

၄။ မေတ္တသုတ် အနှစ်ချုပ် (မှတ်စု)

မေတ္တာ(မေတ္တ) = မိတ်ဆွေ၏ စိတ်သဘောထားကဲ့သို့-
သတ္တဝါအားလုံးအပေါ် အကျိုးလိုလား ချမ်းသာစေလိုသော သဘော။

မေတ္တာ ၃-မျိုး

(၁) ကာယကံမေတ္တာ = ကိုယ်အပြုအမူဖြင့် အများကို ချမ်းသာစေလိုသော သဘော။

[ဥပမာ-(၁) လမ်းသွားလမ်းလာများ ဒုက္ခမရောက်စေရန်-
လမ်းပေါ်ရှိ အမှိုက်သရိုက်၊ ဆူးညှောင် ခလုတ်များ ဖယ်ရှား
ပေးခြင်း၊

(၂) အများချမ်းသာကြစေရန်-
ကျောင်းကန်၊ စေတီများ၌ သောက်ရေ သုံးရေများ ခပ်လှူ
ပေးခြင်း- စသည်တို့ဖြင့် အများ ဒုက္ခမရောက်စေရန်၊ အများ
ချမ်းသာကြစေရန်အတွက် ကိုယ်အပြုအမူဖြင့် ပြုလုပ်ပေး
သော မေတ္တာမျိုး ဖြစ်သည်။]

(၂) ဝစီကံမေတ္တာ = နှုတ်အပြောအဆိုဖြင့် အများကို ချမ်းသာစေလိုသော သဘော။

[ဥပမာ-(၁) သတ္တဝါများ ကျန်းမာ၊ ချမ်းသာကြပါစေ-စသည်ဖြင့် နှုတ်မှ
ရွတ်ဆိုခြင်း၊

(၂) မေတ္တာစိတ်ထားဖြင့် ကောင်းကျိုးချမ်းသာဖြစ်စေသော စကား
ပြောဆိုခြင်း။

(၃) အကြံဉာဏ်ကောင်းများ ပေးခြင်း-စသည်ဖြင့် နှုတ်ဖြင့်
ရွတ်ဆို၊ ပြောဆိုသော မေတ္တာမျိုး ဖြစ်သည်။]

(၃) မနောကံမေတ္တာ = သတ္တဝါအများအပေါ် အကျိုးလိုလား ချမ်းသာစေလိုသော စိတ်ထားမျိုးဖြင့်
ပွားများအားထုတ်သော မေတ္တာ။



(၁) ပရိတ်ကြီး ၁၁-သုတ် = မေတ္တသုတ်

(၂) အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် = မေတ္တသုတ်(အကျိုးပြုမေတ္တသုတ်)
[မေတ္တာပွားများခြင်း၏ အကျိုးတရားများကို ဖော်ပြပြီး
ဟောကြားထားသောသုတ်]

ပရိတ်တရားတော်များ ဟောကြားသည့် ရည်ရွယ်ချက်

များသောအားဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မြန်မာလူမျိုး အများစုသည်-

“ပရိတ်တရားတော်များကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ရွတ်ဖတ်ခြင်း၊ နာယူခြင်းတို့ဖြင့် အန္တရာယ် ကင်းအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပြီ၊ လုံလောက်ပြီ” ဟု ယူဆကာ မေတ္တသုတ်ကိုလည်း နေ့စဉ်နှင့် အမျှ ရွတ်ဖတ် သရဇ္ဈာယ်ခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်ကင်းအောင် ဆောင်ရွက်နေကြသည်။

မေတ္တသုတ် ပရိတ်တော်ကို လေ့လာကြည့်လျှင်-

(၁) မေတ္တာ-ဟူသည် ရွတ်ဖတ်ရမည့် တရား မဟုတ်ပါ။

မေတ္တသုတ်ကို လေ့လာကြည့်လျှင်လည်း ရွတ်ဖတ်ရမည်ဟု လုံးဝ မပါဝင်ပါ။ နေ့စဉ် ရွတ်ဖတ်လျှင်- အန္တရာယ်ကင်းမည်၊ နာကြားလျှင်- အန္တရာယ်ကင်းမည်ဟု ဟောကြား ပြဆိုထားသည့် စကားတစ်လုံးမျှ မပါဝင်ပါ။

သို့သော် အများစုက ဤအတိုင်းသာ ယုံကြည်နေကြသည်။

မိုးကုတ်ဆရာတော်ကြီးက- “တို့လူတွေက သောက်ဆေးကို လိမ်းဆေး လုပ်နေကြတယ်” ဟု မိန့်တော်မူသည်။ သောက်ရမည့်ဆေးကို လိမ်းဆေးအဖြစ် အသုံးပြုခဲ့သော် အကျိုး သက်ရောက်မှု အားနည်းမည်သာ ဖြစ်သည်။

ထို့အတူ- မေတ္တသုတ်ကို အန္တရာယ်ကင်းစေလိုသော ဆန္ဒဖြင့် ရွတ်ဖတ်၊ နာယူကြ လျှင်လည်း မေတ္တာစွမ်းအား အပြည့်အဝ မရစေကာမူ ရွတ်ဖတ် နာယူသည့်အလျောက် အနည်းငယ် ရှိမည်သာ ဖြစ်သည်။

(၂) မေတ္တာ-ဟူသည် မနောက်(စိတ်)ဖြင့် သတ္တဝါပညတ်အာရုံပြု၍ ပွားများရမည့် သမထဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်သည်။

- (၁) စိတ်အညစ်အကြေး ဗျာပါဒ(ဒေါသ)နီဝရဏကို ဖယ်ရှား၍ စိတ်တည်ကြည် ငြိမ်သက်မှု သမာဓိ-ကို ရရှိစေနိုင်သည်။
- (၂) မနောက်မေတ္တာကို သတ္တဝါအားလုံးအပေါ်တွင် ဖြန့်ကျက်ပြီး သမာဓိစွမ်းအားနှင့် တွဲဖက်လိုက်သော် ဈာန်အဆင့်အထိ ရနိုင်သည်။
- (၃) ထိုဈာန်ကုသိုလ်စွမ်းအားနှင့် လူ့ဘဝကုန်ဆုံးသည့်အခါ ဗြဟ္မာ့ဘုံကို ရောက် ရှိနိုင်သည်။

ထိုအခါ မြင်ရသော ပြင်ပအန္တရာယ်(ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ရန်သူ)များမှ လွတ်မြောက်နိုင်သည်။

(၃) မေတ္တာ သမထဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် စိတ်တည်ကြည်မှု သမာဓိ(ဈာန်)ရရှိပြီးနောက် ဝိပဿနာဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းသို့ ကူးပြောင်းခဲ့သော်-

ဝိပဿနာဉာဏ်ပညာ အဆင့်ဆင့် ရရှိ၍ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်သို့တိုင် ရောက်ရှိသွားမည် ဖြစ်သည်။

ထိုအခါ မမြင်ရသည့်အတွင်း (ကိလေသာ)အန္တရာယ်များမှ လွတ်မြောက်သွားမည် ဖြစ်သည်။



မေတ္တသုတ် အနှစ်ချုပ်

၁ မေတ္တသုတ်(အမွန်း)

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားသည့် နှုတ်ထွက်စကား မဟုတ်၊ ရှေးအဋ္ဌကထာ ဆရာတော်ကြီးများမှ မေတ္တသုတ်၏ အကျိုးကို ဖော်ပြပြီး မေတ္တသုတ်ကို ရွတ်ဖတ် သရဇ္ဈာယ် လာကြစေရန် အမွန်းတင် တိုက်တွန်းထားချက် ဖြစ်သည်။

❀ ယဿာ နုဘာဝတော ယက္ခာ၊ နေဝ ဒသေန္တိ ဘီသနံ။

[မေတ္တသုတ်ပရိတ်တော်လာ မေတ္တာ၏ အစွမ်းတန်ခိုးကြောင့် နတ်အများတို့သည် ကြောက်မက်ဖွယ် အာရုံမျိုးကို မပြနိုင်ဘဲ ရှိကြသည်။]

❀ ယဉ္ဇိစေဝါ နယုဉ္ဇန္တော၊ ရတ္တိန္ဒြိဝ မတန္တိတော။

[မေတ္တာဘာဝနာလုပ်ငန်းကို နေ့ညမပြတ် ကြိုးပမ်း အားထုတ်မည်ဆိုလျှင်-]

❀ သုခံ သုပတိ သုတ္တော စ၊ ပါပံ ကိဉ္စိ န ပဿတိ။

ဧဝမာဒိ ဂုဏူပေတံ၊ ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

[ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်စက်ရ၏။ အိပ်ပျော်သည်ရှိသော် မကောင်းသော အိပ်မက်မျိုးလည်း မမြင် မက်ရ-စသော မေတ္တာ၏ အကျိုးတရားများကို အင်အားထည့်ရပါဦးတော်၊ မေတ္တသုတ်မှ ထုတ်ဖော်ပြီး တိုက်တွန်းတော်မူသည်။]

မေတ္တာအကျိုး ၁၁-မျိုး (အင်အားထည့်ရပါဦးတော်၊ အကျိုးပြမေတ္တသုတ်)

- (၁) ချမ်းသာအိပ်စက်၊
- (၂) ချမ်းသာလျက် နိုး၊
- (၃) အိပ်မက်ဆိုးကင်း၊
- (၄) စောင့်ခြင်း နတ်များ၊
- (၅) လူသားလည်း ချစ်၊
- (၆) နတ်လည်း ချစ်လျက်၊
- (၇) လက်နက်ဆိပ်မီး-ပြီးသည်တစ်ဖြာ၊
- (၈) မျက်နှာရွှင်ကြည်၊
- (၉) တည်ကြည်နှလုံး၊
- (၁၀) သေဆုံး မတွေ့၊
- (၁၁) သေလျှင် ဗြဟ္မာ-ဖြစ်တတ်စွာတည်း။
မေတ္တာအကျိုး၊ ဆယ့်တစ်မျိုး။



၂ ငြိမ်းအေးသော နိဗ္ဗာန်သို့ ဉာဏ်ဖြင့် သက်ဝင်၍ နေလိုသော၊
အကျိုးစီးပွား၌ လိမ္မာသောသူများ ဖြည့်ကျင့်ရမည့် အကျင့်များ

(မြတ်စွာဘုရား နှုတ်တော်ထွက် စ)

❀ ကရုဏီယ မတ္တကုသလေန၊

ယန္တ သန္တံ ပဒံ အဘိသမေစ္စ။

ယန္တ သန္တံ ပဒံ အဘိသမေစ္စ - ငြိမ်းအေးသော နိဗ္ဗာန်သို့ ဉာဏ်ဖြင့် သက်ဝင်၍ နေလိုသော။

အတ္တကုသလေန - အကျိုးစီးပွား၌ လိမ္မာသောသူသည်

ကရုဏီယံ - သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာအကျင့်များ ဖြစ်စေမည့် ဤဆိုလတ္တံ့သော အကျင့်တို့ကို ပြုကျင့်အပ်၏။

(အတ္တကုသလေန)အကျိုးစီးပွား၌ လိမ္မာသောသူ၊ မိမိ၏ အကျိုးစီးပွား၌ လိမ္မာသောသူသည်-
ကောင်းမှုများကို စနစ်တကျ ပြုကျင့်သောကြောင့် တံတိုင်းစီသောသူကဲ့သို့ တဖြည်းဖြည်း
မြင့်တက်လာ၏။

[မိမိ၏ အကျိုးစီးပွား၌ လိမ္မာမှု မရှိသူသည်-

မကောင်းမှု ဒုစရိုက်များကို ပြုကျင့်မိတတ်သောကြောင့် တွင်းတူသောသူကဲ့သို့ တဖြည်းဖြည်း
နိမ့်ကျသွားမည်၊ တွင်းနက်လေ လူလည်း အောက်ရောက်လေ ဖြစ်သည်။]



- မေတ္တာဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် ငြိမ်းအေးသော နိဗ္ဗာန်သို့တိုင် ဉာဏ်ဖြင့် သက်ဝင်၍ နေလိုသော(သို့)
- တံတိုင်းစီသော သူကဲ့သို့ မိမိ၏ အကျိုးစီးပွား၌ လိမ္မာသော-

မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများမည့်သူများ ပြုကျင့်ရမည့် ကြိုတင်ကျင့်ဖွယ် (၁၅)ချက်။

(၁) သက္ကော = ကျင့်စွမ်းနိုင်ရမည်။

- | | | |
|--|---|--|
| <p>ပဓာနိယင်္ဂတရား ၅-ပါး
[ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သူများ
ရှိရမည့် အင်္ဂါ ၅-ပါး]</p> | } | <p>(၁) မိမိလုပ်သော လုပ်ငန်းအပေါ် ယုံကြည်မှုရှိခြင်း၊</p> <p>(၂) ကျန်းမာသူ ဖြစ်ခြင်း၊</p> <p>(၃) ရိုးသား ဖြောင့်မတ်ခြင်း၊</p> <p>(၄) လုံ့လ ဝီရိယရှိခြင်း၊</p> <p>(၅) အမှား၊ အမှန် စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်သော ပညာရှိခြင်း။</p> |
|--|---|--|
- [ဆောင်။ ။ ယုံကြည်၊ ကျန်းမာ၊ ရိုးဖြောင့်စွာနှင့်၊ လုံ့လ၊ ပညာ၊
ဤ ၅-ဖြာ၊ ပဓာနိယ၊ အင်္ဂါများ။]

(၂) ဥဇ

= ကိုယ်နှုတ် ရိုးသားဖြောင့်မတ်ရမည်။

[မာယာ၊ သာဓွေယျတည်းဟူသော- ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲ လှည့်ဖြားခြင်း ကင်းရမည်။ (အသဋ္ဌော၊ အမာယာဝီ)]

[သဋ္ဌ- သာဓွေယျ (ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲခြင်း)

မိမိကို သူတစ်ပါး အထင်ကြီးစေရန်-

(၁) သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ-စသည့်ဂုဏ်များ မရှိဘဲနှင့် ဝါကြွားထုတ်ဖော်ခြင်း၊

(၂) ဟန်ဆောင်၍ ပြောဆို၊ ပြုမူ နေထိုင်ပြခြင်း။

မာယာ- ပြုပြီး အပြစ်ကို ဖုံးကွယ် ဟန်ဆောင်(လှည့်ဖြား)ခြင်း။

(၁) လူသိမည်စိုး၍ မိမိပြုလုပ်သော အပြစ်ကို ဖုံးကွယ်ခြင်း၊

(၂) အပြစ်မရှိ ဟန်ဆောင်ခြင်း။]

(၃) သုဟုဇု
(သု+ဥဇ)

= စိတ်နေစိတ်ထား ကောင်းစွာ ဖြောင့်မတ်ရမည်။

[ဥဇ၊ သုဟုဇု - ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ် ၃-ပါးလုံး ကောင်းစွာ ဖြောင့်မတ်ရမည်။

- ဖြောင့်မတ်မှု မရှိလျှင် မေတ္တာပျက်တတ်သည်။

- နှလုံးသားထဲ မေတ္တာ မကိန်းနိုင်ပါ။

- အခြားသူကလည်း ထိုသူအပေါ် မေတ္တာမရောက်နိုင်ပါ။]

(၄) သုဝဇော

= ဆိုဆုံးမ လွယ်ရမည်။

[မိမိ၏ အားနည်းချက်၊ အပြစ်များကို ထောက်ပြ ဝေဖန်၍ ပြောဆို ဆုံးမ လွယ်ကူသူ၊ လိုက်နာပြုပြင်တတ်သူသည်သာ မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်ခြင်း ကို ရရှိနိုင်သည်။

ဆုံးမရခက်သူ(ဒုဗ္ဗစ)ပုဂ္ဂိုလ်များကို မည်သူကမှ တစ်ခါ၊ နှစ်ခါထက် ပိုမပြောတော့ဘဲ မေတ္တာပျက်သွားတတ်သည်။]

(၅) မုဒု

= နူးညံ့သိမ်မွေ့ ယဉ်ကျေးရမည်။

[ပြောဆိုဆက်ဆံရာ၌ နူးညံ့ သိမ်မွေ့ ယဉ်ကျေးမှသာ မေတ္တာနှလုံးသား တည်ဆောက်နိုင်မည်။ မယဉ်ကျေးသူကို ပတ်ဝန်းကျင်က မုန်းတတ်သည်။]

(၆) အနုတိမာနိ

= လွန်ကဲမောက်မာလွန်းသော မာန်မာန မရှိရ။

[မထားသင့်သော မာန

(၁) အသက်၊ ဂုဏ်၊ ဝါကြီးသူများအပေါ် အရိုအသေ မပေးနိုင်သော အလွန်မောက်မာလွန်းသော မာန မရှိရ။

(၂) ပညာ၊ စီးပွား၊ အလှ၊ ဂုဏ်သတင်းတို့နှင့် ပတ်သက်၍-

“ငါသာ အတော်ဆုံး၊ ငါ့ထက်သာသူ မရှိ” ဟူသော ထောင်လွှား မောက်မာလွန်းသော မာနမျိုး မရှိရ။

[ထားသင့်သော မာန

- (၁) ပညာရေး၊ စီးပွားရေး-စသည့် လောကီရေးရာများ၌ အောင်မြင်ကြီးပွားကြသူများကဲ့သို့ မိမိလည်း အောင်မြင် ကြီးပွားရမည်။
- (၂) ဒါန၊ သီလ၊ သမထ၊ ဝိပဿနာ-စသည့် ဓမ္မရေးရာများနှင့် ပတ်သက်၍လည်း အထက်တန်းရောက်နေကြသည့် လူကောင်း၊ လူတော်၊ လူမြတ်များကဲ့သို့ မိမိလည်း ဖြစ်စေရမည်-ဟူသော မိမိ၏ အရည်အချင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် အတွေးအထင် မာနမျိုး ထားသင့်ပါသည်။]

(၇) သန္တုဿကော = စား၊ ဝတ်၊ နေရေး၊ ကျန်းမာရေးဟူသော ပစ္စည်းလေးပါး၌ တင်းတိမ် ရောင့်ရဲလွယ်ရမည်။ (ဇီဇာမကြောင်ရ။)

- [(၁) “တင်းတိမ် ရောင့်ရဲလွယ်ရမည်” ဟူသည်- ထပ်မံ၍ မကြိုးစားရဟု ဆိုလိုခြင်း မဟုတ်ပါ။
- (၂) မိမိ ကြိုးစား ရရှိထားသမျှ အခြေအနေကို ကျေနပ် လက်ခံပြီး နေခြင်းကို ဆိုလိုသည်။
- (၃) မကျေနပ် လက်မခံဘဲ ဇီဇာကြောင်လျှင်(သို့) သူတစ်ပါး၏ ပစ္စည်းလေးပါးအပေါ် လိုချင်တပ်မက်ခဲ့သော် အပြစ်၊ အန္တရာယ် ဖြစ်လာနိုင်သည်။ မေတ္တာပျက်နိုင်သည်။]

(၈) သုဘာရော = မွေးမြူလွယ်ရမည်၊ (သူတစ်ပါး အပြုစု မခက်စေရ။)

- [(၁) ပစ္စည်းလေးပါး၌ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲလွယ်သူသည် မိမိကိုယ်ကို မွေးမြူလွယ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို မွေးမြူလွယ်ရမည်။
- (၂) သူတစ်ပါး အပြုစု မခက်စေရ။]

(၉) အပ္ပကိစ္စော = အမှုကိစ္စ နည်းပါးရမည်။ (အပိုအလုပ်များ နည်းရမည်။)

[မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများမည့်သူသည် ဘာဝနာလုပ်ငန်း၌ အချိန်များများ ပေးနိုင်ရန်အတွက်- ခန္ဓာဝန်အတွက် မလုပ်မဖြစ် လုပ်ရမည့် အလုပ်များကိုသာ ပြုလုပ်ပြီး အပိုအလုပ်များ မပြုလုပ်ဘဲ အမှုကိစ္စ နည်းပါးရမည်။]

(၁၀) သလ္လဟုကဝုတ္တိ = ဝန်ကျဉ်း ပေါ့ပါးသော အသက်မွေးမှု ရှိရမည်။

[ဘာဝနာလုပ်ငန်း၌ ကြိုးစားအားထုတ်မည့်သူသည် ငွေကြေးဥစ္စာ ပြည့်စုံသော်လည်း ကိန်းကြီးခန်းကြီးဖြင့် မနေဘဲ (ငှက်များသည် အတောင်သာလျှင် ဝန်ရှိသကဲ့သို့) သာမန် ရိုးရှင်းသော ဘဝမျိုးတွင်သာ နေထိုင်ရမည်။]

(၁၁) သန္တိန္ဒြိယော = ငြိမ်သက်သော ဣန္ဒြိယရမည်။
 [မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်-ဟူသော ဣန္ဒြိ ၆-ပါး၌ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟများကြောင့် ပူလောင် လှုပ်ရှားခြင်းမဖြစ်စေဘဲ ငြိမ်သက်အေးချမ်းစေရန် ကြိုးစား စောင့်ထိန်းရမည်။]

(၁၂) နိပကော = ရင့်ကျက်သော ပညာရှိရမည်။
 [ဓမ္မနှင့်ပတ်သက်ပြီး အသိပညာ ရင့်ကျက်စေရန် ကြိုးစားရမည်။
 ၎င်းဓမ္မ အသိပညာများမှာ-
 (၁) တရားနာယူခြင်း၊ တရားစာအုပ်များ ဖတ်ခြင်း၊ တရားစာပေများ သင်ယူခြင်းတို့ဖြင့် ရရှိသောပညာ။ (သုတမယပညာ)
 (၂) တရားဓမ္မနှင့် ပတ်သက်ပြီး မည်သူ့ထံကမှ မကြားဖူးဘဲ ကိုယ်ပိုင် အသိဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင်စဉ်းစားခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သော ပညာ။ (စိန္တာမယပညာ = ဘုရားအလောင်းတို့၌သာ ရရှိသော ပညာ။) [မှတ်ချက်- လောကီဘက်၌မူ အခြားသူများလည်း ရနိုင်သည်။]
 (၃) ကြားနာ၊ သင်ယူပြီးနောက် လက်တွေ့ကျင့်သုံး ကြိုးစား အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ရရှိသောပညာ။ (ဘာဝနာမယပညာ) ထိုဓမ္မအသိပညာများကို အဆင့်ဆင့် ကြိုးစားအားထုတ်မှ “နိပက” ဟူသော ရင့်ကျက်သောပညာ(ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်)များ ရရှိနိုင်သည်။]

(၁၃) အပ္ပဂဗ္ဘော = ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ် ကံ ၃-ပါးလုံး ကြမ်းတမ်း ရိုင်းပြမှု မရှိရ။
 [စိတ်နေစိတ်ထား၊ အပြောအဆို၊ အပြုအမူ ယဉ်ကျေးမှသာ မေတ္တာ တည်ဆောက်နိုင်မည်။]

(၁၄) ကုလေသ္မနနုဂိဒ္ဓေါ = တရားအားထုတ်မည့်သူသည် -
 မိမိမိသားစု၊ မိတ်ဆွေ၊ ဆရာ၊ တပည့်-စသူတို့အပေါ် ခင်မင်၊ တွယ်တာ၊ သံယောဇဉ် မကြီးစေရပါ။
 [“ရာဂေါ မေတ္တာယ ဝဇ္ဇေတိ။
 - ရာဂသည် မေတ္တာဟန်ဆောင်ကာ လူ၏ စိတ်ကို လှည့်စားတတ်၏။”
 မေတ္တာ၏ အနီးကပ် ရန်သူသည် တဏှာရာဂဖြစ်ခြင်းကြောင့် မေတ္တာဘောင်ကို ကျော်ပြီး တွယ်တာမှု သံယောဇဉ်နွှဲထဲ နစ်ခဲ့သော်-
 * သူပူ - ကိုယ်ဆွေး။ (သဟသောကီ)
 * သူပြုံး- ကိုယ်ပျော်။ (သဟနန္ဒီ)
 ဖြစ်တတ်ခြင်းကြောင့် “ကိုယ်ပေါင်း၊ စိတ်ခွါ” ကုသိုလ်ရရေးကိုသာ အလေးထား ဆက်ဆံရမည်။]

(၁၅) န စ ခုဒ္ဒံ မာစရေ ကိဉ္ဇိ၊ ယေန ဝိညူ ပရေ ဥပဝဒေယျံ။

- ပညာရှိ သူတော်ကောင်းများ ကဲ့ရဲ့ စွပ်စွဲဖွယ်ရာဖြစ်သော ဒုစရိုက်မှုမျိုးကို စိုးစဉ် အနည်းငယ် မျှပင် မပြုလုပ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

[တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် အပြန်အလှန် မေတ္တာသက်ရောက်မှုရှိစေရန် အပြစ်တင်၊ မေးငေါ့ စရာ အပြုအမူ အသေးအဖွဲလေးများက အစ အမှုမဲ့၊ အမှတ်မဲ့ မပြုလုပ်ပါနှင့်-ဟု ထပ်မံ သတိပေးထားခြင်း ဖြစ်သည်။]



၃ မေတ္တာပွားပုံ ၃-မျိုး

- သဗ္ဗသတ္တာ - (၁) သုခိနော ဟောန္တူ။
- (၂) ခေမိနော ဟောန္တူ။
- (၃) သုခိတတ္တာ ဘဝန္တူ။

- သတ္တဝါမှန်သမျှတို့သည်- (၁) ချမ်းသာကြပါစေ။
- (၂) ဘေးကင်းကြပါစေ။
- (၃) ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာမှုများနှင့် ပြည့်စုံကြပါစေ။



၄ သတ္တဝါအမျိုးအစားအလိုက် ခွဲခြား မေတ္တာပွားနည်း

ယေ ကေစိ ပါဏဘူတတ္ထိ - လောကကြီး၌ရှိသော ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါများတွင်-

ဒုက သတ္တဝါ ၄-စုံ(၈-ဦး)

- (၁) တသ - ကြောက်တတ်၊ ထိတ်လန့်တတ်သော သတ္တဝါ၊
(ဒေါသ မကင်းသေးသော ပုထုဇဉ်၊ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်)
- ထာဝရ - မကြောက်တတ်၊ မထိတ်လန့်တတ်သော သတ္တဝါ၊
(ဒေါသ ပယ်ရှားပြီး အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်၊ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မြဲ တုန်လှုပ်မှု မရှိသော ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်)
- (၂) ဒိဋ္ဌ - မျက်စိဖြင့် မြင်အပ်၊ မြင်ဖူးသော သတ္တဝါ။
- အဒိဋ္ဌ - မျက်စိဖြင့် မမြင်အပ်၊ မမြင်ဖူးသော သတ္တဝါ။
- (၃) ဒူရေ - အဝေး၌နေသော သတ္တဝါ။
- အဝိဒူရေ - အနီး၌နေသော သတ္တဝါ။

- (၄) ဘူတ - (၁) ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါ ပြည့်စုံ၊ ထင်ရှား၊ မွေးဖွားပြီးသော သတ္တဝါ။
(၂) ဘဝဇာတ်ဆုံးပြီးသော ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်။
- သမ္ဘဝေသီ - (၁) သန္ဓေတည်ဆဲ အမိဝမ်းတွင်း၊ ဥခွံထဲ၌ အင်္ဂါခြေလက် မပြည့်စုံသေးသော သတ္တဝါ။
(၂) ဘဝဇာတ် မဆုံးသေးသော ပုထုဇဉ်၊ သေက္ခပုဂ္ဂိုလ်။

တိက သတ္တဝါ ၃-စုံ(၉-ဦး)

- (၁) ဒီဃ ၊ ရသ ၊ မဇ္ဈိမ = ရှည် ၊ တို ၊ အလတ်
- (၂) မဟန္တ ၊ အဏုက ၊ မဇ္ဈိမ = ကြီး ၊ ငယ် ၊ အလတ်
- (၃) ထူလ ၊ အဏုက ၊ မဇ္ဈိမ = ဆူ ၊ ကြုံ ၊ အလတ်
- သဗ္ဗသတ္တာ = ထို သတ္တဝါတို့သည်၊
- သုခိတတ္တာ = ချမ်းသာသော ကိုယ်စိတ်ရှိသည်၊
(ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြသည်။)
- ဘဝန္တု = ဖြစ်ကြပါစေသတည်း။



၅ ဆင်းရဲဒုက္ခ မကျရောက်စေရေး တောင့်တ ပွားများပုံ

- (၁) န ပရောပရံ နိကုဗ္ဗေထ - တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် စဉ်းလဲ လှည့်ပတ် ကောက်ကျစ်ခြင်း မပြုကြပါစေလင့်။
- အချင်းချင်း ဆက်ဆံသောအခါ ရိုးသားကြပါစေ။
(လူအချင်းချင်း၊ လှည့်ပတ်ခြင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။)
- (၂) နာတိမညေထ ကတ္တစိ န ကဗ္ဗိ - နိမ့်ကျမှုကို အကြောင်းပြုပြီး တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် အထင်အမြင် မသေးကြပါစေလင့်။
(အထင်သေးခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။)
- (၃) “ဗျာရောသနာ ပဋိဃသည၊ နာညမညဿ ဒုက္ခမိစ္ဆေယျ။” - တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ဖော်ကားခြင်း၊ မုန်းတီးခြင်း၊ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ခြင်းတို့ကို မလိုလားကြပါစေလင့်။
(ဆင်းရဲလိုခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။)



၆ မေတ္တာရှင်တို့၏ စိတ်သဘောထား

- (၁) မာတာ ယထာ နိယံပုတ္တ၊ - မိခင်သည် ရင်မှဖြစ်သော၊
မာယုသာ ဧကပုတ္တ မနုရက္ခေ။ တစ်ဦးတည်းသော သားကို အသက်ရှင်စေရန်
(အသက်နှင့်လဲ၍) အစဉ်စောင့်ရှောက်ဘိသကဲ့သို့-
- (၂) ဧဝမ္ပိ သဗ္ဗဘူတေသု၊ - ဤအတူပင် သတ္တဝါအားလုံး၌၊
မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ။ အတိုင်းအရှည် အကန့်အသတ် မရှိသော မေတ္တာစိတ်
ကို ပွားများရာ၏။



၇ မေတ္တာနယ်ပယ်

- (၁) အထက်၊ အောက်၊ ဖီလာ - ဥဒ္ဓံ၊ အဓော စ တိရိယဉ္ဇ၊
(အရပ် ၁၀-မျက်နှာ) -
အလုံးစုံသော လောက၌ - သဗ္ဗလောကသ္မိံ
- (၂) ကျဉ်းမြောင်းခြင်း မရှိသော - အသမ္မာမံ
- (မိမိ၊ မိတ်ဆွေ၊ ရန်သူ၊ သူစိမ်း) - အသပတ္တံ
အားလုံးအပေါ် တူညီမှုရှိသော -
- အတွင်းရန် (ဒေါသ) - အဝေရံ
အပြင်ရန် (ရန်သူ)ကင်းသော - အပရိမာဏံ
- အတိုင်းအရှည် မရှိသော -
- (၃) မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သော စိတ်ကို - မေတ္တဉ္စ မာနသံ
ပွားများရာ၏။ - ဘာဝယေ။



၈ ဣရိယာပုထံ ၄-ပါး မေတ္တာပွား

- (၁) ငိုက်မျဉ်းခြင်း ကင်း၍ - ဝိတမိဒ္ဓေါ
ရပ်နေသမျှ - တိဋ္ဌံ
သွားနေသမျှ - စရံ
ထိုင်နေသမျှ - နိသိန္နော
လျောင်းနေသမျှ - သယာနော
ကာလပတ်လုံး - ယာဝတာဿ
ဤ(မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သော) သတိကို - ဧတံ သတိံ
ပွားများအံ့-ဟု ဆောက်တည်ရာ၏ - အဓိဋ္ဌေယျ။

- (၂) ဤသာသနာတော်၌- - ဣဓ
- မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သော သတိနှင့်နေခြင်းကို - ဧတံ
- အမြတ်ဆုံးနေခြင်း ဗြဟ္မဝိဟာရ-ဟူ၍ - ဗြဟ္မဝိဟာရ
- ဘုရားရှင်တို့ ဟောတော်မူကြကုန်၏ - အာဟု။



ဤသာသနာတော်၌ အမြင့်မြတ်ဆုံး နေထိုင်ခြင်း

ငိုက်မျဉ်းခြင်းကင်း၍ သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်း ဣရိယာပုထ် ၄-ပါးလုံးဖြင့် နေနေသမျှ ကာလပတ်လုံး “သတ္တဝါများအပေါ် ကျန်းမာ-ချမ်းသာကြပါစေ” ဟူသော မေတ္တာနှင့် ယှဉ်သော သတိဖြင့် အမြဲ နေထိုင်ရမည်။ ဤသို့ နေထိုင်ခြင်းကို ဤသာသနာတော်၌ အမြင့်မြတ်ဆုံး နေထိုင်ခြင်း “ဗြဟ္မဝိဟာရ” ဟူ၍ ဘုရားရှင်တို့ ဟောတော်မူကြ၏။



မေတ္တာပွားနည်း ၂-မျိုး

(၁) ကုသိုလ်ရရှိ ပွားနည်း

မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သော ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ ၃-ပါးလုံးဖြင့် အများချမ်းသာစေရန် ဆောင်ရွက်နေထိုင်ခြင်း၊ စိတ်တည်ကြည် ငြိမ်သက်မှု သမာဓိရရှိ ပွားများနေထိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။

(၂) ဈာန်ရရန် ပွားနည်း

မေတ္တာကို ဈာန်ရသည်အထိ ပွားများလိုသည့်အခါ-

- (၁) ချစ်ခင်လေးစားအပ်သည့် လိင်တူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကို အာရုံပြု၍ ကျန်းမာ၊ ချမ်းသာပါစေ- ဟု စူးစိုက်စွာ မေတ္တာ ပွားများနေရမည်။
- (၂) တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီစသည်ဖြင့် အာရုံစိုက် ပွားများလာနိုင်လျှင် စိတ်တည်ကြည် ငြိမ်သက်မှု သမာဓိအားကောင်းလာကာ ဈာန်အဆင့်အထိ ရရှိနိုင်သည်။
- (၃) ၎င်းနောက်- ချစ်သူ၊ ရန်သူ၊ သူစိမ်း(မသိသူ)စသည်ဖြင့် မေတ္တာအာရုံကို တိုးချဲ့ပွားများ အားထုတ်ရမည်။



အပိုင်းအခြားကင်း၍ အလွန်ခိုင်မာသော မေတ္တာ

မိမိ၏ မေတ္တာသည် သတ္တဝါများအပေါ် အပိုင်းအခြားကင်းပြီး ကျဉ်းမြောင်းမှု ရှိ-မရှိကို စမ်းသပ်ကြည့်ရမည်။ (မိမိ၊ မိတ်ဆွေ၊ ရန်သူ၊ သူစိမ်း) ဤလေးဦးလုံးအပေါ်၌ တူမျှသော မေတ္တာ ထားနိုင်ရမည်။

ဥပမာ- ဤလေးဦးအနက် တစ်ဦးကို သတ်ပြီး ယဇ်ပူဇော်ရန် တောင်းခံသောအခါ-

- (၁) “မိမိ လိုက်သွားပေးမည်၊ ၃-ဦး နေခဲ့ပါ” ဟုဆိုလျှင် မိမိအပေါ် မေတ္တာပျက်၍၊ ကျန် ၃-ဦးအပေါ် မေတ္တာပိုနေမည်။
- (၂) ရန်သူလိုက်သွား-ဟုဆိုလျှင် ရန်သူအပေါ် မေတ္တာပျက်မည်။
- (၃) မိတ်ဆွေလိုက်သွား-ဟုဆိုလျှင် မိတ်ဆွေပေါ် မေတ္တာပျက်ရာ ရောက်သည်။
- (၄) သူစိမ်း လိုက်သွား-ဟုဆိုလျှင် သူစိမ်းပေါ် မေတ္တာပျက်ရာ ရောက်သည်။

ဤသို့မဟုတ်ဘဲ မည်သူ့ကိုမှ အကျိုးပျက်စီး ထိခိုက်စေရန် မပြုလုပ်နိုင်ဘဲ ၄-ဦးလုံးသည် တစ်ဦးတည်းလို ဖြစ်သွားပြီး ခွဲခြားမှု မရှိတော့လျှင် ထိုမေတ္တာသည် အပိုင်းအခြားကင်း၍ အလွန် ခိုင်မာသော မေတ္တာဖြစ်ပြီဖြစ်သည်။



၉ မေတ္တာသမထမှ ဝိပဿနာသို့

(၁) မေတ္တာသည်-

သတ္တဝါပညတ်ကို အာရုံပြု၍ စိတ်တည်ကြည် ငြိမ်သက်မှု သမာဓိ(ဈာန်)တိုင်အောင် ရရှိစေရန် ပွားများ အားထုတ်ရသော သမထဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း-ဖြစ်သည်။

(၂) သမာဓိ(ဈာန်)ရရှိလျှင်-

စိတ်အညစ်အကြေး ဗျာပါဒ(ဒေါသ) နီဝရဏကို ဖယ်ရှားနိုင်ပြီး စိတ်စင်ကြယ်မှု ရှိလာသည်။

(၃) ထိုအခါ-

ငြိမ်းအေးသော နိဗ္ဗာန်သို့ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ဖြင့် သက်ဝင်၍ နေနိုင်ရန် ဝိပဿနာ ဘာဝနာကို ဆက်လက် အားထုတ်နိုင်သည်။

(၄) မေတ္တာ သမထဘာဝနာသည်-

သတ္တဝါပညတ်ကို အာရုံပြု၍ ကောင်းမြတ်သော မေတ္တာ၏ သဘောကို အားကောင်း၊ ပျံ့နှံ့အောင် ထူထောင်ရသောကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ရှိသည်-ဟူသော အတွေး၊ အမြင် ဝင်လာနိုင်သည်။

ဝိပဿနာဘာဝနာ ပွားများလျှင်မူ-

သတ္တဝါပညတ်ကို အာရုံပြု၍ ပွားများ၍ မရဘဲ “ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါရှိသည်” ဟု ယူဆလျှင် “သတ္တဒိဋ္ဌိ” ဟူသော မှားယွင်းသော အမြင် ဖြစ်လာနိုင်သည်။

(၅) သို့ဖြစ်သောကြောင့် “မေတ္တာသမထကျင့်စဉ်မှ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်သို့ ကူးပြောင်းမည်” ဆိုလျှင်-

မှားယွင်းသော အယူအဆ မဖြစ်စေရန် သတ္တပညတ်အာရုံကို ဖယ်ခွာ၍-

- “ - မိမိ မေတ္တာပို့နေသည့် ပုဂ္ဂိုလ်သည် - ရုပ်နှင့် နာမ်၊
- မေတ္တာပို့နေသည့် မိမိကိုယ်တိုင်လည်း - ရုပ်နှင့် နာမ်သာ ရှိသည်” ဟု အာရုံပြု ရပါမည်။

[မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားများပြီး မေတ္တာစိတ်ကို နာမ်တရား၊ နာမ်တရား၏ တည်ရာ နှလုံးသားဟဒယဝတ္ထုကို ရုပ်တရား-ဟု ရှုရပါမည်။]

(၆) ထိုအခါ-

အမှန်တကယ် ထင်ရှားရှိသော ရုပ်နာမ်တရား အစုအပေါင်း(သက္ကာယ)အပေါ် တကယ် မရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမဟု မှားယွင်းစွာ မြင်နေသော အယူအဆ(ဒိဋ္ဌိ)ကို ဖယ်ခွာနိုင်ပြီး ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့ကို မှန်မှန်ကန်ကန် သိမြင်သော ဉာဏ် ဖြစ်ပေါ် လာသည်။ (ဒိဋ္ဌိ အနုပဂ္ဂမ္မ)

(၇) ထိုရုပ်၊ နာမ်တရားတို့၏ သဘာဝ(ကိုယ်ပိုင်)လက္ခဏာ၊ သာမည(အများဆိုင်)လက္ခဏာတို့ ရှုမှတ် ဆင်ခြင် ပွားများသည်ရှိသော်- ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ဆင့် ရရှိလာပါမည်။

(၈) ဤသို့- ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ဆက်လက် ပွားများသည်ရှိသော်-

- ဒိဋ္ဌိ အနုပဂ္ဂမ္မ - သက္ကာယဒိဋ္ဌိသို့ မကပ်မူ၍-
 - သီလဝါ - လောကုတ္တရာသီလရှိသည်ဖြစ်လျက်၊
 - ဒဿနေန သမ္ပန္နော- သင်္ခါရရုပ်နာမ်တရားတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်နိုင်သော သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်နှင့် ပြည့်စုံလာ၏။
- (သောတာပန်အရိယာပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်လာ၏။)

(၉) ကာမေသု ဝိနေယျ ဂေမံ။

ကာမဂုဏ်အာရုံတို့၌ တပ်မက် တွယ်တာမှု ရာဂတဏှာကို အနာဂါမိမဂ်ဉာဏ်ဖြင့် ဖယ်ရှား သည်ရှိသော်- အနာဂါမိအရိယာပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်လာ၏။

(၁၀) ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို အရှိန် ဆက်မြှင့်သည်ရှိသော်-

ကိလေသာ အာသဝေါများကို အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်ဖြင့် ဖယ်ရှားလိုက်လျှင်-

“န ဟိ ဇာတုဂ္ဂဗ္ဘသေယျ ပုနရေတိ။”

အမိဝမ်း၌ တစ်ဖန် ပဋိသန္ဓေနေခြင်းသို့ မရောက်တော့ပေ။

(ရဟန္တာအရိယာပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပုံကို ပြ၏။)

