မုံရွာမြို့
မဟာလယ်တီတိုက်
ကျေးဇူးတော်ရှင်
ကမ္ဘာကျော်

## လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး
ပြုစုတော်မူသော

# လက္ခဏာ ဒီပနီ


မုံရွာမြို့လယ်တီရောင်ခြည် ကွန်ပျူတာစာပေ
ရန်ကုန်မြို့ [illegible] စာအုပ်တိုက်
ဒုတိယအကြိမ်

# လက္ခဏာဒီပနီကျမ်း

## မာတိကာ

## လက္ခဏာခန်း


**၁-ပထမ မာတိကာ**

ဓာတ်ကြီးလေးပါးလက္ခဏာ

ဝိကာရပိုင်း

မျက်တောင်တစ်ရှက် လျှပ်တစ်ပြက်အတွင်း

သက်သေ

မြင်အောင်ကြည့်

မမြင်နိုင်ခဲ့လျှင်

မြေဓာတ်

ပထဝီဓာတ် ၂၀

သိလာပထဝီနှင့် ပံသုပထဝီ

ဓာတ်တို့၏ အခိုက်အတန့် ၄-မျိုး

အဇ္ဈတ္တကျောက်မြေနှင့် ဗဟိဒ္ဓကျောက်မြေ

အပါယ်မှ အကနိဋ္ဌတိုင်အောင် အကြမ်းအနု

အဆင့်ဆင့်ကွာခြားမှု

ရေဓာတ်

အာပေါဓာတ် ၁၂-ပါး

ရေချိုနှင့် ရေငန်

အဇ္ဈတ္တရေနှင့် ဗဟိဒ္ဓရေ

မီးဓာတ်

တေဇောဓာတ် ၅-ပါး

လေဓာတ်

ဝါယောဓာတ်အမျိုးအပြား

တက်မှုနှင့် ကျမှု

**၂-ဒုတိယ မာတိကာ**

အကြည် ၆-သွယ် အကျယ်ပြချက်

ပသာဒစက္ခု

ပညာစက္ခု

အကြည်ဓာတ်မျိုး

စိတ်အကြည်၏ ပကတိသဘာဝ

ဒွါရကိုးပေါက် ခြောက်ပေါက်

ပဉ္စဒွါရနှင့် မနောဒွါရ တစ်ပြိုင်နက်ထင်ခြင်း

မိုးကြိုးမှန်သလို ပြင်းထန်သောအဟုန်

ပုဂ္ဂိုလ်နှင့်ဇော

မနောအကြည် ၂-ခု မပြိုင်ခြင်း

အကြည် ၆-ပါး အဆင့်ဆင့်လွန်ကဲမှု

## ၃-တတိယ မာတိကာ

မီးဓာတ်တစ်သွယ် အကျယ်ပြချက်

ဥဒယမျိုး

ဓာတ်မီး ၁၂-ပါး

ခေတ်မီး ၂၆-ပါး

အာဟာရဝယ် အကျယ်ပြချက်

ဩဇာခေတ်ဆီ

ခေတ်မီး၏မှီရာဖြစ်သော ခေတ်ဆီ

ခေတ်ဆီ ၂၆-ပါး

## ၄-စတုတ္ထ မာတိကာ

မရဏမည်ထူး ခေတ်ဘီလူး

မရဏခေတ်နှင့် မကင်းနိုင်သော တရားစု

## ၅-ပဉ္စမ မာတိကာ

အနိစ္စ

အနှစ်အမာ တွယ်တာရာမရှိခြင်း

## ၆-ဆဋ္ဌမ မာတိကာ

ဒုက္ခ

မရဏဘီလူး၏ လောင်မီးလက်နက်

# ၇-သတ္တမ မာတိကာ

အနတ္တ

အရှုံးလုံးလုံးဖြစ်ခြင်း

အနတ္တလေးချက်

အကုန်လုံးရောကြိတ်၍ ပြခြင်း

လက္ခဏာရေးသုံးပါး တရားဆွချက်

ဆွနည်း

လက္ခဏာရေး၌ အဘိဓမ္မာနည်းမလိုခြင်း

သုတ္တန်နည်းညှပ်၍ ချွတ်ရခြင်း

သက်သေ သာဓကများ

ဥပမာဖြင့်ပြခြင်း

ဥပမာလေးချက်၌ ဆိုလိုရင်း အဓိပ္ပါယ်

လူ့သက်တမ်း၏ ဆုတ်မှု တက်မှု

ဘုရားရှင်သော်မှ မတတ်နိုင်ခြင်း

အသက်တမ်းကို မလွန်နိုင်သော ကံတရား

တစ်ရာတမ်းမှာပင် ရုပ်ပြောင်းအောင် ပြုလုပ်နိုင်ခြင်း

အာဟာရနှင့်စပ်၍ ခွါနည်း

ဆာလောင်မှုနှင့် နွမ်းလျမှု

မီးအိမ်ပျံ ဥပမာ

မှန်တိုး ဖန်တိုး ဥပမာ

တိဟိတ်နှင့် ဒွိဟိတ်

မိစ္ဆာအယူမှ သမ္မာအယူသို့

အစာအသက် ခုနစ်ရက်

ခုနစ်ရက်တိုင်မှသေဆုံးခြင်း

မျက်လုံးမှစ၍ ဉာဏ်အမြင်လင်းအောင်ကြည့်

အားနှင့်အသက်

ရေမြှုပ်ခဲကြီး ဥပမာ

တစ်နပ်စာ အစားအစာ၏သက်တမ်း

ခုနစ်ရက်နှင့် ဆယ့်ငါးနာရီ

သံသရာနှင့်ချီ၍ စကြဝဠာနှင့်ချီ၍ မြင်အောင်ကြည့်

ဣရိယာပုထ်နှင့်စပ်၍ ခွါနည်း

ဣရိယာပုထ် ခွါမှု

ဥတုပြောင်းလဲ၍ ကြည့်ပုံ

ဥတု

တုန်ဖျား၍ ပဋိပက္ခဓာတ်မီးနှစ်ချက်

ကွယ်ဆုံးချက်

လောဘမီး

ဒေါသမီး

မောဟမီး

ကာလနာရောဂါမျိုး

ကျောက်နာရောဂါမျိုး

အလွန်ကျယ်ဝန်းလှခြင်း

အနတ္တအနက်ကို သုတ်သင်ရှင်းလင်း၍ ဝိနိစ္ဆယပြုခြင်း

အတ္တပုဒ်၏အနက်အဓိပ္ပါယ်

အနတ္တပုဒ်၏ အနက်အဓိပ္ပါယ်

ယ သတ်သော 'ကိုယ်'

ယ မသတ်သော 'ကို'

မန်လည်ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်နှင့်အတူ ယသတ်ကို

ပယ်ရခြင်းအကြောင်း

အဘိဓာန်များ၏အဆိုအမိန့်ကို အကိုးအထောက်ပြခြင်း

အမှားထက်ပို၍ မှားသော အမှားများ

'ကို' -အမှား

'ကိုယ်' -အမှန်

နိဂုံး

မာတိကာ ပြီး၏

----- * -----

# လက္ခဏဒီပနီကျမ်း

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

## လက္ခဏာခန်း

### မာတိကာ

အယံကာယော= ဤကိုယ်ကောင်သည်-

- မဟာဓာတုသဍ္ဃယော=အထည်ခံ အမာခံဖြစ်သော ဓာတ်ကြီးလေးခု အစုအခဲသာတည်း။
- ဆပ္ပသာဒမဏ္ဍော=ခြောက်မျိုးသော ဓာတ်ကြည် ဓာတ်လင်း မှန်ကြည် မှန်လင်း ကိုယ်တွင်းအပြည့် ခြယ်လှယ်လျက်ရှိ၏။
- အဂ္ဂိနဍ္ဃ=ဆယ်မျိုးသော ဓာတ်မီးတို့၏လည်းကောင်း၊ သြဇာနဍ္ဃ= ဆယ်မျိုးသော ဓာတ်ဆီတို့၏လည်းကောင်း၊ ဥဒယော=အပွါး အစီးသာဖြစ်၏။
- ယက္ခပူရော=ဓာတ်ကြမ်း ဓာတ်နု အစုစုကို တစ်ခုတန်မျှ အကျန် မထား အမြဲစားသော ဘီလူးမျိုး အပြည့်ရှိ၏။
- အနိစ္စော=အရှည်ခံ့ခိုင် တည်တံ့နိုင်သော သဘောမရှိ။
- ဒုက္ခော=သာယာချမ်းမြ သက်သာရာရသော အခွင့်မရှိ။
- အနတ္တာ=ငါ့ကိုယ် ငါ့ကိုယ် စွဲဆိုသမျှ အတွင်းပြုထိုက်သော သဘောမရှိ။

အယံ= ဤသည်ကား၊ မာတိကာ= မာတိကာတည်း။

-------------

## ၁- ပထမ မာတိကာ

## ဓာတ်ကြီးလေးပါး လက္ခဏာ

တတ္ထ=ထိုမာတိကာပုဒ် အပေါင်းတို့တွင် အယံကာယော=ဤကိုယ်ကောင်သည်-

- မဟာဓာတုသဒ္ဒယော=အထည်ခံ အမာခံဖြစ်သော ဓာတ်ကြီးလေးခု အစုအခဲသာတည်း၊
- ဣတိ=၍ပထမမာတိကာပုဒ်၌ ၊ ပထဝီ=ဓာတ်မြေလည်းကောင်း၊ အာပေါ=ဓာတ်ရေလည်းကောင်း၊ တေဇော=ဓာတ်မီးလည်းကောင်း၊ ဝါယော=ဓာတ်လေလည်းကောင်း၊ ဣမာ=ဤလေးပါးတို့သည်၊ မဟာဓာတုယော=ကိုယ်သဏ္ဌာန်ဖြစ်ရန် အထည်ခံ အမာခံ ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့တည်း။
- ကက္ခဠကြိယာ=ခက်မာသောအမူသည်လည်းကောင်း၊ မုဒုကြိယာ=နူးညံ့သောအမူသည်လည်းကောင်း၊ အယံ=ဤအခြင်းအရာ ကြိယာမျှသည်၊ ပထဝီ=ပရမတ်နှစ် မြေအစစ်ပေတည်း၊ ဒဗ္ဗံ=အဏုမြူနှယ် အနည်းငယ်မျှ အထည်ဒြဗ်ဟူ၍၊ နတ္ထိ=မရှိ၊ န ဒိဋ္ဌော=နတ်မျက်စိသော်မှလည်း မြင်ရသောဓာတ်မဟုတ်၊ ကာယမနေဟိဧဝ=ကာယဒွါရ, မနောဒွါရတို့ဖြင့်သာလျှင်၊ ဂယှတိ=ယူအပ် သိအပ်၏။
- ဗန္ဓနံ=တွယ်မှု ကပ်မှု စေးနှဲမှုသည်၊ အာပေါ=ပရမတ်နှစ် ရေအစစ်ပေတည်း၊ ဒဗ္ဗံ=အဏုမြူနှယ် အနည်းငယ်မျှ အထည်ဒြဗ်ဟူ၍၊ နတ္ထိ=မရှိ၊ န ဒိဋ္ဌော=နတ်မျက်စိသော်မှလည်း မြင်ရသောဓာတ် မဟုတ်၊ န ဖုဋ္ဌော=တို့၍ ထိ၍ သိရသောဓာတ်မဟုတ်၊ မနေန ဧဝ=မနောဒွါရ ဖြင့်သာလျှင်၊ ဂယှတိ=ယူအပ် သိအပ်၏။

- ဥဏှတာ=ပူသောအမှု၊ သီတတာ=အေးသောအမှု၊ အယံ= ဤအမှု သည်သာလျှင်၊ တေဇော=ပရမတ်နှစ် မီးအစစ်ပေတည်း၊ ဒဗ္ဗံ= အဏုမြူနှယ် အနည်းငယ်မျှ အထည်ဒြဗ်ဟူ၍၊ နတ္ထိ= မရှိ၊ န ဒိဋ္ဌော=နတ်မျက်စိသော်မှလည်း မြင်ရသောဓာတ်မဟုတ်၊ ကာယမနေဟိဝေ=ကာယဒွါရ, မနောဒွါရတို့ဖြင့်သာလျှင်၊ ဂယှတိ= ယူအပ် သိအပ်၏။
- ဝိတ္ထမ္ဘနံ=ထောက်ကန်မှုမျှသည်သာလျှင်၊ ဝါယော=ပရမတ်နှစ် လေအစစ်ပေတည်း၊ ဒဗ္ဗံ=အဏုမြူနှယ် အနည်းငယ်မျှ အထည် ဒြဗ်ဟူ၍၊ နတ္ထိ=မရှိ၊ န ဒိဋ္ဌော=နတ်မျက်စိသော်မှလည်း မြင်ရသော ဓာတ်မဟုတ်၊ ကာယမနေဟိဝေ=ကာယဒွါရ, မနောဒွါရတို့ဖြင့် သာလျှင်၊ ဂယှတိ= ယူအပ် သိအပ်၏။

**လက္ခဏံ= ဓာတ်ကြီးလေးသင်း ဇာတိရင်းကို အလင်းမြင်ရန် ပြလိုက်သော လက္ခဏာခန်းသည်၊ နိဋ္ဌိတံ=ပြီးပြီ။**

--------------

## ဝိကာရပိုင်း

## မျက်တောင်တစ်ရှက် လျှပ်တစ်ပြက်အတွင်း

- ယသ္မာ=အကြင်ကြောင့်၊ ဓာတာ=ဤလေးပါးသော ဓာတ်ကြီးတို့ သည်၊ ကြိယမတ္တာ=အမှုအရာကြိယာမျှတို့သည်သာ၊ ဟောန္တိ=ဖြစ် ကုန်၏၊ အဒဗ္ဗာ=အထည်ဒြဗ်ဟူ၍ အဏုမြူမျှ မရှိကြကုန်၊ သမုဒိတာသုဝေ=ကုဋေတစ်သိန်းမက စုမိ, ခဲမိကြကုန်မှသာလျှင်၊ ဦကဏ္ဏာဒိ= သန်းဥသန်းဖျ စသည်ပညတ် ဒြဗ်ဝတ္ထု အထည်စု တို့သည်၊ ဟောန္တိ=ဖြစ်ကုန်၏၊ တသ္မာ=ထို့ကြောင့်၊ ပစ္စယေ= ထူးထွေ ပြောင်းလဲချပ်စဲ ကွယ်ပရန်အကြောင်းသည်၊ ပတ္တေ=

ဆိုက်တိုက်ခဲ့သည်ရှိသော်၊ ခဏေ= မျက်တောင်တစ်ရှက် လျှပ်တစ်ပြက်မျှ တစ်ခဏတွင်း၌၊ ဗဟုဝိကာရာ=အထွေထွေထောင်သောင်း မကညောင်းအောင် ရွေ့ပြောင်းလဲလှယ် ဖောက်ပြန်လွယ်ရကုန်သည်၊ ဟောန္တိ= ဖြစ်ကုန်၏။

## သက်သေ

သက်သေကား-ခက်မာသော ချိပ်ခဲကို မီးကင်ရာ ခဏချင်းပျော့ပြောင်း၍ အရည်ဖြစ်ရာ၌ မီးထိသောအခါမှစ၍ မာမှု ဆုတ်ယုတ်ရွေ့ပြောင်း၏၊ မျက်တောင်တစ်ခတ်အတွင်းမှာပင် အဆင့်ဆင့် အခါခါ တစ်ရာတစ်ထောင်မက ဆုတ်ယုတ်ပြောင်းလဲချက်များ၏၊ ပြောင်းလဲချက် အထွေတစ်ရာရှိခဲ့လျှင် ကျေပျက်ကွယ်ပျောက်သော ပထဝီတရားအသစ်အသစ် နောက်ဖြစ်ပထဝီပေါင်းတစ်ရာ ပြောင်းလဲချက် အထွေတစ်ထောင်ရှိလျှင် ကျေပျက်ကွယ်ပျောက်သော ပထဝီပေါင်း တစ်ထောင်အသစ်အသစ် နောက်ဖြစ် ပထဝီပေါင်းတစ်ထောင်-ရိပ်ရိပ်ရိပ်ရိပ်အဆင့်ဆင့် ကျေပျက်ကွယ်ပျောက်၍ သွားချက်တွေကို အတပ်မြင်အောင်ကြည့်နိုင်ပါလျှင် မာမှုဟူသော မြေဓာတ်၏ အနှစ်မရှိကြောင်း-ကျေမှု ပျက်မှု လျင်မြန်ကြောင်း အသိဉာဏ်တွင် ထင်ရှားလာလိမ့်မည်။

ရှေးရှေးမာချက်တို့ အဆက်ဆက် ကျေပျက်ရာတို့၌လည်း ထိုမာချက်အမှုတို့နှင့်အတူ ဖွဲ့ရှက် ဖြစ်ဖက် ပျက်ဖက်ဖြစ်ကုန်သော ရေဓာတ်, လေဓာတ်, မီးဓာတ်တို့လည်း ကျေပျောက်လေရာ အတူပါကြလေကုန်၏။

အသစ်အသစ် ဖြစ်ပေါ်လာသော မာမှုတို့ကား မီး၏ဒဏ်ကြောင့် တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် နူး၍နူး၍ သွားကုန်၏။

ရေဓာတ်မှာလည်း ဖွဲ့မှုတွယ်မှု အဆင့်ဆင့်ကျေပျက်၍ သွားပုံကို အတပ်မြင်နိုင်စေ။

မီးဓာတ်မှာလည်း အေးမှုနွေးမှု အဆင့်အဆင့် ချုပ်ကွယ်၍, ပူမှုလောင်မှု အဆင့်ဆင့် အသစ်အသစ် တိုးတက်ဖြစ်ပွား၍ သွားပုံကို အတပ်မြင်စေ။

လေဓာတ်မှာလည်း ငုပ်လေစု အဆင့်ဆင့်ချုပ်၍, ပွလေရွလေစု အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်၍လာပုံကို အတပ်မြင်စေ။

တစ်ဖန် မီးငြိမ်းပြန်လျှင် အရည်မှအခဲ ဖြစ်မြဲဖြစ်ပြန်လေ၏၊ နူးသောမြေဓာတ်မှု အဆင့်ဆင့်ကွယ်၍ ထက်သောမြေဓာတ်မှုအဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်ပြန်၏၊ ထက်သန်သော ရေဓာတ်, မီးဓာတ်, လေဓာတ်တို့ အဆင့်ဆင့် ကွယ်ပျောက်၍ နူးသော ရေဓာတ်, မီးဓာတ်, လေဓာတ်တို့ အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်ပြန်၏၊ ချိပ်ခဲ ဖြစ်မြဲဖြစ်ပြန်၏။

## မြင်အောင်ကြည့်

ဤဥ်လည်း နူးသောမာမှု အဆင့်ဆင့် ချုပ်ပျောက်၍ ထက်သော မာမှု အသစ်သစ်ဖြစ်ပေါ်ပုံ, စိုစွတ်မှု ပူလာမှု ပွရွမှု အဆင့်ဆင့် ကွယ်ပျောက်၍ ဖွဲ့စည်းမှု အေးမှု တောင့်တင်းမှု အသစ်အသစ် ဖြစ်ပေါ်ပုံ များကို မြင်တတ်စေ၊ ဤချိပ်ခဲ၌ အထည်မဟုတ်သော မဟာဘုတ် လေးပါးတို့၏ ဇာတိမှုကိုလည်းကောင်း- ချုပ်ကွယ်မှု လျင်မြန်ပုံကို လည်းကောင်း အတပ်အလင်း မြင်နိုင်ပါလျှင် သတ္တဝါ ကောင်ဖြစ်၍ နေသော မဟာဘုတ်- တော တောင် ရေ မြေ ဖြစ်၍နေသော မဟာဘုတ်တို့၏ ဇာတိမှုချုပ်ကွယ်ခြင်း လျင်မြန်မှုများကို အတပ်အလင်း မြင်နိုင်လိမ့်မည်၊ တစ်ခုတစ်ခုသော မဟာဘုတ်၏ အနှစ်သာရ

မရှိကြောင်းကိုလည်း ထင်နိုင်လိမ့်မည်။

ဤချိုပ်ခဲဖြစ်၍နေသော မဟာဘုတ်တို့သည် နိုင်လောက်သောမီး ဖိစီးသောအခါ ခဏချင်း ဖရိုဖရဲ ပြိုကွဲပျက်ပြားကြကုန်သကဲ့သို့ ထို့အတူ ကမ္မာမီး, ကမ္မာရေ, ကမ္မာလေ အစရှိသော နိုင်လောက်သော ဝိရောဓိ ပစ္စည်း ဖိစီးခဲ့လေလျှင် မြင့်မိုရ်တောင် စကြဝဠာတောင် မဟာပထဝီမြေ ဖြစ်၍နေသော မဟာဘုတ်တို့၌လည်း ခဏချင်းခဏချင်း ဖရိုဖရဲ ပြိုကွဲ ပျက်ပြားနိုင်ရန် အခွင့်ကိုမြင်လိမ့်မည်။

## မမြင်နိုင်ခဲ့လျှင်

သတ္တဝါကောင် သတ္တဝါ၏ အင်္ဂါကြီးငယ် ဖြစ်၍နေသော မဟာဘုတ်တို့၌ကား ဆိုဖွယ်မရှိ၊ နိုင်လောက်သော ဝိရောဓိပစ္စည်း ဖိစီးခဲ့လျှင် အထင်အလင်း ခဏချင်း ဖောက်ပြန်ချက်မှာ မျက်မြင်ဒိဋ္ဌ ဖြစ်တော့သည်၊ ဤမဟာဘုတ်တို့သည် အထည်ဒြဗ်ဟူ၍ အဏုမြူမျှ မရှိကြကုန်ဟူသောအချက်- အနှစ်သာရ မရှိကြ၍ တစ်ခဏချင်း ယိုယွင်း ပျက်ပြားနိုင်ကြကုန်၏ဟူသောအချက်- ဤအချက်များသည် နက်နဲလှ၏၊ အတပ်ဒိဋ္ဌ မြင်နိုင်ခဲလှ၏၊ ဤနှစ်ချက်ကို အတပ်ဒိဋ္ဌ မြင်နိုင်မှလည်း နက်နဲသောအနိစ္စသဘော, နက်နဲသောဒုက္ခသဘော, နက်နဲသော အနတ္တသဘောများကို မြင်နိုင်မည်။ ။ ဤနှစ်ချက်ကို အတပ်ဒိဋ္ဌ မမြင်နိုင်ခဲ့လျှင် အတုအပအနိစ္စ, အတုအပဒုက္ခ အတုအပအနတ္တနှင့် တစ်ဘဝပြီးရကုန်တော့သည်။

**ဝိကာရရော=ဖောက်ပြန် ချုပ်ပျက် လျင်မြန်ချက်ကို သက်သေနှင့်တကွ အလင်းပြသော ဝိကာရပိုင်းသည်၊ နိဋ္ဌိတော=ပြီးပြီ။**

*　　　*　　　*

## မြေဓာတ်

## ပထဝီဓာတ် - ၂၀

အယံကာယော=ဤကိုယ်ကောင်သည်-

- တသံ=ထိုမာမှုစေးမှု အေးမှု ပူမှု ပွရွလှုပ်ရှားမှု ဟုကုန်သော မဟာဘုတ်တို့၏၊ သဥ္စယော= အစုအခဲသည်၊ ဟောတိ=ဖြစ်၏။
- ကထံ ဟောတိ=အဘယ်သို့ဖြစ်သနည်းဟူမူ-
- ကေသော=ဆံပင်ဟူသောမြေအစုလည်းကောင်း၊ လောမံ= မွေးညင်းဟူသော မြေအစုလည်းကောင်း၊ နခါ=ခြေသည်း လက်သည်းဟူသော မြေအစုလည်းကောင်း၊ ဒန္တော=သွားရိုး ဟူသော မြေအစုလည်းကောင်း၊ တစော=အရေဟူသော မြေအစုလည်းကောင်း၊ မံသံ=အသားဟူသော မြေအစုလည်း ကောင်း၊ နှာရု=အကြောဟူသော မြေအစုလည်းကောင်း၊ အဋ္ဌိ= အရိုးဟူသောမြေအစုလည်းကောင်း၊ အဋ္ဌိမိဥ္စံ=ခြင်ဆီဟူသော မြေအစုလည်းကောင်း၊ ဝက္ကံ=အညို့ဟူသော မြေအစုလည်း ကောင်း၊ ဟဒယံ= နှလုံးဟူသောမြေအစုလည်းကောင်း၊ ယကနံ= အသည်းဟူသောမြေအစုလည်းကောင်း၊ ကိလောမကံ= အမြှေးလွှာဟူသောမြေအစုလည်းကောင်း၊ ပိဟကံ=အဖျဉ်း ဆောင်းထပ်ဟူသော မြေအစုလည်းကောင်း၊ ပပ္ဖာသံ= အဆုတ် ဟူသော မြေအစုလည်းကောင်း၊ အန္တံ=အူမဟူသော မြေအစု လည်းကောင်း၊ အန္တဂုဏံ=အူသိမ်အူနုဟူသော မြေအစု လည်းကောင်း၊ ဉဒရိယံ=အစာသစ်ဟူသော မြေအစုလည်း ကောင်း၊ ကရီသံ=အစာဟောင်းဟူသော မြေအစုလည်းကောင်း၊ မတ္ထလုင်္ဂံ=ဦးနှောက်ဟူသော မြေအစုလည်းကောင်း၊ ဣမေ=

ဤနှစ်ဆယ်သော မြေအစုတို့သည်၊ ပထဝီ=မြေစုမြေခဲတို့သာ တည်း။

## သိလာပထဝီနှင့် ပံသုပထဝီ

- ပထဝီစ=မြေသည်လည်း၊ သိလာ=ကျောက်မျိုးလည်းကောင်း၊ ပံသု= ရွှံ့မျိုးလည်းကောင်း၊ ဣတိ=ဤသို့ ဒွိဓာ=နှစ်ပါးအပြားရှိ၏၊ တတ္ထ=ထိုနှစ်ပါးတို့တွင်၊ နခါ=နှစ်ဆယ်သော ခြေသည်း လက်သည်းတို့လည်းကောင်း၊ ဒန္တာ=သုံးဆယ့်နှစ်ချောင်းသော သွားရိုးတို့လည်းကောင်း၊ အဋ္ဌိ=သုံးရာသော အရိုးတို့လည်းကောင်း၊ ဣမေ=ဤသုံးရာ့ငါးဆယ့်နှစ်ခုသောမြေတို့သည်၊ သိလာ= ကျောက်မြေတို့ပေတည်း၊ သေသာ=ကြွင်းသောမြေတို့သည်၊ ပံသု= ရွှံ့မြေတို့ပေတည်း။

## ဓာတ်တို့၏ အခိုက်အတန့် ၄-မျိုး

- ဥဋ္ဌိတော=ပေါ်သောဓာတ်၊ သယိတော=ဝပ်သော ငုပ်သော ဓာတ်၊ မန္ဒော=နုံ့သောဓာတ်၊ သမော=မျှသောဓာတ်၊ ဣတိ=ဤသို့ အဝတ္ထာ=ဓာတ်၏အခိုက်အတန့်တို့သည်၊ စတဿော=လေးမျိုး တို့တည်း။ ဣမေသု=ဤနှစ်ဆယ်သောအစုတို့၌၊ ပထဝီ=မြေသည်၊ ဥဋ္ဌိတာ=ပေါ်ဓာတ်တည်း၊ ဝါယော=လေသည်၊ သယိတော= ဝပ်ဓာတ် ငုပ်ဓာတ်တည်း၊ အာပေါ=ရေသည်၊ မန္ဒော=နုံ့ဓာတ် တည်း၊ တေဇော=မီးသည်၊ သမော=မျှဓာတ်တည်း။ ဣမေသု= ဤဆံအစရှိသောနှစ်ဆယ်သော အစုတို့၌၊ မန္ဒော=နုံ့သော၊ ယော အာပေါ=အကြင်ရေဓာတ်သည်၊ အတ္ထိ=ရှိ၏၊ ပစ္စယေ=ရေဓာတ်ကို နှိုးနိုင်သောအကြောင်းသည်၊ ပတ္တေ=ကြုံကြိုက်ခဲ့သည်ရှိသော်၊

သော=ထိုနှံ့သောရေခဲတတ်သည်၊ ဥဠှဟိဿတိ=ပေါ်လတ္တံ့၊ ကာယော=တစ်ကိုယ်လုံးသည်၊ ဇလရာသိ=ရေအစုသည်၊ ဟုတွာ=ဖြစ်၍၊ သန္ဒိဿတိ=စီးသွား လတ္တံ့၊ ပစ္စယေ=မီးခဲတတ်ကို နှိုးနိုင်သော အကြောင်းသည်၊ ပတ္တေ=ကြုံကြိုက်ခဲ့သည်ရှိသော်၊ တေဇော=မီးခဲတတ်သည်၊ ဥဠှဟိဿတိ=ပေါ်လတ္တံ့၊ ကာယော= တစ်ကိုယ်လုံးသည်၊ အဂ္ဂိရာသိ=မီးအစုသည်၊ ဟုတွာ=ဖြစ်၍၊ ဇလိဿတိ=တောက်လတ္တံ့၊ ဈာယိဿတိ=ကျွမ်းလတ္တံ့၊ ပစ္စယေ=လေခဲတတ်ကိုနှိုးနိုင်သော အကြောင်းသည်၊ ပတ္တေ=ကြုံကြိုက်ခဲ့ သည်ရှိသော်၊ ဝါယော=လေခဲတတ်သည်၊ ဥဠှဟိဿတိ=ပေါ်လတ္တံ့၊ ကာယော=တစ်ကိုယ်လုံးသည်၊ ဝါတရာသိ=လေအစုသည်၊ ဟုတွာ=ဖြစ်၍၊ ဝိကိရိဿတိ=ဗလဖွာ ကြဲသွားလတ္တံ့။

## အဗ္ဗုတ္တကျောက်မြေနှင့် ဗဟိဒ္ဓကျောက်မြေ

\- အပိစ=ဆိုခွင့်အထူးကား၊ ဒွိသု=နှစ်ပါးကုန်သော၊ ပထဝီသု=ကျောက်မြေ ရွှံ့မြေတို့တွင်၊ သိလာ=ကျောက်မြေသည်၊ အဗ္ဗုတ္တံ=အဗ္ဗုတ္တကျောက်မြေလည်းကောင်း၊ ဗဟိဒ္ဓါ=ဗဟိဒ္ဓကျောက်မြေလည်းကောင်း၊ ဣတိ=ဤသို့၊ ဒွိဓာ=နှစ်ပါးအပြားရှိ၏၊ တတ္ထ=ထိုနှစ်ပါးတို့တွင်၊ သတ္တာ=သတ္တဝါသန္တာန်ဝယ် အထည်ခံအမာခံဖြစ်ကုန်သော၊ သွားရိုး ဦးခေါင်းရိုးအစရှိသော ကျောက်တို့သည်၊ အဗ္ဗုတ္တံ=အဗ္ဗုတ္တကျောက်တို့ပေတည်း၊ ဣတရေ=ဤမှတစ်ပါးသော တော တောင် ရေ မြေ၌ရှိသော ကျောက်တို့သည်၊ ဗဟိဒ္ဓါ=အပကျောက်တို့တည်း။

- ဣက္ခဒဠ=ဤသို့ အဇ္ဈတ္တ ဗဟိဒ္ဓ ဝေါဟာရနှစ်ပါး ခြားနားမှုသည်လည်း၊ မိစ္ဆာဓမ္မာနံ=တဏှာ မာန ဒိဋ္ဌိ ဟူကုန်သော အယုတ်တမာ ဓာတ်မိစ္ဆာတို့၏၊ ကမ္မံ=အမှုပေတည်း၊ ဧကန္တတော=အမှန်စင်စစ်အားဖြင့်၊ အဇ္ဈတ္တံနာမ=အတွင်းမှန်လှ အဇ္ဈတ္တတရားမည်သည်၊ နတ္ထိ=မရှိ။

## အပါယ်မှ အကနိဋ္ဌတိုင်အောင်
## အကြမ်း အနု အဆင့်ဆင့် ကွာခြားမှု

- တတ္ထ=ထိုနှစ်မျိုးသော ကျောက်တို့တွင်၊ သတ္တာ=သတ္တဝါဝယ် အမာခံဖြစ်၍နေသောကျောက်တို့သည်၊ ဩဠာရိကာ=ကျောက်ကြမ်းတို့လည်းကောင်း၊ သုခုမာ=ကျောက်နုတို့လည်းကောင်း၊ ဣတိ=ဤသို့ ဒွိဓာ=နှစ်ပါးအပြားရှိကုန်၏။ ။တတ္ထ=ထိုနှစ်ပါးတို့တွင်၊ အပါယိကာ=နွား ကျွဲ မြင်း ဆင်စသော အပါယ်ဘုံသားသန္တာန်ဝယ် အမာခံဖြစ်သော အရိုးကျောက်တို့သည်၊ ဩဠာရိကာ=ကျောက်ကြမ်းတို့ပေတည်း၊ မနုဿာ=လူတို့ကိုယ်ဝယ် အမာခံဖြစ်သော အရိုးကျောက်တို့သည်၊ သုခုမာ=သိမ်မွေ့သော ကျောက်နုတို့တည်း။ ။တတော=ထိုလူကျောက်ထက်၊ စာတု မဟာရာဇိကာ=စာတုမဟာရာဇ် ကျောက်မျိုးတို့သည်၊ သုခုမာ= နူးညံ့ကုန်၏။

- အပိစ= ဆိုခွင့်အထူးကား၊ တေသု= စာတုမဟာရာဇ် ကျောက်မျိုးတို့တွင်၊ ဝိနိပါတိကာ= ဝိနိပါတိကခေါ် ဆိုရသော နတ်စိမ်း နတ်ဝါးသရဲ သံဘက် တစ္ဆေ မှင်စာစသော ကျောက်မျိုးတို့သည်လည်းကောင်း၊ ရက္ခသာ= စာတုမဟာရာဇ် အပါဖြစ်ကုန်သော ငရဲထိန်းပြိတ္တာထိန်းစသော ရက္ခိုုသ် ဘီလူးတို့သည်လည်းကောင်း၊

ဩဠာရိကာ= ကျောက်ကြမ်းမျိုးတို့သာတည်း။ တတော= ထိုစာတု မဟာရာဇ်နတ်ကောင်ဖြစ်သော ကျောက်မျိုးတို့ထက်၊ တာဝတိံသာ=တာဝတိံသာနတ် ခေါ်ဆိုအပ်သော ကျောက်မျိုးတို့သည်၊ သုခုမာ=သိမ်မွေ့နူးညံ့ကုန်၏၊ ဧဝံ=ဤနည်းအတူ၊ အကနိဋ္ဌာ=အကနိဋ္ဌပြဟ္မာ့သန္တာန် အမာခံကျောက်မျိုးတိုင်အောင်၊ ဝတ္တဗ္ဗော=ဆိုအပ်၏၊ ဣတော=ဤအကနိဋ္ဌ ပြဟ္မာ့ဘုံမှ၊ ဥပရိ=အထက်၌၊ ပထဝီခေတ္တံ=မြေခေတ်မြေနယ်သည်၊ နတ္ထိ=မရှိ။

- ပံသုပိ=ရွှံ့မြေသည်လည်း၊ အဗ္ဗုတ္တံ=အဗ္ဗုတ္တရွှံ့မြေလည်းကောင်း၊ ဗဟိဒ္ဓါ=ဗဟိဒ္ဓရွှံ့မြေလည်းကောင်း၊ ဣတိ=ဤသို့၊ ဒွိဓာ=နှစ်ပါး အပြားရှိကုန်၏။ တတ္ထ=ထိုနှစ်ပါးတို့တွင်၊ သတ္တာ=သတ္တဝါ သန္တာန်ဝယ် အမံအမွန်းဖြစ်ကုန်သော နှလုံးခဲ အဆုတ်ခဲ အသည်းလွှာ အအူလွှာ ကိုးရာသောအသား အစရှိကုန်သော ရွှံ့မျိုးတို့သည်၊ အဗ္ဗုတ္တံ= အဗ္ဗုတ္တ ရွှံ့မျိုးတို့ပေတည်း၊ ဗဟိဒ္ဓါ= ဗဟိဒ္ဓ ရွှံ့မျိုးတို့သည်၊ ပါကဋ္ဌာ=ထင်ရှားကုန်ပြီ၊ အပါယတော=နွား ကျွဲ ဆင် မြင်းစသော အပါယ်ရွှံ့တုံး ရွှံ့ခဲတို့မှ၊ အကနိဋ္ဌာ=အကနိဋ္ဌ ပြဟ္မာ့သန္တာန် အမံအမွန်းဖြစ်သော ရွှံ့တုံးရွှံ့ခဲတိုင်အောင်၊ ဥပရူပရိ=တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့်၊ သုခုမဘာဝေါစ=သိမ်မွေ့ သောအဖြစ်ကိုလည်း၊ ဝေဒိတဗ္ဗော=သိအပ်၏။ ဣမေ=ဤနှစ်မျိုးသော ကျောက်မြေ ရွှံ့မြေတို့သည်၊ နိဿတ္တာ=သူသူ ငါငါ သတ္တဝါ မဟုတ်ကုန်၊ နိဇ္ဇီဝါ= အရှင်မဟုတ်ကုန်၊ အစေတနာ=ကြံမှု, သိမှု, စေ့ဆော်မှု မရှိကြကုန်။

**ပထဝီ= မြေဓာတ်ကိုဆိုသော အခန်းသည်၊ နိဋ္ဌိတာ= ပြီးပြီ။**

-------------

## ရေဓာတ်
## အာပေါဓာတ် ၁၂-ပါး

- ပိတ္တံ=သည်းခြေရည် သည်းခြေခဲလည်းကောင်း၊ သေမှံ= သလိပ်ရည် သလိပ်ခဲလည်းကောင်း၊ ပုဗ္ဗော=ပြည်ရည် ပြည်ခဲလည်းကောင်း၊ လောဟိတံ=သွေးရည်သွေးခဲလည်းကောင်း၊ သေဒေါ=ချွေးရည်ချွေးခဲလည်းကောင်း၊ မေဒေါ=အဆီပြင်အဆီခဲလည်းကောင်း၊ အဿု= မျက်ရည်ကြည် မျက်ရည်ခဲလည်းကောင်း၊ ဝသာ=အဆီကြည်လည်းကောင်း၊ ခေဠော=တံထွေးရည် တံထွေးခဲလည်းကောင်း၊ သိင်္ဃါဏိကာ=နှာရည်ကြည် နှာရည်ခဲလည်းကောင်း၊ လသိကာ=လက်ဆီ ခြေဆီဟူသောအစေးလည်းကောင်း၊ မုတ္တံ=ကျင်ငယ်လည်းကောင်း၊ ဣမေ=ဤတစ်ဆယ့်နှစ်ပါးသော အရည်အခဲ အချွဲအစေးတို့သည်၊ အာပေါ=ရေအစုတို့ပေတည်း။

## ရေချိုနှင့် ရေငန်

- အာပေါစ=ရေသည်လည်း၊ မဓုရော=ရေချိုလည်းကောင်း၊ လောဏော=ရေငန်လည်းကောင်း၊ ဣတိ=ဤသို့၊ ဒွိဓာ=နှစ်ပါးအပြားရှိကုန်၏။ ။သဗ္ဗေ=အလုံးစုံကုန်သော၊ ဣမေ=ဤတစ်ဆယ့် နှစ်ပါးသော ရေအစုတို့သည်ကား၊ လောဏာယေဝ= ရေငန်သက်သက်တို့သာတည်း။ ။ ဣမေသု=ဤတစ်ဆယ့်နှစ်ပါးသော ရေအစုတို့၌၊ အာပေါ= ရေဓာတ်သည်၊ ဥဋ္ဌိတော=ပေါ်၏။ ဝါယော=လေဓာတ်သည်၊ သယိတော=ငုပ်၏၊ ပထဝီ=မြေဓာတ်သည်၊ မန္ဒော=နှံ့၏၊ တေဇော=မီးဓာတ်သည်၊ သမော=မျှ၏။ ။

က္ကမေသု=ဤတစ်ဆယ့်နှစ်ပါးသောရေအစုတို့၌၊ ယာ ပထဝီ= အကြင်နှံ့သော မာမှုဟူသောမြေဓာတ်သည်၊ အတ္ထိ=ရှိ၏၊ ပစ္စယေ=မြေဓာတ်ပေါ်ရန်အကြောင်းသည်၊ ပတ္တေ=ကြုံကြိုက်ခဲ့သော်၊ သာ ပထဝီ=ထိုမြေဓာတ်သည်၊ ဥဋ္ဌှဟိဿတိ=ပေါ်လတ္တံ့၊ တေ=ထိုတစ်ဆယ့်နှစ်ပါးသော အရည်အစေးတို့သည်၊ ထဒ္ဓါ= အမာအခက် တခဲနက်သော မြေမှုန့်မြေစိုင်တို့သည်၊ ဘဝိဿန္တိ= ဖြစ်ကုန်လတ္တံ့၊ တေဇေ=မီးဓာတ်သည်၊ ဥဋ္ဌှဟန္တေ=ပေါ်သည်ရှိသော်၊ ဇာလာ=မီးတောက်မီးလျှံတို့သည်၊ ဘဝိဿန္တိ=ဖြစ်ကုန်လတ္တံ့၊ ဝါယေ=လေဓာတ်သည်၊ ဥဋ္ဌှဟန္တေ=ပေါ်သည်ရှိသော်၊ ဝိကိရိဿန္တိ=ဖရိုဖရဲကြဲကုန်လတ္တံ့၊ ပထဝီသု=မာမှုဟူသော မြေဓာတ်တို့ကို၊ အာပေန=တွယ်မှုကပ်မှုဟူသော ရေဓာတ်သည်၊ ပိဏ္ဍိတာသု=ပေါင်းဖွဲ့အပ်ကုန်မှသာလျှင်၊ တာ=ထိုကျောက်မြေ ရွှံ့မြေတို့သည်၊ ခန္ဓဘာဝံ=သွားရိုးဦးခေါင်းရိုးစသော ကျောက်တုံး ကျောက်ခဲ နှလုံးသား မျက်လုံးသား စသော ရွှံ့တုံးရွှံ့ခဲအဖြစ်သို့၊ ဂစ္ဆန္တိ=ရောက်နိုင်ကြကုန်၏။

## အဇ္ဈတ္တရေနှင့် ဗဟိဒ္ဓရေ

- အယံပိ=ဤရေဓာတ်သည်လည်း၊ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓဝသေန= အဇ္ဈတ္တရေ, ဗဟိဒ္ဓရေတို့၏အစွမ်းဖြင့်၊ ဒုဝိဓော=နှစ်ပါးအပြားရှိ၏၊ တတ္ထ=ထိုနှစ်ပါးတို့တွင်၊ သတ္တသန္တာနဘူတာ=သတ္တဝါရည် သတ္တဝါစေးဖြစ်၍ဖြစ်ကုန်သော ရေဓာတ်တို့သည်၊ အဇ္ဈတ္တံ=အဇ္ဈတ္တ ရေမည်ကုန်၏၊ ဗဟိဒ္ဓါ=ဗဟိဒ္ဓရေတို့သည်၊ ပါကဋ္ဌာ=ထင်ရှားကုန်ပြီ၊ အပါယတော=အပါယ်ဘုံရှိ သတ္တဝါရည် သတ္တဝါစေးတို့မှ၊

ပဠ္စာယ=စ၍၊ အကနိဋ္ဌာ=အကနိဋ္ဌဗြဟ္မာရည်ဗြဟ္မာစေးတိုင်အောင်၊ ဥပရူပရိ= တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့်၊ ဩဠ္စာရိက သုခုမတာ= အကြမ်းအနုဝေဖန်မှုကို၊ ဉာတဗ္ဗာ=သိအပ်၏၊ ဣမေ=ဤရေဓာတ်တို့သည်၊ နိဿတ္တာ=သူသူငါငါ သတ္တဝါ မဟုတ်ကုန်၊ နိဇ္ဇီဝါ= အရှင်မဟုတ်ကုန်၊ အစေတနာ=ကြံမှု,သိမှု, စေ့ဆော်မှု မရှိကုန်။

**အာပေါ=ရေဓာတ်ကိုဆိုသော အခန်းသည်။ နိဋ္ဌိတော=ပြီးပြီ။**

----*---

## မီးဓာတ်

## တေဇောဓာတ် ၅-ပါး

- ဥသ္မာ=တစ်ကိုယ်လုံးကို ပေါင်းနွေးလျက် သွေး သည်းခြေ လေ သလိပ်ကို ကြည်လင်စေမှု စောင့်ထိန်းပြုသော ဥသ္မာမည်သော ကိုယ်စောင့်ဓာတ်မီးလည်းကောင်း။

**[“အာယု ဥသ္မာ စ ဝိညာဏံ” ဟူ၍ ခန္ဓဝဂ္ဂသံယုတ်ကျမ်း၌ ဟောတော်မူသော ကိုယ်စောင့်တရား သုံးပါးတွင်ပါဝင်ပေသော ဥသ္မာပေတည်း။ ။(၁) အာယု= ဇီဝိတိန္ဒြေ။ ။(၂)ဥသ္မာ=ကိုယ်ငွေ့ဟူသော ကမ္မဇဓာတ်မီး။ ။(၃)ဝိညာဏံ=ဘဝင် ဝိညာဏ်။ ။ကိုယ်စောင့်တရားသုံးပါး]။**

- ပါစကော= မျိုမျိုသမျှ အာဟာရကို ကြေမွှန်းနပ် ကြိုချက်လတ်၍ ဓာတ်ကြည်ဓာတ်နှစ် အဆီစစ်သော ပါစကဓာတ်မီးလည်းကောင်း၊ ဇီရဏံ=ပျိုမျစ်နုနယ်သော အရွယ်အဆင်းတို့ကို ဟောင်းမြင်းရင့်ရော် အိုရုပ်ပေါ်အောင် အမြဲလောင်သော ဇီရဏဓာတ်မီးလည်းကောင်း၊ သန္တာပေါ=ရက်ဆက်ရက်ခြား ဖျားတုံ, ပူတုံ, ကျင်တုံညောင်းညာ ကိုက်ခဲစွာ၍ သန္တာပမည်သော အပျက်ဓာတ်မီးလည်းကောင်း၊ ဒါဟော=သွေးသည်းခြေတို့ကို အနေပျက်

အောင် အကျက်လောင်၍ ပေါက်နာ ကျောက်မာ နူနာ ဂူနာ ရောဂါဆန်းရိုး အမျိုးမျိုးကိုပြုတတ်သော ဒါဟမည်သော အပျက်ခါတ်မီးလည်းကောင်း၊ က္ကမေ=ဤငါးပါးသော အစုတို့သည်၊ တေဇာ=မီးအစုတို့တည်း၊ တေဇောစ=မီးသည်လည်း၊ အဂ်ီရော=မီးစာအထဲ အနှံ့စွဲ၍ ရဲရဲညီးညီး လောင်သောမီးလည်းကောင်း၊ ဇာလံ=မီးတောက် မီးလျှံလည်းကောင်း၊ က္ကတိ=ဤသို့၊ ဒွိခါ=နှစ်ပါးပြားကုန်၏။ ။ က္ကမေ=ဤငါးပါးသောမီးတို့ကား၊ အဂ်ီရာ=စွဲမီး ခဲမီးတို့သာတည်း၊ က္ကမေသု=ဤငါးပါးသော မီးအစုတို့၌၊ တေဇော=မီးခါတ်သည်၊ ဥဋ္ဌိတော=ပေါ်၏၊ အာပေါ=ရေခါတ်သည်၊ သယိတော=ငုပ်၏၊ ပထဝီ= မြေခါတ်သည်၊ မန္ဒာ=နုံ့၏၊ ဝါယော= လေခါတ်သည်၊ မဇ္ဈတ္တော=လျစ်လျူရှိ၏။

- က္ကမေသု= ဤငါးပါးသောမီးအစုတို့၌၊ တယော=သုံးပါးကုန်သော မြေခါတ်, ရေခါတ်, လေခါတ်တို့သည်၊ လဒ္ဓပစ္စယာ=အကြောင်းထူးကို ရကြပါကုန်မူကား၊ ဥဋ္ဌဟိဿန္တိ= ထကြွပေါ် ကြကုန်လတ္တံ့၊ က္ကမေ=ဤမီးအစုတို့သည်၊ ပံသု ဝါ=မြေမှုန့်တို့သည်မူလည်း၊ ဘဝိဿန္တိ= ဖြစ်ကုန်လတ္တံ့၊ ဇလခါရာ ဝါ=ရေအယဉ်တို့သည်မူလည်း၊ ဘဝိဿန္တိ=ဖြစ်ကုန်လတ္တံ့၊ ဝါတရာသိ ဝါ=လေအစုတို့သည်မူလည်း၊ ဟုတွာ=ဖြစ်၍၊ လယိဿန္တိ=လွင့်ကုန်လတ္တံ့။

- တေဇေန= ခါတ်မီးသည်၊ နိစ္စံ= အမြဲ၊ သေဒိတာ ဧဝ=ပေါင်းနွေးကုန်မှသာလျှင်၊ ပထဝါဒယော=မြေခါတ်, ရေခါတ်, လေခါတ်တို့သည်၊ ထိရာ=မပုပ်မသိုး မညှိုးမနွမ်း ရှင်လန်းတောင့်တင်းစွာတည်နိုင်ကြကုန်သည်၊ ဟောန္တိ=ဖြစ်ကုန်၏။ ။ အယံပိ=ဤမီးခါတ်သည်လည်း၊ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါဝသေန=အဇ္ဈတ္တမီး, ဗဟိဒ္ဓ

မီးတို့၏ အစွမ်းဖြင့်၊ ဒွိဓာ=နှစ်ပါးအပြားရှိကုန်၏။

**[သတ္တဝါကောင်မှာ မီးဓာတ် မစောင့်လျှင် ရေဓာတ်ငုပ်လျှက် မြေဓာတ်ပျက်၍ တစ်ခဏချင်း ယိုယွင်းပျက်စီးသည်၊ ထို့ကြောင့် လူကောင်လူခဲ, နတ်ကောင် နတ်ခဲ, ဗြဟ္မာကောင် ဗြဟ္မာခဲ ဖရိုဖရဲ ပြိုကွဲပျက်ပြား မသွားရအောင် စောင့်ရှောက်သော မီးဓာတ်သည် အဇ္ဈတ္တမီးမည်၏။ ။ အပမီးစုသည် ဗဟိဒ္ဓမီးမည်၏၊ ဩဠာရိက, သုခုမ-ဆိုမြဲ။ ။ အကနိဋ္ဌ ဗြဟ္မာ့ကိုယ်ငွေ့သည် အသိမ်မွေ့ဆုံး ဖြစ်၏။]**

- က္ကမေပိ=ဤဓာတ်မီးတို့သည်လည်း၊ နိသတ္တာ=သူသူ ငါငါ သတ္တဝါ မဟုတ်ကုန်၊ နိဇ္ဇီဝါ= အရှင်မဟုတ်ကုန်၊ အစေတနာ= ကြံမှု, သိမှု, စေ့ဆော်မှု မရှိကုန်။

**တေဇော= မီးဓာတ်ကို ဆိုသောအခန်းသည်၊**

**နိဋ္ဌိတော= ပြီးပြီ။**

-----*-----

## လေဓာတ်

## ဝါယောဓာတ် အမျိုးအပြား

- အဿာသော=ဝင်သက်လေလည်းကောင်း၊ ပဿာသော= ထွက်သက်လေလည်းကောင်း၊ ဗလံ=အားခွန်ဗလခေါ် ဆိုကြသော ဗလဓာတ်လေလည်းကောင်း၊ ထမ္ဘနံ=ဖြစ်ဖက်ကလာပ် သဟဇာတ်ကို ကြပ်မတ်ကြိုးပမ်း ပင့်ချီထမ်းသော ထမ္ဘနဓာတ်လေလည်းကောင်း၊ ဓာရဏံ=ပင့်ချီသမျှ သဟဇာတ်ကို မကျလေအောင် တန့်စားဆောင်သော ဓာရဏဓာတ်လေလည်းကောင်း၊ စလနံ=ကိုယ်အင်္ဂါကို တည်ရာရွေ့စေ လှုပ်ရှားပေသော စလနဓာတ်လေလည်းကောင်း၊ ဂမနံ=သွားလိုသောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဂမနဓာတ်လေလည်းကောင်း၊ ဌာနံ=တန့်တန့် ကြပ်ကြပ်

ရပ်လိုသောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဌာနဓာတ်လေလည်း ကောင်း၊ နိသဇ္ဇံ=ထိုင်လိုသောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော နိသဇ္ဇ ဓာတ်လေလည်းကောင်း၊ သယနံ=လျောင်းလိုသောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော သယနဓာတ်လေလည်းကောင်း၊ ဥက္ခေပေါ=ကိုယ်အင်္ဂါကို ချီးမြှောက်လိုကာ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဥက္ခေပဓာတ်လေလည်းကောင်း၊ နိက္ခေပေါ=ကိုယ်အင်္ဂါကို ပစ်ချလိုကာ ဖြစ်ပေါ်လာသော နိက္ခေပဓာတ်လေလည်းကောင်း၊ ဝိက္ခေပေါ=ထိုမှ ဤမှ ဖီလာအရပ် ပစ်လိုလတ်ကာ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝိက္ခေပဓာတ်လေလည်းကောင်း၊ သမိဉ္ဇနံ=ကိုယ်အင်္ဂါကို ကွေးလိုကောက်လို သိမ်းပိုက်လိုကာဖြစ်ပေါ်လာသော သမိဉ္ဇနဓာတ်လေလည်းကောင်း၊ ပသာရဏံ=ဆန့်တန်းလိုကာ ဖြစ်ပေါ်လာသော ပသာရဏဓာတ်လေလည်းကောင်း၊ ဂဟဏံ=ကိုင်လိုဆွဲလိုသောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဂဟဏဓာတ်လေလည်းကောင်း၊ အာကဍ္ဎနံ=အလိုရှိရာ အပါဆွဲငင်သော အာကဍ္ဎနဓာတ်လေလည်းကောင်း၊ အပကဍ္ဎနံ=တွန်းလိုဖယ်လိုသောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော အပကဍ္ဎနဓာတ်လေလည်းကောင်း၊ ကထနံ=စကားစမြည် ဆိုလိုသောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော ကထနဓာတ်လေလည်းကောင်း၊ ကမ္ပနံ=တုန်လှုပ်သော ကမ္ပနဓာတ်လေလည်းကောင်း၊ ဖရဏံ=ဝမ်းမီးစစ်၍ အနှစ်အဆီရအပ်သော ရသဓာတ်ရည်ကို တစ်ကိုယ်လုံးနှံ့ အကုန်ပြန့်သော ဖရဏ ဓာတ်လေ, နှလုံးအိမ်သည်းခြေအိမ် အသည်းခဲ အဆုတ်ခဲတို့၌ ထာဝရဖြစ်ပွား၍နေသော သွေးရည် သည်းခြေရည်တို့ကို တစ်ကိုယ်လုံးနှံ့အောင် ဖြန့်ဖြူးသော ဖရဏဓာတ်လေလည်းကောင်း၊

ကုစ္ဆိသယော=ဝမ်းတွင်း၌ ကိန်းသောဓာတ်လေလည်းကောင်း၊ ကောဋ္ဌာသယော=အအူတွင်း၌ကိန်းသော ဓာတ်လေလည်း ကောင်း၊ ဥဒ္ဓင်္ဂမော=အထက်သို့ဆန်တက်သော ဓာတ်လေ လည်းကောင်း၊ အဓောဂမော=အောက်သို့ သက်သော ဓာတ်လေ လည်းကောင်း၊ ဣမေ=ဤအစုတို့သည်၊ ဝါတာ=လေအစုတို့ ပေတည်း။ ။ မန္ဒော=လေပြေ လေညှင်းလည်းကောင်း၊ ဗလဝါ= လေပြင်းမုန်တိုင်းလည်းကောင်း၊ ဣတိ=ဤသို့၊ ဝါယော=လေ သည်၊ ဒွိဓာ=နှစ်ပါးအပြားရှိ၏၊

- ဣမေ=ဤဆိုအပ်ပြီးသော လေတို့သည်၊ ကေစိ=အချို့တို့ကား၊ မန္ဒာ=လေပြင်းလေညှင်းတို့ပေတည်း၊ ကေစိ=အချို့တို့ကား၊ ဗလဝါ=လေပြင်းမုန်တိုင်းတို့ပေတည်း၊ ဣမေသု=ဤလေအစုတို့၌၊ ဝါယော=လေဓာတ်သည်၊ ဥဠှိတော=ပေါ်၏၊ အာပေါ=ရေ ဓာတ်သည်၊ သယိတော=ငုပ်၏၊ ပထဝီ=မြေဓာတ်သည်၊ မန္ဒာ= နုံ့၏၊ တေဇော=မီးဓာတ်သည်၊ မဇ္ဈတ္တော=လျစ်လျူရှု၏၊ ပစ္စယေ= အကြောင်းထူးသည်၊ သတိ=ရှိခဲ့သော်၊ တေပိ=ထိုရေဓာတ် မြေဓာတ် မီးဓာတ်တို့သည်လည်း၊ ဥဠှဟိဿန္တိ=ပေါ်ကုန်လတ္တံ့၊
- အယံဝါယောနာမ=ဤလေဓာတ်မည်သည်ကား၊ ပထဝါဒီနံ= မြေဓာတ် ရေဓာတ် မီးဓာတ်တို့၏၊ ဗလံ= အားခွန်ဗလပေတည်း၊ ဝါတဗလံ=လေဓာတ်တည်းဟူသောအားကို၊ လဘိတွာ=ရကြပါ ကုန်မှ၊ သကိစ္စံ= မိမိတို့ကိစ္စကို၊ ကရောန္တိ=ပြုနိုင်ကြကုန်၏၊ အယံပိ= ဤလေဓာတ်သည်လည်း၊ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓဝသေန=အဇ္ဈတ္တလေ, ဗဟိဒ္ဓလေတို့၏ အစွမ်းဖြင့်၊ ဒွိဓာ=နှစ်ပါးအပြားရှိ၏။

## တက်မှုနှင့် ကျမှု

လူသဏ္ဌာန်, နတ်သဏ္ဌာန်စသည် ဖြစ်၍နေသော ဓာတ်တုံးဓာတ်ခဲတို့ကို ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါဟု ခေါ်ဝေါ်ရန်=ထင်မှတ်ရန် အမှုရင်းကား လေဓာတ်မှုပေတည်း၊ လက်ကို ချီကြွလိုသော ဇောစိတ်ဖြစ်ပေါ်လျှင် ချီကြွလိုသော လက်တစ်ခုလုံး၌ ထမ္ဘနလေ, ဓာရဏလေ, စလနလေ, ဥက္ခေပလေ ဤစိတ္တဇလေတို့သည်ဖြစ်ပေါ်ကုန်၏၊ ထိုအခါ လက်သည် အထက်သို့တက်လေ၏၊ ထိုဇောစိတ် သေပြန်လျှင် ထိုလေတို့ချုပ်ကွယ်၍ လက်သည် အောက်သို့ ကျပြန်၏။ ။ အလုံးစုံသော ကိုယ်အမူအရာတို့မှာ ဤနည်းတူမှတ်လေ။

တစ်ထိုင်တွင်းဝယ် ကြီးငယ်အင်္ဂါ များစွာလှုပ်မှုတို့၌ လှုပ်ခြင်းတစ်ခုတစ်ခုမှာ ဇောစိတ်လည်း တစ်မျိုးတစ်မျိုး- လေဓာတ် အလုံးအခဲလည်း တစ်မျိုးတစ်မျိုး။ ။ တစ်ခုသောလှုပ်ခြင်းပြီးလျှင် ဇောတစ်မျိုး သေလေ၏၊ လေဓာတ် အလုံးအခဲလည်းတစ်မျိုး ချုပ်ဆုံးလေ၏၊ ထိုလေဓာတ်တို့နှင့် အတူဖြစ်ပေါ်ပါကုန်သော အလုံးစုံသော ရုပ်တို့လည်း ထိုလေဓာတ်နှင့်အတူပင် ချုပ်ဆုံးလေကုန်၏။ ။ ပုထုဇ္ဇန်တို့၏ စိတ်အထဲမှာမူကား ပထမလှုပ်မှု၌ ရုပ်နာမ်စုသည်ပင် ဒုတိယလှုပ်မှု ဖြစ်လာသည်၊ တတိယလှုပ်မှု, စတုတ္ထလှုပ်မှုဖြစ်လာသည်၊ ထိုရုပ်ထိုနာမ်စုသည်ပင် တစ်နေ့လုံး တစ်လလုံး တစ်ဘဝလုံး ဖြစ်နေသည်ဟု အမြဲယူ၏။

**ဝါယော=လေဓာတ်ကိုဆိုသော အခန်းသည်၊ နိဋ္ဌိတော= ပြီးပြီ၊ ဘူတသင်္ဂဟယော ဟူသော ပထမ မာတိကာ ပုဒ်၏ အကျယ် ဤဝယ်ပြီး၏။**

---------------

## ၂-ဒုတိယ မာတိကာ
## အကြည် ၆-သွယ် အကျယ်ပြချက်

- **ဆပ္ပသာဒမဏ္ဍော=ခြောက်မျိုးသောခေတ်ကြည် ခေတ်လင်း မှန်ကြည်မှန်လင်း ကိုယ်တွင်းအပြည့် ခြယ်လှယ်လျက်ရှိ၏၊ ဣတိ= ဤမာတိကာပုဒ်၌-**
- အဇ္ဈတ္တမဏ္ဍာ=ကိုယ်လုံးအပြည့် ရှိနေကုန်သော အတွင်းခေတ်မည် မှန်အကြည်တို့သည်၊ စက္ခု=စက္ခုဟူသော မှန်အကြည် တစ်မျိုး၊ သောတံ=သောတဟူသော မှန်အကြည်တစ်မျိုး၊ ဃာနံ=ဃာနဟူသော မှန်အကြည်တစ်မျိုး၊ ဇိဝှါ=ဇိဝှါဟူသော မှန်အကြည်တစ်မျိုး၊ ကာယော=ကာယဟူသော မှန်အကြည် တစ်မျိုး၊ မနော=မနောဟူသော မှန်အကြည် တစ်မျိုး၊ ဣတိ=ဤသို့ ဆ=ခြောက်မျိုးတို့တည်း။ ။ ကာယော=တစ်ကိုယ်လုံးသည်၊ ဣမေဟိ=ဤခေတ် ကြည်ခြောက်မျိုးတို့ဖြင့်၊ ပရိပူရော=ထက်ဝန်းကျင် ပြည့်၏၊ ဖလိကခန္ဓသမော=ဖန်တုံးကြီး မှန်တုံးကြီးနှင့် အကုန်တူ၏။

### ပသာဒစက္ခု

မှန်လုံးကြီးမှာ အဆင်းဟူသော ဝဏ္ဏနှင့်တကွ ကြည်သောကြောင့် ပကတိမျက်စိဖြင့်ပင် အကြည်အလင်း ထုတ်ချင်းပေါက်မြင်ရသည်၊ ဤအကြည်စုမှာ စက္ခုအကြည် တစ်ခုသည်သာလျှင် အဆင်းဟူသော ဝဏ္ဏပါ ကြည်သည်ဖြစ်၍ ပကတိမျက်စိဖြင့် မြင်ရသည်၊

## ပညာစက္ခု

ကြွင်းသော ငါးမျိုးသော အကြည်စုမှာ ဝဏ္ဏပါ ကြည်မှု မဟုတ်ကြ၍ ပသာဒစက္ခုဖြင့် မမြင်ရ၊ ပညာစက္ခုဖြင့်သာ မြင်ရသည်၊ အလွန်ညက်ညောသိမ်မွေ့လှစွာသော ချိန်ဝန်သုံးဆယ့်ငါးပိဿာခန့်ရှိသော ဝါဂွမ်းစုမှာ အကြိမ်တစ်ရာချက်၍ ထက်လှ ကြည်လှစွာသော နှမ်းဆီတစ်ကျပ်ကို လောင်း၍ အဖန်ဖန်နယ်သည်ရှိသော် အကုန်နှံ့၍ ဂွမ်းစုအလုံး ဆီကြည်တုံးကဲ့သို့မြင်ရမည်။ ။ သုံးဆယ့်ငါးပိဿာရှိ ဂွမ်းသားစုနှင့် အထည်ခံ ဓာတ်ကြီးလေးပါးအစုဟုဆိုအပ်သော ဤကိုယ်ကောင်ကြီးတူသည်၊ အလွန်ကြည်လှစွာသော နှမ်းဆီတစ်ကျပ်နှင့် အကြည်ဓာတ်မျိုးတူသည်။

## အကြည်ဓာတ်မျိုး

စက္ခုကား မျက်စိအကြည်တည်း၊ သောတကား နားတွင်းအကြည် တည်း၊ ဃာနကား နှာခေါင်းတွင်း အကြည်တည်း၊ ဇိဝှါကား လျှာပေါ်ရှိ အကြည်တည်း၊ မနောကား နှလုံးအိမ်တွင်း အကြည်တည်း၊ ကာယကား တစ်ကိုယ်လုံးရှိ အကြည်တည်း၊ မနောကား နာမ်ကြည်ပေတည်း၊ အကြွင်း ငါးမျိုးတို့ကား ရုပ်ကြည်တို့ပေတည်း။

## စိတ်အကြည်၏ ပကတိသဘာဝ

" ဘိက္ခဝေ=ရဟန်းတို့၊ ဣဒံ စိတ္တံ=ဤစိတ်ဟူသော အကြည်သည်၊ ပဘဿရံ=ပြိုးပြိုးပြက်ပြက် တလက်လက် တလင်းလင်းရှိ၏"

ဟူ၍ ဟောတော်မူသည် တစ်ချက်။

"စိတ္တံ= စိတ်သည်၊ ပဏ္ဍရံ=ဆွတ်ဆွတ်ဖြူ၏"

ဟူ၍ ဟောတော်မူသည် တစ်ချက်။

ဤသို့ ဟောချက်ကို ထောက်၍ မနောဟူသော အကြည်သည် ကိလေသာဟူသော ခတ်မည်းခတ်ပုပ်တို့နှင့် မယှဉ်ပဲ စင်ကြယ်စွာ နေသောအခါ ဆွတ်ဆွတ်ဖြူ၏- ပြိုးပြိုးပြက်ပြက်ရှိ၏ ဟု သိအပ်၏။

## ဒွါရ- ကိုးပေါက်, ခြောက်ပေါက်

လူတို့၏ကိုယ်မှာ ဒွါရကိုးပေါက်ရှိသည်ဟု လာသည် တစ်ချက်, ဒွါရခြောက်ပေါက်ရှိသည်ဟု လာသည်တစ်ချက် ။ ။ ကိုးပေါက် လာရာမှာ အာကာသကို ဒွါရဆိုသည်။ ။ ခြောက်ပေါက်လာရာမှာ အကြည်ခြောက်ပါးကို ဒွါရဆိုသည်၊ အာကာသပေါက် မဟုတ်။

ဘုန်းရှိသော သူတို့နေရာ နန်းအိမ်၌ တံခါးရှစ်မျိုးရှိ၏။ ။ လူတို့အတွင်းအပြင် ထွက်ဝင်ရန် လေးမျက်နှာမှလာသော လေတို့ ထွက်ဝင်ရန် အာကာသဒွါရပေါက်တစ်မျိုး, နေရောင် လရောင် ကြယ်ရောင် ပတ္တမြားရောင် မီးရောင်တို့ ထွက်ဝင်ရန် အတွင်းမှ ပြင်တစ်ခွင်ကို မြင်ရရန် မှန်ပြားမှန်ချပ်တပ်၍ထားသော အကြည်ဒွါရပေါက် တစ်မျိုး။ ။ နန်းအိမ်လုံးတွင်း၌နေသောသူတို့သည် ထိုမှန်တံခါးတို့ဖြင့် ပြင်တစ်ခွင်ရှိ အလုံးစုံကို မြင်ရသည်၊ ပြင်တစ်ခွင်ရှိသမျှတို့သည်လည်း ထိုမှန်ကြည်တွင် အရိပ်အသွင် အကုန်ထင်ကြရကုန်သည်။

နန်းအိမ်ကြီးနှင့် ကိုယ်ကောင်ကြီး တူသည်၊ မှန်ပြူတင်းစုနှင့် အကြည်တံခါး ခြောက်ပါးဒွါရတူသည်။ နန်းအိမ်တွင်းရှိ နန်းအိမ်ရှင် တို့နှင့် ကိုယ်တွင်းရှိ စိတ် စေတသိက်တို့ တူကုန်သည်။ ပြင်တစ်ခွင်ရှိ ဝတ္ထုစုနှင့် အာရုံခြောက်ပါး တူသည်။

လောကဌ် အဆင်းဓာတ်ဟူသမျှသည် စက္ခုအကြည်ပေါက်မှာ ဆိုက်ရသည်၊ အသံဓာတ်ဟူသမျှသည် သောတအကြည်ပေါက်မှာ ဆိုက်ရသည်၊ အနံ့ဓာတ်ဟူသမျှသည် ဃာနအကြည်ပေါက်မှာ ဆိုက်ရသည်၊ အချို အချဉ်စသော ရသဓာတ် ဟူသမျှသည် ဇိဝှါအကြည် ပေါက်မှာ ဆိုက်ရသည်၊ မြေအတွေ့, လေအတွေ့, မီးအတွေ့ ဟူသမျှ သည် ကာယအကြည်ပေါက်မှာ ဆိုက်ရသည်၊ အဆင်းဓာတ် အသံဓာတ် အနံ့ဓာတ် ရသဓာတ် အတွေ့ဓာတ်တို့နှင့်တကွ ကြွင်းသော ပရမတ် ပညတ် အလုံးစုံသည် မနောအကြည်ပေါက်မှာ ဆိုက်ရသည်။

နေ, လကို မြင်လို၍ စက္ခုဟူသော ကမ္မဇဓာတ်မှန်နှင့် ချိန်သော အခါ နေဝန်းသဏ္ဍာန် လဝန်းသဏ္ဍာန်သည် စက္ခုအကြည် မနော အကြည် နှစ်ချက်၌ တစ်ပြိုင်နက် ထင်ပေါ်သည်၊ သန်းဦးခေါင်း ပမာဏ ရှိသော စက္ခုအကြည်စု၌ စက္ခုပသာဒ ကမ္မဇဓာတ်မှန်ပေါင်း အသောင်း မကများစွာရှိ၏၊ ထို၌ထင်သော နေဝန်းအရိပ် လဝန်းအရိပ်တို့လည်း အသောင်းမကပင်၊ ရင်တွင်း နှလုံးအိမ် နှလုံးသွေးရှိ မနောအကြည် သည်မူကား တစ်ခုသာတည်း၊ ထို၌ထင်သော နေဝန်းအရိပ် လဝန်း အရိပ်လည်း တစ်ခုပင်။

## ပဉ္စဒွါရနှင့် မနောဒွါရ တစ်ပြိုင်နက် ထင်ခြင်း

ဤသို့လျှင် နေ နှင့် စက္ခုပသာဒ ချိန်သားရသောအခါ စက္ခုမှာ နေဝန်းတစ်ခု, နှလုံးရှိ မနောဒွါရမှာ နေဝန်းတစ်ခု ထိန်ထိန်ရွှန်းရွှန်း နေဝန်းနှစ်ခု တစ်ပြိုင်နက် အရိပ်ပေါ်လေသည်၊ လ,ကို ကြည့်ရာ၌လည်း ထိုအတူ၊ ထက်ကောင်းကင်၌တည်ရှိသော နေဝန်းလဝန်းတို့သည် မှန်အပြင် ရေအပြင်တို့၌ အရိပ်ထင်ပြသကဲ့သို့တည်း။

နွားကို ကြည့်ရာ၌လည်း စက္ခုအကြည်၌ နွားကောင်သဏ္ဍာန် တစ်ခု, မနောအကြည်၌ နွားကောင်သဏ္ဍာန်တစ်ခု တစ်ပြိုင်နက် ပေါ်သည်၊ မျက်စိဖြင့် မြင်မြင်သမျှမှာ ဤနည်းချည်းမှတ်။

မိုးသံကို ကြားရာ၌ သောတအကြည်မှာ မိုးသံတစ်လုံး, မနော အကြည်မှာ မိုးသံတစ်လုံး တစ်ပြိုင်နက်ပေါ်သည်၊ နားနှင့်ကြားကြား သမျှမှာ ဤနည်းချည်း။

ခွေးကောင်ပုပ်ကို နံရာ၌ ဃာနအကြည်မှာ ခွေးကောင်ပုပ်တစ်ခု, မနောအကြည်မှာ ခွေးကောင်ပုပ်တစ်ခု တစ်ပြိုင်နက်ပေါ်သည်၊ ဃာနနှင့် နံနံသမျှမှာ ဤနည်းချည်း။

သကြားကိုစားရာ၌ ဇိဝှါအကြည်မှာ သကြားရသာတစ်ခဲ, မနော အကြည်မှာ သကြားရသာတစ်ခဲ တစ်ပြိုင်နက်ပေါ်သည်၊ ဇိဝှါ နှင့်လျက် လျက်သမျှမှာ ဤနည်းချည်း။

တစ်ကိုယ်လုံးတွင် တစ်ခုတစ်ခုသောနေရာ၌ မြေအတွေ့ လေ အတွေ့ မီးအတွေ့ တွေ့သောအခါ တွေ့ရာဌာန ကာယအကြည်မှာ တစ်ချက်, မနောအကြည်မှာတစ်ချက် တစ်ပြိုင်နက် အရိပ်ပေါ်သည်။

စက္ခုသောတ ဃာန ဇိဝှါ ကာယ ငါးဌာနတို့နှင့်မဆိုင်၊ ကြွင်းကျန် သမျှသော ပရမတ်ရိပ် ပညတ်ရိပ်တို့သည်ကား မနောအကြည်၌သာ ထင်ကြ ပေါ်ကြကုန်သည်။ ။ အပင် အခက် အရွက် အညွန့် အပွင့် အသီးတို့ဖြင့်လည်းကောင်း, ကျေးငှက်အမျိုးမျိုးတို့ဖြင့်လည်းကောင်း အလွန်စည်ပင်သော ဥယျာဉ်၏အလယ်၌ စိုက်ထားသော မှန်တုံး ဖန်တိုင် မှာ အရိပ်အမျိုးမျိုး အပြည့်ထင်သကဲ့သို့တည်း။

## မိုးကြိုးမှန်သလို ပြင်းထန်သောအဟုန်

အကြည်ခြောက်မျိုးတို့၌ အရိပ်ခြောက်ပါး ထင်ရှားပေါ်မှုသည် ပရမတ္ထသဘာဝအားဖြင့် မိုးကြိုးမှန်သကဲ့သို့ ပြင်းထန်သော အဟုန်နှင့်တကွ ဖြစ်၏၊ ခေါင်းလောင်း ကြေးစည်ကိုထိုးရာ၌ တစ်ချက်ထိုးရာ ထိုးချက်နာလှ၍ အကြာအရှည် မြည်သံအဆက်ဆက် ဖြစ်ပွား၍ သွားလေ၏၊ ထို့အတူ အဇ္ဈတ္တအကြည်စု၌ အာရုံအရိပ် တစ်ချက် ကြိတ်လိုက်သည်ရှိသော် အရာအထောင်မကသော စိတ္တပဗန္ဓဇောဝါရတို့သည် အဆက်ဆက်ဖြစ်ပွား၍ သွားကုန်၏။

ပကတိသော မီးပူ နေပူ ငရဲမီးပူ ပြိတ္တာမီးပူတို့နှင့် တွေ့ကြုံသော အခါ ပုဂ္ဂိုလ်မူကား ထိုအပူကို အလွန်ကြောက်လန့်၏၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ စိတ်တို့သည်မူကား အကြည်တို့တွင် အတင်းဝင်၍ ထင်လာ ခိုက်လာ ကုန်သော ထိုမီးတို့၏ ဥဏှာရသတို့ကို ပူထိုက်သမျှ မကျန်ရအောင် အဝခံစားကုန်၏။

ထိုအပူတို့ မထင်လာ မခိုက်လာမှ လွတ်ကုန်၏၊ အလွန်အေးလှသော ရေအေး လေအေး ဥတုအေး သီတအေးတို့နှင့် ဆိုက်တိုက်ရာတို့၌လည်းကောင်း, ပစ်ခတ် ရိုက်နှက်သော ဒဏ်ချက်, ခြသေ့် သစ်, ကျား သားရဲ ငါးရဲတို့ ကိုက်ခဲသော ဒဏ်ချက်, အဆိပ်ရှိသော မြွေ ကင်းသန်း မှက်ခြင်သန်း ကြမ်းပိုးတို့ ကိုက်ခဲသောဒဏ်ချက်, ကိုယ်တွင်းမှ ဖြစ်သောအနာမျိုး ရောဂါမျိုးတို့ ထိုးကျင့် ပူလောင် ထုံကျင် ကိုက်ခဲသော ဒဏ်ချက်, မိဘဘိုးဘွားသားမြေးမျိုးဆွေ ရွှေငွေဥစ္စာတို့၏ ပျက်စီးခြင်း ဟူသော ဝိပတ္တိဒဏ်ချက်, သူတစ်ပါးတို့ဆဲရေး ငေါက်ငန်း မြည်တမ်း ခြိမ်းခြောက်ခြင်းဟူသော ဒဏ်ချက်-ဤသို့အစရှိသော အလုံးစုံသော

အပြင်းအထန် ဒုက္ခဒဏ်ချက်တို့သည် ထိုမနောအကြည်တွင် အတင်း ဝင်၍ ထင်ပြခိုက်တိုက်လာကုန်သည်ရှိသော် ထိုပုဂ္ဂိုလ်က စက်ဆုပ် လှလျက် မနောအကြည် ဇောအကြည်တို့က ဒုက္ခရသတို့ကို နာထိုက်သမျှ ပူထိုက်သမျှ အေးထိုက်သမျှ မကျန်ရအောင် အဝခံစားသုံးဆောင် ကုန်၏။

## ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် ဇော

ခွေးသေပုပ် လူသေပုပ် မစင်ပုပ်တို့၏ အနီးအပါးသို့ရောက်သော အခါ အပုပ်နံ့တို့သည် ဃာနအကြည်၌ ခိုက်လေကုန်၏၊ အပုပ်နံ့ကို ခံစားသုံးဆောင်သော ဇောဝါရတို့သည် သိန်း သန်း ကုဋေမက ဖြစ် ကုန်၏၊ ပုဂ္ဂိုလ်ကမူကား ထိုအပုပ်တို့ကို စက်ဆုပ်လှ၏၊ ဇောစိတ်တို့မူကား ထိုအပုပ်ရှိရာမှ မခွါမခြင်း ထိုအပုပ်နံ့တို့ကိုသာ မြိန်ရှက်စွာ သုံးဆောင် ကြကုန်၏၊ မိမိအလိုရှိရာ ကောင်းသောအာရုံကို ခံစားသုံးဆောင်ကြ သောအခါ၌လည်း ထိုမနောအကြည် ဇောအကြည်တို့ ခံစားမှု သုံး ဆောင်မှုတို့သာတည်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်၏ခံစားမှု သုံးဆောင်မှုဟူ၍ အသီး အခြားမရှိ၊ သို့သော်လည်း မိမိအလိုနှင့် ခံစားရာ၌သာလျှင် ငါသည် ယနေ့ သလေးထမင်းကိုစားရသည်, သားပြွမ်းထမင်းကိုစားရသည် စသည်ဖြင့်ပြောဆိုကြကုန်သည်၊ အလိုမရှိရာ၌ကား ငါသည် ယနေ့ ခွေးသေပုပ်အရသာကို သုံးဆောင်ရသည်, လူသေပုပ်အရသာကို သုံးဆောင်ရသည် မစင်အရသာကို သုံးဆောင်ရသည်ဟု မဆိုကြ၊ မဆိုကြ သော်လည်း ဇောခံစားချက် သုံးဆောင်ချက်မှာ မထူးကြ၊ မကောင်းသော အာရုံနှင့် တွေ့ကြုံသမျှသော ခြောက်ဒွါရမှာပင် ဤနည်းချည်းမှတ်။

တစ်နေ့တစ်နေ့၌ ဖြစ်သမျှသော ဇောဝါရစုတွင် မိမိအလိုနှင့် ဖြစ်ရသော ဇောဝါရကား အလွန်နည်း၏၊ ဇောဝါရပေါင်း တစ်သောင်း တစ်သိန်းတွင်မှ တစ်ခုမျှသာရှိရာ၏၊ မျက်စိဥပစာ နားဥပစာ ဆိုက်တိုက် ရာ၌ အာရုံပေါက်သောက်တို့ ရောက်တတ်ရာ ထင်ချက်နှင့် အချည်းနှီး အလကား တတွေတွေ ဖြစ်ပွားသော ဇောလေ, ဇောလွင့်တို့သာ များ ကုန်၏။ ။အစိုးမရ အနတ္တတရားတို့သာတည်း။

## မနောအကြည် ၂-ခု မပြိုင်ခြင်း

ဤမနောအကြည်သည် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်မှာ နှစ်ခုပြိုင်၍ ဖြစ်ရိုးမရှိ၊ စက္ခုအကြည်တွင် အာရုံထင်ဆဲအခါ စက္ခုမှာပေါ်လာခိုက် တစ်ကိုယ်လုံးမှာ စိတ်မရှိ၊ သောတ, ဃာန, ဇိဝှါတို့၌လည်း ဤနည်းအတူ။

နှလုံးသွေး၌မူကား စမ်းရေစိမ့်ရေ တတွေတွေ တပွက်ပွက် အမြဲထွက်၍ နေဘိသကဲ့သို့ အကြည်ငါးချက်တွင် ဖြစ်ပေါ်သော အခိုက် ကို လွှတ်၍ တလင်းလင်း တလက်လက် အမြဲပေါ်ထွက်၍နေ၏။

ကိုယ်အင်္ဂါလှုပ်ရှားခွင့် နှုတ်အင်္ဂါလှုပ်ရှားခွင့် စိတ်အင်္ဂါ လှုပ်ရှားခွင့် ဆိုက်တိုက်သောအခါ အဟုန်နှင့်တကွ ပြင်းစွာထသော ဇောဓာတ်၏ အားခွန်ဗလသည် မကြံအပ် မကြံရာ လွန်စွာသန်စွမ်း၏၊ ယူဇနာလေး ထောင့်ရှစ်ရာရှိသော အသုရိန်နတ်မင်း၏ ကိုယ်ကြီးကိုပင် အလျင်အမြန် ပျံတက်ပြေးသွားအောင် ဆောင်နိုင်၏၊ ယူဇနာတစ် ထောင်ရှိသော အာနန္ဒာငါးကြီး၏ ကိုယ်ကိုပင် ခဏချင်း ရွေ့ရှားအောင် ဆောင်နိုင်၏၊ မျက်တောင်တစ်ခတ်မျှတွင် အကြိမ်ပေါင်း တစ်သိန်းမက ထနိုင်၏။

## အကြည် ၆-ပါး အဆင့်ဆင့် လွန်ကဲမှု

ဤအကြည်ခြောက်ပါးတို့တွင် ရှေ့အကြည်ငါးပါးတို့မှာ ကမ္မဇရုပ်တရား အလွန်များသော ဥပပတ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ အလွန်တောက်ထွန်း၏၊ လူတို့သန္တာန်တွင် မထင်နိုင်သော အာရုံစုသည် ဥပပတ်ဖြစ်သော ငရဲကောင် ပြိတ္တာကောင်တို့သန္တာန်မှာပင် ထင်နိုင်၏။

လူမျက်စိ လူနား မမြင်နိုင် မကြားနိုင်ရာမှာ ငရဲ ပြိတ္တာတို့ မြင်နိုင်ကြားနိုင်၏။ ။ လူအကြည်ခြောက်ပါးထက် စာတုမဟာရာဇ် နတ်အကြည်ခြောက်ပါး လွန်ကဲ၏။ ။အထက်ကို အဆင့်ဆင့် သိလေ။

ရူပဗြဟ္မာတို့၌ ဃာနအကြည်, ဇိဝှါအကြည်, ကာယအကြည် မရှိ။ စက္ခုအကြည်, သောတအကြည်, မနောအကြည်သာ ရှိ၏။ ။ အရူပ ဗြဟ္မာ၌ မနောအကြည်သာ ရှိ၏၊ အသညသတ်ဗြဟ္မာ၌ အကြည် ခြောက်ပါး မရှိ။ ။ ဝဏ္ဏအကြည်မူကား အသညသတ်ဗြဟ္မာမှာပင် ယူဇနာ တစ်ရာမက ထွန်းလင်း၏။ ။ နတ် ဗြဟ္မာတို့၏ နားမျက်စိ စိတ်အကြည်မှာ ညဥ့်မှောင်ဟူ၍လည်းကောင်း, တောတောင် ရေမြေဟူ၍လည်းကောင်း မကွယ်နိုင်။

မနောအကြည်မှာ အန္ဓပုထုဇ္ဇန်ထက် ကလျာဏပုထုဇ္ဇန်ကြည်၏၊ ကလျာဏပုထုဇ္ဇန်တွင်လည်း အနိယတပုထုဇ္ဇန်ထက် ဗျာဒိတ်ရပြီးသော နိယတပုထုဇ္ဇန် လွန်ကဲ၏။ ။ထိုနိယတသည် ပကတိသာဝက, မဟာသာဝက, အဂ္ဂသာဝက, ပစ္စေကဗုဒ္ဓ, သဗ္ဗညုဗုဒ္ဓ ဟူ၍ ငါးပါးရှိ၏၊ မိမိရည်သန်သောဗောဓိ၏ အဆောက်အအုံတို့ကို ဖြည့်ဆည်းပူးမှု၌ ဘဝအစဉ် မြဲသောသဒ္ဓါ, မြဲသောပညာ, မြဲသောဆန္ဒရှိသောအခါ နိယတဗျာဒိတ်ထိုက်၏၊ ထိုနိယတအကြည်ငါးပါးတို့သည် အဆင့်ဆင့် လွန်ကဲကုန်၏။

သောတာပန်ဖြစ်သောအခါလည်း နိယတတစ်ချက် ခုနစ်ဘဝ ထက် မလွန်မူ၍ ပရိနိဗ္ဗာန်စံခြင်း မြဲမှုတည်း၊ သစ္စာလေးပါးတရားတို့၏ သစ္စာရိပ်ထင်လောက်အောင် ကြည်သောအခါမှ သောတာပန်ဖြစ်နိုင် သည်၊ သဗ္ဗညုဘုရားခေါ်ရသော အကြည်သည်ကား အတုမရှိသော အကြည်ကြီးပေတည်း။ ။ ထိုအကြည်၌ကား အလုံးစုံသော ဉေယျတရား ငါးပါးတို့သည် အမြဲထင်ရကုန်၏။

**သဗ္ဗေ ဓမ္မာ သဗ္ဗာကာရေန ဗုဒ္ဓဿ ဘဂဝတော**
**ဉာဏမုခေ အာပာဓ မာဂစ္ဆန္တိ။**

**[ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်။]**

သဗ္ဗေ=ကြွင်းမဲ့ဉဿုံ အလုံးစုံကုန်သော၊ ဓမ္မာ=ဉေယျတရားတို့ သည်၊ သဗ္ဗာကာရေန=ခပ်သိမ်းသော အခြင်းအရာနှင့်တကွ၊ ဘဂဝ တော=ဘုန်းတော်ကြီးသော၊ ဗုဒ္ဓဿ=မြတ်စွာဘုရား၏၊ ဉာဏမုခေ= ဉာဏ် တော်ဦး၌၊ အာပာဓံ=ထင်ခြင်းသို့၊ အာဂစ္ဆန္တိ=ရောက်ကြကုန်၏။

ဉာဏမုခ-ဆိုသည်ကား ဘဝင်အကြည်ပေတည်း၊ ဘဝင်အကြည် တွင် အကုန်ထင်၍ နေကြရာမှာ ရှုလိုရာရာကို အာဝဇ္ဇန်းနှင့် အသီးပြု၍ ရှုတော်မူသည်။

**အကြည်ခြောက်ပါး၏ အကျယ်သည် ဤဝယ်ပြီး၏။**

-----*----

# ၃- တတိယမာတိကာ
## မီးခာတ်တစ်သွယ် အကျယ်ပြချက်

- အဂ္ဂိနဒ္ဓ=ဆယ်မျိုးသော ခာတ်မီးတို့၏လည်းကောင်း၊ ဩဇာနဒ္ဓ= ဆယ်မျိုးသောခာတ်ဆီတို့၏လည်းကောင်း၊ ဥဒယော=အပွါးအစီးသာ ဖြစ်၏၊ ဣတိ=ဤမာတိကာပုဒ်၌ -
- အဂ္ဂိနာမ=ခာတ်မီးမည်သည်ကား၊ တေဇော=တေဇောခာတ်ပင်တည်း၊ အဂ္ဂိ=ပကတိသော မီးကျီး မီးတောက် မီးပေါက် မီးပွါးသည်၊ ဝတ္တမာနော=ဖြစ်သည်ရှိသော်၊ ဥဒယေန=အရောင်ဟူသော အရှိန်ဟူသော အခိုးဟူသော အပွါးအစီးနှင့်၊ သဟေဝ=တကွသာလျှင်၊ ဝတ္တတိ= ဖြစ်၏။

## ဥဒယမျိုး

မီးရှိန်လည်း မီးမှပေါက်ဖွားသော ဥဒယတစ်မျိုး, မီးရောင်လည်း မီးမှပေါက်ဖွားသော ဥဒယတစ်မျိုး, မီးခိုးလည်း မီးမှပေါက်ဖွားသော ဥဒယတစ်မျိုး, သီတမီးဖြစ်လျှင် သီတရှိန်ပေါက်ဖွားသည်၊ ဥဏှမီးဖြစ်လျှင် ဥဏှရှိန်ပေါက်ဖွားသည်။ ။ အရှိန်ထွက်မြဲတည်း။ ။ ထွက်တိုင်း သိရမြင်ရသည်မဟုတ်။ ။ အလွန်အားကြီးသော ထက်သန်သော အရှိန်မှသာ သိရ မြင်ရသည်။

- ဇဝံ=ဤပကတိမီးအတူ၊ သော=ထိုပရမတ်ခာတ်မီးဟူသော တေဇောသည်လည်း၊ ဝတ္တမာနော=ဖြစ်သည်ရှိသော်၊ ဥဒယေန= အေးရှိန် အေးခိုး ပူရှိန် ပူခိုးဟူသော အစီးအပွားနှင့်၊ သဟေဝ= တကွသာလျှင်၊ ဝတ္တတိ=ဖြစ်၏။

ဤပရမတ်ဓာတ်မီး တေဇောကြီးသည်လည်း သီတဓာတ်မီးဖြစ်အံ့ သီတရှိန် ပွင့်မြဲ၊ ဥဏှဓာတ်မီးဖြစ်အံ့-ဥဏှရှိန် ပွင့်မြဲ၊ အရှိန်မထသော ဓာတ်မီး အရှိန်မပွါးသော ဓာတ်မီးဟူ၍ မရှိလှ။ ။ ထသော ပွါးသော အေးရှိန် ပူရှိန်တို့ကိုပင်လျှင် ဥတုဇကလာပ်ဆိုသည်။ ။ ပရမတ္ထသိမ် မွေ့လှသော အေးရှိန် ပူရှိန် ထချက် ပွါးချက်ကို တုံး တိုင် အုတ် ကျောက်တို့မှာပင် မြင်အောင်ကြည့်၊ လက်နှင့်စမ်း၍ အေးမှန်း သိလျှင် အေးရှိန် ပွါးချက်- ပူမှန်းသိလျှင် ပူရှိန်ပွါးချက်မှတ်။

## ဓာတ်မီး ၁၂-ပါး

- သော=ထိုဓာတ်မီးသည်၊ ကမ္မဇော=ရှေးကပြုသော ကောင်းမှုဗီဇ, မကောင်းမှုဗီဇကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သော ကမ္မဇဓာတ်မီးလည်းကောင်း၊ စိတ္တဇော=အသစ်အသစ် မစဲဖြစ်သော စိတ်၏အဟုန်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော စိတ္တဇဓာတ်မီးလည်းကောင်း၊ ဥတုဇော=ဥတု ဟူသော ဓာတ်မီးမှပေါက်ဖွားသော ဓာတ်မီးလည်းကောင်း၊ အာဟာရဇော=ဓာတ်ဆီမှပေါက်ဖွားသော ဓာတ်မီးလည်းကောင်း၊ ကမ္မဇောတုဇော=ကမ္မဇဓာတ်မီးတို့မှ အဆင့်ဆင့် ပေါက်ဖွားသော ဥတုဇဓာတ်မီးလည်းကောင်း၊ စိတ္တဇောတုဇော= စိတ္တဇဓာတ်မီးတို့မှ အဆင့်ဆင့် ပေါက်ဖွားသော ဥတုဇဓာတ်မီးလည်းကောင်း၊ ဥတုဇောတုဇော= ဥတုဇဓာတ်မီးတို့မှ အဆင့်ဆင့် ပေါက်ဖွားသော ဥတုဇဓာတ်မီးလည်းကောင်း၊ အာဟာရဇောတုဇော=အာဟာရဇ ဓာတ်မီးတို့မှ အဆင့်ဆင့်ပေါက်ဖွားသော ဥတုဇဓာတ်မီးလည်းကောင်း၊ ကမ္မဇောဇဇော=ကမ္မဇဓာတ်ဆီတို့မှ အဆင့်ဆင့် ပေါက်ဖွားသော ဓာတ်မီးလည်းကောင်း၊ စိတ္တဇောဇဇော=

စိတ္တဇဓာတ်ဆီတို့မှ အဆင့်ဆင့်ပေါက်ဖွားသော ဓာတ်မီးလည်းကောင်း၊ ဥတုဇောဇဇော=ဥတုဇဓာတ်ဆီတို့မှ အဆင့်ဆင့်ပေါက်ဖွားသော ဓာတ်မီးလည်းကောင်း၊ အာဟာရဇောဇဇော=အာဟာရဇဓာတ်ဆီတို့မှ အဆင့်ဆင့် ပေါက်ဖွားသော ဓာတ်မီးလည်းကောင်း၊ ဣတိ=ဤသို့ ဒွါဒသဝိဓာ=တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးအပြားရှိကုန်၏။

## ဓာတ်မီး ၂၆- ပါး

- တေ ဒွါဒသ=ထိုတစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့သည်ပင်၊ သီတဥဏှဝသေန=သီတတစ်ဆယ့်နှစ်ပါး, ဥဏှတစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့၏ အစွမ်းအားဖြင့်၊ စတုဝီသတိ=ဓာတ်မီးနှစ်ဆယ့်လေးပါးတို့သည်၊ ဟောန္တိ=ဖြစ်ကုန်၏၊ ဗဟိဒ္ဓါ=တော တောင် မြေ ရေ လ နေ နက္ခတ် စသည်တို့၌ဖြစ်သော ဗဟိဒ္ဓဓာတ်မီး နှစ်မျိုးတို့နှင့်တကွ၊ ဆဗ္ဗီသ=နှစ်ဆယ့်ခြောက်ပါးတို့သည်၊ ဟောန္တိ=ဖြစ်ကုန်၏။ ။ ဣမေ=ဤဓာတ်မီးအပေါင်းတို့သည်၊ ဥဒေန္တာ=ပဋိသန္ဓေနေသောအခါမှစ၍ထကြကုန်သည်ရှိသော်၊ တေဇဋ္ဌ=အရှိန်ဟူသောဓာတ်မီးကိုလည်းကောင်း၊ သြဘာသဋ္ဌ=အဆင်းအရောင်ဟူသောဝဏ္ဏဓာတ်ကိုလည်းကောင်း၊ ဓူမဋ္ဌ=အခိုးဟူသော လေဓာတ်ကိုလည်းကောင်း၊ မုဉ္စန္တာ=တဖွားဖွားလွှတ်ကုန်လျက်၊ ဥဒေန္တိ=တစ်ခဏတစ်ခြား တိုးပွား၍ ထကြကုန်၏၊ တသ္မာ=ထို့ကြောင့်၊ အယံကာယော=ဤကိုယ်ကောင်ကို၊ **အဂ္ဂိ**နိမ္မိတော=ဓာတ်မီးတို့သည်တည်ထောင် ဖန်ဆင်းအပ်၏၊ အဂ္ဂိပူရောစ=ဓာတ်မီးတို့ဖြင့်လည်းတင်းကြမ်းပြည့်၏၊ အဂ္ဂိခန္ဓဘူတော=ဓာတ်မီးတုံးကြီး ဓာတ်မီးခဲကြီး အတိဖြစ်၏။

ဗဟိဒ္ဓါစ= ဗဟိဒ္ဓခါတ်မီးနှစ်မျိုးတို့သည်လည်း၊ အာဒိကပ္ပတော= ဝိဝဋ္ဋဋ္ဌာယီ တည်ထောင်ဦးမှစ၍ ဥဒေန္တာ=ဖြစ်ပေါ်တည်ထွန်းကြကုန်သည်ရှိသော်၊ တေဇောဘာသမူမေ=အရှိန်အမျိုးမျိုး အဆင်းအရောင်ဟူသော ဝဏ္ဏခါတ်အမျိုးမျိုး-အခိုးဟူသော လေခါတ်အမျိုးမျိုးတို့ကို၊ မုဉ္စန္တာ=တဖွားဖွားလွှတ်ကုန်လျက်၊ အဇ္ဇတနာ=ယနေ့ထက်တိုင်၊ ဥဒေန္တိ=တစ်နေ့တစ်ခြား တိုးပွါး တည်ထွန်းကြကုန်၏၊ တသ္မာ=ထို့ကြောင့်၊ သဗ္ဗော=အလုံးစုံသော၊ လောကော= မဟာပထဝီ မြင့်မိုရ်စကြဝဠာ သမုဒ္ဒရာ ဒီပ နေ လ နက္ခတ်စသော လောကကို၊ အဂ္ဂိနိမ္မိတော=ခါတ်မီးတို့သည် တည်ထောင် ဖန်ဆင်းအပ်၏၊ အဂ္ဂိပူရောစ=ခါတ်မီးတို့ဖြင့်လည်း တင်းကြမ်းပြည့်၏၊ အဂ္ဂိခန္ဓဘူတော=ခါတ်မီးတုံး ခါတ်မီးခဲတွေ အတိဖြစ်၍ ဖြစ်၏။

သီတခါတ်မီးမှ သီတရှိန် ထွက်သည်၊ သီတ ရုပ်ကလာပ် ပွါးသည်၊ ဥဏှခါတ်မီးမှ ဥဏှရှိန်ထွက်သည်၊ ဥဏှရုပ်ကလာပ် ပွါးသည်။

**တေဇော=ခါတ်မီးကို ဆိုသောအခန်းသည်၊ နိဋ္ဌိတော= ပြီးပြီ။**

-----*-----

## အာဟာရဝယ် အကျယ်ပြချက်
## ဩဇာ ခါတ်ဆီ

- ဩဇာနာမ=ဩဇာမည်သည်ကား၊ ရူပက္ခန္ဓဿ=ရုပ်စုရုပ်ခဲ၏၊ သာရဘူတော=အဆီအနှစ်အထွတ်အထိပ်ဖြစ်သော၊ သိနေဟော= အဆီအစေးမျိုးတည်း၊ လောကေ=လောက၌၊ သိနေဟော= အဆီဟူသမျှသည်၊ အဂ္ဂိနာ=မီးနှင့်၊ ဖုဋ္ဌော=တွေ့သည်ရှိသော်၊

ဥတ္တရိတ္ဝာ=ဆူဆူတက် ပွက်၍၊ ဥဋ္ဌာတိ=ထ၏၊ အယံပိ=ဤ ပရမတ်ဓာတ်ဆီသည်လည်း၊ အဂ္ဂိနာ=ကမ္မဇဓာတ်မီးနှင့်၊ သံယုတ္တော=ပေါင်းယှဉ်မိသည်ရှိသော်၊ သန္တတိံ=အဆီယဉ် အဆက်ဆက်ကို၊ ဝဍ္ဎေတိ=တိုးပွါးစေ၏၊ ကာယံ=တစ်ကိုယ်လုံးကို၊ ထမ္ဘေတိ=အရှည်ခံခိုင်အောင် ထောက်ပံ့ပေ၏။

**[ တိုးပွါးသော အဆီကလာပ်စုသည် အာဟာရကလာပ်မည်၏။ ]**

## ဓာတ်မီး၏ မှီရာ ဖြစ်သော ဓာတ်ဆီ

- လောကေ=လောက၌၊ အဂ္ဂိဿ=မီး၏၊ သရဏံ=ကိုးကွယ်ရာကား၊ သိနေဟော= အဆီမျိုးတည်း၊ သိနေဟံ=အဆီမျိုးကို၊ ဝိနာ=ကင်း၍၊ အဂ္ဂိ= မီးသည်၊ န ဝတ္တတိ=မဖြစ်နိုင်။

ထင်းမီး ကောက်ရိုးမီး နွားချေးမီး အမှိုက်မီး မြို့ ရွာ တောတောင်ကိုလောင်သောမီး ရေနံမီး ဆီမီး ဖယောင်းမီး ငရဲမီး ပြိတ္တာမီး တစ်ကိုယ်လုံး၌ရှိသော ဓာတ်မီးအလုံးစုံသည် ထိုဝတ္ထုတို့၌ရှိသော အဆီကိုတွယ်၍ စွဲရတောက်ရသည်။ ။ အဆီအားကောင်းလျှင် မီးအားကောင်းသည်၊ အဆီနည်းပါးလျှင် မီးအားနည်းသည် ပေါ်သော အဆီကုန်၍ ပြာမီးသွေးဖြစ်သောအခါ ငုပ်သောအဆီကို မမှီနိုင်မှ သေရသည်။

- ဧဝံ=ဤလောကမီးအတူ၊ ယထာဝုတ္တာနံ=ဆိုခဲ့ပြီးသော အပြားရှိကုန်သော၊ သဗ္ဗေသံ=အလုံးစုံကုန်သော၊ အဂ္ဂိနဉ္စ=နှစ်ဆယ့်လေးပါးသောအဇ္ဈတ္တဓာတ်မီး နှစ်ပါးသောဗဟိဒ္ဓဓာတ်မီးတို့၏လည်း၊ ပဋိသရဏံ=ကိုးကွယ်ရာကား၊ သိနေဟော=ဓာတ်ဆီပေတည်း၊ သိနေဟံ=ဓာတ်ဆီကို၊ ဝိနာ=ကင်း၍၊ နုပ္ပဇ္ဇန္တိ=ဖြစ်လည်း မဖြစ်နိုင်

ကုန်၊ န တိဋ္ဌန္တိ=တည်လည်း မတည်နိုင်ကုန်။

**[မီးစာနှင့် မီးထွန်းရာ၌ ထွန်းသောမီး၏အသက်သည် ရေနံဆီ၌တည်၏။ ။ ရေနံဆီကုန်လျှင် သေ၏။ ။ ဤအတူ အထက်၌ ပြဆိုခဲ့ပြီးသော နှစ်ဆယ့်ခြောက်ပါးသော ဓာတ်မီးမျိုးတို့၏အသက်သည် ဓာတ်ဆီမျိုးတို့၌ တည်၏။ ။ ဓာတ်ဆီပွားလျှင် ပွားကုန်၏၊ ဓာတ်ဆီဆုတ်လျှင် ဆုတ်ကုန်၏၊ ဓာတ်ဆီငုပ်လျှင် ငုပ်ကုန်၏၊ ဓာတ်ဆီကုန်လျှင် ကုန်ကုန်၏။]**

## ဓာတ်ဆီ ၂၆-ပါး

- တသ္မာ=ထိုကြောင့်၊ အဂ္ဂိနံ=နှစ်ဆယ့်ခြောက်ပါးသော ဓာတ်မီးမျိုးတို့၏၊ ပဋိသရဏာ=ကိုးကွယ်ရာဖြစ်ပေကုန်သော၊ ဩဇာပိ=ဓာတ်ဆီမျိုးတို့သည်လည်း၊ ဆဗ္ဗီသ=နှစ်ဆယ့်ခြောက်ပါးတို့သည်၊ ဟောန္တိ= ဖြစ်ကုန်၏။

**[နှစ်ဆယ့်ခြောက်မျိုး အရေအတွက်မှာ ဓာတ်မီးနှစ်ဆယ့်ခြောက်မျိုးနှင့် အစဉ်ဟပ်၍ စေ့စပ်အောင် ဝေဖန်လေ။]**

- သကလော=အလုံးစုံသော၊ ကာယောစ=သတ္တဝါ ခေါ်ရသော ရုပ်ကောင် ရုပ်ခဲစုကိုလည်းကောင်း၊ လောကော စ=မြင့်မိုရ် သမုဒ္ဒရာ မဟာပထဝီစသော ဩကာသလောကကိုလည်းကောင်း၊ ဩဇာဟိ=ဓာတ်ဆီမျိုးတို့သည်၊ ရက္ခိတော= စောင့်ချုပ်အုပ်ထိန်း၏၊ ထမ္ဘိတော=ထောက်ပံ့ ချီးပင့်၏။ ။ ဩဇာပူရော= ဓာတ်ဆီတို့ဖြင့် တင်းကြမ်းပြည့်၏၊ ဩဇာခန္ဓော=ဓာတ်ဆီတုံး ဓာတ်ဆီခဲတွေသာ ဖြစ်၏။

**အာဟာရော=ဓာတ်ဆီကိုဆိုသော အခန်းသည်၊ နိဋ္ဌိတော=ပြီးပြီ။**

----*---

## ၄-စတုတ္ထ မာတိကာ
## မရဏမည်ထူး ခတ်ဘီလူး

ခတ်ဆီ ခတ်မီးတို့၏ အားရှိ အားမဲ့ကို ဆိုမှုမှာ ခတ်ကြီး လေးပါး ခတ်ကြည်ခြောက်ပါးတို့၌ ဆိုခဲ့ပုံနှင့် ချင့်၍သိလေ။

- အယံကာယော=ဤတစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်လုံးသည်၊ ယက္ခ ပူရော=ခတ်ကြမ်း ခတ်နုအစုစုကို တစ်ခုတန်မျှ အကျန်မထား အကုန်စားသော ခတ်ဘီလူးမျိုး အပြည့်ရှိ၏၊ ဣတိ=ဤ မာတိကာပုဒ်၌-

### မရဏခတ်နှင့် မကင်းနိုင်သော တရားစု

- ခတုယက္ခော=ခတ်ဘီလူးမည်သည်ကား၊ ခမ္ဘခတုဘူတံ=ခမ္ဘ ခတ် ဖြစ်၍ဖြစ်သော၊ မရဏံ=မရဏခတ်ပေတည်း။
- ဇာတာ=အသစ်အသစ် မစဲဖြစ်ကြကုန်သော ခတ်ကြီးလေးမျိုး, ခတ်ကြည်ခြောက်မျိုး, ခတ်မီးတစ်ဆယ့်နှစ်မျိုး, ခတ်ဆီ တစ်ဆယ့်နှစ်မျိုးတို့သည်၊ ဧကမတ္တာပိ=တစ်ခုမျှလည်း၊ မရဏေန= မရဏခတ်နှင့်၊ ဝိနာ=ကင်း၍၊ န ဝတ္တန္တိ=မဖြစ်ကုန်၊ သဟေဝ= မရဏခတ်နှင့် ထက်ကြပ်တကွသာလျှင်၊ ဝတ္တန္တိ= ဖြစ်ကြကုန်၏၊ တသ္မာ=ထို့ကြောင့်၊ ကာယော=တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်လုံး သည်၊ မရဏပူရော=မရဏဟူသော ခတ်ဘီလူးဖြင့်ပြည့်၏။

**ခတ်ဘီလူး အရကို ပြသော စကားပြီး၏။**

------------

## ၅-ပဉ္စမ မာတိကာ

## အနိစ္စ

- အယံကာယော=ဤကိုယ်သည်၊ အနိစ္စော=အရှည်ခံ့ခိုင် တည်တံ့နိုင်သော သဘောမရှိ၊ ဣတိ=ဤမာတိကာပုဒ်၌-

## အနှစ်အမာ တွယ်တာရာ မရှိခြင်း

- ဝိဇ္ဇောဘာသော=လျှပ်ရောင်သည်၊ သယံပိ=မိမိသည်လည်း၊ အသာရော=အရှည်ခံ့ခိုင် တည်တံ့နိုင်သော အနှစ်အခဲမဟုတ်၊ တဿ=ထိုလျှပ်ရောင်၏၊ အဗ္ဘန္တရေ စ=အတွင်း၌လည်း၊ သာရော=အရှည်ခံ့ခိုင် တည်တံ့နိုင်သော အနှစ်အမာ တွယ်တာရာသည်၊ နတ္ထိ=မရှိ၊ တသ္မာ=ထို့ကြောင့်၊ သော=ထိုလျှပ်ရောင်သည်၊ အနိစ္စော=ခိုင်မြဲသောဝတ္ထုမဟုတ်၊ ဥဒယာနန္တရမေဝ=ထွက်ပေါ်ဖြစ်ပွားသည်၏အခြားမဲ့၌သာလျှင်၊ အန္တရဓာယတိ=ကွယ်ပျောက်လေ၏။
- ဧဝံ= ဤအတူ၊ သင်္ခါရာပိ= ပထဝီ, အာပေါ အစရှိသော သင်္ခါရတရားတို့သည်လည်း၊ အသာရာ=အရှည်ခံ့ခိုင် တည်တံ့နိုင်သော အနှစ်ခဲတို့လည်း မဟုတ်ကုန် အရှည်ခံ့ခိုင် တည်တံ့နိုင်သော အနှစ်အမာ တွယ်တာရာလည်း မရှိကြကုန်မူ၍၊ အနိစ္စာ= အနိစ္စတို့သာတည်း၊ ဥဒယာနန္တရမေဝ=ဖြစ်ပေါ်သည်၏အခြားမဲ့၌သာလျှင်၊ အန္တရဓာယန္တိ= ကွယ်ပျောက်ကြကုန်၏။

**အနိစ္စ ပြီး၏။**

--------------

# ၆-ဆဋ္ဌ မာတိကာ

## ဒုက္ခ

- ခေမော=ဘေးမရှိသော၊ သိဝေါ=ချမ်းမြေ့သာယာသော အမှုသည်၊ သုခေါ=သုခမှုမည်၏၊ ယထာဝုတ္တော=ဆိုအပ်ခဲ့ပြီးသော အပြားရှိသော၊ သော အနိစ္စဘာဝေါ=ထိုအနိစ္စမှုသည်၊ အခေမော=ဘေးကင်းမှုမဟုတ်၊ အသိဝေါ=ချမ်းမြေ့သာယာသော အမှုမဟုတ်၊ အထခေါ=စင်စစ်သော်ကား၊ ဘယံ=ဘေးမှုသာတည်း၊ တာပေါ=ပူပန်မှုသာတည်း၊ တသ္မာ=ထို့ကြောင့်၊ အနိစ္စာ=အနိစ္စတရားတို့သည်သာလျှင်၊ န သုခါ=တရား ချမ်းသာတို့မဟုတ်ကုန်။

## မရဏဘီလူး၏ လောင်မီးလက်နက်

- အပိ စ=တစ်နည်းသော်ကား၊ ဥပ္ပဇ္ဇိတွာ=ဖြစ်ပေါ်ပြီး၍၊ ဥပစိတာ=တစ်ခဏတစ်ခြား ကြီးပွားကြကုန်သောတရားတို့သည်၊ ပါကေန=ရင့်ခြင်းအမှုနှင့်၊ သဟေဝ=တကွထက်ကြပ်သာလျှင်၊ ဥပစယန္တိ=ကြီးပွားကြကုန်၏၊ သော စ ပါကော=ထိုရင့်ခြင်း အမှုသည်လည်း၊ မရဏဿ=မရဏဘီလူး၏၊ အာဝုဓော=လောင်မီးလက်နက် ပေတည်း။
- ယက္ခော=ဓာတ်ဘီလူးသည်၊ ဇာတံ ဇာတံ=ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်းသောဓာတ်စုကို၊ တေန=ထိုလောင်မီးလက်နက်ဖြင့်၊ ဒါဟေတွာ=မြိုက်၍မြိုက်၍ အကျွမ်းဖုတ်၍၊ ခါဒတိ=စား၏၊ တသ္မာ=ထိုကြောင့်။ ဥပစိတော=တစ်ခဏတစ်ခြား တစ်နေ့တစ်ခြား ကြီးပွားခိုက်ဖြစ်သော၊ ကာယော ပိ=တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်လုံးသည်လည်း၊ ပါက သဟိတော=လောင်မီးလက်နက် ဖုတ်မြိုက်ချက်နှင့် ထက်ကြပ်တကွ ကြီးပွားရသည်၊ ဟုတွာ=ဖြစ်၍၊ ဒုက္ခော=

ဒုက္ခအစုသာတည်း။

**ဒုက္ခ ပြီး၏။**

---------------

## ၇-သတ္တမ မာတိကာ

## အနတ္တ

- အသာရော=အရှည်ခံ့ခိုင် တည်တံ့နိုင်သော အနှစ်သာရလည်း မဟုတ်-အနှစ်အမာ တွယ်တာရာလည်း မရှိသည်ဖြစ်၍၊ အနိစ္စော=ထွက်သက် ဝင်သက် တစ်ရှူထွက်မျှ မပျက်ခံ့ခိုင် မတည်နိုင်သော၊ ဝိဇ္ဇောဘာသော=လျှပ်ရောင်သည်၊ ကဿ= အဘယ်သူ၏၊ ဝသံ=တစ်နာရီ တစ်ပဟိုရ် တည်စေလိုသော အလိုကို၊ ဝတ္တတိ=လိုက်နိုင်အံ့နည်း၊ အဝသဝတ္တော=အလိုလိုက်ခြင်း အလျဉ်းမရှိသော လျှပ်ရောင်၌၊ ကော ဣဿရော=အစိုးရသူ အရှင်ဟူ၍ မည်သူတစ်ယောက်ရှိပေအံ့နည်း၊ အနိဿရော= အစိုးမရပါပဲလျက်၊ ဧသော မမာတိ=သင်း-ငါ့ဟာ ဟူ၍၊ မညမာနော=မှတ်ထင်သူသည်၊ ဥမ္မတ္တော=အရူးလုံးလုံး မဟုတ် လော။

## အရူး လုံးလုံးဖြစ်ခြင်း

“ငါ့ဟာ” ဟု ထင်မှတ်မှုသည်ပင် အရူးမှု လုံးလုံး ဖြစ်လေရကား ထိုလျှပ်ရောင်ကို ငါ၏ကိုယ်ဟု ဆိုသူ မှတ်သူမှာ ဆိုဘွယ်ရာ မရှိပြီ။ ဥပမာဖြင့် လျှပ်ရောင်ကို အစိုးရသောသူ ပိုင်နိုင်သောသူဟူ၍ မရှိ၊ အစိုးမရပဲ မပိုင် မနိုင်ပါပဲနှင့် “ငါ့လျှပ်ရောင်” “ငါ့လျှပ်ရောင်” ဟုဆိုခဲ့ ယူခဲ့လျှင် ထိုသူကို အရူး ဆိုကြမည်။

အစိုးရသူ ပိုင်သူဟူ၍ မရှိလျှင်လည်း ထိုလျှပ်ရောင်သည် အရှင်မရှိ စင်စစ်သာတည်း၊ ထိုသို့ဖြစ်မှုသည် အနှစ်မရှိသည်အတွက် သက်သက်သာတည်းဟု ပြသည်။

နာမ်ရုပ်တရားတို့၏ အနှစ်မရှိမှုကို မြင်လျှင် ဤလျှပ်ရောင်နှင့် တူမှုကို မြင်လတ္တံ့။ ။အနှစ် မရှိမှုသည် နောက်၌ ထင်ရှားလာလတ္တံ့။

## အနတ္တ လေးချက်

ဤကား-

၁။ အနှစ်မရှိသောကြောင့် အနတ္တ,
၂။ အလိုသို့ မလိုက်သောကြောင့် အနတ္တ,
၃။ အစိုးမရသောကြောင့် အနတ္တ,
၄။ ငါပိုင်ဆိုင်သော ငါ့ကိုယ်မဟုတ်-သူပိုင်ဆိုင်သော သူ့ကိုယ်မဟုတ်သောကြောင့် အနတ္တ-

ဟု လာသော အနတ္တအနက်လေးချက် တစ်လုံးတည်းကျပုံတည်း။

ဤကိုယ်အလုံးရှိ နာမ်တရား ရုပ်တရားတို့၌-

၁။ ဖြစ်ပေါ်မှု,
၂။ တည်မှု,
၃။ ပွါးမှု,
၄။ ဆုတ်ယုတ်မှု,
၅။ ကွယ်ပျောက်မှု,

ဤအမှု ငါးရပ်သည် ပုဂ္ဂိုလ်၏ အလိုနှင့်ဆိုင်သော အမှုစု မဟုတ်၊ အသီးအသီးသော ပစ္စည်းအကြောင်းတို့နှင့်သာဆိုင်သော အမှုစု ပေတည်း။

၁။ ပူလှ၍ မိမိကိုယ်ကို အေးစေလိုသော်လည်း အေးနာမ် အေးရုပ် ဖြစ်ပေါ်၍မလာ။ ။ ရေတွင်းရေကန်မှ အေးမြသောရေကို ပေးမှသာ အေးနာမ် အေးရုပ်ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ။

**ဖြစ်ပေါ်မှု။**

၂။ ထိုအေးနာမ် အေးရုပ်တို့ကို တစ်နာရီပတ်လုံး-နှစ်နာရီ ပတ်လုံး-အနေမပျက် ဆက်လက်ခါ တည်နေစေလိုသော်လည်း အလိုအတွက် သက်သက်နှင့် မတည်။ ။ ဆိုခဲ့ပြီးသော အေးမြသောရေ အေးမြသောလေတို့ကို တစ်နာရီပတ်လုံး နှစ်နာရီပတ်လုံး မပျက်မစီးပေး၍ နေမှသာ အနေမပျက် ဆက်လက်ဖြစ်ပွါးကာ တည်လေသည်။

**တည်မှု။**

၃။ အသွေးအသား အားခွန်ဗလတို့ကို ပွါးစေလိုသော်လည်း အလိုအတွက် သက်သက်နှင့် မပွါး။ ။ အစာရေစာ ဓာတ်စာ ဆေးဝါး ပေးသွင်းမှသာ ပွါးလေသည်။ ။

**ပွါးမှု။**

၄။ ဖြစ်ပွါး တိုးတက်၍နေသော ရောဂါရုပ် ရောဂါနာမ်တို့ကို ဆုတ်ယုတ်စေလိုသော်လည်း အလိုအတွက် သက်သက်နှင့် မဆုတ် မယုတ်။ ။ သပ္ပါယဖြစ်သော ဆေးဝါးအစာတို့ကို နေရာကျပေးသွင်းမှသာ ဆုတ်ယုတ်လေသည်။ ။

**ဆုတ်ယုတ်မှု။**

၅။ ပူနာမ် ပူရုပ်တို့ကို ပျောက်ကွယ်စေလိုသော်လည်း အလိုအတွက် သက်သက်နှင့် မကွယ်မပျောက်၊ အေးမြသောရေ, အေးမြသောလေကိုပေးမှသာ ပျောက်ကွယ်လေသည်။ ။ အလွန်ချမ်းလှ၍ အေးနာမ် အေးရုပ်တို့ကို ပျောက်ကွယ်စေ

လိုသော်လည်း အလိုအတွက် သက်သက်နှင့် မပျောက်- မီးပူ နေပူကိုပေးမှသာ အေးရုပ် အေးနာမ် အေးကိုယ် ကွယ်ပျောက်သည်။ ။

**ကွယ်ပျောက်မှု။**

အလွန်ထင်ရှားသော အချက်စုကို ပြလိုက်သည်။ ။ အမြဲနိစ္စ ကြောင့်ကြစိုက်ကြသော ကျွေးမှု မွေးမှု ပြုပြင်မှု ကြဉ်ရှောင်မှု ဆောင်ရွက်မှုတို့နှင့် အနုစိတ်ကာ အချက်စေ့ အကွက်စေ့ မြင်အောင်ကြည့်လေ။

ဤသို့လျှင် အမှုငါးပါးတို့၏ ပုဂ္ဂိုလ်အလိုနှင့်ကား သက်သက်မဆိုင်၊ အလွတ်က ဖြစ်သော မီး နေ ရေ လေ ကောက်ပဲ သစ်ပင် ချုံ မြက်တို့နှင့် သာ ဆိုင်ကြောင်းကို အလင်းသိမြင်ရသဖြင့် မဆိုင်သူ သတ္တဝါက ငါ့ကိုယ် ငါ့ကိုယ်ဟု အဆိုအစွဲ အထင်လွဲချက်သည် မျက်မြင်ဒိဋ္ဌဖြစ်သတည်း။ အကြောင်းနှင့်စပ်၍ အနတ္တမည်ကြောင်း။

**အနတ္တပြီး၏။**

------*------

## အကုန်လုံး ရောကြိတ်၍ ပြခြင်း
## လက္ခဏာရေး ၃-ပါး တရားဆွချက်

ယခုအခါ အကုန်လုံး ရောကြိတ်၍ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို ထင်ရှားအောင် ပြပေအံ့။

လက္ခဏာရေး သုံးပါးကို ရှုလို မြင်လိုသောသူသည် ထိုလက္ခဏာရေးသုံးပါး၏ ခိုရာမှီရာဖြစ်သော ရုပ်ခတ် နာမ်ခတ်တို့ကို တစ်ကိုယ်ကောင်လုံး အုံးအုံးဆူကြွ အကုန်ထအောင် ဆွရသည်။ ။ တစ်ကိုယ်ကောင်လုံး အုံးအုံးဆူကြွ အကုန်ထမှ မြင်ရသည်။

## ဆွနည်း

ဆွနည်းမှာလည်း ဤခန္ဓာကိုယ် နှစ်ပုံခွဲ၍ ဆွနည်း, သုံးပုံ ခွဲ၍ ဆွနည်း, လေးပုံ ခွဲ၍ ဆွနည်း, ငါးပုံ ခွဲ၍ ဆွနည်း, ခြောက်ပုံ ခွဲ၍ ဆွနည်း စသည်ဖြင့် များသော အပြားရှိ၏။

- ရုပ်တစ်စု နာမ်တစ်စု ပြု၍ ဆွနည်းသည် နှစ်ပုံခွဲ၍ ဆွနည်း မည်၏။
- ဝေဒနာ သုံးပါးပြု၍ ဆွနည်းသည် သုံးပုံခွဲ၍ ဆွနည်းမည်၏။
- အာဟာရလေးပါးပြု၍ ဆွနည်းသည် လေးပုံခွဲ၍ ဆွနည်း မည်၏။
- ခန္ဓာငါးပါးပြု၍ ဆွနည်းသည် ငါးပုံခွဲ၍ ဆွနည်းမည်၏။
- မြေတစ်စု, ရေတစ်စု, လေတစ်စု, မီးတစ်စု, ဝိညာဏ်တစ်စု, အာကာသတစ်စုပြု၍ ဆွနည်းသည် ခြောက်ပုံခွဲ၍ ဆွနည်း မည်၏။

ပက္ကုသာတိမင်းကြီးသည် ဤခြောက်ပုံခွဲနှင့် ကျွတ်သည်။

## လက္ခဏာရေး၌ အဘိဓမ္မာနည်း မလိုခြင်း

အာယတနနှင့်ခွဲလျှင် တစ်ဆယ့်နှစ်ပုံ ဖြစ်၏၊ ဓာတ်နှင့်ခွဲလျှင် တစ်ဆယ့်ရှစ်ပုံဖြစ်၏၊ ကောဋ္ဌာသနှင့်ခွဲလျှင် သုံးဆယ့်နှစ်ပုံ ဖြစ်၏၊ အဘိဓမ္မာနည်းနှင့် ခွဲမှုကား တရားသရုပ် အလွန်များပြား၏။ ။ ဤခန္ဓာကို လက္ခဏာရေးနှင့် ကြိတ်နယ်လိုသောသူမှာ အဘိဓမ္မာနည်း မလို။ ။ ပညာပါရမီပွါးများဖို့- ပဋိသမ္ဘိဒါဉာဏ်ပွါးများဖို့ အရာ၌သာ အဘိဓမ္မာနည်းလိုသည်။

တရားကိုယ် အစိတ်အလီ များပြားလွန်းလျှင် ခွဲမှုခြမ်းမှု ဝန်ကြီး၍ ခရီးမတွင် ရှိသည်။ ။ အစိတ်များလျှင် မမြင်နိုင် မထင်နိုင်သောတရားစု

အများပါရှိသည်။ ။ မမြင်သောတရားကို လက္ခဏာရေးတင်၍လည်း ဘာဝနာအစစ် မဖြစ်၊ တရားကိုယ်တရားချက်ကို အတပ်မြင်၍ ထင်မှသာ ဘာဝနာအစစ်ဖြစ်သည်။

## သုတ္တန်နည်းညှပ်၍ ချွတ်ရခြင်း

မြတ်စွာဘုရားသည်လည်း အဘိဓမ္မာနည်းကို တာဝတိံသာ၌ တစ်ခါ, စန္ဒကူးတောတွင် ရှင်သာရိပုတ္တရာကို တစ်ခါသာ ဟောလေသည်၊ သည့်ပြင် ဘယ်သတ္တဝါကိုမျှ အဘိဓမ္မာနည်းနှင့်ဟော၍ ချွတ်သည်ဟုမရှိ၊ တာဝတိံသာတွင် အဘိဓမ္မာဟောစဉ်အခါမှာလည်း နတ် ဗြဟ္မာတို့ကို သုတ္တန်နည်း ညှပ်၍ ညှပ်၍ ချွတ်ရသည်။ ။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းလိုသောသူသည် ကျယ်ဝန်းနက်နဲလှ၍ ဈာန်မရ။ ။ စတုဓာတု ဝဝတ္ထာန်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းသောသူသည် သိမ်မွေ့နက်နဲလှ၍ ဈာန်မရ။ ဤအတူမှတ်။

## သက်သေ သာဓကများ

အရှင်သာရိပုတ္တရာသည် တရားအစိတ်အလီ ကျယ်ဝန်းများပြား၍နေသောကြောင့် ဆယ့်ငါးရက်မှ ရဟန္တာ ဖြစ်သည်။

အရှင်မောဂ္ဂလာန်မှာ တရားအစိတ်အလီ သင့်တင့်ရုံ ခွဲခြမ်း၍ ရှုသောကြောင့် ခုနစ်ရက်နှင့် ရဟန္တာဖြစ်သည်။ ။ သက်သေ။

ဓာတ်ခြောက်ပါးခွဲ၍ ပက္ကုသာတိမင်း ကျွတ်ရာမှာ ဓာတ်ကြီးလေးပါး၌ လက္ခဏာရေးသုံးပါးတင်လျှင် ဥပါဒါရုပ်စု ပြီးတော့သည်၊ စိတ်၌ လက္ခဏာရေးသုံးပါးတင်လျှင် စေတသိက်စု ပြီးတော့သည်၊ အာကာသဓာတ်မှာ ထင်ရှားလှ၍ အကူအညီမျှ ထည့်လေသည်။ ။ ဤကမ္မဋ္ဌာန်းစာမှာမူကား အင်္ဂါစုံရုံ စုပုံလိုက်သည်။

## ဥပမာဖြင့် ပြခြင်း

ဘုံနန်း ပြာသာဒ် ဆောက်လုပ်ရာ၌ သည်တိုင် ထုတ်လျှောက် ယက်မ ဆင့်ကြမ်း ဒိုင်း ကျားတို့နှင့် သတ္တဝါမှာ အမာခံ အထည်ခံ ခါတ်ကြီးလေးပါး တူသည်၊ ပြာသာဒ် အမွမ်းအခြယ် ကြိယာစုနှင့် အကြည်ဓာတ်ခြောက်မျိုးတူသည်၊ ပြာသာဒ် ဗိသုကာစုနှင့် ဓာတ်မီး ဆယ်မျိုးတူသည်၊ အဖိုး အခ ထမင်း ရိက္ခာပေးသော ပြာသာဒ်အရှင်နှင့် ဓာတ်ဆီဆယ်မျိုးတူသည်၊ ကောက်ပဲ အသီးအနှံနှင့် အကြည် ခြောက်ပါးတူသည်၊ ကောက်ပင် ပဲပင်နှင့် ဓာတ်ကြီးလေးပါးတူသည်၊ လယ်မြေ ယာမြေနှင့် ဓာတ်မီးဆယ်မျိုးတူသည်၊ မိုးရေနှင့် ဓာတ်ဆီ ဆယ်မျိုးတူသည်၊ မိုးရေရှိမှ မြေဓာတ်မြူးသည်၊ မြေဓာတ်မြူးမှ အပင်ဖြစ်သည်၊ အပင်ဖြစ်မှ အပွင့်အသီး အမြဲဖြစ်ထွန်းသည်၊

မီးထွန်းရာ၌ ဆီ ရေနံနှင့် ဓာတ်ဆီဆယ်မျိုးတူသည်၊ မီးစာနှင့် ဓာတ်မီး ဆယ်မျိုးတူသည်၊ မီးတောက်နှင့် ဓာတ်ကြီးလေးပါး တူသည်၊ မီးရောင်နှင့် ဓာတ်ကြည် ခြောက်မျိုး တူသည်၊

ကြာအိုင်ကြီး၌ ရေနှင့်ဓာတ်ဆီ တူသည်၊ ရွှံ့မြေနှင့် ဓာတ်မီး တူသည်၊ ကြာရုံကြီးတွေနှင့် မဟာဘုတ်ကြီးတွေ တူသည်၊ ကြာပွင့်တွေနှင့် အကြည်ဓာတ်တွေ တူသည်။

## ဥပမာ လေးချက်၌ ဆိုလိုရင်း အဓိပ္ပါယ်

ဥပမာလေးချက်၌ ဆိုလိုရင်းကား ၎ရဲ ပြိတ္တာမှတစ်ပါးသော ကာမဘုံသားစုတို့၌ ဓာတ်ဆီမှာ ဓာတ်မီး တွယ်ရသည်၊ ဓာတ်မီးမှာ မဟာဘုတ် တွယ်ရသည်၊ မဟာဘုတ်မှာ ဓာတ်ကြည် တွယ်ရသည်၊ ဓာတ်ဆီလျော့ပါးလျှင် ဓာတ်မီး ဓာတ်ကြီး ဓာတ်ကြည်တို့သည်လည်း လျော့ပါးကုန်တော့သည် ဓာတ်ဆီကုန်ခန်းလျှင် ဓာတ်မီးလည်း သေ

တော့သည်၊ ဓာတ်ကြီး အစည်းအဝေးလည်း ပျက်ပြန်တော့သည်၊ ဓာတ်ကြည်စုလည်း ကွယ်ဆုံးတော့သည် ဆိုလိုသည်။

ကြာအိုင်ကြီး၌ အိုင်နယ်ရေနေ ကျယ်၍ ကျယ်၍ သွားလျှင် ကြာတောလည်း ကျယ်၍ လိုက်သည်၊ အိုင်နယ်ရေနေ ကျဉ်း၍ ကျဉ်း၍ လာလျှင် ကြာတောလည်း ကျဉ်း၍ လာတော့သည်၊ ထိုအတူ ပဋိသန္ဓေမှ စ၍ ဓာတ်မီး ဓာတ်ဆီတို့သည် တစ်ခဏတစ်ခြား အလုံးအဖန် သဏ္ဌာန် ကြီးပွားအောင် တည်ထောင် ချဲ့ဖွင့်ကြကုန်၏။

ကမ္မဇ စိတ္တဇတို့သည်မူကား ကြာအိုင်ကြီးမှာ ရေရောက်ရာ ကြာလိုက်၍ ပေါက်သကဲ့သို့ အဇ္ဈတ္တ ဥတုဇ အာဟာရဇတို့ ကြီးပွား တိုးတက်ရာ လိုက်၍ဖြစ်ကြကုန်၏။

ဥတုဇ အာဟာရဇတို့ ကြုံရုံ ဆုတ်ယုတ်၍ လာလျှင်လည်း ဆုတ်ကြကုန်၏။

ရေကုန်လျှင် ကြာပျောက်သကဲ့သို့ ဥတုဇဓာတ်နု အာဟာရဇ ဓာတ်နုကုန်လျှင် ကမ္မဇအကြည်တို့ ကုန်ရကုန်၏။

## လူ့သက်တမ်း၏ ဆုတ်မှု တက်မှု

လူတို့၏ အသက်တမ်း ဆုတ်တုံ တက်တုံ ဖြစ်မှုသည်လည်း ဓာတ်ဆီဓာတ်မီးတို့၏ အချက်သာတည်း။ ။ဓာတ်ဆီ ဓာတ်မီးတို့ အားရှိအားမဲ့သို့ လိုက်၍ အသက်တမ်း အရှည် အတို လုံးရပ်သဏ္ဌာန် အကြီး အငယ် အသွေး အဆင်း အပြောင် အမွဲ ဖြစ်ရသည်။

ဖြစ်ပုံကား-ကမ္ဘာဦးအခါ သတ္တဝါ အများ၌ ဒုစ္စရိုက် ကင်းရှင်း၏၊ သုစရိုက်ဆယ်ပါး ပြဟ္မစိုရ်လေးပါး သစ္စာတရား ထွန်းကား၏။ ။ ထိုတရားတို့၏ သာယာချမ်းမြ စို့ရွှမ်းလှသော အရှိန်အဝါတို့ကြောင့် နေ လ နက္ခတ် တာရာတို့မှ ဖြစ်သော ဓာတ်ဆီ ဓာတ်မီး မြေ ရေ မိုး လေ

တို့မှဖြစ်သော ခာတ်ဆီ ခာတ်မီး-သစ်ပင် တော တောင်တို့မှ ဖြစ်သော ခာတ်ဆီ ခာတ်မီး-လူတို့ အာဟာရ ပြုကြသော ကောက်မျိုးစပါးမျိုး အပင် အကိုင်းအခက် အရွက်အညွန့် အသီးအပွင့်တို့မှဖြစ်သော ခာတ်ဆီ ခာတ်မီးတို့သည် အလွန်နှစ်ဆီသြဇာ ရှိကြကုန်၏၊ ထိုဗဟိဒ္ဓ ခာတ်ဆီ ခာတ်မီးတို့မှာ တွယ်ရသော အဇ္ဈတ္တခာတ်ဆီ ခာတ်မီးတို့လည်း အလွန် နှစ်ဆီသြဇာရှိကြကုန်၏၊ ထိုခာတ်ဆီခာတ်မီးတို့မှာ တွယ်ရသော ကမ္ဘဇရုပ် မဟာဘုတ် ခာတ်ကြည်တို့သည် အနှစ်အသခေျာ်တိုင် အစဉ် အစွန့်ရှည် တည်ကုန်၏။

နောက်အခါ သတ္တဝါများ၌ ဒုစ္စရိုက်တရား ပေါ်ပေါက်၍ တရွေ့ ရွေ့ တိုးပွား၍ လာ၏၊ ဒုစ္စရိုက်တရားတို့၏ ချောက်ချား ပူလောင်သော အရှိန်အဝါတို့ကြောင့် ဆိုခဲ့ပြီးသော ဗဟိဒ္ဓခာတ်မီးခာတ်ဆီ အလုံးစုံ တို့သည် တရွေ့ရွေ့ နှစ်ဆီသြဇာ ဆုတ်ယုတ် ခေါင်းပါးကြကုန်၏၊ ထိုဗဟိဒ္ဓခာတ်ဆီ ခာတ်မီးတို့မှာတွယ်ရသော အဇ္ဈတ္တခာတ်ဆီခာတ်မီး တို့လည်း တရွေ့ရွေ့ နှစ်ဆီသြဇာ ဆုတ်ယုတ် ကုန်ခန်းကုန်၏၊ ထိုအခါ ထိုခာတ်မီးမှာ တွယ်ရသော ကမ္ဘဇရုပ် မဟာဘုတ် ခာတ်ကြီးတို့သည် အစဉ်အတိုင်း ဆုတ်ယုတ်၍ တစ်သိန်းတမ်း ကိုးသောင်းတမ်း စသည်ဖြင့် ဆယ်နှစ်တမ်းတိုင်အောင် ဆုတ်တမ်း ဖြစ်လာကုန်၏၊ တစ်ဖန်ဒုစ္စရိုက် ဖက်က ဆုတ်ပြန်၏၊ သုစရိုက်ဖက်က တက်ပြန်သောအခါ ဗဟိဒ္ဓ အဇ္ဈတ္တ နှစ်ဆီသြဇာ တိုးတက်၍ အသက် တရွေ့ရွေ့ ရှည်၍ သွားပြန်၏။

## ဘုရားရှင်သော်မှ မတတ်နိုင်ခြင်း

အများသတ္တဝါတို့အတွက်နှင့် တစ်လောကလုံး သိမ်းကျုံးလွှမ်းမိုး ၍ ဖြစ်လာသော ဓမ္မတာအချက်ကို သဗ္ဗညုဘုရားတို့၏ ဘုန်းကံသော်မှ လည်း ခုခံ တန့်စားခြင်းငှာ မတတ်နိုင်၊ သဗ္ဗညုဘုရားတို့၏ ဘုန်းကံသည်

အသက်အသချေ် အကျိုးပေးနိုင်သော အစွမ်းရှိသည်ချည်း၊ သို့သော်လည်း ထိုကံကြောင့်ဖြစ်သော ကမ္မဇရုပ် မဟာဘုတ် ဓာတ်ကြီးတို့သည် ဘုရား သန္တာန် အဇ္ဈတ္တ ဓာတ်ဆီ ဓာတ်မီးတို့မှာ တွယ်ရကုန်သည်၊ အဇ္ဈတ္တ ဓာတ်ဆီ ဓာတ်မီးတို့သည်လည်း ထိုကာလရှိ အမိ အဖ အာဟာရ ဥတု စသည်တို့၌ပါသော ဗဟိဒ္ဓ ဓာတ်ဆီ ဓာတ်မီးတို့မှာ တွယ်ရကုန်သည်၊ တစ်သိန်းတမ်း တစ်ရာတမ်း ဖြစ်ရသည်မှာလည်း ထိုဗဟိဒ္ဓ ဓာတ်ဆီ ဓာတ်မီးတို့၏ အတွက်နှင့် ဖြစ်ရလေသည်၊ ထို့ကြောင့် ဖြစ်ရာ အသက်တမ်းကို မလွန်နိုင်ကြကုန်။

## အသက်တမ်းကို မလွန်နိုင်သော ကံတရား

အသက် အသချေ် ပေးနိုင်သော သတ္တိရှိသော ကံသည် ဆယ်နှစ် တမ်းမှာ ပေးခွင့်ရ၍ ပေးရလျှင် ဆယ်နှစ်ကို မလွန်နိုင်။ ။ အလွန် ခိုင်သောဓာတ်နှစ်ဟုဆိုအပ်သော ပြဒါးရည်ကို စက္ကူနှင့် ထုပ်၍ ထားလျှင် စက္ကူ တစ်သက်သာ တည်နိုင်သကဲ့သို့တည်း။

"ကြ္ကဒ္ဒိပါဒ်လေးပါးကို ပွား၍နေလျှင် တစ်ကမ္ဘာတည်နိုင်၏" ဟူသော ပါဠိတော်မှာ အသချေ်ယျကမ္ဘာဟု မဟာသိဝထေရ်ကြီးဆို၏။ ထိုကို မဟာအဋ္ဌကထာဆရာတို့က ပယ်ကြ၍ ထိုကာလ အသက်တမ်းကို ကမ္ဘာဆိုသည်ဟု ဖွင့်ကြကုန်၏။

## တစ်ရာတမ်းမှာပင် ရုပ်ပြောင်းအောင် ပြုလုပ်နိုင်ခြင်း

တစ်ရာတမ်းမှာပင် ဖြစ်သော်လည်း မိမိကိုယ်ကို ရုပ်ပြောင်းနိုင်လျှင် တစ်ထောင်မက နေရပါ၏။ ။ ရုပ်ပြောင်းနည်းကား ပကတိ အစာအာဟာရတို့နှင့်သာ မနေမူ၍ ခိုင်ခံ့သော ကျောက်သံ ပြဒါး စသည်ကို ထမြောက်အောင် စီရင်၍ ပြောင်းခြင်းတည်း။

အနည်းငယ်ဆိုဦးအံ့- ထိုကျောက်ခဲတ် သံခဲတ် ပြဒါးခဲတ် တို့ကို စိမ်းစိုသော "အာမကဘာဝ"အတိုင်း မျိုခဲ့လျှင် ကိုယ်တွင်းသို့ ရောက်သော်လည်း ဗဟိဒ္ဓအဖြစ်ကို မစွန့်၊ အဇ္ဈတ္တဘာဝ မကူး။ ။ အာမက ဇာတိကုန် ဆုံးအောင် ကျိုချက်၍ မျိုခဲ့လျှင် အဇ္ဈတ္တဘာဝသို့ ပြောင်းကူး၍ ခိုင်ခံ့သောရုပ်တို့ကို ပွါးစေ၏။ ။မျိုဖန်များ၍ ပွါးဖန်များလျှင် တစ်ကိုယ်လုံးဝယ် ပကတိရုပ်နွယ်ကုန်ဆုံး၍ ထိုခဲတ်သွေးခဲတ်သားဖြစ်လေ၏၊ ထိုသို့ဖြစ်သောအခါ တစ်ရာတမ်းမှာပင် တစ်ထောင်မက နေရ၏။

### သက္ကတေဝ ဇရာယ ပဋိကမ္မံ ကာတုံ။

**[နေတ္တိပါဠိတော်။]**

ဇရာယ=အိုမင်း ဆွေးမြည့်ခြင်းဟူသော ဇရာတရားကို၊ ပဋိကမ္မံ ကာတုံ=မဆွေးရအောင် ကြံဆောင် ပြုပြင်ခြင်းငှာ၊ သက္ကတေဝ= ဖြစ်ကောင်းသည်သာတည်း။

### ရသာယနဘေသဇ္ဇံ ဟိ ပန သုစိရံပိ ကာလံ ဇီဝိတံ ပဝတ္တေ တိယေဝ။

**[ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မဟာဋီကာ။]**

ရသာယန ဘေသဇ္ဇံ ပန=ရသာယန ခဲတ်ဆေးမျိုးသည်ကား၊ သုစိရံပိ ကာလံ=တစ်ရာတွင်းမှာ တစ်ရာ တစ်ထောင်မက ကာလကြာမြင့်သည်တိုင်အောင်လည်း၊ ဇီဝိတံ=အသက်ကို၊ ပဝတ္တေတိယေဝ=အရှည်ခံ့ခိုင် တည်တံ့စေနိုင်သည်သာတည်း။

ဤသည်ကား ကဗဋီကာရ မှီဝဲရသော ကာမဘုံသားတို့၏ ခန္ဓာသည် ခဲတ်ဆီခဲတ်မီးတို့မှာ တွယ်တာ၍ တည်နေရကြောင်းကို အထင်အလင်း ထိုးထွင်း၍ သိနိုင်ရန် အတန်ငယ် ဆိုလိုက်သော အချက်ပင်တည်း။ ။ဤအချက်ကို မျက်မှောက်ထင်ထင် ကောင်းကောင်း

မြင်မှုသာ သင်္ခါရဘာဝကို ပြလိုက်တိုင်း လင်းမည်ကြောင့် သင်္ခါရဓမ္မတို့ကို ဆွလိုက်သော အချက်စုပင်တည်း။

## အာဟာရနှင့် စပ်၍ ခွါနည်း

“အနိစ္စလက္ခဏာကို သန္တတိ ဖုံးလွှမ်းသည် သန္တတိကို ခွါမှ အနိစ္စလက္ခဏာပေါ်သည်” ဟူသော ကျမ်းဂန်စကား၌ သန္တတိကို ခွါမှုသည် အာဟာရနှင့်စပ်၍ ခွါမှု ဣရိယာပထနှင့်စပ်၍ခွါမှု အနာရောဂါနှင့် စပ်၍ ခွါမှု စသည်ဖြင့် များပြား၏။

အာဟာရနှင့် စပ်၍ ခွါမှုကို ဆိုပေအံ့။

**“သဗ္ဗေ သတ္တာ အာဟာရဋ္ဌိတိကာ“**

**(ခုဒ္ဒကပါဌ ပါဠိတော်)**

သဗ္ဗေ=အလုံးစုံကုန်သော၊ သတ္တာ=သတ္တဝါတို့သည်၊ အာဟာရဋ္ဌိတိကာ=အာဟာရနှင့် တွဲဖက်၍ အသက်ရှည်ရ တည်ရကြကုန်၏၊

တစ်ထပ်စာပြု၍ မျိုအပ်သောအစာ၌ ဓာတ်ဆီထက်ဝက် ဓာတ်မီး ထက်ဝက်ပါ၏။

## ဆာလောင်မှုနှင့် နွမ်းလျမှု

ဆာလောင် နွမ်းလျ၍ နေသောသူ၌ ဆာလောင်မှုကား ပါစက ဓာတ်မီးသည် အစာအိမ်မှာ အစာမရှိ၍ အထက်နှလုံးအသည်းသို့ မီးကူးလျှင် နှလုံးအသည်းစသော ရင်တွင်းသားတို့မှ ဓာတ်မီးထ၍ လောင်သည်ကို “ဆာလောင်” ခေါ်သည်။

နွမ်းလျမှုကား တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ရုပ်ဓာတ်တို့၏ လျော့ပါးမှုတည်း။ လေဟုန် လှိုင်းဟုန်ကြောင့် ရေမှဖြစ်သော လူပမာဏရှိသော ရေမြှုပ်စု ကြီးသည် ရေမှလွတ်၍ ကုန်းပေါ်သို့ ရောက်လေရာ ရေနှင့်ကွာ၍

အာပေါအစေး ခြောက်သဖြင့် အတွင်းတစ်ခွင်လုံး အပြင်တစ်ခွင်လုံးရှိ ရေပွက်တို့သည် ဖြုတ်ဖြုတ် ဖြုတ်ဖြုတ် ကျေပျက်ကြကုန်၏၊ အတွင်း တစ်ခွင်လုံး ရေပွက်ငယ်တို့ ကျေပျက်ပုံကို အကုန်မြင်အောင်ကြည့်။ ။ ထိုအခါအတွင်းသားရေပွက်တို့ ကျေပျက်ကုန်သည့်အတွက် ရေမြှုပ်ခဲကြီး အတွင်းသား အားလုံးကျဲ၍ ဟာ၍ ကုန်သဖြင့် တရွေ့ရွေ့ ကြုံ့၍သွား၏။ ကျန်ရှိသော ရေမြှုပ်သားတို့လည်း လျော့လျော့ပါးပါး အားနွဲ့ အင်နွဲ့ ဖြစ်ကြကုန်၏။ ။မြင်အောင်ကြည့်။

## မီးအိမ်ပျံ ဥပမာ

မီးအိမ်ပျံ မှိုင်းခံရာ၌ ရေနံတိုင်ကြီးကို မီးညှိ၍ အတွင်းသို့ သွင်းလိုက်လျှင် မီးတောက်ဖျားမှထွက်သော အခိုးတို့သည် မီးအိမ်တွင်း တစ်ခွင်လုံးအပြည့် တိုးပွားကာ နေကုန်၏၊ ဤကိုယ်တစ်ကောင်လုံးသည် မီးအိမ်ရှည်ကြီးနှင့် တူ၏၊ တစ်ထပ်စားမျိုလိုက်သော အစာစုသည် မီးအိမ်တွင်း သွင်းလိုက်သော ရေနံတိုင် မီးတောက်ကြီးနှင့် တူ၏၊ အစာသစ်တွင်ပါသော ဓာတ်ဆီ ဓာတ်မီးတို့မှ ထ၍ တစ်ကိုယ်လုံး အပြည့် တိုးပွါးသော မဟာဘုတ်ရုပ်သစ် ကလာပ်သစ်တို့သည် မီးအိမ်တွင်း၌ မှိုင်းခိုး တိုးပွါးပြည့်လျှမ်းသည်နှင့် တူ၏။

ဤဥပမာဖြင့် အစာအိမ်၌ ထမင်းအစာ ရောက်သောအခါ တစ်ကိုယ်လုံး၌ အတွင်းတစ်ခွင်လုံး အပ်သွားရာမျှ မလပ်ရအောင် ဘုတ်သစ် ရုပ်သစ် ကလာပ်သစ်တို့ တိုးတက် ဖြစ်ပွားပုံကို အတပ်မြင် အောင်ပြသည်။ ။ မြင်အောင်ကြည့်။

## မှန်တုံး ဖန်တုံး ဥပမာ

လူကောင်ပမာဏရှိသော မှန်တုံး ဖန်တုံးကြီးဝယ် အလယ်အတွင်း၌ မီးတိုင်သွင်း၍ ထွန်းထားလျှင် မီးတောက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် မှန်တုံးဖန်တုံး တစ်ခုလုံး မီးရောင် အပြည့်အနှံ့ဖြစ်ပေါ်၏၊ ထွန်းထားသောမီး တရွေ့ရွေ့ သေ၍သေ၍ မှိန်၍မှိန်၍ သွားလျှင် ထိုမီးရောင်တို့လည်း ဆုတ်ယုတ် နည်းပါး၍ သွားကုန်၏၊ မီးတောက်သေလျှင် မီးရောင်တို့လည်း အကုန်ပျောက်ကုန်၏။

ဤဥပမာဖြင့် ထိုရုပ်သစ် ကလာပ်သစ်တို့သည် အစာအိမ်မှ အာဟာရဆူလျှင် ဆူဆူတက် တိုးပွါးကုန်၏၊ အာဟာရကျလျှင် ကျကြကုန်၏၊ အာဟာရကုန်လျှင် ကုန်ကြကုန်၏ဟုပြသည်။ ။ မြင်အောင်ကြည့်။

သန္တတိ ခွါပုံကို ဆိုအံ့၊ ယခုနေ့ ညစာ စားပြီးနောက် အစာရေစာအပြီး ဖြတ်လိုက်အံ့၊ ဤကိုယ်သည် အဘယ်သို့ဖြစ်သွားမည်နည်းဟု ဉာဏ်နှင့် ကြည့်။ ။ ယခု စားသော အစာ မကျမီအတွင်း ယင်းအစာတွင်ပါသော ဓာတ်ဆီ ဓာတ်မီးတို့၏ အဟုန်ကြောင့် တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ဓာတ်ဆီဓာတ်မီးတို့သည် လျှမ်းလျှမ်းတောက်မျှ အကုန်ထ၍ တစ်ကိုယ်လုံးဝယ် အထည်ခံ အမာခံဖြစ်သော ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့ကို အပြည့်အနှံ့ပွါးစေကုန်၏၊ ဓာတ်ကြီးလေးပါး အသစ်အသစ် ဖြစ်ပေါ်တိုးပွါးလျှင် ကြာအိုင်ကြီး ဥပမာကဲ့သို့ ဓာတ်ကြည်ခြောက်ပါးတို့လည်း လင်းလင်းတက် တိုးပွားကုန်၏။

နွေအခါ ခြောက်သွေ့ ကျဲချောင်၍နေသော တောကြီးမှာ မိုးကြီးသည်းစွာရွာ၍ ယခုအသစ်ဖြစ်ပေါ်ပေါက်ပွါးသော အညွန့်အရွက်တို့ဖြင့် ထူထပ်ပိတ်ဆို့ ညို့ညို့ မှိုင်းမှိုင်းဖြစ်သကဲ့သို့တည်း။ ။မီးအိမ်ပုံ ဥပမာနှင့်လည်း တူအောင်ကြည့်။

မျက်လုံး နှစ်ခုသည် ထိုတောအုပ်၌ ချုံပုတ်ငယ် နှစ်ခုနှင့် တူ၏။ ထိုချုံငယ် နှစ်ခုသည် အရွက်ကြွေ၍ ကျဲရရဲနေစဉ် မိုးကြီးရွာ၍ အတွင်းအပြင် အရွက်အညွန့် ပြည့်သဖြင့် တစ်ချုံလုံး စွဲ၍ ရွှမ်း၍ ပိတ်၍ ပိန်း၍ စိမ်းစိမ်းညို့ညို့ မှိုမှိုမှိုင်းမှိုင်း ဖြစ်ပြန်၏၊ ချုံဖြစ်ပုံကို မြင်အောင်ကြည့်။

မျက်လုံး နှစ်လုံးမှာလည်း ဝမ်း၌အစာမရှိ၍ မျက်လုံး ရုပ်ခဲ အတွင်းသား ကျဲရရဲနေပုံ, အစာမျိုသောအခါ မိုးကြီးရွာ၍ တစ်ချုံလုံး ပေါက်သော အရွက်အညွန့် ပြည့်သကဲ့သို့ အစာ၌ပါသော ဓာတ်ဆီအခိုး ဓာတ်မီးအခိုး တက်၍ မျက်လုံးတွင်းရှိ ဓာတ်ဆီဓာတ်မီးတို့ကို လန်းလန်းရွှင်ဖြိုး ကြွအောင်နှိုး၍ ထိုဓာတ်ဆီ ဓာတ်မီးတို့၏ အစီးအပွား ဓာတ်ဆီလေးပါး အကြည်ဓာတ်သုံးပါးတို့ တဖွားဖွားဖြစ်ပေါ် တိုးတက် ပြည့်လျှမ်းပုံများကို အတပ်မြင်အောင်ကြည့်။

## တိဟိတ် နှင့် ဒွိဟိတ်

ဤသို့သော အချက်သို့ ဆိုက်မှ ဒွိဟိတ် တိဟိတ်နှစ်ပါး ကွဲပြားသည်။ ။ ဒွိဟိတ်မှန်လျှင် မြင်အောင် မကြည့်နိုင်၊ တိဟိတ် မှန်မှ အတပ်မြင်အောင် ကြည့်နိုင်သည်။ ။ ထို့ကြောင့် ကျွတ်ထိုက်သော တိဟိတ်အင်္ဂါကို ပြရာ၌-

**"ဥဒယတ္ထဂါမိနိယာ ပညာယ သမန္နာဂတော။"**

ဟု ဟောတော်မူသည်။

ဥဒယတ္ထဂါမိနိယာ=ရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ်တို့၏ အသစ်အသစ် တဖွားဖွားဖြစ်ပေါ် တိုးတက်ချက်ကိုလည်းကောင်း, ဖြစ်ပေါ် တိုးတက်ပြီးသော ထိုရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ်တို့၏ အစဉ်အတိုင်း ဖြုတ်ဖြုတ် ဖြုတ်ဖြုတ် ချုပ်ပျက် ကွယ်ပျောက်ချက်ကိုလည်းကောင်း အတပ်သိနိုင် မြင်နိုင်သော၊ ပညာယ=ပညာနှင့်၊ သမန္နာဂတော= ပြည့်စုံ၏။

မျိုးအပ်သော တောဖြစ် တောင်ဖြစ် မြေဖြစ် ရေဖြစ် အစာ ရေစာ၌ပါသော ဗဟိဒ္ဓ ဓာတ်ဆီ ဓာတ်မီးတို့မှ ဆက်လက် ဖြစ်ပေါ်ကြသော ရုပ်သစ် ကလာပ်သစ်တို့ ဖြစ်ခြင်းကြောင့်လည်း ထိုတဖွားဖွား ဖြစ်ပေါ်ကြကုန်သော ရုပ်သစ် နာမ်သစ် ကလာပ်သစ်တို့သည် အခိုက် အတန့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အာဂန္တုတို့သာတည်း၊ ငါနှင့် မဆိုင် ငါပိုင် မဟုတ်ကုန်။

အနာပုပ်ကြီး၌ မဲရိုင်းယင်မတို့ လွှတ်၍ကျသော သိမ်မွေ့ သေးငယ်လှစွာသော လောက်ရှင်တွေနှင့် ထပ်တူတို့သာတည်း၊ ကိုယ်တွင်း၌ပင် ဖြစ်ကုန်သော်လည်း ထိုလောက်ရှင်တို့ကို ငါ့ကိုယ် ငါ့ကိုယ်ဟု အတွင်းပြု၍ သိမ်းပိုက်ခြင်းငှာ မထိုက်ပေ၊ ထိုမျက်စိနှစ်လုံး၌ ဥတုဇ ရုပ်ကြမ်းဖြစ်သော အသားကြမ်း အသွေးကြမ်းစုသည် အထည်ခံတည်း၊ ထိုအထည်ခံ ရုပ်ကြမ်းစုကား သေသည့်နောက်တိုင်အောင် ကျန်ရှိလေ၏၊ အကာရုပ် အခွံရုပ်စုပေတည်း၊ သတ္တဝါဟု မှောက်မှားကြသော ရုပ်နု ဓာတ်နုတို့မူကား သေသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ချုပ်ကွယ်ကုန်၏၊ ဖြစ်ပွါးချက်ကို မြင်ရသည် ဆိုသော်လည်း ဝတ္ထုအထည်ဒြပ်အနေနှင့် မမြင်စေနှင့်၊ လက္ခဏာပိုင်းက ပြခဲ့သော အချက်စုအတိုင်း ရိပ်ရိပ်ရိပ်ရိပ် မာချက် တိုးတက်၍လာသည်ကား ပထဝီတည်း မြေဓာတ်တည်း စသည်ဖြင့် အမူအရာ ကြိယာမျှကို မျက်လုံးသား တစ်ခုလုံး ဉာဏ်နှင့်ကြည့်၊ မြင်အောင် ကြည့်နိုင်လျှင် တိဟိတ်-မကြည့်နိုင်လျှင် ဒွိဟိတ်။

## မိစ္ဆာအယူမှ သမ္မာအယူသို့

ထိုသို့ တိုးတက် ဖြစ်ပွား၍ မျက်လုံးပြည့်သောအခါ ထိုသတ္တဝါအား ငါ ငါဟူသော ငါလုံး- ငါ ငါ ဟူသော ငါလုံးနှင့်တကွ ကြွရွ တောင့်တင်းသော စိတ်သညာသည် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ။ ဖြစ်ပေါ်လာသော

ရုပ်သစ် တို့ကို ငါပြု၍ ကြည်ကြည်လင်လင် ငါမြင်သည်ဟု မိစ္ဆာအယူ ဖြစ်၏၊ ထိုရုပ်သစ် ကလာပ်သစ်တို့ကို အာဂန္တုက ပြင်ပစင်စစ် လောက်ရှင်တို့နှင့် မခြား ထင်နိုင်မှသာ မိစ္ဆာအယူပျောက်၍ သမ္မာအယူ ရောက်နိုင်မည်။

**ဥဒယကို ပြသောအချက် ပြီး၏။**

ထိုနေ့ ညစာကိစ္စနှင့် မျိုလိုက်သော အစာတို့သည် သန်းခေါင်ကျော်မျှသာ မပုပ်မနွမ်း တည်နိုင်ကုန်သည်၊ သန်းခေါင်ကျော်ကို လွန်လျှင်ပင် မစင်ပုပ်အဖြစ်သို့ တရွေ့ရွေ့ ရောက်လေ၍ ပုပ်သိုးရိနွမ်း၍ ကျလေကုန်၏၊ ထိုအခါ မိုးဓာတ် ရေဓာတ်နှင့်ဝေး၍ တဖြည်းဖြည်း ရင့်ရော် ရော့ရဲသဖြင့် ထိုတောအုပ် ထိုချုံငယ်ရှိ သစ်ရွက်တို့သည် ဖြုတ်ဖြုတ် ဖြုတ်ဖြုတ် ကြွေကျ၍ တောအလုံး ချုံအလုံး အရိုးကျဲကျဲ အခြင်ကျဲကျဲ မွဲခြောက် ခေါင်းပါးပြန်သကဲ့သို့ ထိုအတူ သန်းခေါင်ကျော် တိုင်အောင် ကိုယ်နှင့်အပြည့် မျက်လုံးအိမ်နှင့်အပြည့် ဖြစ်ပွါး တိုး တက်ကြကုန်သော ဓာတ်ကြီးလေးပါး, အကြည်ဓာတ်များတို့သည် ဓာတ်ဆီ, ဓာတ်မီးတို့ တရွေ့ရွေ့ ဆုတ်ယုတ်သည်နှင့် ထက်ကြပ်တကွ ဆုတ်ယုတ် ကွယ်ပျောက် ကြပြန်ကုန်၏၊ မျက်လုံးသားသည် အရိုးကျဲကျဲ အခြင်ကျဲကျဲ ရော့ရဲ နွမ်းပါး ကြုံ၍ သွားပြန်၏၊ သတ္တဝါသည် လည်း ကြည့်မှု မြင်မှု မရွှင်မပျ ရှိပြန်၏၊ တောချုံငယ်၌ အတွင်း အပြင် တခွင် အရွက်တွေ ကြွေကျချက်နှင့် ထပ်တူထပ်မျှ မြင်အောင်ကြည့်၊ မြင်လျှင် တိဟိတ်-မမြင်လျှင် ဒွိဟိတ်။

မြစ်နားတလျှောက်ရှိ ချောင်းထဲ မြောင်းထဲ အင်းထဲ အိုင်ထဲ မှာမြစ်ရေကြီးစွာ တက်သောအခါ အပြည့် အလျှမ်းရှိနေသော ချောင်းရေ, မြောင်းရေ, အင်းရေ, အိုင်ရေတို့သည် မြစ်မ, က ရေကျ၍ သွားလျှင်

လျော့၍ပါလေကုန်သည်နှင့်လည်း အတန်ငယ် တူပါ၏၊ အစာသစ် ဆိုရသော ဗဟိဒ္ဓ ဓာတ်ဆီ, ဓာတ်မီးတို့မှာ တွယ်၍ ဖြစ်ပွားရသော ထိုမျက်လုံးရှိ အဇ္ဈတ္တရုပ်နာမ်စုသည် ဗဟိဒ္ဓဓာတ်ဆီ ဓာတ်မီးတို့ ဆုတ်ယုတ်ကျလျော့လျှင် ဆုတ်ယုတ်ကျလေသောကြောင့် ဆိုခဲ့ပြီးသော အာဂန္တုအဖြစ်သည် ထင်ရှားလှ၏၊ ငါမပိုင် ငါမနိုင်၍ မဆိုင်မှုသည် ထင်ရှားလှ၏၊ ။ အကြောင်းတစ်ခုကြောင့် ထိုအနာပုပ်တွင်းမှာပင် သေပျောက်ကွယ်ဆုံးကြသော လောက်ငယ်တွေနှင့် တူလှပေ၏၊ မြင်အောင်ကြည့်၊ မြင်လျှင် တိဟိတ်-မမြင်လျှင် ဒွိဟိတ်။

## အစာအသက်-ခုနစ်ရက်

အစာသစ်အိမ်မှာ ပါစကဓာတ်မီးအဆီ ထုတ်ပြီးသော ရသဓာတ်ရည်စုသည် ဖရဏဓာတ်လေကြောင့် ဆူဝေ လျှောက်သွား၍ တစ်ကိုယ်လုံးအပြည့်ရှိနေသောအခါ ဥသ္မာဓာတ်မီးရှိန် စောင့်ရှောက်ချက်ကြောင့် ရုတ်တရက် အကုန် မပုပ်မရိ မကုန်မခန်းတဲ့မူ၍ တစ်ရွေ့ရွေ့သာ ပုပ်ရိကုန်ခန်းသဖြင့် တစ်ကြိမ်မျိုသော အစာ အသက်ခုနစ်ရက်ဖြစ်ရလေသည်။

## ခုနစ်ရက်တိုင်မှ သေဆုံးခြင်း

ထို့ကြောင့် အစာသစ်အိမ်မှာ အစာသစ်ကုန်ပြီးနောက် ထိုအစာသစ်မှဖြစ်သော ဓာတ်ဆီညွှန့် ဓာတ်မီးညွှန့်ဟုဆိုအပ်သော ရသဓာတ်ဆီတို့ စောင့်ထိန်းချက်ကြောင့် တစ်ကိုယ်လုံးရှိ အတွင်းဓာတ်နုတို့သည် ခဏာစဉ်အတိုင်း တဖြုတ်ဖြုတ်ချုပ်ကုန်ငြားသော်လည်း ရုတ်တရက် မကုန်တဲ့မူ၍ ခုနစ်ရက်တိုင်အောင် မြင့်၍သွားကုန်၏၊

ခုနစ်ရက်တိုင်လျှင် အကြွင်းမရှိ ကုန်ကုန်၏၊ သတ္တဝါကို သေပြီဆိုရ၏။

ဤအချက်ကို ကြာရုံကြီးဥပမာနှင့် ထင်စွာပြဦးအံ့၊ အိုင်တွင်း၌ ရေရှိသောအခါ ကြာရုံရှင်လန်း၏၊ အိုင်တွင်း၌ရေကုန်လျှင် ကုန်ခြင်း ကြာရုံ မသေတဲ့သေး၊ ရွှံ့စုတ်၍နေသော ရေအစောင့်အရှောက်နှင့် မသေပဲနေနိုင်သေးသည်၊ ရွှံ့စုတ်သောရေကုန်၍ ရွှံ့ခြောက်မှ သေသည်။

သေပုံကား- ရွှံ့စုတ်သောရေသည် အားရှိတုန်းအခါ ကြာမြင့်မှ လျှောက်၍ ကြာရွက်ဖျားတိုင်အောင် တက်သည်။ ။ နေပူ၍ တစ်နေ့ တစ်ခြား ရေအားနည်းသောအခါ ကြာရွက်ဖျားမှစ၍ တရွေ့ရွေ့ ရေသက် ကုန်ခန်းသည်၊ ရေသက်ကုန်ခန်းရာ ကုန်ခန်းရာမှ ခြောက်သွေ့ သေဆုံး၍ လိုက်သည်၊ ရွှံ့စုတ်သောရေသက် အကုန်လုံးကုန်သောအခါ အပင်ပါ အမြစ်ပါ သေဆုံးသည်။ ။ ဝမ်း၌တည်သော အစာသစ်သည် ကြာအိုင်ရှိ ရေနှင့်တူသည်။ ဝမ်း၌အစာသစ်ကုန်ပြီးနောက် ထိုအစာသစ်မှ တစ်ကိုယ်လုံး ပျံ့နှံ့၍နေသော ရသဓာတ်ဆီသည် ရွှံ့စုတ်၍ထားသော ရွှံ့ထဲရှိ ရေနှင့်တူသည်။ ။ ဝမ်း၌ အစာကုန်သော်လည်း ထိုရသဓာတ်ဆီ စောင့်ရှောက်ချက်ကြောင့် ခုနစ်ရက် အသက်ရှည်မှုသည် ရွှံ့ထဲရှိ ရေစောင့်ရှောက်ချက်ကြောင့် ကြာရုံ မသေပဲ နေသေးသည်နှင့် တူသည်၊ ထိုကြာရုံသည် မသေသေးသော်လည်း အိုင်တွင်းရေ လျော့ပါးလျှင် လျော့ပါးသည်၊ အိုင်တွင်းရေ ကုန်လျှင် မသေရုံမျှ ကျန်ရှိသည်။

အိုင်တွင်းရေကုန်လျှင် ရွှံ့တွင်းရေလည်း တစ်နာရီတစ်ခြား တစ်နေ့တစ်ခြား ခန်း၍သွားသကဲ့သို့ ဝမ်း၌ရှိသော အစာကုန်လျှင် ကိုယ်တွင်း၌ရှိသော ရသဓာတ်ဆီတို့သည် တစ်နာရီတစ်ခြား တစ်နေ့ တစ်ခြား ကုန်ခန်းကုန်သည်၊ ရွှံ့တွင်းရေ တစ်နာရီတစ်ခြား ခန်း၍ သွားလျှင် ကြာရုံမှာလည်း ကြာရွက်ဖျားမှစ၍ တစ်နာရီတစ်ခြား

အစေးကုန်ခန်း၍ လျော့ပါး၍သွားသကဲ့သို့ ကိုယ်တွင်းရှိ ရသဓာတ်ဆီ တစ်နာရီတစ်ခြား ကုန်ခန်း၍သွားလျှင်လည်း ကိုယ်တွင်းရှိဓာတ်ဆီ ဓာတ်မီး ဓာတ်ကြီး ဓာတ်ကြည်တို့ ခြေဖျား လက်ဖျား နားရွက် မျက်လုံးစသည်တို့မှစ၍ ကုန်ခန်းကြကုန်သည်၊ ရွှံ့တွင်းရှိရေ အကြွင်း အကျန်မရှိကုန်၍ ခြောက်သွေ့သောအခါ အမြစ်ပါ ကြာပင်သေဆုံး သကဲ့သို့ အသည်းနှလုံးရှိ ရသဓာတ်ဆီတိုင်အောင် အကြွင်း အကျန်မရှိ ကုန်ခန်းသောအခါ အသည်းနှလုံးရှိဓာတ်နှင့်တို့ အကုန်ချုပ် ဆုံး၍ သတ္တဝါ သေပြီဟု ဆိုရသည်။ ။ ဥပမာမှာ အမြင်လင်းအောင် ကြည့်။

## မျက်လုံးမှ စ၍ ဉာဏ်အမြင် လင်းအောင်ကြည့်

အထက်၌ ဆိုခဲ့ပြီးသောအတိုင်း ဝမ်းတွင်းရှိ အစာကျသော အခါမှစ၍ မျက်လုံးတွင်းရှိ ဓာတ်ဆီ ဓာတ်မီး ဓာတ်ကြီး ဓာတ်ကြည် တို့သည် အားအင်လျော့ပါးကုန်၏၊ ထင်းအား မီးအားကောင်း၍ ခွင်ပေါ်ရှိအိုးတွင်း၌ ဆူဝေပြည့်လျှမ်း၍ တက်သော ရေမြှုပ် ရေပွက် တို့သည် ထင်းအား မီးအား နည်းသောအခါ လျော့ပါး၍ ကျကုန်သကဲ့သို့ ထင်းကုန် မီးကုန်သည့်အခါ ဖြုတ်ဖြုတ်ဖြုတ်ဖြုတ် ကျေပျက် ချုပ်ဆုံးကြ ကုန်သကဲ့သို့ အစာသစ်အိမ်တွင် အစာကုန်သော အခါမှစ၍ မျက်လုံး တွင်းရှိ ဓာတ်ဆီ ဓာတ်မီး ဓာတ်ကြီး ဓာတ်ကြည်တို့သည် တရွေ့ရွေ့ အားနည်းကုန်၍ ဖြုတ်ဖြုတ်ဖြုတ်ဖြုတ် ချုပ်ကြ ပျက်ကြ ကွယ်ပျောက် ကြကုန်၏။

**[မျက်လုံးနှစ်ခုကို ကွက်ခြား၍ ဆိုသည်မှာ ဉာဏ်အမြင်လင်းတဲ့မည့် နေရာ ဖြစ်၍ ကွက်ခြားသည်။ ။ မျက်လုံးနှစ်ခု၌ အတပ်မြင်ပြီးမှ တစ်ကိုယ်လုံး ဉာဏ်ဖြန့် ရမည်။]**

ထိုသို့ ချုပ်သောအခါ ထိုသတ္တဝါလည်း တရွေ့ရွေ့နွမ်းပါး ကြုံလှီ၍ သွားတော့သည်၊ ထိုဓာတ်နုတို့ ချုပ်ကုန်ရာသို့ ထိုသတ္တဝါ၏ အားသည်လည်း ရိပ်ရိပ် ရိပ်ရိပ် အပိုင်းအပိုင်းပြတ်၍ ပါလေတော့သည်၊ ထိုသတ္တဝါ၏ အသက်သည်လည်း အပိုင်းအပိုင်းပြတ်၍ ပါလေတော့သည်။

## အား နှင့် အသက်

"အား" ဟူသည်ကား ဗလဓာတ်ပေတည်း။ ။ "အသက်" ဟူသည်ကား ဇီဝိတရုပ်စုတည်း။ ။ အသက် အပိုင်းအပိုင်း ကြွေ၍ ကြွေ၍ ပါလေသောအခါမှစ၍ ထိုသတ္တဝါ နည်းနည်း နည်းနည်း သေပြီ၊ သို့သော်လည်း ဇီဝိတရုပ် အကြွင်းအကျန်များသေး၍ အသေ မခေါ်ကြသေး၊ ထိုသို့ တစ်နာရီထက် တစ်နာရီ တစ်ကိုယ်လုံးရှိ အတွင်းဓာတ်နု အားနု အသက်တို့ ဖြုတ်ဖြုတ်ဖြုတ်ဖြုတ် မစဲချုပ်၍ အတွင်ချုပ်၍ နှစ်ရက် သုံးရက် လေးရက် ငါးရက် ခြောက်ရက်တိုင် သေ၍သွားသဖြင့် အရွက်ဖျားမှစ၍ အစဉ်အတိုင်း သေ၍လာသော ကြာရုံကဲ့သို့ ထို သတ္တဝါဝယ် ဦးခေါင်း ခြေလက် မျက်စိ နား နှာ စသော ကိုယ်အင်္ဂါ အဖျားအနားမှ စ၍ အသက်ကုန်၍ကုန်၍ သွား၏။

နောက်ဆုံး၌ နှလုံးအသည်းရှိ ဓာတ်ဆီနု ဓာတ်မီးနု ဓာတ်ကြီးနု ဓာတ်ကြည်နုတို့ အကြွင်းအကျန်မရှိ ကုန်ဆုံးကွယ်ပျောက်သောအခါ အသက်လည်း အကြွင်းအကျန်မရှိ ကုန်ဆုံးလေတော့သည်၊ ထိုအခါ ထိုသတ္တဝါကို သေပြီဆိုကြသည်။

အစာသစ်အိမ်၌ အစာပြတ်သောအခါမှစ၍ တစ်ကိုယ်လုံး အပြည့်ရှိသော ဇီရဏဓာတ်မီးတို့လည်း အခွင့်ကြီးရကြ၍ မျက်လုံးတွင်းရှိ

ဇီရဏခေတ်မီးတို့သည် မျက်လုံးတွင်းရှိ ခေတ်ဆီ ခေတ်မီး ခေတ်ကြီး ခေတ်ကြည်တို့ကို အစဉ်အတိုင်း ကုန်အောင် ခန်းအောင် တမျှဉ်းမျှဉ်း လောင်ကုန်၏။ ။ ထိုခေတ်ဆီ ခေတ်မီး ခေတ်ကြီး ခေတ်ကြည်တို့သည် အသက်ခဲစုနှင့်တကွ တဖျစ်ဖျစ် ကွယ်ပျောက်ကုန်ဆုံးကြကုန်၏။

ဤအတူ ဦးကျောက်ခဲကြီး တစ်ခုလုံးရှိ ဇီရဏခေတ်မီးတို့သည် ထိုဦးကျောက်ခဲကြီး အပြည့်ရှိသော ခေတ်ဆီအနု ခေတ်မီးအနု ခေတ်ကြီးအနု ခေတ်ကြည်အနုတို့ကို အသက်ခဲစုနှင့်တကွ တမျှဉ်းမျှဉ်း ကုန်ခန်းစေကုန်၏။ ။ ထိုအတူ အသည်းတွင်းရှိ အဆုတ်တွင်းရှိ နှလုံးတွင်းရှိ စသည်ဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံးကုန်အောင် ဉာဏ်နိုင်ရုံ ကွက်၍ ကွက်၍ ကြည့်လေ။

## ရေမြှုပ်ခဲကြီး ဥပမာ

အထက်၌ပြခဲ့ပြီးသော ဂွမ်းခဲကြီးကို မီးနှင့်ကပ်သောအခါ ဂွမ်းမွေး တိုင်းရှိသော ဆီကြည်တို့ ချုပ်ကြကုန်သကဲ့သို့လည်းကောင်း, ရေမြှုပ်ခဲကြီးရှိ ရေပွက်ငယ်တို့ ချုပ်ကြကုန်သကဲ့သို့လည်းကောင်း, ကြာရုံတွင်းရှိ အစေးတို့ ချုပ်ကြကုန်သကဲ့သို့လည်းကောင်း- ထပ်တူထပ်မျှ မြင် အောင်ကြည့်၊ တကယ်မြင်ပေလျှင်

"ဖေဏပိဏ္ဍူပမံ ရူပံ"

ဟုဟောတော်မူသော "ခန္ဓဝဂ္ဂသံယုတ်" ကို ဟုတ်လှပေသည်ဟု ဖြစ်လတ္တံ့။

"ရူပံ=ရုပ်ကောင်ကြီးသည်၊ ဖေဏပိဏ္ဍူပမံ=အထက်က ထုတ်ပြခဲ့သော ရေမြှုပ်ခဲကြီးနှင့် တစ်ထပ်ထည်း တူလှ၏။"

တစ်ကိုယ်လုံးရှိ မာချက် မာမှုဟူသော မြေဓာတ်ကြီး, ဖွဲ့မှု စေးမှု ဟူသော ရေဓာတ်ကြီး, နွေးမှု အေးမှုဟူသော မီးဓာတ်ကြီး, တောင့်မှု တင်းမှုဟူသော လေဓာတ်ကြီး- ဤဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့၏ ရိပ်ရိပ်ရိပ်ရိပ် ရွေ့ရွေ့ရွေ့ရွေ့ ချုပ်ယုတ် ကုန်ခန်းချက်တို့ကို မြင်လတ္တံ့။

စိတ် စေတသိက်တို့နှင့်တကွသော ဓာတ်ကြည်မျိုးတို့သည်ကား မိုးတိမ်တိုက်ကြီး၏ အပေါ်တွင်ဖြစ်ပေါ် ထင်မြင်ရသော သက်တံရေး တို့နှင့် တူကုန်၏၊ မဟာဘုတ်ဓာတ်ကြီးစုသည် မိုးတိမ်တိုက်နှင့် တူ၏၊ မိုးတိမ်တိုက် ထူထပ်လျှင် ထိုသက်တံရေးတို့သည် နတ်ဝတ်ပုဆိုးကို ဖြန့်တန်း၍ လှန်းထားသကဲ့သို့ ရှိကုန်၏၊ မိုးတိမ်တိုက် ပါးလျားလျှင် ပါးလျားကုန်၏၊ မိုးတိမ်တိုက် အပိုင်းပိုင်းပြတ်၍သွားလျှင် အပိုင်း အပိုင်းပြတ်ကုန်၏၊ မိုးတိမ်ကွယ်ပျောက်လျှင် ကွယ်ပျောက်ကုန်၏၊ ဤဥပမာအတိုင်းပင်တည်း၊ အတပ်မြင်အောင်ကြည့်လေ။

ဤသို့သော အချက်သို့ ဆိုက်မှ ဒွိဟိတ် တိဟိတ် နှစ်ပါး ကွဲပြားသည်။ ။ ဒွိဟိတ်မှန်လျှင် မြင်အောင် မကြည့်နိုင်၊ တိဟိတ်မှန်မှ အတပ်မြင်အောင် ကြည့်နိုင်သည်၊ ထို့ကြောင့် ကျွတ်ထိုက်သော တိဟိတ်အင်္ဂါကိုပြရာ၌ **“ဥဒယတ္ထဂါမိနိယာ ပညာယ သမန္နာဂတော”** ဟု ဟောတော်မူသည်။ ။ အနက်မှာ အထက်ဥဒယအခန်းက ပေး ခဲ့ပြီ။

ဤသို့လျှင် ရိပ်ရိပ်ရိပ်ရိပ် တိုးတက် ဖြစ်ပွားမှုဟူသော ဥဒယ သဘော, ရိပ်ရိပ်ရိပ်ရိပ် ဆုတ်ယုတ်ကုန်ခန်းမှုဟူသော ဝယသဘောကို တကယ်မြင်ပေမူကား-

**ယော စ ဝဿသတံ ဇီဝေ၊ အပဿံ ဥဒယဗ္ဗယံ။**
**ဧကာဟံ ဇီဝိတံ သေယျော၊ ပဿတော ဥဒယဗ္ဗယံ။**

ဟု ချီးမွမ်းချက်နှင့် ထိုက်သက်ပေတော့သည်။

ယော စ=အကြင်သူသည်လည်း၊ ဥဒယဗ္ဗယံ=ရုပ်နာမ် ခန္ဓာတို့၏ ဥဒယဖြစ်ပုံ-ဝယပျက်ပုံကို၊ အပဿံ=အိပ်မက်တွင်မျှ မမြင်ဖူးပဲ၊ ဝဿသတံ=အနှစ်တစ်ရာပတ်လုံး၊ ဇီဝေ=အသက်ရှည်၏၊ တဿ=ထိုသူ၏၊ ဇီဝိတာ=အနှစ်တစ်ရာ အသက်ရှည်မှုထက်၊ ဥဒယဗ္ဗယံ=ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတို့၏ ဥဒယဖြစ်ပုံ-ဝယပျက်ပုံကို၊ ပဿတော=မြင်သောသူ၏၊ ဧကာဟံ=တစ်ရက်မျှ၊ ဇီဝိတံ=အသက်ရှည်ခြင်းသည်၊ သေယျော=မြတ်သေး၏။

ရိပ်ရိပ်ရိပ်ရိပ် ပြိုပျက်မှုကို အတပ်မြင်လျှင် ဓာတ်ဘီလူး စားချက်ကိုလည်း အတပ် မြင်လတ္တံ့၊ အနိစ္စလက္ခဏာကိုလည်း အတပ်မြင်လတ္တံ့၊ အနိစ္စဖြစ်၍ ထိုတရားတို့ နှွမ်းပါး ညှိုးချုံးမှု, သေဆုံး ချုပ်ပျက်မှုသည်ပင် ဒုက္ခမျှဖြစ်ရလေကား ဒုက္ခလက္ခဏာကိုလည်း အတပ်မြင်လတ္တံ့၊ အနှစ်မရှိ၍ သိရသော အနတ္တလက္ခဏာ, ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ အလိုရှိချက်သို့ မလိုက်၍ သိရသော အနတ္တလက္ခဏာ, ထိုတရားတို့ ဖြစ်မှု တည်မှု ပွားမှု ဆုတ်ယုတ်မှု ချုပ်ဆုံးမှုတို့မှာ အာဏာပေး၍ အရေးမရသောကြောင့် အစိုးမရ၍ သိရသော အနတ္တလက္ခဏာ-ဤအရာတို့လည်း ကောင်းစွာ ထင်လင်းကုန်လတ္တံ့။

ဤသို့လျှင် တစ်နေ့ တစ်နေ့လျှင် နှစ်ထပ် နှစ်ထပ် မျိုး၍ မြေဖြစ် ရေဖြစ် ဓာတ်ဆီ ဓာတ်မီးတို့ကို အယဉ်မပြတ်ရအောင် ဆက်သွင်းသဖြင့် အတွင်းဓာတ်ဆီ အတွင်းဓာတ်မီး အတွင်းဓာတ်ကြီး အတွင်းဓာတ်ကြည်တို့၏ချုပ်ချုပ် ဖြစ်ဖြစ် အသစ်အဟောင်း သောင်းပြောင်း ရောထွေ အနေမပျက် ဆက်လက် မြင့်ရှည် အစဉ် တည်မှုသည် သန္တတိ ပညတ်မည်၏၊ ထိုသန္တတိ ပညတ် မြေးယှက် ဖုံးလွှမ်းမှုကြောင့် ခိုတောင်လဲ

ရွက်အုပ်နုသစ်ပင်၌ အသစ်အသစ် နုသောအရွက်တို့၏ ဖုံးလွှမ်းချက်ကြောင့်အနေမပျက် စည်ကားလျက်သာ မြင်ရသဖြင့် ထိုတစ်နေ့မစဲ တဖွဲဖွဲကြွေချက် အရွက်ဟောင်းကုန်၍ကုန်၍ သွားချက်များကို အပင်ကို ကြည့်၍ သိခွင့် မရှိ။

## တစ်နပ်စာ အစားအစာ၏ သက်တမ်း

ဤအတူ လူတို့ ခန္ဓာမှာလည်း ရှေးရှေး အနပ်က မျိုအပ်သော ဓာတ်ဆီ ဓာတ်မီးတို့အတွက်နှင့် တိုးတက် ပြည့်လျှမ်းသော တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ဓာတ်ဆီ ဓာတ်မီး ဓာတ်ကြီး ဓာတ်ကြည်တို့သည် တစ်ဆယ့်ငါးနာရီမျှ တည်တန့်စွာ နေကြ၍ တစ်ဆယ့်ငါးနာရီကို လွန်သောအခါမှစ၍ ထိုသစ်ပင်ရှိ သစ်ရွက်ဟောင်းတို့ကဲ့သို့ တရွေ့ရွေ့ ချုပ်ပျက်ကွယ်ဆုံးကြကုန်၏၊ ခုနစ်ရက်တိုင်လျှင် ထိုတစ်နပ်မှ ဖြစ်ပွါးကြကုန်သော ဓာတ်အပေါင်းတို့သည် မကြွင်းမကျန် ကွယ်ဆုံးကုန်၏။ ။ ထိုတစ်နပ်ဝယ် တစ်ဆယ့်ငါးနာရီကျော်၍ အတော်လျော့ပါးအင်အားနည်းချိန်သို့ ကျလျှင် ဒုတိယအနပ် ထောက်ရပြန်၏။ ။ ပထမအနပ်စား ယိုယွင်းရာကို ဒုတိယအနပ်က ဖြည့်ပေ၏။ ။ဒုတိယအနပ်စား ယိုယွင်းရာကို တတိယအနပ်က ဖြည့်ပေ၏။

ဤသို့ ရှေးရှေး အနပ်စား ဆုတ်ယုတ် လျော့ပါး အင်အားချိနဲ့ရှိချိန် ကျလျှင် နောက်နောက်အနပ်က ထောက်၍ ဖြည့်ကာ ဖြည့်ကာ လာခဲ့ကြသောကြောင့် ရှေးရှေးအနပ်အတွက် တိုးတက်သမျှ တစ်ဆယ့်ငါးနာရီကျော်ကစ၍ တစ်ခုမကျန် ကုန်သည်တိုင်အောင် ကျေပျက်ကွယ်ဆုံး၍ သွားသည်ကို မသိကြ မမြင်ကြရှိလေသည်။

## ခုနစ်ရက်နှင့် ဆယ့်ငါးနာရီ

မသိကြသော်လည်း ပထမအနပ်က ဖြစ်ပေါ်သော မျက်လုံး သားစုသည် ခုနစ်ရက်တွင်ကုန်သည်။ ။ ထိုအတူ ဦးခေါင်းခဲစု, အသည်းခဲစု, နှလုံးခဲစု, လျှာခဲစု, ကိုးရာသော သားတစ်ခဲစု, သလိပ်ခဲစု, သည်းခြေရည် သည်းခြေခဲစု, သွေးရည် သွေးခဲစု-အလုံးစုံတို့သည် ခုနစ်ရက်တွင် ကုန်ဆုံးသည်။ ။ တစ်ဆယ့်ငါးနာရီကျော်၍ အတန်ငယ် ကွယ်ပျောက် လျော့ပါးသည်မှစ၍ ကွယ်ပျက်တိုင်း ကွယ်ပျက်တိုင်းမှာ လည်း တစ်ကိုယ်လုံးရှိ အားခဲ အသက်ခဲတို့လည်း ဖျတ်ဖျတ်ကြွေ၍ ပါလေကုန်သည်။

ယခုနေ့မှစ၍ အစာရေစာကို အပြီးဖြတ်ခဲ့သော်ဟု ကြံ၍ရှုမှ သန္တတိပညတ် ပြယ်ပျောက်၍ မြစ်ရေကိုကြည့်၍နေသော ယောက်ျား သည် တွေတွေ တွေတွေ မျောသွားလေသော မြစ်ရေဟောင်းစုကိုလည်း မျောလေမှန်း သိရသည်၊ ထိုနေရာမှာ ထပ်ကာထပ်ကာ နောက်ထပ် လာ၍ ဖြစ်လာသော ရေသစ်စုကိုလည်း နောက်လာသက်သက် ဖြည့်လျှောက်ချက်ဟု အတပ်မြင်သည်။

ဤအတူ ဖွားမြင်စမှစ၍ ယခုနေ့တိုင် တစ်နာရီမစဲ အသားခဲ, ဦးခေါင်းခဲ, အဆုတ်ခဲ, နှလုံးခဲ, အသည်းခဲ, မျက်လုံးခဲ, အားခဲ, အသက်ခဲ- ထိုတစ်ကိုယ်လုံးမှ ခဏမစဲ ကြေပြုန်း ကွယ်လွန်၍ သွားချက် တို့ကို မြင်သာသည်၊ ထိုကိုမြင်ရလျှင် နောက်နောက် မျိုးအပ်သော အထပ်စုသည် ထိုယိုယွင်းကွယ်ဆုံးသော နေရာစုကို အခြေအနေ မဖောက်ပြားအောင် အစားစိုက်မှု အစားသွင်းမှု အစားထူထောင်မှုသာ မြင်နိုင်မည်။

ထိုနှစ်ချက်ကို မြင်လျှင်လည်း တစ်နေ့လျှင် နှစ်ထပ်နှစ်ထပ် စားမှုသည် အသက်မပြတ်ရအောင် အသက်သစ် သွင်းမှုပင်တည်းဟု မြင်နိုင်မည်၊ ထိုသို့ မြင်ရလျှင် လဆန်းမှာနေခိုက် လပြည့်ကျော်ဖို့ အသက်စုသည် စပါးထဲဆန်ထဲမှာ ရှိသေးသည်ဟု မြင်နိုင်သည်။

အသစ်မျိုးမှ ထိုအစာအတွက် အသစ်အသစ် ဖြစ်ပေါ်လာသော အသက်စု ခန္ဓာစု စိတ်စုကို ထိုအစာ ထိုဆန်ထိုစပါး အပါပြု၍ စပါးထဲ ဆန်ထဲမှာ ရှိသေးသည်ဟူသတည်း။ ။ ထိုစပါးထိုဆန်ကို မရ၍ မမျိုးရလျှင် ထိုအသက် မပေါ်လာပြီ။

## သံသရာနှင့် ချီ၍-စကြဝဠာနှင့် ချီ၍ မြင်အောင်ကြည့်

ဤသို့မြင်ရလျှင် တစ်လောကလုံး အသက်မွေးရန်ကိစ္စနှင့် ကြောင့်ကြစိုက်ကြ အားထုတ်ကြသော ရောင်းမှုဝယ်မှု လယ်ယာ ဥယျာဉ်လုပ်မှု လက်ပညာ နှုတ်ပညာနှင့် ပစ္စည်းဥစ္စာမှာ အလုံးစုံသည် အသက်သစ်ဆက်ရန်-အသက်သစ်သွင်းရန် အမှုတို့သာဟု မြင်လတ္တံ့။

အနမတဂ္ဂ သံသရာတစ်လျှောက် ပေါက်အောင် ကြည့်၊ စကြဝဠာအနန္တ နှံ့အောင်ကြည့်။ ။ ယခုနေ့ စကြဝဠာအနန္တ နှံ့အောင် ကြည့်။ ယခုနေ့ စကြဝဠာအနန္တသားတို့ တစ်ပြိုင်နက် အစာအပြီး ဖြတ်ကြ ကုန်အံ့၊ ရှစ်ရက် ကိုးရက် ဆယ်ရက်တိုင်လျှင် အနန္တစကြဝဠာသည် မသာ တောကြီး အပြီးဖြစ်လတ္တံ့။ ။ နှစ်လ, သုံးလ, ဆယ်လ ကိုးလကြာ လျှင် စကြဝဠာအနန္တလုံး အရိုးတောကြီး အပြီးဖြစ်လတ္တံ့။ ။မြင်အောင် ကြည့်။

**ဤတွင်ရွှေ့ကား- အနိစ္စလက္ခဏာကို ကွယ်ဖုံးပိတ်သော သန္တတိပညတ်ကို အစာအာဟာရနှင့် စပ်၍ ခွာ၍ အနိစ္စလက္ခဏာကို ထင်ရှားအောင်ပြသောအခန်းပြီး၏။**

# ဣရိယာပုထ်နှင့် စပ်၍ ခွဲနည်း
## ဣရိယာပုထ် ခွဲမှု

ထိုသန္တတိပညတ်ကို ဣရိယာပထနှင့် စပ်၍ ခွဲနည်းကို အမြွက်မျှ ဆိုလိုက်အံ့။

ဣရိယာပထကို ခွာမှုသည်ကား ဣရိယာပုထ် အပြောင်းအလဲကို မပြုမူ၍ တစ်ခုတည်းသော ဣရိယာပုထ်၌ ထား၍ကြည့်ခြင်းတည်း၊ ယခုအချိန်မှစ၍ ကိုယ်အင်္ဂါကြီးငယ်ကို အတန်ငယ်မျှ မလှုပ်မရှားပြီ၊ မျက်တောင်မျှ မခတ်ပြီ၊ တစ်စင်းထဲစင်း၍ အပြီးအိပ်တော့အံ့ဟုပြု၍ ဤကိုယ်ဘယ်ကို သွားမည်ဟု ဉာဏ်နှင့်ကြည့်၊ ထိုသို့ ကိုယ်ကို အသေထားသောအခါ ကိုယ်မှာအပေါ်ကျသော မြေဓာတ်ရေဓာတ်တို့က အောက်ကျသော မြေဓာတ်ရေဓာတ်တို့ကို တအိအိဖိနှိပ်ကြိတ်နင်း၍ သွားလတ္တံ့။ ဓာတ်ချင်း အနှိပ် အကြိတ် နာရာ အောက်ခံဓာတ်စုမှ ဓာတ်မီး ထ၍ထ၍ လာလတ္တံ့. အလှုပ်အရှား မရှိ၍ အငွေ့အခိုး မထွက်ရသဖြင့် အမြဲထာဝရ အင်္ဂါကြီးငယ်လျှောက်သွား၍နေသော ဓာတ်မီး ဓာတ်လေတို့လည်း အခိုးထုတ်ခွင့်မရ၍ အဆစ်အဖုစုတွင် စုမိစုရာစု၍ ထကြွသောင်းကျန်းလတ္တံ့။ ထိုသို့ဖြစ်မှုကို မြင်လျှင် ဤခန္ဓာသည် အပြုအပြင် မရှိပဲ ဆယ်နာရီ တစ်ဆယ့်ငါးနာရီကျော်လျှင် အောက်ခြမ်း တစ်ပြင်လုံး ပူလောင်၍ လာလတ္တံ့။ အောက်မှထသော ဓာတ်မီးတို့သည် ကိုယ်လုံး အနှံ့တက်၍ တစ်ကိုယ်လုံး ညောင်းမှု ညာမှု ထုံကျင်မှုတွေ ဖြစ်လာလတ္တံ့။ အခိုးထုတ်မှု လှုပ်မှုရှားမှုမပြုသောအတွက်ကြောင့် ထိုဓာတ်မီးတို့သည် တရွေ့ရွေ့ တစ်နာရီတစ်ခြား တစ်နေ့တစ်ခြား အတွင်းဓာတ်နုတို့ကို အတွင်လောင်မြိုက် ကုန်လတ္တံ့။ ထိုအခါ တစ်ကိုယ်လုံးရှိသော

ခေတ်ဆီနု ခေတ်မီးနု ခေတ်ကြီးနု ခေတ်ကြည်နုတို့သည် အားခဲတွေ အသက်ခဲ တွေနှင့်တကွ ဖျစ်ဖျစ်ဖျစ်ဖျစ် ဖျက်ဖျက်ဖျက်ဖျက် ကျေပျက် ကွယ်ဆုံး ပိန်ချုံးလျော့ပါး၍ များမကြာမီ အသေကြီးသို့ ဆိုက်လတ္တံ့။ တရွေ့တရွေ့ အတွင်းခေတ်နုတို့ ကျေပျက်ရာ ကျေပျက်ရာတို့၌ ထိုထိုနေရာမှ အသက်ခဲ အားခဲတို့လည်း အဆုပ်အဆုပ် ပြိုကွဲ ကွယ်ဆုံး၍ သွားပုံကို မြင်အောင်ကြည့်။ ။ဤသို့သော အဖြစ်ကို အတပ်မြင်ခဲ့လျှင် ကိုယ်ခန္ဓာတို့၏ ဇာတိ အမျိုး အရိုးဇစ်မြစ် ဒုက္ခ စစ်ကြောင်းကို သိလတ္တံ့။ အညာမှ စီးလာသော ရေတို့မည်သည် ခိုင်ခံ့သော ဆည်ရိုး ဆည်ဘောင်နှင့် တားဆီးနိုင်ပါမူ တန့်ရပ် ပေါင်းဖွဲ့ကာ ရက်ကြာနေ့များ နေပါ၏၊ ဆည်ရိုးဆည်ဘောင် မရှိခဲ့လျှင် မျက်စိ တစ်မှိတ်မျှ ရပ်တန့်၍ မနေ၊ နိမ့်ရာ အကြေသို့ စီးသွားမြဲဓမ္မတာ အတိုင်းသာ စီးဆင်း မျောသွား၏၊ ဤအတူ ဤကိုယ်ခန္ဓာတို့သည် ပြုပြင် ထိန်းကျောင်းမှုနှင့် ထက်ကြပ်မကွာ စောင့်ရှောက်ပါမူ အတော်အတန် သဏ္ဌာန်ရုပ်ဆင်း အသင်းမပျက် သာရာဘက်၌ တန့်ရပ်ပေါင်းဖွဲ့ကာ နေပါသေး၏၊ အပြင်အပြု အမှုမဖက် သက်သက်နေခဲ့လျှင် မျက်တောင်တစ်ခတ်မျှ တန့်ရပ်တည်နေ ခြင်းမရှိ၊ ယိုင်ရိ ညှိုးနွမ်း ဒုက္ခလမ်းသို့သာ သွားမြဲဓမ္မတာ ဖြစ်သတည်း။

ထိုဒုက္ခဖက်သို့ တသွန်ထဲ လဲ၍ ကစဥ့်ကရဲ ပြိုကွဲ ကုန်ဆုံး သည်တိုင်အောင် မတန့်မနား သွားမြဲဓမ္မတာအတွက်ကြောင့် ပေါက်လွတ် လျောက်လျား သွားခွင့်မပေးမူ၍ ဒုက္ခမီး မကြီးမီ တင်ကူး၍ တင်ကူး၍ ပြောင်းမှု လဲမှု လွှဲမှု ဖယ်မှု ပြင်မှုတို့ကို အစဉ်အမြဲကြောင့်ကြစိုက် ကြရကုန်၏။ ။အိပ်၍ ကြာညောင်းလျှင် ထိုင်ရသည်၊ မထိုင်ရလျှင် မကြာမီ ကိုးကွယ်ရာမဲ့ အဖြစ်သို့ ရောက်၍ ပျက်ဆုံးမည်။ ။ကြွင်းသော

ဣရိယာပုထ်တို့၌လည်း ဤနည်းချည်း။ ။သို့သော်လည်း ဒုက္ခဘက်သို့ တသွန်ထဲ လဲ၍ အမြဲသွားမှုကြောင့် တင်ကူး၍ ပြုပြင်ကြရကုန်သည်ဟု နက်နဲစွာ မသိကြ၊ အရိုးအစဉ် အနေမျှ သိကြသည်။ ။ပြုပြင်နိုင်လှ၍ အခြေအနေမပျက် နေသည်ကို သန္တတိ ဖုံးလွှမ်းချက်ခေါ် သည်။

**ဤကား-ဣရိယာပုထ်ကို ခွါ၍ ဒုက္ခသစ္စာမှုကို မြင်အောင်ကို ကြည့်နည်း အမြွက်ပြီး၏။**

-------ဝ------

## ဥတု ပြောင်းလဲ၍ ကြည့်ပုံ
## ဥတု

ယခုအခါ ဥတုပြောင်းလဲ၍ ကြည့်ပုံကို ဆိုဦးအံ့။ ။ဥတု ဟူသည်ကား ဓာတ်မီးတည်း။

- အညာပြည် ဓာတ်မီးနှင့် အောက်ပြည်ဓာတ်မီး အပြောင်း။
- ဆောင်းဓာတ်မီး နွေဓာတ်မီး မိုးဓာတ်မီး အပြောင်း။
- သရဒဓာတ်မီး သိသိရဓာတ်မီး ဟေမန္တဓာတ်မီး ဂိမှန္တဓာတ်မီး ဝသန္တဓာတ်မီး ဝဿာနဓာတ်မီး အပြောင်း။
- မိဿဓာတ်မီး ပြိဿဓာတ်မီး မေထုန်ဓာတ်မီး ကြကဋ်ဓာတ်မီး သိဟ်ဓာတ်မီး ကန်ဓာတ်မီး တူဓာတ်မီး ဗြိစ္ဆာဓာတ်မီး ဓနုဓာတ်မီး မကာရဓာတ်မီး ကုံဓာတ်မီး မိန်ဓာတ်မီး အပြောင်း။
- လဆန်း လဆုတ် အပြောင်း။
- နေ့ဓာတ်မီး ညဉ့်ဓာတ်မီး အပြောင်း။
- နေ့သုံးခါ ညဉ့်သုံးခါ အပြောင်း။
- နေပူမှ အရိပ်, အရိပ်မှ နေပူ အပြောင်း။

- မီးပူနှင့် အနီးအဝေး အပြောင်း။
- တုန်ဖျား ဖျားရာ၌ အချမ်းနှင့် အပူ, အပူနှင့် ပကတိ အပြောင်း။

ဤအလုံးစုံကို အကုန် ပြောင်းကူး၍ ကြည့်ရမည်၊ ကြည့်ရာ၌လည်း မြေဓာတ် ရေဓာတ် မီးဓာတ် လေဓာတ်တို့ကို အမှုသက်သက် အနေနှင့် မြင်အောင်ကြည့်။ ။ ဝတ္ထု ဒြပ် ပညတ် အထည် အမျှင်တန်း၍ မနေစေနှင့်။

## တုန်ဖျား၌ ပဋိပက္ခဓာတ်မီး နှစ်ချက်

တုန်ဖျား၌ ပဋိပက္ခဓာတ်မီး နှစ်ချက် ပြောင်းကူးပုံကို ဆိုအံ့။ အဖျား မတက်မီ တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ဓာတ်တို့ကိုပင် ငါ ငါ ဟူ၍-ငါ့ကိုယ်ဟူ၍ ဖြစ်နေသည်၊ တစ်ကိုယ်လုံး အတွင်းအပြင် အကုန်မြင်အောင် ကြည့်၍ထား၊ မပူလှ မချမ်းလှ မျှတ၍နေသော ထိုငါစုသည်ပင်လျှင် တစ်ကိုယ်လုံး၏ အချက်အခြာ ပါစကဓာတ်မီးအိုးမှစ၍ ဖရဏဓာတ်လေနှင့်တကွ အလွန်အေးမြချမ်းစိမ့်လှသော သီတအဖြစ်နှင့် အုံလုံးကြွ၍ ထလေ၏၊ တစ်ကိုယ်လုံး ရေတုံးဖြစ်လေ၏၊ အူလံသည်းလံ ရပ်တည်၍ မရ တုန်ရ၏။

မျှတသောအခိုက်၌ ပူမှု အေးမှုကား မီးတစ်မျိုး၊ မြေ ခေါ်သော အမှု, ရေခေါ်သောအမှု, လေခေါ်သောအမှု-ဤသုံးမှုတို့လည်း ထိုမီး အနေနှင့် သင့်လျော်စွာ တစ်မျိုးစီချည်းပင်၊ သောင်းကျန်းထကြွသော သီတမီးတို့ကား အလွန်အေးမြမှုတစ်မျိုး ထိုအားလျော်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာကုန်သော မြေမှုရေမှုတို့လည်း တစ်မျိုးပင်။ ။အမှုအချက် သက်သက်ကို မြင်အောင်ကြည့်၊ ဒြပ်အထည်အမျှင် တွယ်၍ မနေစေနှင့်။

သီတဓာတ်မီးဖြစ်ပေါ်လွှမ်းမိုး၍ တစ်ကိုယ်လုံး ရေတုံး ဖြစ်သော အခါ သမဓာတ်မီး ကွယ်ဆုံးလေ၏။ ။ ထိုသမဓာတ်မီးနှင့် တကွဖြစ်သော ဓာတ်ဆီစု-ဓာတ်ကြီးစု-စက္ခု, သောတ, ဃာန, ဇိဝှါ, ကာယ, မနော ဟူသော ဓာတ်ကြည်စု-အသက်ခဲစု-အားခဲစုတို့လည်း ထိုသမ ဓာတ်မီးတို့နှင့် အတူတကွ ကွယ်ဆုံးကြလေကုန်၏။

သီတဓာတ်မီးတို့ အသစ်အသစ်ဖြစ်ပေါ်တိုးပွား၍လာသောအခါ ဓာတ်ဆီသစ် ဓာတ်ကြီးသစ် ဓာတ်ကြည်သစ် အသက်သစ် အားသစ်တို့လည်း ဖြစ်ပေါ်တိုးပွားလာကုန်၏။ ။ သမလုံးလုံး အခိုက်နှင့် သီတလုံးလုံးအခိုက် နှစ်ခုတို့၏အကြား၌ သမအဆုတ် သီတအတက် အဆက်ဂဟေ အလွန်ပြေလှ၍ အနေမရှေ့ ပြကတေ့ပင် စိတ်မှာ ထင်ရသည်၊ မြင်အောင်ကြည့်။

သမကိုယ်ကြီး အပြီးကွယ်ပျောက်မှုကို မြင်ပါလျက် ငါကား မပျောက်နေတတ်၏။ ။ သမကိုယ်ကြီး ကွယ်ဆုံးပြီဟုဆိုနိုင်၏။ ။ ထိုငါ ကွယ်ဆုံးပြီဟု မဆိုတဲ့နိုင် ရှိနေတတ်၏။

သန္တတိပညတ် အပျောက်အပျက် မစင်ကြယ်လျှင် ငါတွယ်၍ နေတတ်၏၊ အသိဉာဏ်နှင့် သန္တတိပညတ် အမျှင်ပြတ်အောင် ခုတ်စဉ်းလေ။

သမကိုယ်ပိုင်း အဆုတ် အချုပ်မှာ ဇရာမီး မရဏမီးအချက် ထင်ရှားသည်။

## ကွယ်ဆုံးချက်

ကွယ်ဆုံးချက်ကား မရဏမီးအချက်တည်း။ ။ကွယ်ဆုံးသမျှသည် နွမ်းပါးမှု ရှေးရှိမြဲတည်း၊ နွမ်းပါးမှုကား ဇရာမီး၊ သေလုမတ္တ ပင်ပန်းရသော သီတကိုယ်ပိုင်း အသစ်ဖြစ်ပေါ်တိုးပွားမှုမှာ ဇာတိမီးအချက်

ထင်ရှားသည်၊ ရောဂါနှိပ်စက်၍ မသက်သာသော သောကမီး, ညည်းညူသောပရိဒေဝမီး, မအေးချမ်းလှသောဒုက္ခမီး, နှလုံးမကြည်သော ဒေါမနဿမီး, စိတ်ပူအိုက်၍ ရှိုက်ကာငင်ကာ ငိုပြန်ပါလျှင် ဥပါယာသမီး၊ ဤမီး ငါးပါးလည်း ထင်ရှားပါ၏၊ ထိုအခါ အလောဘ, အဒေါသ, အမောဟ-ဟူသော ကုသိုလ်တရားတို့ ဖြစ်ပွားရန် အဆောက်အဦ တရားတို့ ထင်ရှားရှိပါကုန်ငြားသော်လည်း အဒေါသဖြစ်ပေါ်ခွင့် မရအောင် ပူလောင်၍နေသော ဒေါသမီး, အမောဟဖြစ်ပေါ်ခွင့် မရအောင် ပူလောင်၍နေသော မောဟမီး, အလောဘဖြစ်ပေါ်ခွင့် မရအောင် ငါချမ်းသည် ငါတုန်သည်ဟု ဖြစ်နေသော လောဘမီး-ဤမီး သုံးပါးလည်း ထိုအခါ ထင်ရှားစွာ လောင်လျက် ရှိသည်။

## လောဘမီး

အလောဘ-အသင်းအပင်းဟူသော ပဒုမာကြာတောစုကို ပြုတ်ပြုတ်ပြုန်းအောင် လောင်တတ်သောကြောင့် လောဘကို မီး ဆိုသည်။

## ဒေါသမီး

အဒေါသ-အသင်းအပင်း ဟူသော စန္ဒကူးတောစုကို ပြုတ်ပြုတ်ပြုန်းအောင် လောင်တတ်သောကြောင့် ဒေါသကို မီးဆိုသည်။

## မောဟမီး

အမောဟ- အသင်းအပင်းဟူသော ပတ္တမြားရတနာစုကို ပြုတ်ပြုတ်ပြုန်းအောင် လောင်တတ်သောကြောင့် မောဟကို မီးဆိုသည်။

**ဤသို့လျှင် တုန်ဖျား တက်မှု၌ မီးတစ်ဆယ့်တစ်ပါး ထင်ရှားသည်။**

**ဤကား-သမပိုင်းမှ သီတပိုင်းသို့ အကူးတွင်**

**သန္တတိပညတ်က ဖျက်၍ အနိစ္စ ဖော်ပြနည်းတည်း။**

အပူကြီးတက်၍ အလာနှင့် သီတပိုင်း အချုပ်၊ အပူကြီးကျ၍ သမပိုင်း အကူးတို့၌လည်း ဤနည်းအတိုင်း အပိုင်းအပိုင်း ဖြတ်လေ။ ကြွင်းသော အပြောင်းအကူးတို့၌လည်း ဤနည်းအတိုင်း သိလေ။

## ကာလနာ ရောဂါမျိုး

တစ်နည်းကား ရောဂါအမျိုး ကိုးဆယ့်ခြောက်ပါး ဖြစ်ပေါ် ချက်များနှင့်လည်း ဖြတ်၍ ကြည့်လျှင် မြင်သာလှ၏။ ။ကာလနာမျိုး ကျောက်နာမျိုး နှစ်မျိုးတွင် ဆိုအံ့။ ။တစ်ကိုယ်လုံး၌ ညီညွတ်စွာနေ သောအခါ ငါပြု၍ အားထားသော အကြင်သမဓာတ်တို့သည် ရှိကုန်၏၊ ဥတုအတွက်-အာဟာရအတွက်-ယက္ခဝါဠတို့အတွက်နှင့် ပျက်ထ သောင်းကျန်းကုန်သော ထိုဓာတ်မီးတို့သည် တစ်ကိုယ်လုံးမှ ဟုန်း ဟုန်းထကုန်၏၊ အသည်းရှိ ဓာတ်မီးသည် အသည်းရွှံ့မြေကို မြိုက်၏၊ မီးထိသော ဖယောင်းကဲ့သို့ အသည်းရွှံ့မြေ အခြေပျက်၏၊ အသည်းရှိ ဓာတ်ဆီ ဓာတ်ကြီး ဓာတ်ကြည်တို့ အရည်ဖြစ်၍ ကျကုန်၏၊ အသည်းရှိ အားခဲ အသက်ခဲတို့လည်း ကြေမွ၍ ကျကုန်၏။

ဤအတူ နှလုံးသားဟူသော ရွှံ့ခဲရှိ ဓာတ်မီး လောင်၍ နှလုံးရွှံ့ခဲရှိ ဓာတ်ဆီ ဓာတ်ကြီး ဓာတ်ကြည် အသက်ခဲ အားခဲတို့သည် ကြေမွ၍ ကျကုန်၏၊ အဆုတ်ရွှံ့ခဲ အညှို့ ရွှံ့ခဲ သည်းခြေ ရွှံ့ခဲ-အူမရွှံ့ခဲ အူသိမ် ရွှံ့ခဲ လည်းကောင်း, ကျောဖက် ရင်ဖက် လက်ဝဲ လက်ယာ အသား ရွှံ့ခဲတို့သည်လည်းကောင်း, ထိုဝတ္ထုတို့၌ အသီးအသီးရှိကြသော အသက်ခဲ အားခဲတို့သည်လည်းကောင်း-ဓာတ်မီးမြိုက်၍ ကြေမွ၍ ကျကုန်၏။

လည်ပင်းသား မျက်နှာသားတို့သည်လည်း အရည်ဖြစ်၍ လျော့ကျ လေကုန်၏၊ ဦးခေါင်းခွံရှိ ခါတ်မီးတို့သည် ဦးခေါင်း ရွံ့မြေတို့ကို မြိုက်ကုန်၏။ ဦးခေါင်းရှိ ဓာတ်ဆီ ဓာတ်ကြီး ဓာတ်ကြည် အသက်ခဲ အားခဲတို့လည်း ကြေမွ၍ လျော့ကျကုန်၏၊ မျက်လုံးရွံ့ခဲ နှစ်ခုလည်း သူ့ဓာတ်မီးနှင့်သူ လောင်မြိုက်၍ မျက်လုံးရှိ အသက်ခဲ အားခဲတို့နှင့် တကွ ကြေမွကြကုန်၏။

ထိုရောဂါနှိပ်စက်သူမှာ မကြာမီ မျက်လုံးအခြေပျက်၍ သွားသည်၊ လက်ရုံး လက်မောင်း လက်ဖျားရှိ ဓာတ်မီးတို့ လောင်၍ ထို၌ရှိသော ဓာတ်နုတို့လည်း အသက်ခဲ အားခဲတို့နှင့်တကွ ကြေမွ၍ အရည်ဖြစ်ကာ လျော့ကျလေကုန်၏။

ရေပြည့်သော လင်ပန်းမှာ ပန်းကန်တည်၍ မီးထွန်းပြီးလျှင် လုံစွာအုပ်၍ထားမူ လင်ပန်းရှိ ရေတို့သည် မီးရှိရာ ပန်းကန်တွင်းသို့ စု၍ လာကုန်သကဲ့သို့ ခြေဖဝါး ခြေဖမိုး ခြေသလုံးစသော အောက်တစ်ခွင်ရှိ ဓာတ်ဆီတို့လည်း ပါစကဓာတ်မီးရှိရာ ဝမ်း၌စုလာ၍ အရည်ဖြစ်ကာ လျော့ကျကုန်၏၊ ဓာတ်ဆီတို့ လိုက်ပါလေလျှင် ခြေဖဝါးရှိ အသက်ခဲ အားခဲ, ခြေဖမိုးရှိ အသက်ခဲ အားခဲ, ခြေသလုံးရှိ အသက်ခဲ အားခဲ, ဒူးဆစ်ရှိ အသက်ခဲ အားခဲ, ပေါင်ရှိ အသက်ခဲ အားခဲတို့လည်း မြည့်မြည့်ကြေမွ ကွယ်ဆုံးကြကုန်၏၊ အရိုးအရေမျှ ကျန်ရှိသည်ကား အများ မျက်မြင်တည်း။

တစ်ကိုယ်လုံး၌ ဓာတ်ဆီအကျန်များသေးလျှင် ဆေးဝါး ဓာတ်စာနှင့် ထောက်မ ပြုပြင်၍ ဓာတ်ဆီ ဓာတ်ကြီး ဓာတ်ကြည် အသက်ခဲ အားခဲတို့ကို အယဉ်ဆက်လက် မွေးမြူ ပျိုးထောင်၍ ရသေး၏၊ ဓာတ်ဆီ အကျန်နည်းလှလျှင် ထောက်မ ပြုပြင်၍ မရပြီ။

ညီညွတ်၍ နေစဉ်အခါ တစ်ကိုယ်လုံးအပြည့်ရှိသော ထိုဓာတ်ဆီ ထိုဓာတ်မီး ထိုဓာတ်ကြီး ထိုဓာတ်ကြည် ထိုအသက် ထိုအားတို့ကိုပင် ငါဟုယူ၍ စိတ်မာန်တလူလူနေသည်၊ ထကြွသောင်းကျန်းအောင် နှိုးဆော်ပင့်မြှောက်သော အပဥတု အပအာဟာရနှင့် တွေ့ကြသောအခါ ထို ငါတို့သည်ပင် 'ကာလနာငါ ' တွေ ဖြစ်၍ ကုန်၏။

လူလောက်ရှိသော မီးခြစ်ဆေးခဲကြီး၌ အပက အတိုက်အခိုက် မရှိရအောင် စောင့်ရှောက်နိုင်ပါလျှင် မီးဓာတ်စုသည် ထိုဆေးခဲကြီးကို စောင့်ရှောက်၍နေပေ၏၊ တစ္စန်းတစ၌ ကော်ဖတ်နှင့် တိုက်ခိုက်မိသော အခါ ဆေးခဲရှိ ဓာတ်မီးတို့သည်ပင် ထိုဆေးခဲကြီးကို လောင်၍ပစ်၏။

ဆေးခဲကြီးနှင့် ဤကိုယ် တူ၏၊ ဆေးခဲကြီးနှင့် အပြည့်ရှိသော ဓာတ်မီးစုနှင့် ဤကိုယ်နှင့် အပြည့်ရှိ ဓာတ်မီးစု တူ၏၊ ဓာတ်မီး အုပ်ချုပ်၍ နေသော ဆေးခဲကြီး အသားစုနှင့် ဓာတ်မီးအုပ်ချုပ်၍နေသော ဤကိုယ် အလုံး ငါစုတူ၏၊ ထိုဓာတ်မီးသည်ပင်လျှင် ဆေးသားစုကို အကုန် လောင်၍ ပစ်သည်နှင့် တစ်ကိုယ်လုံးရှိ အဇ္ဈတ္တဓာတ်မီးစုသည်ပင် လျှင် တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ဓာတ်ဆီစု ဓာတ်ကြီးစု ဓာတ်ကြည်စု အသက်ခဲစု အားခဲစုကို လောင်၍ ပစ်သောအမှု တူ၏။

တဏှာ, မာန, ဒိဋ္ဌိဟူသော မိစ္ဆာဓာတ်ကြီးသုံးပါးသည် ထို ဆေးခဲမှာ ရှိသည်ဖြစ်အံ့၊ ထိုဓာတ်မီးစုကိုပင် ငါ ဟု ယူ၍ တလူလူနေမည်၊ တောချုံတို့မှာ ရှိသည် ဖြစ်အံ့၊ ထိုတောချုံတို့သည် ငါတလူလူ နေကြ ကုန်မည်၊ ထိုကာလရောဂါဖြစ်လျက် မသေ၊ ကျန်ရှိသူမှာမူကား ဆေးဝါး အစာနှင့် တစ်ကိုယ်လုံးကို အသစ်စိုက်ပျိုးတည်ထောင်၍ ယူရသည်။

အသည်း၌ ဓာတ်သစ် အသက်သစ် အားသစ် ဖြည့်သွင်း စိုက်ပျိုး ရသည်၊ နှလုံးခဲမှာလည်း ဖြည့်သွင်းစိုက်ပျိုးရသည်။ ။

ဤအတူ အဆုတ်ခဲ, အညှို့ခဲ, အူမခဲ, အူသိမ်ခဲ, မျက်လုံးခဲ, ဦးဏှောက်ခဲတို့၌လည်း ကာလနာတိုက်ခြွေရာ အပိုင်းပိုင်းပြတ်၍ ပါလေကုန်သော ဓာတ်ဆီခဲ ဓာတ်မီးခဲ ဓာတ်ကြီးခဲ ဓာတ်ကြည်ခဲ အသက်ခဲ အားခဲတို့အတွက် လျော့ပါးသောနေရာတို့ကို အစားပြည့် မီအောင် ဓာတ်ဆီသစ် ဓာတ်မီးသစ် ဓာတ်ကြီးသစ် ဓာတ်ကြည်သစ် အသက်သစ် အားသစ် ဖြည့်သွင်း စိုက်ပျိုး တည်ထောင်၍ ယူရသည်။

**ဤကာလရောဂါမှု၌လည်း မီးဆယ်တစ်ပါး လောင်ပုံကို ဆိုလေ။ သမပိုင်းနှင့် ဝိသမပိုင်း အမျှင်ပြတ်အောင် ဖြတ်လေ။**

## ကျောက်နာ ရောဂါမျိုး

ငရုတ်သီးအစရှိသော ဒါဟဓာတ်မီး အစာမျိုးတို့ကို ဘိုးဘေး စဉ်လာ စားသောက်မှုမှဖြစ်သော ဒါဟဓာတ်မီးသည် ပဋိသန္ဓေက ပင်အစဉ်လိုက်ပါ၍ အကြောင်းအခွင့်ကိုရသောအခါ ကျောက်နာ အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်၏။

ထိုဓာတ်မီးသည် အကြောင်းအခွင့်ကိုရသောအခါ ထကြွ၍ တစ်ကိုယ်လုံးရှိ သွေး သည်းခြေ လေ သလိပ်တို့သည် ထိုဒါဟဓာတ်မီး ဘက်ပါ ဖြစ်ကြကုန်၏။

အသည်းခဲ ဖြစ်၍နေသော ဒါဟဓာတ်မီးနှင့်တကွသော သွေး, သည်းခြေ, လေ, သလိပ်တို့သည် ကျောက်နာရောဂါဖြစ်၍ အသည်းမှ ထကြကုန်၏။

နှလုံးသားမှ ပေါက်ဖွားသော ကျောက်နာ, အဆုတ်သားမှ ပေါက်ဖွားသော ကျောက်နာ, အညှို့သားမှ ပေါက်ဖွားသော ကျောက်နာ, အူသိမ် အူမတို့မှ ပေါက်ဖွားသော ကျောက်နာ, နောက်ကျောသားတို့မှ,

ရွှေဖက် ရင်သား ဝမ်းသားတို့မှ, လက်ဝဲ လက်ယာ နံရှပ်သားတို့မှ, လည်ပင်းသား ရေမြို့သားတို့မှ, မျက်နှာသားတို့မှ, မျက်လုံးသား ဦးဏှောက်သားတို့မှ ပေါက်ဖွားသော ကျောက်နာ-စသည်ဖြင့် အတွင်း အပြင် တစ်ကိုယ်လုံးသည် ကျောက်နာခဲကြီးအတိသာ ဖြစ်သတည်း၊ တစ်ကိုယ်လုံးရှိ အသက်ခဲ အားခဲတို့သည် သွေးပုပ်ရည် ပြည်ပုပ်ရည်ဖြစ်၍ ကျေပျက်ယိုထွက်ကြကုန်၏။

**ဤကျောက်နာ ရောဂါမှု၌လည်း မီးတစ်ဆယ့်တစ်ပါး ဝေဖန်လေ။ ။ သမပိုင်းနှင့် ဝိသမပိုင်း ဖြတ်၍ ကြည့်လေ။**

## အလွန် ကျယ်ဝန်းလှခြင်း

အမာကြီး အမာငယ်စသည်ဖြင့် မာမှုအဆင့်ဆင့်, အနုကြီး အနုငယ်စသည်ဖြင့် နူးညံ့မှုအဆင့်ဆင့်တို့ကို ပရမတ်နှစ် မြေအစစ်ဟု အမြင်ရှု၍ကြည့်လေ။

တွယ်မှုကပ်မှု ဖွဲ့စေးမှုယိုစီးမှုတို့ကို ရေအစစ်ဟု မြင်အောင် ရှုလေ။

အပူကြီးအဆင့်ဆင့်, အပူငယ်အဆင့်ဆင့်, အအေးကြီး အဆင့် ဆင့်, အအေးငယ်အဆင့်ဆင့်တို့ကို မီးအစစ်ဟု မြင်အောင်ရှုလေ။

တောင့်မှုတင်းမှု တွန်းမှုငေ့မှု ရွေ့ရှားမှုကို ပရမတ်နှစ် လေ အစစ်ဟု အမြင် ရှုလေ။

အထည်ပညတ် ဒြပ်သဏ္ဌာန် ခုခံပိတ်သန်း အမျှင်တန်း၍ မနေကြ စေနှင့်။

ထိုမှတစ်ပါး လောက၌ ရှိသမျှသော ရောဂါမျိုး အနာမျိုး ဘေးမျိုး ရန်မျိုး ဒဏ်မျိုး ဥပဒ်မျိုးတို့အတွက်နှင့် ဖောက်ပြန်ချက်, ခပ်သိမ်း

သောပြုပြင်မှုတို့ကို ဖြတ်၍ ဖောက်ပြန်ချက်-အလုံးစုံတို့ကို ကုန်စင်နှံ့စပ်အောင်ဆိုလျှင် အလွန်ကျယ်ဝန်းမည်။

ဆိုခဲ့ပြီးသောနည်းအတိုင်း ကျကျ နန ထင်မြင်နိုင်ကြလျှင်လည်း တွေ့ကရ မြင်ကရ ကွင်းသမျှသော အမှုတို့နှင့် စပ်၍လည်း ကြည့်တတ်မြင်တတ်ကြတော့မည်သာ ဖြစ်၏၊ ထို့ကြောင့် ကွင်းသောအချက်တို့ကို မဆိုပြီ။

အစဉ်ထာဝရ ရေပြည့်သော ကြာအိုင်ကြီး၌ ကြာတောကြီး၏ အနိစ္စဘာဝကို မြင်လိုလျှင် ရေကို အငွေ့အသက်မျှ မကျန်ရအောင် ဉာဏ်နှင့်ခွာ၍ကြည့်၊ ရေသက်ကုန်လျှင် ထိုကြာပင်တို့၏ တစ်ခဏ တစ်ခြား နွမ်းနယ် ခြောက်ခန်း၍ သွားသော အနိစ္စဇာတိသည် ဉာဏ်၌ ထင်လတ္တံ့။

နွမ်းနယ် ခြောက်ခန်းမှုသည် ကြာပင်တို့မှာ သာယာမှု မဟုတ်၊ မသာယာမှု ဘေးဥပဒ်မှုဖြစ်၍ ထိုကြာပင်တို့၏ ဒုက္ခဇာတိသည် ဉာဏ်၌ ထင်လတ္တံ့။ ။ ရေတို့ ကြာတို့၏ ထိုအနိစ္စဇာတိမှု ဒုက္ခဇာတိမှုသည် ကြာပင်တို့ကို သာယာရွှင်လန်းအောင် ဆောင်သွားမည့်အမှုစု မဟုတ်၊ မသာမယာ နွံ့နှာ ညှိုးနွမ်း ခြောက်ခန်း ကွယ်ဆုံးအောင် အတင်းဆောင်သော အမှုစုသာတည်း။

ထိုဇာတိမှုများသည် ရေဥတု မြေဥတု စောင့်ရှောက် ဖုံးဖိ၍ နေခိုက်သာ အလိုက်သင့်ဖုံးကွယ်၍ နေကြသည်။ ။ ရေဥတု မြေဥတုနှင့်ကွာခဲ့လျှင် ချက်ခြင်း ထွက်ပေါ် ထင်ရှား၍ လာ၏။

ကြာပင်ကြီးနှင့် ထိုဘေး, ထိုဘေးနှင့် ကြာပင်-အစဉ်မကွာ အမြဲပါကြောင်း ထင်ရှားစွာ မြင်လတ္တံ့။ ။ ထိုကြာပင်၏ အသက်သည် ရေဥတုမှာ တွယ်သည်ဟု မြင်လတ္တံ့။ ။ ရေဥတုကုန်ခန်းလျှင် ကြာပင်၏

အသက် ကုန်ဆုံးချက်ကိုလည်း မြင်လတ္တံ့။

ကြွင်းသော သစ်ပင် တော တောင် ချုံ နွယ် မြက်တောစုကိုကား မိုးရေ မိုးပေါက်ကို အပြီးဖြတ်၍ကြည့်။ ။ ယခုနှစ်မှစ၍ မိုးရေ မိုးပေါက် အပြီးပြတ်ခဲ့သော်ဟု ခွဲလေ။

-------*------

## အနတ္တအနက်ကို သုတ်သင်ရှင်းလင်း၍ ဝိနိစ္ဆယ ပြုခြင်း

## အတ္တပုဒ်၏ အနက် အဓိပ္ပါယ်

အနတ္တပုဒ်၌ အတ္တသဒ္ဒါ အတွင်းဟော။ ။ **"အဇ္ဈတ္တာ ဓမ္မာ, ဗဟိဒ္ဓါ ဓမ္မာ။ အဇ္ဈတ္တိကာ ဓမ္မာ, ဗာဟိရာ ဓမ္မာ"**တို့၌ ဗဟိဒ္ဓသဒ္ဒါ, ဗာဟိရသဒ္ဒါတို့နှင့် ပြန်ဖက်ပြု၍ လာသည်ကိုလည်းကောင်း- **"သဗ္ဗေါရေ ပရတော ပဿ၊ ဒုက္ခတော နော စ အတ္တတော"**ဟု ပရသဒ္ဒါနှင့် ပြန်ဖက်ပြု၍ လာသည်ကိုလည်းကောင်း ထောက်။

[အတ္တာ=အလွန်ဆုံးသော အတွင်း။ ။ အနက်မှန်]

ငါ၏ ရုပ်၊ ငါ၏နာမ်၊ ငါ၏စက္ခု၊ ငါ၏သောတ-စသော သိမ်းပိုက်မှုကား အတ္တ၏ သန္တကအနေမျှ သိမ်းပိုက်ချက်တည်း။

ဤရုပ်သည်ပင် ငါ၏အတ္တတည်း, ဤနာမ်သည်ပင် ငါ၏ အတ္တတည်း, ဤစက္ခုသည်ပင် ဤသောတသည်ပင် ငါ၏အတ္တတည်းဟု သိမ်းပိုက်မှုကား-သန္တကတွင်မကပဲ သန္တကထက် အတွင်းပြု၍ သိမ်းပိုက်ချက်တည်း။

အလွန်ဆုံးအားဖြင့် ငါ၏အတ္တဟု အတွင်းပြုသော အဇ္ဈတ္တ တရားစုတွင်လည်း စက္ခု, သောတ, ဃာန, ဇိဝှါ, ကာယ, မနောဟူသော

ခေတ်ကြည် ခြောက်မျိုးတို့ကို ငါ၏ကိုယ်ဟု သိမ်းပိုက်စွဲလမ်းမှုသည် အလွန်ဆုံးစုတွင် အလွန်ဆုံးထက် အလွန်ဆုံးဖြစ်ပြန်၏။

ထို့ကြောင့် ထိုခေတ်ကြည် ခြောက်မျိုးတို့ကို အဇ္ဈတ္တ ဆိုရပြန်သည်။

## အနတ္တပုဒ်၏ အနက် အဓိပ္ပါယ်

အနတ္တပုဒ်၌ကား-

**န အတ္တာ အနတ္တာ**

အတ္တာ=အလွန်ဆုံးသော အတွင်းသည်၊ န=မဟုတ်၊ အနတ္တာ=အလွန်ဆုံးသော အတွင်းမဟုတ်။

အတွင်း၏ ပြန်ဖက် ပြင်ဖက်သက်သက် ဆိုလိုသည်။

လူနှင့် မနီး တောကြီး၌ရှိသော သစ်ရွက်မှိုက် မြက်မှိုက်များသည် မိမိနှင့် အစပ်အနွယ် အနည်းငယ် မရှိဟူ၍လည်းကောင်း-ဆိုင်သူ ပိုင်သူ အရှင်ဟူ၍ မြူမျှမရှိဟူ၍လည်းကောင်း-အမြင်စင်ကြယ်လှ၏။ ။ ဤအတူ လူ့ခန္ဓာ ဗြဟ္မာ့ခန္ဓာစုသည်လည်း ဆိုင်သူ ပိုင်သူ အရှင်ဟူ၍ မြူမျှ မရှိ၊ ငါ့ကိုယ် သူ့ကိုယ်ဟု ဆိုမှု မြင်မှု မှတ်ထင်စွဲလမ်းမှုသည် မိစ္ဆာသက်သက်သာတည်း ဟု အမြင်စင်ကြယ်စေရမည် ဆိုလိုသည်။

**[အနတ္တာ= ငါ၏ ကိုယ်ဟု စွဲဆိုသမှု အတွင်းပြုထိုက်သော တရားစုမဟုတ်။ ။ အနက်မှန်။]**

## ယသတ်သော "ကိုယ်"

"ငါ၏ ကိုယ်" ဟူရာ၌ 'ယသတ်'၍ ရေးသည်မှာ အရိုးအစဉ် ဖြစ်၍ ရေးလိုက်သည်။ ။ စင်စစ်မူကား ရုပ်အစု နာမ်အစုဖြစ်သော ဤခန္ဓာသည် ကာယအစစ်အမှန်ဖြစ်၏။ ။ ကာယသရုပ် ဧကန် ဟုတ်၏။

။ ကာယ မဟုတ်ဟု ယူခဲ့လျှင် မိစ္ဆာ။ ။ ကာယ ဟုတ်လျှင်လည်း ကာယသဒ္ဒါ၏ နာမ်မသတ်ဖြစ်သော ယသတ်နှင့်ကိုယ်လည်း ဧကန် အစစ်အမှန် ဟုတ်တော့သည်။ ။ ယသတ်နှင့် ကိုယ်ကို ရည်၍ ကိုယ်မဟုတ်ဟု ယူခဲ့လျှင်မိစ္ဆာ။ ။ ယသတ်နှင့် ကိုယ်မူကား အပေါင်း အစု ဟူသော အနက်ကိုရသည်။ ။ ခန္ဓသဒ္ဒါနှင့် မခြားလှ။

## ယ-မသတ်သော "ကို"

'ယ'မသတ်သော "ကို" သဒ္ဒါသည်သာလျှင် အတွင်းဟူသော အနက်ကိုပြသော အတ္တသဒ္ဒါ၏ အနက်ပေတည်း။

ထိုအချက်ကို သဒ္ဒါကျမ်းဂန်တွင် ကမ္မကာရကအရာ၌ "ကို" ဟု အသုံးပြုသည်။

ကိတ်ကမ္မသာဓနအရာ၌ "အပ်" ဟု အသုံးပြုသည်။

အတ္တနောပုဒ် ပရဿပုဒ် ဟူရာ၌ အတ္တဟု ခေါ်သည်။

"**အတ္တနော ကမ္မံ ဟိတွာန ပရံ ကတ္တာရမာဒိသေ**"ဟု လာသော **သံပျင်ဂါထာ၌** "ပရံ ကတ္တာရံ"ကို ရှု၍ "အတ္တနော ကမ္မံ"၌လည်း "အတ္တာနံ ကမ္မံ"ဟု အနက်ယူ။

အတ္တနော=မိမိဟုဆိုအပ်သော၊ ကမ္မံ=ကံကို၊ ဟိတွာန=စွန့်၍၊ ပရံ=မိမိဟုဆိုရသော ကံမှတစ်ပါးသော၊ ကတ္တာရံ=ကတ္တားကို၊ အာဒိသေ=ညွှန်ပြ၏။ ။ **အနက်။**

ကတ္တားသည်ကား- ကြိယာကို ဖြစ်စေတတ်သောကြောင့် ကြိယာနှင့် ဇနက, ဇည ခြားနားလှ၏။ ။ ကံသည်လည်း ကတ္တားသည် ဖြစ်စေအပ်သော ဇညသဘောရှိသောကြောင့် ကြိယာနှင့် များစွာမကွဲ တစ်လုံးထဲ တစ်ခုထဲ အတွင်းပြုလိုမှုကြောင့် အတ္တဟု အစဉ်လာသည်ဖြစ်ရာ၏။

## မန်လည်ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်နှင့် အတူ ‘ယသတ်’ကို ပယ်ရခြင်း အကြောင်း

“အနတ္တာ=ကိုယ်မဟုတ်” ဟူသော ‘ယသတ်’အနက်ကို ဝိမုတ္တိ ရသတွင် ပယ်၏။ ။ ပယ်ထိုက်လှပေသည်။

အသာရကဋ္ဌကို အနတ္တ၏ သဒ္ဒတ္ထဆိုသည်ကား မသင့်လွန်း။ ။ **“ခယဋ္ဌေန အနိစ္စံ, ဘယဋ္ဌေန ဒုက္ခံ, အသာရကဋ္ဌေန အနတ္တာ”**- သုံးချက်။

အနိစ္စံ=မမြဲ, အမြဲမရှိ။ (သဒ္ဒတ္ထ) ခယဋ္ဌေန- ဖြင့် ယုတ္တိကို ယူပြသည်၊ သဒ္ဒတ္ထကို မပြ။ ။ နောက် နှစ်ပုဒ်တို့၌လည်း ဤနည်းပင်။

မန်လည်စာအုပ်၌ကား ယသဒ္ဒါနှင့်ဆိုသော ‘ကိုယ်’ ကို အမှန် ဆို၏၊ မသင့်။ ။ ငါ၏ကိုယ်သည် ရှေးဘဝ၌ နတ်ဖြစ်ခဲ့ဖူးသည် ဟူရာ၌ အတ္တကိုပင် “ကိုယ်” ဆိုသည် ဟု ယုတ္တိပြ၏။

ထိုသို့သော အရာတို့၌ ကာယသဒ္ဒါနှင့် ဆိုရိုးပင် မဟုတ်သော ကြောင့် ထိုယုတ္တိလည်း မသင့်။ ။ကာယသဒ္ဒါနှင့် လာရာမှ ‘ယသတ်’ ကိုယ်ကို ဆိုသင့်သည်။ ။ အဟံသဒ္ဒါ, အတ္တသဒ္ဒါနှင့် လာရာ၌ ယသတ်နှင့် “ ကိုယ် ” မလို။

## အဘိဓာန်များ၏အဆိုအမိန့်ကို အကိုးအထောက်ပြခြင်း

အဘိဓာန်များမှာလည်း တိတ္ထိတို့ ကြံဆသော အတ္တ ပရိယာယ်စု မှာ ကာယသဒ္ဒါ မလာ။ ။ အတ္တ သဒ္ဒါသည် ကာယအနက်၌ ဖြစ်သည်ဟု လာသည်မှာလည်း ဤ အနတ္တာ-ပုဒ်ရှိ အတ္တသဒ္ဒါမျိုး မဟုတ်။ ။ “ပဟိတတ္တော၊ စွန့်အပ်ပြီးသော ကိုယ် အသက်ရှိသည်” ဟူရာတို့၌

အတ္တသဒ္ဒါမျိုးပေတည်း။

လောက၌ ကိုယ်ပူသည်, ကိုယ်အေးသည်, ကိုယ်လေးသည် ကိုယ်ပေါ့သည်-ဟူသော စကားမျိုးတို့၌ 'ယသတ်' နှင့် 'ကိုယ်'ကို လိုအပ်သည်။ ။ကို့ အဖို့, သူ့အဖို့, ကို့ ဟာ, သူ့ ဟာ- စသည်ဖြင့် အတွင်းဘက် အပြင်ဘက် လုယက်မှုတို့၌ 'ယမသတ်' သော "ကို" ကို လိုအပ်သည်။

အထက်၌ ပြဆိုခဲ့ပြီးသောအတိုင်း အလုံးစုံသော ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားစုသည် အမှန်အားဖြင့် အရှင်သခင်ဟူ၍ မြူမျှရှိသော တရားစု မဟုတ်။ ။ ဆိုင်သူ နိုင်သူ ပိုင်သူဟူ၍ မြူမျှရှိသော တရားစု မဟုတ်။ ။ မရှိကြောင်းကို ဆိုခဲ့ပြီးသော အထက်စကားတို့၌ ထင်ရှားလှပြီ။

## အမှားထက် ပို၍မှားသော အမှားများ

ထို့ကြောင့် မိမိ မျက်စိကို ငါ့မျက်စိဟု အတွင်းထားမှု အတွင်းပြုမှု အတွင်းလုမှု အတွင်းယက်မှုများသည်ပင် အမှားစင်စစ် ဖြစ်၏။ ။ငါ၏ မျက်စိတွင်မျှ မကပဲ မျက်စိသည်ပင် ငါတည်း, ငါ၏ကိုယ်တည်းဟု အတွင်းထားမှု လုယက်မှုမှာကား အမှားထက် အမှားသာ ဖြစ်သတည်း။

## " ကို " - အမှား

ထို့ကြောင့် ကို့အဖို့, သူ့အဖို့ ကို့ဟာ သူ့ဟာ စသည်ဖြင့် ဉစ္စာဓနသဉ္ဇါရတို့ကို အတွင်းပြုမှု လုယက်မှုတို့၌ အတွင်းပြုချက်နှင့်ဆိုကြသော ဆိုင်မှု နိုင်မှု အစိုးရမှုကိုပြသော "ကို" သည်သာ အမှား စင်စစ်ဖြစ်သတည်း။

## 'ကိုယ်'-အမှန်

"ကို" ဟူသောအသံသည် 'ယသတ်' နှင့်ဆိုသော ကိုယ်မှာမှုကား ပရမတ္ထတရားတွင် အသုံးတွင်လှသော မုချအမှန်ကြီးပေတည်း။ ။ ကိုယ့်ကိုယ်ပူသည်, ကိုယ့်ကိုယ်အေးသည် - စသည်တို့၌ အတွင်းပြု၍ လုယက်သိမ်းပိုက်ချက်နှင့်ဆိုသော 'ကို' မဟုတ်။ ။ အဟုတ်ဧကန် စင်စစ်မှန်သော ပရမတ္ထသဘာဝကိုပြသော 'ကိုယ်' ပေတည်း။

**အနတ္တ အနက် သုတ်သင်ချက် ပြီး၏။**

------o------

## နိဂုံး

ဤ၌တွင်ရွေ့ကား- ဓာတ်ကြီးလေးမျိုး, အကြည်ဓာတ်ခြောက်မျိုး, ဓာတ်မီးဆယ်မျိုး, ဓာတ်ဆီဆယ်မျိုး ဓာတ်ဘီးလူးတစ်မျိုး - ဤငါးမျိုးသော ဓာတ်တို့ဖြင့် သတ္တဝါခေါ်သော ရုပ်ခဲ နာမ်ခဲတို့၏ ဖြစ်မှု ပွါးမှု တည်မှု ဆုတ်ယုတ်မှု ပျက်ဆုံးမှုတို့ကို သိသာရုံမျှ ဝေဖန်ပြပြီးလျှင် အနိစ္စအချက် ဒုက္ခအချက် အနတ္တအချက်တို့ကို အမြွက်အရိပ်မျှ အလင်းပြလိုက်သော **"လက္ခဏာဒီပနီ"** ဤစာကျမ်းသစ်သည် သက္ကရာဇ် ၁၂၅၆-ခု၊ နတ်တော်လဆန်း ၁၁-ရက်နေ့တွင် အောင်မြင်ပြီးစီးပေသတည်း။

တရဏီယေ မဟာဂါမေ၊
အရညေ ဝသတာ မယာ။
ကတာ လက္ခဏာဒီပနီ၊
ကမ္မဋ္ဌာနက္ခိဒါယိနီ။ ။

တရဏီယေ=လှေကူးအမည်ရှိသော၊ မဟာဂါမေ=ရွာကြီး၌၊ အရညေ=လယ်တီတောကျောင်း၌၊ ဝသတာ=ဂေါဇာသက္ကရာဇ် လေးဆယ့် ရှစ်တွင် တိုက်သစ်တည်ကာ နေထိုင်ပါသော၊ မယာ=ငါသည်၊ ကမ္မဋ္ဌာနက္ခိဒါယိနီ=ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းမှု၌ အကြည်အလင် အမြင် မျက်စိကိုပေးနိုင်သော၊ လက္ခဏာဒီပနီ=“လက္ခဏာဒီပနီ”ဤစာ ကျမ်း သစ်ကို၊ ကတာ=စီရင်အပ်သတည်း။

**လက္ခဏာဒီပနီ ပြီးပြီ။**

------- ✳ -------