆို၏ ဟု မြတ်စွာဘုရားသည် ဤတရားတော်ကို ဟောတော်မူ၏၊ ထိုရဟန်းတို့သည် မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူသော တရားတော်ကို နှစ်လိုကုန်သည် ဖြစ်၍ ဝမ်းမြောက်စွာ ခံယူကြလေကုန်သတည်း။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ပြီး၏။

www.dhammadownload.com

www.dhammadownload.com