



သဗ္ဗညုဉာဏ်တော်အစွမ်း

- \* သိရန်မှန်ကန် မကျန်ရအောင်  
လုံးဝစုံလင် အကုန်မြင်  
သဗ္ဗညုဉာဏ်တော် အစွမ်းတည်း။
- \* သိသည့်တရား များအပြား၌  
ဟောထားစဖွယ် နည်းသွယ်သွယ်ကို  
ခြယ်လှယ်စုံလင် အကုန်မြင်  
သဗ္ဗညုဉာဏ်တော် အစွမ်းတည်း။
- \* ကျွတ်ထိုက်ကြပေ များဝေနေ၏  
ကုန္တစရိုက် သူ့အကြိုက်ကို  
နှိုက်ချွတ်စုံလင် အကုန်မြင်  
သဗ္ဗညုဉာဏ်တော် အစွမ်းတည်း။
- \* သဗ္ဗညုဉာဏ်အား စွမ်းသုံးပါးကြောင့်  
အများဝေနေ ကျွတ်လွတ်စေဖို့  
မနေမနား သက်တော်အားဖြင့်  
ကြီးမားလေဘိ ရှစ်ဆယ်ပြည့်၍  
ပရိနိဗ္ဗာန် စံသည့်တိုင်အောင် သယ်ယူဆောင်  
ဘုန်းခေါင်.....ငါတို့ဘုရားတည်း။

တောင်မြို့- မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ဘုရားကြီး



ဓမ္မဗျူဟာသာသနာမဟာအဖွဲ့  
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း

# မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် (အနှစ်ချုပ်) သင်တန်းပို့ချချက်



သင်တန်းမှူး  
ဓမ္မဗျူဟာ-ဒေါ်ခင်လှတင်  
(မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ)



နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

**လှူတန္တရိဋတ၊ ဖိယနိကာယ်၊ ဟောဝဂ္ဂဝါဠိတော်  
ဟောသတိပဋ္ဌာနသုတ်**

- [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

- တကြ ခေါ = ထိုနိဂုံးရွာ၌ နေစဉ်
- ဘဂဝါ = မြတ်စွာဘုရားသည်
- ဘိက္ခု = ရဟန်းတို့ကို
- အာမန္တေသိ - = ခေါ်တော်မူ၏။
- ‘ဘိက္ခဝေါတိ၊ = ‘ရဟန်းတို့’ဟု
- ‘ဘဒ္ဒန္တေတိ = ‘အရှင်ဘုရား’ဟု
- တေ ဘိက္ခု = ထိုရဟန်းတို့သည်
- ဘဂဝတော = မြတ်စွာဘုရားကို
- ပစ္စယောသုံ၊ = ပြန်လျှောက်ကြပါ၏။
- ဘဂဝါ = မြတ်စွာဘုရားသည်
- ဧတဒဝေါစ - = ဤသုတ်ကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

**ဥဒ္ဓေယော**

(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 အတ္တင်္ဂမာယ

- ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲတို့ ချုပ်ငြိမ်းရန် အလို့ငှာ

ဉာယဿ အဓိဂမာယ

- နိဗ္ဗာန်သွားရန် လမ်းကို သိဖို့ရန် အလို့ငှာ

နိဗ္ဗာနဿ သစ္စိကိရိယာယ၊

- 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 (သမ္ပဇင်္ဂဉာဏ်)ရှိသည် ဖြစ်၍၊

သတိမာ

- သတိရှိသည် ဖြစ်၍၊

ဝိနေယျ

- ဖယ်ရှားလျက် နေ၏။

လောကေ

- (ကာယဟု ဆိုအပ်သော)လောက၌

အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ။

- (အာရုံကို ရှေးရှုကြံတွေးခြင်းနှင့် ယှဉ်သော) လောဘနှင့် ဒေါသတို့ကို

- 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။

ဥဒ္ဓေသော နိဗ္ဗိတော - အကျဉ်းချုပ် ငြိမ်း၏။



**ဝ-ကာယာနုပဿနာ**

**(၁) အာနာပါနပဗ္ဗိ**

(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၊
- ဓူက္ခမူလဂတော ဝါ = သစ်ပင်ရင်းသို့ သွားရောက်၍ ဖြစ်စေ၊
- သုညာဂါရဂတော ဝါ = ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ သွားရောက်၍ ဖြစ်စေ၊
- နိသီဒတိ ပလ္လက္ခီ အာဘုဇိတွာ = ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေထိုင်ကာ
- ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓာယ = ကိုယ်ကို ဖြောင့်မတ်စွာ ထား၍
- ပရိမုခံ သတိံ ဥပဋ္ဌပေတွာ၊ = ကမ္မဋ္ဌာန်းသို့ ဦးတည်သော သတိကို စွဲမြဲစွာ တည်ရှိစေ၏။
- သော = ထိုရဟန်းသည်
- သတောဝ အဿသတိံ = သတိရှိလျက်သာလျှင် ဝင်သက်လေကို ဖြစ်စေရပါမည်။
- သတောဝ ပဿသတိံ။ = သတိရှိလျက်သာလျှင် ထွက်သက်လေကို ဖြစ်စေရပါမည်။

- (၁) ဒီယံ ဝါ အဿသန္တော = ရှည်လျားစွာလည်း ရှူသွင်းသည်ရှိသော်
- ‘ဒီယံ အဿသာမီ’တိ ပဇာနာတိ။ = ‘ရှည်လျားစွာ ရှူသွင်းသည်’ ဟူ၍ သိရာ၏။
- ဒီယံ ဝါ ပဿသန္တော = ရှည်လျားစွာလည်း ရှိုက်ထုတ်သည်ရှိသော်
- ‘ဒီယံ 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
- အဿသိသာမီ’တိ သိက္ခတိ။ = ရှူသွင်းမည်’ ဟူ၍ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ရာ၏။
- ‘သဗ္ဗကာယ- = ‘အစ,အလယ်,အဆုံး အလုံးစုံသော
- ထွက်လေအပေါင်းကို
- ပဋိသံဝေဒီ = ထင်ထင်ရှားရှား သိလျက်
- ပဿသိသာမီ’တိ သိက္ခတိ။ = ရှိုက်ထုတ်မည်’ ဟူ၍ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ရာ
- ၏။
  
- (၄) ‘ပဿမ္ဘယံ = ‘ငြိမ်သက် သိမ်မွေ့သွားအောင်
- ကာယသင်္ခါရံ = ဝင်သက်ကို (ကိုယ်ခန္ဓာကို ပြုပြင်စီရင်သော)
- အဿသိသာမီ’ တိ သိက္ခတိ။ = ရှူသွင်းမည်’ ဟူ၍ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ရာ၏။
  
- ‘ပဿမ္ဘယံ = ‘ငြိမ်သက် သိမ်မွေ့သွားအောင်
- ကာယသင်္ခါရံ = ထွက်သက်ကို (ကိုယ်ခန္ဓာကို ပြုပြင်စီရင်သော)
- ပဿသိသာမီ’တိ သိက္ခတိ။ = ရှိုက်ထုတ်မည်’ ဟူ၍ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ရာ
- ၏။
  
- သေယျထာပိ ဘိက္ခဝေ = ဥပမာအားဖြင့် ရဟန်းတို့
- ဒက္ခော ဘမကာရော ဝါ = ကျွမ်းကျင်သော ပန်းပွတ်သမားသည်လည်းကောင်း၊
- ဘမကာရန္တေဝါသီ ဝါ = ပန်းပွတ်သမား၏ တပည့်သည်လည်းကောင်း၊
- ဒီယံ ဝါ အဉ္ဇန္တော = ရှည်လျားစွာလည်း ပန်းပွတ်သည်ရှိသော်
- ‘ဒီယံ အဉ္ဇာမီ’တိ ပဇာနာတိ။ = ‘ရှည်လျားစွာ ပန်းပွတ်သည်’ဟူ၍ သိရာ၏။

ရသံ ဝါ အညန္တော  
'ရသံ အညာမီ'တိ ပဇာနာတိ။

- တိုတောင်းစွာလည်း ပန်းပွတ်သည်ရှိသော်
- 'တိုတောင်းစွာ ပန်းပွတ်သည်'ဟူ၍ သိရာ၏။

ဧဝမေဝ  
ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု -

- ဤအတူပင်
- ရဟန်းတို့ ဤရဟန်းသည်-

(၁) ဒီယံ ဝါ အဿသန္တော  
'ဒီယံ အဿသာမီ'တိ ပဇာနာတိ။  
ဒီယံ ဝါ ပဿသန္တော  
'ဒီယံ ပဿသာမီ'တိ ပဇာနာတိ။

- ရှည်လျားစွာလည်း ရှူသွင်းသည်ရှိသော်
- 'ရှည်လျားစွာ ရှူသွင်းသည်' ဟူ၍ သိရာ၏။
- ရှည်လျားစွာလည်း ရှိုက်ထုတ်သည်ရှိသော်
- 'ရှည်လျားစွာ ရှိုက်ထုတ်သည်' ဟူ၍ သိရာ၏။

(၂) ရသံ ဝါ အဿသန္တော  
'ရသံ အဿသာမီ'တိ ပဇာနာတိ။  
ရသံ ဝါ ပဿသန္တော  
'ရသံ ပဿသာမီ'တိ ပဇာနာတိ။

- တိုတောင်းစွာလည်း ရှူသွင်းသည်ရှိသော်
- 'တိုတောင်းစွာ ရှူသွင်းသည်' ဟူ၍ သိရာ၏။
- တိုတောင်းစွာလည်း ရှိုက်ထုတ်သည်ရှိသော်
- 'တိုတောင်းစွာ ရှိုက်ထုတ်သည်' ဟူ၍ သိရာ၏။

(၃) 'သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ  
အဿသိဿာမီ'တိ သိက္ခတိ။  
'သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ

- 'အစ,အလယ်,အဆုံး အလုံးစုံသော ဝင်လေအပေါင်းကို ထင်ထင်ရှားရှား သိလျက်
- ရှူသွင်းမည်'ဟူ၍ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ရာ၏။

ပဿသိဿာမီ'တိ သိက္ခတိ။

- 'အစ,အလယ်,အဆုံး အလုံးစုံသော ထွက်လေအပေါင်းကို ထင်ထင်ရှားရှား သိလျက်
- ရှိုက်ထုတ်မည်'ဟူ၍ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်ရာ၏။

(၄) 'ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ  
အဿသိဿာမီ'တိ သိက္ခတိ။  
'ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ  
ပဿသိဿာမီ'တိ သိက္ခတိ။

- 'ငြိမ်သက်သိမ်မွေ့သွားအောင် ဝင်သက်ကို (ကိုယ်ခန္ဓာကို ပြုပြင်စီရင်သော)
- ရှူသွင်းမည်'ဟူ၍ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်ရာ၏။
- 'ငြိမ်သက်သိမ်မွေ့သွားအောင် ထွက်သက်ကို (ကိုယ်ခန္ဓာကို ပြုပြင်စီရင်သော)
- ရှိုက်ထုတ်မည်'ဟူ၍ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်ရာ၏။

ဣတိ  
အဇ္ဈတ္တံ  
ဝါ ကာယေ  
ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

- ဤသို့လျှင်
- မိမိသန္တာန်၌ ရှိသော
- ဝါယောရုပ်ဟူသော ကာယကိုလည်း
- ဝါယောရုပ်ဟု အဖန်ဖန်ရှုသည် ဖြစ်၍ နေ၏။

ဗဟိဒ္ဓါ  
ဝါ ကာယေ  
ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

- သူတစ်ပါးသန္တာန်၌ ရှိသော
- ဝါယောရုပ်ဟူသော ကာယကိုလည်း
- ဝါယောရုပ်ဟု အဖန်ဖန် ရှုသည် ဖြစ်၍ နေ၏။

အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ  
ဝါ ကာယေ  
ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

- ရံခါ မိမိသန္တာန်, ရံခါ သူတစ်ပါးသန္တာန်၌ ရှိသော
- ဝါယောရုပ်ဟူသော ကာယကိုလည်း
- ဝါယောရုပ်ဟု အဖန်ဖန် ရှုသည် ဖြစ်၍ နေ၏။

သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ  
ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ။

- ဖြစ်ကြောင်းတရားကို အဖန်ဖန် ရှုလျက်လည်း
- ကာယ၌ နေ၏။

ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ  
ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ။

- ချုပ်ကြောင်းတရားကို အဖန်ဖန် ရှုလျက်လည်း
- ကာယ၌ နေ၏။

သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ  
ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ။

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

‘အတ္ထိ ကာယော’တိ  
ဝါ ပနဿ  
သတိ  
ပစ္စုပဋိတာ ဟောတိ  
ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ  
ပဋိဿတိမတ္တာယ။  
အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ။

- ကာယသာ ရှိနေသည်’
- ထို့ပြင် ထိုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ, - ဟူသော
- အမှတ်သတိသည်
- စွဲမြဲစွာ တည်ရှိသည် ဖြစ်၏။
- အသိဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ အတိုင်းအတာမျှသာ
- စွဲမြဲသတိရှိနေဖို့ အတွက်မျှသာ
- ဝင်လေထွက်လေဟူသော ကာယ၌ တွယ်တာမှု၊
- မှားယွင်းစွာရှုမြင်မှုမှ ကင်းကွာလျက် နေ၏။

န စ  
ကိစ္ဆိ, လောကေ  
ဥပါဒိယတိ။  
ဧဝန္တိ ခေါ  
ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု  
ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

- မရှိတော့ပေ။
- ဘာကိုမျှ, လောက၌
- တဏှာ ဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် စွဲယူခြင်းမျိုး
- ဤနည်းအားဖြင့်လည်း
- ရဟန်းတို့ ရဟန်းသည်
- ကာယ၌ ကာယဟု အဖန်ဖန် ရှုသည် ဖြစ်၍ နေ၏။

(အာနာပါနပစ္စု နိဋ္ဌိတံ - ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ရှုဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း ပြီး၏။)

(၂) ဣရိယာပထပဋိ  
(ဣရိယာပုထ်ကို ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း)

- ပုန စ,ပရံ
  - တစ်ဖန် ကာယာနုပဿနာနှင့် ပတ်သက်၍ နောက်တစ်နည်း ပြောရလျှင်
- ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု -
  - ရဟန်းတို့ ရဟန်းသည် -
- ဂစ္ဆန္တော ဝါ
  - သွားနေစဉ်အခါမှာလည်း
- ‘ဂစ္ဆာမိ’တိ ပဇာနာတိ၊
  - ‘သွားနေသည်’ဟု သိ၏။
- ဌိတော ဝါ ‘ဌိတောမ္ပိ’တိ ပဇာနာတိ၊
  - ရပ်နေစဉ်အခါမှာလည်း ‘ရပ်နေသည်’ဟု သိ၏။
- နိသိန္နော ဝါ ‘နိသိန္နောမ္ပိ’တိ ပဇာနာတိ၊
  - ထိုင်နေစဉ်အခါမှာလည်း ‘ထိုင်နေသည်’ဟု သိ၏။
- သယာနော ဝါ ‘သယာနောမ္ပိ’တိ ပဇာနာတိ။
  - လျောင်းနေစဉ်အခါမှာလည်း ‘လျောင်းနေသည်’ဟု သိ၏။
- ယထာ ယထာ
  - အကြင် အကြင်
- ဝါ ပနဿ
  - ကုန်ကုန်ပြောရလျှင်
- ကာယော
  - ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ ကိုယ်သည်
- ပဏှိဟိတော ဟောတိ၊
  - ထားသည်အတိုင်း ဖြစ်လျှင်
- တထာ တထာ နံ ပဇာနာတိ။
  - ထိုထို ကာယအတိုင်း သိ၏။

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

‘အတ္ထိ ကာယော’တိ ဝါ ပနဿ သတိ ပစ္စုပဋိတာ 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 ဝါယောရုပ်  
ဟု အဖန်ဖန် ရှုသည် ဖြစ်၍နေ၏။ ရံခါ မိမိသန္တာန်, ရံခါ သူတစ်ပါးသန္တာန်၌ရှိသော ဝါယောရုပ်  
ဟူသော ကာယကိုလည်း ဝါယောရုပ်ဟု အဖန်ဖန် ရှုသည် ဖြစ်၍ နေ၏။ ဖြစ်ကြောင်းတရားကို  
အဖန်ဖန် ရှုလျက်လည်း ကာယ၌ နေ၏။ ချုပ်ကြောင်းတရားကို အဖန်ဖန် ရှုလျက်လည်း ကာယ၌

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

‘ကာယသာ ရှိနေသည်’ ဟူသော အမှတ်သတိသည် ထိုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ စွဲမြဲစွာ တည်ရှိ သည် ဖြစ်၏။ အသိဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ အတိုင်းအတာမျှသာ၊ စွဲမြဲသတိရှိနေဖို့အတွက်မျှသာ ဖြစ်၏။ ဝင် လေထွက်လေဟူသော ကာယ၌ တွယ်တာမှု၊ မှားယွင်းစွာရှုမြင်မှုမှ ကင်းကွာလျက် နေ၏။ လောက ၌ ဘာကိုမျှ တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် စွဲယူခြင်းမျိုး မရှိတော့ပေ။ ဤနည်းအားဖြင့်လည်း ရဟန်းတို့ - ရဟန်းသည် ကာယ၌ ကာယဟု အဖန်ဖန် ရှုသည် ဖြစ်၍ နေ၏။

(ဣရိယာပထပဗ္ဗ နိဋ္ဌိတံ - ဣရိယာပုထ်ကို ရှုဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း ပြီး၏။)



(၃) သမ္ပဇာနပဗ္ဗ

(သတိသမ္ပဇော်ဖြင့် ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း)

- ပုန စ,ပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု -                   ▪ တစ်ဖန် နောက်တစ်နည်းပြောရလျှင် ရဟန်းတို့ ရဟန်းသည်
- အဘိက္ကန္တေ, ပဋိက္ကန္တေ                   ▪ ရှေ့သို့ တိုးရာ, နောက်သို့ ဆုတ်ရာ၌
- သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ၊                   ▪ ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ပြုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၏။
- အာလောကီတေ, ဝိလောကီတေ           ▪ တူရူကြည့်ရာအခါ၌, တစောင်းကြည့်ရာအခါ၌
- သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ၊                   ▪ ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ပြုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၏။
- သမိဋ္ဌိတေ, ပဿာရိတေ                   ▪ ခြေလက်တို့ကို ကွေးရာအခါ, ဆန့်ရာအခါတို့၌
- သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ၊                   ▪ ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ပြုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၏။
- သံယာဋိပတ္တစီဝရဓာရဏေ               ▪ ဒုကုဋ် သပိတ် သင်္ကန်းကို သုံးဆောင်ရာ၌, လွှမ်းခြုံရာ၌
- သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ၊                   ▪ ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ပြုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၏။
- အသိတေ, ဝိတေ,                           ▪ စားသောအခါ, သောက်သောအခါ၌
- ခါယိတေ, သာယိတေ                   ▪ ခဲသောအခါ, လျက်သောအခါ၌
- သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ၊                   ▪ ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ပြုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၏။
- ဥစ္စာရပဿာဝကမ္ပေ                       ▪ အခင်းကြီး အခင်းလေးအမှု ပြုရာအခါ၌
- သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ၊                   ▪ ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ပြုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၏။
- ဂတေ, ဌိတေ, နိသိန္ဓေ, သုတ္တေ,       ▪ သွားရာ, ရပ်ရာ, ထိုင်ရာ, အိပ်ရာ,
- ဇာဂရိတေ, ဘာသိတေ, တုက္ခိဘာဝေ   ▪ နိုးရာ, ပြောရာ, ဆိတ်ဆိတ်နေရာအခါ၌

သမ္မဇာနကာရီ ဟောတိ။

- ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ပြုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၏။

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

‘အတ္ထိ ကာယော’တိ ဝါ ပနဿ သတိ ပစ္စုပဋိတာ ဟောတိ ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ  
 ပဋိဿတိမတ္တာယ။ အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ၊ န စ ကိပ္ပိ၊ လောကေ ဥပါဒိယတိ။ ဧဝမ္ပိ ခေါ  
 ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

(သမ္မဇာနပဋ္ဌ နိဋ္ဌိတံ - သတိသမ္ပရဇ်ဖြင့် ရှုဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း ပြီး၏။)



(၄) ပဋိကူလမနသိကာရပဋ္ဌ

(စက်ဆုပ်ဖွယ်ဟု နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း)

ပုန စ၊ ပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု -

- ဣမမေဝ ကာယံ - ဤကာယကြီးကို
- ဥဒ္ဓံ ပါဒဇာလာ - ခြေဖဝါးမှအထက် ဆံဖျားတိုင်အောင်
- အဇော ကေသမတ္တကာ - ဆံဖျားမှအောက် ခြေဖဝါးတိုင်အောင်
- တစပရိယန္တံ - အရေပြားဖြင့် လွှမ်းခြုံထားသော
- ပူရံ - ပြည့်လျက်ရှိသော
- နာနပ္ပကာရဿ အသုစိနော - အမျိုးမျိုးသော မစင်ကြယ်သည့်အရာတို့ဖြင့်
- ပစ္စဝေက္ခတိ - ပညာဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင်သုံးသပ်၏။

‘အတ္ထိ

ဣမသ္မိံ ကာယေ

ကေသာ လောမာ နခါ

ဒန္တာ တဇော၊

မံသံ နှာရု အဋ္ဌိ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ ဝတ္တံ၊

ဟဒယံ ယကနံ ကိလောမကံ ဝိဟကံ ပပ္ပါသံ၊

အန္တံ အန္တဂုဏံ ဥဒရိယံ ကရိသံ (မတ္ထလုဂီ)၊

- ရှိကြကုန်၏။
- ဤကာယ၌
- ဆံပင် အမွေး ခြေသည်း လက်သည်း
- သွား အရေ၊
- အသား အကြော အရိုး ရိုးတွင်းခြင်ဆီ အညှို့၊
- နှလုံး အသည်း အမြှေး အဖျဉ်း အဆုတ်၊
- အူမ အူသိမ် အစာသစ် အစာဟောင်း  
(ဦးနှောက်)၊

ပိတ္တံ သေမှံ ပုဗ္ဗော လောဟိတံ သေဒေါ မေဒေါ၊  
အဿု ဝသာ ခေဋ္ဌော သိဃာဏိကာ  
လသိကာ မုတ္တန္တိ ။

- သည်းခြေသလိပ်ပြည် သွေး ချွေး အဆီခဲ၊
- မျက်ရည် ဆီကြည် တံတွေး နှပ်
- အစေး ကျင်ငယ်တို့သည်

သေယျထာပိ ဘိက္ခဝေ  
ဥဘတောမုခါ ပုတောဋ္ဌိ  
ပူရာ နာနာဝိဟိတဿ ခဉာဿ၊

- ရဟန်းတို့ ဥပမာသော်ကား-
- နှစ်ဖက်မျက်နှာဝရှိသော အိတ်သည်
- အမျိုးမျိုးအစားစားဖြစ်သော ကောက်ပဲသီးနှံ တို့ဖြင့် ပြည့်လျက် ရှိ၏။

သေယျထိဒံ?  
သာလီနံ ဝိဟိနံ မုဂ္ဂါနံ မာသာနံ  
တိလာနံ တဏှုလာနံ။

- အဘယ်တို့နည်းဟူမူ?
- သလေးစပါး ကောက်ကြီးစပါး ပဲနောက် ပဲကြီး
- နှမ်း ဆန်တို့တည်း။

တမေနံ  
စက္ခုမာ ပုရိသော  
မုဋ္ဌိတွာ  
ပစ္စဝေက္ခေယျ  
'ဣမေ သာလီ၊ ဣမေ ဝိဟိ၊ ဣမေ မုဂ္ဂါ၊

- ထိုအိတ်ကို
- မျက်စိကောင်းသော သူသည်
- ဖြည့်၍
- စူးစိုက်ဆင်ခြင်ရာ၏။
- ဤသည်တို့ကား ပဲနောက်တို့တည်း၊ ဤသည်တို့ကား ကောက်စပါးတို့တည်း၊

ဣမေ မာသာ၊ ဣမေ တိလာ၊

- ဤသည်တို့ကား ပဲကြီးတို့တည်း၊ ဤသည်တို့ကား နှမ်းတို့တည်း၊

ဣမေ တဏှုလာ'တိ။

- ဤသည်တို့ကား ဆန်တို့တည်း” ဟု။

ဧဝမေဝ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု

- ရဟန်းတို့ ဤအတူပင် ရဟန်းသည်-

ဣမမေဝ ကာယံ ဥဒ္ဓံ ပါဒတလာ၊ အစော ကေသမတ္ထကာ၊ တစပရိယန္တံ ပူရံ နာနပု-  
ကာရဿ အသုစိနော ပစ္စဝေက္ခတိ 'အတ္ထိ ဣမသ္မိ ကာယေ ကေသာ လောမာ နခါ ဒန္တာ  
တစော၊ ဓံသံ နာရု အဋ္ဌိ အဋ္ဌိမိဉ္စံ ဝတ္တံ၊ ဟဒယံ ယကနံ ကိလောမကံ ပိဟကံ ပပ္ပါသံ၊ အန္တံ  
အန္တဂုဏံ ဥဒရိယံ ကရိသံ (မတ္ထလုဂီ)၊ ပိတ္တံ သေမှံ ပုဗ္ဗော လောဟိတံ သေဒေါ မေဒေါ၊ အဿု  
ဝသာ ခေဋ္ဌော သိဃာဏိကာ လသိကာ မုတ္တန္တိ ။

ခြေဖဝါးမှအထက် ဆံဖျားတိုင်အောင်၊ ဆံဖျားမှအောက် ခြေဖဝါးတိုင်အောင် အရေပြားဖြင့်  
လွှမ်းခြုံထားသော အမျိုးမျိုးသော မစင်ကြယ်သည့်အရာတို့ဖြင့် ပြည့်လျက်ရှိသော ဤကာယကြီး  
ကို ပညာဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင်သုံးသပ်၏။ 'ဤကာယ၌ ဆံပင် အမွှေး ခြေသည်း လက်သည်း သွား  
အရေ၊ အသား အကြော အရိုး ရိုးတွင်းခြင်ဆီ အညှို့၊ နှလုံး အသည်း အမြှေး အဖျဉ်း အဆုတ်၊

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

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

‘အတ္ထိ ကာယော’တိ ဝါ ပနဿ သတိ ပစ္စုပဋိတာ ဟောတိ ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ  
ပဋိဿတိမတ္တာယ။ အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ၊ န စ ကိစ္ဆိ၊ လောကေ ဥပါဒိယတိ။ ဧဝမ္ပိ ခေါ  
ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

(ပဋိကူလမနသိကာရပဗ္ဗ နိဋ္ဌိတံ - စက်ဆုပ်ဖွယ်ဟု နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း ဖြစ်၏။)



(၅) ဓာတုမနသိကာရပဗ္ဗ  
(ဓာတ်အားဖြင့် နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း)

- ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု -
- ဣမမေဝ ကာယံ - ဤကာယကြီးကိုပင်လျှင်
- ယထာဋ္ဌိတံ - 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 ဂေါယာတကော ဝါ - ကျွမ်းကျင်သော နွားသတ်သမားသည်လည်းကောင်း၊
- ဂေါယာတကန္တေဝါသီ ဝါ - နွားသတ်သမား၏ တပည့်သည်လည်းကောင်း၊
- ဂါဝိ ဝဓိတွာ - နွားကို သတ်၍
- စတုမဟာပထေ - လမ်းလေးခွ ဆုံရာ၌
- ဗိလသော - အစုအပုံအားဖြင့်



- သော
  - ဣမမေဝ ကာယံ
  - ဥပသံဟရတိ
  - ‘အယမ္ဗိ ခေါ ကာယော
  - ဧဝံ ဓမ္မော
  - ဧဝံ ဘာဝီ
  - ဧဝံ အနတိတော’တိ
  - ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ။ ပ ။ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။
- ထိုရဟန်းသည်
  - ဤမသေသေးသောရုပ်ခန္ဓာကြီးကိုပင်လျှင်
  - အသိဉာဏ်ဖြင့် နှိုင်းယှဉ် ကြည့်ရာ၏။
  - ‘ဤငါ၏ခန္ဓာကိုယ်သည်လည်း
  - ဤသို့သောသဘော ရှိ၏။
  - ဤသို့သောသဘော ဖြစ်မည်သာတည်း။
  - ဤသို့သော သဘောကို မလွန်ဆန်နိုင်’ဟု ဤသို့

(၂) ဒုတိယပိုင်း

ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု -  
 သေယျထာပိ ပသေယျ  
 သရိရံ သိဝထိကာယ ဆဒ္ဓိတံ  
 ကာကေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ,  
 ကုလလေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ,  
 ဝိဇ္ဈေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ,  
 ကင်္ကေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ,  
 သုနခေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ,  
 ဗျဠေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ,  
 ဒိပီဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ,  
 သိင်္ဂီလေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ,  
 ဝိဝိဓေဟိ ဝါ ပါဏကဇာတေဟိ ခဇ္ဇမာနံ။

- မြင်တွေ့နေရသကဲ့သို့
- သင်္ချိုင်း၌ စွန့်ပစ်ထားသော သူသေကောင်ကို
- ကျီးငှက်တို့ ထိုးဆိတ်ခဲစားအပ်သော၊
- စွန်ရဲတို့ ထိုးဆိတ်ခဲစားအပ်သော၊
- လင်းတတို့ ထိုးဆိတ်ခဲစားအပ်သော၊
- ဘုံမတီးငှက်တို့ ထိုးဆိတ်ခဲစားအပ်သော၊
- ခွေးတို့ ကိုက်ဖြတ်ခဲစားအပ်သော၊
- ကျားတို့ ကိုက်ဖြတ်ခဲစားအပ်သော၊
- ကျားသစ်တို့ ကိုက်ဖြတ်ခဲစားအပ်သော၊
- မြေခွေးတို့ ကိုက်ဖြတ်ခဲစားအပ်သော၊
- ပိုးအမျိုးမျိုးတို့ ကိုက်ဖြတ်ခဲစားအပ်သော၊

- သော
  - ဣမမေဝ ကာယံ
  - ဥပသံဟရတိ
  - ‘အယမ္ဗိ ခေါ ကာယော
  - ဧဝံဓမ္မော
  - ဧဝံဘာဝီ
  - ဧဝံအနတိတော’တိ ။
  - ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ။ ပ ။ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။
- ထိုရဟန်းသည်
  - ဤမသေသေးသောရုပ်ခန္ဓာကြီးကိုပင်လျှင်
  - အသိဉာဏ်ဖြင့် နှိုင်းယှဉ် ကြည့်ရာ၏။
  - ဤငါ၏ခန္ဓာကိုယ်သည်လည်း
  - ဤသို့သောသဘော ရှိ၏။
  - ဤသို့သောသဘော ဖြစ်မည်သာတည်း။
  - ဤသို့သောသဘောကို မလွန်ဆန်နိုင်’ ဟု

★ ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု -

သေယျထာပိ ပသေယျ သရိရံ သိဝထိကာယ ဆဋ္ဌိတံ -

(၃) တတိယပိုင်း

အဋ္ဌိကသင်္ခလိကံ - တွဲစပ်၍နေသော အရိုးစုဖြစ်သော

သမံသလောဟိတံ - အသားအသွေး ရှိသေးသော

နာရုသမ္ပန္နံ။ - အကြောတို့ဖြင့် ဖွဲ့ချည်ထားသော

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

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ။ ပ ။ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

(၄) စတုတ္ထပိုင်း

အဋ္ဌိကသင်္ခလိကံ နိမံသလောဟိတမက္ခိတံ နာရုသမ္ပန္နံ - အသားကင်း၍ သွေးတို့ဖြင့် ပေကျဲလျက် အကြောတို့ဖြင့် ဖွဲ့လျက် ရှိသော။

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

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ။ ပ ။ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

(၅) ပဉ္စမပိုင်း

အဋ္ဌိကသင်္ခလိကံ အပဂတမံသလောဟိတံ နာရုသမ္ပန္နံ - အသားအသွေး ကင်းလျက် အကြောတို့ဖြင့် ဖွဲ့ထားသော အရိုးစုဖြစ်သော။

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

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ။ ပ ။ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

(၆) ဆဋ္ဌပိုင်း

အဋ္ဌိကနိ - အရိုးစုဖြစ်သော

အပဂတသမ္ပန္နာနိ - အဆက်ပြုတ်ကုန်သော

ဒိသာ ဝိဒိသာ ဝိက္ခိတ္တာနိ။ - ထိုထိုဒီဒီ ကြံပြန်နေကုန်သော

အညေန ဟတ္ထဋ္ဌိကံ - လက်ရိုးက တစ်နေရာ

အညေန ပါဒဋ္ဌိကံ - ခြေရိုးက တစ်နေရာ

အညေန ဂေါပ္ပကဋ္ဌိကံ - ခြေဖျက်ရိုးက တစ်နေရာ

အညေန ဇယ်ဋ္ဌိကံ - မြင်းခေါင်းရိုးက တစ်နေရာ

အညေန ဦရုဋ္ဌိကံ - ပေါင်ရိုးက တစ်နေရာ

- အညေန ကဋိဋ္ဌိကံ           ▪ ခါးရိုးက တစ်နေရာ
  - အညေန ဖာသုကဋ္ဌိကံ       ▪ နံရိုးက တစ်နေရာ
  - အညေန ပိဋိဋ္ဌိကံ           ▪ ကျောက်ကုန်းရိုးက တစ်နေရာ
  - အညေန ခန္ဓဋ္ဌိကံ           ▪ ပခုံးရိုးက တစ်နေရာ
  - အညေန ဝိဝဋ္ဌိကံ           ▪ လည်ပင်းရိုးက တစ်နေရာ
  - အညေန ဟနုကဋ္ဌိကံ       ▪ မေးရိုးက တစ်နေရာ
  - အညေန ဒန္တဋ္ဌိကံ           ▪ သွားရိုးက တစ်နေရာ
  - အညေန သီသကဋ္ဌာဟံ။   ▪ 'ဦးခေါင်းခွံက တစ်နေရာအားဖြင့်
- သော ဣမမေဝ ကာယံ ဥပသံဟရတိ 'အယတ္ထိ ခေါ ကာယော ဧဝံဓမ္မော ဧဝံဘာဝီ ဧဝံအနတိတော'တိ။
- ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ။ ပ ။ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

★ ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု -

သေယျထာပိ ပသေယျ သရီရံ သိဝတိကာယ ဆဗ္ဗိတံ -

(၇) သတ္တမပိုင်း

- အဋ္ဌိကာနိ               ▪ အရိုးစုဖြစ်သော
  - သေတာနိ               ▪ ဖြူဖွေးနေကုန်သော
  - သင်္ခံဝဏ္ဏပဋိဘာဂါနိ   ▪ ခရုသင်းအဆင်းနှင့်အလားတူသော
- သော ဣမမေဝ ကာယံ ဥပသံဟရတိ 'အယတ္ထိ ခေါ ကာယော ဧဝံဓမ္မော ဧဝံဘာဝီ ဧဝံအနတိတော'တိ။ ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ။ ပ ။ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

(၈) အဋ္ဌမပိုင်း

- အဋ္ဌိကာနိ               ▪ အရိုးစုဖြစ်သော
  - ပုဉ္ဇကိတာနိ           ▪ အစုအပုံ ဖြစ်နေသော
  - တေရောဝသိကာနိ   ▪ ၁-နှစ်လွန်လျက်
- သော ဣမမေဝ ကာယံ ဥပသံဟရတိ 'အယတ္ထိ ခေါ ကာယော ဧဝံဓမ္မော ဧဝံဘာဝီ ဧဝံအနတိတော'တိ။ ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ။ ပ ။ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

(၉) နဝမပိုင်း

- အဋ္ဌိကာနိ               ▪ အရိုးစုဖြစ်သော
- ပူတီနိ                 ▪ ဆွေးကုန်သော
- စုဏ္ဏကဇာတာနိ။       ▪ အမှုန်ဖြစ်သွားကုန်သော

သော ဣမမေဝ ကာယံ ဥပသံဟရတိ 'အယမ္ပိ ခေါ ကာယော ဧဝံဓမ္မော ဧဝံဘာဝီ ဧဝံ-  
အနတိတော'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၊ သုမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ  
ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ။

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

(နဝသိဝထိကပဗ္ဗ နိဋ္ဌိတံ - သူသေကောင်ကိုးမျိုးကို ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း ပြီး၏။)

စုဒ္ဓသ ကာယာနုပဿနာ နိဋ္ဌိတာ။

ရုပ်အပေါင်းကို ဆင်ခြင်ခြင်း တစ်ဆယ့်လေးပါး ပြီး၏။



**၂-ဝေဒနာနုဝဿနာ** \*  
\* \* \* \* \*

(ဝေဒနာကို ဆင်ခြင်ခြင်း ကိုးပါး)

- |                        |  |
|------------------------|--|
| ကထဉ္စ ပန               | ▪ အဘယ်သို့လျှင်                            |
| ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု         | ▪ ရဟန်းတို့ ရဟန်းသည်                       |
| ဝေဒနာသု                | ▪ ခံစားမှုဝေဒနာတို့၌                       |
| ဝေဒနာနုပဿီ             | ▪ ခံစားမှုဝေဒနာဟု အဖန်ဖန် ရှုမြင်သည် ဖြစ်၍ |
| ဝိဟရတိ?                | ▪ နေသနည်း?                                 |
| <br>                   |  |
| ဣစ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု      | ▪ ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည်-          |
| (၁) သုခံ ဝါ ဝေဒနံ      | ▪ ချမ်းသာသောခံစားမှုကို                    |
| ဝေဒယမာနော              | ▪ ခံစားသိရှိနေသည့်အခါ၌လည်း                 |
| 'သုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမီ'တိ | ▪ 'ချမ်းသာသောခံစားမှုကို ခံစားနေသည်'ဟု     |
| ပဇာနာတိ။               | ▪ သိ၏။                                     |

- (၂) ဒုက္ခံ ဝါ ဝေဒနံ  
ဝေဒယမာနော  
‘ဒုက္ခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမီ’တိ  
ပဇာနာတိ။
  - ဆင်းရဲသောခံစားမှုကို
  - ခံစားသိရှိနေသည့်အခါ၌လည်း
  - ‘ဆင်းရဲသောခံစားမှုကို ခံစားနေသည်’ဟု
  - သိ၏။
- (၃) အဒုက္ခမသုခံ ဝါ ဝေဒနံ  
ဝေဒယမာနော  
‘အဒုက္ခမသုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမီ’တိ  
ပဇာနာတိ။
  - ဒုက္ခလည်း မဟုတ်၊ သုခလည်း မဟုတ်သော
  - ခံစားမှုကို
  - ခံစားသိရှိနေသည့်အခါ၌လည်း
  - ‘ဒုက္ခလည်း မဟုတ်၊ သုခလည်း မဟုတ်သော
  - ခံစားမှုကို ခံစားနေသည်’ဟု
  - 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 ဝေဒနာ-  
နုပဿီ ဝိဟရတိ၊ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ  
ဝါ ဝေဒနာသု ဝိဟရတိ၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဝေဒနာသု ဝိဟရတိ၊ သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ  
ဝေဒနာသု ဝိဟရတိ။

‘အတ္တိ ဝေဒနာ’တိ ဝါ ပနဿ သတိ ပစ္စုပ္ပန်တံ ဟောတိ၊ ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ၊  
ပဋိဿတိမတ္တာယ။ အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ၊ န စ ကိဉ္စိ လောကေ ဥပါဒိယတိ။ ဝေမ္ပိ ခေါ  
ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

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။

- (၄) ဝိတဒေါသံ ဝါ စိတ္တံ     - ဒေါသကင်းသောစိတ်ကိုလည်း  
‘ဝိတဒေါသံ စိတ္တ’န္တိ ပဇာနာတိ။
- (၅) သမောဟံ ဝါ စိတ္တံ     - မောဟနှင့်တကွ ဖြစ်သောစိတ်ကိုလည်း  
‘သမောဟံ စိတ္တ’န္တိ ပဇာနာတိ။
- (၆) ဝိတမောဟံ ဝါ စိတ္တံ   - မောဟကင်းသောစိတ်ကိုလည်း  
‘ဝိတမောဟံ 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) သဉ္စတ္တရံ ဝါ စိတ္တံ     - သူ့ထက်သာလွန်သောတရား ရှိသောစိတ်ကိုလည်း  
‘သဉ္စတ္တရံ 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။

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

‘အတ္ထိ စိတ္တ’န္တိ ဝါ ပနဿ သတိ ပစ္စုပဋိတာ ဟောတိ၊ ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ၊ ပဋိဿတိမတ္တာယ။ အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ၊ န စ ကိစ္ဆိ လောကေ ဥပါဒိယတိ။ ဧဝမ္ပိ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

စိတ္တာနုပဿနာ နိဋ္ဌိတာ။  
စိတ်ကိုဆင်ခြင်ခြင်း တစ်ဆယ့်ခြောက်ပါး ပြီး၏။



**၅-ဓမ္မာနုပဿနာ**

(ဓမ္မသဘောတရားကို ဆင်ခြင်ခြင်း ငါးပါး)

(၁) နိဝရဏပဋ္ဌ

နိဝရဏတရားငါးပါးကို ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း

ကထဋ္ဌ ပန  
ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု  
ဓမ္မေသု  
ဓမ္မာနုပဿီ  
ဝိဟရတိ?

- အဘယ်သို့လျှင်
- ရဟန်းတို့ ရဟန်းသည်
- ဓမ္မတို့၌
- ဓမ္မဟု အဖန်ဖန် ရှုမြင်သည် ဖြစ်၍
- နေသနည်း? .

ဣစ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု  
ဓမ္မေသု  
ဓမ္မာနုပဿီ  
ဝိဟရတိ  
ပဋ္ဌသု နိဝရဏေသု။

- ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည်
- ဓမ္မတို့၌
- ဓမ္မဟု အဖန်ဖန် ရှုမြင်သည် ဖြစ်၍
- နေ၏။
- ငါးမျိုးသော နိဝရဏတရားဟု ဆိုအပ်သော

ကထဋ္ဌ ပန  
ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု

- အဘယ်သို့လျှင်
- ရဟန်းတို့ ရဟန်းသည်



- 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 ပဟိနဿ ဗျာပါဒဿ အာယတိ အနုပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။
  
- ၃။ (က) သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ထိနမိဒ္ဓံ 'အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ထိနမိဒ္ဓန္တိ ပဇာနာတိ၊  
 (ခ) အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ထိနမိဒ္ဓံ 'နတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ထိနမိဒ္ဓန္တိ ပဇာနာတိ၊  
 (ဂ) ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ ထိနမိဒ္ဓဿ ဥပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊  
 (ဃ) ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ ထိနမိဒ္ဓဿ ပဟာနံ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊  
 (င) ယထာ စ ပဟိနဿ ထိနမိဒ္ဓဿ အာယတိ အနုပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။
  
- ၄။ (က) သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဥဒ္ဒစ္စကုက္ကုစ္စံ 'အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဥဒ္ဒစ္စကုက္ကုစ္စန္တိ ပဇာနာတိ၊  
 (ခ) အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဥဒ္ဒစ္စကုက္ကုစ္စံ 'နတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဥဒ္ဒစ္စကုက္ကုစ္စန္တိ ပဇာနာတိ၊  
 (ဂ) ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ ဥဒ္ဒစ္စကုက္ကုစ္စဿ ဥပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊  
 (ဃ) ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ ဥဒ္ဒစ္စကုက္ကုစ္စဿ ပဟာနံ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊  
 (င) ယထာ စ ပဟိနဿ ဥဒ္ဒစ္စကုက္ကုစ္စဿ အာယတိ 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 အနုပ္ပန္နဿ ဝိစိကိစ္ဆာယ ဥပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊  
 (ဃ) ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ ဝိစိကိစ္ဆာယ ပဟာနံ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊  
 (င) ယထာ စ ပဟိနာယ ဝိစိကိစ္ဆာယ အာယတိ 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 ပစ္စုပ္ပန်တာ ဟောတိ၊ ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ၊ ပဋိဿတိမတ္တာယ။ အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ၊ န စ ကိဉ္စိ လောကေ ဥပါဒိယတိ။ ဧဝမ္ပိ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ ပဉ္စသု နိဝရဏေသု။

နိဝရဏပဉ္စ နိဋ္ဌိတံ။  
 နိဝရဏငါးပါးကို ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း ပြီး၏။

(၂) ဓန္ဒပဋိ  
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

ဣဒ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု

- ၁။ (က) ဣတိ ရူပံ                   ▪ ဤကား ရုပ်တည်း။
- (ခ) ဣတိ ရူပဿ သမုဒယော   ▪ ဤကား ရုပ်၏ ဖြစ်ကြောင်းတည်း။
- (ဂ) ဣတိ ရူပဿ အတ္တင်္ဂမော။   ▪ ဤကား ရုပ်၏ ချုပ်ရာတည်း။

- ၂။ ဣတိ ဝေဒနာ၊ ဣတိ ဝေဒနာယ သမုဒယော၊   ဣတိ ဝေဒနာယ အတ္တင်္ဂမော။
- ၃။ ဣတိ သညာ၊ ဣတိ သညာယ သမုဒယော၊   ဣတိ သညာယ အတ္တင်္ဂမော။
- ၄။ ဣတိ သင်္ခါရာ၊ ဣတိ သင်္ခါရာနံ သမုဒယော၊   ဣတိ သင်္ခါရာနံ အတ္တင်္ဂမော။
- ၅။ ဣတိ ဝိညာဏံ၊ ဣတိ ဝိညာဏဿ သမုဒယော၊   ဣတိ ဝိညာဏဿ အတ္တင်္ဂမောတိ။

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။



(စ) ယထာ စ ပဟိနဿ(ပျောက်ကင်းသွားသော) သံယောဇနဿ အာယတိ အနုပ္ပါဒေါ (နောင်တစ်ဖန် မဖြစ်ပေါ်ခြင်းသည်) ဟောတိ တဉ္စ (ထိုနောင်တစ်ဖန် မဖြစ်ပေါ်ခြင်းကိုလည်း) ပဇာနာတိ။

- ၂။ သောတဉ္စ ပဇာနာတိ၊ သဒ္ဓေ စ ပဇာနာတိ၊ နားကိုလည်း သိ၏၊ အသံတို့ကိုလည်း သိ၏။ ပ ။
- ၃။ ယာနဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ဂန္ဓေ စ ပဇာနာတိ၊ နှာခေါင်းကိုလည်း သိ၏၊ အနံ့တို့ကိုလည်း သိ၏။ ပ ။
- ၄။ ဇိဝုဉ္စ 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 ။ ဧဝမိံ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ ဆသု အဇ္ဈတ္တိကဗဟိရေသု အာယတနေသု။

အာယတနပဗ္ဗံ နိဋ္ဌိတံ

အာယတနတစ်ဆယ့်နှစ်ပါးကို ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း ပြီး၏။



(၄) ဗောဇ္ဈင်္ဂပဗ္ဗံ

ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးကို ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း

ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု - ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ သတ္တသု ဗောဇ္ဈင်ေသု ။  
ကထဉ္စ ပန ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု - ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ သတ္တသု ဗောဇ္ဈင်ေသု?  
ဣစ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု-

- ၁။ (က) သန္တံ
  - ဝါ
    - အဇ္ဈတ္တံ
      - သတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂီ
        - 'အတ္ထိ
          - မေ အဇ္ဈတ္တံ
            - သတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂီ'တိ ပဇာနာတိ
              - ထင်ရှားရှိသည်
              - လည်း
              - မိမိသန္တာန်၌
              - သတိသမ္မောဇ္ဈင်ကို
              - ရှိ၏'ဟု
              - 'ငါ၏သန္တာန်၌
              - သတိသမ္မောဇ္ဈင်သည် ဤသို့ သိ၏။

- (ခ) အသန္တံ (ထင်ရှားမရှိသည့်) ဝါ အဇ္ဈတ္တံ သတိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂီ 'နတ္ထိ(မရှိ)မေ အဇ္ဈတ္တံ သတိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂီ'တိ ပဇာနာတိ၊
- (ဂ) ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ(မဖြစ်ပေါ်သေးသော) သတိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂီ(၏) ဥပ္ပါဒေါ (ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည်) ဟောတိ တဉ္စ(ထိုဖြစ်ပေါ်လာခြင်းအကြောင်းကိုလည်း) ပဇာနာတိ၊
- (ဃ) ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ(ဖြစ်ပေါ်ပြီးသော) သတိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂီ(၏) ဘာဝနာယ(ဖြစ်စေ ပွားစေတတ်သောဘာဝနာဖြင့်) ပါရိပူရီ(ပြီးပြည့်စုံမှုသည်) ဟောတိ တဉ္စ (ထိုပြီးပြည့် စုံကြောင်းတရားကိုလည်း) ပဇာနာတိ။

- ၂။ သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဓမ္မဝိစယသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂီ 'အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဓမ္မဝိစယသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂီ'တိ ပဇာနာတိ ။ ပ ။
- ၃။ သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဝိရိယသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂီ 'အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဝိရိယသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂီ'တိ ပဇာနာတိ။ ပ ။
- ၄။ သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဝီတိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂီ 'အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဝီတိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂီ'တိ ပဇာနာတိ။ ပ ။
- ၅။ သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ပဿဒ္ဓိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂီ 'အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ပဿဒ္ဓိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂီ'တိ ပဇာနာတိ။ ပ ။
- ၆။ သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ သမာဓိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂီ 'အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ သမာဓိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂီ'တိ ပဇာနာတိ။ ပ ။
- ၇။ သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဥပေက္ခာသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂီ 'အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဥပေက္ခာသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂီ'တိ ဇာနာတိ ။ ပ ။

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဓမ္မေသု ။ ပ ။ သတ္တသု ဗောဇ္ဈင်္ဂေသု။

ဗောဇ္ဈင်္ဂပဗ္ဗံ နိဋ္ဌိတံ - ဗောဇ္ဈင်္ဂခုနစ်ပါးကိုဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း ပြီး၏။  
\* \* \* \* \*

(၅) သစ္စပဗ္ဗံ  
သစ္စာလေးပါးကို ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း

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

ကထဉ္စ ပန ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ စတုသု အရိယသစ္စေသု?

ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု -

- 'ဣဒံ ဒုက္ခန္တိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ၊
- 'ဤကား ဒုက္ခတည်း'ဟု ဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်း သိ၏။
- 'အယံ ဒုက္ခသမုဒယော'တိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ၊
- 'ဤကား ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းတည်း'ဟု ဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်း သိ၏။



- ၁။ ကတမာ စ ဘိက္ခဝေ ဇာတိ? - ရဟန်းတို့ မွေးဖွားလာခြင်း၊ ဖြစ်ခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်း?  
 ယာ - အကြင်သဘောတရားသည်  
 တေသံ တေသံ သတ္တာနံ - \* ထိုထိုသတ္တဝါတို့၏  
 တမိ တမိ သတ္တနိကာယေ - ထိုထိုသတ္တဝါမျိုးတူအုပ်စု၌ \*  
 ဇာတိ - ရှေးဦးစွာ မွေးဖွားခြင်း၊ ဖြစ်ခြင်းဟု ဆိုရသော  
 သဗ္ဗာတိ - ပြည့်စုံစွာ မွေးဖွားခြင်း၊ ဖြစ်ခြင်းဟု ဆိုရသော  
 သြက္ကန္တိ - အမိဝမ်းတွင်း ဥဗ္ဘတင်းသို့ 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၊ ဖြစ်ခြင်း  
 ဟု ခေါ်ဆိုအပ်၏။

- ၂။ ကတမာ စ ဘိက္ခဝေ ဇရာ? - ရဟန်းတို့ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်း?  
 ယာ တေသံ တေသံ သတ္တာနံ တမိ တမိ သတ္တနိကာယေ = \* - - \*  
 ဇရာ - ရင့်ရော်ခြင်း၊  
 ဇီရဏတာ - အိုမင်းခြင်း၊  
 ခဏ္ဍိစုံ - သွားကျိုးခြင်း၊  
 ပါလိစုံ - 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 - ရွှေ့လျော့ခြင်း၊  
 စဝနတာ - လျော့ကျသွားခြင်း၊  
 ဘေဒေါ - ပြိုကွဲပျက်စီးခြင်း၊

- အန္တရဓာန
  - မစ္စ
  - မရဏံ
  - ကာလံ ကိရိယာ
  - ခန္ဓာနံ ဘေဒေါ
  - ကဋ္ဌေဝရဿ နိက္ခေပေါ
  - ဇီဝိတိန္ဒြိယဿပစ္ဆေဒေါ။
  - (အတ္ထိ
  - ဣဒံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ မရဏံ
- ကွယ်ပျောက်ခြင်း၊
  - သေဆုံးခြင်း၊
  - အသက်ကို စွန့်ပစ်ခြင်း၊
  - သေဆုံးခြင်းဟူသော နောက်ဆုံးအချိန်ကို ပြုလုပ်ခြင်း၊
  - ခန္ဓာတို့၏ ပြိုကွဲပျက်စီးခြင်း၊
  - ကိုယ်ကို ပစ်ချခြင်း၊
  - ဇီဝိတိန္ဒြိယပြတ်စဲခြင်းဟု ဆိုရသော
  - ရှိ၏။)
  - ရဟန်းတို့ ဤသဘောတရားကို မရဏ ဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်၏။

- ၄။ ကတမော စ ဘိက္ခဝေ သောကော? - ရဟန်းတို့ သောကဟူသည် အဘယ်နည်း?
- [ယော ခေါ
  - ဘိက္ခဝေ
  - အညတရညတရေန ဗျသနေန
  - သမန္နာဂတဿ
  - အညတရညတရေန ဒုက္ခဓမ္မေန
  - ဖုဋ္ဌဿ
  - သောကော
  - သောစနာ
  - သောစိတတ္ထံ
  - အန္တောသောကော
  - အန္တောပရိသောကော။
  - (အတ္ထိ
  - အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ သောကော
- အကြင်တရားသည်
  - ရဟန်းတို့
  - တစ်မျိုးမျိုးသော ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုနှင့်
  - ကြုံတွေ့သောပုဂ္ဂိုလ်၏
  - တစ်မျိုးမျိုးသော ဆင်းရဲဒုက္ခနှင့်
  - ကြုံတွေ့သောပုဂ္ဂိုလ်၏ /
  - ထိရောက်နှိပ်စက်ခံရသောပုဂ္ဂိုလ်၏]
  - စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊
  - စိုးရိမ်ခြင်း
  - စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း၊
  - ရင်တွင်း၌ စိုးရိမ်ပူလောင်ခြင်း၊
  - ရင်တွင်း၌ ပြင်းစွာစိုးရိမ်ပူလောင်ခြင်း ဟု ဆိုရသော
  - ရှိ၏။)
  - 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၊

ပရိဒေဝေါ  
အာဒေဝနာ  
ပရိဒေဝနာ  
အာဒေဝိတတ္ထံ  
ပရိဒေဝိတတ္ထံ  
(အတ္ထိ

အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ ပရိဒေဝေါ

- ပြောဆို၍ ငိုကြွေးခြင်း၊
- ရည်ညွှန်း ငိုကြွေးခြင်းအမူအရာ၊
- ပြောဆို၍ ငိုကြွေးခြင်း အမူအရာ၊
- ရည်ညွှန်း ငိုကြွေးသည်၏အဖြစ်၊
- ပြောဆို၍ ငိုကြွေးသည်၏အဖြစ်
- ရှိ၏။)
- ရဟန်းတို့ ဤသဘောတရားကို ပရိဒေဝဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်၏။

၆။ ကတမဉ္စ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခံ?  
ယံ ခေါ  
ဘိက္ခဝေ  
ကာယိကံ ဒုက္ခံ  
ကာယိကံ အသာတံ

ကာယသမ္ပဿဇံ  
ဒုက္ခံ  
အသာတံ  
ဝေဒယိတံ၊  
(အတ္ထိ  
ဣဒံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခံ

- ရဟန်းတို့ ဒုက္ခသည် အဘယ်နည်း?
- အကြင်သဘောတရားသည်
- ရဟန်းတို့
- ကိုယ်၌ဖြစ်သော ဆင်းရဲခြင်းဟု ဆိုရသော၊
- ကိုယ်၌ဖြစ်သော သာယာဖွယ်ကင်းသော အခြေအနေ ဟု ဆိုရသော၊
- ကိုယ်ကာယ၌ တွေ့ထိမှုကြောင့် ဖြစ်သော၊
- ဆင်းရဲသော၊
- သာယာဖွယ် မရှိသော၊
- ခံစားမှုဟု ဆိုရသော
- ရှိ၏။)
- ရဟန်းတို့ ဤသဘောတရားကို ဒုက္ခဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်၏။

၇။ ကတမဉ္စ ဘိက္ခဝေ ဒေါမနဿံ?  
ယံ ခေါ ဘိက္ခဝေ  
စေတသိကံ ဒုက္ခံ  
စေတသိကံ အသာတံ

မနောသမ္ပဿဇံ  
ဒုက္ခံ  
အသာတံ  
ဝေဒယိတံ၊

- ရဟန်းတို့ ဒေါမနဿဟူသည် အဘယ်နည်း?
- အကြင်သဘောတရားသည် ရဟန်းတို့
- စိတ်၌ဖြစ်သော ဆင်းရဲခြင်းဟု ဆိုရသော၊
- စိတ်၌ဖြစ်သော သာယာဖွယ်ကင်းသော အခြေအနေ ဟု ဆိုရသော၊
- စိတ်အတွေ့ကြောင့် ဖြစ်သော၊
- ဆင်းရဲသော၊
- သာယာဖွယ် မရှိသော၊
- ခံစားမှုဟု ဆိုရသော

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

၈။ ကတမော စ ဘိက္ခဝေ ဥပါယာသော? - ရဟန်းတို့ ဥပါယာသဟူသည် အဘယ်နည်း? [ယော ခေါ် ဘိက္ခဝေ အညတရညတရေန ဗျသနေန သမန္နာဂတဿ အညတရညတရေန ဒုက္ခဓမ္မေန ဖုဋ္ဌဿ - - - - - ]

- အာယောသော - စိတ်ပင်ပန်းခြင်း၊
- ဥပါယာသော - အလွန်စိတ်ပင်ပန်းခြင်း၊
- အာယာသိတတ္ထံ - စိတ်ပင်ပန်းရသော အခြေအနေ၊
- ဥပါယာသိတတ္ထံ - အလွန်အကဲ စိတ်ပင်ပန်းရသောအခြေအနေဟု ဆိုအပ်သော

- (အတ္ထိ အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ ဥပါယာသော။ - ရှိ၏။)
- 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, သဒ္ဓါ, ဂန္ဓာ, ရသာ, ဖောဋ္ဌဗ္ဗာ, ဓမ္မာ - အဆင်း, အသံ, အနံ့, အရသာ, အတွေ့, သဘောတရား

- ယေ ဝါ ပနဿ - ထိုအပြင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်မှာ
- တေ - အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်
- ဟောန္တိ - ရှိကုန်၏။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်

အနတ္တကာမာ  
အဟိတကာမာ  
အဖာသုကကာမာ  
အယောဂက္ခေမကာမာ၊

- အကျိုးရှိသည်ကို မလိုလားကြသော
- အကျိုးစီးပွားဖြစ်မှုကို မလိုလားကြသော
- ချမ်းသာမှုကို မလိုလားကြသော
- အန္တရာယ်ကင်းမှုကို မလိုလားကြသော

ယာ  
တေဟိ  
သဒ္ဓိ  
သင်္ဂတိ  
သမာဂမော  
သမောဓာနံ  
မိဂသီဘာဝေါ၊  
(အတ္ထိ

- အကြင်သဘောတရားသည်
- ထိုသတ္တဝါ သင်္ခါရတို့နှင့်
- တကွ
- ဆုံဆည်းမှု
- တွေ့ဆုံမှု
- ပေါင်းဆုံမှု
- ရောနှောနေထိုင်မှုဟု ဆိုအပ်ကုန်သော
- ရှိ၏။)

အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ အပ္ပိယေဟိ သပ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော။

၁၀။ ကတမော စ ဘိက္ခဝေ ပိယေဟိ ပိပ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော?

ရဟန်းတို့ ချစ်အပ်သော သတ္တဝါ သင်္ခါရတို့နှင့် ကွေကွင်းရခြင်း ဆင်းရဲသည် အဘယ်နည်း?

ဣဓ ယဿ တေ ဟောန္တိ

- ဤလောက၌ အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်အား ထိုအရာတို့သည် ရှိကုန်၏။

ဣဋ္ဌာ ကန္တာ မနာပါ

- အလိုရှိအပ်သော၊ နှစ်သက်အပ်ကုန်သော၊ မြတ်နိုးအပ်ကုန်သော/စိတ်အားတက်စေကုန်သော

ရူပါ၊ သဒ္ဓါ၊ ဂန္ဓာ၊ ရသာ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာ၊ ဓမ္မာ၊ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့၊ သဘောတရား

ယေ ဝါ ပနဿ တေ ဟောန္တိ

- ထို့အပြင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်မှာ အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ရှိကုန်၏။

အတ္တကာမာ  
ဟိတကာမာ  
ဖာသုကကာမာ  
ယောဂက္ခေမကာမာ

- အကျိုးရှိသည်ကို လိုလားကြသော
- အကျိုးစီးပွားဖြစ်မှုကို လိုလားကြသော
- ချမ်းသာမှုကို လိုလားကြသော
- အန္တရာယ်ကင်းမှုကို လိုလားကြသော

မာတာ ဝါ၊ ပိတာ ဝါ  
ဘာတာ ဝါ၊ ဘဂိနီ ဝါ  
မိတ္တာ ဝါ၊ အမစ္စာ ဝါ

- အမိ၊ အဖ၊
- ညီအစ်ကို၊ နှမ၊ အစ်မ၊
- မိတ်ဆွေ၊ အပေါင်းအဖော်၊

- ဉာတိသာလောဟိတာ ဝါ
  - ယာ
  - တေဟိ
  - သဒ္ဓိံ
  - အသင်္ဂတိံ
  - အသမာဂမော
  - အသမောဓာနံ
  - အမိသင်္ဘာဝေါ
  - (အတ္ထိံ
  - အယံ ဝုစ္စတိံ ဘိက္ခဝေ ပိယေဟိ ပိပ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော။
- ဆွေမျိုးသားချင်းတို့သော်လည်းကောင်း
  - အကြင်သဘောတရားသည်
  - ထိုသတ္တဝါ သင်္ခါရတို့နှင့်
  - တကွ
  - မဆုံဆည်းခြင်း
  - မတွေ့ဆုံခြင်း
  - မပေါင်းဆုံခြင်း
  - ရောနှော မနေထိုင်ခြင်း ဟု ဆိုအပ်ကုန်သော
  - ရှိ၏။

၁၁။ ကတမဇ္ဇ ဘိက္ခဝေ ယမ္ပိန္တံ 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 ပတ္တပ္ပံ -
- စင်စစ်မှာ ဤအခြေအနေကို အလိုဆန္ဒသည် မရနိုင်ပေ။
- ဣဒမ္ပိ
- ဤအရာသည်လည်း/ ဤအချက်သည်လည်း
- ယမ္ပိန္တံ န လဘတိ တမ္ပိ ဒုက္ခံ။ - အလိုရှိသည်ကို မရခြင်း ဆင်းရဲပေတည်း။

- (၂) ဇရာဓမ္မာနံ (အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းသဘောရှိသော) ဘိက္ခုဝေ 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 ယမ္ပိန္တံ န လဘတိ တမ္ပိ ဒုက္ခံ။
- (၃) ဗျာဓိဓမ္မာနံ (နာခြင်းသဘောရှိသော) ဘိက္ခုဝေ သတ္တာနံ ဧဝံ ဣစ္ဆာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ 'အဟော ဝတ မယံ န ဗျာဓိဓမ္မာ(နာခြင်းသဘောသည်) အဿာမ၊ န စ ဝတ နော ဗျာဓိ အာဂစ္ဆေယျာ' တိ။ န ခေါ ပနေတံ ဣစ္ဆာယ ပတ္တဗ္ဗံ၊ ဣဒမ္ပိ ယမ္ပိန္တံ န လဘတိ တမ္ပိ ဒုက္ခံ။
- (၄) မရဏဓမ္မာနံ (သေခြင်းသဘောရှိသော) ဘိက္ခုဝေ သတ္တာနံ ဧဝံ ဣစ္ဆာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ 'အဟော ဝတ မယံ န မရဏဓမ္မာ (သေခြင်းသဘောသည်) အဿာမ၊ န စ ဝတ နော မရဏံ အာဂစ္ဆေယျာ'တိ။ န ခေါ ပနေတံ ဣစ္ဆာယ ပတ္တဗ္ဗံ၊ ဣဒမ္ပိ ယမ္ပိန္တံ န လဘတိ တမ္ပိ ဒုက္ခံ။
- (၅) သောကပရိဒေဝဒုက္ခဒေါမနဿုပါယာသဓမ္မာနံ (စိုးရိမ်ခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်ပင်ပန်းခြင်းသဘောရှိသော) ဘိက္ခုဝေ သတ္တာနံ ဧဝံ ဣစ္ဆာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ 'အဟော ဝတ မယံ န သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿုပါယာသဓမ္မာ အဿာမ၊ န စ ဝတ နော သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿုပါယာသဓမ္မာ အာဂစ္ဆေယျန္တိ။ န ခေါ ပနေတံ ဣစ္ဆာယ ပတ္တဗ္ဗံ၊ ဣဒမ္ပိ ယမ္ပိန္တံ န လဘတိ တမ္ပိ ဒုက္ခံ။

၁၂။ ကတမေ စ ဘိက္ခုဝေ သံခိတ္တေန ပဉ္စပါဒါနက္ခန္ဓာ ဒုက္ခာ?

ရဟန်းတို့ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ငါးပါးသောဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ဆင်းရဲတို့ဟူသည် အဘယ်နည်း? သေယျထိဒံ

▪ ငါးပါးသော ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတို့ဟူသည်

ဇူပုပါဒါနက္ခန္ဓာ ▪ ရုပ်ကို စွဲယူ၍ ဖြစ်သောခန္ဓာ

ဝေဒနုပါဒါနက္ခန္ဓာ ▪ ဝေဒနာကို စွဲယူ၍ ဖြစ်သောခန္ဓာ

သညုပါဒါနက္ခန္ဓာ ▪ သညာကို စွဲယူ၍ ဖြစ်သောခန္ဓာ

သင်္ခါရုပါဒါနက္ခန္ဓာ ▪ သင်္ခါရကို စွဲယူ၍ ဖြစ်သောခန္ဓာ

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

ဣမေ ဝုစ္စန္တိ ဘိက္ခုဝေ သံခိတ္တေန ပဉ္စပါဒါနက္ခန္ဓာ ဒုက္ခာ - ရဟန်းတို့ ဤသည်တို့ကို အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ငါးပါးသောဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ဆင်းရဲတို့ဟူ၍ ဆိုအပ်ကုန်၏။

ဣဒံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခုဝေ ဒုက္ခံ အရိယသစ္စံ။

ရဟန်းတို့ ဤတရားသဘောကို ဒုက္ခအရိယသစ္စာ ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

\*\*\*\*\*

သမုဒယသစ္စနိဒ္ဒေသော

ဒုက္ခသမုဒယ အရိယသစ္စာ

ကတမဉ္စ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခသမုဒယံ အရိယသစ္စံ?

ရဟန်းတို့ ဒုက္ခသမုဒယ အရိယသစ္စာသည် အဘယ်နည်း?

ယာယံ တဏှာ           ▪ ထိုတဏှာသည်

(အတ္တိ                   ▪ ရှိ၏။)

ပေါနောဗ္ဗဝိကာ       ▪ နောင်တစ်ဖန် ဘဝသစ်ကို ဖြစ်စေတတ်သော

နန္ဒီရာဂသဟဂတာ   ▪ နှစ်သက်တပ်မက်ခြင်းနှင့် တကွဖြစ်သော

တတြတတြာဘိနန္ဒီနိ၊ ▪ 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၌ ဖြစ် သနည်း? တည်သည်ရှိသော် အဘယ်၌ တည်သနည်း?

ယံ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ - လောက၌ ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘောသည် (ရှိ၏)။

ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။ - ထို(တဏှာ)သည် ဖြစ် သည်ရှိသော် ဤချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် အာရုံ၌ ဖြစ်၏။ တည်သည်ရှိသော် ဤချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် အာရုံ၌ တည်၏။

၁။ ကိဉ္စ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ?

စက္ခု 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၏။

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

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

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

လောက၌ ရူပါရုံတို့သည်။ လောက၌ သဒ္ဓါရုံတို့သည်။ 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။ ယာနဝိညာဏံ လောကေ။ ဇိဝှာဝိညာဏံ လောကေ။ ကာယဝိညာဏံ လောကေ။ မနောဝိညာဏံ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။

လောက၌ စက္ခုဝိညာဏ်သည်။ လောက၌ သောတဝိညာဏ်သည်။ လောက၌ ယာနဝိညာဏ်သည်။ လောက၌ ဇိဝှာဝိညာဏ်သည်။ လောက၌ ကာယဝိညာဏ်သည်။ လောက၌ မနောဝိညာဏ်သည် ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘောဖြစ်၏။ ထိုတဏှာသည် ဖြစ်သည်ရှိသော် ဤမနောဝိညာဏ်၌ ဖြစ်၏။ တည်သည်ရှိသော် ဤမနောဝိညာဏ်၌ တည်၏။

၅။ စက္ခုသမ္ပဿော လောကေ။ သောတသမ္ပဿော လောကေ။ ယာနသမ္ပဿော လောကေ။ ဇိဝှာသမ္ပဿော လောကေ။ ကာယသမ္ပဿော လောကေ။ မနောသမ္ပဿော လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။

လောက၌ စက္ခုသမ္ပဿသည်။ လောက၌ သောတသမ္ပဿသည်။ လောက၌ ယာနသမ္ပဿသည်။ လောက၌ ဇိဝှာသမ္ပဿသည်။ လောက၌ ကာယသမ္ပဿသည်။ လောက၌ မနောသမ္ပဿသည် ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘော ဖြစ်၏။ ထိုတဏှာသည် ဖြစ်သည်ရှိသော် ဤမနောသမ္ပဿ၌ ဖြစ်၏။ တည်သည်ရှိသော် ဤမနောသမ္ပဿ၌ တည်၏။

၆။ စက္ခုသမ္ပဿဇာဝေဒနာ လောကေ၊ သောတသမ္ပဿဇာဝေဒနာ လောကေ၊ ယာန-  
 သမ္ပဿဇာဝေဒနာ လောကေ၊ ဇိတှာသမ္ပဿဇာဝေဒနာ လောကေ၊ ကာယသမ္ပဿဇာ-  
 ဝေဒနာ လောကေ၊ မနောသမ္ပဿဇာဝေဒနာ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဒေတ္ထေသာ  
 တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။

လောက၌ စက္ခုသမ္ပဿဇာဝေဒနာသည်။ လောက၌ သောတသမ္ပဿဇာဝေဒနာသည်။ လောက  
 ၌ ယာနသမ္ပဿဇာဝေဒနာသည်။ လောက၌ ဇိတှာသမ္ပဿဇာဝေဒနာသည်။ လောက၌ ကာယ-  
 သမ္ပဿဇာဝေဒနာသည်။ လောက၌ မနောသမ္ပဿဇာဝေဒနာသည် ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ်  
 သဘော ဖြစ်၏။ ထိုတဏှာသည် ဖြစ်သည်ရှိသော် ဤမနောသမ္ပဿဇာဝေဒနာ၌ ဖြစ်၏။  
 တည်သည်ရှိသော် ဤမနောသမ္ပဿဇာဝေဒနာ၌ တည်၏။

၇။ ရူပသညာ လောကေ၊ သဒ္ဒသညာ လောကေ၊ ဂန္ဓသညာ လောကေ၊ ရသသညာ လောကေ။  
 ဖောဋ္ဌဗ္ဗသညာ လောကေ၊ ဓမ္မသညာ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဒေတ္ထေသာ 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၏။ တည်  
 သည်ရှိသော် ဤဓမ္မသညာ၌ တည်၏။

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

လောက၌ ရူပသဉ္စေတနာသည်။ လောက၌ သဒ္ဒသဉ္စေတနာသည်။ လောက၌ ဂန္ဓသဉ္စေတနာ  
 သည်။ လောက၌ ရသသဉ္စေတနာသည်။ လောက၌ ဖောဋ္ဌဗ္ဗသဉ္စေတနာသည်။ လောက၌  
 ဓမ္မသဉ္စေတနာသည် ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘော ဖြစ်၏။ ထိုတဏှာသည် ဖြစ်သည်ရှိ  
 သော် ဤဓမ္မသဉ္စေတနာ၌ ဖြစ်၏။ တည်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မသဉ္စေတနာ၌ တည်၏။

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

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

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

၁၀။ ရူပဝိတက္ကော လောကေ။ သဒ္ဓဝိတက္ကော လောကေ။ ဂန္ဓဝိတက္ကော လောကေ။ ရသ-  
ဝိတက္ကော လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဝိတက္ကော လောကေ။ ဓမ္မဝိတက္ကော လောကေ ပိယရူပံ  
သာတရူပံ၊ ဧက္ကေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ၊  
လောက၌ ရူပဝိတက်သည်။ လောက၌ သဒ္ဓဝိတက်သည်။ လောက၌ ဂန္ဓဝိတက်သည်။  
လောက၌ ရသဝိတက်သည်။ လောက၌ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဝိတက်သည်။ လောက၌ ဓမ္မဝိတက်သည်  
ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘော ဖြစ်၏။ ထိုတဏှာသည် ဖြစ်သည် ရှိသော် ဤဓမ္မဝိတက်၌  
ဖြစ်၏။ တည်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မဝိတက်၌ တည်၏။

၁၁။ ရူပဝိစာရော လောကေ။ သဒ္ဓဝိစာရော လောကေ။ ဂန္ဓဝိစာရော လောကေ။ ရသဝိစာရော  
လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဝိစာရော လောကေ။ ဓမ္မဝိစာရော လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊  
ဧက္ကေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ၊  
လောက၌ ရူပဝိစာရသည်။ လောက၌ သဒ္ဓဝိစာရသည်။ 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၊ မုတ္တံ  
အနာလယော။

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

သာ ခေါ် ပနေသာ ဘိက္ခဝေ - တဏှာ ကတ္ထံ ပဟိယမာနာ ပဟိယတိ? ကတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ? - ရဟန်းတို့ - ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် အဘယ်၌ ပယ်အပ်သနည်း? ချုပ်သည်ရှိသော် အဘယ်၌ ချုပ်သနည်း?

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

၁။ ကိစ္စ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ?

လောက၌ ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘောသည် အဘယ်နည်း?

စက္ခု လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟိယမာနာ ပဟိယတိ၊ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။

လောက၌ မျက်စိသည် ချစ်ခင်ဖွယ်သဘော သာယာဖွယ် သဘောဖြစ်၏။ ထိုတဏှာကို ပယ် အပ်သည်ရှိသော် ဤမျက်စိ၌ ပယ်အပ်၏။ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤမျက်စိ၌ ချုပ်၏။

၂။ သောတံ လောကေ။ ဃာနံ လောကေ။ ဇိဝှိ လောကေ။ ကာယော လောကေ။ မနော လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟိယမာနာ ပဟိယတိ၊ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။

လောက၌ နားသည်။ လောက၌ နှာခါင်းသည်။ လောက၌ လျာသည်။ လောက၌ ကိုယ် သည်။ လောက၌ စိတ်သည် ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘောဖြစ်၏။ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ် သည် ရှိသော် ဤစိတ်၌ ပယ်အပ်၏။ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤစိတ်၌ ချုပ်၏။

၃။ ရူပါ လောကေ။ သဒ္ဒါ လောကေ။ ဂန္ဓာ လောကေ။ ရသာ လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာ လောကေ။ ဓမ္မာ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟိယမာနာ ပဟိယတိ၊ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။

လောက၌ ရူပါရုံတို့သည်။ လောက၌ သဒ္ဒါရုံတို့သည်။ လောက၌ ဂန္ဓာရုံတို့သည်။ လောက၌ ရသာရုံတို့သည်။ လောက၌ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံတို့သည်။ လောက၌ တရားသဘောတို့သည် ချစ်ခင် ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘော ဖြစ်၏။ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် ဤတရားတို့၌ ပယ် အပ်၏။ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤတရားတို့၌ ချုပ်၏။

၄။ စက္ခုဝိညာဏ် လောကေ။ သောတဝိညာဏ် လောကေ။ ယာနဝိညာဏ် လောကေ။ ဇိဝှာဝိညာဏ် လောကေ။ ကာယဝိညာဏ် လောကေ။ မနောဝိညာဏ် လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟိယမာနာ ပဟိယတိ၊ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။

လောက၌ စက္ခုဝိညာဏ်သည်။ လောက၌ သောတဝိညာဏ်သည်။ လောက၌ ယာနဝိညာဏ်သည်။ လောက၌ ဇိဝှာဝိညာဏ်သည်။ လောက၌ ကာယဝိညာဏ်သည်။ လောက၌ မနောဝိညာဏ်သည် ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘော ဖြစ်၏။ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် ဤမနောဝိညာဏ်၌ ပယ်အပ်၏။ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤမနော ဝိညာဏ်၌ ချုပ်၏။

၅။ စက္ခုသမ္ပဿော လောကေ။ သောတသမ္ပဿော လောကေ။ ယာနသမ္ပဿော လောကေ။ ဇိဝှာသမ္ပဿော လောကေ။ ကာယသမ္ပဿော လောကေ။ မနောသမ္ပဿော လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟိယမာနာ ပဟိယတိ၊ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။

လောက၌ စက္ခုသမ္ပဿသည်။ လောက၌ သောတသမ္ပဿသည်။ လောက၌ ယာနသမ္ပဿသည်။ လောက၌ ဇိဝှာသမ္ပဿသည်။ လောက၌ ကာယသမ္ပဿသည်။ လောက၌ မနောသမ္ပဿသည် ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘော ဖြစ်၏။ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် ဤမနောသမ္ပဿ၌ ပယ်အပ်၏။ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤမနောသမ္ပဿ၌ ချုပ်၏။

၆။ စက္ခုသမ္ပဿဇာဝေဒနာ လောကေ။ သောတသမ္ပဿဇာဝေဒနာ လောကေ။ ယာနသမ္ပဿဇာဝေဒနာ လောကေ။ ဇိဝှာသမ္ပဿဇာဝေဒနာ လောကေ။ ကာယသမ္ပဿဇာဝေဒနာ လောကေ။ မနောသမ္ပဿဇာဝေဒနာ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟိယမာနာ ပဟိယတိ၊ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။

လောက၌ စက္ခုသမ္ပဿဇာဝေဒနာသည်။ လောက၌ သောတသမ္ပဿဇာဝေဒနာသည်။ လောက၌ ယာနသမ္ပဿဇာဝေဒနာသည်။ လောက၌ ဇိဝှာသမ္ပဿဇာဝေဒနာသည်။ လောက၌ ကာယသမ္ပဿဇာဝေဒနာသည်။ လောက၌ မနောသမ္ပဿဇာဝေဒနာသည် ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘော ဖြစ်၏။ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် ဤမနောသမ္ပဿဇာဝေဒနာ၌ ပယ်အပ်၏။ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤမနောသမ္ပဿဇာဝေဒနာ၌ ချုပ်၏။

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

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

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

၈။ ရူပသဉ္စေတနာ လောကေ။ သဒ္ဓသဉ္စေတနာ လောကေ။ ဂန္ဓသဉ္စေတနာ လောကေ။ ရသသဉ္စေတနာ လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗသဉ္စေတနာ လောကေ။ ဓမ္မသဉ္စေတနာ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟိယမာနာ ပဟိယတိ၊ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။  
လောက၌ ရူပသဉ္စေတနာသည်။ လောက၌ သဒ္ဓသဉ္စေတနာသည်။ လောက၌ ဂန္ဓသဉ္စေတနာသည်။ လောက၌ ရသသဉ္စေတနာသည်။ လောက၌ ဖောဋ္ဌဗ္ဗသဉ္စေတနာသည်။ လောက၌ ဓမ္မသဉ္စေတနာသည် ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘော ဖြစ်၏။ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည် ရှိသော် ဤဓမ္မသဉ္စေတနာ၌ ပယ်အပ်၏။ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မသဉ္စေတနာ၌ ချုပ်၏။

၉။ ရူပတဏှာ လောကေ။ သဒ္ဓတဏှာ လောကေ။ ဂန္ဓတဏှာ လောကေ။ ရသတဏှာ လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗတဏှာ လောကေ။ ဓမ္မတဏှာ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟိယမာနာ ပဟိယတိ၊ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။  
လောက၌ ရူပတဏှာသည်။ လောက၌ သဒ္ဓတဏှာသည်။ လောက၌ ဂန္ဓတဏှာသည်။ လောက၌ ရသတဏှာသည်။ လောက၌ ဖောဋ္ဌဗ္ဗတဏှာသည်။ လောက၌ ဓမ္မတဏှာသည် ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘော ဖြစ်၏။ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မတဏှာ၌ ပယ်အပ်၏။ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မတဏှာ၌ ချုပ်၏။

၁၀။ ရူပဝိတက္ကော လောကေ။ သဒ္ဓဝိတက္ကော လောကေ။ ဂန္ဓဝိတက္ကော လောကေ။ ရသဝိတက္ကော လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဝိတက္ကော လောကေ။ ဓမ္မဝိတက္ကော လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟိယမာနာ ပဟိယတိ၊ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။  
လောက၌ ရူပဝိတက်သည်။ လောက၌ သဒ္ဓဝိတက်သည်။ လောက၌ ဂန္ဓဝိတက်သည်။ လောက၌ ရသဝိတက်သည်။ လောက၌ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဝိတက်သည်။ လောက၌ ဓမ္မဝိတက်သည် ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘော ဖြစ်၏။ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မဝိတက်၌ ပယ်အပ်၏။ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မဝိတက်၌ ချုပ်၏။

၁၁။ ရူပဝိစာရော လောကေ။ သဒ္ဓဝိစာရော လောကေ။ ဂန္ဓဝိစာရော လောကေ။ ရသဝိစာရော လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဝိစာရော လောကေ။ ဓမ္မဝိစာရော လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟိယမာနာ ပဟိယတိ၊ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။  
လောက၌ ရူပဝိစာရသည်။ လောက၌ သဒ္ဓဝိစာရသည်။ လောက၌ ဂန္ဓဝိစာရသည်။ လောက၌ ရသဝိစာရသည်။ လောက၌ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဝိစာရသည်။ လောက၌ ဓမ္မဝိစာရသည်

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

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

\* \* \* \* \*

မဂ္ဂသစ္စနိဒ္ဒေသော

ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနိ ပဋိပဒါ အရိယသစ္စာ

ကတမဉ္စ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနိ ပဋိပဒါ အရိယသစ္စံ?  
ရဟန်းတို့ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနိပဋိပဒါ အရိယသစ္စာသည် အဘယ်နည်း?  
အယမေဝ အရိယော အဋ္ဌဂီကော မဂ္ဂေါ  
မြတ်သော အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသော ဤမဂ်အကျင့်လမ်းတည်း။  
သေယျထိဒံ - သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပေါ၊ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တော၊ သမ္မာအာဇီဝေါ၊ သမ္မာ-  
ဝါယာမော၊ 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၊ ဒုက္ခ-  
နိရောဓဂါမိနိယာ ပဋိပဒါယ ဉာဏံ၊ အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ သမ္မာဒိဋ္ဌိ။  
ဒုက္ခ၌ ဖြစ်သောဉာဏ် (ဒုက္ခသစ္စာကို သိသောဉာဏ်)၊ ဒုက္ခ၏ဖြစ်ကြောင်း၌ ဖြစ်သောဉာဏ်  
(သမုဒယသစ္စာကို သိသောဉာဏ်)၊ ဒုက္ခ၏ချုပ်ငြိမ်းရာ(နိဗ္ဗာန်)၌ ဖြစ်သောဉာဏ် (နိရောဓသစ္စာ  
ကို သိသောဉာဏ်)၊ ဒုက္ခ၏ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်ကြောင်းအကျင့်၌ ဖြစ်သောဉာဏ် (မဂ္ဂသစ္စာ  
ကို သိသောဉာဏ်)တည်း။ ရဟန်းတို့ ဤသစ္စာလေးပါးကို သိသောဉာဏ်ကို မှန်စွာသိမြင်ခြင်း  
'သမ္မာဒိဋ္ဌိ'ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

၂။ ကတမာ စ ဘိက္ခဝေ သမ္မာသင်္ကပ္ပေါ? ရဟန်းတို့ သမ္မာသင်္ကပ္ပသည် အဘယ်နည်း?  
နေက္ခမ္မသင်္ကပ္ပေါ၊ အဗျာပါဒသင်္ကပ္ပေါ၊ အဝိဟိသာသင်္ကပ္ပေါ။ အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ  
သမ္မာသင်္ကပ္ပေါ။

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

၃။ ကတမာ စ ဘိက္ခုဝေ သမ္မာဝါစာ? ရဟန်းတို့ သမ္မာဝါစာသည် အဘယ်နည်း?  
မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီ၊ ပိသုဏာယ ဝါစာယ ဝေရမဏီ၊ ဖရုသာယ ဝါစာယ ဝေရမဏီ၊ သပ္ပပူလာပါ ဝေရမဏီ၊ အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခုဝေ သမ္မာဝါစာ။

မဟုတ်မမှန်ပြောခြင်းမှ ကြဉ်ရှောင်ခြင်း၊ ဂုံးစကားမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ရုန့်ကြမ်းသောစကားမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ပြိန်ဖျင်းသောစကားမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းတည်း။ ရဟန်းတို့ ဤရှောင်ကြဉ်ခြင်းကို မှန်စွာပြောဆိုခြင်း 'သမ္မာဝါစာ' ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

၄။ ကတမော စ ဘိက္ခုဝေ သမ္မာကမ္မန္တော? ရဟန်းတို့ သမ္မာကမ္မန္တသည် အဘယ်နည်း?  
ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီ၊ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီ၊ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏီ၊ အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခုဝေ သမ္မာကမ္မန္တော။

သူ့အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ မပေးသည်ကို ယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ကာမဂုဏ်တို့၌ မှားယွင်းစွာကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းတည်း။ ရဟန်းတို့ ဤရှောင်ကြဉ်ခြင်းကို မှန်စွာပြုလုပ်ခြင်း 'သမ္မာကမ္မန္တ' ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

၅။ ကတမော စ ဘိက္ခုဝေ သမ္မာအာဇီဝေါ? ရဟန်းတို့ သမ္မာအာဇီဝသည် အဘယ်နည်း?  
ဣဓ ဘိက္ခုဝေ အရိယသာဝကော မိစ္ဆာအာဇီဝံ ပဟာယ သမ္မာအာဇီဝေန ဇီဝိတံ ကပ္ပေတိ၊ အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခုဝေ သမ္မာအာဇီဝေါ။

ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ မြတ်စွာဘုရား၏တပည့်သာဝကသည် မှားယွင်းစွာအသက်မွေးခြင်းကို ပယ်စွန့်၍ မှန်စွာအသက်မွေးခြင်းဖြင့် အသက်မွေး၏။ ရဟန်းတို့ ဤအသက်မွေးခြင်းကို မှန်စွာအသက်မွေးခြင်း 'သမ္မာအာဇီဝ' ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

၆။ ကတမော စ ဘိက္ခုဝေ သမ္မာဝါယာမော? ရဟန်းတို့ သမ္မာဝါယာမသည် အဘယ်နည်း?

- ဣဓ ဘိက္ခုဝေ 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၊

- (ဂ) အနုပုဏ္ဏာနံ ကုသလာနံ ဓမ္မာနံ ဥပ္ပါဒါယ ဆန္တံ ဇနေတိ ဝါယမတိ ဝီရိယံ အာရဘတိ စိတ္တံ ပဂ္ဂဏှာတိ ပဒဟတိ။
- (ဃ) ဥပ္ပန္နာနံ ကုသလာနံ ဓမ္မာနံ ဌိတိယာ အသမ္မောသာယ ဘိယျောဘာဝါယ ဝေပုလ္လာယ ဘာဝနာယ ပါရိပူရိယာ ဆန္တံ ဇနေတိ ဝါယမတိ ဝီရိယံ အာရဘတိ စိတ္တံ ပဂ္ဂဏှာတိ ပဒဟတိ။ အယံ ဝုစ္စတိ ဘိယ္ဇဝေ 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၊ တိုးတက်ဖြစ်ပွားစေရန်၊ ပြန့်ပြောစေရန်၊ ပွားများမှုပြည့်စုံစေရန် ဆန္ဒကို ဖြစ်စေ၏၊ အားထုတ်၏၊ လုံ့လပြု၏၊ စိတ်ကို ချီးမြှောက်၏၊ ဆောက်တည်၏။ ၎င်းတို့ ဤအားထုတ်ခြင်းကို မှန်စွာအားထုတ်ခြင်း 'သမ္မာဝါယာမ' ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

၇။ ကတမာ စ ဘိက္ခဝေ သမ္မာသတိ? ရဟန်းတို့ သမ္မာသတိသည် အဘယ်နည်း?

ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု - ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္မဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ၊ ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္မဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ၊ စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္မဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ၊ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္မဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ။ အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ သမ္မာသတိ။

ပြင်းစွာအားထုတ်သော လုံ့လရှိသည်ဖြစ်၍ သမ္မဇဉ်ဉာဏ်ရှိသည်ဖြစ်၍ သတိရှိသည် ဖြစ်၍ လောက၌ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်၍ ရုပ်အပေါင်း၌ ရုပ်အပေါင်းကို အဖန်ဖန် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍ နေ၏။ ပြင်းစွာအားထုတ်သော လုံ့လရှိသည်ဖြစ်၍ သမ္မဇဉ်ဉာဏ်ရှိသည် ဖြစ်၍ သတိရှိသည် ဖြစ်၍ လောက၌ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်၍ ဝေဒနာအပေါင်း၌ ဝေဒနာအပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍ နေ၏။ ပြင်းစွာအားထုတ်သော လုံ့လရှိသည်ဖြစ်၍ သမ္မဇဉ်ဉာဏ် ရှိသည်ဖြစ်၍ သတိရှိသည်ဖြစ်၍ လောက၌ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်၍ စိတ်၌ စိတ်ကို အဖန်ဖန် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ ပြင်းစွာအားထုတ်

သော လုံ့လရှိသည်ဖြစ်၍ သမ္ပဇဉ်ဉာဏ် ရှိသည်ဖြစ်၍ သတိရှိသည် ဖြစ်၍ လောက၌ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်၍ သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အဖန်ဖန် ရှုလေ့ရှိ သည် ဖြစ်၍ နေ၏။ ရဟန်းတို့ ဤအောက်မေ့ခြင်းသတိကို မှန်စွာအောက်မေ့ခြင်း ‘သမ္မာ သတိ’ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

၈။ ကတမော စ ဘိက္ခဝေ သမ္မာသမာဓိ? ရဟန်းတို့ သမ္မာသမာဓိသည် အဘယ်နည်း?

ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု - ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည်

(က) ဝိဝိဇ္ဇေဝ ကာမေဟိ ဝိဝိဇ္ဇ အကုသလေဟိ ဓမ္မေဟိ သဝိတက္ကံ သဝိစာရံ ဝိဝေကဇံ ဝိတိသုခံ ပဌမံ ဈာနံ ဥပသမ္ပဇ္ဇ ဝိဟရတိ။

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

(ဂ) ဝိတိယာ 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 အတ္ထဂံမာ အဒုက္ခမသုခံ ဥပေက္ခာသတိပါရိသုဒ္ဓိံ စတုတ္ထံ ဈာနံ ဥပသမ္ပဇ္ဇ ဝိဟရတိ။ အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ သမ္မာသမာဓိ။

(က) ကာမဂုဏ်တို့မှ ကင်း၍သာလျှင်ဖြစ်သော၊ အကုသိုလ်တရားတို့မှ ကင်း၍သာလျှင်ဖြစ် သော၊ ဝိတက်နှင့်တကွ ဖြစ်သော၊ ဝိစာရနှင့်တကွ ဖြစ်သော၊ နိဝရဏကင်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည့် ဝိတိသုခရှိသော ပဌမဈာန်သို့ ရောက်၍ နေ၏။

(ခ) ဝိတက် ဝိစာရ ငြိမ်းခြင်းကြောင့် မိမိသန္တာန်၌ စိတ်ကိုကြည်လင်စေတတ်သော၊ သမာဓိ ကို ပါးစေတတ်သော၊ ဝိတက်လည်း မရှိသော၊ ဝိစာရလည်း မရှိသော သမာဓိကြောင့် ဖြစ်သည့် ဝိတိသုခရှိသော ဒုတိယဈာန်သို့ ရောက်၍ နေ၏။

(ဂ) ဝိတိ၏လည်း ကင်းခြင်းကြောင့် အမျှရှုလျက် သတိရှိလျက် ဆင်ခြင်လျက် နေ၏။

(ဃ) သုခကိုလည်း ကိုယ်ဖြင့်ခံစား၏။ အကြင် (တတိယဈာန်)ကြောင့် ထိုသူကို “အမျှရှုသူ၊ သတိရှိသူ၊ ချမ်းသာစွာနေလေ့ရှိသူ”ဟု အရိယာ(ပုဂ္ဂိုလ်)တို့သည် ချီးမွမ်းပြောဆိုတုန်၏။ ထိုတတိယဈာန်သို့ ရောက်၍နေ၏။ ချမ်းသာ ဆင်းရဲကို ပယ်ခြင်းကြောင့်၎င်း၊ ရှေးဦးက ပင် ဝမ်းသာခြင်း နှလုံးမသာခြင်းတို့၏ ချုပ်ခြင်းကြောင့်၎င်း၊ ဆင်းရဲချမ်းသာ ကင်းသော (ဥပေက္ခာ)ကြောင့် သတိ၏ စင်ကြယ်ခြင်းရှိသော စတုတ္ထဈာန်သို့ရောက်၍နေ၏။ ရဟန်းတို့ ဤသမာဓိကို မှန်စွာတည်ကြည်ခြင်း ‘သမ္မာသမာဓိ’ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

ဣဒံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခနိရောဂေါမိနိ ပဋိပဒါ အရိယသစ္စံ။

ရဟန်းတို့ ဤတရားသဘောကို ဒုက္ခနိရောဂေါမိနိပဋိပဒါ 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 ပစ္စုပဋိတာ ဟောတိ ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ ပဋိဿတိမတ္တာယ။ အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ၊ န စ ကိစ္ဆိ လောကေ ဥပါဒိယတိ။ ဧဝမ္ပိ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု - ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ စတူသု အရိယသစ္စေသု။

သစ္စပဋ္ဌ နိဋ္ဌိတံ။  
ဓမ္မာနုပဿနာ နိဋ္ဌိတာ။

ဤသို့ မိမိ၏သဘောတရားတို့၌မူလည်း သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍ နေ၏။ သူတစ်ပါး၏ သဘောတရားတို့၌မူလည်း သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိ သည် ဖြစ်၍ နေ၏။ မိမိသူတစ်ပါး၏ သဘောတရားတို့၌မူလည်း သဘောတရားတို့ကို အကြိမ် ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍ နေ၏။ သဘောတရားတို့၌ ဖြစ်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်းသဘောကို လည်း အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏။ သဘောတရားတို့၌ ပျက်ကြောင်းတရား နှင့် ပျက်ခြင်းသဘောကိုလည်း အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏။ သဘောတရား တို့၌ ဖြစ်ကြောင်းပျက်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းသဘောကိုလည်း အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိ သည် ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏။

ထို့ပြင် “သဘောတရားတို့သည်သာလျှင် ရှိကုန်၏” ဟု ထိုရဟန်းအား သတိသည် ရှေးရှု ထင်၏။ (ထိုသတိသည်) အဆင့်ဆင့် အသိဉာဏ် တိုးပွားခြင်းငှါသာ ဖြစ်၏။ အဆင့်ဆင့် သတိ တစ်ဖန် တိုးပွားခြင်းငှါသာ ဖြစ်၏။ (ထိုရဟန်းသည် တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့်) မမှီမတွယ်မှု၍လည်း နေ၏။ လောက၌ တစ်စုံတစ်ရာကိုမျှလည်း (ငါ ငါ၏ဥစ္စာဟု) စွဲလည်း မစွဲလမ်း။

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

သစ္စာအပိုင်း ပြီး၏။  
သဘောတရားကို ဆင်ခြင်ခြင်း ပြီး၏။

- ယော ဟိ ကောစိ ဘိက္ခဝေ - မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မဆို ရဟန်းတို့
- ဣမေ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ - ဤသတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတို့ကို
- ဧဝံ ဘာဝေယျ - ဤဟောပြောသောနည်းဖြင့် ပွားပြားအံ့
- သတ္တဝဿာနိ၊ - ခုနစ်နှစ်တို့ပတ်လုံး မပြတ်ဘဲ
- တဿ - ထိုပွားသောပုဂ္ဂိုလ်အား
- ဒိန္နံ ဖလာနံ - ဖိုလ်စိတ်နှစ်မျိုးတို့တွင် (အရဟတ္တဖိုလ်နှင့် အနာဂါမိဖိုလ်)
- အညတရံ ဖလံ - တစ်ပါးပါးသောဖိုလ်ကို
- ပါဠိကဒီ - (အမှန်ရပေမည်ဟု) မျှော်လင့်အပ်၏။
- ဒိဋ္ဌေ ဓမ္မေ - လက်ရှိဘဝမှာပင်
- အညာ - အရဟတ္တဖိုလ်ကိုလည်းကောင်း
- သတိ - သတိဖြစ်ခဲ့သော်
- ဝါ
- ဥပါဒိသေသေ - စွဲလန်းမှုဥပါဒါန်ကြွင်းကျန်နေသေးလျှင်
- အနာဂါမိတာ။ - အနာဂါမိဖိုလ်ကိုလည်းကောင်း
- (ပါဠိကဒီ - 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 (လေးနှစ်တို့ပတ်  
 လုံး)။ 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 ဒိန္နံ ဖလာနံ အညတရံ ဖလံ ပါဠိကဒီ ဒိဋ္ဌေ 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 (လေးလတို့  
 ပတ်လုံး)။ တီဏိ မာသာနိ (သုံးလတို့ပတ်လုံး)။ ဒွေ မာသာနိ (နှစ်လတို့ပတ်လုံး)။ ဧကံ မာသံ  
 (တစ်လပတ်လုံး)။ အမုမာသံ (လခွဲပတ်လုံး)။

တိဋ္ဌတု ဘိက္ခဝေ အမုမာသော။ - ရဟန်းတို့ လခွဲကို ထားဘိဦး၊  
ယော ဟိ ကောစိ ဘိက္ခဝေ ဣမေ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ ဧဝံ ဘာဝေယျ သတ္တာဟံ (ခုနစ်  
ရက်ပတ်လုံး)၊ တဿ ဒိန္နံ ဖလာနံ အညတရံ ဖလံ ပါဠိကဒီ ဒိဋ္ဌေဝ ဓမ္မေ အညာ သတိ ဝါ  
ဥပါသေသေ အနာဂါမိတာတိ။

‘ဧကာယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ၊ သောဟပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ၊  
ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ အတ္တင်္ဂမာယ၊ ဉာယဿ အဓိဂမာယ၊ နိဗ္ဗာနဿ သစ္စိကိရိယာယ၊ ယဒိဒံ  
စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ’တိ၊ ဣတိ ယံ တံ ဝုတ္တံ၊ ဣဒမေတံ ပဋိစ္စ ဝုတ္တန္တိ၊ ဣဒမဝေါစ  
ဘဂဝါ။ အတ္တမနာ တေ ဘိက္ခု ဘဂဝတော ဘာသိတံ အဘိနန္ဒန္တိ။

‘ရဟန်းတို့ ဤခရီးလမ်းသည် သတ္တဝါတို့၏ စိတ်စင်ကြယ်ရန်၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း ငိုကြွေးခြင်းတို့ကို  
လွန်မြောက်ရန်၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း စိတ်ဆင်းရဲခြင်းတို့ ချုပ်ငြိမ်းရန်၊ အရိယမဂ်ကို ရရန်၊ နိဗ္ဗာန်ကို  
မျက်မှောက်ပြုရန် တစ်ကြောင်းတည်းသောခရီးလမ်း ဖြစ်၏။ ယင်းသည့်ခရီးလမ်းကား ဤသတိ  
ပဋ္ဌာန်လေးပါးတို့ပင်တည်း”ဟု ဤသို့ အကြင်သတိပဋ္ဌာန်တရား ကြေညာချက်ကို ငါဆိုခဲ့၏။ ဤ  
ကြေညာချက်ကို ဤ (အကျိုးနှစ်ပါးတို့တွင် တစ်ပါးပါး အမှန်ရရှိနိုင်ခြင်း)ကို ရည်ရွယ်၍ ဆို၏ ဟု  
မြတ်စွာဘုရားသည် ဤတရားတော်ကို ဟောတော်မူ၏။ ထိုရဟန်းတို့သည် မြတ်စွာဘုရား ဟော  
တော်မူသော တရားတော်ကို နှစ်လိုကုန်သည် ဖြစ်၍ ဝမ်းမြောက်စွာ ခံယူကြလေကုန်သတည်း။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။  
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ပြီး၏။

အာဇာနည် အာဇာနည် အာဇာနည် အာဇာနည် အာဇာနည် အာဇာနည် အာဇာနည်



